

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



# ЭКЗАМЕНЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ  
С ТРЕВОГОЙ  
И СТРЕССОМ?



#МОЛЧАТЬ **НЕЛЬЗЯ** ПОМОЧЬ

**Переживаешь**  
из-за  
экзаменов?

Если лишь **отгонять**  
тревожные мысли,  
**они не исчезнут**  
и **отнимут силы** для учебы.

## ОБРАТИ СТРАХ СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ

### КАК СПРАВИТЬСЯ с тревогой и стрессом:

- Шаг 1** назвать свои чувства
- Шаг 2** определить конкретные страхи
- Шаг 3** выделить то, что от тебя зависит,  
и на что ты можешь повлиять
- Шаг 4** составить план действий



Просить других людей о поддержке!

## НАЗВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

 **Попробуй осознать, что ты чувствуешь.**

 **Назови свои эмоции.**

Если мы понимаем  
собственные чувства,  
то можем управлять  
ими, направлять  
в конструктивное русло.

Тогда они перестают  
нам мешать.



## ОПРЕДЕЛИТЬ КОНКРЕТНЫЕ СТРАХИ



**Постарайся максимально точно сформулировать, чего ты боишься.**



**Опиши ситуацию конкретно.**

Так тебе легче понять, как действовать дальше.

### ПРИМЕРЫ:

*Я не сдам экзамен  
и не поступлю в вуз*

Обобщенно

Акцент на тотальном провале без шансов на счастливую жизнь

*Наберу мало баллов  
и в этом году не поступлю  
на выбранный  
факультет*

Конкретно

Акцент на сужении спектра вероятных проблем и поиске альтернатив

## ВЫДЕЛИТЬ ЗОНЫ СВОЕГО КОНТРОЛЯ



**Найди то, на что ты способен(а) влиять, делать «здесь и сейчас».**

Это снизит напряжение, позволит обрести уверенность в себе. Ты повысишь шансы на успешную сдачу экзаменов.

### **ВОЗМОЖНЫЕ ЗОНЫ КОНТРОЛЯ:**

- подготовка к экзаменам:  
составление графика занятий,  
самодисциплина и т.д.
- повышение своей стрессоустойчивости:  
применение способов совладания  
с тревогой и стрессом

Один из способов справиться со страхом и тревогой – **довести тревожащую мысль до абсурда, чтобы стало смешно.**

**НАПРИМЕР:**

*представить себя в шутовском колпаке с бубенчиками и с плакатом в руках*



Смех позволяет увидеть, что не все страхи реальны. Иногда на наше состояние влияют те, кто нас окружает.

**Отдели собственные переживания от тревоги других людей.**

**Сфокусируйся на том, что беспокоит именно тебя.**

## СОСТАВИТЬ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ



### **Придумай план «Б»:**

как ты поступишь, если получишь меньшее количество баллов, чем рассчитывал(а)?



### **Чем больше наберешь вариантов, тем лучше.**

Это поможет уменьшить тревогу по поводу неблагоприятного исхода событий.



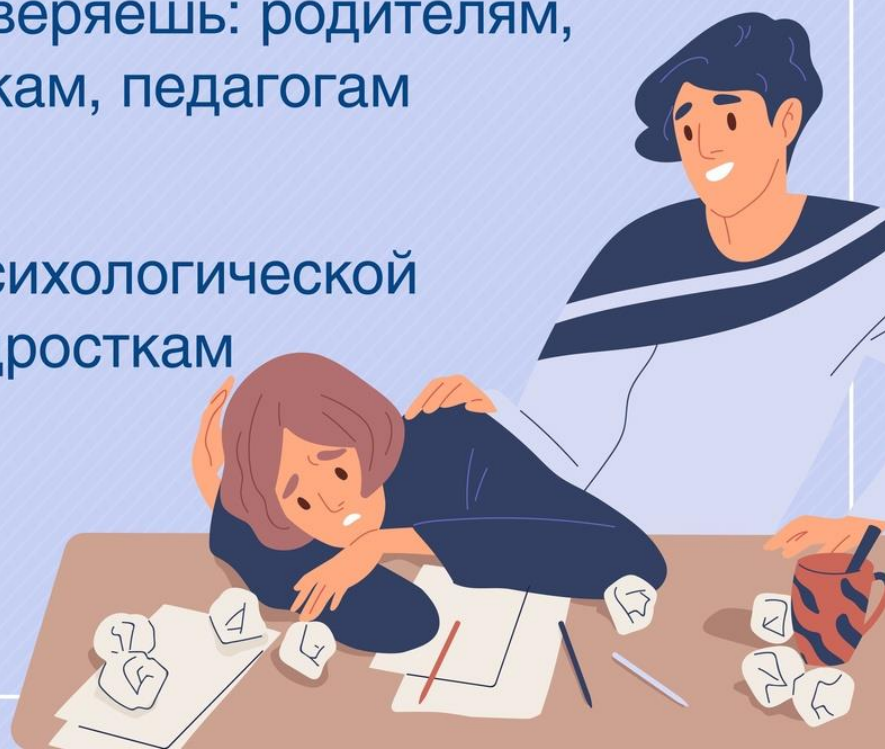
### **Также составь план подготовки к экзамену.**

«Съешь слона по кусочкам»: раздели глобальные задачи на мелкие. Чтобы достичь цели, следуй намеченной программе.

## КАК БЫТЬ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?

### ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ:

- ✓ к взрослым из ближайшего окружения, которым доверяешь: родителям, родственникам, педагогам и др.
- ✓ в службы психологической помощи подросткам







# БЕРЕГИ СЕБЯ БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!

ТЫ НЕ ОДИН –  
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ