

Kaip suvaldyti stresą ir parodyti tai, ką moki iš tikrųjų?



Praktiniai pasiruošimo egzaminui patarimai

Susipažink su reikalavimais

Spręsk buvusias užduotis

Turėk aiškų planą

Pradėk nuo lengvesnių užduočių

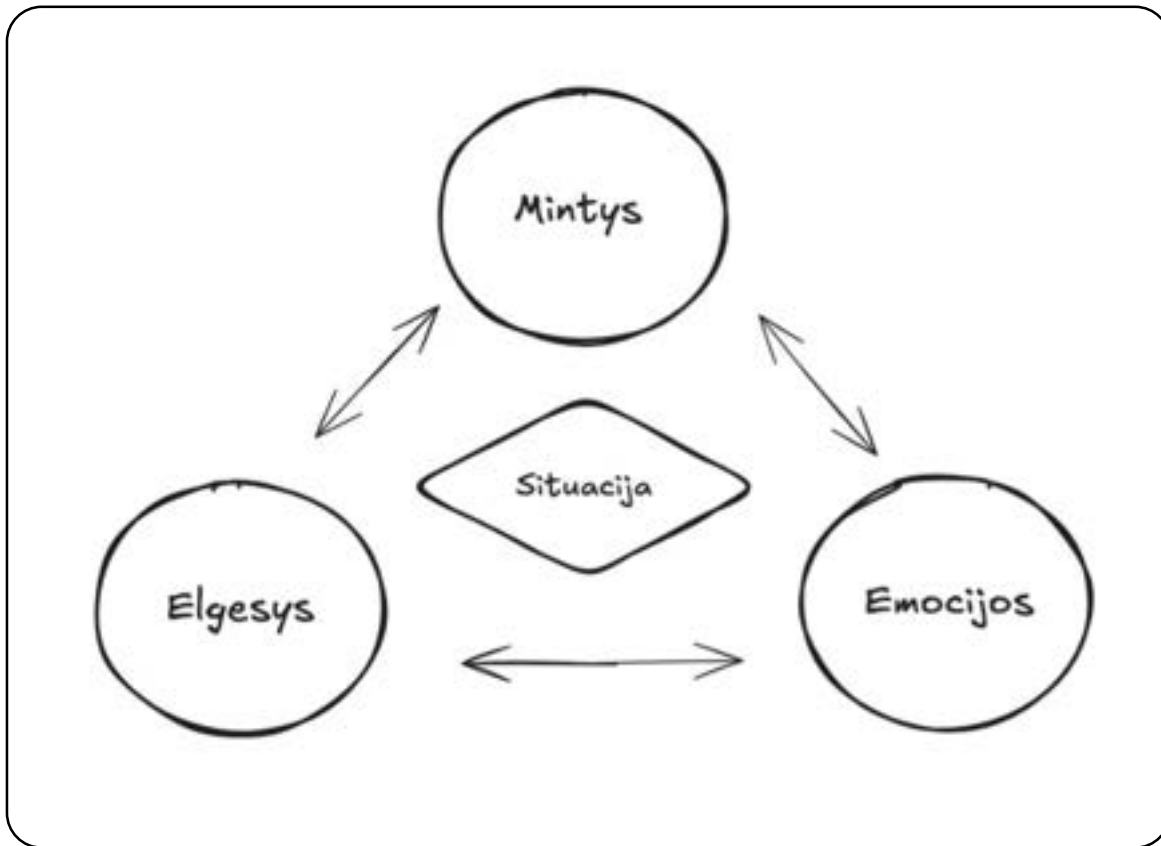
Siek suprasti, o ne iškalti

Pomodoro technika: 25 min. darbas / 5 min.
pertrauka po 4 kartus; po 4 kartų – 30 minučių
pertrauka.

Hemingvėjaus metodas: palik užduotį ne visiškai
užbaigtą – palik vietoje, nuo kurios lengva pradėti
kitą kartą.

Rūpinkis miegu, mityba, poilsiu, nepamiršk
savęs apdovanoti

Automatinės mintys



Keisk iracionalias neigiamas mintis į realistiškas

Neišlaikysiu → nerimas → vengimas

Galiu pasiruošti
daliai egzamino → mažesnis
stresas → veiksmas

Saviveiksmingumas:

didesnis saviveiksmingumas →

→ mažiau streso ir geresni rezultatai



**MANO
GEBĖJIMAI**

**MANO
VIDINĖS
SAVYBĖS**

**MANO
STIPRYBĖS
STRESO
SITUACIJOSE**

Augimo mąstysena

Gebėjimus galima lavinti

Pastangos = progresas

Klaidos = mokymasis

Greitos nusiramavimo technikos

Kvėpavimas (4-4-4-4)

Įsižeminimas (5-4-3-2-1)

Raumenų įtempimas/atpalaidavimas

Autogeninė treniruotė

Pratimas	Standartiniai sakiniai	Laikas
Sunkumo pratimas	Mano dešinė (kairė) ranka (koja) labai sunki. Mano visas kūnas sunkus	1-2 min.
Šilumos pratimas	Mano dešinė (kairė) ranka (koja) labai šilta. Mano visas kūnas šiltas	1-2 min.
Širdies darbo reguliavimas	Mano širdis plaka ramiai ir ritmingai	1 min.
Pratimas kvėpavimui reguliuoti	Mano kvėpavimas visiškai ramus, man kvėpuoti lengva	1-2 min.
Saulės rezginio pratimas	Mano saulės rezginyje kaupiasi maloni šiluma	1 min.
Galvos pratimas	Mano kakta maloniai vėsi	1 min.

Streso valdymo meditacija

https://youtu.be/PaiLag_5Co0



Streso nereikia pašalinti
visiškai - užtenka tiesiog
sugrįžti į dabarties
momentą.