

Protocol pentru ziua de examen

Alexandru Bordea
Expert în educație cognitivă

www.infospeed.online

Introducere

Există zile care par să cântărească mai mult decât toate celelalte la un loc. Ziua examenului e una dintre ele.

Pentru mulți dintre voi, poate acesta e primul moment din viață în care simțiți cu adevărat că miza e reală – că ce se întâmplă în următoarele ore vă influențează viitorul.

Mai ales când există un decalaj pe care puțini îl înțeleg: între ce știi și ce reușești să arăți într-un examen. Acest decalaj nu e umplut cu mai multă materie – ci cu mindset și atitudine. Cu felul în care gândești despre tine și despre situația în care te afli. Cu povestea pe care ți-o spui în dimineața examenului. Mindset-ul și atitudinea cu care intrați în sală sunt la fel de importante ca orice capitol din manual.

Ați învățat. Ați muncit. Ați făcut partea cea mai grea. Acum e momentul să arătați ce știți. Acum e vorba despre cum intrați în ziua asta – și pentru asta există protocolul de față.

Sper să va fie de folos!

Alexandru Bordea

Seara dinainte de examen

Există o tentație puternică în seara dinaintea examenului – să mai recitești un capitol, să mai rezolvi un exercițiu, să mai verifici o dată tot ce știi.

Rezistați acestei tentații.

Creierul nu consolidează informații noi cu câteva ore înainte de un moment important. Tot ce ai învățat în ultimele luni se organizează și se fixează în timp ce dormiți – nu în timp ce citești pentru ultima oară.

Seara dinaintea examenului nu e pentru învățat. E pentru pregătit și odihnit.

Ce faci în seara asta:

- Pregătește tot ce ai nevoie pentru mâine – ghiozdan, acte, instrumente de scris
- Stabilește ora la care te trezești și pune alarma
 - Evită ecranele cu cel puțin o oră înainte de somn – lumina albastră perturbă somnul
 - Fă o Vizualizare scurtă – 5 minute în care îți imaginezi că intri calm în sală
 - Culcă-te la o oră rezonabilă

De reținut: Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru examenul de mâine e să dormi bine în noaptea asta.

Ziua de Examen

E dimineața examenului. Alarma a sunat, ziua pentru care te-ai pregătit atâtea luni a sosit. Acum e șansa ta să fructifici tot efortul depus.

Protocolul pentru astăzi:

1. **Trezește-te cu cel puțin 90 de minute înainte**

90 de minute nu e un număr ales întâmplător.

Creierul uman are nevoie de timp după trezire pentru a trece din starea de somn în starea de performanță cognitivă optimă. Acest proces durează în medie între 30 și 60 de minute. În această fereastră, viteza de procesare e redusă, memoria de lucru funcționează sub capacitate și capacitatea de a lua decizii e semnificativ mai slabă decât în mod normal.

2. **Mănâncă ceva ușor**

Creierul consumă aproximativ 20% din energia totală a corpului. Și spre deosebire de mușchi, care pot funcționa pe rezerve, creierul are nevoie de glucoză constantă pentru a performa.

În dimineața examenului, multe persoane fac una din două greșeli: nu mănâncă deloc — din nervozitate sau grabă — sau mănâncă prea mult și prea greu.

Prima greșeală e evidentă — creierul intră în sală fără combustibil. O masă grea activează digestia, care consumă resurse semnificative. Rezultatul e o stare de somnolență și greutate care interferează direct cu performanța cognitivă.

Ce funcționează: o masă ușoară, bogată în carbohidrați complecși și proteine — ovăz, ouă, pâine integrală, fructe. Acestea oferă energie constantă, fără vârf glicemic urmat de cădere bruscă. Evită zahărul simplu dimineața — dă energie rapid, dar căderea care urmează poate apărea exact în mijlocul examenului.

3. Nu reciti materia dimineața

În dimineața examenului, primul impuls e să deschizi cartea — să mai treci o dată peste ce nu ești sigur că știi. E un impuls natural. Și e unul dintre cele mai contraproductive lucruri pe care le poți face.

Creierul funcționează pe baza a două tipuri de memorie: memoria de lucru — ce procesezi activ acum — și memoria de lungă durată — tot ce ai consolidat în timp. Când accesezi informație nouă dimineața, memoria de lucru se umple cu fragmente incomplete și îndoieli.

Ce faci în schimb? Nimic legat de materie. Informația e acolo, în siguranță. Tot ce trebuie să faci e să nu o deranjezi.

4. Fă tehnica Brain Dump

Există un zgomot de fundal constant în mintea noastră — grija că ai uitat ceva, tensiunea din aer, conversațiile de ieri, lucruri nerezolvate. Toate acestea ocupă spațiu cognitiv activ și reduc capacitatea de concentrare.

Iei o foaie, scrii tot ce îți trece prin minte timp de 3 minute — frici, gânduri, lucruri nerezolvate, orice — și pui foaia deoparte. Nu o recitești, nu o analizezi — tocmai ai eliberat spațiu mental.

5. **Asigură-te că ajungi la timp**

Graba e unul dintre cei mai puternici activatori ai sistemului nervos simpatic — sistemul care declanșează răspunsul de tip "luptă sau fugi." Când alergi, când ești în întârziere, când simți că nu ajungi la timp, corpul tău intră automat în modul de alertă: cortizolul crește, respirația se accelerează, ritmul cardiac crește.

Problema e că acest răspuns fiziologic nu dispare în momentul în care ajungi la destinație. Durează. Intri în sală cu sistemul nervos deja activat, cu cortizolul deja ridicat — și primul subiect pe care îl citești îl procesezi cu un creier care e deja în modul de supraviețuire, nu de performanță. Diferența dintre a ajunge cu 2 minute înainte și a ajunge cu 15 minute înainte nu e de 13 minute. E de o stare mentală complet diferită pentru examen.

6. **Evită conversațiile despre materie cu colegii**

În fața sălii de examen se întâmplă același lucru în fiecare an: grupuri de elevi care discută materia în ultimele minute. Ce subiect ar putea pica, ce formulă ar trebui recitată urgent.

Conversațiile despre materie în ultimele minute înainte de examen nu consolidează nimic — e prea târziu pentru asta. Ce fac în schimb e să activeze îndoiala. Auzi un coleg care menționează ceva pe care nu l-ai recapitulat — și brusc, dintr-un elev pregătit, devii un elev care are un gol. Auzi că "se zvonește că pică cutare subiect" — și toată pregătirea ta se reorganizează în jurul unei informații fără nicio bază reală.

În schimb — vorbește despre orice altceva. Ce planuri ai după examen, orice subiect care nu are legătură cu materia. Conversația ușoară menține mintea activă fără să activeze anxietatea.

7. Tehnica de Respirație Tacticală

Momentul dinaintea intrării în sală e unul dintre cele mai intense din ziua examenului. Ușa e acolo, știi că în câteva minute primești subiectul și tot ce ai pregătit intră în contact cu realitatea. Corpul reacționează înainte ca mintea să apuce să gândească — ritmul cardiac crește, respirația devine mai superficială, mușchii se tensionează.

Acesta e exact momentul pentru Respirația Tacticală.

Când respiri controlat — 4 secunde inspirație, 4 secunde pauză, 4 secunde expirație, 4 secunde pauză — activezi sistemul nervos parasimpatic, cel responsabil de starea de echilibru și claritate mentală. Cortizolul scade, ritmul cardiac se stabilizează, accesul la memoria de lungă durată se îmbunătățește.

Cu alte cuvinte — un singur ciclu de 4 repetări, făcut în fața ușii sălii, schimbă fiziologic starea în care intri.

8. Detașarea față de rezultat

Ai ajuns aici. Luni de pregătire, ore de studiu, sacrificii. Acum a venit momentul detașării. Detașarea nu înseamnă indiferență. Nu înseamnă că nu îți pasă de rezultat. Înseamnă să recunoști că ai făcut tot ce era în puterea ta — și că de aici încolo, singurul lucru care mai contează e cum funcționezi în orele care urmează.

Sportivii de performanță numesc această stare "focusarea pe proces" — și e poate cel mai important concept din psihologia performanței.

Ideea e simplă: în loc să te concentrezi pe rezultat — nota, media, ce urmează — te concentrezi exclusiv pe proces. Pe ce faci acum. Pe subiectul din față. Pe răspunsul pe care îl construiești în acest moment.

De ce funcționează?

Simplu: creierul nu poate face două lucruri la fel de bine simultan. Când o parte din el e ocupată să se întrebe "oare iese bine?", cealaltă parte are mai puține resurse pentru a gândi efectiv. Cu cât anxietatea legată de rezultat e mai mare, cu atât performanța e mai mică.

Un protocol e o structură care îți eliberează mintea de decizii inutile în momentul în care ai nevoie de toată capacitatea cognitivă pentru ce contează cu adevărat.

Nu e o coincidență că cei mai buni sportivi din lume, chirurgii și piloții au toți protocoale stricte înainte de momentele importante. Asta îi ajută să fie focusați și prezenți.