

## Подготовка к единому государственному экзамену. Как справиться со стрессом?

*«Кто не боится экзаменов? Только тот, кто их не сдает!»*

Успешность сдачи ЕГЭ зависит от трех факторов: предметной подготовки, соматического здоровья и физиологического состояния ребенка, а также от психологической готовности школьника к сдаче ЕГЭ.

Существует такое понятие, как «экзаменационный стресс». Сегодня мы попробуем разобраться, что же это такое и как сделать «экзаменационный стресс» своим союзником во время сдачи ЕГЭ.

Вы впервые в своей жизни сталкиваетесь с трудной и ответственной задачей – сдачей ЕГЭ.

Осознание того, что от результата экзамена зависит дальнейшее обучение, выбор вуза вызывает тревожность и чувство неуверенности, которые мешают мобилизовать свои силы и показать на экзамене наилучший результат.

И проблема не в том, что ЕГЭ - это экзамены в непривычной форме. А в том, что они имеют очень важное значение для самого учащегося и родителей, поскольку это условие перехода на новую ступень обучения.

Таким образом, не сам по себе экзамен вызывает страх, а то, что мы ему приписываем, как мы его осмысливаем и оцениваем. В норме считать ЕГЭ естественной процедурой подготовки к будущему образованию.

Стресс по определению – это мобилизация сил, психологических возможностей, физических усилий. В дозированных объемах он необходим, чтобы успешно сдать экзамен. Легкое волнение помогает сконцентрироваться, а эмоции свидетельствуют о высокой мотивации, связанной с желанием получить максимально высокий результат.

От стрессов не застрахован никто, но мало кто знает, как себя привести в норму перед экзаменом, как снять стресс.

К сожалению, при подготовке к ЕГЭ зачастую эта тема вообще не затрагивается. Считается, что главное - это выучить материал, научиться тыкать ручкой в тест и всё будет хорошо. В итоге вся тяжесть с преодолением стресса целиком ложится на учащихся. Родители часто тоже не знают, как и чем помочь своему ребенку.

Существуют данные исследований, которые показывают, что успех на экзамене сводится к трем факторам:

1. врожденные способности – 20 %
2. предметные знания – 30 %

3. владение навыками подготовки и сдачи экзаменов – 50 % (эмоциональная подготовка к сдаче экзамена, умение владеть своими эмоциями во время экзамена, умения справляться с экзаменационным стрессом).

- Скажите, из-за чего на экзамене появляется страх, волнение и мы испытываем экзаменационный стресс?