

Как пережить ЕГЭ и справиться со стрессом

Для одиннадцатиклассников близится время сдачи Единых государственных экзаменов (ЕГЭ). Поэтому уровень стресса у ребят превышает все допустимые нормы.

Причин, по которым дети нервничают перед экзаменом, довольно много. Прежде всего - давление, которое оказывают родственники, учителя. Возникает страх из-за постоянных напоминаний окружающих о том, как важно сдать ЕГЭ на "отлично", потому что без хороших результатов дорога в жизнь будет закрыта. Отсюда вытекает панический страх плохого результата.

Еще одной причиной сильного стресса может быть отсутствие времени. Чем ближе экзамены, тем больше времени уделяется на подготовку, а вот времени на самого себя практически не остается. Из-за этого часто случаются нервные срывы.

Также страх может возникнуть из-за мыслей о самом формате экзамена. Нельзя не согласиться с тем, что процедура написания ЕГЭ проходит в крайне дискомфортной обстановке: в кабинете за детьми следят камеры, при входе стоит металлоискатель и проводится досмотр, осуществляется поездка в другую школу. Даже бланки ответов нагнетают, потому что весь год детям "вбивали" голову, что нельзя допустить ни одной ошибки при заполнении драгоценного бланка.

В



такое время ребенку крайне важна поддержка близких. Не стоит обесценивать его переживания и страхи, важно дать понять, что его любят и ценят не за оценки и хорошие результаты.

Лучше всего снизить уровень стресса ребёнку может помочь четкое расписание. Он и не заметит, что работая по графику, он освобождает себе больше личного времени и не испытывает такой сильный стресс.

Стресс во время подготовки чреват тем, что на самом экзамене ребенок может просто не выдержать. Для того, чтобы не доводить себя до истерики во время экзамена, стоит начать с наиболее легких заданий, так как мозг

разогревается не так быстро, как нам хотелось бы.

Не стоит долго ломать голову над вопросом, ответ на который приходит очень медленно. Таким образом вы только увеличите время написания экзамена и не уложитесь в сроки. Ничего страшного не случится, если вдруг ребенок пропустит одно задание, к которому вернется позже и даст верный ответ.

Автор: Соня Совушкина © Babr24.com ОБРАЗОВАНИЕ, ОБЩЕСТВО, МОЛОДЕЖЬ, РОССИЯ 👁 15377
31.03.2022, 22:33 🗨 583

URL: <https://babr24.com/?IDE=226963> Bytes: 2229 / 2128 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Соня
Совушкина.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)