

Προετοίμασε το μυαλό σου πριν την εξέταση

- **ΑΝΑΠΝΟΕΣ**

Εξασκήσου στις βαθιές αναπνοές

Εισπνοή για 4''

Κράτησε την ανάσα σου για 5''

Απελευθέρωσε τη σιγά σιγά για 7''

- **Φανταστική Πρόβα**

Κλείσε τα μάτια και σκέψου ότι είσαι στην εξέταση. Φαντάσου ότι γνωρίζεις όλες τις απαντήσεις. Είσαι ήρεμος/η και άνετος/η. Σκέψου ότι τελικά γράφεις πολύ ψηλό βαθμό.

- **Διώξε τις αρνητικές σκέψεις**

Όποτε μια αρνητική σκέψη έρχεται στο μυαλό σου και σου ψιθυρίζει ότι θα αποτύχεις, ΔΙΩΞΕ την μακριά. Είναι πολύ συνηθισμένο η αγωνία να σε κάνει να αμφιβάλεις για τις δυνατότητές σου:

→ «Αν ξεχάσω όσα έμαθα?»

→ «Αν αποτύχω?»

Πες στον εαυτό σου ότι θα τα πας μια χαρά.

- **Διώξε μακριά την τελειομανία**

Δεν είναι υγιές να θέλουμε να είμαστε πάντα αψεγάδιαστοι. Κανείς δεν είναι τέλειος. Να αποδέχεσαι το ότι μπορεί να μην γνωρίζεις όλες τις απαντήσεις. Κάποιες όμως θα τις γνωρίζεις. Είναι ΟΚ. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είσαι απλός άνθρωπος, με τα σωστά αλλά και με τα λάθη σου. Σημασία έχει η προσπάθεια που έχεις καταβάλει.

Πώς να μελετάς

- Δημιούργησε ένα συγυρισμένο και αρμονικό χώρο διαβάσματος, εξοπλισμένο με τον σχολικό εξοπλισμό που θα χρειαστείς



- Να διαβάζεις λίγο λίγο καθημερινά παρά να περιμένεις να καλύψεις τεράστιο φόρτο εργασίας σε μια μέρα.
- Να κάνεις διαλείμματα κάθε 30-45 '



- Πες σε κάποιον να σε ελέγξει σε όσα έχεις μάθει
- Μπορείς να ακούς κλασική ή χαλαρωτική μουσική κατά τη διάρκεια του διαβάσματος σου.
- Να διαβάζεις όταν είσαι ξεκούραστος/η για να τα αφομοιώνεις καλύτερα.
- Ετοίμασε ένα Ημερολόγιο Μελέτης. Να σημειώνεις πότε και για πόση ώρα θα μελετάς το κάθε μάθημα. Είναι πολύ ανακουφιστικό μετά να διαγράφεις κάθε στόχο που έχεις θέσει.

(By Nedi Stavrinidou school counselor/inspired by The Counseling teacher Brandy)