

# EGZAMINŲ STRESAS. KAIP JŲ ĮVEIKTI?

Kasmet daugybė mokinių laiko egzaminus. Daugeliui tai – sunkus išbandymas, lydimas streso ir nepasitikėjimo savo jėgomis. Kai kurie šį stresą išgyvena lengvai, kitiems jis sukelia rimtas psichologines problemas. Nemiga, dirglumas, nesugebėjimas susikaupti, beviltiškumas, žemas savęs vertinimas dažnai išveda jaunus žmones iš psichologinės pusiausvyros, kas paprastai turi įtakos tiek jų rezultatams, tiek jaunuolių savijautai ir elgesiui.



## Kaip gali sau padėti?

### Jeigu iki egzaminų dar yra laiko:

- **Įvertink savo žinias** (tai padės padaryti bandomųjų egzaminų, kontrolinių darbų rezultatai ir jų analizė, pokalbiai su mokytoju), nuspręsk ką žinai pakankamai gerai, ką silpnai, ko nežinai. Tada žinosi, ką turi išmokti pirmiausia, ką gali pasilikti pakartojimui likus kelioms dienoms iki egzamino. **Pradėk nuo „Baltų dėmių“**, t.y. nuo tos medžiagos, kur spragos didžiausios.
- Stenkis **peržiūrėti**, ką turi išmokti, ir kiek tam turėsi laiko, **gerokai prieš egzaminus** – galėsi susiplanuoti savo mokymosi laiką ir laisvalaikį, be to iškilus problemoms galėsi pasikonsultuoti su mokytoju.
- Padaryk savo mokymąsi kuo labiau patrauklų – nesimokyk visko atmintinai, geriau **stenkis atsiminti svarbiausią informaciją**, naudokis glaustais konspektais, pasidaryk svarbiausių temų korteles ir pasikabink jas tau matomoje vietoje.
- Kiekvienas mokosi skirtingai – pagalvok, **kada tau geriausiai sekasi susikaupti**: kai mokaisi vienas ar su draugu; ryte, dieną ar vėlai vakare; ilgai sėdint prie vieno dalyko ar su trumpomis pertraukomis. Nebekeisk savo mokymosi stiliaus net ir išgirdęs, kad kitas mokymosi stilius geresnis.
- **Svarbiausius klausimus pasižymėk**. Juos mokykis atidžiai: konsultuokis su mokytojais, klausk draugų, pabandyk pats atsakyti kitiems į tuos klausimus.
- **Prašyk pagalbos**, jei ko nesupranti. Jei jautiesi neramiai, pasikalbėk su kuo nors (artimaisiais, mokyklos psichologu, savo gydytoju ar kitu asmeniu, kuriuo pasitiki ir kurio nuomonę gerbi).



**ATSIMINK**, kad vienu metu bijoti ir mokytis yra neįmanoma. Tam, kad neliktų laiko bijoti, pradėk **SISTEMINGAI KARTOTI** medžiagą egzaminams. ☺☺☺

## Jeigu egzaminas ryt:

- Kartodamas išmoktą medžiagą naudokis savo **konspektais, schemomis, santraukomis**.
- Nesistenk išmokti visiškai naujos medžiagos, kurios dar nežinai.
- **Vakare prieš egzaminą mokytis nepatartina.** Geriau išėik pasivaikščioti gryname ore, nusimaudyk (vandens procedūros ramina), ramiai pakalbėk su tėvais apie savijautą.



- Vakare prieš egzaminą nesilinksmink kompanijoje, neklausyk trankios ir garsios muzikos.
- Pagalvok, ko prireiks egzamino metu, susidėk tuos daiktus.
- **Eik anksčiau miegoti**, bet nesijaudink jeigu negali užmigti. Ramiai gulėti taip pat poilsis.

## Egzamino dieną:

- Pavalgyk gerus pusryčius.
- Apsirenk patogiais drabužiais, patogiais batais, kad egzamino metu nejaustum varžymo ir spaudimo. Tokie pašaliniai trukdžiai tau visai nenaudingi.
- Pasilik sau marias laiko nuvykti į egzaminą – taip nereikės bijoti, kad pavėluosi.
- Įsitikink, jog gerai žinai, kur ir koku metu bus laikomas egzaminas.
- Pasiimk viską, ko tau gali prireikti – asmens dokumentą, atsarginį rašiklį, pieštuką, servetėlių – dar ką nors?
- Prieš egzaminą nueik į tualetą.
- Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi –atlik tokius pratimus:
  - ☺ įkvėpk giliai ir lėtai, lėtai siaura srovele iškvėpk orą, tai atlik keletą kartų,
  - ☺ stipriai sugniaužk kumščius ir staigiai atpalaiduok – tai šiek tiek nuims pečių raumenų įtampą.



## Egzaminui prasidėjus:



- Nuramink save! Giliai kvėpuok.
- Perskaityk instrukcijas – **jei ko nesupranti, klausk** mokytojo ar egzaminuotojo – **NEPANIKUOK!**
- Perskaityk visus klausimus, jei reikia – net dukart, ir **pradėk nuo tu, į kuriuos žinai atsakymą.**
- Suplanuok, kiek laiko tau reikia atsakyti kiekvieną klausimą.
- Jei užstrigai prie vieno klausimo – žiūrėk tolesnį. Visada galėsi vėliau grįžti ir atsakyti. **Je tikrai nežinai atsakymo – gali bandyti logiškai spėti atsakymą.**
- Pasilik šiek tiek laiko patikrinti atsakymus prieš egzaminui pasibaigiant.
- Jeigu baigei anksčiau, nesistenk palikti auditorijos. Gali būti, kad atsiminsi dar vieną teisingą atsakymą, o grįžti jau negalėsi.

- Nesistenk tikrinti savo atsakymų su draugų atsakymais – tai tave tik sujaudins ir gali pridaryti dar daugiau klaidų.
- Pasirodyk taip gerai, kaip tik gali! Atmink – tu esi tu, ir gali padaryti tik tai, ką gali.

## Ko geriau nedaryti:

- Neužsidaryk vienas su savo mintimis, jeigu nerimauji, bijai, stresuoji.
- Nepalik visko paskutinei minutei.
- Nevenk klausimų, kurių nesupranti – geriau prie jų padirbėk ilgiau.
- Nepamiršk, jog be egzaminų ir kontrolinių tu turi kitą gyvenimą – neatsisakyk laisvalaikio ir kartais leisk sau pailsėti.
- Nesilinksmink triukšmingai, nenaudok alkoholio ar kitų psichotropinių medžiagų.
- Nenaudok raminančių vaistų nepasitaręs su gydytoju, jie gali turėti pašalinį efektą.
- Neleisk sau pramogauti per dažnai.
- Nesimokyk paskutinę naktį prieš egzaminą.



## Lepink save!!!



- Atsimink, jog svarbu gerai maitintis ir gerai išsimiegoti.
- Primink visiems, jog dabar tau svarbus metas – pasikalbėk su savo šeima apie tai, kaip jie tau galėtų palengvinti mokymąsi: suteikti tau ramią vietelę, kur galėtum ramiai mokytis, elgtis šiek tiek tyliau ir tau netrukdyti.
- Ilsėkis tik tam tikromis pertraukomis ir daryk dalykus, kuriuos mėgsti, ir kurie tau padeda atsipalaiduoti.
- Negalvok apie jau laikytą egzaminą – nebegali grįžti ir ką nors pakeisti.

## Atsimink, jog tavo gyvenimas – ne tik egzaminai!

- Nuviliantys rezultatai – dar ne pasaulio pabaiga, net jei taip dabar atrodo. Tu gali pabandyti juos perlaikyti, be to bus dar daug galimybių parodyti, ką sugebi, ir sulaukti sėkmės ateityje.
- Jeigu egzamino rezultatas neleis tau įstoti ten, kur tu labai nori – turėsi šansą tą egzaminą perlaikyti kitais metais. Per metus dar kartą galėsi patikrinti savo apsisprendimą (pavyzdžiui padirbėti panašaus profilio įstaigoje, įsidarbinti savanoriu ir pan.).

Per ir po egzaminų gali jausti spaudimą, stresą – rask ką nors, su kuo galėtum apie tai pasikalbėti – NELAIKYK VISKO SAVYJE. Pasikalbėk su savo tėvais, mokytojais, draugais, paskambink į

Vaikų liniją nemokamu numeriu **116111**.

