

---

# Jak zvládnout zkoušky

---

## Naplánovat, zhodnotit a znovu naplánovat

Zvládnout abnormální množství úkolů, se kterými se člověk v průběhu zkouškového období setkává, vyžaduje efektivnímu nakládání s časem. Startovní čarou budiž systém. Naplánovat, zhodnotit, podle výsledků naplánovat znovu. Zní to suše, ale důležitá je zásada, že takový týdenní harmonogram v žádném případě nemá být bičem v závodu s časem. Psychologická rada jen říká: Splnění předem naplánovaných úkolů přináší psychice větší uspokojení, než řešení problémů na poslední chvíli.

A samotné učení? Zkuste se držet několika zásad. V první řadě začněte tím, co vás zajímá nebo není tak obtížné. Postupně přecházejte k náročnějším otázkám, ty nejobtížnější však zároveň neodsouvejte na úplný konec. Při učení sami sobě formulujte otázky a pokuste se na ně odpovídat. Všimněte si přitom nových, nečekaných skutečností a porovnávejte je s tím, co už o daném problému víte. Obrátit se na okolí s prosbou o vysvětlení otázek, kterým nerozumíte, a následně je diskutovat, vám může pomoci získat nový pohled na věc a vyřešit problém rychleji, než kdybyste se s ním potýkali sami.



## Nerozptylujte se okolím

Při učení je zcela zásadní schopnost koncentrace. Na té je přitom důležité pracovat. Než se ponoříte do studia, zkuste jednoduché cvičení. Pozorujte v uvolněné poloze svůj dech, jak vám prochází nosem a hrtanem do plic a po chvíli zase ven, nemyslete přitom na nic jiného. Stačí několik málo minut. Vyčistit hlavu může pomoci i soustředěné sledování nějakého předmětu ve vašem okolí. Cílem je odvést pozornost od myšlenek a představ, které vás rozptylují. Vystávají-li vám ale stále na mysli, zkuste je „odložit“ na papír s myšlenkou, že se k nim později vrátíte.

Při učení pak střídajte různé druhy činnosti, ať už čtení textu, poznamenávání důležitých bodů, nebo opakování naučeného vlastními slovy. Je důležité respektovat skutečnost, že kapacita pozornosti je omezená a po 45 – 60 minutách rapidně klesá. Je proto účelné zařazovat v učení krátké několikaminutové přestávky, kdy skripta či poznámky odložíte stranou.



## Technika čtení textu – první, druhý, třetí

Navážeme-li na předchozí rady, můžeme si vytvořit jednoduchou modelovou situaci. Naplánovali jste si na večer sedánek se skripty, spolubydlícího jste poslali na fiktivní kinoprojekci do vedlejší budovy a v klidu a soustředění začínáte pronikat do učiva. Pomineme-li závěrečné opakování, je ideální seznámit se s textem třikrát. První čtení má být rychlé, ale soustředěné a jeho cílem je získat celkovou představu o studované látce a zjistit, zda je v textu obsaženo to, co se potřebujete naučit. Při druhém čtení se již rozhodujete, čemu se budete věnovat důkladně, co je třeba znát rámcově a co je možné vynechat. Takové rozhodování není vždy snadné, zvláště na začátku studia. I zde platí zásada účelnosti

konzultace se zkušenějšími lidmi z okolí. Třetí čtení textu má být pomalé. Slouží k tomu, abyste látce porozuměli, promysleli si ji a zapamatovali.

Ideální to představa, která se ovšem realitě nemusí přiblížit. Spolubydlící se vrací ze setmělého kinosálu, vám už se klíží oči a vedle textu, který máte před sebou se marně snažíte zakrýt stoh poznámek z jiných předmětů. Začínáte pociťovat návaly úzkosti, beznaděj. V takových chvílích je zásadou číslo jedna: odreagujte se. Co takhle několikaminutová relaxace?

## Relaxace a vnitřní dialog



Relaxačních technik existuje celá řada, zmiňme alespoň jednu. Tak zvaná relaxace s imaginací vyžaduje pohodlnou polohu, uvolněte se a zavřete oči. Soustřeďte se přitom jen na sebe, vnímejte svůj dech, své tělo. Pokuste se celé tělo uvolnit. Myšlenky, které přicházejí, nechte zase odejít. Uvědomujte si svůj dech a to, jak se s každým výdechem prohlubuje pocit uvolnění a klidu. Představte si sebe na nějakém příjemném místě (letní louka, mořská pláž a podobně) a zcela se ponořte do své představy – vnímejte to místo svým tělem, sluchem i čichem. Až se rozhodnete vrátit zpět do reality, rozlučte se pomalu se svým místem s vědomím, že se můžete kdykoli vrátit. Několikrát se zhluboka nadechněte a otevřete oči.

Jednou z možností, jak zapudit stále se opakující negativní myšlenky, je i vnitřní dialog. Za pociťovaným stresem a úzkostí mohou stát představy odrážející vaše zažitá postoje a přesvědčení, které udržují úzkost: „Pokud nezvládnou tuto zkoušku, selhal/a jsem. Nemůžu jít na zkoušku, dokud nejsem dokonale připraven/a, nemohu riskovat, že mě vyhodí. Vždycky jsem byl/a nervózní u zkoušek a vždycky budu.“ Zmíněný dialog pak může vypadat následovně: „Mé studium nezávisí na výsledku jedné zkoušky. Když neuspěju, udělám ji na druhý pokus. Bylo by dobré, kdybych zkoušku zvládl/a, ale nezáleží to jen na mně. Nikdy nebudu na zkoušku dokonale připraven/a. Můžu se ale uklidňovat tím, že jsem udělal/a, co bylo v mých silách a co mi dovolil čas.“ Před samotnou zkouškou pak může pomoci snaha využít energii nervozity a prožívat zkoušku jako vzrušující výzvu.

## Jak na zkuškový stres

„Stres? Neznám, ty zkoušky nějak dopadnou.“ Volnomyšlenkářů, házejících jakoukoli psychickou zátěž související se studiem za hlavu, znám několik. Přesto jsou zkoušky na konci semestru pro většinu z nás jedním z nervově nejvypjatějších období roku. Zcela se vyhnout stresu se podaří jen málokomu. Unést břemeno několika kil potišťených papírů vědomostí pak může být pro psychiku vážným problémem. Internetové stánky, fungující pod patronátem 3. lékařské fakulty, jsou zajímavým projektem, který může s vyrovnáním se s psychickým tlakem při studiu, potažmo zkuškovém období, do značné míry pomoci.

Program antistresové intervence pro studenty vysokých škol  
[www.szu.cz/poradna/uspesnystudent](http://www.szu.cz/poradna/uspesnystudent)

- Čtěte dvojité rozhovor s autorkami projektu Doc. MUDr. Hanou Provozničkovou, CSc. a MUDr. Dagmar Schneidrovou, CSc.