

Artėjant egzaminams

Virtualioje erdvėje galima rasti įvairių straipsnių apie egzaminų baimę, stresą. Todėl nenorėdama kartotis, tiesiog surinkau nuorodas šia tema ir leidžiu Jums patiems spręsti, kokia teorinė informacija Jums aktuali artėjant išbandymams.

Prieš pateikiant nuorodų sąrašą, keli trumpi apibendrinimai, kurie, mano manymu, gali būti svarbūs ruošiantis egzaminams.

1. **Laiko planavimas.** Lengva planus surašyti popieriuje ar turėti galvoje, tačiau dažnai sunku juos įvykdyti. Planai gali būti ilgalaikiai ir trumpalaikiai. Tie, kuriems iš tikrųjų sekasi, svarbiems dalykams visada randa laiko.

- **Laiką susiplanuoti** galėtų padėti: darbų pagal prioritetų paskirstymas arba darbų susidėliojimas į lentelę:

	Svarbūs darbai	Nesvarbūs darbai
Skubūs darbai		
Neskubūs darbai		

- **Didžiausio darbingumo laiko išnaudojimas.** Nustatykite, ar jūs ryto ar vakaro žmogus, kuriuo dienos ar nakties metu esate darbingiausias, ir tuo metu dirbkite. **Sunkius darbus (mažiau suprantamas temas) atlikite / kartokite tada, kai esate darbingiausias.**

1. **Mokymosi planavimas ir organizavimas.** Nors liko nedaug laiko iki egzaminų, bet jo dar yra... Pasiruošti svarbi kiekviena diena.

- Ruošiantis egzaminui rekomenduojama pradėti nuo reikalingos informacijos egzaminui peržvelgiamo: ką jau gerai žinai, moki, o ką dar reikėtų pasikartoti. **Medžiagos kartojimą reikėtų pradėti nuo tų temų, kurios mažiau suprantamos.**
- **Lengviau mokytis, kai įtraukiami jausmai ir medžiaga sukaupiama įvairiais būdais.** Mokydamiesi turėtumėte bandyti į mokymosi turinį, medžiagą ir mokymosi tikslą žiūrėti emociškai pozityviai – smalsiai, džiaugsmingai, entuziastingai. Toks nusiteikimas padės įvairiais būdais kaupti mokymosi medžiagą.
- **Turėtumėte stengtis nustatyti tiesioginį ryšį tarp to, ko mokotės dabar, ir to, ką jau esate anksčiau išmokę.** Turėtumėte suvokti ryšį tarp teorijos ir praktikos ir pagalvoti, kaip tai, ko išmokote, galėtumėte įgyvendinti praktiškai. Tuomet tai, kas nauja, nesunkiai susiesite su tuo, kas jau išmokta, ir tuo, ką išmokote, galėsite įvairiai naudotis. Tada mokymosi medžiagą, atsiminsite daug lengviau.
- **Mokantis svarbu atsižvelgti į savo mokymosi tipą.** Tada sąmoningai galėsite naudotis geriausiais metodais. 80 procentų žmonių yra **vizualinio** tipo atstovai. Tai reiškia, kad jiems geriausiai į atmintį įstringa tai, ką jie mato. **Akustinio** tipo atstovai lengviausiai prisimena tai, ką yra girdėję, ir mokymosi turinį geriausiai prisimena garsiai skaitydami ir kartodami. Kas priklauso **motoriniam** tipui, tas geriausiai įsimena tai, ką buvo užsirašęs. Ši klasifikacija yra tik apytikrė. Dauguma žmonių priklauso mišriam tipui.
- Taip pat labai svarbu žinoti, **kur mokomasi geriausiai.** Daugeliui žmonių tai yra nuosavas kambarys, ir jie mokosi prie rašomojo stalo, fotelyje ar lovoje. Kai kurie geriau įsimena, jei mokosi su kitais draugais.

2. **Bandymai neutralizuoti arba pozityvumo link nukreipti baimės priepuolius.**

Jausti jaudulį, nerimauti prieš egzaminus normalu. Stresas padeda mobilizuoti jėgas, kurios nukreipiamos į pasiruošimą egzaminui. Taip, **tai tikrai svarbus išbandymas gyvenime, bet tai nėra pats svarbiausias.** Tačiau kartais laikantys egzaminus tai pamiršta... Ir tada **baimė tampa blogiausia**

impulsu. Baimė žmoguje išlaisvina hormonus, ir nors dėl jų kūnas pasiruošia siekti geriausių rezultatų, tačiau jie *blokuoja mokymąsi ir mąstymą*. Ir taip baimė bei stresas pridaro daugiau žalos nei naudos. Geriems mokymosi rezultatams taip pat gali pakenkti pyktis, pavydas ir neapykanta. Paprasčiausi būdai, kurie padeda kontroliuoti baimę:

- *Išsikalbėjimas* žmogui, kuriuo pasitikite, savo baimių, nerimo įvardinimas.
- *Fiziniai pratimai* (pvz., pritūpimai), kurie nukreipia neigiamas mintis kita linkme.
- *Galvojimas apie ateinančią dieną ar vakarą, kai egzaminas bus parašytas*. Dar galima susigalvoti du tris konkrečius planus, kaip norėtumėte geriausiai praleisti ateinančią dieną.

3. **Mityba ir poilsis.** *Poilsis* (miegas, 1 – 2 val. susitikimai su draugais, sportas ir pan.) reikalingas, nes padeda atgauti jėgas, iškrauti viduje susikaupusią įtampą. Stenkitės *tinkamai maitintis*, tai vienas iš energijos šaltinių. Jei dirbate protinį darbą, jūsų maistas turėtų būti įvairus, neriebus ir ne per gausus.

Straipsniai apie egzaminų stresą

1. **Egzaminas – svarbus, bet ne lemiamas gyvenimo įvykis.** <http://www.google.lt/url?sa=t&ret=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CHIQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.smm.lt%2Fnuojienos%2Fdocs%2Fegzaminai040522.doc&ei=ia2XT6zpNMya-wanz-zSBg&usq=AFQjCNHqNqslJKpmTggQ-B3uZ1miHDg4QA>
2. **Egzaminų stresas. Kaip jį įveikti?** (<http://www.gabijos.lt/> → Informacija → Mokiniam → 2010-04-28 ▶ Egzaminų stresas. Kaip jį įveikti?)
3. http://gabijos.lt/H/mokiniam/pdf/egzaminu_stresui--ne.pdf
4. **Egzaminų baimės: kaip įveikti stresą?** http://zebra.15min.lt/lt/laikas_sau/sveikata/egzaminu-baimes-kaip-iveikti-stresa-234224.html
5. **Stresas. Priežastys Ir Gydymas** <http://www.valdopatarimai.lt/sveikata/stresas-priezastys-ir-gydymas>
6. **Kaip sumažinti stresą prieš egzaminą?** <http://www.lrytas.lt/-13028744271302520727-kaip-suma%C5%BEinti-stres%C4%85-prie%C5%A1-egzamin%C4%85.htm>
7. **Kad egzaminų jaudulys neštų sėkmę** <http://www.imunitetas.lt/sveika-gyvensena/gyvenimo-budas/kad-egzaminu-jaudulys-nestu-sekme-1059/>
8. **Egzaminų stresą galima įveikti** <http://www.pasveik.lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/egzaminu-stresa-galima-iveikti/35305>
9. **Egzaminai artėja: ką valgyti?** <http://www.pasveik.lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/egzaminai-arteja-ka-valgyti-/61019>
10. **Egzaminai: abiturientai alpsta ir džiūva akyse** <http://xneox.com/spauda/egzaminai-abiturientai-alpsta-ir-diva-akyse.php>