





CZARNE SCENARIUSZE

Jak radzić
sobie podczas
egzaminu?






Co robić, jeśli coś pójdzie nie tak w trakcie pisania egzaminu?

Najbardziej obawiamy się tego, co sobie wyobrażamy, że może się zdarzyć.

Przeczytaj kilka wskazówek, dzięki którym będziesz wiedzieć, jak postąpić, gdy najdą Cię czarne myśli podczas pisania egzaminu.



CZARNY SCENARIUSZ

Pustka w głowie

MYŚLI I REAKCJE

Nic nie pamiętam i nie odpowiem na żadne pytanie.

Siedzę nad pustą kartką i wszyscy na pewno się na mnie gapią. Ale wstyd.

Nie zdam tego i nie dostanę się do żadnej szkoły...

ROZWIĄZANIA

Biorę 5 spokojnych i głębokich oddechów.

Uczyłem się tego, zaraz sobie przypomnę. Tymczasem zrobię kolejne zadanie, do tamtego wrócę później.

To tylko test, zrobię tyle ile potrafię. Zaliczałem wcześniej, teraz też mi się uda.

Pamiętam, jak się tego uczyłem (staram się wrócić myślami do tej sytuacji metodą skojarzeń i haków pamięciowych).





CZARNY SCENARIUSZ

Nie mogę się skoncentrować

MYŚLI I REAKCJE

Wszystko mnie rozprasza. Nie mogę się skupić.

Zaraz będzie koniec egzaminu, a ja prawie nic nie mam.

Przy którym pytaniu jestem? Ile jeszcze zostało czasu?

I co ja mam teraz zrobić?



ROZWIĄZANIA

Liczę od tyłu (od 10 do 1) – wracam do siebie.

Skupiam całą swoją uwagę na długopisie. Później przenoszę ją na arkusz egzaminacyjny i uważnie czytam pytanie.

Kontroluję czas. Wiem, że pod koniec egzaminu będzie przypomnienie o zbliżającym się zakończeniu – wtedy skontroluję, czy wszędzie udzieliłem odpowiedzi.

Zrobię tyle, ile umiem.





CZARNY SCENARIUSZ

Co, jeśli nie zdam?

MYŚLI I REAKCJE

Na pewno nie zdam.

Jak nie zdam, to koniec. Masakra.

Rodzice mnie zabiją.

Chcę stąd wyjść, uciec. Kiedy to się skończy?

Jestem beznadziejny, jak mogę tego nie wiedzieć?

ROZWIĄZANIA

Poradzę sobie. Wiem wystarczająco dużo, żeby dobrze zdać.

Zdałem już tyle sprawdzianów i egzaminów w swoim życiu. To tylko kolejny z nich. Mam w tym doświadczenie.

Teraz skupię się, by napisać jak najwięcej i odpowiedzieć na wszystkie pytania. Martwić się będę później.

Mobilizuję swoją energię na te dwie godziny – potem należy mi się relaks (zrobię dla siebie coś fajnego).

