

ATRASK SAVO BŪDĄ NUSIRAMINTI



NEIŠLAIKYTAS EGZAMINAS – DAR NE PASAULIO PABAIGA!

Neišlaikytas egzaminas tik parodo, kad reikės pasimokyti daugiau, norint įsisavinti to dalyko žinias. Jis nepasako nieko apie Tavo ateities perspektyvas, Tavo gabumus ar vertę. Tai tik dar viena kliūtis Tavo profesiniame kelyje, kurią padirbėjus tikrai gali įveikti.



SKIRK LAIKO LIŪDĖTI/ PYKTI/ PANIKUOTI.

Vieni neišlaikę atsiskaitymo pernelyg nepergyvena, kitiems sukyla daug nerimo, dar kitiems – pyktis ar nusivylimas savimi. Normalu jausti visas šias emocijas, esame skirtingi ir į įvairius įvykius reaguojame skirtingai. Jeigu norisi, skirk laiko iškoneveikti visą pasaulį, išsiverkti ar išsilieti geriausiam draugui(-ei), kokia tai tragedija. Svarbu, neleisti tam tęstis per ilgai. Skirk sau dieną, o po to kibk į darbus.



REFLEKTUOK.

Permąstyk, ką tikrai žinai, kad atsiskaityme parašei gerai, ir kokių klausimų neatsakei. Gauk grįžtamąjį ryšį iš dėstytojo. Identifikuok ne tik klaidas egzamine, bet ir tai, kas trukdė pasiruošti jam pakankamai gerai: atidėliojimas, per mažas kiekis informacijos, spragos kurse? Tuomet užduok sau klausimą: ką šįkart galiu padaryti kitaip, kad perlaikymas būtų sėkmingas? Atsiskaitymui pradėk ruoštis nuo to, ką žinai. Jei vis tiek nepavyksta, kreipkis pagalbos.