



## Pregătirea psihologică pentru examen

*„Nu ți se dă niciodată o dorință, fără să ți se dea și puterea de a o duce la împlinire. Totuși, va trebui să muncești pentru asta...”*

*Righard Bach*

***Succesul pe care ți-l dorești 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.

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

**Consecințele stresului preexamen pot fi:**

- *negative sau dezadaptative*, precum: teamă exagerată, stare de panică, incapacitate de concentrare, incoerența ideilor și a formurilor, impulsivitate, agresivitate, decizii pripite, senzații de sufocare, palpitații, tonus muscular scăzut, tulburări gastrointestinale, blocaje ale memoriei 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 iesim din zona de confort, adică facem ceva care ne pune la încercare, învățăm ceva nou și ne dă emoții.*

### **Metode de autocontrol**

**I. Învăț 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 suplu 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 ex. 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 – ex. dacă performanța ta la sărituri este de 2,00 m, este nerealist să vrei la examen să sari 2,40 m.
- să-ți propui scopuri raționale – ex. nu-ți propune să n-ai emoții, căci nu vei reuși. Orice om normal are emoții. Trebuie să ai grijă să nu fie prea multe, căci sunt distructive.
- concentrează-te asupra calităților tale și nu asupra limitelor.
- imaginează-te la capătul unor eforturi încununare de succes.
- pornește 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 sinea ta „Stop - Oprește-te!” sau poți să rogi pe cineva să îți atragă atenția asupra acestui lucru.

**2. Autocontrolul emoțional.** O dozare 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 meditănd, fie imaginându-vă o priveliște care să vă inspire calmul și liniștea psihică.

### **3. Optimizarea atenției**

Toate funcțiile și procesele psihice, toate activitățile noastre pe care le desfășurăm în stare de veghe, beneficiază de aportul neprețuit al unei bune atenții. Și invers: erorile și inexactitățile noastre le datorăm în bună parte neatenției. Atenția are o funcție de control și energizare a celorlalte funcții și procese psihice.

**4. Optimizarea somnului.** Somnul favorizează procesele fundamentale ale intelectului. În timpul somnului se filtrează adecvat și se fixează optim informațiile; se restructurează amintirile astfel încât să corespundă scopurilor activităților noastre curente. Deprivarea de somn duce la blocaje ale memoriei, oboseală nervoasă, iritabilitate, nervozitate, oboseală musculară, surmenaj, incapacitate de concentrare a atenției. Pe de altă parte, nu trebuie să te sperii dacă ai pierdut câteva ore de somn. Ai capacitatea să te mobilizezi printr-un efort de voință și un duș rece și să îndepărtezi starea de oboseală. Important este să nu se repete nopțile albe pentru că rezervele organismului tău sunt limitate.

### **5. Cum învățăm ?**

#### • **Modalități de facilitare a materialului de memorat**

- *respectarea legilor memoriei*, ex: partea de mijloc a unui material de memorat se reține mai greu decât începutul și sfârșitul lui, așadar o repetăm de mai multe ori;
- nu învăța în sesiuni maraton, adică o carte într-o săptămână, ci începe încet, organizează o carte pe capitole, vezi câte capitole poți învăța într-o lună. Ex. Dacă o carte are trei sute de pagini și mai ai până la bacalaureat trei luni, atunci poți învăța o sută de pagini într-o lună, dar nu uita să-ți lași și timp de recapitulare.

#### • **Strategii de organizare a materialului de memorat:**

- Outline - cuprins;
- schematizarea pe baza relațiilor dintre idei cauză – efect, de subordonare;
- reprezentarea grafică: hartă, tabel, matrice, rețea.

- Selectarea ideilor și exemplurilor celor mai relevante – idei ancoră.
- Scriere pe postituri a cuvintelor grele sau cheie, a definițiilor, clasificărilor sau numelor greu de reținut și lipirea lor pe birou, masă, dulap, șifonier etc.

## **Managementul timpului de studiu**

### **1. Alegerea momentelor de studiu.**

Prin reflectarea asupra experiențelor de învățare, fiecare stabilește perioada din zi în care atinge maximum de eficiență în învățare.

### **2. Modul de utilizare a timpului**

- Se începe cu materii sau subiecte ușoare, se continuă cu cele grele și se lasă la sfârșit ceva plăcut;
- Se evită perioade de studiu maraton;
- Se alege un loc propice pentru învățat;
- Se alege o poziție optimă;
- Învățăm să spunem NU tentațiilor – prieteni, televizor etc.;
- Se stabilește un program de studiu și sunt informați membrii familiei în legătura cu acesta – îl afișăm;
- Se monitorizează timpul de studiu.

### **3. Stabilirea planurilor de studiu**

- Obiective lunare, săptămânale și zilnice – dau sens și orientare învățării – acestea trebuie să fie: specifice, măsurabile și realiste (cât învățăm în fiecare lună, săptămână sau în fiecare zi?) ex. Dacă ai de învățat o sută de pagini pe lună, atunci înveți douăzeci și cinci de pagini pe săptămână, adică cinci pagini pe zi.  
- Nu-i așa că nu mai par așa multe? Dacă îți respecti această normă, vei atinge obiectivul, negreșit.
- Identifică modalitățile prin care se realizează obiectivele;
- Stabilirea gradelelor de libertate pe care le suportă;
- Termene stabilite pentru diverse examene și lucrări.

***„Trebuie să încerci necontenit să urci foarte sus dacă vrei să poți să vezi foarte departe...”***

Constantin Brâncuși

***Reușita stă în puterile tale!***



**SUCCES !**

**Prof. psiholog Silvia Borugă – CJRAE Constanța**