

JAK ZVLÁDNOUT NERVOZITU Z PŘIJÍMAČEK

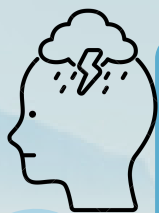


1. Je normální pociťovat strach a nejistotu, zvlášť nyní



2. Neodkládej přípravu

- i když nevíme, kdy přesně přijímačky budou, opakovaná a pravidelná příprava je základem úspěchu, funguje také jako zbraň proti nervozitě



3. Když tě přepadá úzkost

(katastrofické scénáře, myšlenky "co když"):

Pomáhají ti tyto myšlenky? Je to něco, na co máš vliv?

ANO

NE

Vyomez si čas, kdy se budeš myšlenkám a řešení věnovat (aby ses jimi nezabýval/a celý den).

první pomoc při zaplavení úzkostí

1 zakotvi se

Sedni si, polož pevně obě chodidla na zem, zapři se rukama vedle stehů, uvědom si, které části tvého těla se opírají o pevné povrchy.

2 přitáhni myšlenky do přítomnosti

Co vidíš? Řekni si nahlas nebo v duchu **5 věcí**, každou jiné barvy, které vidíš kolem sebe

Co slyšíš? Řekni si nahlas nebo v duchu **4 zvuky**, které kolem sebe slyšíš (pokud ti to pomůže, zavři si oči)

Jaké povrchy cítíš? Uvědom si kolem sebe **3 různé povrchy**, které jsou odlišné na dotek, sáhni na ně (nech si čas na uvědomění, jaké jsou na dotek)

3 zklidni dech

Pár minut se zaměř jen na dech:

chvilku zadržím dech,

vyhladím čelo

dlouhý klidný výdech pusou

klidný nádech nosem, při nádechu se mi zvedá břicho

chvilinku počkám, soustředím se na to, že se budu nadechovat do břicha

4 naplánuj si...

V duchu si naplánuj jednu činnost, kterou následně půjdeš dělat, věnuj se jí s plnou pozorností.

Pokud pomáhá

Pokud cítíš v těle napětí, zacvič si/zaběhej/skákej/zatni celé tělo na několik sekund a pak ho uvolni apod.

Tipy na přípravu

Ještě před tím, než na to sedneš:

a) Vyomez si, od kdy do kdy se v rámci těchto dnů budeš věnovat pouze přípravě na přijímačky.



b) Nachystej si všechny materiály na jedno místo a sepiš si, z čeho se chceš učit. Větší celky si rozděl na menší části.



c) Připrav si místo k učení, udělej si to tam hezké (obrázek, kytka...). Měj po ruce papíry a psací potřeby.



Během vymezené doby na přípravu:

Napiš si, co bys dneska chtěl/a udělat.

a)

Když je něčeho moc, rozděl si to na menší části.

Začni něčím jednoduchým.

b)

Pak střídej náročnější s jednoduššími cvičeními.

c)

Odšrtávej si splněné části z napsaného plánu.



Nekontroluj sociální sítě, nedívej se na videa apod.

d)

Zapíš si na papír, když tě napadne nějaká činnost, kterou bys chtěl/a od učení utéct. Po uplynutí doby na přípravu z nich můžeš vybrat něco, čím se odměníš.

Dělej si pravidelné 5 nebo 10 min přestávky.

e)

Nastav si budík, kdy se vrátíš k přípravě.

Během přestávky vstaň od stolu, protáhni se, na chvíli otevři okno, dojdi si pro něco k pití apod.



I když ti něco nejde, buď k sobě laskavý/á.

Důležité je, že se připravě věnuješ.

Zkus někoho požádat, aby ti látku vysvětlil/a.

f) U cvičných testů si vytvářej strategii, jakým způsobem pak budeš test dělat naostro.

(např. na začátku dělat ta cvičení, která znám, ta, která mi nejdu, přeskočím a vrátím se k nim později)

