

Римма Афанасьева

# ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА

МАЙ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

СЕЙЧАС  
САМОЕ  
ВРЕМЯ

ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР

**Римма Афанасьева**  
**Экзамены без стресса**  
**Серия «Сила внутри (Феникс)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74013942](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74013942)*

*Экзамены без стресса / Римма Афанасьева. – Электронное издание. – :*

*Феникс, 2026: Феникс; Ростов н/Д; 2026*

*ISBN 978-5-222-49057-0*

### **Аннотация**

Как не сойти с ума в период повышенной нагрузки? Как готовиться к экзаменам эффективно? И что делать, если всё пошло не по плану?

В этой книге вы найдёте практические советы, которые помогут справиться со страхами, организовать учебный процесс, позаботиться о себе в период стресса, разработать свой план Б и решить, что делать после окончания школы.

# Содержание

Часть 1	7
Травля. Что делать, если ты стал мишенью в классе	8
Что делать вместе с родителями	10
Ещё несколько рекомендаций	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Римма Афанасьева

## Экзамены без стресса



Серия «Сила внутри»



Иллюстратор – *Алёна Будяшкина*



# ФЕНИКС

© Афанасьева Р., текст, 2026

© ООО «Феникс», оформление, 2026

© Будяшкина А., иллюстрации, 2026

© Фролова М., шрифты на обложке, 2026

# Часть 1

## Преграды на пути к знаниям

Школа – это целый мир в миниатюре. Да, здесь бывает непросто: уроки, экзамены, усталость... Но есть и много хорошего – дружба, смех, маленькие и большие победы. Школа учит не только математике и грамматике – она помогает понимать людей, преодолевать трудности, управлять своим временем и идти к цели, даже когда нелегко.

К сожалению, иногда школьная жизнь омрачается конфликтами – с учителями или с одноклассниками.

# Травля. Что делать, если ты стал мишенью в классе

Бывает сложно понять, где кончаются шутки и начинается травля. Давай разберёмся, что вообще считать издевательством. Это когда кто-то намеренно делает тебе больно и заставляет чувствовать себя униженным.

Основные виды травли:

**Физическая** – когда тебя бьют, толкают, пинают или портят твои вещи.

**Словесная** – над тобой насмеваются, обзывают тебя, дразнят или оскорбляют.

**Психологическая** – когда тебя игнорируют, исключают из чатов. Или когда о тебе распространяют слухи.

**Кибербуллинг** – когда создают чаты, где тебя обижают. Пишут оскорбительные комментарии или угрожают.

Даже если твои обидчики говорят: «Да ты просто шуток не понимаешь», – это не оправдание. Шутка – это когда весело всем.

## Пошаговый план самопомощи:

### 1. Пойми, что ты не виноват.

Травля говорит о слабости обидчиков и о нездоровом коллективе, но не о твоих недостатках.

Ты не обязан «меняться», чтобы травля прекратилась. По-

тому что дело не в тебе, а в их потребности унижать.

**2. Не показывай, что тебя задевает то, что происходит.**

Обидчики часто ждут твою реакцию – слёзы, гнев, попытки обороняться. Твоя задача – лишить их этого удовольствия.

Попробуй сохранять спокойствие. Сделай вид, что их слова как фоновая музыка, к которой ты даже не прислушиваешься. Но при этом не нужно показывать, что ты ничего не замечаешь. Ответь без эмоций. Скучающим тоном. Например: «Окей», «И что дальше?»

**3. Установи границы.**

Иногда травля продолжается просто потому, что обидчики не встречают сопротивления. Ты можешь спокойно, но твёрдо дать понять, что их действия неприемлемы.

**4. Заранее подумай, какая фраза тебе больше подходит. Например:**

- чёткое обозначение границ: «То, что ты делаешь, вообще-то травля. Прекрати»;
- ироничный ответ: «Оригинально! Ты это сам придумал?»;
- доброжелательная реакция на оскорбление: «А ты очень симпатичный/ая. Молодец!»;
- демонстрация осознания своих особенностей: «Я знаю, что ношу очки. Зачем ты мне это говоришь?».

При этом избегай агрессии в ответ. Никогда не отвечай на

травлю тем же: дракой, угрозами или оскорблениями. Это может только усугубить ситуацию.

Если кажется, что обстановка накаляется, постарайся уйти туда, где есть люди. Если не пускают, громко скажи: «Отойди!» и прорывайся в любое оживлённое место. Отступить – не значит проявить трусость, это просто здравый смысл.

### **5. Ищи поддержку.**

Если травля продолжается, поговори с учителем. Нет, это не «донос», а защита своих прав. Если ты не хочешь сразу обращаться к учителю или родителям, попробуй поговорить с теми, кто может помочь: школьным психологом (он обязан хранить тайну), старшим товарищем, братом, тренером или другим взрослым, которому ты доверяешь.

Если у тебя есть друзья, которые поддержат тебя, обсуди ситуацию с ними.

## **Что делать вместе с родителями**

### **1. Фиксация фактов:**

- записывайте все случаи травли (даты, слова, действия, были ли свидетели);
- сохраняйте доказательства: скрины переписок, аудио– или видеофайлы, медицинские справки (если был причинён вред здоровью).

### **2. Официальное обращение к школьной админи-**

## **страции:**

- пишите заявление на имя директора. В двух экземплярах (один – в школу, второй, с отметкой о принятии, остаётся у вас): «Прошу провести проверку в связи с систематической травлей моего ребёнка (ФИО) со стороны (ФИО обидчиков). Прошу принять меры и сообщить о результатах в письменном виде...»

### **3. Если школа бездействует.**

Если школа не реагирует в течение месяца или отписывается формально, пишите заявление в вышестоящие органы:

- в управляющий совет школы (если есть);
- в Департамент образования вашего города (письменная жалоба с приложением копии заявления директору);
- в комиссию по делам несовершеннолетних (КДН) вашего района. Они обязаны провести проверку;
- в прокуратуру (если есть угроза здоровью или школа игнорирует жалобы);
- в полицию (если угрожают физической расправой).

### **4. Дополнительные меры:**

- обратитесь к уполномоченному по правам ребёнка в вашем регионе (контакты есть на сайте [deti.gov.ru](https://deti.gov.ru), или <https://deti.gov.ru/>);
- напишите в Рособрнадзор (если школа нарушает закон «Об образовании»);
- подключите НКО (некоммерческую организацию): фонд «Травли NET» ([травлинет.рф](http://травлинет.рф)) помогает с юридической под-

держкой;

- если в классе сформировалась устойчивая враждебная атмосфера, если администрация покрывает буллинг или существует угроза физической или психической безопасности ребёнка – стоит рассмотреть вариант перевода в другой класс или даже смену школы.

## Ещё несколько рекомендаций

■ Напомни себе, что травля – это временно. Твоя жизнь не ограничивается школой, и со временем это пройдёт.

Придумай для себя фразу-оберег и повторяй, когда особенно тяжело. Например: «Моя ценность не зависит от их слов», «Моя жизнь – не только эта ситуация», «Я уже переживал трудности – справлюсь и сейчас». Может быть, у тебя есть любимая фраза-оберег – строчка из любимой песни или цитата героя из книги или фильма.

■ Создай себе «якорь спокойствия».

Выбери предмет (браслет, брелок в кармане) или придумай жест (соединить большой палец и мизинец). Каждый раз, когда чувствуешь тревогу, сжимай предмет/делай жест и повторяй: «Я в безопасности прямо сейчас».

■ Сосредоточься на своих сильных сторонах.

Возможно, ты классно разбираешься в математике или легко запоминаешь стихи. Если можешь, займись чем-то, что помогает поднять самооценку: спортом, творчеством,

хобби.

Например:

- бокс помогает развить уверенность и научиться контролировать эмоции;
- плавание снимает стресс и улучшает осанку;
- танцы раскрепощают.

Кроме того, любая секция или кружок – это возможность найти новых друзей вне школы, с которыми тебя объединяют общие интересы.

■ Обратись за профессиональной помощью.

Если травля повлияла на твою самооценку или эмоциональное состояние, если ты стал сомневаться в себе и постоянно чувствуешь тревогу – подумай о том, чтобы обратиться к психологу. Специалист поможет тебе разобраться с тяжёлыми мыслями, снова почувствовать уверенность в себе и выстроить личные границы так, чтобы больше никто не мог тебя задеть.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.