

M15 Prepararsi per un esame: consigli e tecniche

15.1

Prima dell'esame

Prepararsi per un esame o per un test non è difficile, bisogna solo sapere come fare. Fino ad ora ti abbiamo dato numerosi consigli e mostrato tante tecniche. Ora riassumiamo brevemente il tutto e ti forniamo ulteriori indicazioni.

Devi farti innanzitutto un piano di lavoro. Non puoi fare tutto la sera prima dell'esame! Anzi, in caso di esami più grandi, devi fare un programma di lavoro per quattro o cinque giorni. Eccoti un esempio:

Giorno 1:

Fai una sintesi di tutto quello che devi studiare. Pensa a come dividerti il materiale da studiare in tre giorni, ossia tre porzioni. Così se qualcosa non ti è ancora chiaro hai pure il tempo di chiedere a scuola.

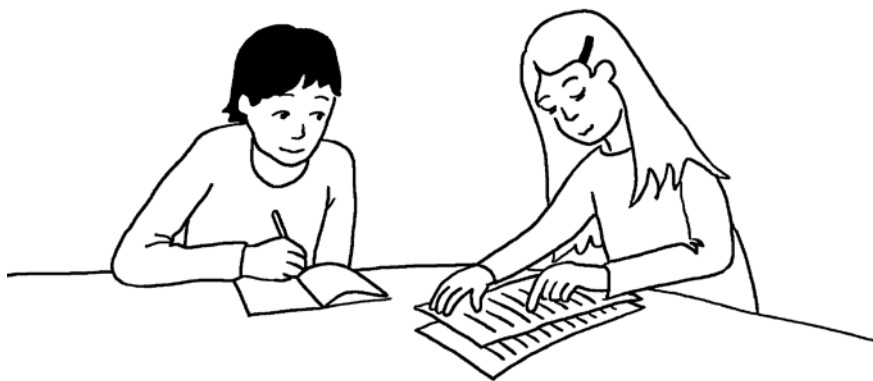
Giorni 2, 3, 4:

Studia in modo approfondito una delle tre porzioni in cui hai suddiviso il materiale. Le altre due le scorri brevemente. Per ciò che riguarda lo studio approfondito guarda i consigli che seguono!

Giorno 5:

Ripeti tutto ancora una volta e in modo approfondito. Vai a letto presto perché il giorno dell'esame devi essere riposato.

Per studiare, ripetere ed esercitarti il tuo insegnante ti darà le schede seguenti, se non le hai già ricevute: "Esercitarsi e allenarsi - motivi e alcuni consigli utili", "Capire il contenuto e saperlo riferire", "Crearsi da soli degli ausili di studio personalizzati". Sfogliale e scegli le tecniche che sono più adatte al tuo tema!



Spesso può essere di aiuto studiare in due perché potete interrogarvi e aiutarvi a vicenda. Cerca di spiegare al tuo compagno l'argomento che state studiando. È proprio durante la spiegazione che potrai subito notare ciò che ancora non ti è chiaro.

Spesso può essere di aiuto studiare con un compagno. Potete aiutarvi e motivarvi a vicenda. Cerca quindi di spiegare il tema su cui ti prepari al tuo compagno così noterai subito se c'è qualcosa che non hai capito bene o che devi approfondire.

Mentre stai studiando a casa, ma anche durante lo stesso esame, concediti una breve pausa, soprattutto se sei particolarmente stressato. Ecco alcuni esercizi:



- Chiudi gli occhi per un minuto e concentrati solo sul tuo respiro.
- Inspira PROFONDAMENTE ed espira VIGOROSAMENTE per cinque volte consecutive!
- Fai un po' di stretching.
- Massaggia con la punta delle dita la tua testa (fronte, tempie, attaccatura dei capelli).
- Cerca di concentrarti per un minuto intero sulla lancetta dei secondi del tuo orologio e cancella qualsiasi altro pensiero.
- Chiudi gli occhi e immagina qualcosa di bello come un bel paesaggio o un'immagine delle vacanze.
- Bevi un sorso d'acqua.

15.2

Prima e dopo l'esame

Evita i pensieri negativi come «Non so fare niente» oppure «Questo è troppo difficile per me». Questi pensieri provocano stress e ti rendono più debole. Pensa invece in modo positivo come segue:

«Mi sono preparato bene e quindi ce la faccio!»

«Ciò che riescono a fare gli altri riesco a farlo anch'io!»

«Oggi è una bella giornata e io ce la farò a fare l'esame!»

«Conosco tante tecniche e strategie di apprendimento che niente può andare storto!»

Durante l'esame fai attenzione ai punti seguenti:

- Cerca di farti un'idea prima di cominciare a scrivere:
 - Qual è la domanda esattamente?
 - A quante domande devo rispondere?
 - Quanto tempo circa ho a disposizione per ogni domanda?
- Comincia con un esercizio o un compito più facile, ti sentirai già un po' sollevato e più fiducioso.
- I compiti/esercizi più difficili lasciali per ultimo, altrimenti perdi troppo tempo.
- Leggi con attenzione ogni compito/esercizio proposto. Comincia a risolverlo solo dopo aver capito esattamente quello che ti viene richiesto.