

AK, EKSĀMĒNI!!

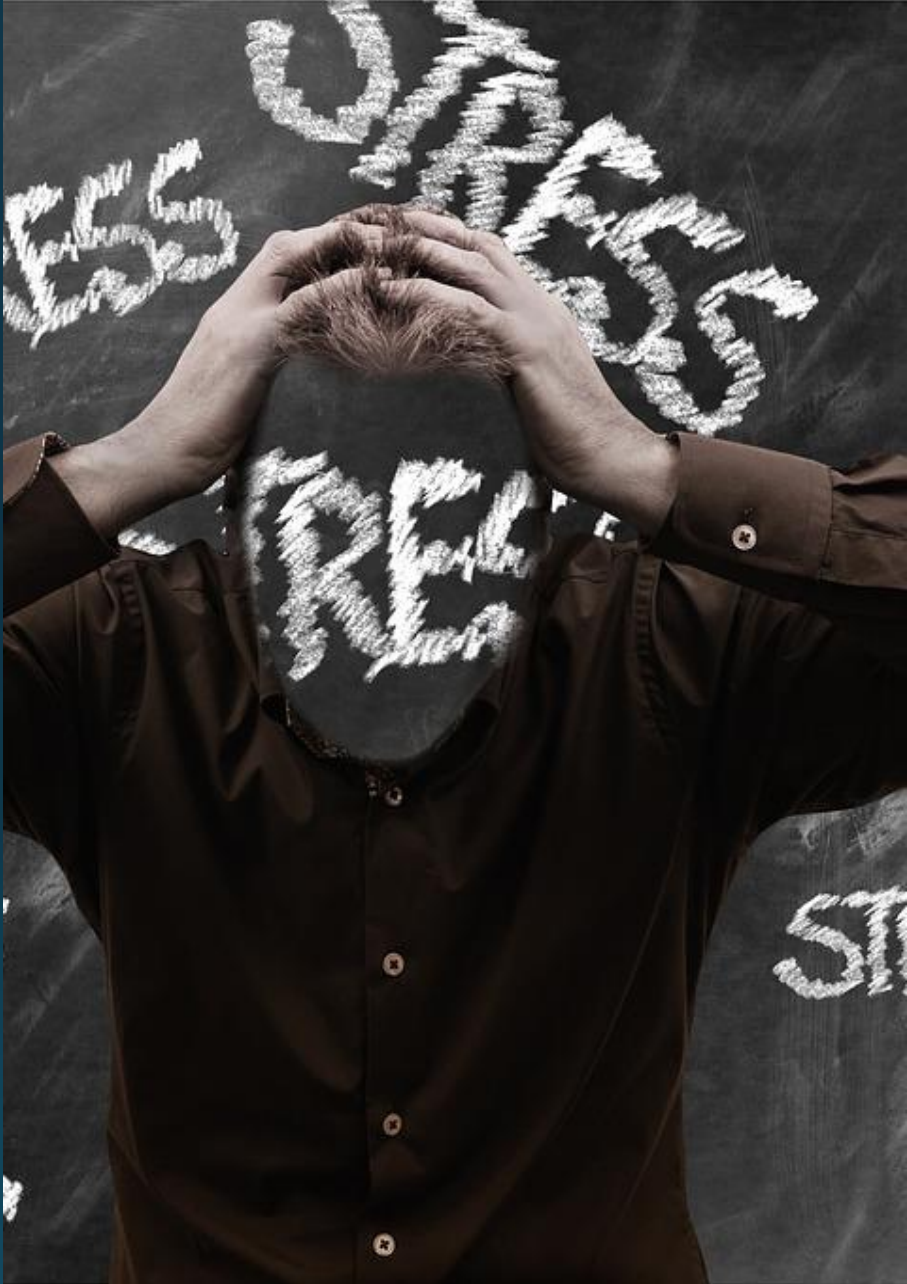
IEDROŠINĀJUMS VECĀKIEM UN ĀUDZĒKŅIEM

KO NU?!?



«Ai, nu nerunāsim par eksāmeniem,» saka cilvēki, kuriem pavasaris un vasaras sākums ir pārbaudījumu laiks. Un... par eksāmeniem vien runā – gan tie, kuri gatavojas savam pirmajam pārbaudījumam, gan tie, kuriem jau ir solīda eksāmenu kārtošanas pieredze.

Dažāds ir skatījums uz eksāmeniem: laimes spēle, zināšanu pārbaude, nevajadzīga formalitāte, izaicinājums, dažam iespēja pārbaudīt, ko es zinu, ko nē, citam gandrīz vai pasaules gals. Lai arī kas tas būtu, nezināmais vienmēr rada satraukumu, tomēr, dažam stresa situācijas palīdz mobilizēties, citiem turpretī traucē gatavoties eksāmenam un to kārtot.



Stresa pazīmes

- roku trīcēšana un svīšana,
- plakstiņu raustīšanās,
- bālums,
- balss aizkrišana,
- izmisīga pildspalvas graušana vai matu šķipsnu virpināšana pirkstos,
- vajadzība biežāk iet uz tualeti,
- milzīgs saspringums plecos,
- aizkaitinātība,
- ēstgribas trūkums vai tieši otrādi vēlme nepārtraukti ēst,
- galvassāpes, saasinās ādas slimības.

Daļa dramtizē situāciju un ceļ paniku, daļa izturas tā, it kā viņiem būtu vienalga, bet tas nenozīmē, ka viņi nepārdzīvo, vienkārši vienam šie procesi notiek ārēji, citam - iekšēji.

Satraukuma iemesli

izvirza sev ļoti augstas prasības un nepieļauj domu, ka eksāmena rezultāts varētu būt vienkārši labs, nevis izcils. Nespēj atslābt, grib gūt panākumus par katru cenu, baidās kļūdīties un nevēlas citu priekšā izskatīties vājāki.

viegli iespaidojami cilvēki ar zemu pašvērtējumu, kuri nevis tēlo, bet patiešām domā: es to neizturēšu, es neko nezinu un nesaprotu.

Ko darīt???

Jānoskaņojas uz panākumiem un acu priekšā jāiztēlojas, ka tu noliec eksāmenu.

Nedrīkst teikt: es nemūžam to nevarēšu nokārtot, es neko nezinu, es neko nesaprotu, jo tā cilvēks sevi ieprogrammē.

Ir vērts mēģināt lietas labā darīt visu iespējamo, atļauties drosmīgāk riskēt savās atbildēs.



Ģimenes atbalsts



Eksāmens ir pārbaudījums arī vecākiem, jo tas atklāj, cik nosvērtu, patstāvīgu un koncentrēties spējīgu jauno cilvēku viņi ir izaudzinājuši, bet jāatcerās, ka tas laiks, kad pildījāt bērna mājasdarbus ir pagājis- tagad jātiek gala pašam.

- ❖ Respektēt to darba ritmu un vidi, kādā jaunietim pašam šķiet labāk mācīties;
- ❖ Nav vērts stāvēt blakus un skubināt - mācies, mācies, neskaties apkārt! Tas neko nedos;
- ❖ Atļaut, sazināties ar kursabiedriem, jo bieži vien mācību viela labāk paliek atmiņā, ja to pārrunā ar citiem;
- ❖ Nenāk arī par ļaunu, ja visi kopā uz brīdi atliek mācības malā, patērzē par ko citu un kārtīgi izsmejas, jo tas ļoti labi palīdz atbrīvoties no spriedze;
- ❖ Nesāciet arī bērnus kritizēt, ja viņi grib īstenot kādu mānīcīgu rituālu. Tādu netrūkst: grāmatas likšana zem spilvena, sēdēšana uz grāmatas, «veiksmīgo» apģērbu vilkšana uz eksāmenu, monētu likšana apavos utt.;
- ❖ Vienā jautājumā gan vecākiem vajadzētu būt nepiekāpīgiem: naktī pirms eksāmena noteikti ir jāizguļas;
- ❖ ļaujot viņam izrunāt savu spriedzi, kas traucē koncentrēties. Ja bērns ir ļoti satraucies, nevajag tukši mierināt: netrako, atslābsti, beidz saspringt, gan būs labi! Tas nereti tikai vēl vairāk kaitina; bērnam rodas iespaids, ka neviens viņu nesaprot. Labāk būtu pavaicāt, kā var konkrēti palīdzēt;
- ❖ Var aizvest viņu kādā jaukā, īsā izklaidē, kas ļauj uz brīdi nedomāt par eksāmenu; palīdzēt racionāli saplānot mācīšanās laiku; ja skolēns vēlas, var kopīgi pārrunāt eksāmenu jautājumus vai atprasīt apgūto vielu. Arī palutināt bērnu ar kādu kārumu šajā situācijā drīkst, ja tas sniedz pozitīvas emocijas.
- ❖ Daži cilvēki pirms eksāmena mēdz vaimanāt: ai, kā man ir bail, es neko nezinu, ak, šausmas! Viņiem kļūst vieglāk, ja apkārtējie *baidās* ar viņiem kopā. Vecākiem jācenšas šajā periodā nekritizēt savus bērnus, bet darīt visu, lai vairotu viņu pašapziņu.

Padoms



- ✓ mācīšanās pēdējā brīdī- neko nedod, zināšanas atmiņā tiek sabāztas mehāniski. Atmiņa ir kā liels maiss, kurā daudz ko žigli var sabērt un tad žigli arī izbērt laukā - tā ir īslaicīgā atmiņa. Daži šādā veidā arī darbojas, jo sevišķi, ja uzskata, ka pēc eksāmena nokārtošanas šī informācija vairs nebūs vajadzīga. Protams, **daudz pamatīgākas zināšanas mēs varam iegūt, ja mēģinām saprast, iedziļināties un veidot galvā noteiktu sistēmu, nevis vienkārši iekalt.**
- ✓ noskaidrojiet, kuras diennakts stundas ir visproduktīvākās, kad mācību viela vislabāk paliek prātā. Tās ir maksimāli jāizmanto. Lai beigās būtu vieglāk vielu īsumā atkārtot, ir vērts uzrakstīt nelielu plānu vai dažas svarīgākās tēzes, kas palīdzēs atsaukt atmiņā pārējo. **Ieteicams mācīties 40-45 minūtes un tad atļauties īsu pārtraukumu, kura laikā var izkustēties, izstaipīties, padzerties vai apēst kaut ko garšīgu, apskriet apli ap māju utt..**
- ✓ Redzot, kā jaunieši pēdējā brīdī, gatavojoties eksāmenam, drudžaini cenšas atkārtot te vienu, te otru tēmu, vecāki un vecvecāki reizēm moralizē: «Ko nu vairs sagrabstīsi! Visu gadu vajadzēja mācīties, nevis pēdējā brīdī, tad prāts būtu mierīgs...» Arī slinkākais skolēns saka čaklajam - kas tev ko psihot, tu taču visu zini. Taču eksperimentos, kur skolēniem pirms eksāmeniem mērīts pulsa biežums, asinsspiediens un dažādi citi fizioloģiski parametri, kas liecina par stresa pakāpi, atklājies, ka **uztraucas gan sekmīgie, gan ne tik sekmīgie, tāpēc nav gluži taisnība moralizētājiem, kuri saka - ja būsi labi mācījies, tad nebūs, par ko uztraukties.**

Daži ieteikumi, lai viss izdotos

- **Visos sīkumos iztēloties veiksmīgu eksāmena norisi.** Vakarā pirms gulētiešanas, guļot gultā ērtā, atbrīvotā pozā, jāiztēlojas, gluži kā redzot filmu uz ekrāna, kā tu ieej eksaminācijas telpā, sanem tieši tos uzdevumus, kurus tu vislabāk zini, un mierīgi, pārliecināti ķeries pie darba, kā atbildi rakstiski vai mutiski un kā eksaminētāji ir apmierināti ar tavām atbildēm. Jo biežāk iztēlē notur šādus mēģinājumus, jo mazāks satraukums, kad jādodas uz eksāmenu;
- **Būt reālistam.** Jāapzinās, ka visi cilvēki nevar būt perfekti visās jomās un tas attiecas arī uz mācību priekšmetiem, kuros kārtojami eksāmeni. Lāča pakalpojumu jauniešiem reizēm izdara vecāki un pedagogi, kuri saka: tev jābūt vislabākajam, tev jāsaņem augstākā atzīme! Neadekvātas prasības tikai vēl vairāk izsit no līdzsvara un liek satraukties. Daudz lielāks sirdsmiers ir tiem, kuri vienkārši apņemas godīgi izdarīt visu, kas ir viņu spēkos, un nesalīdzina sevi ar citiem.
- **Atļauties mazliet jautrības un pat māņticības.** Labs humors un smieklis vienmēr ir efektīvs līdzeklis, ja mācas virsū spriedze un nervozitāte. Nezaudējot mēra izjūtu, pieļaujami arī daži *veiksmes pievilināšanas* rituāli, kādu studentiem un skolēniem nekad nav trūcis, piemēram, iet uz eksāmenu tajās pašās drēbēs, kurās reiz jau izdevies veiksmīgi kādu pārbaudījumu nokārtot; uz nakti likt mācību grāmatas zem spilvena, lai viela pati saiet galvā; uz eksāmenu ejot, ielikt korpē desmit centu monētu - lai dabūtu desmitnieku utt..

VIENMĒR ATCERIES:

VENTSPILS TEHNIKUMA AUDZĒKŅI IR LABĀKIE



HEI!!!! MAN IZDEVĀS!!!

**ESI DROSMĪGS UN NOTICI SEV !
TEV VISS IZDOSIES !**

**VĒLAM IZDOŠANOS EKSĀMENOS !!!
TURAM ĪKŠĶUS !!!**

PAŠPĀRVALDE UN SK. DAIGA

Izmantotie materiāli: <https://nra.lv/>

Bildes: <https://pixabay.com>