

PATARIMAI KAIP MOKYTIS

Mokymasis, protinis darbas, dirbamas pagal iš anksto nubrėžtą metodą, nubrėžtą planą, duoda geresnių rezultatų, negu mokymasis be jokio metodo ir be jokio plano. Graikų žodis "methodos", iš kurio kilęs žodis "metodas", reiškia "kelias į ką". Kelias į ką nors nors tikslą.

K o k i ? Deja, į šį klausimą turite atsakyti kiekvienas pats sau.

/J. Rudnianskis/

Kada mokytis?

- Pamokas ruošk tą pačią dieną, kada vyko šios pamokos.
- Jeigu ta pamoka užduodama rytojaus dienai, ją mokykis pirmiausia. Jei ji sunki, išmokus kitas pamokas, dar sykį pakartok.
- Mokantis daryk trumpas pertraukėles.

DĖMESIO lavinimo pratimai:

- Paimk knygą su koku nors piešinuku ir tą piešinį labai tiksliai perpiešk. Paskui patikrink, kiek padarei klaidų. Stenkis dirbti kuo greičiau, gali netgi matuoti laiką laikrodžiu.
- Stenkis 10 - 15 minučių ypač atidžiai užsirašinėti tai, ką kalba mokytojas ir draugai. Tai daryk per pamoką to dalyko, kuris tavęs nedomina.
- Vakare, atsigulęs, pamėgink tiksliai prisiminti, ką veikei tą dieną, tam tikru laiko tarpu. Sutelk dėmesį ir stenkis smulkiai išvardyti visa, ką tą laiko tarpą darei.
- 3-5 minutes įdėmiai žiūrėk į vieną nedidelį daiktą (pavyzdžiui, į durų rankeną ar elektros jungiklį sienoje.)

MOKYKIS GREITAI SKAITYTI

- Skaitydamas negrišk prie jau perskaitytų žodžių.
- Stenkis skaityti vien akimis - netark pašnabždomis skaitomų žodžių.
- Greitai perskaičius tam tikrą teksto dalį, pravartu mintyse trumpai apžvelgti teksto turinį.
- Sistemingai, po penkias minutes kasdien, su laikrodžiu rankoje ir su ta pačia knyga atlik pratybas: tas penkias minutes stenkis skaityti labai greitai, aprėpdamas žvilgsniu kuo daugiau žodžių, o po to pakartok mintyse perskaitytą tekstą, patikrink ir pasižymėk, kiek perskaitei.

PAGRINDINĖS SKAITYMO KLIŪTYS

Skiemenavimas

Taip skaityti buvome išmokyti pradinėse klasėse. Užuoat skaitę žodžius kaip visumą, žmonės šio įpročio nesąmoningai laikosi visą gyvenimą.

Skaitymas žodis po žodžio

Toks skaitymas vargina akis ir stabdo skaitymo tėkmę. Truputėlį pasitreniravę, nepaprastai greitai išmoksime metę žvilgsnį suvokti ištisias žodžių grupes ir taip sumažinti krūvį akims.

Kartojimas

Kiekvienas kartojimas (lūpų judesiai, šnabždėjimas ar kartojimas mintyse) skaitymo greitį daro priklausomą nuo kalbėjimo tempo. Kadangi skaityti galima daug greičiau negu rašyti, kartojimas be reikalo sulėtina skaitymo greitį.

Eilutes lydintys judesiai

Jeigu rodomuoju pirštu, pieštuku ar panašiu daiktu braukiate per kiekvieną eilutę, tai gerokai sumažina skaitymo spartą.

Dvigubas ar trigubas skaitymas

Kai kurie skaitytojai grįžta prie kai kurių žodžių, nors tą vietą jie yra perskaite daug kartų. Taip atsitinka tada, kai nesusikaupiama prie skaitomojo teksto, todėl tenka vėl gilintis į tą patį tekstą.

Skubotas skaitymas

Žmonės greitai skaitymą painioja su skubotu skaitymu. Vos tik pastebėję, kad pradeda nerimauti, turėtumėte savo skaitymo greitį mažinti, kol vėl nesinervindami galėsite greitai skaityti. O jei nerimas nepraeina, rekomenduojama

porą knygos eilučių perskaityti minėta „skiemuo po skiemens“ technika. Tai per porą minučių jus nuramins.

Nediferencijuotas skaitymas

Dauguma žmonių skaitymo spartos nepriderina prie teksto, viską - mokslinį straipsnį, romaną ar naujienas sporto laikraštyje - skaito vienodu tempu. Skaitymo spartą reikia reguliuoti pagal teksto sudėtingumą, t.y. lengvus tekstus skaityti greitai, o sudėtingus lėčiau, nes sudėtingai problematikai suprasti reikia daugiau laiko.

LAVINK ĮSIMINIMO TECHNIKĄ

Daugelis mano, kad mąstymas yra kažin kas abstraktu, savaime suprantama ir neturi nieko bendra su atmintim. Iš tikrųjų atmintis, emocijos, dėmesys, sąmonė yra labai susijusios.

- Jei nori ką gerai ir greitai įsiminti, neužtenka vien skaityti, vien kartoti. Reikia su ta "įsimintina medžiaga" **kažką daryti**.
- Perskaityk visą skyrių.
- Perskaityk antrą sykį visą skyrių, lengvai pabraukdamas tekste svarbiausius žodžius.
- Sudaryk viso skyriaus planą.
- Išnagrinėk nuotraukas, piešinius, diagramas, grafikus, susijusius su tuo skyriumi.
- Pakartok skyriaus turinį su tekstu arba planu, o po to be jų.
- **Geriau įsiminsi**, kai mokydamasis darysi pertraukas:
 - trumpas, kelių minučių, mokydamasis vieną dalyką,
 - ilgas, dešimties minučių, pereidamas nuo vieno dalyko prie kito.

Pažįstate tokį žmogų, kuris paskutinę minutę „sugrūda“ mokomąją medžiagą, norėdamas ją išsaugoti, o vėliau skundžiasi, kad jam viskas iškrito iš galvos? Išlaikius egzaminą visos žinios dinga.

75 % informacijos užmirštame per pirmąsias 24 val. po mokymosi.

Nėra prasmės stengtis greitai išmokti didelį medžiagos kiekį. Įsiminimas bus trumpalaikis. Jei norite atsiminti ilgiau, geriausia medžiagos kiekį riboti ir dažniau kartoti. Mokantis atmintyje ilgiau lieka ta informacija, kuri kartojama konkrečiais laiko intervalais:

Efektyviausias kartojimo grafikas:

Medžiagos mokymasis → dabar

1-as kartojimas → po 2 valandų

2-as kartojimas → tos pačios dienos vakare

3-as kartojimas → po 2 dienų

Kaip greitai mintinai išmokti eilėraščių?

- Pradėk mokytis eilėraščių **tris dienas** prieš atsakinėjimo terminą. Perskaityk visą eilėraščių du kartus **garsiai**. Po to pamėgink įsivaizduoti, apie ką autorius eilėraštyje kalba.
- Daryk kelių minučių pertrauką ir **pakartok** garsiai iš galvos **visą** eilėraščių. Gali dirščioti į knygą. Pakartok eilėraščių du arba tris kartus, atkreipdamas dėmesį į tas vietas, kurias blogiausiai prisimeni.

- **Vakare** dar sykį perskaityk visą eilėrašį.(12 min.)
- **Kitą** dieną vėl perskaityk eilėrašį ir kartok jį posmais.(15 min.)
- **Trečios** dienos **rytą**, prieš eidamas į mokyklą, pakartok garsiai visą eilėrašį. (2 min.)

Kaip įsiminti žmonių vardus ir veidus?

Pastebima, kad daugeliui žmonių sunkiai sekasi įsiminti vardus ir veidus. Pasirodo, yra paprastas šios problemos sprendimo būdas. Antai apie JAV prezidentą J. Kenedį pasakojama, kad jis sugebėjo įsiminti mažiausiai 20 tūkst. vardų bei veidų ir niekada jų nesupainiodavo. Pasirodo, jis buvo įpratęs kiekvieną jam pristatomą asmenį įsivaizduoti policijos fotografijoje. O toje nuotraukoje fotografuojamasis rankose laiko lentelę su savo pavarde. Kai prieš prezidentą stovėdavo asmuo, jo vaizduotėje tuoj pat iškildavo vardas...

Žmogus atsimena...

- 10 proc. to, ką skaito;
- 20 proc. to, ką girdi;
- 30 proc. to, ką mato;
- 50 proc. to, ką girdi ir mato;
- 70 proc. to, ką pats kalba;
- 90 proc. to, ką pats atlieka.

KONSPEKTUOTI NAUDINGA, NES:

- Užrašai praverčia laikant egzaminus;
- Konspektai reikalingi ruošiantis rašyti esė;
- Išrenkamos svarbiausios vietos nepriklausomai nuo jų panaudojimo vėliau, t.y. stengiamasi, kad būtų lengviau klausytis ir sutelkti dėmesį;
- Konspektai leidžia mokiniams aktyviau interpretuoti išgirstą ar pamatytą informaciją;
- Konspektai gali praversti kaip trumpa atmintinė;
- Konspektai gali sudaryti naujų, išsamesnių užrašų ar išsamesnio skaitymo pagrindą;

PATARIMAI MOKANTIS

- ✓ Ilgą laiką smegenys gali greitai veikti tik tinkamai „maitinamos“. Būtina sąlyga – subalansuota mityba ir išvėdintos patalpos. Tik tokiomis sąlygomis kraujas nekliudomai tiekia smegenims pakankamą kiekį maisto medžiagų ir deguonies.
- ✓ Genetiškai žmonės skiriasi, tačiau visi apdovanoti tam tikrais gabumais, kuriuos gali, bet neprivalo lavinti.
- ✓ Tvarkydami duomenis grupuokite juos.
- ✓ Jei mokaisi daugiau nei valandą, būtinai daryk pertraukas (jos padeda išvengti dėmesio sumažėjimo); po pertraukos atgaivink tai, ką išmokai.
- ✓ Į mokomąją medžiagą reikia žvelgti kaip į visumą. Mokykitės, kelis kartus pakartodami visą medžiagą, kol gausite patenkinamą rezultatą.
- ✓ Ypač svarbu nesimokyti patalpoje, kurioje įjungtas televizorius ar kalbasi žmonės. Šitaip besimokant pašaliniai žodžiai įsiskverbia į atmintį ir 40%-60% netenkama mokymosi efektyvumo.
- ✓ Lavinkite planavimo įgūdžius. Sudarykite sąrašą darbų kurie jūsų laukia mokykloje ir namuose. Susiplanuokite kada kokį darbą ketinate atlikti, svarbesniems darbams skirkite pirmenybę. Žmonės, išmokę susidaryti tokius sąrašus, gyvena daug ramiau nei tie, kurie visus reikalus laiko galvoje.
- ✓ Pradėkite nuo paties sunkiausio dalyko. Žmogaus prigimtis tokia: jei sunkiausia užduotis bus palikta pabaigai, tikėtina, kad ji visai nebus atlikta.
- ✓ Išskirkite mokomosios temos esmę. Kai klausaisi mokytojo, skaitai vadovėlį ar bet kurį kitą tekstą, turi nuolat savęs klausti: „Kas čia svarbiausia?“

PASIRUOŠIMAS EGZAMINAMS/KONTROLINIAMS

Kaip sėkmingai mokytis ir išvengti streso, besiruošiant egzaminui ?

Yra trys pagrindinės mokymosi rūšys: mokymasis pamėgdžiojant, mokymasis mėginant, klystant ir patiriant sėkmę ir mokymasis pažįstant. Lengviau mokytis, kai įtraukiami jausmai ir medžiaga sukaupiama įvairiais būdais. Mokydamiesi turėtume bandyti į mokymosi turinį, medžiagą ir mokymosi tikslą žiūrėti emociškai pozityviai- smalsiai, džiaugsmingai, entuziastingai. Toks nusiteikimas padės įvairiais būdais kaupti mokymosi medžiagą.

Turėtume nuolat stengtis nustatyti tiesioginį ryšį tarp to, ko mokomės dabar, ir to, ką jau esate anksčiau išmokę. Turėtumėte suvokti ryšį tarp teorijos ir praktikos ir pagalvoti, kaip tai, ko išmokote, galėtumėte įgyvendinti praktiškai. Tuomet tai, kas nauja, nesunkiai susiesite su tuo, kas jau išmokta, ir tuo, ką išmokote, galėsite įvairiai naudotis. Tada mokymosi medžiagą, atsiminsite daug lengviau.

Vidutiniškai mes atsimename:

20 procentų to, ką girdėjome;

30 procentų to, ką matėme;

50 procentų to, ką girdėjome ir matėme;

90 procentų to, ką patys patyrėme.

Nuo to, kiek išlavėję preliminarūs mąstymo faktoriai:

- gebėjimas suvokti;
- pastabumas;
- vaizduotė priklauso gaunamos informacijos kokybė ir atmintis.

Lengviau problemą išspręsimė tada, jei požiūris į ją bus pozityvus. Keturi bet kokios problemos sprendimo etapai yra:

- susidūrimas su problema;
- sprendimo galimybių patikrinimas;
- geriausių sprendimo galimybių nustatymas;
- sprendimo įgyvendinimas.

Kai esant tam tikroms aplinkybėms atrodo neįmanomas joks sprendimas, turime plačiau iškelti klausimą:

- Kokiomis aplinkybėmis sprendimas vis dėlto būtų?
- Kaip aš greičiausiai, paprasčiausiai ir patikimiausiai sukurčiau tokias aplinkybes?
- Jeigu problemos negalima išspręsti ir taip, tada galbūt reikia pakeisti savo požiūrį į ją.

KOKS MOKYMOSI TIPAS JUMS BŪDINGAS?

80 procentų žmonių yra *vizualinio* tipo atstovai. Tai reiškia, kad jiems giliausiai į atmintį įstringa tai, ką jie mato. *Akustinio* tipo atstovai lengviausiai prisimena tai, ką yra girdėję, ir mokymosi turinį geriausiai prisimena garsiai skaitydami ir kartodami. Kas priklauso *motoriniam* tipui, tas geriausiai įsimena tai, ką buvo užsirašęs.

Tačiau ši klasifikacija yra tik apytikrė. Dauguma žmonių priklauso mišriam tipui ir mokosi individualiai. Svarbu išsiaiškinti kokiam tipui jūs priklausote. Tada sąmoningai galėsite naudotis geriausiais metodais. Taip pat labai svarbu žinoti, kur mokomasi geriausiai. Daugeliui žmonių tai yra nuosavas kambarys, ir jie mokosi prie rašomojo stalo, fotelyje ar lovoje.

Kitas svarbus faktorius yra išnaudoti didžiausio darbingumo laiką. Todėl nustatykite, ar jūs ryto, ar vakaro žmogus, ir kuriuo dienos ar nakties metu esate darbingiausias. Sunkius darbus atlikite tada, kai esate darbingiausias.

Kiekvienas žmogus turi individualų ritmą. Kai niekas netrukdo, mes kas dieną pabundame maždaug tuo pačiu metu ir vakare tuo pačiu metu pavargstame. Mūsų darbingumo kreivė taip pat paklūsta šiam ritmui. Deja, daugelis žmonių - dirbantieji dėl jiems nustatyto darbo laiko, mokiniai dėl paskirto pamokų tvarkaraščio - priversti užsiimti veikla nepaisydami vidinio ritmo. Tačiau tai nereiškia, kad negalime mokytis ne pagal savo ritmą. Šiaip ar taip, kiekvienas mokinys kasdien yra priverstas tai daryti, nes vos atsikėlęs vargu ar kas nors yra nusiteikęs mokytis. Rekomenduotina laikytis savojo ritmo. Jeigu įprasite kasdien mokytis tam tikru metu, taip bet kuriuo atveju jūsų rezultatai taps geresni. Organizmas pasiruoš šiam darbo grafikui.

Galima išmokti teisingai išnaudoti laiką. Tie, kuriems iš tikrųjų sekasi svarbiems dalykams visada randa laiko. Rūpinkitės, kad niekas iš jūsų nepavogtų laiko. Pavogtas, tai yra kitų išseiktas, laikas yra negrįžtamai prarastas.

Pabandykite neutralizuoti arba pozityvumo link nukreipti baimės priepuolius. Baimė yra blogiausias impulsas. Ji žmoguje išlaisvina hormonus, ir nors jų dėka kūnas pasiruošia siekti geriausių rezultatų, tačiau kartu jie blokuoja mokymąsi ir mąstymą. Taip pat gali pakenkti pyktis, pavydas ir neapykanta. Džiaukitės ateinančia diena ir sugalvokite du tris konkrečius planus, kaip norėtumėte geriausiai praleisti dieną.

Išmokite sakyti "ne", išvengsite daugybės problemų ir vėlesnių trukdymų. Niekada nesijauskite įpareigoti daryti ką nors, ko verčiau atsisakytumėte. Taip pat atvirai pasakyti "ne" yra geriau nei dėl akių pasakyti "taip".

Išmokite tinkamai klausytis. Turite atsirinkti kas jums yra svarbu, o kas nesvarbu. Kai išgirstate ką nors naujo, įdomaus, patraukiančio, jus apima džiaugsmas, suvokiate, kad plečiasi akiratis, o pagal aplinkybes tai gali turėti įtakos ir jūsų sąmonei.

Neužmirškite pakankamai judėti; tinkamai kvėpuokite, nes tam, kad būtų pasiekti geriausi rezultatai, smegenims reikia gauti pakankamai deguonies. Stenkitės tinkamai maitintis. Jei dirbate protinį darbą, jūsų maistas turėtų būti įvairus, neriebus ir ne per gausus.

EGZAMINŲ STRESAS IR KAIP JĮ ĮVEIKTI?

Kasmet daugybė mokinių laiko egzaminus. Daugeliui tai – sunkus išbandymas, lydimas streso ir nepasitikėjimo savo jėgomis. Kai kurie šį stresą išgyvena lengvai, kitiems jis sukelia rimtas psichologines problemas. Nemiga, dirglumas, nesugebėjimas susikaupti, beviltiškumas, žemas savęs vertinimas dažnai išveda jaunas žmones iš psichologinės pusiausvyros, kas paprastai atsiliepia tiek jų rezultatuose, tiek jaunuolių saviuntoje ir elgesyje.

Kaip gali sau padėti?

Jeigu iki egzaminų dar yra laiko:

- Įvertink savo žinias (tai padės padaryti bandomųjų egzaminų, kontrolinių darbų rezultatai ir jų analizė, pokalbiai su mokytoju), nuspręsk ką žinai pakankamai gerai, ką silpnai, ko nežinai. Tada žinosi ką turi išmokti pirmiausia, ką gali pasilikti pakartojimui likus kelioms dienoms iki egzamino. Pradėk nuo „Baltų dėmių“, t.y. nuo tos medžiagos, kur spragos didžiausios.
- Stenkis peržiūrėti, ką turi išmokti, ir kiek tam turėsi laiko, gerokai prieš egzaminus – galėsi susiplanuoti savo mokymosi laiką ir laisvalaikį, be to iškilus problemoms galėsi pasikonsultuoti su mokytoju.
- Padaryk savo mokymąsi kuo labiau patrauklų – nesimokyk visko atmintinai, geriau stenkis atsiminti svarbiausią informaciją, naudokis glaustais konspektais, pasidaryk svarbiausių temų korteles ir pasikabink jas tau matomoje vietoje.
- Kiekvienas mokosi skirtingai – pagalvok, kada tau geriausiai sekasi susikaupti: kai mokaisi vienas ar su draugu; ryte, dieną ar vėlai vakare; ilgai sėdint prie vieno dalyko ar su trumpomis pertraukomis. Nebekeisk savo mokymosi stiliaus net ir išgirdęs, kad kitas mokymosi stilius geresnis.
- Svarbiausius klausimus pasižymėk. Juos mokykis atidžiai: konsultuokis su mokytojais, klausk draugų, pabandyk pats atsakyti kitiems į tuos klausimus.
- Prašyk pagalbos, jei ko nesupranti. Jei jautiesi neramiai, pasikalbėk su kuo nors (artimaisiais, mokyklos psichologu, savo gydytoju ar kitu asmeniu, kuriuo pasitiki ir kurio nuomonę gerbi).
- Atsimink, kad vienu metu bijoti ir mokytis yra neįmanoma. Tam, kad neliktų laiko bijoti, pradėk sistemingai kartoti medžiagą egzaminams.

Jeigu egzaminas ryt :

- Kartodamas išmoktą medžiagą naudokis savo konspektais, schemomis, santraukomis.
- Nesistenk išmokti visiškai naujos medžiagos, kurios dar nežinai.
- Vakare prieš egzaminą mokyti nepatartina. Geriau išėik pasivaikščioti gryname ore, nusimaudyk (vandens procedūros ramina), ramiai pakalbėk su tėvais apie savijautą.
- Vakare prieš egzaminą nesilinksmink kompanijoje, neklausyk trankios ir garsios muzikos.
- Pagalvok, ko prireiks egzamino metu, susidėk tuos daiktus.
- Eik ankščiau miegoti, bet nesijaudink jeigu negali užmigti. Ramiai gulėti taip pat poilsis.

Egzamino dieną:

- Pavalgyk gerus pusryčius.
- Apsirenk patogiais drabužiais, patogiais batais, kad egzamino metu nejaustum varžymo ir spaudimo. Tokie pašaliniai trukdžiai tau visai nenaudingi.
- Pasilik sau marias laiko nuvykti į egzaminą - taip nereikės bijoti, kad pavėluosi.
- Įsitikink, jog gerai žinai, kur ir koku metu bus laikomas egzaminas.
- Pasiimk viską, ko tau gali prireikti - asmens dokumentą, atsarginį rašiklį, pieštuką, servetėlių - dar ką nors?
- Prieš egzaminą nueik į tualetą.
- Jei laukdamas egzamino labai jaudiniesi -atlik tokius pratimus: 1) įkvėpk giliai ir lėtai, lėtai siaura srovele iškvėpk orą, tai atlik keletą kartų, 2) stipriai sugniaužk kumščius ir staigiai atpalaiduok - tai šiek tiek nuims pečių raumenų įtampą.

Egzaminui prasidėjus:

- Nuramink save! Giliai kvėpuok.
- Perskaityk instrukcijas - jei ko nesupranti, klausk mokytojo ar egzaminuotojo - NEPANIKUOK!
- Perskaityk visus klausimus, jei reikia - net dukart, ir pradėk nuo tų, į kuriuos žinai atsakymą.
- Suplanuok, kiek laiko tau reikia atsakyti kiekvieną klausimą.
- Jei užstrigai prie vieno klausimo - žiūrėk tolesnį. Visada galėsi vėliau grįžti ir atsakyti. Jei tikrai nežinai atsakymo - gali bandyti logiškai spėti atsakymą.
- Pasilik šiek tiek laiko patikrinti atsakymus prieš egzaminui pasibaigiant.
- Jeigu baigėi ankščiau, nesistenk palikti auditorijos. Gali būti, kad atsiminsi dar vieną teisingą atsakymą, o grįžti jau negalėsi.
- Pasirodyk taip gerai, kaip tik gali! Atmink - tu esi tu, ir gali padaryti tik tai, ką gali.
- Nesistenk tikrinti savo atsakymų su draugų atsakymais - tai tave tik sujaudins ir gali pridaryti dar daugiau klaidų.

Ko geriau nedaryti:

- Neužsidaryk vienas su savo mintimis, jeigu nerimauji, bijai, stresuoji.
- Nepalik visko paskutinei minutei
- Nevenk klausimų, kurių nesupranti - geriau prie jų padirbėk ilgiau.
- Nepamiršk, jog be egzaminų ir kontrolinių tu turi kitą gyvenimą - neatsisakyk laisvalaikio ir kartais leisk sau pailsėti.
- Nesilinksmink triukšmingai, nenaudok alkoholio ar kitų psichotropinių medžiagų.
- Nenaudok raminančių vaistų nepasitaręs su gydytoju, jie gali turėti pašalinį efektą.
- Neleisk sau pramogauti per dažnai.
- Nesimokyk paskutinę naktį prieš egzaminą.

Lepink save!

- Atsimink, jog svarbu gerai maitintis ir gerai išsimiegoti.
- Primink visiems, jog dabar tau svarbus metas - pasikalbėk su savo šeima apie tai, kaip jie tau galėtų palengvinti mokymąsi: suteikti tau ramią vietelę, kur galėtum ramiai mokytis, elgtis šiek tiek tyliau ir tau netrukdyti.
- Išsėkis tik tam tikromis pertraukomis ir daryk dalykus, kuriuos mėgsti, ir kurie tau padeda atsipalaiduoti.
- Negalvok apie jau laikytą egzaminą - nebegali grįžti ir ką nors pakeisti.

Atsimink, jog tavo gyvenimas ne tik egzaminai.

- Nuviliantys rezultatai - dar ne pasaulio pabaiga, net jei taip dabar atrodo. Tu gali pabandyti juos perlaikyti, be to bus dar daug galimybių parodyti, ką sugebi, ir sulaukti sėkmės ateityje.
- Jeigu egzamino rezultatas neleis tau įstoti ten, kur tu labai nori - turėsi šansą tą egzaminą perlaikyti kitais metais. Per metus dar kartą galėsi patikrinti savo apsisprendimą (pavyzdžiui padirbėti panašaus profilio įstaigoje, įsidarbinti savanoriu ir pan.).

Per ir po egzaminų gali jausti spaudimą, stresą - rask ką nors, su kuo galėtum apie tai pasikalbėti - NELAIKYK VISKO SAVYJE. Pasikalbėk su savo tėvais, mokytojais, draugais, paskambink į Vaikų liniją nemokamu numeriu 116111