



KAIP IŠKĘSTI EGZAMINUS?

PATARIMAI ABITURIENTAMS

Egzaminai yra svarbus ir nelengvas etapas Tavo gyvenime. Šiemet jis dar sunkesnis dėl tebesitęsiančios COVID-19 pandemijos. Galbūt ilgiesi draugų ir įprasto gyvenimo, galbūt pyksti, nerimauji, liūdi ar nesijauti užtikrintas – taip jaustis yra visiškai normalu. COVID-19 pandemija palietė daugelį mūsų – socialine, psichologine, fizine prasme, pažerdama didelių iššūkių. Mes to nenorėjome ir nesirinkome, tačiau svarbu prisiminti, kad dažnas mūsų jau esame turėję įvairių sunkumų, su kuriais vienaip ar kitaip susitvarkėme. Sudėtingas pandemijos laikas irgi praeis. Įveikę virusą, tapsime stipresni.

Atrask būdų džiaugtis. Gali būti, kad visokie svarbūs įvykiai – paskutinis skambutis, išleistuvės, gimtadienis ar kt. – šiemet vyks ne taip, kaip norėtum. Liūdėti ir gailestauti dėl to yra normalu. Pamėgink pagalvoti apie šiuos įvykius iš kitos perspektyvos: kaip dar gali pažymėti ir švęsti tai, ką pasiekei? O gal nuspręsi dar sykį atšvęsti tuomet, kai bus saugu?

Susitelk į dalykus, kuriuos gali kontroliuoti. Galbūt nerimauji dėl savo ar artimųjų sveikatos? Galbūt matai, kad Tavo draugai, pažįstami ar šeimos nariai nesilaiko taisyklių, ir tai kelia tau stresą? Atmink – tu negali kontroliuoti kai kurių įvykių ar kitų žmonių elgesio; gali valdyti tik savo veiksmus, mintis ar jausmus. Tu niekaip negali panaikinti neapibrėžtumo ir nežinomybės dėl ateities, todėl, užuot dėl to nerimavęs, imkis spręsti dabartines savo problemas.

Rūpinkis savimi – tai padės stiprinti imunitetą ir išlaikyti emocinę pusiausvyrą. Pakankamai miegok, gerai maitinkis, būk fiziškai aktyvus – šok, vaikščiok, sportuok. Fizinis aktyvumas padeda sumažinti įtampą, padeda susikaupti mokantis.

Susitaisyk su tuo, kad lengva nebus, teks padirbėti. Sėkmės tikimybė didesnė tada, kai dirbi sistemingai ir planuoji savo veiksmus, pasirenki tinkamiausius mokymosi būdus ir tiki savimi. Tikrai svarbu gerai pasiruošti egzaminams, tačiau taip pat svarbu šias savaites pasirūpinti ir savo psichikos sveikata. Tik atsipalaidavęs, neįsitempęs žmogus gali kuo geriausiai panaudoti turimą potencialą. Pernelyg didelė įtampa, rūpesčiai, miego trūkumas ar fizinis disbalansas slopina ne tik pažintinę veiklą, bet ir daro mus nelaimingus.

Susikurk rutiną. Stenkis keltis, mokytis ir eiti miegoti panašiu metu. Dažnai daryk pertraukas.

Atmink paprastą dalyką: ruošdamasis egzaminui, gyveni keistame, tarsi paraleliniame, pasaulyje. Išmintinga ir svarbu yra gerai maitintis ir pakankamai miegoti, tačiau jei tai kelia pernelyg daug streso – kartais gali to ir nepaisyti. Jei vieną dieną nesimokai, tuomet sportuok, valgyk brokolius ir miegok 8 val., tačiau jei įtemptai mokaisi ir patiri didžiulį stresą, – svarbiau yra pasirūpinti psichikos sveikata. Tad, jei vietoj brokolių norisi daugiau nei įprastai šokolado, – krimsk šokoladą.

Drąsiai klausyk net ir paprasčiausių dalykų. Jei kažko nesupranti ar nežinai – kreipkis pagalbos į mokytoją, tėvus ar draugus. Kartais neprošal sužinoti, kaip vyks egzaminas – tai irgi sumažina nerimą ir baimę. Sudaryk realistišką kartojimosi planą. Peržiūrėk darbų sąrašą ir nuspręsk, kuriuos darbus gali atidėti, o kuriuos – tiesiog išbraukti. Planavimas, žinojimas ir aiškumas teikia saugumo.

Naudok atsitraukimo strategijas. Jei ką tik išlaikei vieną egzaminą ir po kelių dienų turi laikyti kitą, gali būti sunku „persijungti“, pavyzdžiui, ruošiantis chemijos egzaminui, į galvą gali lįsti datos ir faktai iš praėjusio istorijos egzamino ir jų atsikratyti gali būti taip pat sunku, kaip ir išmesti iš galvos įkyrią melodiją. Tuomet pasistenk galvoti apie tai, kas nekelia streso: įsivaizduok, kaip įrengsi savo kambarį, arba planuok atostogas. Kai nerimas ir stresas dėl praėjusio egzamino atslūgs, galėsi imtis naujos užduoties – pradėti ruoštis artėjančiam egzaminui. Nesmerk savęs, jei kažkas nelabai pavyksta – tiesiog daryk, ką gali.

Atskirk mokymosi laiką nuo laisvalaikio. Leisk sau sąmoningai „išsijungti“ po dienos mokymosi ir sutelkti mintis į kitus gyvenimo dalykus. Nesvarbu, ar tą dieną tavo mokymasis buvo sėkmingas, ar ne. Pasakyk sau, kad rytoj bus nauja diena! Pasitrauk iš darbo vietos ne tik fiziškai, bet ir mintimis: jei jauti, kad laisvu laiku vėl kyla rūpestis, nerimas ar baimė dėl egzaminų, atidėk tai rytojui ir toliau mėgaukis tuo, ką darai – gamink maistą, bendrauk su draugais, sportuok ir pan.

Rask laiko įdomioms veikloms. Nesvarbu, kiek turi išmokti, kasdieniame gyvenime stenkis rasti truputį laiko tam, kas tau patinka, pavyzdžiui, skaityti grožinę knygą, klausytis muzikos, pažiūrėti serialą, kalbėtis, sportuoti ir pan. Užsiimk kuo įvairesnėmis veiklomis.

Palepink save. Apdovanok save tuo, kas tau patinka, bet ko paprastai sau neleidi. Gal tai – mėgstamos dainos klausymasis visu garsu daugybę kartų? Gal gulėjimas pilnoje putų šiltoje vonioje? Gal šeimyninė pica tau vienam? Ir nesijausk dėl to kaltas.

Palaikyk socialinius kontaktus. Jei vis dar sudėtinga bendrauti įprastai, skirk bent kažkiek laiko bendravimui su draugais nuotoliniu ryšiu. Labai svarbu žinoti, kad turi su kuo pasikalbėti, jei nori. Be to, pravartu dalytis patirtimi ar idėjomis, kaip mokytis, kaip ilsėtis, kaip atsipalaiduoti ir pan.

Taikyk Tau tinkamas streso, nerimo, baimės, prislėgtos būsenos įveikos strategijas. Jei jautiesi nelaimingas, nusivylęs, piktas ar nuliūdęs, pasikalbėk su žmogumi, kuriuo pasitiki. Jei reikia, pasikonsultuok su psichologu. Ruošdamasis egzaminui, gali susidurti su įvairiomis problemomis, kurių negali iškart išspręsti, bet ir pamiršti jų neišeina. Užsirašyk jas ir pasidėk matomoje vietoje. Tai padės sumažinti įtampą ir patvirtins tai, ką ir taip žinai: „Dabar negaliu nieko padaryti, kad tai išspręščiau, bet to nepamiršiu ir sutvarkysiu, kai jau galėsiu.“

Išmėgink pagalbos sau programėles
Paspausk čia:



Kreipkis pagalbos:

Emocinės paramos linija 1809

Krizių įveikimo centras

<https://krizesiveikimas.lt/>



**NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA**