

Succesul în sesiune. Cum mă pregătesc pentru examen? Cum mă prezint la un examen? Cum tratez un subiect de examen?

O simplă căutare pe web scoate la iveală multiple definiții pentru succes, de exemplu: rezultat favorabil, pozitiv (al unei acțiuni); reușită, izbândă [<https://dexonline.ro/definitie/succes>].

Alte surse, mai puțin științifice, atrag atenția asupra unui fapt: definiția succesului nu este universală pentru toți indivizii, și fiecare individ trebuie să stabilească ce înseamnă succesul pentru el, pliat pe valorile lui. La vârste diferite, succesul poate însemna lucruri diferite. Dar ce înseamnă pentru un student succesul, în contextul sesiunii de examene? Înspre definirea acestui tip de succes se îndreaptă articolul de față.

Să privim problema inginereste: ca date de intrare, avem un student în anul I, la o facultate cu profil tehnic. Prima sesiune se apropie cu pași repezi. Ce e de făcut, pentru a (aproape) garanta succesul în sesiune? Prin succes în sesiune înțelegem, în cazul de față, promovarea tuturor examenelor, cu note cât mai mari. Pentru atingerea acestui obiectiv, o serie de pași ar fi:

- Participarea la activitățile din orar (cursuri, seminare, laborator, proiect) în proporție cât mai mare pe durata semestrului
- Colectarea și organizarea materialului care trebuie parcurs pentru examen – de la bibliotecă, din notițele proprii sau ale altor colegi
- Informarea despre modul de desfășurare a examenului – scris/oral, subiecte teoretice și/sau rezolvări de probleme, grilă/redacțional/combinat – modul de pregătire poate fi diferit
- Parcurgerea materialului solicitat pentru examen – nu doar lectură, ci înțelegere profundă; nu doar memorare/reproducere din memorie, ci aprofundare a noțiunilor și conceptelor; nu doar rezolvare de probleme „după rețetă”, ci și interpolare și abilitate de a combina diverse metode

Toate cele enumerate mai sus vizează răspunsul la prima întrebare din titlu, adică modul de pregătire pentru examen, însă vizând pregătirea academică. De multe ori sunt omise aspecte care țin de pregătirea mentală, psihologică a studentului, respectiv de cea fizică.

Cum mă pregătesc emoțional de un examen? Ce înseamnă pentru mine un examen? Un examen, indiferent că este vorba de cea mai ușoară sau de cea mai dificilă disciplină, poate fi un factor major de stres. Studentul poate resimți acest stres, manifestat prin stări de anxietate, oboseală, insomnii, dificultăți de concentrare, în zilele de dinaintea “confruntării”. De cele mai multe ori, aceste stări sunt fie induse, fie amplificate de factori externi (colegi de camera/grupă, care au examene în același timp, părinți care așteaptă nerăbdători să vadă ce notă ai luat), fie de factori interni (dorința de afirmare, standarde înalte auto-impuse, etc). Din păcate, efectul cumulativ al acestor factori poate reduce semnificativ abilitățile de învățare ale studentului, ducând la rezultate mediocre, slabe sau chiar spre eșec în sesiune.

Cum menținem echilibrul mintal în sesiune, când feed-ul rețelelor sociale abundă de postări în care lumea se plânge de dificultatea sesiunii sau a anumitor examene? Cum să mai ai chef de învățat, când vezi că unii colegi aproape că se laudă că au pierdut încă o zi, uitându-se la un sezon întreg din cel mai nou serial? Ei bine, tu nu ești colegii tăi. Tu nu ești persoanele din feed-ul tău de Facebook/Instagram. Aprecierile adunate de o postare hazlie, de sesiune, nu te vor face să înveți mai mult, mai bine, mai cu spor.

Doar tu ești stăpân pe timpul tău, pe energia ta, pe mintea ta, și este exclusiv responsabilitatea ta să te asiguri că le utilizezi în cel mai bun mod posibil pentru tine. Da, știu, sună foarte greu. Sună ca o chestie greu de făcut, greu de pus în aplicare. Și nu pretind că e ușor. Dar odată ce conștientizezi că tu ești stăpân absolut pe timpul, energia și mintea ta, nimic nu îți va mai sta în cale. Tu alegi cum îți dozezi efortul, astfel încât să parcurgi toată materia pentru examen, să o înțelegi și să reiei cel puțin o dată aspectele

esențiale, spre final. Este decizia ta dacă stai să înveți până după miezul nopții, cu prețul dimineții următoare. La fel, este decizia ta dacă nu te pregătești deloc pentru un examen, însă atunci nu te arăta surprins că nu ai promovat. Fiecare decizie pe care o iei vine la pachet cu asumare consecințelor care pe care le implică.

Pregătire fizică:

Învățatul este un proces care are loc la nivelul creierului, dar creierul este parte din organismul nostru, așa ca ai datoria să îi asiguri un mediu de lucru propice. Astfel, în special în sesiune:

- Fii atent la alimentația ta. Încearcă să consumi alimente hrănitoare, și mai puțină mâncare procesată excesiv (fast-food).
- Nu exagera cu dulciurile și băuturile energizante/carbogazoase. Ciocolata, în special cea cu conținut ridicat de cacao, poate ajuta procesul de învățare, dacă este consumată cu moderație.
- Mănâncă fructe și legume proaspete în fiecare zi. Roșii, castraveți, banane, portocale sau fructe de sezon nu ar trebui să lipsească din meniul zilnic.
- Nu exagera cu cafeaua – 1-2 cafele pe zi sunt suficiente pentru a menține treaz organismul
- Bea apă! Cei 2 litri de apă pe zi chiar fac minuni. De multe ori simțim lipsa de apă ca oboseală fizică și abia apoi ca sete. Un creier bine hidratat este un creier care poate învăța cu spor.
- Încearcă să îți impui un program al unei zile de studiu, care să includă pauze de odihnă și relaxare, pauze de masă, și să te ții de el.
- Asigură-te că dormi suficient. Vei avansa mult mai ușor prin materia pe care o ai de parcurs dacă ești bine odihnit.
- Fă mișcare. O plimbare, o tură de alergat, o oră la sală sau petrecută făcând orice sport e relaxare pentru corp, dar și pentru minte.
- Dozează-ți efortul de învățare. Sesiunea e mai degrabă un maraton, și nu o cursă scurtă, așa că trebuie să ai energie și pentru ultimele examene.

Pregătire emoțională:

În zilele premergătoare unui examen, îți poți simți mintea invadată de gânduri negre, în special dacă ai tendințe negativiste. Dacă cumva nu promovez? Dacă iau notă mică? Dacă ajung în sală, și nu îmi amintesc nimic din ce am învățat? Dacă nu reușesc să învăț tot? Dacă primesc un subiect din acea tematică pe care nu o stăpânesc prea bine? Toate aceste gânduri pot să îți treacă prin cap, în special seara, înainte să adormi. Secretul e să le lași în pace. Nu poți controla viitorul, așa că nu ai de unde să știi ce se va întâmpla la examen. Poți însă să controlezi căror gânduri le dai atenție. Astfel:

Înlocuiește	Cu
Dacă cumva nu promovez?	Se poate întâmpla să nu promovez, dar nu am de unde să știu acest lucru acum.
Dacă iau notă mică?	Dacă iau o notă mai mică decât îmi doresc, pot să merg la mărire.
Dacă ajung în sală, și nu îmi amintesc nimic din ce am învățat?	Când voi vedea subiectul, mintea mea va căuta răspunsuri specifice la întrebările pe care le voi avea în față.
Dacă nu reușesc să învăț tot?	Mă străduiesc să parcurg cât se poate de mult din materia pentru examen.
Dacă primesc un subiect din acea tematică pe care nu o stăpânesc prea bine?	Am tematici pe care nu le prea înțeleg. Pot ruga un coleg să mă ajute, sau pot să întreb cadrul didactic, la consultații.

Ai prins ideea? Sigur că te poți lăsa dus de val spre hăul întunecat al gândirii prăpăstioase, dar așa cum îți faci gânduri negre, la fel îți poți face și *gânduri albe*. Poate părea artificial la început, dar încearcă, și vei vedea efectele în scurt timp. Te poți încuraja singur, poți căuta soluții concrete la problemele pe care le ai (de ex: nu înțelegi un subiect, rogi pe cineva să te ajute), poți atenua vocea stridentă a gândurilor negative, care îți scad concentrarea, încrederea în sine, motivația.

Cum mă prezint la un examen?

Regulamentul ECTS specifică faptul că studenții trebuie să se prezinte la activitățile didactice (și deci și la examene) în ținute decente, potrivite mediului academic. Astfel, oricât de cald ar fi afară, mai ales în sesiunea de vară, încearcă să nu vii la examen purtând haine/încălțăminte care ar fi mai degrabă potrivite pentru mersul la plajă. Alege haine din fibre naturale, în care să te simți suficient de confortabil, dar potrivite ocaziei. O vestimentație simplă, sobră, îți dă o imagine exterioară bună și poate contribui semnificativ la starea ta de spirit. Haide, recunoaște că te simți mai bine, mai încrezător și mai stăpân pe tine purtând o cămașă care îți vine bine decât tricoul lălău din care nu ai mai ieșit de câteva zile. Cu toate acestea, prezentarea la un examen nu este parada modei, așa că încearcă să menții moderația în vestimentație.

Cum tratez un subiect de examen?

Gândește-te că ceea ce scrii pe foaia de examen, ca răspuns la întrebări/exerciții/probleme, trebuie să poată fi corectat în absența ta. Ce înseamnă asta? Înseamnă că ceea ce scrii trebuie să fie redactat clar, explicit, lizibil, să poată fi înțeles de către cadrul didactic corector. Tu nu vei fi de față la corectare, să faci precizări și să dai lămuriri despre ceea ce ai scris. De multe ori la examene vei avea de desenat scheme, diagrame, forme de undă. Calitatea și claritatea desenelor tale pot face diferența între o notă bună, de trecere, și o notă insuficientă pentru promovare. Aspectul lucrării de examen dă prima impresie pe care corectorul și-o face, în momentul în care ajunge la lucrarea ta. Tu cel fel de primă impresie vrei să lași?

În încheiere...

Indiferent de rezultatul pe care îl obții la un examen, nu uita că e doar un examen. Vei avea multe examene de dat pe durata studiilor, și încă și mai multe (și mai importante) de-a lungul vieții. Ține fruntea sus, ai mare grijă de corpul și mintea ta, și ai încredere că poți să faci tot ce îți propui.

Ș.I.dr.ing. Laura-Nicoleta IVANCIU

Consilier de orientare în carieră

Facultatea de Electronică, Telecomunicații și Tehnologia Informației