

# Kaip suvaldyti egzaminų stresą?

Parengė psichologė  
Kristina Vainienė

# Egzaminai - neišvengiama dažno jaunuolio gyvenimo dalis.

- Vieniems mintis apie artėjančius egzaminus tesukelia nedidelį jaudulį, kitiems - siejasi su labai dideliu stresu, baime, neišpildytais lūkesčiais.
- **Svarbu šio gyvenimo etapo nedramatizuoti, nes gyvenimo sėkmė tik maža dalimi susijusi (jei iš viso susijusi) su egzaminų išlaikymu.**

---

# Lemiamas dalykas yra pasiruošimas

- Kiekvienas, kurio laukia šaltą prakaitą varantis egzaminų ritualas, turėtų žinoti, kad egzamino rezultatas 90 procentų jau yra aiškus jam dar neprasidėjus. Todėl svarbu kuo geriau pasiruošti.
  - Nors įmanoma, kad nepaisant gero pasiruošimo ištiks nesėkmė, tačiau vargiai tikėtina, kad galėtų būti atvirkščiai - puikūs rezultatai be kruopštaus pasiruošimo.
-

---

# Pasiruošimas prasideda per pamokas.

- Verta turėti tinkamus užrašus, kuriuos telieka dar kartą peržiūrėti.
  - Per pamoką arba tuoj po jos **kruopščiai užsirašinėk bei išnagrinėk pamokos medžiagą** (svarbias tekstų vietas pabrauk, braižyk schemas, lenteles ir pan.), tada jai išmokti reikės daug mažiau laiko ir bus gerokai lengviau pasiruošti atsiskaitymui.
-

# Kaip gali padėti sau?

- **Nustatyk prioritetus.** Nesiruošk visoms egzaminų temoms vienodai intensyviai. Būna svarbesnių ir ne tokių svarbių egzamino medžiagų.
- **Laiku pradėk,** kad būtų pakankamai laiko mokymuisi ir išmokimui.
- **Nesimokyk prieš pat egzaminą.** Paskutinę dieną prieš egzaminą tik pavartyk užrašus, šį tą pasikartok, leisk išmoktai medžiagai susigulėti.

---

# Išsivaduok nuo egzaminų baimės

- Didelis nerimas gali užblokuoti atmintį bei mąstymą ir gali neprisiminti net to, ką puikiai žinėjai. Todėl rengdamasis (-si) egzaminams mokykis įveikti kylantį stresą.
  - Kraštutinės egzaminų baimės atveju reikėtų **kreiptis pagalbos** į specialistus: bendrosios praktikos gydytoją, psichologą ir pan.
-

---

# Paprastą egzaminų baimę apramina įprasto gyvenimo stiliaus bei ritmo išlaikymas prieš egzaminus

- sportavimas,
  - bendravimas su draugais,
  - kasdienių pareigų namuose atlikimas ar koks nors kitas įprastas prasiblaškyimas, nes kiekvienas persitvarkymas reikalauja energijos ir didina nervingumą.
-

# Labai padeda išsilaisvinti nuo egzaminų baimės savitaiga.

- Jeigu „užsiprogramuosi“ būti šaltakraujiškas (-a) ir ramus (-i), eisi į egzaminą ryžtingai bei tikėdamas (-a), kad nesunkiai atsakysi į visus klausimus ir egzaminą išlaikysi gerai, nebeliks jokios priežasties panikuoti ir mokytis iki pat egzamino pradžios.

Pvz.: „Šiandien mokytis man bus lengva, mano atmintis veikia puikiai. Per egzaminus esu ramus (-i), atsipalaidavęs (-usi) ir atsakinėju teisingai. Mano rezultatai gerėja kiekvieną dieną, o mokymasis teikia džiaugsmo“.



---

# Namuose suvaidink egzaminu situaciją arba parepetuok egzaminą vaizduotėje.

- *Įsivaizduok, kaip įeini į klasę, sėdi į suolą, gauni užduotį. Kaip jautiesi, ką darai, ką sakai?*

Vaizduotėje išgyventi jausmai sumažina realius nemalonius jausmus, nes tai jau būna išgyventa.

---

---

# Rūpinkis savimi!

- **Laikykis darbo ir poilsio režimo:**

gerai maitinkis, gerai išsimiegok, judėk, pabūk gryname ore, rask laiko pasikalbėti su artimaisiais ir draugais.

- **Mokydamasis (-si) kaitaliok protinę ir fizinę veiklą, svarbesnius dalykus pasikartok prieš miegą. Taip geriau įsimenama mokymosi medžiaga.**

- **Primink visiems, jog tavęs netrukdytų, dabar tau svarbus metas. Pramogauk saikingai.**
-

# Esant stipriai nervinei įtampai

(atsipalaidavimo pratimai):

- **Prieš egzaminą atlik relaksacijos pratimą, kuris sudegina streso hormonus:**

kuo stipriau įtempk kiekvieną kūno raumenį. Po poros sekundžių atpalaiduok.

- **Apėmus panikai, dažniau ir giliau iškvėpk, visiškai atlaisvindamas (-a) plaučius:**

iškvėpk per nosį, lėtai skaičiuodamas (-a) iki trijų.

Sekundei, dviem kvėpavimą sulaikyk, po to dar iškvėpk per keturis kartus (3x2x4 arba 6x4x8).

Tai daryk apie tris minutes.

# Esant stipriai nervinei įtampai

(atsipalaidavimo pratimai):

- **Rekomenduojama uosti raminančius kvapus** - levandos, mėtos, eukalipto, jazmino, pušies.
- **Patartina atlikti keletą kvėpavimo pratimų:**  
kad nusiramintum, lėtai pakvėpuok taip, kad apatinė plaučių dalis prisipildytų oro.
- **Užrašyk mintis.** Jei užrašysi tai, kas tave neramina, gali pasirodyti, kad tai nėra taip ir baisu. Artėja egzaminas? Išliek nerimą ant popieriaus, sumažinsi stresą, ir rezultatai bus geresni.
- **Šok! Dainuok.** Mėgstama muzika tikrai padės nusiraminti.

# Prieš egzaminą svarbu išsimiegoti

- Ryte nepersivalgyk.
  - Iš namų išeik šiek tiek anksčiau, kad nereikėtų skubėti.
  - Pasiimk viską, ko tau gali prireikti, kas nurodyta egzamino instrukcijoje - asmens dokumentą, atsarginį rašiklį, pieštuką, skaičiuotuvą be tekstinės atminties...
  - Egzamino pradžioje skirk nuo 3-5 iki 10-15 minučių laiko susikaupti ir nusiraminti.
-

# Per egzaminą raštu:

- **Atsakinėti į klausimus ar spręsti uždavinius geriausia ne iš eilės.** Iš pradžių spręsk lengvus, paskui vidutinio sunkumo, o pabaigoje - sunkius uždavinius. Taip neprarasi laiko.
- Jeigu nežinai išsamaus atsakymo į klausimą, **užrašyk tiek kiek žinai.** Kartais tai padeda prisiminti daugiau. Be to, net už neišsamius atsakymus galima tikėtis balo dalies.
- **Panaudok visą egzaminui skirtą laiką.** Neskubėk išeiti iš egzamino patalpos.
- **Pasitikrink.** Prieš egzamino pabaigą patartina dar kartą peržiūrėti visus klausimus (užduotis) ir atsakymus bei ištaisyti galimas klaidas.

---

# Kaip tau sekėsi?

- Egzaminai pasibaigė. Pamiršk juos. Dabar laikas ilsėtis ir veikti tai, ką mėgsti.

Jeigu tau pavyko - SVEIKINU!

---

# Jeigu neišlaikė egzaminą

- Neprarask vilties. Atsimink, jog tavo gyvenimas - tai ne tik egzaminai.
- Nuviliantys rezultatai - dar ne pasaulio pabaiga, net jei taip dabar ir atrodo. **Ateityje tiesiog geriau pasiruošk.**
- **Bus dar daug galimybių** parodyti ką sugebi ir sulaukti sėkmės ateityje.
- Neišlaikyti egzaminai nėra pasaulio pabaiga. Jus galima perlaikyti!



# Sėkmingai, laimingai!



*Pagarba Sav*



*Atsipuk*



*Antrovietai pratimai*



*Rima*



*pauzė*



*mindletic*