

# Að vinna gegn prófkvíða

Flestir finna fyrir spennu fyrir próf og þannig á það að vera. Ef engin streita er fyrir hendi er ekki líklegt að við náum hámarksárangri. Þessu má að sumu leyti líkja við mikilvægan kappleik sem að sjálfsgöðu skapar streitu hjá leikmönnum, streitu sem er nauðsynleg til að halda úti baráttuanda. Kvíði vegna próftöku getur hins vegar orðið það mikill að hann dragi úr árangri og leiði af sér mikla andlega og líkamlega vanlíðan. Ástæður geta verið flóknar og af mismunandi toga. Sumir eiga við sálrænan vanda að etja sem lýsir sér með almennum kvíðaeinkennum og aðrir eru haldnir mikilli fullkomnunaráráttu sem oft leiðir til kvíða. Stundum fer þetta tvennt saman.

Algengasta ástæða prófkvíða er aftur á móti sú að nemandi finnur og veit að hann er illa undirbúinn undir prófið og finnur sig óöruggan varðandi efnið. Þessi tegund kvíða er líka sú einfaldasta að takast á við. Þær leiðir sem hér verður bent á geta þó hjálpað við langflest kvíðatilfelli. Ef kvíði er illa viðráðanlegur er rétt að leita sér læknishjálpar eða sálfræðiaðstoðar.

Áhrifaríkasta leiðin til að draga úr kvíða fyrir próf er að vinna vel yfir veturinn. Ekkert er líklegra til að skapa spennu og kvíða fyrir próf en að vita að maður er illa undirbúinn og hefur ekki lært sem skyldi.

Gott skipulag við prófundirbúning er önnur leið til að draga úr spennu og kvíða. Að búa sér til vinnuáætlun, hafa skipulag á gögnum og reyna að tryggja að komast yfir allt efnið.

Hvíld, góð hreyfing og hollt mataræði eru þættir sem fyrirbyggja spennu. Jákvæð hugsun og að tala við sjálfan sig á jákvæðan hátt er öflug leið til að vinna gegn kvíða. Hugsun okkar hefur áhrif á líðan. Þegar við höfum undirbúið okkur vel og segjum við okkur sjálf að við ætlum að gera eins vel og við getum á prófi erum við að hugsa á uppbyggilegan hátt. Rétt er að forðast hugsanir í þá veru að maður geti aldrei lært þetta eða munað o.s.frv.

Góð slökun fyrir próf og meðan á undirbúningi stendur er gagnleg. Flestir námsráðgjafar geta kennt nemendum slökunaræfingar og hvernig tengja má saman vöðvaslökun og jákvæða, uppbyggilega hugsun. Einnig eru til ágætær slökunarsnældur og diskar sem gott er að spila. Slíkum diskum og snældum fylgir oft leiðsögn. Þú getur fengið ábendingar hjá kennaranum um slíkt efni.



Prófkvíði

