



Chilli



Umami



**EGZAMINŲ LAIKYMAS – PIPIRŲ KRAMTYMAS?**

**IŠBANDYK UMAMI !**

**#Karantinas #Normalu**

*Normalu nežinoti, kaip susidėlioti dieną namuose.*

*Normalu neefektyviai dirbti iš namų.*

*Normalu nenorėti tobulėti, sportuoti, skaityti, gaminti, pradėti naują hobį, mokytis kinų kalbos.*

*Normalu suplanuoti savo dieną ir jos pabaigoje suvokti, kad viskas atsitiko kitaip.*

*Normalu jaustis pasimetęs ir chaose.*

*Normalu pykti ir ieškoti kaltų.*

*Normalu jaustis vienišam.*

*Geštalto blogas*



VYTAUTO  
DIDŽIOJO  
UNIVERSITETAS

Psichologijos  
klinika

# REKOMENDACIJOS KAIP PALAIKYTI GERĄ SAVIJAUTĄ BEI MOTYVACIJĄ ŠIOS NEEILINĖS (NUOTOLINĖS) EGZAMINŲ SESIJOS METU



**Nustatykite prioritetus.** Darbų ar veiklų sąrašai yra veiksmingiausi. Surašykite visus darbus, kuriuos reikia atlikti, tada sutelkite dėmesį į tai, kad atliktumėte vieną užduotį vienu metu. Pirmiausia atlikite svarbiausias ir laiko atžvilgiu degančias užduotis.

**Suskaidykite užduotis.** Sudarykite kalendorių su visais savo terminais, kad galėtumėte pamatyti pilną vaizdą. Tada iš jo sudarykite savo dienos darbų sąrašą. Užduot atlikę nuo A iki Ž, pereikite nuo A į B. Padalinkite dideles ir bauginančias užduotis į mažesnes, paverskite jas pergalėmis, nes šiuo metu mūsų kasdienybėje yra labai mažai pergalių.



**Stenkitės išlaikyti produktyvumą.** Mokymąsi paskirstykite laike, tarp mokymosi darykite pertraukas. Sunkiausiai įsimenamą informaciją mokykitės pirmiausia arba paskiausia (viduriukas lengvai užsimiršta). Ir nepamirškite, kad prisimenamos informacijos kiekis priklauso nuo mokymuisi skirto laiko – kuo daugiau kartų kartoji, tuo geriau atsimeni. Sudėtingą medžiagą skaitydami greitai ir mažai kartodami, prisiminsite nedaug. Suraskite „produktyviąją laiko juostą“, nustatydami dienos laiką, kai jaučiatės geriausiai. Reguliariai planuodami pertraukas išlaikysite produktyvumo lygį.

**Pašalinkite trukdžius.** Dirbant nuotoliniu būdu (kompiuteriu), lengva nukreipti dėmesį nuo mokymosi į kitus dalykus. Patariama nustatyti laiko apribojimus tai veiklai. Pašalinkite trukdžius, kad jūsų dėmesys būtų skirtas konkrečiai užduočiai (išvalykite kompiuterio darbalaukį, uždarykite nereikalingus kompiuterio langus, nutildykite telefoną ir išjunkite televizorių). Svarbu žinoti apie savo „laiko vagis“, nes jie išėikvoja mūsų brangų laiką. Naršymas internete, televizoriaus žiūrėjimas, žaidimai ir naršymas socialiniuose tinkluose - naudokite juos kaip atlygį, kai darbas bus atliktas. Palaikykite tvarką mokymosi erdvėje. Kuo mažiau laiko praleisite paieškoms, tuo daugiau laiko turėsite atlikti svarbias užduotis.



**Skirkite pakankamai laiko** ruošiantis egzaminams, laikydamiesi bendros taisyklės – 2 valandos studijų laiko vienam dalyko kreditui (pvz., jei turite 3 kreditų dalyką, tada suplanuokite 6 valandas mokymosi. Daugiau ar mažiau gali prireikti studijų laiko, atsižvelgiant į jūsų supratimą apie dalyką ir jūsų individualų mokymosi stilių.

**Pažinkite savo streso signalus.** Pabandykite suprasti savo įspėjamuosius ženklus. Galbūt tai pečių įtampa, galvos skausmas ar kiti įspėjamieji ženklai. Identifikuokite pagrindines mintis, pojūčius ir veiksmus, kurie prisideda prie jūsų distreso (nusivylimas, nerimas, liūdesys, įtampa, nuolatinis COVID-19 statistikos tikrinimas). Pripažinkite tuos įspėjamuosius ženklus ir aktyviai stenkitės pašalinti įtampą ankstyvuose etapuose. Išbandykite relaksacijos, kvėpavimo pratimus. Tai iš tiesų padeda sumažinti nerimą ir atsipalaiduoti. Tolygus ir gilus kvėpavimas sulėtina širdies ritmą ir priartina mus prie ramybės būsenos. Gera emocinė sveikata ne mažiau svarbi, nei fizinė.



**Stresas, baimė ar nerimas?** Apie 20 metų Psichologijos klinikoje studentus konsultuojantis prof. Aidas Perminas teigia, kad „žodis „stresas“ reiškia prisitaikomąją organizmo reakciją prie pokyčių. Jei jo nebūtų, mes turėtume mažiau galimybių prisitaikyti. Stresas padeda gyventi, siekti tikslų, laikyti egzaminus, mokytis. Jeigu nebūtų streso, mes būtume neproduktyvūs, galėtume viską atidėlioti iki begalybės. Jis mus motyvuoja. Stresas pradeda trukdyti tada, kai jo yra per daug. Tada jis sukelia didelę įtampą, nerimą, tampa sunku mokytis. Akademinėje bendruomenėje streso ir „perdegimų“ bene visada pagausėja pavasario sesijos pabaigoje. Baimė yra tada, kai aiškiai žinai, kad kažkas įvyks. Tada bijai. Nerimas yra tada, kai tai, kas įvyks, gali įvykti arba ne. Pavyzdžiui, eini į egzaminą ir subjektyviai galvoji, kad gali išlaikyti, gali neišlaikyti. Jeigu žinotum, kad neišlaikysi, tada būtų baimė“ – teigia prof. A.Perminas. Visiškai išvengti nei streso, nei nerimo gyvenime nepavyks, tačiau galima pasistengti, kad jis netaptų neįveikiama kliūtimi kelyje. Mokymasis valdyti stresą irgi yra mokymasis.