

## KĄ BŪTŲ GERIAUSIAI DARYTI?

- Mokykis ne paskutinę naktį.
- Gerk daug vandens, arbatos, o ne alkoholio, energetinių gėrimų ar kavos.
- Prisimink laiku pavalgyti ir pailsėti.
- Koncentruokis į mokymąsi, o ne į būsimus rezultatus, tada sumažės nerimas.
- Pasitikėk savimi ir savo žiniomis – juk makeisi 12 metų, atlaikysi ir dar kelis išbandymus.

## EGZAMINO DIENA...

- Jei pradedi stipriai nerimauti, nebūk vienas su savo mintimis ir jausmais. Pasidalink jais su savo draugais, šeimos nariais, bendramoksliais.
- Jei egzamino metu pradėsi panikuoti, jausti, kad viską pamiršai, kelias minutes atlik kvėpavimo pratimą, tam, kad nusiramintum.
- Po egzamino pasistenk apie jį daug negalvoti. Verčiau susikoncentruok ties kitu artėjančiu egzaminu.

***Atmink, kad egzaminus laikai ne dėl tėvų, mokytojų, o dėl savęs, todėl nesistenk pateisinti aplinkinių lūkesčių.***

***Kad ir kas benutiktų, egzaminai nenulemia tavo tolimesnio gyvenimo.***



### **Lankstinuką parengė:**

Liana Brazdeikienė, KPPT psichologė

Eglė Kvietkauskaitė, Klaipėdos universiteto  
Pedagoginės psichologijos magistrantūros  
studijų programos studentė

## **KAIP ĮVEIKTI EGZAMINŲ STRESĄ?**



## JEI JAUTI, KAD...

- ✓ *Vakarais sunku užmigti, o rytais sunku atsibusti;*
- ✓ *Atsirado skausmai įvairiose kūno vietose;*
- ✓ *Sustiprėjo širdies plakimas;*
- ✓ *Padidėjo nerimas ir dirglumas;*
- ✓ *Nuolat jauti nuovargį;*
- ✓ *Tavo savivertė pažeminta;*
- ✓ *Esi viskam apatiškas (-a);*
- ✓ *Pasireiškia užmaršumas;*
- ✓ *Dažni pykčio priepuoliai;*
- ✓ *Svaigsta ar skauda galvą;*
- ✓ *Sutriko apetitas;*
- ✓ *Kamuoja kaltės jausmas, baimė, neviltis, bejėgiškumas...*

## Tikėtina, kad patiri egzaminų stresą.

*Stresas* – tai natūrali organizmo reakcija į sudėtingas situacijas. Anksčiau ar vėliau tai išgyvena visi mokiniai.

Tai nėra tik neigiamas reiškinys. Egzaminų stresas mobilizuoja mūsų jėgas, dėmesį, atmintį ir priverčia mąstyti apie užduotis, kurias reikia atlikti.

Tačiau tik nedidelis stresas veikia teigiamai. Kuo jis didesnis, tuo sunkiau atsipalaiduoti ir susitelkti mokymuisi.

## KAS SVARBU RUOŠIANTIS EGZAMINUI?

### *Planavimas.*

*Tinkamai organizuota diena ir veiklos planavimas yra viena iš priemonių, mažinančių egzaminų stresą ir prisidedančių prie efektyvesnio pasiruošimo egzaminams.*

### *Pertraukos.*

*Mokantis dėmesys išlaikomas apie 30 min., todėl kas 20-30 min. reikalingos 3 min. pertraukėlės. Mažiau nei 3 minučių neužtenka pailsėti, o per ilgesnį laiko tarpą pernelyg atitolstama nuo mokymosi turinio. Po 2-3 val. privalu užversti knygas ir padaryti 20-30 min. pertrauką (pasivaikščioti lauke, atlikti fizinius pratimus).*

### *Fiziniai pratimai.*

*Protinio ir fizinio aktyvumo kaita – tai nuovargio profilaktika. Fizinis aktyvumas padeda iškrauti „neigiamą energiją“.*

### *Miegas.*

*Miegant, smegenys apdoroja tai, kas išmokta, atsistato organizmo išeikvota energija, resursai. Ruošimasis egzaminui ir jaučiama įtampa ypač pareikalauja energijos sąnaudų. Besimokantys neretai patenka į spąstus manydami, kad ilgiau pasimokę – daugiau atsimins. Tačiau miego trūkumas atsiliepia pažintiniams procesams: sulėtėja mąstymas, sunku įsiminti ir atsiminti, sutelkti dėmesį.*

### *Maistas*

*Maistas turi būti įvairus, maistingas ir turtingas vitaminų. Mokantis ir apdorojant informaciją, smegenims ypač svarbūs yra B grupės vitaminai, kurių yra grūduose, žaliose lapinėse daržovėse, piene ir pieno produktuose bei kiaušiniuose. Nemažai svarbus yra vanduo. Jo trūkumas veikia psichinius procesus – akivaizdžiai nusilpsta gebėjimas mąstyti ir susikaupti.*

### *Vaistams – ne.*

*Jei jaučiama didelė įtampa, geriau rinktis natūralius raminamuosius produktus: petražoles, obuolius, migdolus, žolelių arbatą.*

### *Pozityvus mąstymas.*

*Bendravimas su pozityviai mąstančiais žmonėmis suteikia pasitikėjimo kritinėse situacijose. Galvokite pozityviai – mintyse įsivaizduokite savo sėkmę, kokį gerą pažymį jūs gausite, kad jūs ir jūsų artimieji džiaugsis jūsų sėkme.*

### *Humoras.*

*Humoras – vienas iš veiksmingiausių kovos su stresu ir nerimu būdų. Juokas sužadina, masažuoja raumenis ir sukelia atsipalaidavimo pojūtį. Tad į egzaminus žiūrėkite su sveika humoro doze. Nesureikšminkite egzaminų, tačiau ir nesumenkinkite jų reikšmės.*