

Как справиться со стрессом - советы психолога

Из-за стресса на ЕГЭ можно допустить глупые ошибки, забыть, как решать задания, или вообще потерять сознание. К счастью, со стрессом можно работать.

Стресс вызывает незнакомая обстановка. Лучшее средство— пробники- на них будет обстановка, как на ЕГЭ.

Ограничение по времени.- засекайте время. Как только звенит таймер, останавливайтесь и честно считайте баллы. Впервые разы вы наберете мало баллов, зато со временем станете спокойнее и увереннее. Тяжело в учении — легко в бою!

Пугает контроль других людей - попросите родителей или друзей понаблюдать за тем, как вы решаете вариант.

Пугают ошибки.- Определить области пробелов в знаниях, на которые нужно сконцентрироваться.

Влияние результата ЕГЭ на будущее. Эту проблему нужно обсудить с родителями, рассмотреть различные варианты ВУЗов/СПО и специальностей (запасные), обсудить возможность платного обучения, трудоустройства. Вы должны знать, что ваше будущее сложится при любом результате ЕГЭ

И самое главное — помните, стресс это нормально!