

## Το στρες των εξετάσεων: Πώς μπορείτε να το διαχειριστείτε.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χωρίστε στα δυο ένα χαρτί. Πάνω αριστερά γράψτε: «Τα αδύναμα

σημεία μου» και δεξιά «Τα δυνατά μου σημεία».

**Φτιάξτε έτσι μια αναλυτική λίστα** με τα πράγματα που σας στρεσάρουν σχετικά με τις εξετάσεις-τις αδυναμίες σας αλλά και με όσα εφόδια διαθέτετε για να οδηγηθείτε στη επιτυχία.

Αξιολογήστε ένα προς ένα τα αδύναμα σημεία σας, **καταγράψτε τα βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε** για να τα βελτιώσετε εαν αυτό γίνεται αλλιώς επικεντρώστε απλά τις σκέψεις σας στα δυνατά σας σημεία.

**Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους** (Για παράδειγμα εάν σε ένα μάθημα γράφατε ως τώρα για 15 ο στόχος σας για τις τελικές εξετάσεις δε μπορεί να είναι το 18).

**(περισσότερα...)**