

Stres z maturity

Vypracovala: Mgr. Nina Němcová, školská psychologička

- Stres a tréma pred maturitami sú úplne normálne a bežné.
- Určitá úroveň stresu je pre Vás aj užitočná, lebo Vám pomôže podať lepší výkon.
- Ak je však stresu príliš, pôsobí na Vás negatívne a vtedy treba vedieť, ako ho zvládnuť.

- Základom úspechu je samozrejme **poctivá príprava**, tým sa upokojíte a môžete si veriť, že Vás takmer nič nezaskočí.
- **Dôležité je poznať súvislosti a nezmätkovať**, keď Vám niečo vypadne.

- Uvedomte si, čoho sa vlastne bojíte. Niečo popletiete? Zabudnete látku?
- Najdôležitejšie je **zostať pokojný**, aby ste sa vedeli sústrediť a nemyslieť na to, že niečo zabudnete, popletiete alebo nebudete vedieť.
- Povzbud'te sami seba a dôverujte si, že to zvládnete.
- Pozitívny self-talk je najlepší spôsob, ako sám seba upokojiť i podporiť.

Metódy relaxácie

- **Self-talk**

- vedcami overená metóda, ktorá pomáha regulovať myšlienky, pocity, či správanie pod sociálnym stresom.
- ovplyvňuje sebakontrolu a to tým, aké slová použijeme. Konkrétne, keď pri sebapozorovaní použijeme vlastné meno, zvyšujeme našu schopnosť ovládať svoje myslenie a následne správanie.

- V roku 2010 sa basketbalová legenda LeBron James rozhodoval o svojom ďalšom pôsobení. V rozhovore o svojom rozhodnutí prejsť do tímu väčšieho mesta povedal: „Jedna vec, ktorú som nechcel urobiť, bolo emocionálne rozhodnutie. Chcel som urobiť to, čo je najlepšie pre LeBrona Jamesa a urobiť to, čo urobí LeBrona Jamesa šťastného.“ Vedci tvrdia, že práve takýmto odosobnením sa a poukázaním na seba v tretej osobe zvyšujeme samoreguláciu. Čím častejšie sa oslovujeme krstným menom, tým vyššia je pravdepodobnosť odstúpenia od našich zážitkov a skúseností a to najmä tých negatívnych.

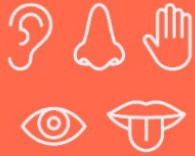
- Zistenia vedcov naznačujú, že (samo)rozhovor v tretej osobe neprepája sieť oblastí mozgu, ktoré sú zvyčajne zapojené do kognitívnej kontroly emócií. Tým pádom „neprežívame“ konkrétnu situáciu tak intenzívne a sme schopní sa odosobniť a poradiť samým sebe ako by sme radili najlepšiemu kamarátovi.

- **Pozor na negatívny self-talk!** Keď si poviete „To nezvládnem“, „Nie som pripravený/á.“, len sa sami zneistíte. Ihneď s tým prestaňte a zamerajte sa na pozitívny self-talk.
- **Motivačný self-talk** zvyšuje Vašu výkonnosť tým, že vám **pomáha budovať sebavedomie**, zvyšuje vieru vo Vaše schopnosti, obmedzuje nervozitu a zlepšuje náladu!
- **Príklady:** „Toto zvládnem.“, „Všetko čo potrebujem vedieť, viem!“, „Dám do toho všetko a dobre to dopadne.“, „Zvládli to mnohí predomnou, zvládnem to aj ja!“.

Vizualizácia

- K self-talku sa výborne hodí aj vizualizácia.
- **Vizualizácia** je veľmi často využívaná v športe, keďže pomáha zvyšovať sebadôveru a podať požadovaný výkon.
- Pri vizualizácii si môžete predstavovať vytúžený výsledok alebo aj každý krok, ktorý vedie k tomu, čo chcete dosiahnuť. Podrobne si predstavte situáciu, v ktorej dosiahnete to čo chcete, všetky pocity a emócie spojené s tým.

Creative Visualization



1. Write what you want in detail, engaging all 5 senses



2. Imagine the emotion attached to the outcome



3. Take action every day toward your desired outcome



5. Make time to consider your visualization.



4. Expand your knowledge

Relaxačné techniky

- **Dychové cvičenia** sú jednou z najlepších metód na upokojenie v stresovej situácii a to preto, že:
 - Pracujú rýchlo.
 - Môžete ich robiť kdekoli.
 - Vyžadujú veľmi málo praxe na zvládnutie.
 - Môžete ich použiť počas stresujúcej situácie, aby ste zostali pokojní.
 - Môžu účinne zvrátiť vašu odpoveď na stres, čo vám pomôže predchádzať negatívnym účinkom chronického stresu.

Jednoduché dychové cvičenie

- Realizujte v sede alebo postojacky, chrbtica musí byť vzpriamená.
 - Počítajte nádychy a výdychy od 1 do 4
 - 1 výdych
 - 2 nádych
 - 3 výdych
 - 4 nádych (a opäť od začiatku)
- Sústred'te svoju pozornosť len na dýchanie a počítanie.

Wim Hofova metóda dýchania

- Ak Vám vyhovuje dýchanie ako metóda na upokojenie, odporúčam Vám pozrieť si Wim Hofovú metódu dýchania.

https://www.youtube.com/watch?v=__V64ayJcb0

Ak Vás trápia problémy so
stresom, kontaktujte ma na
nemcova@sosvetnr.sk