



Universitatea Pedagogică de Stat "ION CREANGĂ" din Chișinău

Diminuarea neliniștii și stresului în perioada examenelor

Dragi elevi!

Examenul de BAC este unul foarte important de încheiere a școlii și orientare către facultate. BAC-ul poate provoca stări de stres și de neliniște la mulți elevi deoarece:

- cantitatea de informații care trebuie asimilată este mare,
- sunt multe probe într-un anumit interval de timp,
- așteptările elevilor și ale celorlați (părinți, profesori) față de rezultate sunt mari;
- persistă teama de a nu fi criticat pentru nota primită;
- unii au frică de eșec;
- parte din elevi au o stimă de sine scăzută, etc.

Stările de stres și neliniște provocate de examenul de BAC, dar și de alte situații de evaluare, se asociază cu tendința spre nevrozitate și cu îngrijorarea cu privire la posibilul eșec. Acest fapt determină elevii să își concentreze atenția spre sine, spre starea sa emoțională și nu spre rezolvarea sarcinilor din test ori examen.

Pentru a face față stresului și anxietății legate de examene e bine să cunoașteți tehnici de autocontrol și autoreglare emoțională.

Profesorii de la catedra de Psihologie a UPS "Ion Creangă" te pot ajuta în acest sens.

Contactați-ne la următoarea adresă: maria_virlan@yahoo.com