

# KRABÍČKA 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 povolím 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.

# JAK ZATOČIT SE STRESEM Z PŘIJÍMAČEK

## PEČLIVĚ SE NA DEN ZKOUŠEK PŘIPRAV

Projdi si dopředu testové otázky.  
Zjisti si všechny informace ohledně průběhu přijímacího řízení.  
Promysli si plán, jak budeš postupovat během vyplňování testů.

## DEN PŘED PŘIJÍMAČKAMI ODPOČÍVEJ

Hýčkej svůj mozek. Dostatečně se vyspi.  
Pár dní před přijímačkami se už neuč nic nového, jen opakuji.  
Věnuj se něčemu, co ti dělá radost.

## NAMOTIVUJ SE

Živě si představ, jak jsi přijímačky úspěšně zvládl/a. Vzpomeň si na své minulé úspěchy.  
Představ si, jak se budeš cítit, až budeš mít po zkouškách. Promysli si odměnu za snahu.

## NATRÉNUJ VNITŘNÍ SEBEPODPORU

Opakuj si, že to zvládneš. Uvědom si, že děláš maximum.  
Řekni si, že ať už to dopadne jakkoliv, život bude pokračovat dál.

## PAMATUJ, ŽE HLAVNÍ JE SNAHA A NIKOLIV VÝSLEDEK

Připomeň si, že chyby jsou součástí učení a v testu nemusíš mít vše správně.

## OPEČUJ SVÉ TĚLO

Jez pravidelně a zdravě. Aktivně odpočívej. Věnuj se relaxačním aktivitám.

## VYHLEDEJ BLÍZKOST DRUHÝCH

Sdílej s druhými své pocity. Řekni si o objetí. Nech se druhými rozesmát.

## ZAŘAĎ DO SVÉHO PROGRAMU RELAXAČNÍ AKTIVITY

Věnuj se jakékoliv aktivitě, která ti pomůže uvolnit se.





# JAK BÝT DĚTEM OPOROU PŘI PŘIJÍMACÍM ŘÍZENÍ

- Projděte s dětmi celou situaci a **připravte** je na to, co je čeká.
- Vysvětlete dětem, že případný neúspěch u přijímaček **nevypovídá** o jejich inteligenci.
- Pokuste se být sami v klidu a **nepřenášejte** na děti svůj stres.
- Proberte s nimi možnosti, jak se v případě potřeby **zklidnit**.
- Večer před přijímačkami pro ně připravte **společný program**.
- Vymyslete spolu, na co se mohou **těšit**, až budou mít po přijímačkách.
- Řekněte jim, že je **máte rádi a věříte** v jejich kompetence, i když se přijímačky nepovedou.
- Ujistěte děti, že ať už bude výsledek přijímaček jakýkoliv, tak **život bude pokračovat** dál.
- Připomeňte dětem jejich **minulé úspěchy**.
- Vymyslete s dětmi **alternativu** v případě, že se přijímačky nepodaří - rozšiřte možnosti.
- Zeptejte se dětí, jakou pomoc/podporu by od vás **nejvíce potřebovaly**.



## CO URČITĚ NEDĚLEJTE

- ✗ **Nezlehčujte** situaci a obavy dětí.
- ✗ **Nenuťte** je učit se něco nového den před zkouškami.
- ✗ Neříkejte jim, že příčinou jejich stresu je **podcenění** přípravy.
- ✗ **Nestresujte** je zbytečně navíc.
- ✗ Neklad'te na ně **zbytečná očekávání** tím, že jim řeknete: „Ty přece vždycky všechno zvládneš.“
- ✗ Neříkejte jim, že na úspěšném zvládnutí přijímaček **stojí jejich budoucnost**.
- ✗ **Nesrovnávejte** je se sebou, s jejich sourozenci ani s jejich vrstevníky.
- ✗ **Nepodmiňujte** odměnu za přípravu na přijímačky jejich úspěšným splněním.
- ✗ **Neignorujte** jejich potřebu sdílet své obavy.