

KAIP PASIRUOŠTI EGZAMINAMS ?

Vargu ar daug rasime žmonių, kuriems nėra tekę per savo gyvenimą patirti egzaminų įtampos ir baimės. **Egzaminų baimė** – viena didžiausių rykščių, nuo kurios kenčia ir daugelis moksleivių. Daugiausiai bijoma nesėkmės ir galimybės gauti prastą įvertinimą arba neišlaikyti egzamino. Tačiau taip pat bijoma nespėti pasiruošti, galimų sudėtingų klausimų, netikėtų neįveikiamų sunkumų ir pan. Kuo daugiau bandome įsivaizduoti galimas nesėkmes, tuo didesnė baimė gali mus apimti. Norėdami sau padėti turėtume labiau orientuotis į stipriąsias savo puses, ieškoti galimybių, numatyti gerąsias pasekmes. Įtampa egzaminų metu – normali būseną, ją galima valdyti. Jaudulys prieš egzaminą yra netgi naudingas, jis mobilizuoja visas žmogaus pajėgas. Nepadeda per didelė baimė. Be to, ją didina nežinomybė kas bus, kaip viskas klostysis.

Kaip galite sau padėti?

- Kuo daugiau sužinokite apie egzaminų tvarką ir turinį.
- Laikykitės įprasto gyvenimo ritmo, mokymosi būdo, tegul jus supa įprasta aplinka.
- Jeigu artėjant egzaminui jūsų gyvenime įvyko nenumatyti dideli pakeitimai, esate išmušti iš kasdienių vėžių, nevėnkite ieškoti pagalbos.
 - Pasikalbėkite su savo šeima apie tai, kaip jie galėtų palengvinti mokymąsi: elgtis tyliau, netrukdyti, suteikti ramią vietą.
 - Įvertinkite ir savo poreikį mokytis su draugu ar grupėje. Toli gražu ne kiekvienas gerai mokosi savarankiškai.
 - Žmonės vieni kitus gali „užkrėsti“ nereikalingomis emocijomis. Paprašykite artimųjų ir draugų suvaldyti nerimą prieš egzaminus. Apie jų pergyvenimus pasikalbėti galėsite egzaminams pasibaigus.
 - Prieš egzaminus drąsinkite save ir kitus, galvokite – ką mokotės, ką išmokote, ką galite, sugebate. Nuteikite save optimistiškai.
 - Nuraminkite save. Nerimui sustiprėjus darykite pertraukėles. Gal jums padės pasivaikščiojimas ar bendravimas su naminiu gyvūnėliu, muzikos klausymas ar dušas, skanus maistas ar nedidelė mankštelė.
 - Stebėkite save ir savo pojūčius. Jie – geriausi patarėjai, kaip galite atstatyti jėgas ir pasitikėjimą savimi. Svarbu gerai maitintis, išsimiegoti, ilsėtis dirbti pagal planą.
 - Taigi venkite labai eksperimentuoti prieš egzaminus, geriau laikykitės jums įprastos dienvokės ir jau išbandytų mokymosi būdų.

Pasiruošimas – labai svarbus egzaminų etapas. Retai kada 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.

Pasiruošimas bus tuo sėkmingesnis, kuo geriau moksleivis pažįsta savo mokymosi stilių ir žino būtinas individualias sąlygas rezultatui pasiekti.

Ruošiantis gali padėti vaizduotė. Įsivaizduokite egzamino situaciją ir save, apgalvokite galimą elgesį įvairiose situacijose. Pagalvokite, ko labiausiai bijote ir kas galėtų sumažinti jūsų

baimę. Jeigu turite su kuo, galite suvaidinti panašią į egzamino situaciją. Vaidindami neperženkite žaidimo ribų, priešingu atveju toks pasiruošimas gali būti smagus, bet nenaudingas.

Tikriausiai kiekvienam besiruošiančiam egzaminams kyla klausimas nuo ko pradėti. Tačiau svarbesnis klausimas – kada pradėti. Kaip jau minėjome, moksleivių 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 atidėti pasiruošimą egzaminams paskutinėms dienoms.

Pasiruošimo planas tampa aiškesnis likus maždaug dviem mėnesiams iki egzaminų laikymo. Tada galima numatyti kiek ir kokios medžiagos reikia paruošti kiekvieną savaitę. Taip pat svarbu palikti laiko kartojimui.

- Rinkdamiesi, kokius ir kiek egzaminų laikysite, iš anksto gerai apgalvokite ir venkite keisti sprendimą.

- Labai svarbu atsižvelgti į egzaminų skaičių, sunkumą ir svarbą jūsų ateities perspektyvoms. Jeigu egzaminų keletas, apgalvokite jų rezultatų pasekmes. Savaime suprantama, svarbesniems ir sunkesniems egzaminams pasiruošti reikės skirti daugiau laiko ir dėmesio.

- Sukurkite gerą dienotvarkę. Suraskite tinkamiausią mokymuisi laiką. Darykite pertraukėles mokydami. Po ilgesnio mokymosi vieną temą ar dalyką keiskite kitu. Vienu metu geriausia mokytis du kontrastingus dalykus (pvz., matematiką ir istoriją).

- Darykite konspektus, santraukas, tezes, planus. Pasižymėkite svarbiausią informaciją.

- Nepamirškite, kad galite konsultuotis su įvairiais žmonėmis: tėvais, mokytojais, draugais ar pažįstamais. Ypač gerai rasti žmogų, kurio patyrimas egzaminų klausimu jums gali būti naudingas.

- Gerai išanalizuokite savo galimybes ir bus aiškiau, kaip galite pasiruošti. Nevenkite sunkių klausimų ir temų atidėliodami jų ruošimą ateičiai – geriau prie jų padirbėkite ilgiau. Nekartokite medžiagos, jeigu nesuprantate jos, geriau pasiaiškinkite.

- Pradėkite ruoštis iš anksto, nes per trumpą laiką išmokta medžiaga, greitai užsimiršta. Sukurkite pasiruošimo planą. Jums padėti gali mokytojai ir tėvai. Kartokite medžiagą remdamiesi planais.

Egzaminams artėjant:

- Venkite mokytis prieš pat egzaminą. Medžiaga, kurią kartosite prieš egzaminą, užgoš anksčiau išminktą. Netgi geriau, jeigu spėjate palikti medžiagai “susigulėti” dvi dienas.

- Gerai išsimiegokite. Venkite audringo vakaro prieš egzaminus.

- Prieš išeidami į egzaminą įsitikinkite jog viską, ko gali prireikti, pasiėmėte.

- Laiku išeikite iš namų. Venkite skubėti. Jeigu egzamino vieta netoli, galite nueiti pėsčiomis.

- Neapanikuokite. Būtinai eikite į egzaminą. Atėję į egzaminą pastebėkite draugus, pasikalbėkite, pajuokaukite.

- Įėję į egzaminų patalpą gerai apsidairykite, susipažinkite su aplinka ir patogiai įsitaisykite savo vietoje.

- Laukdami galite užmerkti akis, dar kartą save nuraminti, pasakyti sau – viskas bus gerai.

- Gavę užduotis ramiai skaitykite viską, kas parašyta, ypač nuorodas ir paaiškinimus. Susipažinkite su užduotimis, įvertinkite jų sudėtingumą ir pradėkite nuo tų, kurios jums pačios aiškiausios. Atlikite iš karto tas užduotis, kurios suprantamos, aiškios.

- Neskubėkite ir venkite blaškymosi. Jeigu žinote, jog lėtai dirbate, prisiminkite kaskart pasižiūrėti į laikrodį ir patikrinti, ar spėjate atlikti užduotis.

- Egzaminui įpusėjus, pasitikrinus tempą, galite kiek pailsėti: pasėdėkite užsimerkę, pamasažuokite akis, rankas, atsiloškite. Taip pat reiktų elgtis prieš pradėdant rašyti švarraštį.

- Juodraštį naudokite kūrybinėms ir sudėtingoms užduotims atlikti. Lengvesnes užduotis iš karto rašykite į švarraštį. Prieš paduodami darbą dar kartą įsitikinkite, kad užpildėte viską, kas reikalinga, nepalikote klaidų.

- Neskubėkite išeiti iš egzamino. Įsitikinkite, kad atlikote visas užduotis, kurias mokėjote, o likusios tikrai neįkandamos. Dar kartą pamėginkite atlikti sunkesnes. Nesikarščiuokite. Prisiminkite – išėję iš egzamino jau nebegrįšite. Sulaikykite save nuo noro kuo greičiau viską baigti.

- Pastebėję kaimynų darbus prisiminkite, kad ir jie gali padaryti klaidų. Neskubėkite taisyti savo darbo, geriau panagrinėkite, dėl ko galėjo atsirasti skirtingi sprendimai. Visada geriau pasilikti prie savo nuomonės.

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, kuri 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.

Parengė psichologė V. Voišnienė