

Prófstress /prófkvíði



Að vera stressaður fyrir próf er eðlilegt og í sjálfu sér æskilegt, því smá stress getur virkað sem hvati í námi. En prófstress getur leiðst út í prófkvíða sem virkar þá hamlandi á einstaklinginn.

- Góður undirbúningur og vinnuáætlun dregur úr prófkvíða. Mikilvægt er að skipuleggja tímann sinn vel, byrja að skoða efni til prófs nokkrum dögum fyrir prófið.
- Hollur matur, hreyfing og svefn skiptir miklu máli til að halda einbeitingu í prófundirbúningi og við próftöku og getur minkað líkur á prófkvíða.
- Jákvæðar væntingar – ef þú hefur undirbúið þig vel og hefur trú á að þér muni ganga vel, aukast líkurnar á góðu gengi í prófi.
- Hugarfarið skiptir miklu máli. Reyndu að temja þér jákvæða hugsun og forðast niðurrifs hugsanir eins og „ég get ekki lært þetta“ - „ég er heimsk/ur“ – „ég á pottþétt eftir að klúðra þessu“.
- Öndun og slökun hjálpar til við að draga úr kvíðaeinkennum.

Hvað er prófkvíði – góð ráð

Inni á síðunni www.doktor.is er góð grein um einkenni kvíða og góð ráð til að draga úr kvíða

<http://doktor.is/sjukdomur/profkvidi-2>

Er ég með prófkvíða?

Próf inni á www.persona.is sem gæti gefið vísbendingar um hvort þú sért með prófkvíða.

<http://www.persona.is/index.php?action=exams&method=display&eid=7&pid=11>

Ef þú telur þig vera að glíma við prófstress eða prófkvíða endilega komdu við hjá námsráðgjöfum skólans og sjáðu hvort þær geti aðstoðað þig. Einnig er hægt að hafa samband við sálfræðinga.