

RASK BŪDĄ NUSIRAMINTI



Skirk laiko liūdesiui/pykčiui/ panikai

Vieni neišlaikę atsiskaitymo pernelyg nepergyvena, kitiems sukyla nerimas, dar kitiems - pyktis ar nusivylimas savimi.

Šios visos emocijos yra natūralu, esame skirtingi ir reaguojame skirtingai. Jeigu norisi skirti laiko išplūsti visą pasaulį, išsiverkti draugui ant peties kokia tai tragedija.

Svarbiausia neleisti tam tęstis per ilgai. Skirk sau laiko, o po to kibk į darbus!



Neišlaikytas egzaminas - tai ne pasaulio pabaiga!

Neišlaikytas egzaminas tik parodo, kad reikės pasimokyti daugiau, norint įsisavinti to dalyko žinias. Jis nenulemia tavo ateities, nenuvertina tavo gabumų ir nesumenkina tavo vertės. Tai tik maža kliūtis Tavo profesiniame kelyje. Šiek tiek padirbėjęs ją nesunkiai įveiksi.

Apmąstyk

Permąstyk ką atsiskaityme tikrai gerai mokėjai, o ko tikrai nežinojai. Gauk grįžtamąjį ryšį iš dėstytojo. Išsianalizuok ne tik klaidas, bet ir tai kas trukdė pasiruošti egzaminui: spragos kurse, atidėliojimas, per mažai informacijos? Tada užduok sau klausimą, ką galiu padaryti kitaip/geriau?

Atsiskaitymui pradėk ruoštis nuo to ką žinai, jei vis tiek nesiseka, kreipkis pagalbos.

