

STRESS UN TRAUKSME PIRMS EKSĀMENIEM

Materiālu sagatavoja Krāslavas valsts ģimnāzijas atbalsta speciālistu komanda

Savlaicīga, sistemātiska gatavošanās gada noslēguma pārbaudes darbiem ir labākās zāles pret stresu, taču prasa labas laika organizēšanas prasmes un pašmotivāciju gatavoties vairākas nedēļas iepriekš, kas nepieredzējušiem eksāmenu kārtotājiem var būt liels izaicinājums.

Eksāmens vai kontroldarbs gandrīz katram rada stresu, jo iegūtais vērtējums var ietekmēt turpmākos plānus. Stresu vari samazināt, ja tu izvērtē savas eksāmena trauksmes cēloņus un mēģini tos iepriekš novērst.

Visbiežāk sastopamas ir bažas par nepietiekamu gatavību eksāmenam. Taču ir arī citi iemesli, kas rada eksāmenu trauksmi:

- bailes no neveiksmes, jo tā varētu atsaukties uz tavu finansējumu, nozīmīgu cilvēku labvēlību un atbalstu;
- iepriekšējā pieredze rada bailes, ka var atkārtoties līdzīga neveiksme. Tas var pazemināt tavu kompetences izjūtu, pašcieņu, pašefektivitātes izjūtu;
- vājas eksāmenu kārtēšanas iemaņas, saskaroties ar jauna veida eksāmenu būtību, atbildēšanas veidu, izvēlēm;
- bezpalīdzības izjūta, kas rodas no domas, ka tev nav nekādas kontroles pār eksāmena izpildi un tā novērtējumu.

Kā tu vari mazināt trauksmi?

- Visefektīvākais veids, kā tikt galā ar uztraukumu pirms eksāmeniem – gatavoties tiem. Ja tu esi sagatavojies, zini mācību vielu, tad arī uztraukums, ka kaut ko neatbildēsi, vērojami mazinās.
- Aprunājies ar draugiem par to, kā tu jūties.
- Izmantojiet laiku, kurš ir atvēlēts sagatavošanai, pēc iespējas efektīvāk. Jauna un sarežģīta mācību viela jā mācās tajā dienas laikā, kad vislabāk izdodas domāt, kad ir augsta darba efektivitāte. Parasti tās ir rīta stundas pēc labas atpūtas.
- Sakārtojiet vietu nodarbībām: novāciet no galda liekas mantas, ērti izvietojiet mācāmo vielu un piederumus. Var ievest interjerā dzeltenu un violetu krāsu, piemēram, kādu aksesuāru vai zīmējumu, šīs krāsas paaugstina intelektuālo aktivitāti. Jāparūpējas, lai mācībām veltītajā laikā būtu iespējami mazāk traucēkļu un uzmanības novēršanas iespēju, piemēram, telefons ir izslēgts, "Facebook" un "Twitter" lapas aizvērtas, istabas durvis ciet.
- Sāciet gatavoties eksāmeniem iepriekš, pamazām, pa daļām, nesatraucoties. Sagatavojiet nodarbību plānu.

- Pie grūti iegaumējamas vielas jāatgriežas dažas reizes, pārskatot to dažas minūtes vakarā pirms gulētiešanas un pēc tam vēlreiz – no rīta. Jo vairāk tu atkārto, jo vairāk radi atmiņu ceļus smadzenēs, kas būs atbildīgi par vajadzīgās informācijas atrašanu tavā galvas haosā.
- Iegaumējamo vielu vislabāk sadalīt daļās pēc nozīmes, cenšoties, lai to skaits nepārsniegtu septiņas. Šīs daļas nepieciešams palielināt un apkopot, izsakot galveno domu ar vienu frāzi. Tekstu var ļoti labi saīsināt, uzzīmējot to kā shēmu, jo tā iegaumējama uztvere un kvalitāte ievērojami uzlabojas pateicoties tēlainam pierakstam.
- Teksta pārstāstīšana saviem vārdiem ļauj labāk to iegaumēt, nekā daudzkārtējā lasīšana, tā kā tas ir aktīvs prāta darbs.
- Katru dienu izpildiet aktivitātes, kuras noņem iekšējo sasprindzinājumu, nogurumu, relaksē. Piemēram, masāža, pirts un baseina apmeklējums, laba filma, grāmata, koncerts, mūzikas klausīšanās, radošas aktivitātes (zīmēšana, veidošana no māla, smiltīm, aplikācijas, adīšana), hobiji, sēdēšana pie uguns (ugunskura, kamīna), pozitīvā domāšana, meditācijas. Dariet to, kas tieši jums sniedz baudu!
- Šajā laikā ir labi un laikus jāēd (pieturoties režīmam).Beļģu zinātnieki pierādījuši, ka rūgta šokolāde ne tikai rada laimes izjūtu, samazina miegainību un nogurumu, bet arī pozitīvi iedarbojas uz smadzeņu šūnām un paaugstina tieksmi pēc zināšanām. Kofeīns, kuru satur rūgta šokolāde, ļauj labāk un ātrāk reaģēt.
- Smadzeņu galvenais „benzīns” ir glikoze, kas enerģijā pārvēršas tikai sadarbībā ar B1 vitamīnu. To meklējiet olās, raugā, pākšaugos, graudos.
- Eksāmenu laikā pa rokai turiet pudeli ūdens. Zinātnieki no Londonas ir pierādījuši, ka cilvēki, kuri izdzer puslitru ūdens pirms sarežģītiem domāšanas uzdevumiem, aktivizē smadzeņu darbību par 14%. Garšu varat dažādot, piespiežot citronu vai saberztas piparmētru lapiņas.
- Neaizmirstiet par pastaigām un sportu, mācieties ar pārtraukumiem, aktīvi atpūšoties. Svaigs gaiss ir vajadzīgs 4 stundas dienā. Tā kā nāk liela informācijas plūsma, tās apguvei ir vajadzīga skābekļa maiņa.
- Regulāri vēdiniet telpu, siltajās dienās var mācīties dabā, vai mājās, ierīkojoties balkonā.
- Ļoti nepieciešams ir miegs. Nedrīkst mācīties pirms eksāmena līdz pusnaktij.
- Regulāri veiciet mācību darba pārtraukumus. Saskaņā ar psiholoģiskiem pētījumiem vidēja cilvēka smadzenes var efektīvi koncentrēties uz uzdevumu tikai 45 minūtes. Turklāt pētījumi neirozinātnes jomā norāda, ka koncentrēšanās uz to pašu pārāk ilgi pēc kārtas samazina smadzeņu spēju pareizi apstrādāt vielu.
- Satraucies cilvēks elpo sekli un ātri, tāpēc smadzenes nesaņem pietiekami daudz skābekļa. Lai stresu nomāktu, ieteicams dziļi un lēni elpot- apzinātā elpošana.

Eksāmena laikā

- Vispirms ļoti rūpīgi izlasi uzdevumu.
- Saglabā mieru, koncentrējies uz jautājumiem un neraizējies par to, ko dara pārējie.
- Sāc ar vieglākajiem jautājumiem, ja esi satraucies. Netērē laiku lielām raizēm.
- Izlem, ar kuriem jautājumiem sāksi atbildēt, un atvēli katram no tiem pietiekami daudz laika.
- Pievērsoties katram jautājumam, sākumā ieplāno tam piecas minūtes, lai izdomātu, ko tieši rakstīsi.
- Neizlaid nevienu jautājumu, citādi pazaudēsi kādu vērtējuma punktu, kuru būtu iespējams iegūt par šo jautājumu. Ja tev pietrūkst laika, apkopo galvenos punktus, kurus vēlies akcentēt.
- Pārlicinies, ka esi sniedzis atbildi tieši uz uzdoto jautājumu, neraksti visu, ko vien tu zini par šo tēmu.
- Ja sāc raizēties, atslābinies. Izmanto kādu relaksācijas paņēmienu (aizver acis, trīs reizes dziļi ieelpo), tad turpini darbu
- Centies nerakstīt niekus un „neliet ūdeni”.
- Centies rakstīt salasāmi.
- Pēc eksāmena neiesaisties smagās, masveidīgās diskusijās par eksāmenu. Atstāj to visu aiz muguras.
- Apbalvo sevi par to, ka esi nokārtojis eksāmenu.

Pirms eksāmena

- Saliec visu eksāmenam nepieciešamo somā [vai jebkur citur] jau iepriekšējā vakarā. Ja tu domā, ka sametīsi visu vajadzīgo somā no rīta, tu maldies. Vienmēr jau gadās kaut ko aizmirst. Tu taču negribi atnākt uz eksāmenu un secināt, ka neesi paņēmis līdzī pildspalvu vai sliktākajā gadījumā – studenta apliecību.
- Ej gulēt laicīgi. Protams, šķiet, ka mācīšanās visas nakts garumā palīdzēs, tomēr lietderīgāk būtu izgulēties, lai eksāmena dienā justos možs, nevis pusaizmidzis. Jāmācās ir visu semestri, nevis pēdējā dienā. Nu vai vismaz jāsāk mācīties kādu nedēļu pirms eksāmena.
- Uzliec modinātāju. Nē, labāk vairākus. Mēs taču negribam nogulēt eksāmenu, vai ne?
- Paēd no rīta brokastis. Ja arī ēstgribas nav, tomēr pacenties kaut ko iemest kuņģī, jo arī domāšana ir darbs, kas prasa enerģiju.
- Vairākas reizes pārlicinies, ka tiešām zini, cikos un kur notiks eksāmens. Nebūtu jauki aiziet uz skolu un secināt, ka nezini, uz kuru kabinetu tev jādodas

- Drošības labad paķer līdzīgu uz skolu minerālūdeni un oglīti vai ko tamlīdzīgu. Stress ir normāla parādība, labāk būt gatavam, ja stress sāk pārņemt ķermeni ne tajos labākajos veidos.
- ĢĒRBIES TĀ, LAI JUSTOS PĀRLIECINĀTS! Ja arī, nākot uz eksāmenu, tu galīgi nejūties visu zinošs, tomēr lietderīgi būtu ģērbties tā, lai jūties par sevi pārliecināts.

Veiksmi eksāmenos!

Izmantotie avoti:

- <http://www.delfi.lv/vina/attiecibas/karjera/vai-esi-gatava-eksameniem.d?id=31694181>
- <http://www.diena.lv/arhivs/ko-est-eksamenu-laika-12412453>
- <http://kzbydocs.com/docs/3528/index-63212.html>
- <http://www.besttoday.ru/texts/1217.html>
- <http://stress.depressii.net/index.php?s=&w=2&a=3>
- <http://www.vashpsixolog.ru/index.php/component/content/article/65-exam-preparation/159-prevention-of-exam-stress>