

Как не пропустить тревожные звоночки у ребенка

Тревога перед экзаменами стала социальной нормой, но важно понимать, где заканчивается нормальное волнение и начинается проблема. Ученые предупреждают: общество транслирует, что высокие баллы равны успеху, и у подростка может сформироваться установка, что его личная ценность измеряется цифрой результата ЕГЭ.

На что обратить внимание:

- **Нарушения сна и аппетита** (бессонница или, наоборот, постоянная сонливость, отказ от еды или переедание).
- **Постоянные навязчивые мысли** о провале, страх неидеальности.
- **Резкие перепады настроения**, апатия, потеря интереса к тому, что раньше нравилось.
- **Жалобы на физическое недомогание** (головные боли, боли в животе) перед контрольными или экзаменами.

Если вы заметили эти признаки, не оставляйте их без внимания. Поговорите с ребенком, предложите свою помощь. Если тревога мешает жить, не бойтесь обращаться к специалисту — школьному психологу или в центры психологической помощи.