

---

---

# **Дети и стресс: как помочь школьникам во время экзаменов**

Эдуард Г.  
Дальний Восток  
17 лет

---

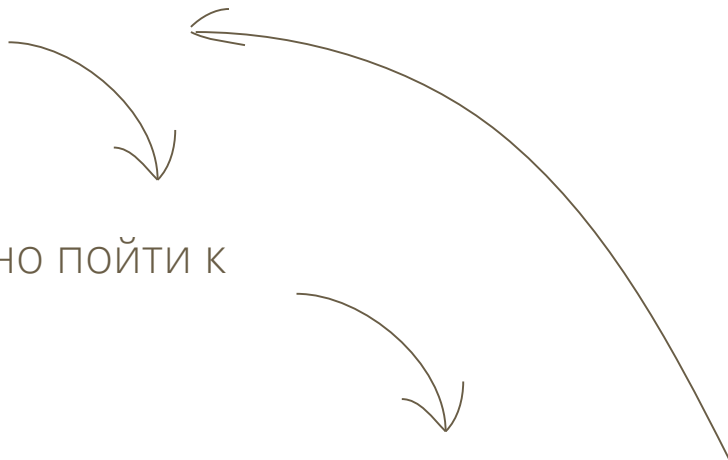
---

# Замкнутый круг

У детей стресс во время экзаменов

Дети не знают, что можно пойти к  
школьному психологу

Школьный психолог говорит, что к  
ней никто не обращается



# Что делать?

## **Психологам:**

- активнее предлагать ученикам свою помощь
- информировать школьников о возможности консультаций
- учить школьников стрессоустойчивости, работать с их самооценкой
- информировать родителей, как вести себя с детьми во время экзаменов

## **Всем взрослым:**

- обращать внимание на стресс детей и поддерживать их
- не допускать морального и психологического давления на детей