

С 1 по 31 марта 2024 года Детский телефон доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122 в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре проводит акцию по проблеме психологической подготовки к экзаменам **«Ни пуха, ни пера! На экзамены без страха»**

«Экзамен» переводится с латинского как «испытание». В детском и подростковом возрасте опыт серьёзных жизненных трудностей еще не велик, психологической закалки недостаточно. И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся экзамены для школьников. Откуда берётся экзаменационный стресс? По мнению специалистов – это один из самых распространенных видов стресса, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания. Чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. Школьники ощущают сильное беспокойство, отсутствие контроля ситуации, неадекватные эмоциональные всплески, нарушение пищеварения, а также снижение самооценки. Зачастую возникают вопросы:

- Как настроиться на успешную сдачу экзаменов и найти силы?
- Что делать, если слишком волнуешься и есть страх неудачи?
- Как правильно организовать своё время на изучение различных предметов, чтобы избежать переутомления и выгорания?
- Чем родители могут помочь своему ребёнку в экзаменационный период?
- Как поддержать старшеклассника в выборе профессии с учётом любых результатов экзаменов?

Ежегодно в службу Детского телефона доверия поступает более 13000 обращений, из них в детской и подростковой среде по учебным проблемам и проблемам профессионализации обращается около 1500 собеседников.

Своевременную консультацию квалифицированного психолога можно получить анонимно, бесплатно, круглосуточно по телефону **8-800-2000-122**.