

VILNIAUS PEDAGOGINĖ
PSICHOLOGINĖ TARNYBA



Kaip pasiruošti egzaminams ?

ATMINTINĖ MOKSLEIVIAMS
IR JŲ TĖVAMS (GLOBĖJAMS,
RŪPINTOJAMS)

2020

EGZAMINŲ

IŠŠŪKIAI

Vargu ar daug rasime žmonių, kuriems nėra tekę per savo gyvenimą patirti egzaminų įtampos. Egzaminų baimė – viena didžiausių rykščių, nuo kurios kenčia ir daugelis mokinių. Nerimaujama dėl nesėkmės ir galimybės gauti prastą įvertinimą arba neišlaikyti egzamino. Bijoma nespėti pasiruošti, išgyvenama dėl galimų sudėtingų klausimų, netikėtų pasikeitimų ir pan. Kuo daugiau bandome įsivaizduoti galimas nesėkmes, tuo didesnė įtampa kyla.

Kaip galite sau padėti? (I)

01

KUO DAUGIAU SUŽINOKITE APIE EGZAMINŲ TVARKĄ IR TURINĮ.

02

LAIKYKITĖS ĮPRASTO GYVENIMO RITMO, DIENOTVARKĖS, MOKYMOSI BŪDŲ, TEGUL JUS SUPA ĮPRASTA APLINKA.

03

IEŠKOKITE PAGALBOS, JEIGU ARTĖJANT EGZAMINUI JŪSŲ GYVENIME ĮVYKO NENUMATYTI DIDELI PAKITIMAI, ESATE IŠMUŠTI IŠ KASDIENIŲ VĖŽIŲ.

04

PASIKALBĖKITE SU SAVO ŠEIMA APIE TAI, KAIP JIE GALĖTŲ PALENGVINTI MOKYMĄSI: ELGTIS TYLIAU, NETRUKDYTI, SUTEIKTI RAMIĄ VIETĄ.

05

IŠBANDYKITE MOKYMĄSI SU DRAUGU AR GRUPĖJE. TOLI GRAŽU NE KIEKVIENAS GERAI MOKOSI SAVARANKIŠKAI.

Kaip galite sau padėti?(II)

06

PAPRAŠYKITE ARTIMŲJŲ IR DRAUGŲ SUVALDYTI NERIMĄ PRIEŠ EGZAMINUS.

Žmonės vieni kitus gali „užkrėsti“ nereikalingomis emocijomis. Apie artimųjų išgyvenimus pasikalbėti galėsite egzaminams pasibaigus.

07

DRAŠINKITE SAVE IR KITUS PRIEŠ EGZAMINUS.

Galvokite – ką mokotės, ką išmokote, ką galite, sugebate. Nuteikite save optimistiškai.

08

NURAMINKITE SAVE. NERIMUI PADIDĖJUS DARYKITE PERTRAUKĖLES.

Jums gali padėti: pasivaikščiojimas, bendravimas su naminiu gyvūnėliu, muzikos klausymas, dušas, skanus maistas, nedidelė mankštelė.

09

SVEIKAI MAITINKITĖS, IŠSIMIEGOKITE, ILSĖKITĖS, DIRBKITE PAGAL PLANĄ – TAI SVARBU.

Stebėkite save ir savo pojūčius, nes jie – geriausi patarėjai, kaip galite atstatyti jėgas ir pasitikėjimą savimi.

TU GALI PADĖTI PATS SAU

PASIRUOŠIMAS -

LABAI SVARBUS EGZAMINŲ ETAPAS

Egzistuoja keli mitai apie pasiruošimą egzaminams:

- Yra mokinių, manančių, kad galima "laimėti" egzamino rezultatus per daug jiems nesiruošiant. Šis, vienas populiariusių mitų apie egzaminus, dažnai pakiša koją mokiniams.
- Tikrai šaunūs mokiniai sugeba gerai pasiruošti egzaminams per trumpą laiką. Deja, taip atsitinka ne visiems.

Pasiruošimas sėkmingesnis, kai mokinsys:

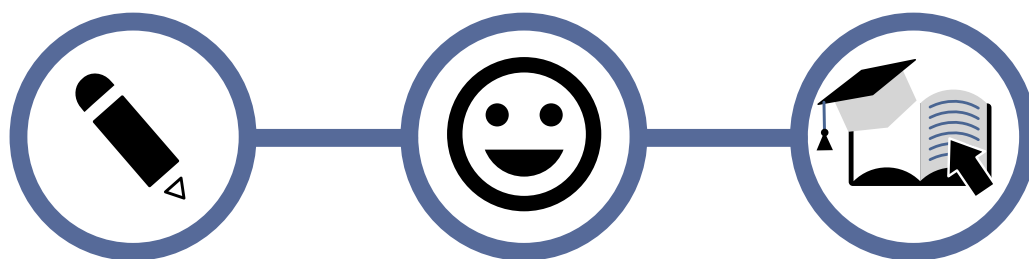
- Geriau pažįsta save;
- Žino individualius būdus rezultatui pasiekti.

Ruošiantis gali padėti **vaizduotė**.

Įsivaizduokite egzamino situaciją ir save, apgalvokite galimą elgesį įvairiose situacijose. Pagalvokite, ko labiausiai bijote ir kas galėtų sumažinti jūsų baimę. Įsivaizduokite arba suvaidinkite, kaip įveikiate šią situaciją.

Besiruošiant egzaminams gali kilti klausimai – „**nuo ko pradėti?**“, „**kada pradėti?**“. Mokinių mokymosi būdai, dalyko žinios, gebėjimai yra skirtingi ir pasiruošimo būdai bei pradžios laikas kiekvienam yra individualūs. Jeigu sugebate susikaupti įtampos situacijose, turite gerą atmintį, gebate įsiminti medžiagą nedarydami užrašų – jums laiko gali prireikti mažiau. Visgi nepatartina pasiruošimą egzaminams nukelti į paskutines dienas.

PASIRUOŠIMO PROCESAS



PLANUOTI

Kiek laiko ir kam reikės skirti?

NUSITEIKTI

Kokių turiu baimių? Kaip jaučiuosi? Kaip galiu nusiraminti?

MOKYTIS

Nuo ko pradėsiu šiandien? Kaip išlaikysiu dėmesį? Kokio rezultato siekiu?



KADA PRADĖTI MOKYTIS?

ŠTAI KUR KLAUSIMAS...

98%

**ATVEJŲ GERIAUSIAI
PRADĖTI KUO ANKSČIAU**



JAU DABAR

PASIRUOŠIMO PLANAS (I)



Pasiruošimo planas tampa labiau aiškus likus maždaug dviems mėnesiams iki egzaminų laikymo. Tada galima numatyti kiek ir kokios medžiagos reikia paruošti kiekvieną savaitę. Svarbu susiplanuoti/numatyti laiką kartojimui.

PRIORITETAI

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.

DIENOTVARKĖ

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).

STRUKTŪRA

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



PASIRUOŠIMO PLANAS (II)



KONSULTACIJOS

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

SUNKŪS KLAUSIMAI

Neatidėliokite sunkių klausimų ir temų pasiruošimo ateičiai - geriau prie jų padirbėkite ilgiau.



KARTOJIMAS - MOKSLŲ MOTINA

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

NUOTOLINIO MOKYMOSI PAGALBININKŲ DAUG:



Neleiskite, kad jie taptų mokymosi trukdžiais.



Google



YouTube



TAM

IR KITI...

EGZAMINŲ PAKEITIMAI DĖL KARANTINO IR KITŲ PRIEŽASČIŲ

KODĖL MAN? KODĖL ŠIEMET?

2020 m. dėl šalyje paskelbto karantino vėlinamas abiturientų egzaminų bei įskaitų laikymo laikas (2020.03.26). Galimi kiti pakeitimai, apie kuriuos sužinosime vėliau. Normalu, kad kyla pyktis, baugina nežinia, jaučiame įvairias emocijas. Optimaliausia, ką mes galime padaryti, tai tikėtis geriausio ir nekelti sau nerimo dėl dalykų, kurių negalime pakeisti.

INFORMACIJA APIE BRANDOS EGZAMINŲ TVARKARAŠTĮ:

<https://www.smm.lt/uploads/documents/kiti/tvarkarastis2020.pdf>

2020 m. balandžio 10 dienos duomenimis brandos egzaminų sesija šiemet prasidės nuo 2020 m. birželio 22 d. Bendrojo priėmimo į aukštąsias mokyklas prašymų registravimas vyks nuo birželio 1 d. iki rugpjūčio 18 d. Pagrindinio etapo metu kvietimai studijuoti bus paskelbti rugpjūčio 25 d.. Aukštosioms mokykloms siūloma studijų pradžią pirmojo kurso studentams pavėlinti iki rugsėjo 14 d.

AKTUALI INFORMACIJA:

<https://www.smm.lt/web/lt/del-koronaviruso>

Specialiame Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos interneto tinklalapio skyrelyje skelbiami naujausi švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymai, susiję su koronaviruso sukeltomis aplinkybėmis, atsakymai į dažniausiai užduodamus klausimus, bendros sveikatos specialistų rekomendacijos, naudingos nuorodos. Daugiau oficialios informacijos galite rasti šiose svetainėse:

<https://www.nec.lt>

<https://bakalauras.lamabpo.lt/>

<https://www.smm.lt/>



VAIKAS RUOŠIASI EGZAMINAMS



KAIP IŠGYVENTI TĖVAMS?

Nors egzaminus laiko vaikai, tačiau egzaminų įtampą, baimę išgyvena ir tėvai. Iškyla jaunystės prisiminimai, atgyja asmeninis patyrimas laikant egzaminus. Pradedama nerimauti dėl vaiko galimų sunkumų ir savo bejėgiškumo suteikti reikiamą pagalbą. Kartais tėvų baimės savo stiprumu netgi pranoksta vaiko išgyvenimus. Tėvai labai atvirai reikšdami savo emocijas, gali sustiprinti vaikų neigiamą būseną, kuri trikdo pasiruošimą, blaško vaikų dėmesį mokantis. Gali kilti netgi bereikalingi konfliktai.

Patarimai tėvams:

01

PRISIMINKITE, KAD EGZAMINĄ LAIKOTE NE JŪS, BET JŪSŲ VAIKAS.

02

NEDRAMATIZUOKITE SITUACIJOS, PASISTENKITE IŠLIKTI RAMIU.

Apie savo nerimą daugiau kalbėkite su sutuoktiniu, draugais, bendradarbiais, negu su vaiku. Venkite gąsdinti ir numatyti / prognozuoti blogas pasekmes - tai tik didina nerimą.

03

SUTEIKITE VAIKUI REIKALINGĄ PAGALBĄ.

Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kokios pagalbos jam reikia ruošiantis egzaminui, kartu stebėkite aktualią informaciją, padėkite geriau susiplanuoti pasiruošimo laiką, ramiai bendraukite, pasirūpinkite buitinais dalykais (pvz., reguliariu maitinimusi) ir pan.

04

PADRĄSINKITE VAIKĄ.

Parodykite vaikui, kad juo pasitikite, tikite jo gebėjimais ir palaikysite jį, nepriklausomai nuo egzaminų rezultatų.

05

NEPASISEKUS PARODYKITE ALTERNATYVAS, SUTEIKITE VILTIES SAU IR VAIKUI.

Džiaukitės tais rezultatais, kuriuos pasiekia vaikas. Kartu ieškokite galimybių, kurios atitinka vaiko gebėjimus.



ARTĒJANT EGZAMINUI

Tau gali atrodyti, kad nepakankamai gerai pasirengi. Žinok, kad apie save taip galvoja didžioji dalis abiturientų.

Tau gali kilti bejėgiškumo, pykčio, pasimetimo ir kiti nemalonūs jausmai. Prisimink, kad jaudintis prieš egzaminą yra visiškai normalu.

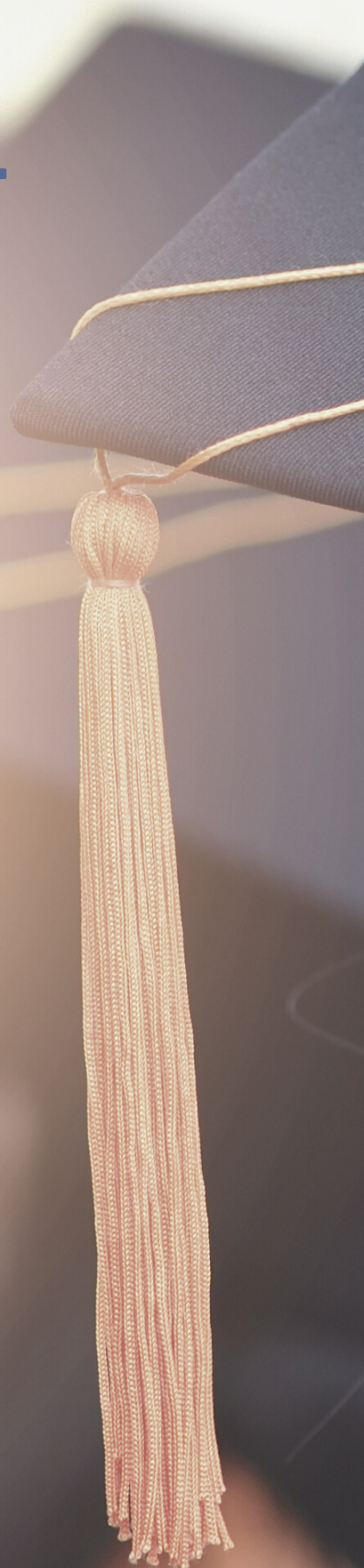
DIENĄ PRIEŠ IR EGZAMINO DIENĄ...

- Venkite mokytis prieš pat egzaminą, nes medžiaga, kurią kartosite prieš egzaminą, gali užgožti anksčiau išmoktą. Geriau, jeigu spėjate palikti laiko 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 prasieiti pėsčiomis.
- Nepanikuokite. 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 kaskart tą užduotį, kuri suprantama, aiški.
- Neskubėkite, venkite blaškymosi. Jeigu žinote, jog dirbate lėtai, 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 reikėtų elgtis ir prieš pradėdant rašyti į švarraštį.
- Juodraštį naudokite kūrybinėms ir sudėtingoms užduotims atlikti. Lengvesnes užduotis iš karto rašykite į švarraštį.
- Įsitikinkite, kad atlikote visas užduotis, kurias mokėjote. Dar kartą pamėginkite atlikti sunkesnes. Prieš paduodami darbą dar kartą įsitikinkite, kad užpildėte viską, kas reikalinga, nepalikote klaidų.
- Neskubėkite išeiti iš egzamino. Nesikarščiuokite. Prisiminkite – išėję iš egzamino jau nebegrįšite. Sulaikykite save nuo noro kuo greičiau viską baigti.

LAIMEI...

EGZAMINAI BAIGIASI...

**TAU
PAVYKS!**



Egzaminams pasibaigus

Ne visiems egzaminų rezultatai sukelia džiaugsmą. Tiek po nesėkmingų, tiek po sėkmingų egzaminų gali užplūsti tuštumos jausmas. Tai požymis, kad reikalingas poilsis, veiklos pakeitimas.

Geriausia po egzaminų praleisti laiką su artimais žmonėmis, užsiimti mėgiama veikla, pramogauti ir džiaugtis gyvenimu.

Egzaminas – tik viena iš gyvenimo užduočių, Pabandyk pažvelgti į jį, kaip į galimybę priimti iššūkį, sutelkti jėgas, atrasti savo rezervus, geriau pažinti save ir savo gebėjimus.



JEI NUSIVYLĖTE REZULTATAIS:

- Jeigu jūs iš tiesų „susikirtote“, paanalizuokite, kokių klaidų galėtumėte išvengti besiruošdami kitam egzaminui. Galite keisti savo mokymosi stilių. Pasimokykite iš savo klaidų. Kitą kartą bandykite pasiruošti geriau.
- Jeigu egzaminų rezultatai užkirto jums kelią, kurį buvote pasirinkę, apgalvokite savo pasirinkimą, bandykite laikyti egzaminą dar kartą arba keiskite savo planus.
- Nelaikykite visko savyje. Raskite su kuo galite pakalbėti.



LIKO KLAUSIMŲ?

SUSISIEKITE SU MUMIS:

**VILNIAUS PEDAGOGINĖ
PSICHOLOGINĖ TARNYBA**

A. Vivulskio g. 2A, Vilnius

EL. PAŠTAS

nuotolinis.ugdymas@vilniausppt.lt

TELEFONAS

(8-5) 265 0908