

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.
- Stenkis peržiūrėti, ką turi išmokti, ir kiek tam turėsi laiko, gerokai prieš egzaminus - galėsi susiplanuoti savo mokymosi laiką ir laisvalaikį.
- 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.
- Atsimink, kad vienu metu bijoti ir mokytis yra neįmanoma. Tam, kad neliktų laiko bijoti, pradėk sistemingai kartoti medžiagą egzaminams.

/ Kliūtis pradėdame matyti tada, kai nukreipiame žvilgsnį nuo TIKSLO! *Henry Ford* /

Jeigu egzaminas ryt:

- Kartodamas išmoktą medžiagą naudokis savo konspektais, schemomis, santraukomis.
- Nesistenk išmokti visiškai naujos medžiagos, kurios dar nežinai.
- Vakare prieš egzaminą mokykis nepartartina. Geriau išėik pasivaikščioti gryname ore.
- Vakare prieš egzaminą nesilinksmink kompanijoje,

neklaušyk 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.

/ Jokie išvedžiojimai negali parodyti žmogui kelio, kurio jis nenori matyti. *R. Rolanas* /

Egzamino dieną:

- Pavalgyk gerus pusryčius.
- Apsirenk patogiais drabužiais, patogiais batais, kad egzamino metu nejaustum varžymo ir spaudimo.
- 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: 1) įkvėpk giliai ir lėtai, lėtai siaura srovele iškvėpk orą, tai atlik keletą kartų, 2) stipriai sugniaužk kumščius ir staigiai atpalaiduok - tai šiek tiek nuims pečių raumenų įtampą.

/ Įrodymų nebuvimas nėra nebuvimo įrodymas. *Merfio dėsnis* /

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 tų, į kuriuos žinai atsakymą.
- Suplanuok, kiek laiko tau reikia atsakyti į kiekvieną klausimą.
- Jei užstrigai prie vieno klausimo - žiūrėk tolesnį. Visada galėsi vėliau grįžti ir atsakyti. Jei 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.

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

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.

/ Aš išmokau sakyti žodį NEĮMANOMA labai atsargiai. *Verneris fon Braunas* /

Apdovanok 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.
- Išsėdamasis daryk dalykus, kuriuos mėgsti, ir kurie tau padeda atsipalaiduoti.
- Negalvok apie jau laikytą egzaminą - nebepali grįžti ir ką nors pakeisti.

/ Tu negali išvengti rytojaus atsakomybės, išsisukdamas nuo jos šiandien. *Abra* /

Kaip tau sekėsi?

Egzaminai pasibaigė - pamiršk juos - dabar laikas ilsėtis ir veikti tai, ką mėgsti.

Jei tau pavyko - *SVEIKINU!*

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 egzaminų 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.).

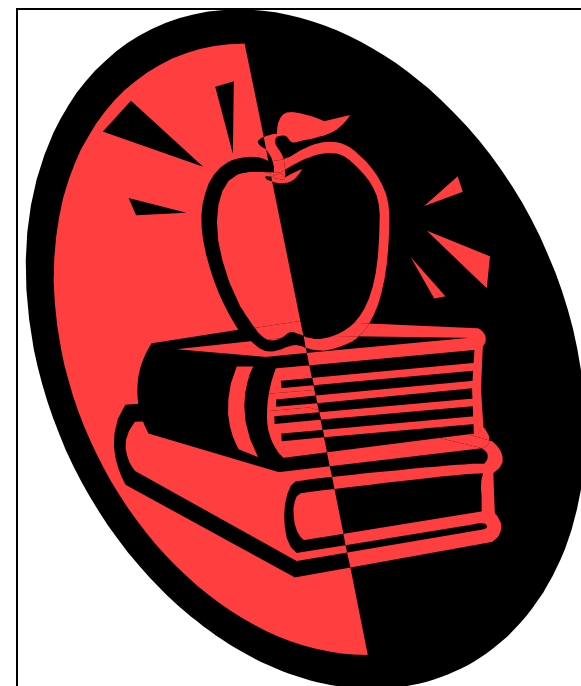
Dar keletas žodžių...

Prieš, 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, psichologu, paskambink į Vaikų liniją nemokamu numeriu 8 800 1111 arba į "Jaunimo liniją" 8 800 28888.

/ Tinginystė yra ne kas kita, kaip įprotis pailsėti prieš pavargimą. *Žiulis Renaras /*

Pagal spec. literatūrą parengė Klaipėdos Hermano Zudermano gimnazijos psichologė Sidona Balykova.

Egzaminų stresas. Pabandykime jį įveikti



Klaipėda

2015