

## Scrisoare pentru adolescent

Dragă adolescentule,

După cum știi și tu, în curând urmează o probă importantă a vieții tale. Fie că este vorba despre capacitate, fie că este vorba de bacalaureat, ai în față o provocare importantă. Este o provocare din viața fiecărui elev, iar acum pare că această provocare a devenit mai "interesantă". La întrebările și frământările pe care le aveai până acum, precum: Cum să îmi planific materia?, Cum să fac să rețin mai bine?, Ce subiecte trebuie să abordez întâi?, Oare voi obține rezultatul pe care îl doresc?, Dacă voi uita?, Dacă îmi va pica ce nu știu? etc., s-au adăugat îngrijorări legate de modalitatea în care va avea loc proba, cât și modul în care vei percepe toată această situație,...cu masca pe față.

Pregătirea psihologică pentru examen, se referă la starea psihică, mentală înainte, în timpul, dar și după examen. Cum să faci să îți fie bine? Înainte, în timpul și după...

Să dai un examen, evaluare, test este stresant, dar să dai un examen, evaluare, test cu o miză mare este și mai stresant. Adică presupune un efort fizic, emoțional, mental mai mare, presupune un consum mai mare de resurse.

Activ, Adaptabil, Grijuliu, Plin de energie, Întreprinzător, Hotărât, Intuitiv, Original, Stabil, Relaxat, Bun observator, Răbdător, Curios, Calm, Isteț, Logic, Muncitor, Perseverent, Persuasiv, Creativ, Bun ascultător, Liber, Serios, De încredere, Concentrat, Memorie bună

# EU SUNT...



# PREGĂTIT PENTRU EXAMEN



### *Ce să faci înainte de examen?*

1. **Vizualizează.** Unde ești acum cu materia, cu învățatul și unde vrei să fi.... Fixează ținta, apoi setează scopuri mai mici pe zile (adică ai nevoie de un program).

2. **Identifică realizările obținute până în prezent și fă o listă.** Este important să știi care sunt resursele tale, deoarece pe ele vei construi. Gândește-te bine la lucrurile pentru care ești apreciat! La școală te pricepeai la prezentări? - înseamnă că ai o capacitate bună de sinteză; Erai bun la respectarea termenelor limită? - deci cu siguranță știi să gestionezi timpul; excelezi la o limbă străină?- atunci ai abilități de exprimare. Fă-ți o listă mentală cu tot ce te face pe tine mai bun!

3. **Identifică care sunt lucrurile pe care le poți controla,** adică acele lucruri care țin doar de tine!

4. **Ai grijă de tine!** Odihnă, hidratare, exercițiu fizic, mâncare sănătoasă.

### *Ce să faci în timpul examenului?*

1. **Citește subiectele cu atenție.** Ai suficient timp la dispoziție! Amintește-ți lista calităților tale!

2. Ia-ți **un moment** în care să te gândești la ceea ce urmează să scrii.

3. Poți face o **schemă** pe ciornă. Dar nu tot subiectul. Doar ideile principale.

4. **Amintește-ți de toate lucrurile pe care le poți controla.** Doar tu îți poți gestiona modul de lucru. Doar tu îți poți gestiona emoțiile, ideile, modul de structurare! Respiră.

5. **Important este să faci tot ceea ce depinde de tine!**



“Dacă găsești un drum  
fără obstacole,  
probabil că drumul  
acela nu duce nicăieri.”  
- J. F. Kennedy

### *Ce să faci după?*

1. **Respiră!** Proba s-a încheiat! Acum aștepți! Reține! Nota obținută reprezintă munca ta din timpul examenului și cea de dinainte de examen. Oricum ar fi, felicitări!

2. Dacă rezultatul nu este unul dorit, cu siguranță, altă dată te vei mobiliza și mai bine!



# EU MĂ SIMT...

”EMOȚIE” provine din latinescul emotionisim pulsul ce aduce reacții.

Emoția este definită ca o reacție afectivă de intensitate mijlocie și de durată relativ scurtă, însoțită adesea de modificări în activitățile organismului, oglindind atitudinea individului față de realitate. Emoția poate fi clasificată ca un sistem de apărare, întrucât psihologic, emoția *afectează atenția, capacitatea și viteza de reacție a individului dar și comportamentul în general.*

„Mintea nu poate fi ocupată de emoții pozitive și negative în același timp. Trebuie să predominie fie unele, fie celelalte. Este responsabilitatea noastră să ne asigurăm că emoțiile pozitive sunt cele care ne influențează în mod dominant mintea.”-  
**Napoleon Hill**

## EMOȚII POZITIVE

### *PLINE DE SPERANȚĂ/ LINIȘTITOARE*

Amuzament	Calm
Încântare	Mulțumire
Euforie	Relaxare
Excitare	Ușurare
Fericire	Seninătate
Bucurie	
Plăcere	

### *GÂNDURI POZITIVE/*

Curaj  
Speranță  
Mândrie  
Satisfație  
Încredere

### *GRIJĂ*

Afecțiune  
Empatie  
Prietenie  
Dragoste

### *REACTIV*

Interes  
Politețe  
Surprindere

## EMOȚII NEGATIVE

### *GÂNDURI NEGATIVE/ PUTERNIC*

Îndoială	Furie
Invidie	Supărare
Frustrare	Dispreț
Vinovăție	Dezgust
Rușine	Iritație

### *NEGATIVE CONTROL SLAB/ PASIV*

Anxietate	Plictiseală
Jenă	Deznădejde
Frică	Dezamăgire
Neputință	Suferință
Neajutorat	
Îngrijorare	

### *AGITAȚIE*

Stres  
Șoc  
Tensiune



Tu ești deopotrivă creație și creator,  
ești artistul propriei tale personalități.

Prof. consilier școlar Gabriela Popescu CJAP Prahova  
Prof. consilier școlar Carmen Buzoianu CȘAP Colegiul  
"Spiru Haret", Ploiești