

JAK SE Z TOHO NEZBLÁZNI

aneb přijímačkový wellbeing

Základ úspěchu při přípravě na velkou a náročnou událost DOBŘÍ TIME-MANAGEMENT

✧ Pravidelný režim dne a strukturování činností

Důležité je začít pravidelným režimem – pravidelné vstávání v ranních hodinách, pravidelné usínání v podobnou dobu.

Důležité je, aby se ti v rámci pravidelného režimu dařilo věnovat učení v podobný čas. Pokud ti to půjde, bude tvůj mozek lépe připraven na osvojování znalostí, rychleji se soustředíš, a tím máš i pocit vyšší efektivity.

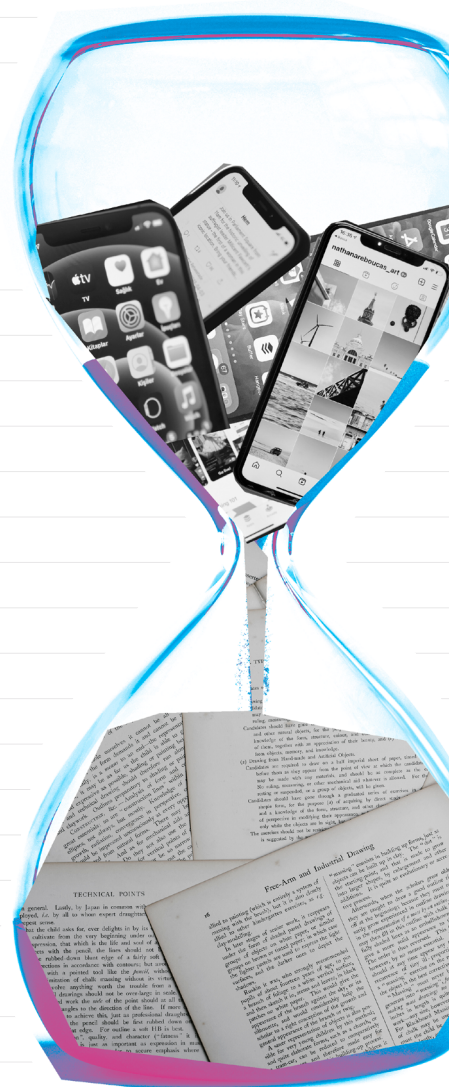
✧ Stanovení priorit

Je nutné promyslet, které z činností jsou nyní nezbytné (musím) a které lze odložit (nemusím). Vždy platí pravidlo, že k zásadním a akutním povinnostem je nutné věnovat pozornost alespoň jedné povinnosti, kterou není nutné splnit hned. Tyto povinnosti často odkládáme, ale když je postupně neřešíme, přerostou nám přes hlavu a stanou se z nich akutní povinnosti, kterých je ale najednou příliš mnoho.

✧ Volba efektivních postupů

Udělej si seznam tzv. „žroutů času“, kteří ovlivňují míru tvé efektivity a ubírají ti čas na skutečný odpočinek (např. sledování videí, psaní zpráv, komunikace s vrstevníky).

✧ Dostatek odpočinku a relaxačních cvičení



STRES PŘÍMO PŘI PŘIJÍMAČKÁCH A KRÁTCE PŘED NIMI

Pocit stresu je přiměřený situaci, většina je na tom stejně.

Důležité je uvědomit si, že jednoduché techniky stres mohou ovlivnit.

Obecné rady

- ★ Snaž se myslet na něco jiného a příjemného. Rada „nemyslet na přijímací zkoušky“ nefunguje.
- ★ Představuj si něco pozitivního v souvislosti se zkouškami (toto lze využít i delší dobu před zkouškami – např. jak klidně vyplňuješ test nebo jak jdeš s novými spolužáky ven).
- ★ Dobře funguje představa přírody, důležité je myslet na takový podnět hodně intenzivně.
- ★ Nacvič si dechové a mindfulness techniky, ty se ti mohou v den přijímaček hodit.

Jak na dechové techniky?

- ★ **Vědomý nádech-výdech.** Vědomě se soustřed' na hluboký nádech nosem, zaměř se na to, jaký je vzduch, který vdechuješ až do plné kapacity plic. Následně vědomě vydechuj ústy a opět se soustřed' na to, jak se vzduch změnil. Je teplý, jak proudí krkem, přes jazyk, zuby, rty...
- ★ **Trojúhelníkové nebo čtvercové dýchání.** Opět vědomý nádech a výdech s tím, že při trojúhelníkovém dýchání po nádechu zadržíš na chvíli dech, teprve pak vydechuješ. Při čtvercovém zadržíš dech i po výdechu, než se začneš znovu nadechovat.
- ★ **Při akutním stresu** (nerozumíš otázkám, přestalo ti psát pero, propadáš panice) je možné se několikrát nadechnout přes kapesník (ale jen několik nádechů).

Jak na mindfulness?

- ★ Soustředíš se na tady a teď, ale ve smyslu, jaká je židle, na které sedíš, jaké je pero, které držíš apod. Vhodné je to v situacích, kdy se necítíš dobře, a cítíš, že tě stres pohlcuje. Pak je nutné umožnit hlavě soustředit se na něco jiného. Stačí toto provádět minutu, poté se vrátíš k testu.

JAK ZVLÁDNOUT PŘIJÍMAČKY KROK PO KROKU

Týden před

- ✧ Ujisti se, že víš, **na jakou adresu se máš dostavit** – existují školy, které mají více budov, a může se stát, že přijímací řízení nebude probíhat zrovna v té hlavní.
- ✧ Udělej si **seznam krizových scénářů** a různých postupů. Připrav se na možnosti, které mohou přijít, a nachystej si varianty řešení.
- ✧ **Vypiš všechny své silné stránky**, které v takové situaci můžeš využít (např. trpělivost, dobrý žák, intuice, zdravě riskující, optimista...). Podtrhni si, pro kterou z těchto vlastností si „sáhneš“ pro pomoc.
- ✧ **Chod' pravidelně spát. Je to důležité!**
- ✧ **Rozmysli si, co si oblečeš**, aby ses cítil/a pohodlně. Ráno se pak nezdržuješ přemýšlením, zda to, či ono tričko, případně tím, že oblíbená mikina je ve špinavém prádle. I takové maličkosti ti mohou ráno buď usnadnit, nebo zkazit.
- ✧ Večer si jdi **včas lehnout**, ať jsi odpočatý/odpočatá a dobře se ti vstává. Nenervuj se učením a opakováním pozdě do noci a ani **nepij žádné energy drinky**. Ty tě sice nabudí, ale mohl/a bys mít problém usnout.
- ✧ **Připrav si věci dle pozvánky**, které budeš potřebovat (doklad totožnosti, náhradní pera, vodu bez bublinek, svačinu, papírové kapesníky, malý kousek hořké čokolády).

Den před

- ✧ Připrav si **vše, co budeš v den přijímaček potřebovat** – průkaz totožnosti, pozvánku (a vše, co je v ní napsáno), psací a rýsovací potřeby včetně náhradních. Věci si dej do tašky či batohu, který si budeš brát s sebou, a mysl i na dostatečnou svačinu a pití.
- ✧ **Připrav si oblečení**. Na část můžeš použít trochu příjemné vůně (můžeš si např. navonět cíp šátku).
- ✧ **Naplánuj si, jak se do školy dopravíš**. Ať už autem, nebo veřejnou dopravou, určitě pamatuj na dostatečnou časovou rezervu pro případ dopravní zácpy nebo jiné nenadálé situace. Lépe být na místě o 20 minut dříve než o minutu později.
- ✧ **Sněz něco lehkého k večeři** a udělej si čas na relaxaci ke zklidnění.

Den přijímaček

- ★ **Vstaň včas.** Máš-li ve zvyku snídat, tak se nasnídej. Dej si vhodné pití. Můžeš si dát sprchu, osvěží tě. Ujisti se, že máš vše potřebné, v klidu se oblékni a s dostatečným předstihem se vydej do školy.



- ★ Využij **dechových a mindfulness technik.** Ty můžeš zařadit klidně i po cestě.

- ★ Dorazíš-li do školy výrazně dřív, **nemusíš sedět** celou dobu ve třídě. Můžeš si vyřídít formality, a pak se třeba jen projít po schodech či po chodbě, dojít si na záchod. Pokud tě běžně chytá velká tréma, může ti pohyb pomoci se trochu zklidnit.

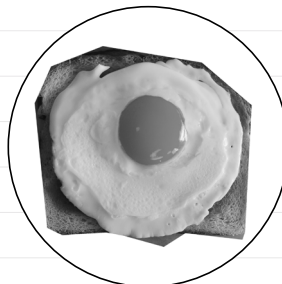


Při testu

- ★ U zkoušky pracuj **podle své připravené strategie** a hlídej si čas.

Využij dechových a mindfulness technik.
Už to máš nacvičené!

- ★ **Pokračuj** v testu, i když máš pocit, že jsi ho zkazil/a. **Hod' to za hlavu** a soustřeď se na znění dalších otázek.
- ★ Při pocitu akutního stresu vědomě zpomal. Nádech, výdech. Pomalu si přečti otázku.



TIP NA ZÁVĚR!

Pokud se stane, že i přes všechny rady budeš mít pocit, že jsi konkrétní část přijímacích zkoušek zkazil/a, rozhodně pokračuj dál. Pracuj klidně, často se stává, že právě druhá část přijímaček se v těchto situacích, kdy se na ně přestaneme soustředit jako na něco zásadního, povede dobře.