

ENFRENTANDO PROVAS E EXAMES

Embora não seja recomendável que você controle seu estudo apenas em função de provas e exames, eles fazem parte do conjunto de seus compromissos e são suficientemente influentes sobre sua vida acadêmica para que sejam levados a sério. Além dos cuidados relativos à quando, quanto, onde e como estudar, há alguns que se referem especificamente a condutas apropriadas para lidar com os testes de aprendizagem pelos quais você deverá passar durante o ano.

Quando uma prova se aproxima, é necessário saber a hora de parar de estudar, de modo que boas condições físicas (descanso, alimentação) e psicológicas (relaxamento, concentração) sejam garantidas. Quando você estuda "em cima da hora", é possível que o cansaço faça com que você localize mais dúvidas do que realmente tem, o que geralmente é seguido de maior insegurança, ansiedade e desânimo, bons ingredientes para compor um fracasso.

Evite experimentar, perto da prova, receitas milagrosas para acalmar-se. O efeito inesperado de substâncias químicas no organismo pode ser um verdadeiro desastre para seu desempenho.

Prepare com antecedência todo o material que necessita para a prova e tome providências para não se atrasar, reduzindo a probabilidade de surpresas desagradáveis sem tempo para poder resolvê-las.

Diante da prova:

1. Dê uma olhada no conjunto das questões, ao invés de começar a responder de qualquer ponto (mesmo que seja o começo), para ter uma ideia do volume e da dificuldade das questões.
2. Faça uma previsão do tempo que será necessário para as diferentes questões, considerando o tempo efetivamente disponível.
3. Estabeleça uma sequência para trabalhar as questões mais fáceis e rápidas primeiro (ao contrário do que faz quando estuda!). Com isso, você consegue, além de garantir alguns "pontos" na nota, manter o ânimo alto até chegar às questões mais difíceis.
4. Decida sobre quando insistir numa mesma questão em função do que ainda há para ser feito. Abandonar temporariamente uma questão pode fazer com que você a retome em melhores condições um pouco mais tarde.
5. Se os "abandonos" de questões se repetirem, talvez seja melhor uma nova olhada no conjunto, para localizar uma frente de trabalho mais promissora e diminuir a ansiedade.
6. Faça uma revisão cuidadosa da prova antes de entregá-la. Nesse momento você pode localizar e corrigir erros que porventura estejam em suas respostas.