

## **11 Βήματα για να αντιμετωπίσεις το άγχος των εξετάσεων !**

1. **Ζήτησε βοήθεια:** Ρώτησε τους καθηγητές σου, για το πώς θα οργανώσεις καλύτερα το διάβασμά σου τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.
2. **Κάνε μικρά διαλείμματα** κατά τη διάρκεια της καθημερινής σου μελέτης. Το μυαλό σου πρέπει να ξεκουράζεται.
3. **Οργάνωσε καλύτερα το χρόνο σου:** Κάνε καλύτερη ιεράρχηση των αναγκών σου ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο σου.
4. **Κάνε πολλές επαναλήψεις** της ύλης πριν αρχίσουν οι εξετάσεις. Είναι σημαντικό να νιώθεις πολύ καλά προετοιμασμένος / η.
5. **Μη περιμένεις την τελευταία στιγμή!** Επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι όποιος διαβάζει τελευταία στιγμή για εξετάσεις έχει μειωμένες πιθανότητες να συγκρατήσει την ύλη και να αποδώσει. Επιπλέον οι ενοχές, από την έλλειψη έγκαιρης προετοιμασίας, σου προσθέτουν επιπλέον άγχος.
6. **Σκέψου θετικά!** Πίστεψε ότι η σκληρή δουλειά που κάνεις δεν πάει χαμένη.
7. **Βάλε τα δυνατά σου.** Κάνε ό,τι καλύτερο μπορείς.
8. **Φαντάσου** τη στιγμή που θα έχουν τελειώσει οι εξετάσεις. Αναλογίσου πόσα ωραία πράγματα θα κάνεις.
9. **Να έχεις ρεαλιστικές προσδοκίες!** Οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες οδηγούν στην απογοήτευση και στην παραίτηση.
10. **Κράτα τις διόδους επικοινωνίας ανοιχτές.** Αν αισθάνεσαι έντονο άγχος μοιράσου το με τους δικούς σου ανθρώπους.
11. **Μην είσαι πολύ χαλαρός!** Το λίγο άγχος σε ενεργοποιεί ώστε να δουλέψεις πιο σκληρά.

## **Την ημέρα των εξετάσεων προετοιμάσου πρακτικά :**

Ξύπνα νωρίς, φάε πρωινό, πάρε τα απαραίτητα για την εξέταση, φτάσε έγκαιρα στον τόπο της εξέτασης.

### **Κατά την εξέταση συγκεντρώσου & χαλάρωσε:**

- Ανάπνεε ήρεμα
- Διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις και οργάνωσε το χρόνο σου
- Χρησιμοποίησε πρόχειρο για να οργανώσεις τις σκέψεις σου
- Αν κολλήσεις σε μια ερώτηση, πήγαινε στην επόμενη
- Άφησε χρόνο για να ξαναδιαβάσεις τις απαντήσεις σου

Να θυμάσαι:

Μια αποτυχία, μικρή ή μεγάλη, δεν είναι το τέλος του κόσμου ακόμη κι αν φαίνεται έτσι. Υπάρχουν πάντα πολλές ευκαιρίες για όλους μας ώστε να δοκιμαστούμε και να πετύχουμε τους στόχους μας!