

EGZAMINŲ STRESAS. KAM JIS REIKALINGAS?

EGZAMINAI – neišvengiamas kiekvieno žmogaus žinių patikrinimas ir jo jėgų išbandymas, o **STRESAS** – natūrali organizmo reakcija į sudėtingas situacijas (šiuo atveju egzaminus). Anksčiau ar vėliau tai išgyvena *visi mokiniai* (ir ne tik jie).

KAIP SUPRASTI, AR TAI STRESAS?

vakarais sunku užmigti, rytais sunku atsibusti - pykčio priepuoliai – baimė sutrikusi rega - sustiprėjęs širdies plakimas - nuolatinis nuovargis – žema savivertė galvos skausmai, svaigulys - apatija viskam - apetito sutrikimai - kaltės jausmas neviltis ir bejėgiškumas - užmaršumas - padidėjęs nerimas ir dirglumas nepaaiškinami skausmai įvairiose kūno vietose

EGZAMINŲ STRESAS YRA GERAI, NES GALI BŪTI, KAD BE JO:

- visai nesiruoštum egzaminui. Egzaminų keliamas stresas nuolat primena apie artėjantį atsiskaitymą, verčia Tave atidėti visus pašalinius darbus ir mokytis.
- pramiegotum patį egzaminą arba apskritai pamirštum, kurią dieną jis vyksta.
- egzamino metu Tau būtų sunku išsėdėti, susikoncentruoti ties užduotimis, pradėtum galvoti apie begalę antraeilių dalykų. Egzaminų stresas sutelkia jėgas, dėmesį, atmintį ir priverčia mąstyti ne apie ką kitą, o tik apie užduotis, kurias reikia atlikti.
- nedidelis stresas gali padėti tikslingai ir greitai reaguoti, spręsti problemas, įveikti sunkumus, kartais net greičiau įsisavinti informaciją.

TAVO DEGAJAI ARBA KAIP ELGTIS?

-**MIEGAS** ir **MAISTAS** yra pagrindinis tavo kuras - kai esi pavargęs ir alkanas, nerimas tik stiprėja

-Laisvalaikis, pomėgiai, **FIZINIS AKTYVUMAS** padeda prasiblaškyti, nurimti ir pasikrauti savo bateriją

-Alkoholio, energetinių gėrimų ir didelio kavos kiekio vartojimas Tavo bateriją iškrauna greičiau

-**PLANAVIMAS** ir plano laikymasis leidžia Tau valdyti situaciją:

užduotis suskaidyk į smulkesnius žingsnelius
pradėk nuo to, ką išmanai geriausiai
pristabdyk „kas bus, jeigu“ minčių seką
daryk trumpas ir dažnas pertraukėles
pasidaryk sąrašą „ko šiandien tikrai nedarysi“

-Surask sau geriausią ir **TINKAMIAUSIĄ BŪDĄ/VIETĄ** mokytis:

vienas namuose? ar kartu su draugais?
bibliotekoje? ar pas močiutę kaime?

-IŠVEIK STRESĄ

pakvėpuok - įkvėpk 4s., iškvėpk 8s., pakartok kelis kartus mąstyk pozityviai („tikiu, kad man pavyks“)
palysk po dušu (geriau po kontrastiniu)
piešk, spalvink, braižyk popieriuje
plauk indus, dirbk kitus darbus namuose
suglamžyk laikraštį/popierių ir jį išmesk popierių suplėšyk į mažus gabaliukus, dar mažesnius garsiai padainuok mėgstamą dainą, parėkauk pašok grojant tiek ramiai, tiek „energingai“ muzikai pasivaikščiok miške

-Bendrauk, neužsidaryk vienas su savo mintimis, nerimu, baimėmis



REIKIA PAGALBOS?

TAU GALI PADĖTI:

bendraklasiai - kartu lengviau ir mokytis, ir nervintis
mokytojai, tėvai - kartais jie puikiai moka padrąsinti ir palaikyti
Jaunimo linija, dirba visą parą 8 800 28888
mokyklos psichologė Ugnė – FB Ugnė Paukštė - ugne.paukste@kautech.lt - 860037914

IŠBANDYK SAVIPAGALBOS PROGRAMÉLES



RAMU

skubi pagalba panikos atakos metu bei kasdienis pagalbiniškas mokantis nurimti, atsipalaiduoti



Pagalba Sau

emocinio raštingumo, savipagalbos įgūdžių (ir informacijos, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos) bei asmenybės atsparumo ugdymas



ATSIPŪSK

dėmesingumo praktikų ir meditacijų rinkinys, padedantis įveikti stresą, sušvelninti nemalonius emocinius išgyvenimus ar net fizinį diskomfortą bei skausmą



ANTISTRESINIAI PRATIMAI

dėmesingo įsisąmoninimo praktikavimo naudos aprašymai, testas savijautai įvertinti, patarimai, kaip atlikti praktikas bei šešios praktikos – meditacijos