

Ei, gimnaziste!!! Pasitikrink, ar jauti egzaminų stresą!!!

1. Ar šiais metais laikysi egzaminus/patikras?
Taip Ne

Jeigu į klausimą Nr. 1 atsakei „Taip“, tuomet tu jauti egzaminų stresą arba greit jį pajausi.
Jeigu į klausimą Nr. 1 atsakei „Ne“, egzaminų stresas tave aplankys lygiai po metų.

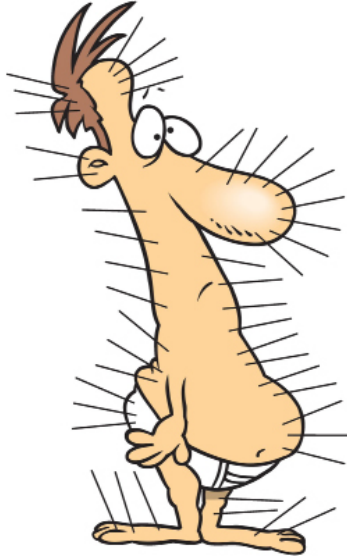
Taigi, jeigu nenori nervintis prieš egzaminą, nelaikyk egzaminų, nes stresas – tai natūrali organizmo reakcija į sudėtingas situacijas (šiuo atveju egzaminus/patikras). Anksčiau ar vėliau tai išgyvena visi mokiniai.

Jeigu jauti egzaminų stresą, tai gali būti, kad:

Vakarais sunku užmigti,
rytais sunku atsibusti



Nepaaiškinami skausmai
įvairiose kūno vietose



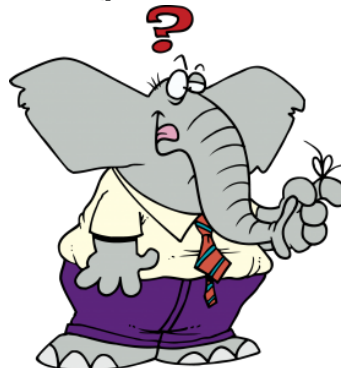
Sustiprėjęs širdies
plakimas



Padidėjęs nerimas ir
dirglumas.



Užmaršumas



SUTRIKUSI
REGA

Galvos svaigulys



Nuolatinis nuovargis



Žema savivertė



Pykčio priepuoliai



Apatija viskam



Galvos skausmai/migrena



Apetito sutrikimai



Kaltės jausmas, baimė,
neviltis ir bejėgiškumas



Kas atsitiktų, jeigu nejaustum egzaminų streso?

- Tikėtina, kad visai nesiruoštum egzaminui. Egzaminų stresas nuolat primena apie artėjantį atsiskaitymą, verčia mus atidėti visus pašalinius darbus ir pradėti mokytis.

- Galbūt pramiegotum patį egzaminą arba apskritai pamirštum, kurią dieną jį reikia laikyti.

- Egzamino metu tau būtų sunku išsėdėti, pradėtum galvoti apie begalę antraeilių dalykų, sunku būtų susikoncentruoti ties užduotimis. Egzaminų stresas mobilizuoja mūsų jėgas, dėmesį, atmintį ir priverčia mus mąstyti ne apie ką kitą, o tik apie užduotis, kurias reikia atlikti.

Teigiamai veikia tik nedidelis stresas. Kuo jis didesnis, tuo sunkiau būna atsipalaiduoti ir susitelkti mokymuisi.



Kaip galima sumažinti egzaminų baime?

Turėk atsarginį variantą. Žinoma, mes visi tikimės išlaikyti egzaminus kuo geriau, tačiau neretai jaučiam daug nerimo, nes bijom gauti prastesnį įvertinimą, negu tikimės. Gali žlugti mano svajonės, neįstosiu ten, kur noriu, nuvilsiu tėvus, mokytojus, pasaulis žlugs! Ar tikrai???

Pagalvok, ką galėsi daryti, jeigu įvertinimas bus mažesnis, negu tikiesi – yra ką veikti artimiausiu metu be tų išsvajotų vienintelės trokštamos specialybės studijų.

Nesinervink anksčiau laiko, pataupyk jėgas. Kai sužinosi rezultatus, tuomet galėsi jaudinti. Kol kas koncentruokis į mokymosi procesą, o ne į būsimus rezultatus.

Be to, išimink – egzaminus laikai SAU ir DĖL SAVĖS. Nesistenk pateisinti tėvų, mokytojų ar kitų aplinkinių viltis bei lūkesčius.

10 GERIAUSIŲ STRESO ĮVEIKIMO BŪDŲ

1. Valgyk
2. Miegok
3. Valgyk
4. Miegok
5. Valgyk
6. Miegok
7. Valgyk
8. Miegok
9. Valgyk
10. Miegok



GLASBERGEN

Ko nedaryti?

Nepalik visko paskutinei nakčiai. Negerk vaistų be gydytojų nurodymo. Nevartok alkoholio, venk energetinių gėrimų ir didelio kavos kiekio.

Nepamiršk pailsėti ir pavalgyti – kai esam pavargę ir alkani, nerimas tik stiprėja.

Kur galiu kreiptis pagalbos?

Bendraklasiai – kartu lengviau ir mokytis, ir nervintis.

Mokytojai, tėvai – kartais jie puikiai moka padrašinti ir palaikyti.

8-800-28888 – Jaunimo linija, dirba visą parą.

Gimnazijos psichologas.

<http://sos-egzaminai.lt/>

<http://tiny.cc/egzaminai>

Kaip galiu efektyviau mokytis?

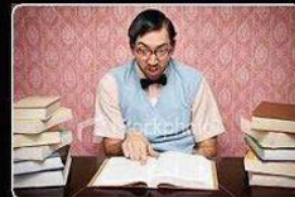
Trys pagrindinės taisyklės: Uždaryk **facebook**
Išjunk **skype** Ištrink iš kompiuterio visus žaidimus

Surask sau geriausią ir tinkamiausią būdą mokytis – kai kam patinka mokytis namuose vienam, kitiems patogiau mokytis kartu su draugais, kai kas mokosi bibliotekoje, miške ar išvažiuoja pas močiutę į kaimą.

Mokymasis prieš egzaminą



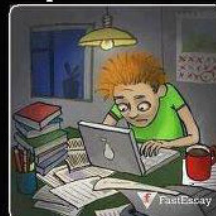
Drangai galvoja, kad mokausi taip



Mama galvoja, kad mokausi taip



Mokytojai galvoja, kad mokausi taip



Man atrodo, kad mokausi taip



Iš tikrųjų mokausi taip