

Психологическая помощь в период ЕГЭ/ОГЭ: Как справиться с тревогой и сохранить тепло в семье□



Дорогие родители и подростки, сейчас вы, возможно, чувствуете, как тревога сжимает грудь, а мысли о экзаменах не дают покоя. **Это совершенно нормально.** Экзамены — важный этап, но они не определяют вашу ценность. Давайте вместе подумаем, как пройти этот путь с заботой о себе и друг о друге.

□ Вы имеете право на чувства:

□ **Родители:** Ваше беспокойство говорит о любви. Вы хотите лучшего для ребенка, и это прекрасно. Но помните: ваша тревога — не слабость, а сигнал, что вам важно его благополучие.

□ **Подростки:** Страх «не сдать» или «не оправдать ожидания» может казаться огромным. Но эти чувства — часть вашей силы. Вы уже многое преодолели, и этот экзамен — лишь один из шагов.

□ Что скрывается за тревогой?

Часто мы носим в себе установки, которые усиливают стресс:

□ Для родителей:

Что за этим стоит: *«Если ребенок не сдаст хорошо, я плохой родитель»* → Но разве ваша любовь зависит от оценок? Ваша поддержка — главный дар, который останется с ним навсегда.

Переформулируйте: *«Экзамен — не приговор, а опыт. Даже если что-то пойдет не так, мы найдем выход вместе».*

□ Для подростков:

Что за этим стоит: *«Провал на экзамене = я неудачник»* → А если это просто временная трудность? Жизнь — это множество возможностей, а не один тест.

Переформулируйте: *«Мои усилия уже делают меня сильнее. Я могу гордиться собой, просто пытаюсь».*

Какие еще могут быть переживания и как можно с ними справиться?

«Я все откладываю — не могу начать готовиться»

Что за этим стоит: Страх не справиться, перфекционизм («Если не идеально, лучше не начинать»).

Переформулируйте: «Мне не нужно учить всё сразу. Достаточно сделать маленький шаг — открыть конспект или решить один тест».

Практика: Разбейте подготовку на «порции» по 25 минут (техника Pomodoro). После каждого этапа — похвалите себя.

«Я забываю то, что учил»

Что за этим стоит: Паника «пустой головы» — нормальная реакция на стресс. Знания никуда не делись, их просто блокирует адреналин.

Переформулируйте: «На экзамене я вспомню нужное. Сейчас я дышу и даю мозгу время».

Практика: Перед сном повторяйте ключевые тезисы — так информация лучше усвоится.

□ «Все вокруг готовятся лучше меня»

Что за этим стоит: Сравнение с другими, чувство «я недостаточно хорош».

Переформулируйте: «У каждого своя скорость. Я сосредоточен на своем прогрессе, а не на чужом».

Практика: Выпишите 3 своих достижения за неделю (например: «Я разобрал сложную тему», «Я не сдался»).

□ «Я не могу спать/ем без аппетита/часто болею»

Что за этим стоит: Тело реагирует на стресс. Это не «слабость», а сигнал: «Мне нужна забота».

Практика:

- **Сон:** За час до сна — теплый душ, чай с ромашкой, запрет на гаджеты.
- **Еда:** Ешьте маленькими порциями, даже если не хочется. Добавьте фрукты и орехи — они поддержат энергию.
- **Зарядка:** 5 минут потягиваний или танцев под любимую песню снимут мышечное напряжение.

□ Способы саморегуляции: Возвращаемся в «здесь и сейчас»

- **Дыхание «4-7-8»:**
Вдохните на 4 счета, задержите на 7, выдохните на 8. Повторите 3–5 раз. Это успокаивает нервную систему, как объятие для вашего тела.
- **Техника «5-4-3-2-1»:**
Назовите 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 тактильных ощущения (например,

ветерок на коже), 2 запаха, 1 вкус. Это помогает вернуться в момент и отвлечься от страхов.

- **Ритуалы заботы:**

«Коробка тревог»: Пусть подросток напишет на бумажках страхи («завалю математику», «опозорюсь») и положит их в коробку. Это символически «освобождает» голову.

Звуковой якорь: Выберите мелодию или аудио с шумом дождя/леса. Включайте ее в моменты паники — мозг запомнит это как сигнал к спокойствию.

Письмо себе: Напишите письмо от имени «себя будущего»: «Я горжусь тобой за то, что ты дышал, старался и не сдался. Все будет хорошо».

- ♥ **Советы для родителей и подростков:**

- **Диалог вместо давления:** Спросите: «Что тебя сейчас больше всего пугает?» вместо «Ты готов к экзаменам?». Иногда простое «Я с тобой» важнее советов.
- **План Б — это нормально:** Обсудите альтернативные варианты. Это не поражение, а мудрость — знать, что пути бывают разные.
- **Празднуйте маленькие победы:** Выучили тему? Отдохнули 10 минут? Это уже повод для гордости.

Заключение: Вы не одни!!! Дорогие родители и дети, вы — команда. Даже в стрессе можно находить моменты тепла: совместные чаепития, смешные мемы перед сном, разговоры «ни о чем». Экзамены пройдут, а ваша связь и умение поддерживать друг друга останутся.

Вы достойны любви и спокойствия — вне зависимости от оценок.

P.S. Если тревога становится невыносимой — обратитесь к специалисту. Просить о помощи — это мужество.

