**Психологическая поддержка учащихся во время экзаменов (ОГЭ, ЕГЭ).**

* Экзамены – одно из событий в вашей жизни, которых будет еще очень много. Это не самое главное в жизни, поэтому, будьте готовы к любому исходу. В несданном экзамене, получении низкой оценки, или меньшего количества баллов, нет ничего страшного. Помните, из любой ситуации есть выход.
* Результаты экзамена не характеризует вас, как личность, и не отражают все ваши способности. Это момент в вашей жизни, который мог завершиться неудачно по очень многим причинам.
* Подготовьте план действий, и изучите все возможные варианты на будущее совместно с родителями, классными руководителями, педагогами, если вы не сдали экзамен, или получили низкую оценку/низкий балл. Возможные действия: продолжить готовиться к экзамену и сдать его на пересдаче, выбрать другое учебное заведение или специальность, пересдать экзамены на следующий год и т.д.
* Иногда для того, чтобы контролировать свое эмоциональное состояние, нужно просто выговориться — друзьям, родителям, классному руководителю или специалистам. Понимание и сопереживание других людей помогает почувствовать поддержку и опору в любых ситуациях.

**Контакты служб скорой психологической помощи и поддержки в Нижнем Новгороде для подростков.**

1. 8-800-2000-122 Единый телефон доверия (анонимно, бесплатно, пон. - пят. 08.00-21.00). <https://telefon-doveria.ru/>
2. 419-50-00 Городской телефон доверия (анонимно, круглосуточно).
3. 233-10-55 Городской консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков ([ГБУЗ НО "КДЦ по ОПЗ детей и подростков" - ГБУЗ НО "КДЦ ОПЗ детей и подростков" (ucoz.com)](http://guzno.ucoz.com/)).
4. 215-04-66 телефон экстренной психологической помощи «Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» [ГБУДО НО (cppmsp52.ru)](https://cppmsp52.ru/)

**Психологическая поддержка от родителей для учащихся во время экзаменов (ОГЭ, ЕГЭ).**

* Родителям очень важно поддерживать ребенка, донести до него, что несмотря на любые результаты экзамена, вы не перестанете его любить, и даже если он не сдаст какой-то экзамен, это не станет концом света. Помните, подростку сейчас и так нелегко: в силу возраста он все воспринимает близко к сердцу, тяжело справляется со своими эмоциями. Услышав новость про заваленный экзамен, не проявляйте бурную реакцию: не кричите, не обвиняйте кого-либо, не сравнивайте подростка ни с кем: в лучшем случае это вызовет протест, в худшем – апатию и чувство тщетности усилий в будущем.
* Старайтесь не тревожится, или не показывайте ребенку, что тревожитесь из-за оценок/баллов, которые он получил, ребенок чувствует ваше настроение. Лучше разработайте план, как действовать в сложившейся ситуации.
* Сразу после экзамена самое главное – спокойно поговорить с подростком, позволить описать ситуацию, озвучить его чувства и эмоции. При этом важно показать, что ребенок любим и уважаем родителями независимо от результата экзамена.
* Вспомните, что помогало подростку раньше справиться с какими-то неудачами. Ведь все люди разные: одному хочется провести время вместе с родителями, другому важно побыть в одиночестве, а третьего лучше отправить на занятия любимым спортом.
* Взрослым важно сосредоточится на главных задачах. А это сейчас, во-первых, научить ребенка преодолевать сложности. Во-вторых, помочь ему с вариантами дальнейших действий. Изучите все возможные варианты на ближайшее будущее, но при этом ни на чем не настаивайте, а дайте ему самому все обдумать и принять решение.

**Контакты служб психологической помощи и поддержки в Нижнем Новгороде для подростков и родителей.**

1. 8-800-2000-122 Единый телефон доверия (анонимно, бесплатно, пон. - пят. 08.00-21.00). <https://telefon-doveria.ru/>
2. 419-50-00 Городской телефон доверия (анонимно, круглосуточно).
3. 233-10-55 Городской консультативно-диагностический центр по охране психического здоровья детей и подростков ([ГБУЗ НО "КДЦ по ОПЗ детей и подростков" - ГБУЗ НО "КДЦ ОПЗ детей и подростков" (ucoz.com)](http://guzno.ucoz.com/)).