

Examenul - un factor de stres major.

Pregătirea psihologică pentru examen

Succesul pe care ti-l doresti la examen poate fi obținut! Dacă te-ai pregătit din timp pentru victorie, dacă vrei cu adevărat să învingi, vei învinge.

Pregătirea psihologică duce la formarea unor atitudini adecvate față de examen, cultivă gândirea pozitivă și autocontrolul emoțional, susține concurentul la nivelul motivației optime, îl ajută să fie în cea mai bună formă a sa.

„Nu ti se da niciodată o [dorință](#), fără să ti se dea și puterea de a o duce la împlinire. Totuși, va trebui să muncești pentru asta...” Richard Bach

Un examen este un factor de stres major deoarece solicită rezolvarea unei serii de probleme specifice. Este o situație nouă pentru elev și există posibilitatea de a nu obține rezultatul dorit, apoi intervine factorul surpriză, al necunoscutului. Sta în puterea noastră să dăm organismului o mână de ajutor, intervenind cu iscusința minții în sensul adaptării la stres.

Consecințele stresului pre-examen pot fi :

- negative sau dezadaptative precum: teama exagerată, stare de panică, incapacitate de concentrare, incoerența ideilor și a formărilor, impulsivitate, [agresivitate](#), decizii pripite, senzații de sufocare, palpitații, tonus muscular scăzut, tulburări gastrointestinale, blocaje ale [memorie](#) etc ;
- pozitive (dacă stresul nu depășește o anumită intensitate) în sensul că îl ajută pe elev să se mobilizeze, să distribuie o energie psihonervoasă optimă pentru pregătire, îi oferă dinamismul necesar atingerii planurilor de pregătire și depășirea obstacolelor pentru reușita la examen.

Și-apoi cine nu-și înfruntă teama nu se dezvoltă. Singurele momente în care ne dezvoltăm și progresăm sunt acelea în care ieșim din zona de confort, adică facem ceva care ne pune la încercare, învățăm ceva nou și ne dă emoții.

Metode de autocontrol

1. Învăța să gândești pozitiv.

Oamenii cu gândire pozitivă se descurcă mai bine în situații care altora li se par fără ieșire, au capacități de efort fizic și [psihic](#) superioare, dacă au contactat o boală se vindecă mai ușor, dacă au un examen învață mai ușor și se adaptează mai ușor la împrejurările noi.

A gândi pozitiv înseamnă:

- a te ocupa de lucrurile care depind de tine și a ignora aspectele pe care nu le poți influența, exemplu: însușirea materiei pentru examen stă în puterea ta, dar formarea comisiei de examinatori nu depinde de tine;
- a-ți stabili scopuri realiste, la nivelul pregătirii tale reale, exemplu: dacă performanța ta la sărituri este de 2,00 m, e nerealist să vrei la examen să sari 2,40 m;
- să-ți propui scopuri rationale – spre exemplu nu-ți propune să nu ai emoții, pentru că nu vei reuși. Orice om normal are emoții, trebuie să ai grijă să nu fie prea multe ca să fie distructive.
- concentrează-te asupra calităților tale și nu asupra limitelor;
- imaginează-te la capătul unor eforturi încununată de succes;
- porneste la luptă cu [dorința](#) de victorie;
- realizează-ți planuri de studiu și respectă-le – acest lucru îți dă încredere în tine și control asupra învățării;
- când gândești negativ poți să spui în sine ta « Stop- Oprește-te sau poți să rogi pe cineva să îți atragă atenția asupra acestui lucru.

2. Autocontrolul emoțional.

O doză optimă a emoțiilor este un secret al reușitei, adică să ai emoții nici prea mari, dar nici deloc (nu putem fi nepăsători în fața unui examen !).

Relaxarea este o metodă de autocontrol asupra emoțiilor. Relaxarea urmează întotdeauna după un efort voluntar și se poate realiza fie ascultând o muzică, fie făcând o mică plimbare în aer liber (nu în

supermarketuri), fie meditand, fie imaginandu-va o priveliste care sa va inspire calmul si linistea psihica.

3. Optimizarea atentiei

Toate functiile si procesele psihice, toate activitatile noastre pe care le desfasuram in stare de veghe, beneficiaza de aportul nepretuit al unei bune atentii. Si invers: erorile si inexactitatile noastre le datoram in buna parte neatentiei. Atentia are o functie de control si energizare a celorlalte functii si procese psihice.

4. Optimizarea somnului.

Somnul favorizeaza procesele fundamentale ale intelectului. In timpul somnului se filtreaza adecvat si se fixeaza optim informatiile; se restructureaza amintirile astfel incat sa corespunda scopurilor activitatilor noastre curente. Deprivarea de somn duce la blocaje ale memoriei, oboseala nervoasa, iritabilitate, nervozitate, oboseala musculara, surmenaj, incapacitate de concentrare a atentiei. Pe de alta parte nu trebuie sa te sperii daca ai pierdut cateva ore de somn. Ai capacitatea sa te mobilizezi printr-un efort de vointa si un dus rece si sa indepartezi starea de oboseala. Important e sa nu se repete noptile albe pentru ca rezervele organismului tau sunt limitate.

5. Cum invatam?

• Modalitati de facilitare a materialului de memorat

- respectarea legilor memoriei, spre exemplu: partea de mijloc a unui material de memorat se retine mai greu decat inceputul si sfarsitul lui, asadar o repetam de mai multe ori;
- nu invata in sesiuni maraton, adica o carte intr-o saptamana, ci incepe incet, imparte cartea pe capitole, vezi cate capitole poti invata intr-o saptamana. Spre exemplu, daca o carte are trei sute de pagini si mai ai pana la bac o luna, atunci poti invata o suta de pagini pe saptamana, dar nu uita sa-ti lasi si timp de recapitulare.

• Strategii de organizare a materialului de memorat:

- outline- cuprins;
- schematizarea pe baza relatiilor dintre idei cauza –efect, de subordonare;
- reprezentarea grafica: harta, tabel, matrice, retea.
- selectarea ideilor si exemplelor celor mai relevante – idei ancora.
- scriere pe postit-uri a cuvintelor grele sau cheie, a definitiilor, clasificarilor sau numelor greu de retinut si lipirea lor pe birou, masa, dulap, sifonier etc.

Managementul timpului de studiu.

1. Alegerea momentelor de studiu.

Prin reflectarea asupra experientelor de invatare, fiecare stabileste perioada din zi in care atinge maximum de eficienta in invatare.

2. Modul de utilizare a timpului

- se incepe cu materii sau subiecte usoare, se continua cu cele grele si se lasa la sfarsit ceva placut;
- se evita perioade de studiu maraton;
- se alege un loc propice pt. invatat;
- se alege o pozitie optima;
- invatam sa spunem NU tentatiilor – prieteni, [televizor](#) etc.;
- se stabileste un program de studiu si sunt informati membrii familiei in legatura cu acesta – il afisam;
- se monitorizeaza timpul de studiu.

3. Stabilirea planurilor de studiu

- Obiective lunare, saptamanale si zilnice - dau sens si orientare invatarii – acestea trebuie sa fie : specifice, masurabile si realiste (cat invatam in fiecare luna, saptamana sau in fiecare zi?) ex. Daca ai de invatat o suta de pagini pe luna, atunci inveti douazeci si cinci de pagini pe saptamana, adica cinci pagini pe zi. - Nu-i asa ca nu mai par asa multe? Daca iti respecti aceasta norma vei atinge obiectivul negresit.

- Identifica modalitatile prin care se realizeaza obiectivele ;
- Stabilirea gradelelor de libertate pe care le suporta;
- Termene stabilite pentru diverse examene si lucrari.

*„Trebuie sa incerci necontenit sa urci foarte sus daca vrei sa poti sa vezi foarte departe...”*Constantin Brancusi

Reusita sta in puterile tale!
SUCCES !