Oppgåve 5

Stresset og prestasjonsangsten på vidaregåande skule er lang større en på ungdomsskulen. Opplegget er for det meste likt, men det stiller mykje større krav til prestasjonar. Samtidig så har resultata dine stor påverking på kva slags studiar du kan kome inn på etter vidaregåande skule. Derfor er det mang som opplever ein mykje større prestasjonsangst. Det er vanskeleg og ikkje bli stressa før ei vurdering, når den har så stor verknad på ditt seinare liv. Derfor er det viktig å finne sine eiga teknikar for å vere forberedt på dei utfordringane som ventar på deg.

I løpet av mi eiga tid på vidaregåande skule, så har eg opplevd periodar med mykje stress og vurderinga. Det er ofte mykje som skal gjerast, og oppgåver som krev disiplin og eiga arbeid. Det er ofte tidskrevjande, og tid til eigne fornøyelsar kan bli redusert. Fleire vurderingar på ei veke er ikkje uvanleg, og det kan i nokre sjeldne tilfelle vere to vurderingar på same dag. Derimot, så er det også veker kor det ikkje er vurderingar i det heile tatt. Da er det masse tid til eigne fornøyelsar, og dei aktivitetane du liker best. Det å ikkje arbeidde i veker med få vurderingar er ein av dei største feilane tenåringar gjer.

Disponering av arbeidde er det viktigaste ein kan gjere på vidaregåande skule. Ein stor misforståing er at det ikkje er mogleg å helde på med andre fritidsaktivitetar ved sidan av studiane. Det er fint mogleg å gjere fleire aktivitetar ved sida skulearbeidet ditt, dersom du jobbar jamt gjennom heile skuleåret. Det er fleire veker med få eller inga vurderingar, kor mange trur dei berre kan slappe av. Sanninga er at dersom du brukjer disse vekene til å arbeide litt kvar einaste dag, så vil vekene med mange vurderingar bli mindre stressande. Du vil vere betre forberedt på dei slitsame vekene, og samtidig får meir tid til dei aktivitetane du liker best. Det er vitskapleg bevist at du hugsar betre dersom du repeterer over ein lengre periode. Derfor vil også karakterane dine bli betre, og livet vil generelt bli mindre stressande.

Det er veldig viktig å ikkje ha altfor store krav til ein sjølv. Dersom man setter altfor store krav, så er det lettare å bli stressa for å ikkje prestere til forventingane. Mange får prestasjonsangst fordi dei er redde for å ikkje nå opp til krava deira. «Hjerneteppe» er eit vanleg fenomen som følgjer med prestasjonsangst. Det fører til at ein ikkje hugsar det ein har lært, fordi man er redd for å ikkje prestere. Det er viktig å tenkje at ein ikkje kan gjere noko betre enn sitt eiga beste. Dersom du får ein dårleg karakter, men veit at du gjorde ditt eiga beste, så er det ingen årsak til å vere skuffa over ein sjølv. Du gjorde ditt eiga beste, og skal vere fornøgd med din eiga innsats. Det er også veldig viktig å ikkje samanlikne prøvane dine med andre sine. Dersom du samanliknar prøva di med ein som er fagleg betre enn dei, så vil det berre verke negativt på sjølvtillita di. Hold prøva di for deg sjølv, og ikkje blir påverka av dei rundt deg.

Det er viktig å helde motivasjonen oppe gjennom heile skuleåret. Om det går dårleg på ein prøve, så kan du ikkje grave dei ned og tru at det er verdas undergang. Det er det viktig å ikkje tenkje at neste prøve ikkje betyr noko fordi den først gjekk dårleg. Du må derimot omstille hovudet ditt å tenkje at neste prøve er ei mogelegheit til å gjere det betre. Det er viktig å oppretthalde ein positiv mentalitet, for å ikkje miste motivasjonen gjennom skuleåret. Om man mister motivasjonen så vil det bli vanskeleg å omstille hovudet, og karakterane vil ikkje vere positive.

Dei tre årane på vidaregåande skule er ein tøff overgang frå ungdomsskulen for dei fleste. Mange opplever stress og andre ubehag som følgje av ein økt arbeidsmengde. Heldigvis så er det fleire teknikar som ein kan bruke får å gjere dei tre årane lettare. Dersom man har teknikkane som er nemnt i denne teksten i bakhovudet, så vil dei tre årane bli mykje meir overkommelege. Det vil bli mindre stress, og fleire moglegheiter til andre fornøyelsar. Vidaregåande skule er så vanskeleg som du sjølv gjer det til.