
Bojíte se zkoušek? Tak s tím něco dělejte!

Bojíte se zkoušek? Tak s tím něco dělejte!

Stres ze zkoušek mají prváci, kteří nevědí, co je přesně čeká, i zkušení matadoři, kteří naopak tuší, kde je tlačí bota. Jak obavy ze zkoušek nejlépe zvládnout, jsme zjišťovali u Mgr. Alexandry Hrouzkové, jež působí v [Psychologickém poradenském centru FF UK](#).

Od čeho se strach ze zkoušek vlastně odvíjí?

Stres při samotné zkoušce vychází hodně z toho, jaká byla příprava. Menší trému budou mít studenti, kteří vědí, že se poctivě připravovali. Kdo učení moc času nevěnoval, bude mít v podvědomí obavu, že to na něm pedagog hned pozná. Právě naše vnitřní vědomí nás stresuje.

Jedinou pomocí je věnovat přípravě více času, což samozřejmě může být problém, když se sejde více zkoušek najednou. Často se ale stává, že i když má student na učení týden, čas hospodárně nevyužije a učí se stejně jen den dva předem nebo po večerech, protože celý den [prokrastinuje](#).



Spousta studentů, nebo možná spíše studentek se ale připravuje poctivě, a přesto mají pocit, že to nestačí a zkoušku nezvládnou...

Zde již preventivní opatření v oblasti přípravy nepomůže, protože už dělají maximum. Spíš je potřeba pracovat na tom, jak zvládnout samotný průběh zkoušky. Řešením může být podstupovat podobné situace, jako jsou zkoušky. Úzkostné typy lidí mají totiž tendenci se v průběhu života takovým situacím vyhýbat. Jedná se většinou o jedničkáře, kterým na střední škole stačilo se něco naučit a u zkoušení pak pohodlně uspěli. Na vysoké škole ovšem není možné naučit se všechny příručky nazpaměť, a oni pak mají pocit, že okolnosti nedrží pevně v rukou.

Jaké konkrétní situace by mohl úzkostný člověk podstupovat?

Student může třeba žádat o brigádu, ovšem takovou, kde je nutné absolvovat vstupní pohovor. Pokud se mu nepovede, může být v klidu, protože se nic vážného neděje. Naopak když uspěje, získá sebejistotu a zajímavé zkušenosti.

Úzkostní lidé také neradi vstupují do konfliktů, což mohou začít trénovat například na seminářích. Ať se nebojí přihlásit a říct svůj názor. Je samozřejmě možné, že pedagog řekne, že to tak není. Ale to se prostě stává a oni pak nebudou zhroutení, když něco podobného uslyší u zkoušky.

Co když je stresujícím faktorem maminka, která tvrdí, že když syn nebo dcera zkoušku neudělá, tak to asi nepřežije?

Často právě premianti mívají náročné rodiče, kteří říkají, že škola je v životě tím nejdůležitějším. Samozřejmě vzdělání je důležité, ale odsud posud, důraz je potřeba klást i na jiné věci. Člověk by si měl uvědomit, že je dospělý a zodpovídá sám za sebe. Maminka může chtít vidět samé jedničky, ale pokud jsou tyto nároky enormní a neodpovídající realitě, tak holt bude zklamaná. Tak to na světě chodí. Dvojky nebo trojky na hodně náročné škole jsou taky dobré. Nejdůležitější je školu udělat a pak se věnovat práci, kvůli které jsem na školu šel. Ne studovat jen kvůli mamince.

Někdo může mít strach jen z konkrétního pedagoga, protože má třeba pocit, že si na něj zasedl...

Strach, že si na mě někdo zasedl, může, ale nemusí být reálný. Úzkostnější nebo méně sebevědomí studenti mohou mít při sebemenší kritice pedagoga pocit, že si na něj zasedl. Stačí si ale všimnout, že se tak učitel chová i k jiným studentům, prostě je takový.

Pomůže dát si před zkouškou na kuráž „něco ostřejšího“?

Dát si panáka rozhodně není dobrým řešením, protože se nám zrychlí dýchání i bušení srdce. Spíš bych doporučila se poslední noc pořádně vyspat. Je lepší se odpoledne vyhnout pití kávy a čaje a večer si uvařit meduňku nebo třezalku, které vás zklidní. Ráno vstaňte naopak o něco dříve, abyste na všechno měli dost času a nebyli ve stresu už z cesty do školy, že zkoušku nestihnete. Klidně si natáhněte budíka o hodinu dřív, v klidu se nasnídejte a vypravte se. Učit se už ráno nemá cenu.

Důležité je také správně dýchat. Když jsme nervózní, máme zrychlené povrchové dýchání. Dech zklidníme tak, že budeme prodlužovat výdechy. To lze provádět i cestou v tramvaji. Hluboké dýchání se přeneso i do svalů a napjaté tělo i myšlení se uvolní. Naučit se meditovat je vůbec dobrá věc. Kdo se to naučí předem, vyvolá si pak jednodušeji před zkouškou už známý pocit uvolnění.

Jak lze snížit stres během samotné zkoušky?

Hodně pomáhá něco „žmoulat“ v ruku. Nejméně nápadná je tužka, vyrábějí se ale i speciální dřívka, která jsou příjemná na dotyk a vejdou se do dlaně. Tím se odvede napětí z ramenou a oblasti krku. Pokud studentka ví, že jí při nervozitě naskáčou v dekoltu či na krku skvrny, je dobré, aby si vzala šátek, který je zakryje, a ona nebudeme zbytečně nervózní, že to zkoušející uvidí. I když učitelé takových fleků už viděli spoustu, nejste v tom rozhodně sami.

Snažte se působit sebejistě, mít rovná záda a ramena držet od uší. Když se nebudete choulit a budete sedět zpříma, dodá vám to sebevědomí, které bude vnímat i zkoušející. Při čekání na chodbě se občas protáhněte, zakružte rukama a hlavou, abyste se zbavili napětí.

Pokud má někdo pocit, že svůj stres sám nezvládne, může to přijít zkontulovat do poradny?

Od toho jsme tady. Přijít může buď za mnou, nebo dalšími členy poradny. Já si se studentem popovídám a budeme se společně snažit přijít na to, z čeho obavy pramení nebo jak zlepšit přípravu.

Poradenství v Psychologickém poradenském centru FF UK je poskytováno zdarma v celém rozsahu studentům a zaměstnancům Filozofické fakulty UK. Zájemci o poradenství z jiných fakult, vysokých škol i z řad veřejnosti hradí poradenské konzultace od 2. konzultace včetně. Diagnostika je zpoplatněna pro všechny zájemce.

· poradenská/terapeutická konzultace – 400 Kč

· diagnostické vyšetření – 1 000 až 2 500 Kč – cena je stanovena předem na základě zakázky, zahrnuje úvodní rozhovor, vyšetření s použitím diagnostických nástrojů, vyhodnocení, vypracování zprávy a zpětnou vazbu zájemci.

Kontakt: Revoluční 26, Praha 1

<http://poradna.ff.cuni.cz>

Mgr. Alexandra Hrouzková poskytuje poradenské služby zpravidla ve čtvrtek od 16 do 20 hodin. Na konzultaci se objednávejte předem na e-mailu alex.hrouzkova@gmail.com či telefonicky na čísle 221619673.