



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

Семья как ресурс в преодолении тревожности и страхов у подростков в экзаменационный период

Бердникова Людмила Владимировна
Педагог-психолог отдела профилактики
ГБУ «Центр диагностики и консультирования» КК

2026





Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



ОБЩЕСТВО

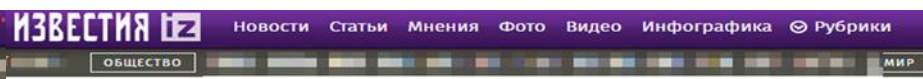
От выгорания при подготовке к ЕГЭ страдают 38% выпускников

«Умскул»: 41% россиян нервничали на экзаменах, но только 5% обратились к психологу

30 мая 2025, 10:00

2779

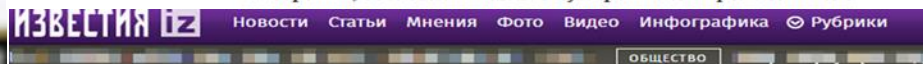
EN



41% взрослых россиян сталкивались со стрессом во время экзаменов, но только 5% обращались к психологу. Однако, когда экзамены позади, каждый пятый хочет посоветовать самому себе из прошлого не переживать, если что-то не получится и больше верить в себя. Об этом 30 мая «Известиям» рассказали аналитики образовательной платформы подготовки к ЕГЭ и ОГЭ «Умскул» и платформы «Авито Услуги».

Выяснилось, что почти половина опрошенных (41%) сталкивались в период экзаменов со стрессом, очень высокий стресс чаще всего испытывали молодые люди 18–24 лет (14%). Также в постоянной тревоге и бессонных ночах во время экзаменов вспоминает каждый седьмой россиянин 35–44 лет.

Почти четверть (23%) опрошенных, которые испытывали стресс в период экзаменов, вспоминают, что он сопровождается постоянной усталостью. Выпускники 9 и 11 классов, которые сдают экзамены в этом году, также отмечают у себя признаки эмоционального выгорания — 38% испытывают сильное выгорание, 36% сталкиваются с умеренными проявлениями.



Главным «экзаменационным» страхом россияне всех возрастов называют провал и неудачу в поступлении (44%). Каждый четвертый признается, что чувствовал неуверенность в себе, почти столько же респондентов пугала неопределенность будущего (24%), каждый пятый отметил, что боялся подвести близких и не оправдать ожидания.

Профессиональную психологическую помощь в период поступления получали 5% респондентов — 2% ходили к психологу очно, 3% занимались или занимаются с психологом онлайн. При этом 42% взрослых россиян сегодня считает психологическую поддержку важной для подростков в период экзаменов, так как стресс в этом возрасте критически высок.

38% россиян отмечают, что в те годы, когда они сдавали экзамены, обращаться за психологической поддержкой было просто не принято. Каждый четвертый вспоминает, что не нуждался в консультациях, но считал полезным обсуждать переживания с близкими.



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



Тревога — это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на неопределённую или ожидаемую угрозу. Она сопровождается физиологическими изменениями: учащённым сердцебиением, напряжением, поверхностным дыханием. Тревога — это сигнал организма о возможной опасности, даже если реальной угрозы нет.



Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, склонность человека часто испытывать тревогу по разным поводам, даже без явных причин. Тревожность проявляется как постоянное беспокойство, ожидание неблагоприятия, предчувствие опасности.



Страх — это сильная эмоциональная реакция на конкретную, реальную или воображаемую угрозу. В отличие от тревоги, страх обычно связан с определённым объектом или ситуацией (например, страх темноты, высоты, животных).





Эти состояния —

*часть нормальной жизни,
но если они мешают ребёнку
учиться, общаться или
радоваться, стоит обратить
внимание и, при необходимости,
обратиться к специалисту.*





Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

**Тревога и
страх:
защитная
реакция,
а не болезнь**

Тревога и страх — это врождённые механизмы выживания.

В древности они заставляли человека убегать от хищника или готовиться к битве.

Сегодня «хищник» — это сложный экзамен.

**Почему не нужно
бояться этих эмоций?**

- **Это сигнал:** организм говорит: «Ситуация важна, будь внимателен!».
- **Это мобилизация:** лёгкое волнение помогает сконцентрироваться и лучше запоминать.
- **Это нормально:** испытывать тревогу перед важным жизненным этапом — естественно для любого человека.

Задача семьи:
помочь подростку
осознать ребенку:

«Я волнуюсь, потому что мне не всё равно.
Это чувство пройдёт,
когда я сделаю то, что должен».



Семья и школьный психолог: единая команда поддержки

В экзаменационный период подросток сталкивается с колоссальным давлением.

Семья в это время — не просто место жительства, а главный источник внутренней силы и безопасности.

Тревога и страх — это не враги, а естественные сигналы организма. Наша задача — не подавить их, а научиться понимать и проживать. Для этого у подростка есть три неразрывные опоры:

- **Знания:** понимание природы своих эмоций.
- **Поддержка семьи:** принятие, вера и безусловная любовь.
- **Поддержка психолога:** профессиональная помощь при необходимости.

Важный момент для родителей: школьный психолог — это ваш союзник.

Школьный психолог — это специалист, который находится внутри школьной системы и видит ситуацию с другой стороны. Он не «против» родителей или учителей, он работает с вами в одном направлении.

Его задача — помочь подростку найти внутренние ресурсы, научить техникам саморегуляции и снять острое напряжение. Обращение к нему — это не признание родительской некомпетентности, а мудрый шаг и проявление заботы. Психолог помогает семье говорить на одном языке с ребёнком, чтобы вместе пройти этот сложный путь к успешной сдаче экзаменов.



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края





Почему подросток боится?

Экзаменационный стресс редко возникает на пустом месте,
он складывается из нескольких мощных факторов:

- **Страх оценки и неудачи.** Подросток боится разочаровать учителей, родителей и, самое главное, самого себя.
- **Неуверенность в знаниях.** Ощущение, что объём материала огромен, а времени мало «Я ничего не успею»
- **Социальное давление.** Сравнение себя с одноклассниками «Все всё знают, а я - нет»
- **Неопределённость будущего.** Экзамен воспринимается как точка невозврата: «Не сдам — жизнь кончена»
- **Физиологические изменения.** Гормональная перестройка организма сама по себе повышает уровень тревожности.



Как заметить тревогу?

Тревога часто маскируется под плохое поведение или лень. Важно быть наблюдательным.

Эмоциональные признаки:

- Резкие перепады настроения: от апатии до раздражительности.
- Плаксивость без видимой причины.
- Повышенная обидчивость, конфликтность.

Поведенческие признаки:

- Избегание разговоров об экзаменах или, наоборот, заикленность на них.
- Отказ от общения с друзьями, замкнутость.
- Прокрастинация (откладывание подготовки).

Физические признаки (психосоматика):

- Нарушения сна (бессонница или постоянная сонливость).
- Проблемы с аппетитом (отказ от еды или «заедание» стресса).
- Головные боли, боли в животе, тошнота перед контрольными.



Опасность игнорирования: накопительный эффект

Если взрослые не замечают тревожное состояние или считают его капризом, запускается опасный механизм накопления стресса.

К чему это приводит:

- **Хронический стресс.** Организм работает на износ, иммунитет падает, обостряются хронические заболевания.
- **Эмоциональное выгорание.** Подросток теряет интерес не только к учёбе, но и к жизни вообще. Появляется равнодушие («мне всё равно»).
- **Психосоматические расстройства.** Тревога «уходит» в тело: развиваются кожные заболевания (экземы), гастриты, тики.
- **Снижение когнитивных функций.** Из-за постоянного стресса ухудшается память и концентрация внимания — то есть то, что нужно для сдачи экзаменов. Получается замкнутый круг.



Факторы, укрепляющие психоэмоциональное состояние подростка

Чтобы тревога не разрушала, а мотивировала, необходимо создать поддерживающую среду.

Что помогает подростку:

Фактор	Как реализовать в семье
Режим дня и отдых	Чёткое расписание: учёба, отдых (не за гаджетами), сон не менее 8 часов.
Физическая активность	Совместные прогулки, спорт. Физическая нагрузка-лучший способ «сжечь» гормоны стресса.
Информационная гигиена	Ограничение обсуждений экзаменов в негативном ключе дома.
Здоровое питание	Полноценный рацион для поддержки нервной системы (орехи, рыба, овощи).
Эмоциональный контакт	Ежедневные короткие разговоры о чувствах: «Как ты сегодня? Что радует/грустит?» Общение с друзьями. Позитивные установки и вера в успех.





Ошибки взрослых: фразы, которые не используем

✗ «Не переживай, мы же как-то выучились».

✗ «Если не сдашь — дворником будешь работать».

✗ «Ты уже взрослая, как ты будешь жить?».

✗ «Мы тебя не собираемся кормить».

✗ «Плакать все могут!».

Эти фразы обесценивают чувства подростка, усиливают тревогу и подрывают доверие.



Как поддержать подростка: правильные фразы

✓ «Давай
вместе
подумаем, как
тебе помочь?»

✓ «Я верю
в тебя
и всегда
поддержу».



✓ «Неудача
— это не
конец,
а опыт».

✓ «Я вижу,
что тебе
сейчас
непросто.
Я рядом».

✓ «Ты
делаешь всё,
что можешь,
и это уже
достойно
уважения».



Кейс: история одной семьи

Ситуация: Даша — старшеклассница, всегда была жизнерадостной, открытой, делилась с родителями школьными новостями, историями о дружбе с одноклассниками, мечтами. Но с приближением экзаменов всё изменилось. Сначала она стала реже улыбаться, потом начала избегать разговоров о школе, часто уходила в свою комнату, плакала без видимой причины. Пропал аппетит, появилась апатия: «Мне всё равно», «Ничего не хочу».

Родители сначала не придавали этому значения, говорили:

«Не переживай, мы же как-то выучились». Когда тревога у дочери усилилась, их реакция стала жёстче: *«Ты готовишься? Смотри, если не сдашь — дворником будешь работать или останешься без работы»*

«Ты уже взрослая, как ты будешь жить? Мы тебя не собираемся кормить»

«Плакать все могут!».



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

Что чувствует подросток?

В этот момент Даша ощущает себя одинокой и непонятой. Ей кажется, что её страхи и переживания обесценивают. Появляется чувство вины:

«Я не оправдываю надежд»

Что бы сказал подросток?

Усиливается страх неудачи, возникает ощущение безысходности и собственной никчёмности.

«Я — разочарование для родителей».

«Мне страшно, что я не справлюсь. Я стараюсь, но мне нужна ваша поддержка, а не упрёки. Когда вы так говорите, мне кажется, что вы меня совсем не любите и я вам не нужна».

Что бы сделал подросток?

Даша, возможно, замкнётся в себе. Перестанет делиться переживаниями, чтобы не слышать упрёков. Может появиться желание уйти из дома или просто спрятаться от всех. Возможны срывы, ухудшение самочувствия, потеря мотивации к учёбе.



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



**Практические
упражнения для
родителей и
подростков**



**Дыхательные
практики**



**Телесные
практики**



**Арт-
терапевтические
техники**





Практические упражнения для родителей и подростков

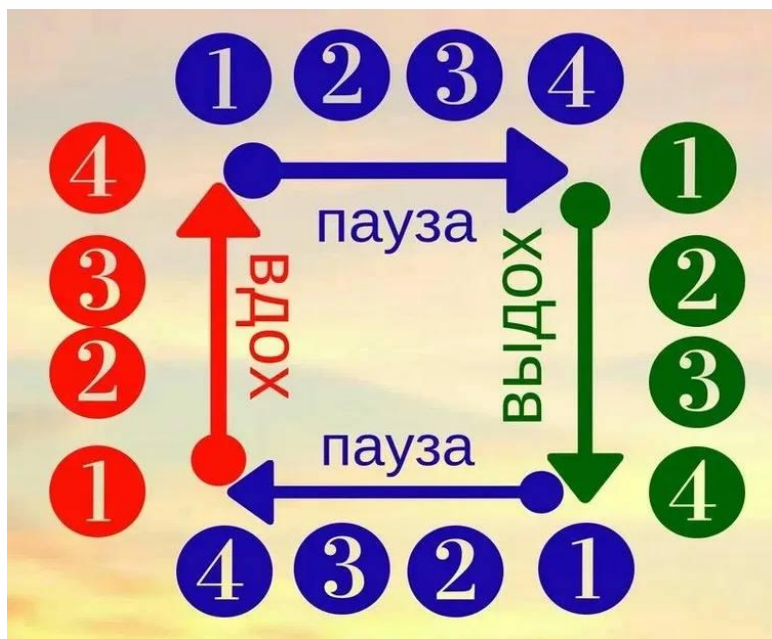
Дыхательные практики

Упражнения помогают быстро снять острое напряжение и вернуть контроль над эмоциями.

«Квадратное дыхание»

Вдох через нос на 4 счёта — задержка дыхания на 4 счёта — выдох через рот на 4 счёта — задержка на 4 счёта.

Повторить **5–7** циклов.

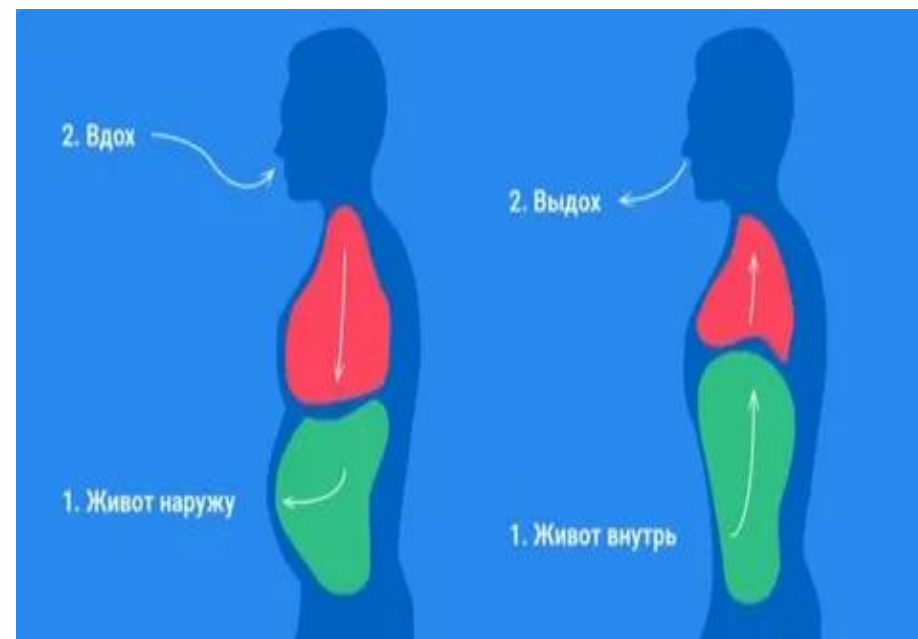


«Дыхание по счёту»

Вдох на 3 счёта, выдох на 6 (выдох длиннее вдоха). Это замедляет пульс и успокаивает нервную систему.

3 секунды

6 секунд





Практические упражнения для родителей и подростков

Телесные практики

Помогают снять мышечные зажимы и вернуть ощущение опоры.

«Заземление»

Встать прямо, почувствовать стопы на полу.

Медленно перенести вес с пяток на носки и обратно.

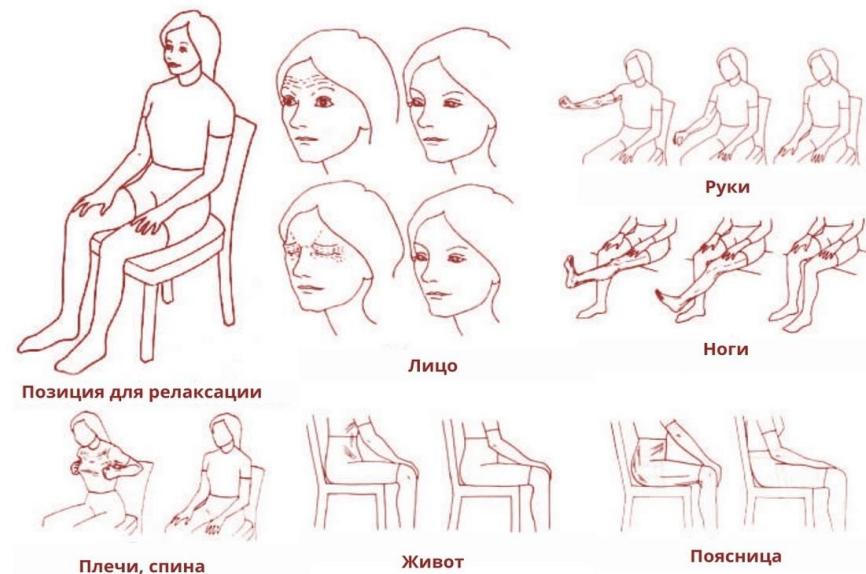
Представить, что из стоп растут корни в землю.

Это упражнение возвращает ощущение устойчивости, опоры.



Прогрессивная мышечная релаксация.

Поочерёдно напрягать (5 секунд) и расслаблять (30 секунд) группы мышц: стопы, голени, бёдра, живот, руки, плечи, лицо. Можно делать лёжа перед сном.





Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь «Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

Практические упражнения для родителей и подростков

Арт-терапевтические техники

Позволяют выразить эмоции, которые сложно проговорить.

«Рисунок страха»

Материалы: бумага, карандаши, краски.

Инструкция: каждый рисует свой страх или тревогу в виде образа, персонажа или абстрактной формы (цвет, форма, образ).

Затем обсудить рисунок: «Что это за существо? Чего оно хочет? Как его можно уменьшить или подружиться с ним?».

Рисунок можно закрасить яркими красками, чтобы страх стал менее пугающим или смять, порвать — помогает визуализировать и «приручить» страх, либо «избавиться» от него.

«Ладонка поддержки»

Обвести свою ладонь на листе. На каждом пальце написать или нарисовать то, что даёт силы и поддержку (друг, семья, хобби, мечта).

В центре ладони написать своё имя. Этот рисунок можно повесить над столом.

Рекомендации для родителей

- Выполняйте упражнения вместе с подростком.
- Не оценивайте художественные способности.
- Поддерживайте открытость и искренность.
- После каждого упражнения обсуждайте чувства и мысли.

Эти упражнения помогают снизить тревожность, выразить и проработать страхи, а также укрепить отношения между родителями и подростками.

Внимание: важен сам процесс совместного проживания эмоций!!!





Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края



сайт учреждения: cdik-center.ru

адрес электронной почты: diagn.prof@bk.ru

контактный телефон отдела профилактики: 8 (861) 992-66-73