



Vilniaus universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Psichologinio konsultavimo ir  
mokymų centras



## PASIRUOŠIMAS EGZAMINAMS

### Ko geriau nedaryti

- Neužsidaryk vienas su savo mintimis, jeigu nerimauji, bijai, stresuoji.
- Nepalik visko **paskutinei minutei**.
- **Nevenk klausimų**, kurių nesupranti - geriau prie jų padirbėk ilgiau.
- Nepamiršk, jog be egzaminų ir koliokviumų tu turi kitą gyvenimą - **neatsisakyk laisvalaikio** ir kartais leisk sau pailsėti.
- Nesilinksmink triukšmingai, nenaudok alkoholio ar kitų psichotropinių medžiagų.
- **Nenaudok raminančių** vaistų nepasitaręs su gydytoju, jie gali turėti pašalinį efektą.
- **Nesimokyk paskutinę naktį** prieš egzaminą.

### Pasirūpink savimi!



- Atsimink, jog **svarbu gerai maitintis ir gerai išsimiegoti**.
- **Primink visiems, jog dabar tau svarbus metas**. Pasikalbėk su savo šeima apie tai, kaip jie tau galėtų **palengvinti mokymąsi**: suteikti tau atokią vietelę, kur galėtum ramiai mokytis, elgtis šiek tiek tyliau ir tau netrukdyti.

- **Ilsėkis**. Daryk pastovias pertraukas mokydamasis ir užsiimk dalykais, kuriuos mėgsti ir kurie tau padeda atsipalaiduoti.
- **Negalvok apie jau laikytą egzaminą** - nebegali jo pakeisti, visas pastangas ir mintis nukreipk į artėjantį egzaminą.

### Jeigu iki egzaminų dar yra laiko...

- **Įvertink savo žinias** Tai padės padaryti konspektų peržvelgimas, dalyko aprašo, kuriame pateikta informacija, apie dalyko turinį, perskaitymas, koliokviumų rezultatai ir jų analizė, konsultacija su dėstytoju. Nuspręsk ką žinai pakankamai gerai, ką silpnai, ko nežinai. Tada žinosi ką turi išmokti pirmiausia, ką gali pasilikti pakartojimui likus kelioms dienoms iki egzamino. Pradėk nuo „Baltų dėmių“, t.y. nuo tos medžiagos, kur spragos didžiausios.
- **Susiplanuok** savo mokymosi laiką ir laisvalaikį gerokai prieš egzaminus. Tada iškilus problemoms galėsi pasikonsultuoti su dėstytoju.
- Padaryk savo **mokymąsi** kuo labiau **patrauklų!** Nesimokyk visko atmintinai, geriau stenkis atsiminti svarbiausią informaciją, naudokis glaustais konspektais, pasidaryk svarbiausių temų korteles ir pasikabink jas tau matomoje vietoje.
- Kiekvienas **mokosi skirtingai**. Pagalvok, kada tau geriausiai sekasi susikaupti: kai mokaisi vienas ar su draugu; ryte, dieną ar vėlai vakare; ilgai sėdint prie vieno dalyko ar su trumpomis pertraukomis. Nebekeisk savo mokymosi stiliaus net ir išgirdęs, kad kitas mokymosi stilius geresnis.
- Svarbiausius **klausimus pasižymėk**.

- Jus mokykis atidžiai: konsultuokis su dėstytojais, klausk draugų, pabandyk pats atsakyti kitiems į tuos klausimus.
- **Prašyk pagalbos**, jei ko nesupranti.
- Atsimink, kad vienu metu **bijoti ir mokytis yra neįmanoma**.
- Tam, kad neliktų laiko bijoti, pradėk sistemingai kartoti medžiagą egzaminams.

### Jeigu egzaminas ryt...

- Kartodamas išmoktą medžiagą **naudokis savo konspektais**, schemomis, santraukomis.
- Nesistenk išmokti visiškai **naujos** medžiagos, kurios dar nežinai.
- **Vakare** prieš egzaminą mokykis **nepatartina**. Geriau išėik pasivaikščioti gryname ore, nusimaudyk (vandens procedūros ramina), ramiai pakalbėk su tėvais apie savijautą.
- Vakare prieš egzaminą **nesilinksminink** kompanijoje, neklausyk trankios ir garsios muzikos.
- Pagalvok, **ko prireiks** egzamino metu, susidėk tuos daiktus.
- Eik ankščiau miegoti, bet nesijaudink jeigu negali užmigti. **Ramiai gulėti taip pat poilsis**.
- **Egzamino dieną...**
- **Pavalgyk** gerus pusryčius.
- **Apsirenk patogiais** drabužiais, patogiais batais, kad egzamino metu nejaustum varžymo ir spaudimo. Tokie pašaliniai trukdžiai tau visai nenaudingi.
- Pasilik **sau marias laiko nuvykti** į egzaminą - taip nereikės bijoti, kad pavėluosi.
- Įsitink, jog gerai žinai, kur ir koku metu bus laikomas egzaminas.
- **Pasiimk viską**, ko tau gali prireikti - asmens dokumentą, atsarginį rašiklį, pieštuką, servetėlių - dar ką nors?

- Prieš egzaminą **nuėik į tualetą**.
- Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi - atlik tokius pratimus:
- Įkvėpk giliai ir lėtai, lėtai siaura srovele iškvėpk orą, tai atlik keletą kartų;
- stipriai sugniaušk kumščius ir staigiai atpalaiduok - tai šiek tiek nuims pečių raumenų įtampą.

### Egzaminui prasidėjus...

- Nuramink save! Giliai kvėpuok.
- Perskaityk instrukcijas - jei ko nesupranti, klausk dėstytojo ar egzaminuotojo - **NEPANIKUOK!**
- Perskaityk visus klausimus, jei reikia - net dukart, ir **pradėk nuo tų, į kuriuos žinai atsakymą**.
- Suplanuok, **kiek laiko** tau reikia atsakyti kiekvieną klausimą.
- Jei užstrigai prie vieno klausimo - žiūrėk tolesnį. Visada galėsi vėliau grįžti ir atsakyti. Jei tikrai nežinai atsakymo - gali bandyti logiškai spėti atsakymą.
- Pasilik šiek tiek **laiko patikrinti atsakymams** prieš egzaminui pasibaigiant.
- Jeigu baigėi ankščiau, **nesistenk palikti auditorijos**. Gali būti, kad atsiminsi dar vieną teisingą atsakymą, o grįžti jau negalėsi.
- **Pasirodyk taip gerai, kaip tik gali! Atmink - tu esi tu, ir gali padaryti tik tai, ką gali.**
- **Nesistenk tikrinti savo atsakymų su draugu atsakymais** - tai tave tik sujaudins ir gali pridaryti dar daugiau klaidų.

### Egzaminų streso neišvengsi, tačiau gali išmokti jį valdyti.

Jei jauti, kad nerimas kontroliuoja tave, o ne tu jį: Pasišnekėk apie tai su draugu ar kitu žmogumi, kuriuo pasitiki. Nebijok kreiptis profesionalios pagalbos, psichologas gali padėti įveikti nerimą ir stresą.

### Egzaminai - misija įmanoma, nes:

- Per pusmetį vis tiek kažkas galvoje susigulėjo.
- Esi universitete, vadinasi, bent kartą egzaminus jau laikei ir išlaikei.
- Prieš tave TAI dariusieji išgyveno ir įstojo.
- TU ESI ŠAUNUS IR GUDRUS!!

Informacija paimta iš: [www.nesinervink.lt](http://www.nesinervink.lt)



VU Filosofijos fakulteto  
 Psichologinio konsultavimo ir mokymų centras  
 Tel.: +370 5 268 7254,  
 El.p. [pkmc@fsf.vu.lt](mailto:pkmc@fsf.vu.lt),  
[www.pkmc.fsf.vu.lt](http://www.pkmc.fsf.vu.lt)