

FES FRONT ALS NIRVIS!

Te poses nerviós davant els exàmens? Què te passa? Te fa mal la panxa, el cor te va més aviat del compte, te suen les mans? Te fa por llegir les preguntes, te falta temps per poder acabar perquè has tardat massa a respondre...? És necessari identificar com respon el teu cos quan te poses nerviós per estar preparat altres vegades.

Segur que si això no te passa sovint, sí t'ha passat alguna vegada! Sigues sincer i confesseu davant els altres.

Tal vegada, ets molt tranquil i pet tant, capaç de fer front a aquestes situacions, calmadament. Si és el teu cas, explica als teus companys com t'ho fas perquè tal vegada els donis alguna bona idea.

Pensa, sobretot, que la millor manera de no estar nerviós és haver preparat bé l'examen!!!

Aquí teniu dos suggeriments:

1. Practica de tant en tant, imaginar una situació que t'agradi molt i te relaxi: un paisatge determinat, una persona en concret, una cançó... Si t'aveses a fer-ho, serà més fàcil per tu el dia de l'examen imaginar-t'ho en el moment en què te posis nerviós.
2. Si tens sentit de l'humor, centra't en algun defecte que tengui alguna persona que hi hagi present i exagereu (en silenci, sobretot) Del que es tracta és de despistar el teu cervell per a que no pensi amb l'examen

Altres suggeriments: