

# Kvíði í prófum

## 5 AÐFERÐIR TIL AÐ NÁ STJÓRN Á KVÍÐANUM Í PRÓFUM

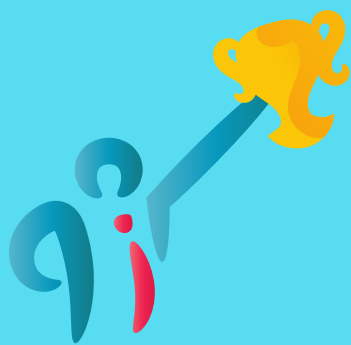


### 1.) STOPP

Segðu "stopp" upphátt eða í hjóði í hvert skipti sem kvíðinn ætlar að taka yfirhöndina og erfiðar hugsanir koma upp.

### 2.) ATHVARFIÐ

Hugsaðu um "þitt athvarf", þann stað sem þú finnur fyrir öryggi. Farðu þangað í huganum, hugsaðu um litina þar, mynstur, áferðir, hlutina sem þú sérð, lyktina sem þú finnur. Hvaða tilfinningar koma upp?

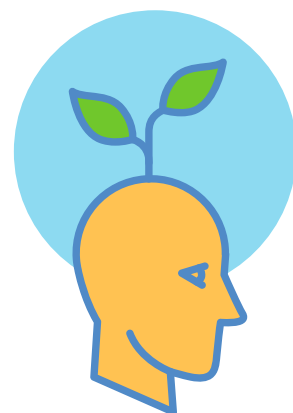


### 3.) SJÁÐU FYRIR VELGENGNI

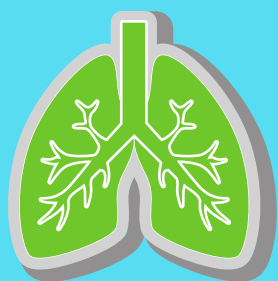
Sjáðu fyrir þér velgengni og góðan árangur. Ef aðrar hugsanir koma upp – slepptu takinu á þeim og sjáðu þig fyrir þér, hvernig þú ferð á fullt í prófinu, klárar það með glans og labbar út með höfuðið hátt.

### 4.) NÚVITUND

Beindu huganum að ákveðnu atriði, t.d. að andardrættinum þínum og hvernig hann ferðast í gegnum líkamann, mynd á vegg og smáatriðin, úrinu á handleggnum þínum, línurnar í lófanum o.s.frv.



### 5.) ÖNDUNARÆFINGAR



Dragðu andann djúpt í gegnum nefið á meðan þú telur hægt upp í 4 – fylltu lungun. Haltu andardrættinum á meðan þú telur aftur upp í 7. Blástu út í gegnum munninn á meðan þú telur aftur upp í 8. Tæmdu allt loft úr lungunum. Andaðu frá þér kvíðanum og að þér öryggi og æðruleysi.

**NEMENDAPJÓNUSTA ME ER BOÐIN OG BÚIN TIL AÐ AÐSTOÐA NEMENDUR MEÐ STÓRT OG SMÁTT - LÍKA PRÓFKVÍÐA.**

Kíkið við eða sendið tölvupóst ([nanna@me.is](mailto:nanna@me.is) - [hildur@me.is](mailto:hildur@me.is))  
Einnig er hægt að panta tíma hjá Nönnu náms- og starfsráðgjafa í gegnum INNU.  
Nedst á forsíðunni er hnappur sem stendur á "viðtalstímar".

**Byggt á:** Becoming a master student e. Dave Ellis.