

STRATEGIJE, PRIPREMA I PONAŠANJE NA PISMENOM /USMENOM ISPITU

Sama pomisao na ispit može kod studenata stvoriti priličnu nelagodu. Ako se to događa i vama, jedan od najboljih načina prevladavanja te nelagode jest uspostavljanje osjećaja kontrole, koji možete postići kvalitetnom pripremom. U sljedećem tekstu naći ćete neke praktične savjete kako biste se bolje pripremili za ispit, kao i neke savjete o ponašanju tijekom samog ispita.

PRIPREMA ZA ISPIT

1. Organizirajte svoje vrijeme

- da biste se kvalitetno pripremili za ispit, potrebno je imati dovoljno vremena
- izradite tjedni raspored
- odredite što sve trebate naučiti, kojim ćete redoslijedom učiti i koliko ćete vremena posvetiti pojedinom gradivu

2. Organizirajte svoje mjesto za učenje

- promislite o tome možete li odvojiti prostor u kojem učite od prostora u kojem se odmarate
- uklonite sve distraktore iz svog «prostora za učenje» – slike, glazbu, tv
- naviknite se da radite u «prostoru za učenje» i da se «isključite» kada ga napustite

3. Motivirajte se

- osmislite nagrade za sebe kada ostvarite neki cilj
- počnite s lakšim/zanimljivijim gradivom
- definirajte radnu rutinu – jednom kada krenete, rutinu je lako održavati
- podsjetite se zašto ste odlučili polagati ispite

4. Poboljšajte koncentraciju

- započnite s postavljanjem malog ali smislenog cilja i nagradite se kada ga postignete; postupno povećavajte ciljeve
- pravite bilješke za vrijeme čitanja, govorite naglas, snimajte se
- učite gradivo naizmjenice (kombinirajte lako i teško gradivo, zanimljivo i dosadno)
- trudite se da učite u udobnoj okolini
- ne zaboravite na kratke pauze u učenju

5. Učite aktivno

- nemojte samo površno čitati bilješke, već označavajte ključne pojmove
- testirajte pamćenje smišljanjem pitanja/odgovora koji se odnose na gradivo koje čitate
- koristite se tehnikama poput pamćenja ključnih riječi, kreiranja akronima i vizualizacije

6. Vježbajte

- vježbajte odgovaranje na pitanja s prošlih rokova u zadanom vremenu

7. Bolje spavajte

- nemojte učiti ležeći ili sjedeći na krevetu
- prestanite s radom barem sat prije nego što planirate ići na spavanje
- držite se ustaljenoga vremena odlaska na spavanje i buđenja
- nemojte se previše uznemiravati ako ne možete odmah zaspati

NA DAN ISPITA

- nemojte ustati prerano
- nemojte učiti novo gradivo u posljednji trenutak
- nemojte prerano doći u dvoranu u kojoj se održava ispit (ali dođite na vrijeme!)
- izbjegavajte studente paničare

TIJEKOM ISPITA

- slušajte usmene upute i pažljivo pročitajte pismene upute
- pregledajte tekst i zabilježite pitanja koja vam se čine lakšima
- odredite vremenske granice (vrijeme odgovaranja za svako pitanje) i držite ih se
- pažljivo pročitajte pitanja
- započnite s pitanjima na koja znate odgovor
- vratite se na preskočena pitanja kad riješite ona na koja znate odgovor
- zaokružite ili podcrtajte ključne riječi u pitanju (posebno obratite pažnju na riječi poput «svi», «uvijek», «nikada», «nijedan», «nekoliko», «mnogo», «nijedan», «neki»)
- kod pitanja višestrukog izbora prisjetite se odgovora prije nego što pogledate ponuđene mogućnosti; samostalno razmotrite ponuđene mogućnosti
- možete pokušati odgovarati na sva pitanja koja se odnose na istu temu
- prevedite dvostruko negativne izjave u pozitivne
- budite spremni promijeniti odgovor ako utvrdite zašto je vaš prvi odgovor netočan
- ako je potrebno, pogađajte
- dajte sami sebi pozitivne povratne informacije tijekom testa
- uzimajte «mikro-pauze» tijekom pisanja ispita

Još poneki savjet o ponašanju za vrijeme usmenog ispita....

- ako imate tremu, pokušajte ne razmišljati o fiziološkim reakcijama svog organizma, već se usmjerite na kognitivnu stranu ispita
- ispravite se i održavajte kontakt očima
- ako odgovarate u grupi, najbolje je mjesto u sredini (najmanja je vjerojatnost da će vam biti postavljeno pitanje u vezi s novom temom, što vas u prvi tren može zbuniti)
- pokušajte govoriti polako, umjereno glasno i udahnite prije svakog odgovora
- pozitivne misli zaista mogu pomoći
- uvijek bavajte usmeno izlaganje prije ispita

Sretno!