



## Справляемся со стрессом перед ЕГЭ по обществознанию

До ЕГЭ по обществознанию осталось несколько часов. И сейчас практически всех выпускников объединяет одно — страх. Страх — очень опасная штука, потому что ведёт к стрессу и панике на самом ЕГЭ. А это довольно часто приводит к потере драгоценных баллов.

Откуда берётся страх и что ты можешь сделать сейчас, чтобы его побороть.

Подумайте, мы же боимся не чего-то

конкретного.

Мы боимся неизвестности. Скажем, в темноте нас не пугает сам чёрный цвет, мы боимся, что кто-то есть рядом, кто-то за ногу схватит и так далее! Так и с экзаменом.

Давайте на секунду отвлечёмся и пофантазируем: ты идёшь на ЕГЭ, а твой учитель — это составитель ЕГЭ. Представил? Тогда у тебя есть:

- 100% уверенность, что все задания, которые там будут, ты знаешь;
- 100% уверенность в ответах;
- 100% уверенность, что ничего не пойдет не так.

Тогда бы ты боялся ЕГЭ? Я думаю, что нет. Если знаешь, что тебя ждёт: вопросы, темы, задания, то страх постепенно уходит.

Желаю всем выпускникам, которые сдают ЕГЭ по обществознанию сегодня, хороших результатов на экзамене!

Учитель истории и обществознания  
МБОУ СОШ № 4 им. В.В. Шитика ст. Атаманской  
Кварацхелия Вера Борисовна