

Οι 7 συμβουλές της τελευταίας στιγμής για επιτυχία στις εξετάσεις

Οι περισσότεροι από εμάς, όπως αναφέρει σε δημοσίευμα του το περιοδικό TIME, βλέπουμε την επιτυχία ως το αποτέλεσμα σκληρής και μεθοδικής δουλειάς για την επίτευξη κάποιου στόχου.

Υπάρχουν, ωστόσο, άλλες σημαντικοί παράμετροι που θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψιν μας, εάν θέλουμε να είμαστε επιτυχείς στις εξετάσεις μας- στις οποίες, ίσως, να μην είχαμε δώσει την προσοχή που θα έπρεπε, ως και σήμερα.

Σας παρουσιάζουμε τις επτά συμβουλές της τελευταίας στιγμής, που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τους στόχους σας:

1. Ο παράγοντας του ύπνου

Η συγκεκριμένη παράμετρος παρουσιάζεται πρώτη, καθώς αποτελεί μια από τις πλέον σημαντικές, που συνήθως ξεχνάμε. Είναι δεδομένο πως ο οργανισμός μας χρειάζεται ξεκούραση και μπορούμε να σκεφτούμε και να συγκεντρωθούμε καλύτερα, όταν είμαστε ξεκούραστοι.

Αν, για παράδειγμα, τύχει να είμαστε εξαντλημένοι την στιγμή κάποιας εξέτασης, θα είναι πολύ πιο δύσκολο για τον οργανισμό μας να ανακαλέσει όλες τις πληροφορίες και λεπτομέρειες που θα χρειάζονται, προκειμένου να εξασφαλίσουμε μια καλή βαθμολογία.

Καθώς στις εξετάσεις, συνήθως, κρίνεται το διάβασμα και η αφοσίωση που έχουμε αφιερώσει για ένα πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, κατά τις κρίσιμες ημέρες των εξετάσεων είναι θεμιτό να κάνουμε κάποιες επαναλήψεις για να βρισκόμαστε σε «φόρμα», όχι όμως εις βάρος της ξεκούρασης μας και των ωρών ύπνου που πραγματικά θα μας βοηθήσουν να αποδώσουμε καλύτερα.

2. Ξεκουράστε τα χέρια σας

Ίσως στο άμεσο μέλλον τα διαγωνίσματα να γίνονται μέσω υπολογιστών, όμως προς το παρόν ακόμη καλούμαστε να απαντήσουμε χειρόγραφα στις ερωτήσεις που τίθενται. Πιθανότατα για κάποιον φαντάζει ως μια παράμετρος ελάχιστης σημασίας, αλλά είναι γεγονός πως το να έχουμε κουρασμένα ή «πιασμένα» χέρια κατά τη διάρκεια ενός διαγωνίσματος, είναι ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την επίδοσή μας.

Γι' αυτό, συστήνεται την ημέρα των εξετάσεων να έχουν οι μαθητές μαζί τους μια μπάλα anti-stress ή κάποιο άλλο προϊόν που θα μπορεί να ανακουφίσει τα χέρια τους από το συνεχές γράψιμο και να χαλαρώσει τους ίδιους. Σημειώνεται, ωστόσο, πως τα προϊόντα αυτά μπορούν να χρησιμοποιούνται κατά τα διαλείμματα μεταξύ των εξετάσεων και όχι κατά τη διάρκεια της παραμονής μας στην αίθουσα.

3. Αξιοποιήστε τον τελευταίο χρόνο πριν τις εξετάσεις

Συχνά, κατά τις τελευταίες εβδομάδες πριν την έναρξη των εξετάσεων, αγχωνόμαστε για το αν θα προλάβουμε να κάνουμε αρκετές επαναλήψεις και αν θα καταφέρουμε να καλύψουμε τα κενά μας σε μια ύλη που, όσο περνάνε οι ημέρες, όλο και πιο τεράστια και χαοτική μας φαίνεται.

Συνιστάται, όμως, να μην αφήνουμε τον εαυτό μας να παρασυρθεί από την πίεση αυτή αλλά, αντιθέτως, να προγραμματίζουμε το διάβασμα μας εκ των προτέρων βάσει ενός προγράμματος, που θα εστιάζει στις πραγματικές ανάγκες επανάληψης και θα εξασφαλίζει πως η αφοσίωση ώρας και προσπάθειας θα γίνει στα τμήματα αυτά της ύλης που πραγματικά θα μας ωφελούσε να ξαναδούμε, μια ακόμη φορά.

Ο τελευταίος χρόνος πριν τις εξετάσεις, όμως, δεν θα πρέπει να αφορά αποκλειστικά το διάβασμα. Πρέπει να βρίσκουμε χρόνο για άλλες δραστηριότητες: να πάμε μια βόλτα με τους φίλους μας ή να τους καλέσουμε στο σπίτι, να ασχοληθούμε με κάποιο άθλημα για μερικές ώρες, να παίξουμε ηλεκτρονικά παιχνίδια με την παρέα μας.

Σε κάθε περίπτωση, αυτό που χρειάζεται και πραγματικά θα μας βοηθήσει καθ' όλη την διάρκεια των εξετάσεων και όχι μόνο για ένα μάθημα, είναι να διασφαλίσουμε πως η κρίσιμη αυτή χρονική περίοδος θα περάσει με όσο το δυνατόν λιγότερο άγχος, ένταση, έγνοιες και ανησυχίες.

4. Επιμερίστε το διάβασμα σας

Να θυμάστε πως οι πλέον υπεύθυνοι για τη διατήρηση της ψυχολογίας σας σε καλά επίπεδα, είστε εσείς. Ενώ, όσο πιο θετική είναι η ψυχολογία σας, τόσο πιο αποδοτικά θα μπορέσετε να λειτουργήσετε, ακόμη και υπό δυσχερείς συνθήκες.

Είναι δεδομένο, για παράδειγμα, πως αν προσπαθήσετε να απαντήσετε σε μια προσομοίωση των τελικών εξετάσεων, δίχως να είστε πλήρως προετοιμασμένοι, στο βαθμό που οι ίδιοι θα θέλατε, θα έχετε άσχημα αποτελέσματα και, ως εκ τούτου, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να απογοητευτείτε- ενώ δεν θα έπρεπε.

Μοιράστε σε υποκατηγορίες το διάβασμα σας, τμήμα-τμήμα, και, όπως πρέπει να γίνεται γενικότερα στη ζωή, μη βάζετε μακροπρόθεσμους στόχους, αλλά χαράξτε την πορεία σας με μικρά, σταθερά βήματα. Στρέψτε την προσοχή σας στις λεπτομέρειες εκείνες που θα σας επιτρέψουν να εξασφαλίσετε μερικούς παραπάνω πόντους και απεγκλωβιστείτε από τις στενές κατευθύνσεις του διαβάσματος.

Η ανάγνωση ενός μυθιστορήματος ή μιας εφημερίδας, η παρακολούθηση ενός θεατρικού έργου ή μιας ταινίας, η θέαση των ιστορικών γεγονότων που εξετάζετε από μια άλλη ματιά, μπορούν να σας προσφέρουν το υλικό που χρειάζεστε για να δώσετε το κάτι παραπάνω στην απάντησή σας, στα σχετικά μαθήματα.

5. Επιμεληθείτε τα γραπτά σας

Ίσως φαντάζει ως μια πολυτέλεια, μέσα στο φόρτο και το άγχος της περιόδου των εξετάσεων, αλλά θα πρέπει να αφιερώσετε μερικό χρόνο- και αρκετή από την υπομονή σας- στο να ξανακοιτάξετε τα γραπτά σας, πριν τα παραδώσετε. Ειδικότερα για μαθήματα που στηρίζονται στην παραγωγή λόγου, έχει μεγάλη σημασία ο τρόπος με τον οποίο θα παρουσιαστεί τελικά το περιεχόμενο των απαντήσεών σας στους εξεταστές.

Μια καλή εξάσκηση που μπορείτε να κάνετε είναι η εξής: Την ημέρα πριν από την εξέταση, πάρτε στα χέρια σας μερικές από τις εκθέσεις που γράψατε κατά την διάρκεια της χρονιάς και επιμεληθείτε *τες- τι είναι αυτό που θα μπορούσε να αλλάξει;*

Την ημέρα του διαγωνίσματος δεν θα έχετε τον χρόνο- αλλά ούτε τη συγκέντρωση, πιθανότατα- για να κάνετε μια συνολική επιμέλεια του κειμένου σας, όπως θα θέλατε. Για αυτό, είναι προτιμότερο να ξέρετε που να εστιάσετε την προσοχή σας.

Μπορεί να μην έχετε αρκετό χρόνο για να εμπλουτίσετε τις γνώσεις σας την περίοδο των εξετάσεων, αλλά σίγουρα μπορείτε να βελτιώσετε τον τρόπο που οι απαντήσεις σας θα παρουσιαστούν στους εξεταστές.

6. Ξεκουραστείτε όσο χρειάζεται μετά από κάθε μάθημα

Πολλοί μαθητές, κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, νιώθουν εξαντλημένοι μετά από το πρώτο μόλις μάθημα. Αυτό θα μπορούσε να έχει δυσάρεστες συνέπειες- ψυχολογικά κυρίως- για την επίδοσή τους στις επόμενες ημέρες.

Δυστυχώς, καθώς οι ημέρες των εξετάσεων είναι προκαθορισμένες και δεν μπορούν να αλλάξουν, το μόνο που μπορούν να κάνουν οι μαθητές είναι να προσαρμοστούν όσο το δυνατόν καλύτερα στις συνθήκες που υπάρχουν και να αφοσιωθούν στον σκοπό τους.

Σε κάθε περίπτωση, εξασφαλίστε πως θα έχετε τον απαραίτητο χρόνο ξεκούρασης που θα σας επιτρέψει να αφήσετε πίσω το μάθημα που πέρασε και να αφοσιωθείτε όσο πιο αποτελεσματικά γίνεται στο μάθημα που έρχεται. Χαλαρώστε, ακούγοντας μουσική για παράδειγμα και να μην αμελείτε τα γεύματα που χρειάζεστε: πλούσια σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες και λαχανικά, προκειμένου να αναπληρώνετε την ενέργεια σας.

7. Χρόνος για τον εαυτό σας

Το έχουμε ήδη αναφέρει αρκετές φορές, αλλά είναι το πλέον σημαντικό: ο πρώτος παράγοντας, για τον οποίο θα πρέπει να μεριμνήσετε αν θέλετε να επιτύχετε στις εξετάσεις σας, είναι ο εαυτός σας και μόνο. Θα πρέπει, παρά την πίεση των εξετάσεων, να ξεκουράζεστε και να κοιμάστε όσο πρέπει καθημερινά, προκειμένου να μπορέσει ο οργανισμός σας να αποδώσει, και να είναι ικανός να ανακαλέσει όλον αυτό τον όγκο των πληροφοριών που θα κληθείτε να παρουσιάσετε στις απαντήσεις σας.

Η σωστή δόση άσκησης και γυμναστικής θα συνειδητοποιήσετε πως έχει θαυματοργά αποτελέσματα στην χαλάρωση και αυτοσυγκέντρωση σας και η ενασχόληση σας με κάτι που πραγματικά σας αρέσει- είτε πρόκειται για λίγο χρόνο με τους φίλους σας, είτε για μερικές ώρες μακριά από το γραφείο και τους τόνους των σημειώσεων σας- θα σας βοηθήσει να μπείτε στην αίθουσα των εξετάσεων με τελειώς διαφορετική ψυχολογία.