

KOKIAS KLAIDAS GALBŪT DARAU?

1. NEVALDAU NERIMO

PROBLEMA

Jei iš anksto bijai, kad atsisėdus laikyti egzamino galvoje bus tuščia, gali būti, kad kenti nuo atsiskaitymų nerimo. Tai apsunkina gebėjimą prisiminti, ką studijavai ir atsakyti į klausimus priešais save.

2. MOKAUSI MINTINAI

PROBLEMA

Kai mokaisi, stengiesi įsiminti studijų medžiagą, vietoj to, kad suprastum apie ką ji.

3. TURIU SPRAGŲ

PROBLEMA

Dalykai studijų programoje išdėstyti taip, kad naują informaciją gali suprasti tik tada, kai esi įsisavinęs(-usi) ankstesnių kursų žinias. Šių neįsisavinus, atsiranda spragos ir nauji dalykai atrodo neįkandami.

4. MOKAUSI PASKUTINĘ NAKTĮ

PROBLEMA

Pasilieki ruošimasi egzaminui paskutinei nakčiai vietoj to, kad mokytumeisi kiekvieną dieną po truputį. Taip informaciją įsimeni tik dėka trumpalaikės atminties, kurios resursų nepakanka atsiminti ką perskaitei kitą rytą per egzaminą.

SPRENDIMAS

Jeigu studijavai ir žinai visą studijų medžiagą, pamėgink atsipalaiduoti egzamino dieną. Galvok pozityviai („Mokausi apie tai, todėl žinau šią informaciją“), primink sau, kad jausti nerimą egzamino metu yra normalu. Kad nurimtum egzamino metu iškvėpk turimą orą ir tada giliai įkvėpk. Pakartok tai kelis kartus.

SPRENDIMAS

Pagalvok kaip tai, ką mokaisi, susiję su ankstesniais kursais. Paklausk savęs, kaip gali šią teoriją pritaikyti praktikoje. Vienas iš geriausių būdų suprasti – mokyti kitus: papasakok temą, kurią mokaisi, savo draugui, kambariokui ar giminaičiui. Kartais turimos spragos iškyla beaiškinant.

SPRENDIMAS

Išsiaiškink, kokie dalykai būtini esamam kursui suprasti. Tai Tau gali pasakyti dėstytojas. Taip pat paklausk savęs, kurie dalykai, kuriuos jau studijavai, yra susiję su šiuo kursu? Sugrįžk prie tų temų, iš kurių gavai prastus įvertinimus ir pasikartok žinias. Jei savarankiškai tą padaryti per sunku, visada gali kreiptis į dėstytoją ar kitus studentus, kurie padės ištaisyti spragas.

SPRENDIMAS

Miego metu studijų medžiaga iš trumpalaikės atminties patenka į ilgalaikę atmintį, todėl geras nakties miegas prieš egzaminą yra daug efektyvesnis nei mokymasis iki vėlumos. Susiplanuok iš anksto ir pradėk studijuoti bent jau 3 dienas prieš egzaminą, kasdien pakartok ką išmokai dieną prieš ir būtinai pamiegok 7–8 valandas prieš atsiskaitymą.

5. MOKAUSI TIK EGZAMINUI

PROBLEMA

Atidėlioji mokymąsi ir nepalieki sau pakankamai laiko prieš egzaminą įsisavinti visą studijų medžiagą.

6. MOKAUSI BE PERTRAUKŲ

PROBLEMA

Studijuoji po kelias valandas be pertraukų. Deja, ilgos mokymosi valandos nepadedą suprasti geriau.

7. NETURIU MOKYMOŠI PLANO

PROBLEMA

Neturi mokymosi plano, kuris padėtų susiplanuoti mokymosi sesijas, dėl to sunku susikoncentruoti ir išsirinkti, kuriai studijų daliai turi skirti dėmesį.

8. MOKAUSI NE TAI, KĄ REIKIA

PROBLEMA

Tavo mokymosi sesijos gerai suplanuotos ir suskirstytos, bet kai eini laikyti egzaminą, pamatai klausimus, kurių nebuvai įtraukęs(-usi) į savo konspektus.

SPRENDIMAS

Kai svarstai, kiek užtruks išmokti dalyką ar atlikti užduotį, pasilik 25–30% rezervinio laiko „nenumatytiems įvykiams“. Sudėtingus kursus mokykis nuosekliai: persiskaityk konspektus prieš ir po paskaitos, išspręsk visus dėstytojo pateikiamus uždavinius ir būtinai gauk atsakymus į visus kylančius klausimus paskaitos metu. Toks mokymasis ne tik padės ilgai išlaikyti informaciją, bet ir sutrumpins mokymosi laiką prieš egzaminą.

SPRENDIMAS

Tarp mokymosi sesijų daryk pertraukas. Tam gali padėti „Pomodoro“ technika. Kas 25–30 min. daryk trumpas pertraukėles (pasinaudok atviros prieigos programėlėmis telefonui ir kompiuteriui). Pamėgink keisti mokymosi dalykus: pvz., vieną valandą pasimokyk filosofijos, antrą valandą – paspręsk matematikos uždavinius. Taip leisi smegenims pailsėti ir išlaikyti produktyvumą.

SPRENDIMAS

Prieš naują savaitę skirk 15–20 min. suplanuoti, kokius dalykus pasikartoti ir kokius namų ar laboratorinius darbus reikės atlikti ateinančią savaitę. Tuomet paskirstyk juos mokymosi sesijomis. Tai padės matyti mokymosi progresą ir nereikės eikvoti energijos svarstant nuo ko pradėti.

SPRENDIMAS

Pradėk konspektuoti labiau organizuotai. Atkreipk dėmesį į tai, ką paskaitos metu dėstytojas(-a) pabrėžia (ypatingai, jeigu tai pakartoja!). Paryškink tai savo konspekte, kad galėtum grįžti prie to. Prieš ruošdamasis egzaminui, persiskaityk dalyko aprašą, jame rasi temas, kurias turi įsisavinti kurso metu. Jos padės pasitikrinti ar viską įtraukei į mokymosi planą.