

CZY UMIESZ ZDAWAĆ???

PSYCHOZABAWA

Odpowiedz TAK czy NIE

1. Na myśl o egzaminie czuję jedynie trwogę i wszystko „staje mi w gardle”.
2. Coś w podświadomości mówi mi, że jednak zwykle mam szczęście i przez egzamin przejdę „na plus”.
3. Najgorsze w całej tej sytuacji jest to, że w chwili gdy mam coś powiedzieć, czuję pustkę i bezsilność.
4. W trakcie egzaminu potrafię na tyle się zmobilizować, że sam/a dziwię się, jak to jest możliwe.
5. Najgorszą rzeczą, jaka kojarzy mi się z nauką, jest oficjalny egzamin mojej wiedzy.
6. Właściwie to jednak mam własne sposoby na „oswojenie” egzaminatora lub sytuacji egzaminacyjnej.
7. W trakcie egzaminu nie potrafię mówiąc patrzeć prosto w oczy osobie egzaminującej.
8. Gdy dostaję pytania, czytam i analizuję je dokładnie, bo wiem, że połowa odpowiedzi zawarta jest w sformułowaniu pytania.
9. Uważam że 90 % wyników egzaminu zależy od szczęścia.
10. Jest mi obojętne, jak zdaję egzamin: pisemnie czy ustnie.
11. Sprawia mi różnicę, czy zdaję egzamin w cztery oczy, czy są też obecni inni koledzy (koleżanki).
12. Tuż przed egzaminem zwykle organizuję sobie czas na pełny relaks fizyczny i psychiczny.
13. Gdy chodzę na „giełdę” i słyszę, jakie już „szły” pytania, często wpadam w panikę, że tego jeszcze nie wiem.
14. Potrafię nie wpadać w panikę, gdy otrzymam pytanie, o którym nie mam pojęcia lub właśnie nie „przerobiłam/em” tego tematu.
15. W myśl zasady: „jak cię widzą, tak cię piszą” dbam o swój wygląd zewnętrzny, ale wyraźnie mnie to krępuje i przeszkadza w rozluźnieniu się i koncentracji.
16. Wiem, że każdy egzamin jest właściwie „próbą nerwów” i sprawdzianem, jak sobie z tym poradzę.
17. Uważam wszelkie egzaminy za krzywdzące, bo przecież nie można na podstawie testu, wypracowania czy godzinnej rozmowy w pełni ocenić, co naprawdę umiem i czego się nauczyłam/em.
18. Potrafię uśmiechać się podczas egzaminu i okazywać, że mam własne zdanie.

OBLICZANIE WYNIKÓW:

za każdą odpowiedź:

TAK na pytania: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 oraz

NIE na pytania: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 – otrzymujesz po 10 punktów.

Za każdy znak zapytania otrzymujesz po 5 punktów. Podsumuj punkty.

120 – 180 punktów: W sytuacji egzaminacyjnej zwykle zachowujesz się jak „zając trusia” stając „słupka” w oszołomieniu i bezradności. Trema, niepewność lub nadmierna samokontrola zmniejszają Twoje możliwości. Egzamin wydaje Ci się jaskinią z potworami i sam moment wejścia czyni z Ciebie ofiarę. Zadbaj więc o oswojenie własnych strachów i upiorów wyobraźni przez zbudowanie fortecy pewności siebie i niezależności. Przecież wiesz, że więcej w Tobie człowieka, niż zająca.

60 – 119 punktów: Słoń w składzie porcelany też potrafi przebrnąć i zyskać uznanie. Chwilowa nieporadność (ach, ta trąba i uszy...!) mimo stłuczonych filiżanek może budzić sympatię i aprobatę egzaminatora. Słonie nie zapominają nigdy, i to może być głównym Twoim atutem na egzaminie, jeśli tylko uwierzysz w to, co jest już w Tobie.

0 – 59 punktów: Jesteś egzaminacyjną wiewiórką – zwinie, z wdziękiem i umiejętnie rozgryzasz egzaminacyjne problemy. Poza tym, że budzisz sympatię, masz wszelkie dane, by uzyskać sukces i uznanie. Podziw budzi nie tylko Twoje zewnętrzne futerko, ale również zwinność w rozwiązywaniu problemów i radzeniu sobie z całym spektaklem, ocenianym i obserwowanym z zewnątrz. Gratulujemy Ci swobody i wolności.