

## Mod de comportare în caz de nervozitate și de frică de examene

Multor eleve și elevi le este frică atunci când au în față un examen. Acesta poate fi la școală o lucrare de verificare în clasă sau mai târziu, de exemplu, examenul de conducere auto. Copiii sau adolescenții sunt atunci foarte nervoși și le este frică că uită ce au învățat sau că au învățat un lucru greșit. O pregătire bună poate fi de ajutor pentru a reduce nervozitatea într-o oarecare măsură.

Iată câteva sfaturi de la eleve și de la elevi:

**„Uneori, sunt agitat sau chiar îmi este frică înaintea sau în timpul unei lucrări de verificare în clasă respectiv înaintea sau în timpul unui examen. Atunci, mă calmez prin faptul că ...”**

- ...îmi pun mâinile pe stomac, respir adânc de câteva ori și percep propria mea respirație.
- ...îmi spun, că pot orice.
- ...nu încerc să împărtășesc cu prietenii mei ceea ce am învățat; pentru că în caz contrar, voi deveni doar nervos, nesigur sau panicat.
- ...beau puțină apă.
- ...mă îndrept și mă întind, simt contactul cu solul.
- ...fac câteva grimase, zâmbesc sau casc.
- ...îmi amintesc abilitățile și punctele mele forte.
- ...îmi amintesc un moment, o situație în care eram relaxat.
- ...îmi spun: „Aceasta este frica de scenă și este foarte normală. Prin aceasta, corpul meu își manifestă capacitatea de a performa.”
- ...ia cu mine un talisman norocos (de ex., o jucărie mică de pluș). Acest lucru îmi dă un sentiment de siguranță.
- ...iau o bucată de glucoză și cu aceasta „hrănesc creierul”.

Vorbiți cu copilul dumneavoastră și dați-i siguranța că, în cazul unui rezultat nu prea bun, lumea nu se sfârșește și că întotdeauna există un alt mod de a-și atinge obiectivele. Încurajați-!