

**Za one od nas koji studiramo, vrijeme ispita je vrlo stresno i teško. Nekim ljudima je vrijeme ispita tako strašno da postanu bolesni jer:**

- Boje se “padanja”;
- Boje se da će iznevjeriti svoje roditelje i obitelj;
- Naporan rad spremanja ispita i ponavljanja gradiva (ponovno učenje iz bilježaka i knjiga, prolaženje kroz ono što ste već učili) narušava njihovo zdravlje.

**Ako ste zaista bolesni zbog ispita, zabrinuti ili depresivni, nemojte skrivati svoje osjećaje. Razgovarajte s nekim o tome. U nekim kulturama ljudi misle da je pogrešno podijeliti svoje osjećaje i brige s drugima. Ali to je jedini način dobivanja pomoći.**

U Velikoj Britaniji se koristi izreka: “Izgovoreni problem postaje upola manji”. Stoga morate pronaći nekoga s kim možete podijeliti svoje probleme. Možda možete razgovarati s prijateljem ili nekime iz vaše obitelji ili s profesorima na fakultetu (školi) ili s liječnikom. Ako vam jedna osoba ne pomogne, tada pitajte neku drugu. Ako se osjećate jako očajnima, pogledajte našu stranicu pod naslovom “strah i zabrinutost”.

## **Kako proći kroz razdoblje ispita**

**Evo 10 naputaka koje su sastavili edukacijski psiholozi:**

1. Potražite pomoć: pitajte profesora ili mentora o tome kako sažeti gradivo te kako steći stručnost u polaganju ispita.
2. Uzimajte kratke stanke tijekom učenja. Ako vam je um umoran, neće dobro pamtiti.
3. Planirajte svoje učenje: ponavljajte u onim trenucima kada znate da ćete najbolje raditi.
4. Čuvajte zdravlje: dovoljno spavajte, jedite razumno.
5. Vježbajte: potrebna vam je tjelovježba da biste dobro učili. Šetajte, trčite, bavite se sportom - što god uživate činiti.
6. Budite pozitivni: prestanite razmišljati o budućnosti i padu na ispitu.
7. Učinite najbolje što možete: nitko ne može učiniti više od toga.
8. Budite na oprezu: ako se osjećate bolesni, razgovarajte s nekim o vašim brigama.
9. Ne budite previše opušteni! Određena količina stresa potiče vas da naporno radite za ispite.
10. Budite razumni: ako vas uznemirava razgovor s prijateljima o ispitu nakon što je završio,

nemojte to činiti! Zapravo, nemojte niti razmišljati o ispitu koji je iza vas. Što je učinjeno, učinjeno je. Ne možete promijeniti što je napisano!

**Ovome savjetu bismo dodali:**

Ako učite na večer, nemojte otići u postelju odmah nakon toga. Vaš um će se i dalje "vrtiti" i razmišljati previše. Uradite nešto drugo, možda se prošetajte ili vježbajte. Odaberite nešto što će vas opustiti i potaknuti da razmišljate o drugim stvarima.

Ne morate se suočavati s ispitima sami. Bog vam može pomoći. Potražite ga. On vam može biti prijatelj.

---

Posjeti našu stranicu " [Pronađi odgovor](#) ". Bog nam pomaže u svakodnevnom životu.