

## **Egzaminų stresas: kaip neišsekinti nervų sistemos?**

Įskaitos ir egzaminai - sunkus moksleivių ir studentų išbandymas. Bemiegės naktys, išsekę nervai. Kad nusiramintume, saujomis geriamo valerijoną, o kad jaustumėmės budrūs - kuo stipresnę kavą. Bet visa tai alina ir taip jau pakrikusią nervų sistemą. Tad ką daryti? Bananai - patikimas vaisius kovoje su depresija. Juose yra "linksminančios" medžiagos meskalino.

Meilės obuoliai - taip kartais vadinami pomidorai. Juose esančios medžiagos padeda atsipalaiduoti, įveikti slogutį ir sudirgimą.

Dar viena priemonė, galinti pakelti ūpą - sūris. Jame daug aminorūgščių, kurios gerina nuotaiką, suteikia budrumo.

Dietologai teigia, jog preparatai, veikiantys psichiką, turi nepageidaujamą pašalinį poveikį. O tinkama mityba stiprina nervų sistemą, pakelia nuotaiką, malšina nuovargį ir depresiją.

### **Ko reikia nervams?**

Tinkama mityba - tai pirmiausia įvairus maistas. Kaip atsiranda nervinis išsekimas? Tai reakcija į stresą. Ir būtent mityba - vienas iš prieinamiausių būdų jį atlaikyti.

Svarbiausia - maiste kasdien neturi trūkti nei baltymų, nei riebalų, nei angliavandenių. Labai svarbu valgyti ne tik vaisius bei daržoves, bet ir augalus, kurie laikomi gamtos vaistais - visokius žalumynus, prieskonius. Be jų organizmas kenčia nuo svarbiausių elementų trūkumo, būtinų normaliam nervų sistemos funkcionavimui. Jų reikia nedaug, bet reikia.

Žmonėms, gyvenantiems "chroniško" streso sąlygomis, visada pritrūksta kokio nors elemento.

Pavyzdžiui, B grupės vitaminai vadinami neurotropiniais - jie aktyviai veikia nervų sistemą. Jei jų trūksta, žmogus greitai pavargsta, negali susikaupti. Šių vitaminų gausu grikių, ryžių kruopose, stambiai maltuose miltuose, daugelyje daržovių, kiaušiniuose.

Nervų sistemą palaiko ir antioksidantai, lėtinantys senėjimą. Jų yra citrusiniuose vaisiuose, erškėtrožėse, uogose, raudonuosiuose pipiruose. Labai svarbus vitaminas E, kurio yra jūros žuvyje, kukurūzų bei alyvų aliejuje.

Nervų sistemą saugo ir magnis. Jo gausu petražolėse, krapuose, uogose. Atsiminkim: dažnus galvos skausmus gali sukelti šio elemento trūkumas. O kalti patys, pernelyg piktnaudžiaujantys kava ir kitais gėrimais, kuriuose yra kofeino. Nepamirškime, kad kofeinas išstumia magnį iš organizmo. Prie to dar prisideda rūkymas, alkoholis, cukrus

### **Jei netrukus - egzaminas**

Ką valgyti, kada reikalinga "kovinė parengtis", t.y. laukia sunkus egzaminas? Pasak dietologo, greičiausia pagalba nervų sistemai ir smegenims - stipri saldi arbata, šokoladas, sausainiai - juose yra gliukozės. Labai vertingas erškėtrožių nuoviras, morsas, gira, sultys.

Jei egzaminas išlaikytas, o nervai tebėra įtempti? Atsipalaiduoti padės rūgštūs pieno produktai, pienas su medumi, nuplikyti džiovinti vaisiai, daržovių ir vaisių salotos, vegetarinės sriubos.

Kinų psichologai pataria: egzamino metu atlikite pratimą, kuris sudegina streso hormonus. Kuo

stipriau įtempkite kiekvieną kūno raumenį. Po poros sekundžių atpalaiduokite.

### Kaip galite sau padėti?

- Kuo daugiau sužinokite apie egzaminų tvarką ir turinį.
- Laikykitės įprasto gyvenimo ritmo, mokymosi būdo, tegul jus supa įprasta aplinka.
- Jeigu artėjant egzaminui jūsų gyvenime įvyko nenumatyti dideli pakitimai, esate išmušti iš kasdienių vėžių, nevenkite ieškoti pagalbos.
  - Pasikalbėkite su savo šeima apie tai, kaip jie galėtų palengvinti mokymąsi: elgtis tyliau, netrukdyti, suteikti ramią vietą.
  - Įvertinkite ir savo poreikį mokytis su draugu ar grupėje. Toli gražu ne kiekvienas gerai mokosi savarankiškai.
  - Žmonės vieni kitus gali "užkrėsti" nereikalingomis emocijomis. Paprašykite artimųjų ir draugų suvaldyti nerimą prieš egzaminus. Apie jų pergyvenimus pasikalbėti galėsite egzaminams pasibaigus.
    - Prieš egzaminus drąsinkite save ir kitus, galvokite - ką mokotės, ką išmokote, ką galite, sugebate. Nuteikite save optimistiškai.
    - Nuraminkite save. Nerimui pakilus darykite pertraukėles. Gal jums padės pasivaikščiojimas ar bendravimas su naminiu gyvūnėliu, muzikos klausymas ar dušas, skanus maistas ar nedidelė mankštelė.
    - Stebėkite save ir savo pojūčius jie - geriausi patarėjai, kaip galite atstatyti jėgas ir pasitikėjimą savimi. Svarbu gerai maitintis, išsimiegoti, ilsėtis dirbti pagal planą. Taigi venkite labai eksperimentuoti prieš egzaminus, geriau laikykitės jums įprastos dienos tvarkės ir jau išbandytų mokymosi būdų.

Nors egzaminus laiko vaikai, tačiau egzaminų įtampą, baimę išgyvena ir tėvai. Iškyla jaunystės prisiminimai, atgyja asmeninis patyrimas laikant egzaminus. Be to prisideda nerimas dėl vaiko galimų sunkumų ir savo bejėgiškumo suteikti reikiamą pagalbą. Gali taip atsitikti, kad tėvų baimės savo stiprumu netgi pranoks 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:

- Prisiminkite kad egzaminą laikote ne jūs, bet JŪSŲ VAIKAS.
- Venkite gąsdinti ir numatyti blogas pasekmes, nuo to tik didės nerimas.
- Palaikykite vaikus, suteikite reikalingą pagalbą: padėkite mokytis arba suraskite, kas tai galėtų padaryti, ieškokite reikalingos informacijos, padėkite geriau susiplanuoti pasiruošimo laiką, nuraminkite savo vaiką, pasirūpinkite buitiniiais dalykais (pvz. reguliariu maitinimusi) ir pan.
  - Nedramatizuokite situacijos, pasistenkite išlikti ramiau.

- Daugiau dėmesio skirkite vaiko pasiruošimui egzaminams, o ne jų rezultatams.
- Džiaukitės tais rezultatais kuriuos parodo vaikas, jeigu jie jūsų nedžiugina pagalvokite apie ateities alternatyvas.
- Apie savo nerimą daugiau kalbėkite su sutuoktiniu, draugais, bendradarbiais, negu su vaiku.
- Padrąsinkite save ir vaiką, suteikite vilties, parodykite vaikui alternatyvas (jei nepavyktų ar pan.).

Pasiruošimas - labai svarbus egzaminų etapas. Retai egzamino rezultatai pranoksta įdėtą paruošiamąjį darbą. Bet įmanoma, kad ir gerai pasiruošus gali ištikti nesėkmė. Yra mokinių, kurių nuomone galima "laimėti" egzamino rezultatus per daug jiems nesiruošiant. Šis vienas labiausiai paplitusių mitų apie egzaminus neretai pakiša koją taip galvojantiems moksleiviams. Dar viena paplitusi nuomonė – tikrai šaunūs moksleiviai sugeba gerai pasiruošti egzaminui per trumpą laiką. Deja, taip atsitinka ne visiems, nes skirtingai suprantamas "šaunumas", kuris ne visada siejamas su mokymosi sugebėjimais.

### **Egzaminams artėjant:**

- Venkite mokytis prieš pat egzaminą. Medžiaga, kurią kartosite prieš egzaminą, užgoš anksčiau išmoktą. Netgi geriau, jeigu spėjate palikti 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 ir venkite blaškymosi. Jeigu žinote, jog esate lėtai dirbantysis, 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 pat reikėtų elgtis prieš pradėdant rašyti švarraštį.
- Juodraštį naudokite kūrybinėms ir sudėtingoms užduotims atlikti. Lengvesnes užduotis iš karto rašykite į švarraštį. Prieš paduodami darbą dar kartą įsitikinkite, kad užpildėte viską, kas reikalinga, nepalikote klaidų.
- Neskubėkite išeiti iš egzamino. Įsitikinkite, kad atlikote visas užduotis, kurias mokėjote, o likusios tikrai neįkandamos. Dar kartą pamėginkite atlikti sunkesnes. Nesikarščiukite.

Prisiminkite - išėję iš egzamino jau nebegrįšite.

- Sulaikykite save nuo noro kuo greičiau viską baigti.
- Pastebėję kaimynų darbus prisiminkite, kad ir jie gali padaryti klaidų. Neskubėkite taisyti savo darbo, geriau panagrinėkite, dėl ko galėjo atsirasti skirtingi sprendimai. Visada geriau pasilikti prie savo nuomonės.
- Bet kokie net ir patys sunkiausi egzaminai kada nors baigiasi. Ne visiems jų rezultatai sukelia džiaugsmą. Tiek po nesėkmingų tiek po sėkmingų egzaminų gali užplūsti tuštumo jausmas. Tai požymis kad reikalingas poilsis, veiklos pakeitimas. Geriausia po egzaminų praleisti laiką su artimais žmonėmis, užsiimti mėgstama veikla, pramogauti ir džiaugtis gyvenimu.

### **Po nesėkmingų egzaminų:**

- Negalvokite apie jau laikyto egzamino nesėkmes. Pakeisti galite tik savo mokymosi stilių ir nekartoti senų klaidų.
- Jeigu jūs iš tiesų "susikirtote" per egzaminą, paanalizuokite, kokių klaidų galėtumėte išvengti besiruošdami kitam. Pasimokykite iš savo klaidų.
- Jeigu egzaminų rezultatai užkirto jums kelią, kurį buvote pasirinkę, apgalvokite savo pasirinkimą ir bandykite dar kartą arba pakeiskite planus.
- Prisiminkite: gyvenimas po egzaminų eina toliau. Tikrai neverta dėl nesėkmės žlugdyti savęs. Tiesiog kitą kartą geriau pasiruoškite.
- Nelaikykite visko savyje. Raskite su kuo galite pakalbėti apie savo nesėkmes.

### ***MIELI MOKINIAI,***

***Rytojus ateina, jūs taip pat jį turite. Žvelkite į ateitį su viltimi.***

***Egzaminai - laikinas dalykas. Tai □ darbas, kurį reikia atlikti. Bet jį padarius, gyvenimas tęsis toliau.***

***Sėkmės jums ir kantrybės***