

STRESAS PRIEŠ EGZAMINUS

Egzaminas nėra Tavo asmenybės įvertinimas, nes mes visi skirtingi, turime skirtingų savybių, gebėjimų ir įgūdžių. Egzaminai – tai neišvengiamas kiekvieno žmogaus žinių patikrinimas ir jo jėgų išbandymas. Įtampa, beviltiškumas, prastas savęs vertinimas, nesugebėjimas susikaupti, laiko trūkumas dažnai jaunos žmonės išveda iš psichologinės pusiausvyros. Tai turi įtakos tiek jų rezultatams, tiek savijautai ir elgesiui.

KAIP PADĖTI SAU?

Stresas - tai organizmo prisitaikomųjų gynybinių reakcijų visuma. Šios reakcijos kyla veikiant dirgikliams, kurie išveda organizmą iš pusiausvyros.

Jauti stresą – **NELAIKYK NERIMO SAVYJE.**

Pasikalbėk su artimaisiais, draugais, psichologu. Galite kreiptis:

į centro **psichologę** Justiną Šiaudvytytę 218 kab. el. paštas psichologe@jsdrc.lt ir **socialinį pedagogą** Vitalijų Bortą 217 kab. el. paštas socialinis.pedagogas@jsdrc.lt, adresu Statybininkų pr. 39.

Stresas yra įveikiamas ir nesukels jokių keblumų, jei pradėsi egzaminams rengtis iš anksto.

Atmink, kad **VIENU METU BIJOTI IR MOKYTIS YRA NEĮMANOMA!**



EGZAMINŲ DIENA...

Pavalgyk sočius pusryčius, pasilik laiko nuvykti į egzaminą, nepamiršk asmens dokumento, atsarginio rašiklio, pieštuko, servetėlių. Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi, bandyk kvėpuoti giliai ir lėtai. Egzamino metu atidžiai perskaityk užduotis ir suplanuok, kiek laiko reikia kiekvienam klausimui atsakyti. Pradėk nuo žinomų klausimų, „užstrigęs“ prie vieno klausimo, žiūrėk tolesnį, o prie nežinomo grįžk vėliau. Pasilik laiko atsakymams patikrinti. **SĖKMĖS!** 😊



Parengė KU Psichologijos bakalauro studijų studentė Margarita Pakalniškienė, 2021.