

## Saveti psihologa Saobraćajnog fakulteta, Dr Svetlane Čičević



Najvažnija stvar prilikom polaganja bilo kog ispita, pa i ovoga, jeste KONCENTRACIJA. Potrudite se da budete maksimalno koncentrisani na rešavanje zadataka. O drugim stvarima razmišljajte kada se ispit završi. Budite prisutni ovde i sada. Neophodno je da maksimalno pažljivo saslušate usmena uputstva koja ćete dobiti od osoblja zaduženog za to. Takođe, najpažljivije pročitajte sva uputstva koja se tiču unošenja odgovora. Ukoliko nešto niste razumeli, vaše je pravo da zatražite objašnjenje. Pitajte dokle god vam sve ne bude potpuno jasno. A zatim se maksimalno koncentrišite na rad. Ako dobro uradite test, uradili ste veliki

posao. Zato, koncentrišite se.

Da biste ostvarili punu koncentraciju korisno bi bilo preduzeti nešto od sledećeg :

- neophodno je da na polaganje ispita dodate dobro naspavani, za to vam je potrebno najmanje 7-8 sati sna,
- nemojte doći na ispit a da prethodno niste nešto pojeli - potreban vam je obrok koji sadrži energiju, što znači uglavnom ugljene hidrate,
- pijte dovoljno tečnosti, ne biste smeli biti dehidrirani, jer onda vaša krv nema dovoljno kiseonika koji je neophodan za rad mozga koji sada morate neštedimice upotrebljavati,
- dan uoči polaganja ispita, nemojte forsirano raditi, iskoristite ga uglavnom samo za ponavljanje već savladanog gradiva, bolje je da se posvetite nekim drugim aktivnostima koje vam prijaju ili vas smiruju,
- nastojte da savladate tremu - ovo je posebno značajno.
- 

Znajte da je većina ljudi podložna tremi kada se suočava sa situacijama koje su im značajne. Kada je već tako, pokušajte da je držite pod kontrolom. Da biste to uspeali, imajte na umu sledeće:

sigurno je da vi posedujete dovoljno znanja da rešite test, to je ono za šta ste se dugo spremali, mali je broj ljudi koji ovu materiju poznaje bolje od vas, ukoliko ne znate kako da rešite odgovarajući korak u zadatku, setite se da sigurno posedujete dovoljno predznanja iz te oblasti da možete posrednim putem doći do podatka koji vam je potreban, počnite razmišljanje postupno, od osnovnih postavki, ako se ne setite svega, napišite samo ono što znate, nemojte pisati nešto u šta niste potpuno sigurni, ispit ne traje dugo, za to kratko vreme upotrebite svo znanje i veštinu koje ste ikada stekli, to će doprineti da se osećate zadovoljno i ostvareno, ako se dogodi da test ne uradite dobro, zapamtite, uvek postoji druga mogućnost, nova šansa.