

“A nossa maior glória não está em nunca cairmos,
mas sim em nos levantarmos de cada vez que caímos”
(Confúcio)

Reduzir a ansiedade na sala de exame



Algumas DICAS!

Alguns estudantes sentem-se ansiosos apenas no exame ou teste.

Aqui ficam algumas dicas para **reduzires esse nervosismo**:

- **Começa por ver todo o exame**, de modo a que possas avaliar as questões que são fáceis para ti;
- **Começa por responder a essas questões em primeiro lugar**, pois isto dar-te-á um pouco mais de confiança;
- Tenta **distribuir o tempo**, de acordo com o peso dado a cada questão;
- É importante ter o **tempo controlado**, para que não te sucedam daqueles episódios que todos os estudantes conhecem, em que dás por ti no final do tempo com apenas uma pergunta respondida...

Como te podes ajudar?

É conveniente dispor de uma série de recursos para as alturas em que surja um pensamento inquietante ou quando estás perante grande tensão. Eis alguns desses métodos:

1. **Aprender uma técnica de relaxamento corporal e mental** – o relaxamento deve poder efetuar-se em qualquer lugar ou situação; ao caminhar pela rua, à espera de uma reunião ou sentado num avião...
2. **Aprender a distraíres-te** – ao surgir um pensamento que nos cause ansiedade, devemos ser capazes de nos distrairmos ocupando a nossa mente com uma ideia qualquer diferente. Existem muitas maneiras de o fazer. Sugiro algumas:
 - **Concentrarmo-nos naquilo que nos rodeia**, no lugar onde estivermos nesse momento. Podemos rever o mobiliário, contar as cadeiras, os quadros, as pessoas, tentar procurar uma determinada cor ou qualquer outro pormenor que afaste a nossa atenção do pensamento que nos preocupa;
 - **Prática de atividade mental**: tentar memorizar o nome das pessoas com quem nos relacionámos nesse dia ou compras que fizemos ou o que comemos no dia anterior;
 - **Prática de atividade física**: se estamos a realizar uma atividade quando o pensamento inquietante surge, podemos mudar imediatamente de atividade. Por exemplo, se estamos sentados a escrever, devemos levantar-nos durante algum tempo; se não estamos a fazer nada, podemos pôr-nos imediatamente em ação.