

Экзамены - выпускные в школе и вступительные в высшем учебном заведении или среднем специальном учебном заведении, централизованное тестирование - это всегда неизбежный и всегда очень сложный период в жизни старшеклассников. Это время, когда юноши и девушки ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Одни испытывают лишь легкое волнение и идут на экзамен, уверенные в успехе. У других предстоящие испытания вызывают чувство тревоги или даже страх. Эти состояния называются экзаменационной (тестовой) тревожностью или экзаменационным стрессом.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Для большинства учащихся экзамен своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в школе и дальнейшую судьбу.

Как правило, причиной стресса является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование у учащихся адекватного отношения к ситуации.

Главная задача школы и семьи поддерживать психическое и эмоциональное здоровье выпускников.

Психолого-педагогическое сопровождение выпускников заключается в поддержке учащихся в период подготовки к экзаменам, оказании помощи в сохранении работоспособности, уверенности в себе, поддержке хорошей физической и психологической формы, профилактике экзаменационного стресса.

Главное помнить, что деятельность родителей и педагогов в интересах ребёнка может быть успешной лишь в том случае, если они станут союзниками. Важно установить партнёрские отношения с каждой семьёй ученика, создать обстановку взаимоподдержки и общности интересов.