





## EGZAMINŲ STRESAS. KAIP JĮ ĮVEIKTI?

Kasmet daugybė mokinių laiko egzaminus. Daugeliui tai – sunkus išbandymas, lydimas streso ir nepasitikėjimo savo jėgomis. Kai kurie šį stresą išgyvena lengvai, kitiems jis sukelia rimtas psichologines problemas. Jausti jaudulį ir nerimą prieš baigiamuosius egzaminus yra normalu, nes tai padeda susikaupti. Nemiga, dirglumas, ne sugebėjimas susikaupti, beviltiškumas, žemas savęs vertinimas dažnai išveda jaunos žmones iš psichologinės pusiausvyros, kas paprastai turi įtakos tiek jų rezultatams, tiek jaunuolių savijautai ir elgesiui.

### Kiekvienas jaudinasi prieš egzaminus, tačiau yra būdų kaip išlaikyti savo nerimą kontroliuojamą:

- Papasakokite apie savo baimes tėvams, pedagogams, draugams, specialistams. Kuo didesnę tėvų ir mokytojų palaikymą bei paramą jaučia abiturientas, tuo mažiau streso jis jaučia, tuo geresnė jo savijauta.
- Atmink, kad tiek egzaminų metu, *tiek ir prieš juos, turi gerai maitintis ir išsimiegoti*. Jei sunku užmigti, pasistenk nevartoti stimuliantų (kava, arbata, alkoholis, raminantys vaistai) ir rask laiko atsipalaiduoti nuo mokslų prieš miegą. Karštas pienas su medumi, vaistažolių arbata, šilta vonia, su trupučiu aromaterapijos aliejumi, gali padėti. 
- Nerimą padeda sumažinti fizinis aktyvumas. Net 10-20 minučių praleistų vaikščiojant, važinėjant dviračiu ar sportuojant sporto salėje gali sumažinti stresą. 
- Mąstytk pozityviai!! Drąsink save ir kitus. Tyrimai rodo, kad pozityvus mąstymas iš tikrųjų padeda gauti geresnius pažymius.
- Laikykis įprasto gyvenimo ritmo, dienvartkės, mokymosi būdų, nes jis leidžia išlaikyti emocinę pusiausvyrą, todėl prieš egzaminus nereikės jo stipriai keisti.
- Svarbu sau skirti laisvo laiko, kurio metu užsiimsi sau patinkančia veikla.
- Relaksacinių, vizualizacijos bei pozityvaus mąstymo technikų taikymas padeda nusiraminti.
- Svarbu atsiminti, jog tavo gyvenimas – ne tik egzaminai!
- Nuviliantys rezultatai – dar ne pasaulio pabaiga, net jei taip dabar atrodo. Tu gali pabandyti juos perlaikyti, be to bus dar daug galimybių parodyti, ką sugebi, ir sulaukti sėkmės ateityje.
- Jeigu egzamino rezultatas neleis tau įstoti ten, kur tu labai nori – turėsi šansą tą egzaminą perlaikyti kitais metais. Per metus dar kartą galėsi patikrinti savo apsisprendimą (pavyzdžiui padirbėti panašaus profilio įstaigoje, įsidarbinti savanoriu ir pan.).
- **Per ir po egzaminų gali jausti spaudimą, stresą** – rask ką nors, su kuo galėtum apie tai pasikalbėti – NELAIKYK VISKO SAVYJE. Pasikalbėk su savo tėvais, mokytojais, draugais, **paskambink į Vaikų liniją**



**nemokamu numeriu 116111.**

### Egzaminų pakeitimai dėl karantino



2020 m. dėl šalyje paskelbto karantino vėlinami 12 klasių egzaminų bei įskaitų laikymo terminai. Normalu, kad kankina baimė, nerimas, gali kilti pyktis. Svarbu įsisąmoninti ko negalime pakeisti ir nepasiduoti panikai, niūrioms mintims. Nepamiršk, kad mokantis nuotoliniu būdu gali konsultuotis su mokytojais, draugais, prašyti paaiškinti nesuprantamus dalykus.

**Atsimink:** mokeisi mokomųjų dalykų 12 metų – šios žinios niekur nedingo, jas tereikia pakartoti.

Parengė Tauragės PPT socialinė pedagogė Inga Stonienė