

Prófkvíði

Kvíði getur verið hvetjandi. Við gætum þess að undirbúa okkur vel ef við erum smákvíðin fyrir próf. Mikill kvíði truflar aftur á móti einbeitingu við prófundirbúning og dregur úr frammistöðu á prófi. Mikið kvíðinn nemandi getur ekki sýnt hvað í honum býr á prófi. Hér á eftir eru leiðbeiningar um það hvernig þú getur unnið gegn óþægilegum hugsunum og tilfinningum sem ýta undir kvíða og spennu.

Að fást við hugsanir

1. Æptu stans

Æptu stopp þegar þú finnur að þú ert að missa stjórn á hugsunum þínum, þær æða áfram og áhyggjur og kvíði fylla hugann. Ef þú getur æptu þá upphátt.

Það er líklegt að óþið stöðvi áhyggjurnar og þegar það er gert getur þú notað eitthvað af eftirfarandi aðferðum.

2. Dagdraumar

Þegar þú ert búin(n) að fylla hugann af yndislegum hugsunum er ekki rúm fyrir neikvæðar hugsanir. Þegar þú finnur að þú ert að fyllast af kvíða vegna prófa skiptu yfir í hugsanir um það sem þig langar til að gera. Láttu þig dreyma um að vera með vinum þínum eða á uppáhaldsstaðnum þínum.

3. Sjáðu fyrir þér velgengni þína

Flestir haga sér í samræmi við eigin væntingar. Ef þú eyðir miklum tíma í að ímynda þér hvað gerist þegar illa fer aukast líkurnar á að þér gangi illa.

Þegar þú ert búin(n) að stöðva áhyggjuhugsanirnar, gefðu þér tíma til að ímynda þér hvað gerist ef þér gengur vel. Vertu nákvæm(ur). Skapaðu nákvæmar myndir af velgengni þinni í huganum.

4. Einbeittu þér

Þessi einbeitingaraðferð er ekki ólík íhugun að austrænum sið. Hugmyndin er að róa hugann með því að beina honum að afmarkaðri skynupplifun, þ.e. sjón, heyrn eða snertingu. Beindu athyglinni að ákveðnum hlut. Rannsakaðu nákvæmlega málverk, trjágrein. Rannsakaðu úrið þitt mjög nákvæmlega, hverja smárispu.

Notaðu nokkrar sekúndur í prófinu til að hlusta á hljóðið í rafmagnsljósunum. Snertu borðflötinn og finndu eiginleika borðplötunnar. Beindu athyglinni að þessu ákveðna atriði, ekki leyfa kvíðahugsunum að komast að.

5. Hrósaðu sjálfri/sjálfum þér

Talaðu við sjálfa(n) þig á jákvæðan hátt. Margir bregðast neikvætt við þegar þeir vita ekki svar við prófspurningu. „Heimskingi, þú veist ekki svarið.“ Við tölum ekki svona við vini okkar.

Það er hægt að bregðast við á annan hátt. Hvettu sjálfa(n) þig, notaðu uppörvandi orð. Komdu fram við þig eins og þú myndir koma fram við vin þinn eða vinkonu.

6. Væntu þess versta

Ímyndaðu þér hvað sé það versta sem gæti gerst í stað þess að reyna að hætta að hafa áhyggjur. Auktu kvíða þinn. Auktu kvíðann svo að hann verði á mörkum fáránleika.

Dæmi: Þú ert í prófi og hefur áhyggjur af því hvort þú náir því. Stansaðu augnablik. Ímyndaðu þér það skelfilegasta sem gæti

gerst ef þú fellur á prófinu. Þú segir við sjálfa(n) þig. „Ef ég fell á prófinu, þá fell ég í áfanganum, fell á önninni, verð rekin(n) úr skólanum, fæ enga vinnu, get ekki borgað reikninga, fer að drekka áfengi, missi húsnæðið, verð róni, missi vinina, fjölskyldan afneitar mér

Haltu þannig áfram þar til þú sérð hve framtíðarspá þín er fáránleg. Eftir það eru meiri líkur á að mat þitt á möguleikum þínum sé raunsætt.

Ef það er hætt á að þú fallir á önninni geta áhyggjur af prófinu verið réttlætanager. Þá skaltu spyrja sjálfa(n) þig. „Get ég lifað við það?“ Svarið verður yfirleitt „já“, nema ef þú ert að stökkva í fallhlíf og lokaspurningin er um það hvernig eigi að opna fallhlífina. Ef svar þitt er „nei“, skaltu nota aðra tækni til að draga úr kvíðanum.

AÐ FÁST VIÐ TILFINNINGAR

1. Andaðu

Þú getur minnkað spennu í líkamanum með því að einbeita þér að önduninni. Einbeittu þér að loftinu sem þú andar að þér og frá þér. Finndu fyrir því þegar það berst um nef þitt, munn og öndunarfæri.

Gerðu þetta í 2 - 5 mínútur. Ef þú tekur eftir því að þú andar grunnt skaltu anda djúpt og halda niðri í þér andanum. Fylltu lungun þannig að maginn lyftist upp, andaðu þungt frá þér. Ímyndaðu þér að þú standir á nefi þínu. Horfðu á loftið fara inn og út um nefið eins og það sé risastórt loftræstingarkerfi fyrir námu neðanjarðar.

2. Athugaðu líkamann

Að vera sér meðvitaður um líkamsástand sitt er einföld aðferð til að minnka spennu í líkamanum.

Sittu þannig að vel fari um þig. Byrjaðu á fótunum. Einbeittu þér að vöðvunum í fótunum og taktu eftir hvort þeir eru slakir eða spenntir. Segðu vöðvunum að slaka á.

Færðu athyglina að ökkunum og endurtaktu aðferðina. Næst athugar þú kálfana, lærin og rassinn. Segðu vöðvunum að slaka á.

Gerðu sama við bakið, magann, bringuna, upphandleggi, framhandleggi, fingur, háls, hnakka og höfuð.

3. Spennu og slakaðu á

Ef þú tekur eftir spennu í einhverjum sérstökum líkamshluta þegar þú ert að athuga líkama þinn, getur þú losað þig við spennuna með spennu-slaka aðferðinni.

Einbeittu þér að vöðvanum sem er spenntur og spennu hann enn meir. Ef axlirnar eru spenntar, dragðu axlablöðin saman og spennu axlavöðvana enn meira, slakaðu síðan á. Afleiðingin er að þú finnur enn betur fyrir slökuninni og getur slakað betur á.

Þú getur notað sömu aðferð við fótleggina, handleggina, rassinn, bringuna, andlit og háls. Krepptu hnefann, herptu kjálkana, spennu fótleggina og rassinn. Slakaðu síðan á.

4. Notaðu hugarmyndir

Slakaðu á og farðu í ferðalag í huganum. Lokaðu augunum, slakaðu á spennunni í líkamanum og ímyndaðu þér að þú sért á yndislega fallegum stað úti í guðs grænni náttúrunni. Sjáðu fyrir þér umhverfi þitt, vertu nákvæm(ur) í ímyndun þinni. Notaðu öll skynfærin.

Þú getur t.d. ímyndað þér að þú liggir á strönd. Þú heyrir í öldunum þegar þær berast að landi. Þú finnur fyrir heitri sólinni þegar hún skín á andliti þitt. Þú finnur sandinn milli tánna. Þú finnur sjávarlyktina. Þú sérð skipin út við sjóndeildarhringinn.

Sumum finnst betra að ímynda sér fjallasýn eða sveitasælu. Þú getur farið á ímyndaðan stað eða endurskapað í huganum stað sem þú þekkir vel. Finndu þér uppáhaldsstað og æfðu þig að komast þangað í huganum. Þegar þú ert komin(n) í góða þjálfun getur þú skroppið þangað og dvalið jafnvel í örfáar sekúndur. Þannig öðlast hugur þinn ró og einbeiting verður auðveldari.

Æfingin skapar meistarann. Þú getur jafnvel notað þessa aðferð í sjálfri próftökunni til að ná einbeitingunni.

5. Lýstu líðan þinni

Einbeittu þér að kvíða þínum. Ef þú finnur andþrengsli eða höfuðverk, einbeittu þér að þeirri sérstöku tilfinningu. Lýstu fyrir sjálfri/sjálfum þér hvernig þér líður. Segðu þér hve stór tilfinningin er, hvar í líkamanum, hvernig tilfinningin er á litin, í laginu, úr hvaða efni, hvað mikið vatn kæmist fyrir í henni ef hún væri geymir og hve þung hún er. Vertu hluti af tilfinningunni. Lýstu henni í smáatriðum og ekki streitast á móti henni.

Ef þú getur fullkomlega fundið fyrir líkamlegri tilfinningu, orðið hluti af henni þá hverfur hún oft. Fólk sem þjáist af ólæknandi sársauka notar oft þessa aðferð með góðum árangri.

6. Gerðu líkamsæfingar

Þessa aðferð er ekki hægt að nota í prófunum sjálfum. En þetta er mjög góð leið til að losna við spennu í líkamanum.

Gerðu einhverja líkamsæfingu sem fær hjartað til að slá með tvöföldum hraða í 15 - 20 mínútur. Þú getur, t.d. gengið hratt, hlaupið, spilað körfubolta, hjólað, stundað leikfimi. Það er margs konar áreynsla sem fær hjartað til að slá hraðar um tíma.

7. Leitaðu þér aðstoðar

Þú skalt leita þér aðstoðar ráðgjafa ef ekkert af ofangreindu hjálpar þér til að losna við kvíða og spennu. Þú skalt leita þér aðstoðar ef þú ferð að draga þig í hlé frá vinum og fjölskyldu, depurð sækir á þig eða þér finnst allt vonlaust og ekkert vera til að gleðjast yfir. Kvíði og þunglyndi er algengt meðal ungs fólks sem er í námi. Það er hægt að fá aðstoð án þess að hafa áhyggjur af kostnaðinum.