

# Kaip įveikti egzaminų baime?

Pakruojo „Atžalyno“ gimnazija

Psichologė Inga Jankauskienė

Jūs jau žinote kas yra egzaminų baimė, bet tikrai ne visi žinote, kad baimė būtina, jog pasiektumėte trokštamų rezultatų.

Egzaminų baimę galima įveikti, tereikia išsiaiškinti jos priežastis ir imtis atitinkamų priemonių.

Pakalbėkim kokios yra dažniausios egzaminų baimės priežastys:

1. Pasitikėjimo savimi stoka
2. Užmaršumas
3. Baimė dėl tėvų ar mokytojų reakcijos
4. Nemalonios patirtys
5. Sveikatos problemos

Mokytis egzaminams – didelis iššūkis. Vieni abiturientai mokosi be atokvėpio per naktis, o kiti iš viso nesimoko arba mokosi labai mažai. Kaip daryti yra geriausia – kiekvieno asmeninis pasirinkimas. Svarbiausia įveikti stresą ir optimaliai organizuotis savo mokymąsi.

Mokymosi medžiagos konspektus svarbu turėti dar prieš egzaminus. Ją patartina padalinti į lygias dalis. Dažniausiai pasitaikanti klaida, kai į vienos medžiagos smulkmenas gilinamasi visą dieną, o kitiems klausimams fiziškai nebelieka laiko.

Svarbiausia skaitant stengtis suprasti ir įsiminti! Atkreipkite dėmesį į savo dienos režimą: jei esate vyturys, geriau mokytis anksti ryte, o kai kurios pelėdos daugiausia išmoksta naktimis. Kai kurie žmonės daugiausia nuveikia, jei dienos metu pamiega.

Vieni naują informaciją geriausiai įsimena per vaizdinę atmintį, tada norint įsiminti reikia piešti schemas, kitų stiprioji pusė – garsinė atmintis, tada efektyviausia yra sau ar kitiems atsakinėti balsu.

Mokantis labai svarbu kas valandą daryti pertraukėles, nepamiršti atsipalaiduojančios įvairiapusiškos veiklos: sportas, kvėpavimo pratimai, pasivaikščiojimas prieš miegą ir kt.

Išmokus temą, svarbu prie jos grįžti dar kartą ir patikslinti, kiek informacijos išliko atmintyje, o ko neprisimenama, prireikus pakartoti.

Egzamino metu, patariama atidžiai išklausyti instrukcijas, perskaityti užduotis ir pergaltoti kiek laiko užims kiekvienas klausimas.

Atminkite, kad egzamino metu pradėkite tik nuo jums aiškiausių, suprantamiausių užduočių, tai padės jums „neužstrigti“ ties vienu klausimu ir nuims pradinį nerimą.



# Patarimai abiturientams: kaip įveikti egzaminų baime?

- Nenuvertinkite savo jėgų.
- Kuo daugiau sužinokite apie egzaminų tvarką ir turinį.
- Susikurkite mokymosi sistemą..
- Nesimokykite tik prieš egzaminą..
- Per egzaminą, nekreipkite dėmesio į trukdžius bei nesiblaškykite..
- Nespėliokite, jei nežinote atsakymo. Sugrįžkite prie klausimo egzamino pabaigoje..
- Mokydamiesi darykite pertraukas, užkandžiaukite, pasiklausykite muzikos..

- Jeigu artėjant egzaminui jūsų gyvenime įvyko nenumatyti dideli pakitimai, esate išmušti iš kasdienių vėžių, nevenkite ieškoti pagalbos..
- Žmonės vieni kitus gali „užkrėsti“ nereikalingomis emocijomis..
- Taigi venkite labai eksperimentuoti prieš egzaminus, geriau laikykitės jums įprastos dienos tvarkės ir jau išbandytų mokymosi būdų.
- Jeigu žinote, jog esate lėtai dirbantysis, prisiminkite kaskart pasižiūrėti į laikrodį ir pasitikrinti, ar spėjate atlikti užduotis.

- Egzaminui įpusėjus, pasitikrinus tempą, galite kiek pailsėti: pasėdėkite užsimerkę, pamasažuokite akis, rankas, atsiloškite. Taip pat reikėtų elgtis prieš pradėdant rašyti švarraštį.
- Prieš paduodami darbą dar kartą įsitikinkite, kad užpildėte viską, kas reikalinga, nepalikote klaidų.
- Neskubėkite išeiti iš egzamino.
- Pastebėję kaimynų darbus prisiminkite, kad ir jie gali padaryti klaidų. Visada geriau pasilikti prie savo nuomonės.

Pasiruošimas - labai svarbus egzaminų etapas. Retai egzamino rezultatai pranoksta įdėtą paruošiamąjį darbą. Bet įmanoma, kad ir gerai pasiruošus gali ištikti nesėkmė. Yra moksleivių kurių nuomone galima „laimėti“ egzamino rezultatus per daug jiems nesiruošiant. Šis vienas labiausiai paplitusių mitų apie egzaminus neretai pakiša koją taip galvojantiems moksleiviams. Dar viena paplitusi nuomonė – tikrai šaunūs moksleiviai sugeba gerai pasiruošti egzaminui per trumpą laiką. Deja, taip atsitinka ne visiems, nes skirtingai suprantamas „šaunumas“, kuris ne visada siejamas su mokymosi sugebėjimais.

Tikriausiai kiekvienam besiruošiančiam egzaminams kyla klausimas nuo ko pradėti. Tačiau svarbesnis klausimas – **kada** pradėti. Kaip jau minėjome, mokinių mokymosi stilius skirtingas ir dėl to pasiruošimo pradžia taip pat bus skirtinga. Jeigu sugebate susikaupti įvairiose situacijose, turite gerą atmintį, nepriklausote nuo kartojimo, sugebate įsisavinti medžiagą nedarydami užrašų – jums laiko reikės mažiau. Tuo tarpu daugeliui pavojinga nukelti pasiruošimą egzaminams į paskutines dienas.

Bet kokie net ir patys sunkiausi egzaminai kada nors baigiasi. Ne visiems jų rezultatai sukelia džiaugsmą. Tiek po nesėkmingų tiek po sėkmingų egzaminų gali užplūsti tuštumo jausmas. Tai požymis kad reikalingas poilsis, veiklos pakeitimas. Geriausia po egzaminų praleisti laiką su artimais žmonėmis, užsiimti mėgstama veikla, pramogauti ir džiaugtis gyvenimu. Bet ką daryti jei to nėra?

## Po nesėkmingų egzaminų:

- Negalvokite apie jau laikyto egzamino nesėkmes. Pakeisti galite tik savo mokymosi stilių ir nekartoti senų klaidų.
- Jeigu jūs iš tiesų „susikirtote“ per egzaminą, paanalizuokite, kokių klaidų galėtumėte išvengti besiruošdami kitam. Pasimokykite iš savo klaidų.

- Jeigu egzaminų rezultatai užkirto jums kelią, kurį buvote pasirinkę, apgalvokite savo pasirinkimą ir bandykite dar kartą arba pakeiskite planus.
- Prisiminkite: gyvenimas po egzaminų eina toliau. Tikrai neverta dėl nesėkmės žlugdyti savęs. Tiesiog kitą kartą geriau pasiruoškite.
- Nelaikykite visko savyje. Raskite su kuo galite pakalbėti apie savo nesėkmes.
- Rytojūs ateina, jūs taip pat jį turite. Žvelkite į ateitį su viltimi.



Sékmés ir kantrybés ruošiantis  
egzaminams 😊

[jankauskiene.inga@gmail.com](mailto:jankauskiene.inga@gmail.com)