

Вопрос на тему "Почему я боюсь экзаменов?"

Экзамен - обязательный этап в жизни каждого человека, имеет в будущем, щекотливый период времени как для учеников, так и для их родителей.

Главным страхом выпускников является страх не сдать экзамены, ведь это - снижение шансов поступить в желаемое учебное заведение и получить достойную профессию. Это для потраченного времени, усилий. Проблемный экзамен может оказать влияние на самооценку подростка и вызвать стресс и разочарование в себе, с тем не менее способен справиться.

Чтобы избежать эмоционального потрясения, нужно воссоздать психологически комфортные условия для учеников в школе и дома; учителям и родителям - наставлять, понимать, помогать, вселять уверенность, поддерживать, делиться опытом, успокаивать, быть опорой; подросткам - настраиваться на лучшее и много стараться, понимать и нести ответственность. Любой страх преодолит.