

Opiskeluhuollon vinkit Abille

Huolehdi ennen kirjoituksia jaksamisestasi:

- Riittävä uni ja lepo
- Monipuolinen ruoka ja riittävä veden juominen
- Pura stressiä itselle mieluisaan liikuntaan: raskas liikunta voi auttaa tyhjentämään ajatuksia luku-urakasta, kevyt liikunta (kävely, venyttely, uinti) auttaa jos koet itsesi uupuneeksi.

Maadoita itsesi tähän hetkeen:

- Nimeä asioita mitä näet, tunnet, kuulet, haistat
- Hiero käsiäsi toisiinsa
- Kosketa pöytää, tunne tuoli allasi
- Kipristä varpaitasi
- Etsi huoneesta kolme asiaa, jotka ovat sinisiä, tai vaikka lempiväriäsi!
- Nimeä mielessäsi päivä, kuukausi, vuosi, vuodenaika
- Laske takaperin 100:sta 0:aan
- Käytä esinettä (esim pientä kiveä) maadoittamisvälineenä
- Syvään hengittäminen ja sisäänhengitystä hieman pidempi uloshengitys viestivät aivoille ja kehon parasympaattiselle hermostolle, että on aika rentoutua.

Jos jännitys häiritsee koesuoritumistasi, voit vaikuttaa siihen koetilanteessa:

- Käy vessassa. Näin pääset pois koetilanteesta hetkeksi. Sinun ei tarvitse välttämättä mennä edes vessaan asti. Voit kysyä, saatko kävellä hetken käytävällä.
- Jos tuntuu, että ajatus harhailee palauta se raiteilleen sisäisellä puheella: "Olen nyt täällä koetilanteessa. Vastaan nyt tähän kysymykseen. Osaan ja pystyn tekemään tämän."
- Sulje silmäsi hetkeksi tai kiinnitä katseesi johonkin edessä olevaan asiaan ja yritä ajatella jotain ihan muuta.
- Syö eväitä. Eväiden syöminen katkaisee koetilanteen.
- Muistuta itseäsi, että olet ollut koetilanteissa monta kertaa aikaisemminkin, ja että osaat varmasti vastata koekysymykseen
- Itseään voi myös rauhoittaa erilaisilla lyhyillä rentoutumisharjoituksilla. Harjoituksia olisi hyvä kokeilla ja harjoitella etukäteen.
- Täältä löydät [Mieli ry:n rentoutumisharjoitteita](#)