

# Tippek az élehető vizsgaidőszakért



A vizsgaidőszakot megszeretni nem lehet, csak megszokni. Összeszedtük egy csokorra való tippet, amivel talán könnyebben átvészeld ez a jó pár nehéz hét.

## A saját ritmusunk diktáljon!

A kronotípus az a tulajdonság, amely az alapján csoportosítja az embereket, **hogy a nap melyik felében alszanak szívesen és jól**. A köznyelvben pacsirtaként is emlegetett reggeli típusba tartozóak reggelente korábban ébrednek, és este korábban fekszenek le az átlagosnál és jellemzően reggel vagy délelőtt éberebbek. Ezzel szemben az esti típusba tartozó „baglyok” este éberebbek, későn fekszenek le és – ha tehetik – későn kelnek fel reggel.

- A napi tanulási penzumot lehetőleg a **kronotípusunkat figyelembe véve osszuk be** úgy, hogy a nehezebb részek az aktívabb időszakra essenek!
- Ügyeljünk a bioritmusra, a **megfelelő mennyiségű és minőségű alvásra**, illetve arra, hogy a nappalok és éjszakák ne cseréljenek teljesen helyet az életünkben!
- A vizsgaidőszakokban könnyen romolhat az alvásminőség, hiszen sok új információt sajátít el az agyunk, így nehezebben kapcsol át a „pihenő üzemmódba”. Ha ez a helyzet áll fenn, próbáljunk ki valamilyen **lazító tevékenységet, közvetlenül alvás előtt!** Ez lehet bármi, ami egyfajta átmenetet biztosít a tanulás és az alvás között és ami segíti az ellazulást: például relaxáció, néhány nyújtó gyakorlat vagy akár a versolvasás

## Amikor szorongat a vizsga...

A vizsgaszorongás bár mindenki számára ismerős lehet, mégsem egyformán éljük meg. Van, aki szerint az izgalom segít a sikeres vizsgában, másokat viszont leblokkol, gátol a jó teljesítményben.

Fontos feltennünk magunknak a kérdést, hogy mi az, ami miatt szorongunk. A teljesség igénye nélkül több minden elképzelhető:

- Tisztában vagyunk vele, hogy nem tudjuk megfelelően az anyagot, amit számon kérhetnek tőlünk. **Jó stratégia lehet, ha arra koncentrálunk, amit tudunk.** A jövőre nézve pedig érdemes végiggondolni, hogy egy legközelebbi vizsgahelyzetben mit csinálnánk másként, mit változtatnánk a tanulási stratégiánkon.
- A korábbi tanulmányaink során valamilyen olyan kudarcélményünk volt, amely összekapcsolható ezzel a vizsgahelyzettel és a régi rossz élményt juttatja eszünkbe a jelenlegi helyzetet. Ilyenkor **koncentráljunk az „itt és most”-ra**, és igyekezzünk tudatosítani magunkban, hogy ez egy új és másik helyzet, amelyben csak rajtunk múlik, hogy sikeresen teljesítünk-e.
- Irreális elvárások. Valljuk be, vannak vizsgák, amelyekre gyakorlatilag akkora anyagmennyiséget adnak fel, amelynek az elsajátítása vetekszik a lehetetlennel. Ilyenkor használjuk fel a társas támogatást, azaz vegyük észre, hogy **nem egyedül vagyunk a „bajban”**. Forduljunk a sorstársak felé, akár pár jó szóért, akár valamilyen segédanyagért, jegyzetért!

Amikor már a felkészülést, a tanulást is akadályozza a szorongás, akkor érdemes jobban körüljárni a problémát:

- Ha a szorongás állandósul, több tanulási és vizsgahelyzetre jellemzővé válik, akkor feltehetjük magunknak a kérdést: „Biztos, hogy jó helyen vagyok?”, „Ezt szeretném tanulni?”, „Ez az, ami igazán érdekel?”. Amennyiben nem határozott „igen”-ekkel válaszolunk, érdemes lehet valami számunkra **megfelelőbb utat keresni**, akár pályaválasztási tanácsadó segítségét kérni. Természetesen vannak kötelező tárgyak, amelyek teljesítése nélkül nem érhetjük el a hosszú távú céljainkat. Ilyenkor le kell nyelni a békát.
- Szélsőséges esetekben a szorongás olyan mértékűvé válhat, hogy akadályozza a napi tevékenységet, **testi tüneteket okoz**. Ilyen esetekben mindig érdemes szakember segítségét kérni, vagy a legtöbb egyetemen működő ingyenes diáktanácsadót, kortárs segítő csoportot felkeresni.

### **Egy kis környezetpszichológia**

Fontos szempont, hogy a tanulás környezeti feltételei is adottak és megfelelőek legyenek. Ez alatt a **tanulás helyszínének fizikai környezetét** értjük. Ahhoz, hogy a tanulás eredményes legyen, egy olyan helyre van szükség, ami komfortos: megfelelő hőmérsékletű, jó megvilágítású, megfelelő zajszintű és kellemesen berendezett. Adott esetben jó, ha elkülönül attól, ahol az egyéb mindennapi tevékenységeinket végezzük.

**Forrás: [Dr. Simon Katalin: Tanulásmódszertan](#)**

**[www.egeszseg.hu](http://www.egeszseg.hu)**