# KAKO KONTROLIRATI I SMANJITI STRES PRIJE I TIJEKOM ISPITA DRŽAVNE MATURE

Bliži se vrijeme testiranja vaših znanja i vještina za koje se pripremate mjesecima. Što bolje napišete odgovore na ispitima, veća je mogućnost da ćete nastaviti školovanje u željenomu smjeru.

Kako vaša budućnost obrazovanja ovisi o izvedbi zadataka, polaganje ispita državne mature za vas predstavlja stresni događaj. Svjesni ovih činjenica, neprestano razmišljate o rezultatima ispita što može dovesti do teškoća u koncentraciji, nemira, osjećaja nelagode, straha i stresa, promjena u apetitu, spavanju i raspoloženju... Određena razina straha i navedenih reakcija pred ispit je uobičajena i očekivana pojava i svaki učenik doživljava slične ili iste promjene, ali u različitom intenzitetu. Sve od navedenog što vam se događa je normalno i prihvatite svoje osjećaje i promjene. Ukoliko su vaši fiziološki i emocionalni odgovori na stres, koji nastaje zbog briga oko ispita, intenzivni, mogu dovesti do smanjene produktivnosti što se negativno odražava na uspjeh i dovodi do lošijih rezultata. Kako ne bi došlo do preopterećenja, slijedite upute.

# Kako se kvalitetno pripremiti i smanjiti stres:

- početi s pripremama na vrijeme (na tečajevima za pripremu i kod kuće)
- organizirati vrijeme učenja i količinu sadržaja u danu (podijeliti nastavno gradivo)
- postaviti realne ciljeve i očekivanja
- odrediti vrijeme za odmor i opuštanje
- upoznati se sa zadatcima na vrijeme
- vježbati i planirati vrijeme rješavanja testova na primjerima prijašnjih ispita
- učiti aktivno (s razumijevanjem i povezivanjem)
- napisati sebi datum i vrijeme održavanja ispita (na vidljivo mjesto)
- ponavljati, ponavljati, ponavljati
- pažljivo čitati zadatke na ispitu
- ne zadržavati se na zadatcima koje u tom trenutku ne možete riješiti jer ćete povećati osjećaj panike
- vratiti se na neriješene zadatke pred kraj ispita
- razmišljati optimistično i zamišljati uspješan kraj svakog ispita (ako ste se dovoljno pripremili)
- opustiti se prije ispita koristeći tehniku pravilnog trbušnog disanja (udisaj – trbuh „napuhati", izdisaj – trbuh „ispuhati")
- negativne misli (Ne mogu. Nisam sposoban/na. Neću uspjeti.) zamijeniti pozitivnim. Pozitivne misli nas smiruju, ohrabruju, povećavaju koncentraciju i motivaciju.

Neka vas na ispitima vodi znanje, a ne strah.

Izradila: Marija Bilić, psiholog