

# JAK PORADZIĆ SOBIE Z „EGZAMINACYJNĄ PUSTKĄ W GŁOWIE”?



- „pustka w głowie” to efekt stresu egzaminacyjnego
- Jeżeli nie możesz przypomnieć sobie odpowiedzi na jakieś pytanie, choć wiesz, że ją znasz, zostaw puste miejsce i przejdź do kolejnego pytania - jest szansa, że w trakcie rozwiązywania kolejnych zadań odpowiedź znajdzie się w Twojej głowie.
- Zadawaj sobie w myślach pytania pomocnicze (kto? kiedy? jak? gdzie?) pozwalające na łączenie faktów i dojście do potrzebnych informacji.
- Postaraj się odprężyć. Weź kilka głębokich wdechów, rozluźnij ramiona. Zamknij na chwilę oczy.
- Zastosuj autonarrację, czyli powtarzane w duchu pozytywne twierdzenia: poradzę sobie... z trudniejszymi rzeczami już sobie radziłem/ radziłam, zdam - wiem to!
- Możesz stworzyć swoje hasło , które działa na Ciebie kojąco lub wspierająco, typu: „Spokój... Relaks... Luz...”



POWODZENIA!!!