

# STRESAS PRIEŠ EGZAMINUS



Egzaminas nėra Tavo asmenybės įvertinimas, nes mes visi skirtingi, turime skirtingų savybių, gebėjimų ir jgūdžių.

Egzaminai – tai neišvengiamas kiekvieno žmogaus žinių patikrinimas ir jo jėgų išbandymas. Įtampa, beviltiškumas, prastas savęs vertinimas, nesugebėjimas susikaupti, laiko trūkumas dažnai jaunas žmones išveda iš psichologinės pusiausvyros. Tai turi įtakos tiek jų rezultatams, tiek savijautai ir elgesiui.

## KAIP PADĖTI SAU?

Jauti stresą – **NELAIKYK NERIMO SAVYJE.**

Pasikalbėk su artimaisiais, draugais, psichologu.

Stresas yra įveikiamas ir nesukels jokių keblumų, jei pradėsi egzaminams rengtis iš anksto.

Atmink, kad **VIENU METU BIJOTI IR MOKYTIS YRA NEĮMANOMA.**

Tam, kad neliktų laiko bijoti, pradėk sistemingai jau nuo dabar kartoti medžiagą egzaminams.

Turėdamas laiko iki egzaminų pradžios, gali labai daug kuo padėti pats sau. Negalima visko palikti paskutinei minutei. Stenkis peržiūrėti, ką reikia išmokti, ir dar gerokai iki egzaminų susiplanuok savo mokymosi laiką ir laisvalaikį.

Nereikia mokyti visko atmintinai, geriau atsiminti svarbiausią informaciją. Visada reikia prašyti pagalbos, jei kas nesuprantama, ir sunkesnėms temoms skirti daugiau laiko. Norėdamas produktyviai ruoštis egzaminams, stenkis be pertraukos mokyti ne ilgiau nei 45-60 min. Taip pat nepatariama mokyti paskutinę naktį prieš egzaminą. Geriau vakare išėik pasivaikščioti gryname ore, išsimaudyk ir eik ankščiau miegoti. Nesijaudink, jeigu negali užmigti, - ramiai gulėti taip pat poilsis.

## EGZAMINŲ DIENĄ....

Pavalgyk sočius pusryčius, pasilik laiko nuvykti į egzaminą, nepamiršk asmens dokumento, atsarginio rašiklio, pieštuko, servetėlių.

Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi, bandyk kvėpuoti giliai ir lėtai.

Egzamino metu atidžiai perskaityk užduotis ir suplanuok, kiek laiko reikia kiekvienam klausimui atsakyti. Pradėk nuo žinomų klausimų, „užstrigęs“ prie vieno klausimo, žiūrėk tolesnį, o prie nežinomo grįžk vėliau. Pasilik laiko atsakymams patikrinti.

**SĖKMĖS!** 😊