

JAK ZVLÁDNOUT PŘIJÍMAČKY KROK PO KROKU

Týden před

- ★ Ujistí 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 zkažit.
- ★ 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.
- ★ **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 dřív než o minutu později.
- ★ **Připrav si oblečení**. Na část můžeš použít trochu příjemné vůně (můžeš si např. navonět cíp šátku).
- ★ **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.

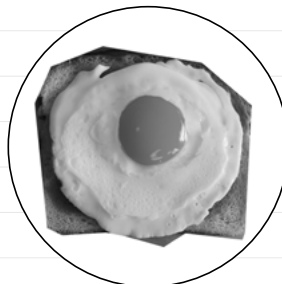


Při testu

- ★ 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.