

# Jak si poradit se stresem v den přijímacího řízení?

zdroj: Locika

## Zklidňující techniky před testem i přímo při něm

### V den přijímacího řízení

Zklidňovací techniky. Ráno před zkouškami se zkus pustit do některé z naučených relaxačních aktivit. Můžeš také zkusit stres z těla vytřepat - třeba si nějak bláznivě zatancovat, nebo vytřepat nohy a ruce, rozhýbat celé tělo. Pokud ti to půjde, zkus si zároveň najít něco, co tě rozesměje. Během vyplňování testů můžeš využít dechové cvičení nebo některou z mindfulness technik. Někomu také pomáhá pro uvolnění napětí žvýkání, na přijímačky si můžeš vzít třeba žvýkačku.

Podpora ze strany okolí. Pokud máš tu možnost, nebuď na to v den přijímaček sám/sama. Popiš svým rodičům nebo kamarádům, jak se cítíš. Nech je, aby tě na přijímačky doprovodili. Dovol jim, aby tě objali. V průběhu vyplňování testu mysl na to, že máš všechnu jejich podporu.

Opečovat se. I ráno před přijímačkami se pořádně opečuj. Pokud to půjde, dej si něco dobrého k snídani a k tomu vypij třeba heřmánkový nebo meduňkový čaj, který má uklidňující účinek. S sebou na přijímačky si vem nějaký malý předmět jako talisman, který můžeš stisknout ve chvíli, kdy se budeš cítit nejistě. Pokud máš k dispozici nějaký vonný olejíček (třeba levandulový, který uvolňuje napětí), vem si ho s sebou a před začátkem přijímacího řízení k němu přičichni.

Sebepodpora. Buď sám/sama pro sebe oporou. Řekni si, že výhra je už jen to, že na přijímačky dorazíš. Důležitá je snaha. Opakuj si, že to zvládneš, ať už to dopadne jakkoliv. Řekni si, že to je pouze pár hodin ve tvém životě a za chvíli to budeš mít za sebou. Živě si představ, jak se budeš cítit, až budeš mít po přijímačkách. Zkus v této představě chvíli setrvat. Naplánuj si, na co se můžeš po zkouškách těšit. Oceň se za všechnu již vynaloženou snahu. Jsi super a máš na to!

## Při testu

Dýchání - Několikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout. Položit si ruku na břicho a pozorovat, jak se ruka při nádechu zvedá a při výdechu klesá.

Účinné jsou i metody 5-4-3-2-1, uzemnění či svalová relaxace. Jejich popis je v následující infografice.

## KRABIČKA PRVNÍ POMOCI V PRŮBĚHU PŘIJÍMAČEK



### ZKLIDŇOVACÍ TECHNIKY:

- **Dýchání:** několikrát se zhluboka nadechnu a vydechnu. Položím si ruku na břicho a pozoruji, jak se ruka při nádechu zvedá a při výdechu zase klesá.
- **Metoda 5-4-3-2-1:** Postupně přenesu svou pozornost na 5 různých věcí, které můžu vidět - 4 věci, které vnímám dotykem - 3 různé zvuky, které vnímám sluchem - 2 vůně, které cítím nosem - 1 věc, jejíž chuť cítím v ústech.
- **Uzemnění:** Soustředím postupně svou pozornost na svá chodidla a jejich dotyk se zemí - dotyk svého těla se židlí, na které sedím - svá ramena, která párkrát za sebou zvednu a zase povolím.
- **Svalová relaxace:** Postupně napínám a povoluji jednotlivé svaly na těle. Zmáčknu prsty na nohou a povolím. Zatnu lýtka a povolím. Zatnu stehna a povolím. Sevřu pánev a povolím. Zatnu břišní svaly a povolím. Sevřu ruce v pěsti a povolím. Zatnu paže a povolím. Zvednu ramena a povolím. Zamračím se a povolím.