

# ULOTKA

## JAK POKONAĆ STRES EGZAMINACYJNY?

Droga uczennico, drogi uczniu!

Wszystko, co musisz zrobić, to starać się złagodzić objawy stresu. Nie skupiaj się na tym, jak bardzo się denerwujesz, skoncentruj się na tym, co musisz, co umiesz i czego możesz się jeszcze nauczyć. Mierz siły na zamiary, nastaw się na to, że osiągniesz tyle, ile potrafisz i ile pracy włożyłaś(eś). Poprzeczka postawiona niewiarygodnie wysoko potęguje tylko niepotrzebnie odczucie stresu. Nie rozczulaj się nad sobą ani nie rozpaczaj, że nie zdasz. Zmobilizuj się i skoncentruj na nauce. Nieznaczny stres powoduje, że wzrasta poziom adrenaliny, a to korzystnie wpływa na prace mózgu. Ja nigdy nie przestanę w ciebie wierzyć.

- Uznaj egzamin za coś nieodwołanego i spróbuj go sobie wyobrazić; wchodzisz na salę, dostajesz arkusz egzaminacyjny, czytasz pytania, czujesz rosnące napięcie. To nie jest przyjemny trening, ale powtórzony kilka razy, podziała jak szczepionka uodporniająca. I pomoże, gdy podejdziesz do prawdziwego egzaminu.
- Spróbuj zapisać na kartce to, czego konkretnie się boisz. Niech to będzie chwila na zajęcie się emocjami. Kiedy sprecyzujesz swoje obawy, opiszesz lęk słowami, w decydującej chwili łatwiej będzie ci skupić się na zadaniu, które masz do wykonania.
- Spróbuj też zdystansować się do sytuacji, która cię stresuje: wyobraź sobie dzień po egzaminie, co będziesz wtedy robić, gdzie się wybierzesz.
- Zrób listę tematów, które masz dobrze opanowane. Dzięki temu uświadomisz sobie, ile już potrafisz.
- Powtarzając materiał, ucz się naprzemiennie, np. godzina matematyki, godzina polskiego, godzina angielskiego, a między nimi rób sobie kilkunastominutowe przerwy na relaks.
- Zadbaj o kondycję, bo będzie bardzo potrzebna: jedz dużo warzyw, kasz, owoców i produktów mlecznych, gdyż zawierają składniki wzmacniające system nerwowy. Wysypiaj się. Pamiętaj o prostych ćwiczeniach relaksacyjnych: odprężających, rozluźniających, przede wszystkim oddechowych.
- Dzień przed egzaminem pójdz na spacer, posłuchaj ulubionej muzyki, ale nie powtarzaj już ani nie ćwicz materiału. Istotne jest, aby w tym ważnym dniu być wypoczętym, dotlenionym i w dobrym humorze. Pozytywny nastrój powoduje, że umysł pracuje wydajniej: sprawniej działa pamięć, łatwiej kierować uwagę.
- W dniu egzaminu wstań o takiej porze, żeby mieć czas na spokojne przygotowanie się, dotarcie do szkoły bez nerwów. Koniecznie zjedz śniadanie. Nawet jeśli stres sprawia, że nie czujesz głodu, zmusz się do zjedzenia chociaż jednego tosta czy małej miseczki płatków kukurydzianych z mlekiem. Nie bierz żadnych środków na uspokojenie ani wspomagających koncentrację. Zostaw w domu maskotki, telefon komórkowy, podręczniki – niczego już się nie nauczysz w autobusie czy na korytarzu przed salą. Przed wejściem na egzamin stań przy otwartym oknie, zamknij oczy i weź kilka głębokich wdechów.
- Gdy stres pojawi się w trakcie egzaminu, wykonaj proste ćwiczenia relaksacyjne: zamknij oczy i wraz z wdechem wyobraź sobie, że fala odpływa, a z wydechem, że fala przypląwa. Załedwie 30-60 sekund odpoczynku pozwoli wyrównać oddech i powrócić do rozwiązywania zadań.
- Nade wszystko myśl pozytywnie! Zaufaj sobie i swoim umiejętnościom. Przypomnij sobie swoje sukcesy, unikaj ludzi, którzy wszędzie widzą niepowodzenia. To naprawdę pomaga. Badania dowodzą, że myślenie pozytywne naprawdę może pomóc w uzyskaniu lepszych ocen.
- Po egzaminie nie wdawaj się w analizę pytań, nie debatuj na temat wyników. Zafunduj sobie zasłużony odpoczynek. Koniecznie relaksujący!
- Czekać na wyniki egzaminów, ignoruj informacje medialne oceniające stopień ich trudności. Nie zamartwiaj się, już jest po wszystkim.