

Head hinded soosivad endasse uskujaid

Eksam tundub olevat kõige raskem, kui ta on ees, sest tundmatus põhjustab hirmu ja hirm halvab mõtlemise. Kuid eksam on ka omamoodi põnev proovikivi, millega käib alati kaasas niinimetatud rambipalavik.

Mõned soovitused eksami- ja selle eelseks ajaks. Õpitud materjali kordama hakates maksab tähelepanu pöörata seaduspärasustele, küsimusi tasub rühmitada. Nii tekivad lihtsad seosed, mis teid eksamil aitavad. Ööl enne eksamit

on mõistlik korralikult puhata. Viimasel minutil õpitu ei abista eksamil, vaid võib hoopis mõttekrambi tekitada. Puhanuna mõtlete loogiliselt.

Eksamile minnes on soovitav kaasa võtta juua, näiteks vett. Väga oluline on, et organismis ei tekiks vedelikupuudust. Samas ei erguta mõttetegevust eksami ajal söömine. Riietuge sel tähtsal päeval korrektselt, kuid mugavalt.

Juhtlauseks eksamipäeva hommikul võiks olla: "Ma saan selle eksamiga hakkama." See lihtne mõte aitab tõsta eneseusaldust, olla rahulik ja keskendunud.

Lapsevanematele panen südamele: ärge kandke oma närveerimist üle lapsele. Toetage eksamile minejat, see annab talle energiat. Kodustest kohustustest võiks lapse eksamieelsel ajal vabastada.

Õpetajatel tasub silmas pidada, et heatahtlik ning sõbralik suhtumine igasse õpilasesse ja rahulik hääletoon on parim teiepoolne panus eksami edukaks sooritamiseks. Kinkige õpilastele naeratus ja julgustav pilk.

Omavahel



**Made
Torokoff**
perenõustaja