The background features a light blue gradient with numerous overlapping, semi-transparent circles in various colors including yellow, orange, green, blue, purple, and pink. On the left side, there is a dark silhouette of a person's head and shoulders, facing right, which is partially obscured by the colorful circles.

**Повышение стрессоустойчивости,
избежание эмоциональных срывов у
несовершеннолетних в период
итоговой аттестации.**

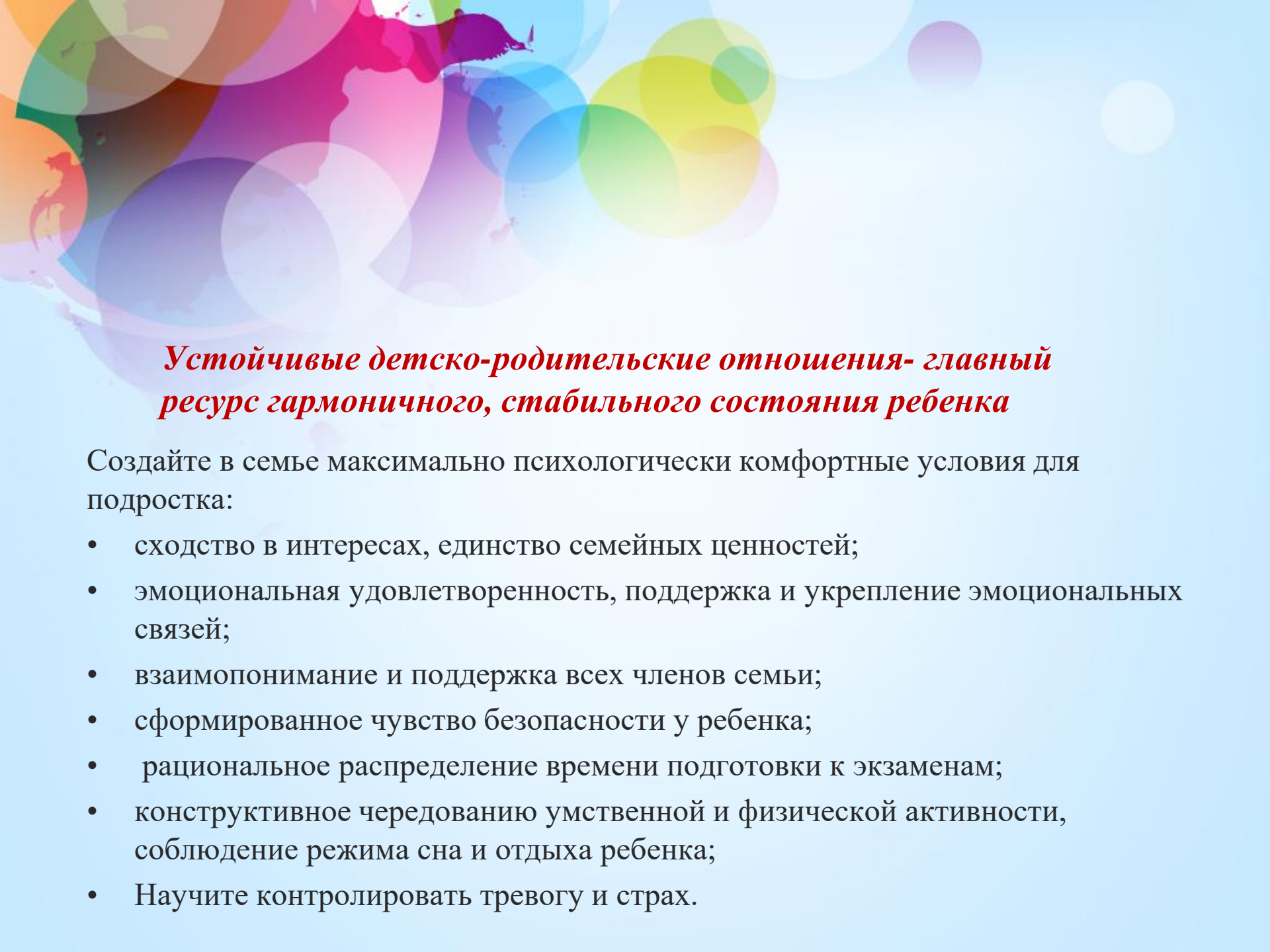
педагог-психолог
Гачаева Оксана Валериевна

Факторы риска поведенческих проявлений тревожного состояния у подростков

- **демонстративность** во всем (поведение, внешний вид);
- **эмоциональная нестабильность** (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- **повышенное чувство тревожности;**
- **повышенная чувствительность к оценке посторонних;**
- прямые высказывания типа «**Я не смогу хорошо сдать экзамены**», «**Я устал(а), мне трудно** и т.д.

Алгоритм действий при выявлении повышенной тревожности

- **Не паникуйте сами!** Эмоциональная стабильность взрослого помогает успокоиться подростку. Важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой. Помогите морально настроиться на предстоящие испытания и объяснить, что при любом исходе любовь родителей к нему остается прежней.
- **Выслушивайте!** Если подросток пытается вам что-то продемонстрировать, рассказать, поделиться с вами.
- **Будьте внимательны!** Внимательно относитесь ко всему, сказанному подростком, даже если на ваш взгляд кажется, что это незначительные проблемы.
- **Уважайте эмоции!** Не обесценивайте переживания ребенка. Не останавливайте слезы, когда они есть. Душевному переживанию нужен выход.
- **Вселяйте надежду!** Расскажите о том, как вы его любите, цените и будет продолжать его любить, даже если его оценки на экзаменах будут отличаться от ваших ожиданий. Подчеркните, что с любой кризисной ситуацией можно справиться.
- **Ищите выход из трудной ситуации!** Предложите помощь, сотрудничество в подготовке к экзаменам. Заверьте ребенка, что у него есть возможность обратиться за помощью в любой момент, и вы откликнитесь.



Устойчивые детско-родительские отношения- главный ресурс гармоничного, стабильного состояния ребенка

Создайте в семье максимально психологически комфортные условия для подростка:

- сходство в интересах, единство семейных ценностей;
- эмоциональная удовлетворенность, поддержка и укрепление эмоциональных связей;
- взаимопонимание и поддержка всех членов семьи;
- сформированное чувство безопасности у ребенка;
- рациональное распределение времени подготовки к экзаменам;
- конструктивное чередование умственной и физической активности, соблюдение режима сна и отдыха ребенка;
- Научите контролировать тревогу и страх.

Внешние ресурсы психологической поддержки



**педагог – психолог БУ «Нижневартровский строительный колледж»,
Гачаева Оксана Валериевна, тел.67-23-28 (117).**

Внешние ресурсы психологической поддержки

медицинские психологи

БУ «Нижневартовская психоневрологическая больница»:

Дзюмин Е.М., тел: 89825079111.

Павлова Ю.У., тел: 89222553050.

психиатры, психотерапевты и т.д.





Телефон доверия дает возможность получить своевременную помощь в трудной ситуации

- оказывать помощь в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье, учебные и личные проблемы, и т. д.;
- содействовать в разрешении внутрисемейных проблем;
- ознакомить людей со способами и средствами преодоления жизненных трудностей;
- развивать их способность понимать свое эмоциональное состояние и управлять им.