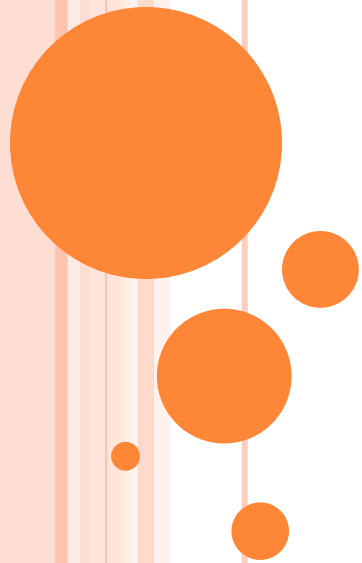


AKO ZVLÁDNUŤ STRES ZO SKÚŠOK

Odporúčania pre žiakov

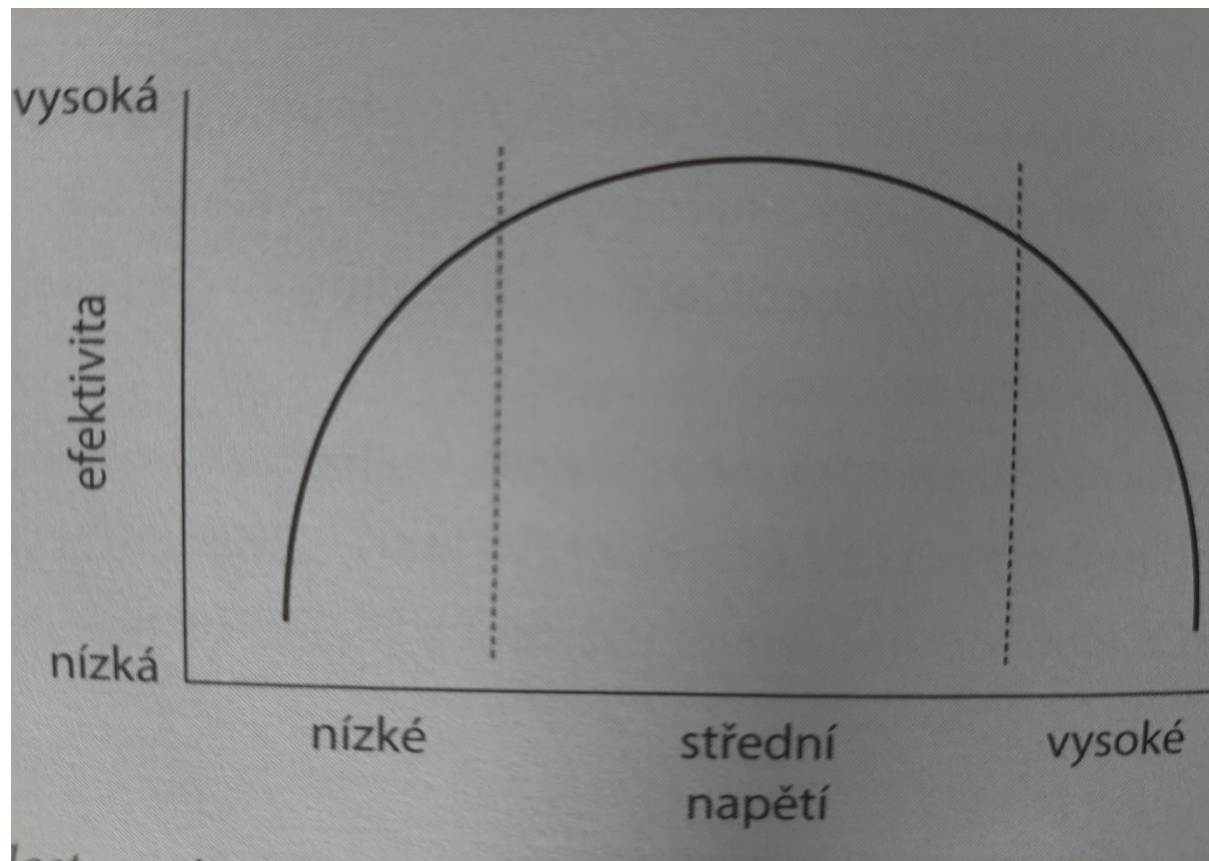


Pred skúškou nie je úplne vhodné, byť úplne uvoľnený, určité napätie je dokonca žiaduce a užitočné k tomu, aby sme podali pri skúške dobrý výkon.

Potrebné je ale napätie optimálne, nie príliš vysoké, pretože vysoké napätie môže blokovať výkon pri skúške alebo pri písomke.



Súvislosť medzi stupňom napätia a efektivitou nášho správania znázorňuje tzv. Yerkes- Dodsonov zákon.




Ako spoznám, čo je optimálne napätie?

- Príliš nízke napätie – pociťujeme nudu, robíme chyby z nepozornosti, cítime sa ťažkopádne.
- Stredné optimálne napätie – vysoká schopnosť sústrediť sa, robíme málo chýb, cítime sa príjemne.
- Príliš vysoká aktivácia, napätie – výpadky pamäti (okná), zmätok, chyby z roztržitosti, cítime sa preťažení, príliš nervózni, nepokojní, ťažšie sa nám sústredí.



Prečo pri veľkom napätí a strese sa nám ťažšie pracuje?

- Tvoje telo môže pocit strachu signalizovať rôznymi spôsobmi – zrýchli sa pulz srdca, tras kolien, urobí sa ti nevoľno, tlak v žalúdku, potenie, musíš na toaletu, pocit slabosti a iné.
 - Tvoj mozog sa pri pocitoch nadmerného strachu správa ako keď sme v ohrození života. V takejto situácii sú zablokované všetky myšlienkové procesy a preto nemôžeš voľne myslieť, prejaví sa to napr. tým, že máš okno. Pritom tvoje telo sa snaží v takejto situácii reagovať tromi spôsobmi – buď útekem z takejto situácii, bojom, alebo môžeš reagovať ustrnutím (nedokážeš urobiť nič, ztuhneš, nie si schopný ničoho).
 - Táto reakcia mozgu je však v situácii skutočného ohrozenia života nutná k prežitiu – keby mozog nesignalizoval nebezpečie, napr. pri stretnutí s divokým zvieratom, alebo pri požiari, pravdepodobne by sme zomreli.
- 

Odporúčania pre žiakov v deň skúšky

- Ráno pred písomkou/ skúškou by si mal vstávať do školy načas, na všetko, čo robíš si nechaj dostatok času.
- Určite by si sa mal naraňajkovať – zdravé a výživné raňajky. Nezabudni si vziať aj desiatu. Vhodné je napr. jablko – obsahuje veľa minerálnych látok, ktoré ti pri písomke dodávajú energiu.
- Do školy odíď načas a vyhýbaj sa rozhovorom s kamarátmi, ktoré by ťa mohli vystrašiť alebo zneistiť (typu – to zas určite nezvládnem, určite zlyhám a podobne).



Pri písomke

- Zatiaľ čo sa rozdávajú písomkové papiere, môžeš sa upokojiť tým, že sa pokúsiš kontrolovať svoj dych – tvoj dych by mal byť pokojný a hlboký, využívať by si mal bránicové dýchanie.
- Než začneš pracovať, prečítaj si pokojne a až do konca zadanie úloh. Rozmysli si, ktoré úlohy ti pôjdu rýchlejšie a na ktoré budeš potrebovať viac času, ktoré vnímaš za ľahké a ktoré naopak za ťažké.
- Začni ľahkou úlohou o ktorej si myslíš, že ti pôjde rýchlo. Určite sa upokojíš, keď bude prvá úloha hotová. To ťa povzbudí.
- Urob si malé prestávky – vhodné je urobiť si krátke prestávky – pohodlne sa opri, vydýchni a znovu do práce. Zachováš si tak schopnosť sústredenia sa a výkonnosť až do konca písomky.



- Keď uviazneš pri úlohe s ktorou si nevieš dať rady, zostaň úplne pokojný a nezdržuj sa pri nej dlho. Začni najskôr pracovať na nejakej inej úlohe, k tej ťažkej sa môžeš nakoniec vrátiť. Pokiaľ ťa pritom chytá stres, znova sa môžeš vrátiť k dychovému cvičeniu.
- Plne využi čas určený na písomku – pokiaľ si hotový ešte pred termínom odovzdania, môžeš si prácu ešte niekoľkokrát prečítať a skontrolovať. Nemeň a neopravuj veci, u ktorých si si nie plne istý, že sú chybou.
- Keď sa blíži doba odovzdávania a učiteľ povie, že vám plynú posledné minúty na práci, zostaň naďalej pokojný. Zhlboka sa nadýchni a krátko popremýšľaj, ako čo najefektívnejšie využiť zostávajúci čas – buď si všetko v pokoji prekontroluješ, alebo budeš pracovať ďalej.



Pri ústnom skúšaní

- Ak pociťuješ napätie skús sa aspoň trikrát zhlboka nadýchnuť a vydýchnuť.
- Hovor pokojne.
- Keď neporozumieš otázke, spýtaj sa učiteľa ešte raz na otázku.
- Daj si v pokoji čas na rozmyslenie si odpovede.



Čo ti pomôže zvládnuť stres?

- Na zvládanie záťažových situácií máme všetci určité spôsoby a techniky, ktoré nemusia byť u všetkých rovnaké.
- Dôležitá je (okrem iného) aj naša miera sebaúcty a sebadôvery – tá by mala byť primeraná – pokiaľ sme primerane sebavedomí, vieme sa lepšie vysporiadať s problémami a stresom.
- Relaxačné cvičenia – cieľom je zbaviť sa fyzického tlaku, psychicky sa uvoľniť.
- Dýchanie - pokojné, uvoľnené bránicové dýchanie.
- Pohyb, aktivita – chôdza, šport, beh, hra na čerstvom vzduchu.
- Záluby – dôležité je venovať sa chvíľu nejakej obľúbenej činnosti každý deň, aby sme neboli preťažení a aby sme sa psychicky cítili dobre.



- Sociálna opora – môžeš sa o svojich pocitoch porozprávať s niekým, koho máš rád, určite ťa povzbudí.
- Humor – vidieť , počuť, vykonávať niečo zábavné.
- Pozitívny dotyk- objatie od človeka, ktorého máš rád, masáž.
- Ak ti robí problém nadmerný strach a úzkosť, je vhodné popracovať s tvojimi myšlienkami. Je vhodné zistiť, ktoré myšlienky ťa napadajú a sú zároveň zdrojom úzkosti a následne sa ich pokúsiť zmeniť, aby pre teba školské skúšanie nebolo spojené s týmito nadmernými pocitmi strachu a úzkosti.



V prípade ak by si chcel popracovať na tom, aby si lepšie a ľahšie zvládal záťaž súvisiacu so školou, ale nevieš ako na to, ochotne ti pomôžeme v našom centre.



Príjemné učenie a veľa úspechov v škole želám!

Ďakujem za pozornosť!

- Spracovala: Mgr. M. Vajsová
- Využitá literatúra:
- E.Hofmann, M. Lohle: Jak se úspěšně učit Nejlepší strategie a techniky
- D. M. Plummer: Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres
- K.Denig-Helmsová, D. Konnertz: Úspěšně obstát při písemce i ústním zkoušení

