

Zopár tipov na zvládnutie prijímacích skúšok bez stresu

- prijímací pohovor je stresujúcou záťažou, ktorú úspešne zvládneš **len s maximálnou koncentráciou v dobrej psychickej pohode a fyzickej kondícii**, preto všetky ostatné veci ponechaj bokom
- ak sa ocitneš v situácii, ktorá by ti bránila úspešne vykonať skúšku (napr. náhle vážne ochorenie, zložitá situácia v tvojej rodine, ...), **požiadaj včas o náhradný termín**
- buď realista, poznaj svoje slabiny aj silné stránky, **nikto nie je dokonalý**
- pred prijímacím pohovorom si "prehraj na nečisto" sám so sebou alebo s niekým iným **dialóg zameraný na náplň skúšky** (napr. priprav si odpoveď na otázku prečo chceš študovať práve daný odbor)
- **najviac koncentrácie si budú vyžadovať písomné testy**
- neupadaj do krajností vo svojom správaní, **prílišné sebavedomie sa neraz hodnotí ako arogancia** a naopak **ochromujúca tréma pôsobí ako neznalosť**
- pozorne počúvaj otázky a formuluj jasné a stručné odpovede, **kľúčovitosť a strnulosť zvládneš správnym dýchaním** - naozaj to pomáha (informácie nájdeš v príslušnej literatúre alebo sa poraď so školským psychológom)
- každá skúška sa raz skončí, **nedaj sa zaskočiť čiastočným zlyhaním alebo neúspechom**
- neoddávaj sa sebaľútosti v prípade, ak ťa neprijímu, **pokús sa o šťastie na inej škole, prípadne odbore, ktorý je tiež blízky tvojim záujmom**