

Góð ráð við prófkviða

Prófkviði tengist:

aðstæðum - viðhorfum tengdum námi - ósjálfráðum hugsunum, oftast neikvæðum - tilfinningum þeim tengdum - hegðun sem hinn kvíðni sýnir í kjölfarið

Hugsanir sem einkennast af neikvæðni og rökvillum:

- Alhæfingar – dæma sjálfan sig út frá einstaka atburðum eða hegðun.
- Bjögun í vali á upplýsingum – einblína á veikleika; gleyma styrkleika.
- Allt eða ekkert hugsun – sjá heiminn annað hvort svartan eða hvítan, gleyma gráa svæðinu. Dæmi: Ég næ prófinu aldrei hvort sem er.
- Persónulegir hlutir – taka inn á sig hluti; taka á sig of mikla ábyrgð.
- Draga fljótfærnislegar ályktanir – vera með forspár og fordóma sem eiga ekki við rök að styðjast; dæma sig út frá ímynduðum forsendum. Dæmi: Ég er ekki nógu klár til að leysa formúlur.

Hvað er til ráða með neikvæðar hugsanir?

6 góð ráð við röngum hugsunum:

- 1. Stopp – ef þú finnur fyrir því að slíkar hugsanir eru að taka völdin, segðu stopp.
- Fylltu hugann af jákvæðum hugsunum, það dregur úr kvíðahugsunum. Láttu þig dreyma um eitthvað jákvætt.
- Sjáðu fyrir þér í huganum góðan árangur. Sjáðu þig sem sigurvegara.
- Beindu athyglinni að einhverjum hlut í umhverfinu. Skoðaðu hann í smáatriðum, t.d. mynd á vegg.
- Hrósaðu sjálfum/sjálfri þér í huganum. Talaðu jákvætt við þig í huganum (eins og þú myndir tala við vin).
- Hugleiddu hvað er það versta sem gæti gerst. Er heimsendir í nánd?

Tilfinningar – Slökun - 7 góð ráð

- Beindu athyglinni að andardrættinum – andaðu djúpt 2-3 sinnum.
- Beindu athyglinni að líkamanum. Segðu vöðvunum að slaka á. Farðu yfir öll svæði líkamans (slökun).
- Spennu og slakaðu á vöðvum til skiptis (auðveldara að finna slökunina).
- Notaðu ímyndunaraflíð og ferðastu í huganum á stað sem þér líður vel á.

- Lýstu tilfinningunum (verkjunum) fyrir þér í huganum. Hvar eru þær, hvernig eru þær á litinn og í laginu o.s.frv.
- Stundaðu líkamsrækt. Eitthvað sem fær hjartað til að slá örar.
- Leitaðu aðstoðar ef þessi ráð duga ekki. Sérstaklega ef þú finnur fyrir depurð, þunglyndi eða finnst þú félagslega einangruð/einangraður.

Mundu!

Ég er að gera mitt besta – ég er nóg

Atriði sem geta aukið kvíða

- Hreyfingarleysi.
- Tímaskortur – lélegt skipulag.
- Aðgerðarleysi.
- Fresta/ýta frá sér verkefnum.
- Óreglulegur svefn.
- Óhollar matarvenjur (sykur, kaffi o.fl.).
- Óhóf t.d. í mat, tóbaki og áfengi
- Vosbúð eða kuldi (sérstaklega ef þú ert þreytt/ur).
- Þröng og óþægileg föt (sérstaklega úr gerviefnum).
- Mikið áhorf á ofbeldis- og hryllingsmyndir.
- Hlustun á háværa og skerandi tónlist.
- Mannmargir, háværir staðir og fráhrindandi umhverfi s.s. verksmiðjur, flugvellir, skemmtistaðir.
- Umgengni við fólk sem er neikvætt, dómhart og tillitslaust.