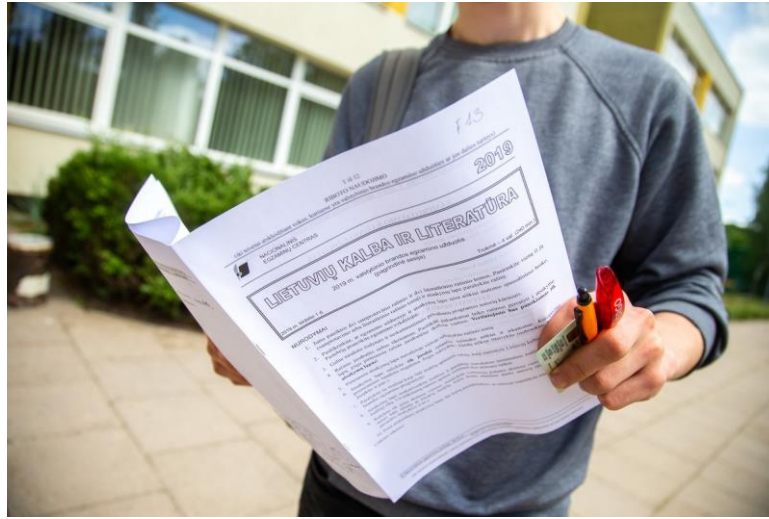


## REKOMENDACIJOS ABITURIENTAMS



### EGZAMINŲ STRESAS? KAIP JĮ SUMAŽINTI?



Egzaminai yra neišvengiama kiekvieno jaunuolio gyvenimo dalis. Vieniems mintis apie artėjančius egzaminus tesukelia lengvą nemalonumo jausmą, kitiems siejasi su labai dideliu stresu, baime, neišsipildžiusiais lūkesčiais. Vienas dalykas yra tikras – nerastume turbūt nei vieno žmogaus, kuriam egzaminas nesukelto nemalonaus pojūčio.

Tai ką gi daryti, kad iki egzamino jaustumei kuo mažiau streso? Kaip kovojant su stresu, padėti sau?

#### GALI PADĖTI SAU SUMAŽINTI NERIMĄ:

- 1. Didink pasitikėjimą savimi** (pagirk save, pasidžiauk savo mažais laimėjimais, stenkis „apkabinti save“ su visomis savo klaidomis - tobulų žmonių nėra).
- 2. Vartok įgalinančius žodžius** (pvz., aš galiu, aš padarysiu, man pavyks).
- 3. Venk neigiamų minčių**, negalvok apie neigiamas pasekmes, negalėjimą atsiminti svarbių dalykų, venk kritinių minčių (pvz., aš nevykėlis).
- 4. Išbandyk atsipalaidavimo pratimus** (pvz., relaksacija, mindfulness), **pasikalbėk su artimaisiais, gerais draugais, kreipkis į psichologą**. Tai įmanoma nuotoliniu būdu.
- 5. Pagalvok apie kažką malonaus**, kas leidžia nusišypsoti. Moksliniai tyrimai rodo, kad šypsena gerina žmogaus savijautą.

**Prieš egzaminą** išsiaiškink, kaip viskas vyks, susikaupk. **Egzamino metu** susikoncentruok ties veikla, stabdydamas nerimą, paniką keliančias mintis (pvz., STOP; dabar rašau, o vėliau galėsiu savęs gailėtis; geriau parašyti blogai, negu neparašyti nieko). Kilus panikai sutelk dėmesį į kvėpavimą ir pakvėpuok: skaičiuodamas iki 5 lėtai įkvėpk, po to, skaičiuodamas iki 5 lėtai iškvėpk ir 5 sekundėms sulaikyk kvėpavimą. Tai kartok 2-3 min. Tai padės tau nusiraminti.

Žinok – nerimas ar panikos priepuolis visada praeina.

*Tikėjimas, kad pasiruošei tiek, kiek galėjai – padeda jaustis ramiau ir pasiekti geresnių rezultatų.*

*Parengta vadovaujantis PPT rekomendacijomis*