



Почему возникает предэкзаменационный стресс?

Груз ожиданий:

1

Родители и учителя требуют высоких баллов, говорят о необходимости поступления в престижный вуз. Ребёнок **боится не оправдать ожиданий**, постоянно мучается от тревоги.

Множество «дедлайнов»:

2

На подростка сваливается осознание, что учебный год завершается и до решающих экзаменов **остаётся совсем мало времени**.

Физическая усталость:

3

Помимо морального истощения конец учебного года приносит и **физическое** – за плечами зима и организм испытывает **дефицит сил**, вызванный сменой времён года.