

## Kaip geriau pasiruošti kontroliniam darbui?

Kiekvienam vaikui tenka susidurti su kontroliniais darbais ir nerimu. Kad testas ar egzaminas nevirstų nemalonių potyrių, vertėtų jam ramiai pasiruošti. O pasiruošti galėsi, jei laikysis kelių taisyklių.

- ❖ **Ruoškis iš anksto.** Iš anksto peržiūrėk, ką turi išmokyti ir kiek tam turėsi laiko. Galėsi susiplanuoti savo mokymosi laiką ir laisvalaikį, o iškilus klausimams galėsi pasikonsultuoti su mokytoju.
- ❖ **Rask savo būdą, laiką ir vietą mokytis.** Pagalvok, kada tau geriausiai sekasi susikaupti: kai mokaisi vienas ar su draugu; ryte, dieną ar vakare; lengviau įsimeni skaitydamas, ar užsirašydamas svarbiausius dalykus.
- ❖ **Mokykis smagiai ir įdomiai.** Nesimokyk visko atmintinai, geriau stenkis atsiminti tai, kas svarbiausia. Galima pasidaryti svarbiausių faktų korteles ir pasikabinti jas įvairiose tau matomose vietose. Jei tau lengviau mokytis su draugu, pasikviesk jį ir vienas kitam pasakokite svarbiausius faktus ar uždavinėkite klausimus.
- ❖ **Prašyk pagalbos.** Jei ko nesupranti prašyk pagalbos. Jei jautiesi neramiai, negali susikaupti, su kuo nors apie tai pasikalbėk.

### Trys dalykai, ko daryti neverta:

- ❖ **Nepalik visko paskutinei minutei.** Baimės akys didelės, todėl jei ko nesuspėsi, paskui tikrai viską užmirši iš baimės.
- ❖ **Nevenk klausimų, kurių nesupranti.** Geriau prie jų padirbėk ilgiau.
- ❖ **Nesimokyk paskutinę naktį – rytas už vakarą protingesnis.**

Kontrolinio darbo atsikaitymo metu bus lengviau, jeigu stengsiesi būti ramus ir susikaupęs. Jei užduotys atrodo neaiškios, sudėtingos, tu pradėti nerimauti:

- ❖ **Nepamesk galvos!**
- ❖ Jei jauti, kad nerimas stiprus, trumpam užsimerk ir kelis kartus giliai įkvėpk, iškvėpk.
- ❖ Kelis kartus peržvelk užduotis ir pradėk nuo tų, kurių atsakymus žinai geriausiai, jei kurios užduoties nesupranti, nežinai atsakymo, palik ją galėsi grįžti vėliau.
- ❖ Būtina pasilikti šiek tiek laiko atsakymams patikrinti.

Parengė socialinė pedagogė Jurgita Belevičiūtė.

Nepamesk galvos. Praktinis vadovas vaikams, kaip elgtis įvairiose situacijose. Kaunas: Debesų ganyklos, 2014, p. 117-118.