

# JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM PRZEDEGZAMINACYJNYM☺

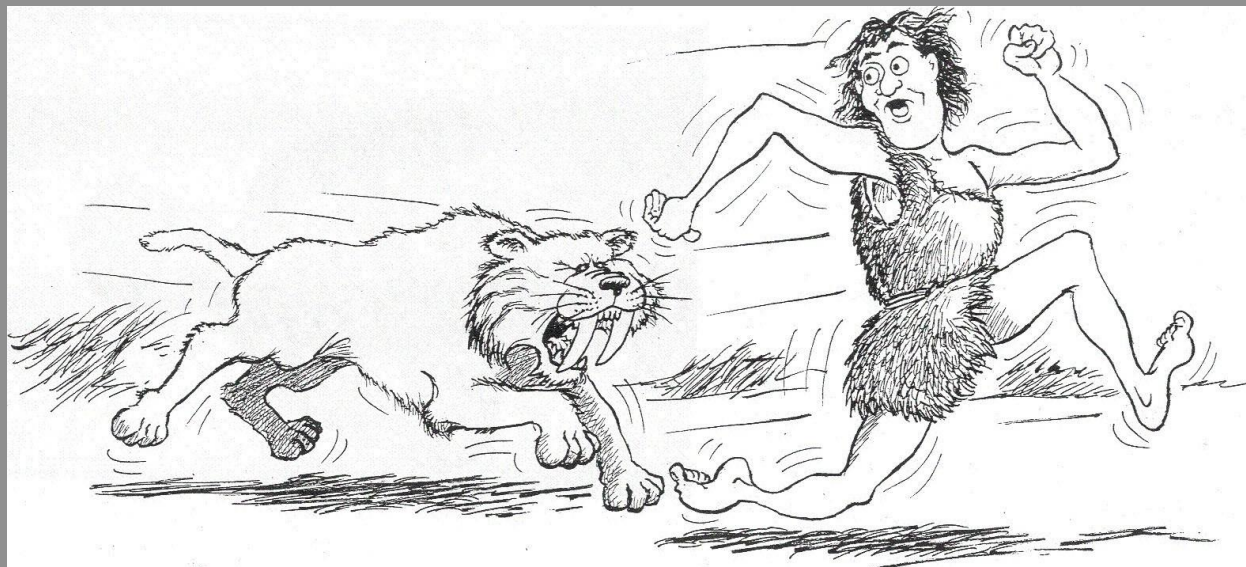


Kiedy leżysz w łóżku, dzień przed  
egzaminem ósmoklasisty☺



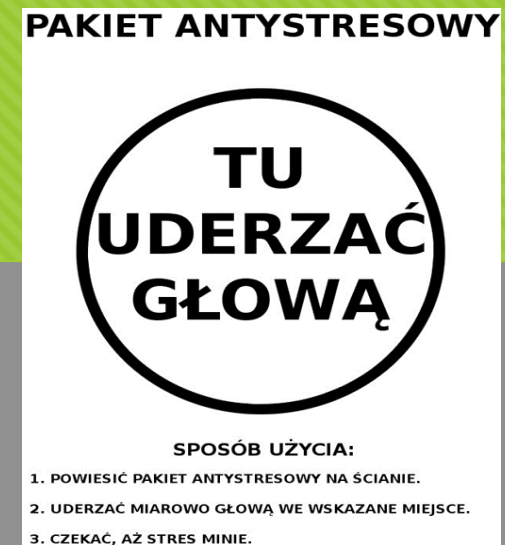
## CO TO JEST TEN „STRES” I JAK GO ZDEFINIOWAĆ?

STRES to reakcja obronna organizmu, który poddany jest obciążeniom fizycznym lub psychicznym. Biochemiczną reakcję na zagrożenie zawdzięczamy naszym przodkom, których organizm w czasach walki o byt, spotykając się z niebezpieczeństwem musiał szybko podjąć walkę lub uciekać 😊



# NAJPROŚCIEJ MÓWIĄC JEST TO PEWNA REAKCJA ORGANIZMU NA STAWIANE MU WYMAGANIA

Pojawia się wówczas, kiedy mamy trudność w poradzeniu sobie z daną sytuacją. Mobilizuje nasz organizm do działania. Każdy z nas w odmienny sposób reaguje na taką samą sytuację. To, co dla jednego jest łatwe, dla innego może stanowić duży problem i wywoływać napięcie. Innymi słowy, reakcja na daną sytuację oraz sposób radzenia sobie ze stresem związane są z indywidualnymi możliwościami człowieka (które można rozwijać!!!) Każdy z nas reaguje inaczej !!!





## NAJWIĘCEJ STRESU W SZKOLE

- Szkoła ma ogromny wpływ na Twój rozwój. Statystycznie jest to także miejsce, w którym doświadczasz najczęściej sytuacji stresujących.

Według badań, najczęściej sytuacji stresujących dla młodych osób w szkole wiąże się z egzaminami i klasówkami – stanowi to prawie połowę wszystkich przeżywanych w ciągu życia stresorów.

# REAKCJA CIAŁA NA STRES

**PŁUCA:**  
większa pojemność,  
oddychanie staje się płytsze

**GLUKOZA I ZAPASY TŁUSZCZU:**  
uwalniane jako źródło energii

**KREW:**  
kraży sprawniej i szybciej.  
Mniejsza ilość w skórze i narządach wewnętrznych, większa w mięśniach, mózgu i płucach

**SKÓRA:**  
większa wrażliwość dotykowa, zwiększa się pocenie, pojawia się gęsia skórka

**SERCE:**  
przyspieszony rytm

**ZMYSŁY:**  
większa wrażliwość, ostrzejsze widzenie, słyszenie i węch

**SYSTEM TRAWIENNY:**  
redukcja aktywności

Źródło: Opracowanie własne za Dr Agnieszka Mościcka-Teske, SWPS

# CZY CZĘSTO DOPADA CIĘ STRES EGZAMINACYJNY???

Odpowiedz sobie proszę na poniższe pytania:

1. Czy kiedy piszesz klasówkę, robi Ci się ciemno przed oczami i w głowie (poczucie pustki)?
2. Czy przed klasówką łatwiej się irytujesz, krzyczysz albo bywasz niesympatyczny/niesympatyczna dla bliskich?
3. Czy myślisz sobie, że jesteś do niczego? Nie dasz rady?
4. Czy w czasie testu masz szybszy oddech, czujesz bicie serca?
5. Czy trzęsą ci się dłonie, pocisz się bardziej niż zwykle?
6. Czy po napisanym teście przypominasz sobie wszystkie poprawne odpowiedzi?



**TAK TO JEST TO!!!!**

## Sposoby na stres przed egzaminem

### Aktywność fizyczna

Podczas uprawiania sportu w organizmie wytwarzają się hormony szczęścia - endorfiny. Kiedy jesteś w dobrym nastroju lepiej możesz kontrolować swój stres.

### Sen

Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Postaraj się tak zaplanować swój dzień, aby nie "zarywać nocy" na wkuwanie materiału. Przemęczony organizm jest bardziej podatny na doznawanie negatywnych emocji.

### Relaks

Przed samym egzaminem wygoszpodaruj czas na czynność, która Cię relaksuje. Przez dłuższy czas przygotowywałeś się powtarzając materiał. Twój mózg musi się zregenerować, aby mógł efektywnie pracować podczas egzaminu.

### Słuchanie muzyki

Podczas słuchania muzyki również wytwarza się hormon szczęścia, a Twój organizm się relaksuje i odpoczywa.

### Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowanie oddechu zmniejsza napięcie mięśniowe, i pomaga rozładować trudne emocje. Kiedy odczuwasz stres spróbuj zastosować np. oddychanie przeponowe.

### Powtórki STOP

Nie powtarzaj materiału przed samym egzaminem. Z pewnością nie przyswoisz wówczas wielu nowych wiadomości, a jedynie zwiększy to Twój niepokój.

### Wizualizacja

Uporządkuj w myślach plan dnia egzaminu, wyobraź sobie salę egzaminacyjną, zapoznaj się z testami z poprzednich lat. Stres zazwyczaj wywołują rzeczy i sytuacje, które są nowe lub nieznanne.

### Zmień kierunek koncentracji

Kiedy dopada Cię stres, postaraj się skupić swoją uwagę na rzeczach niezwiązanych z egzaminem np. elementy wystroju sali lub widok za oknem.

### Dobra organizacja

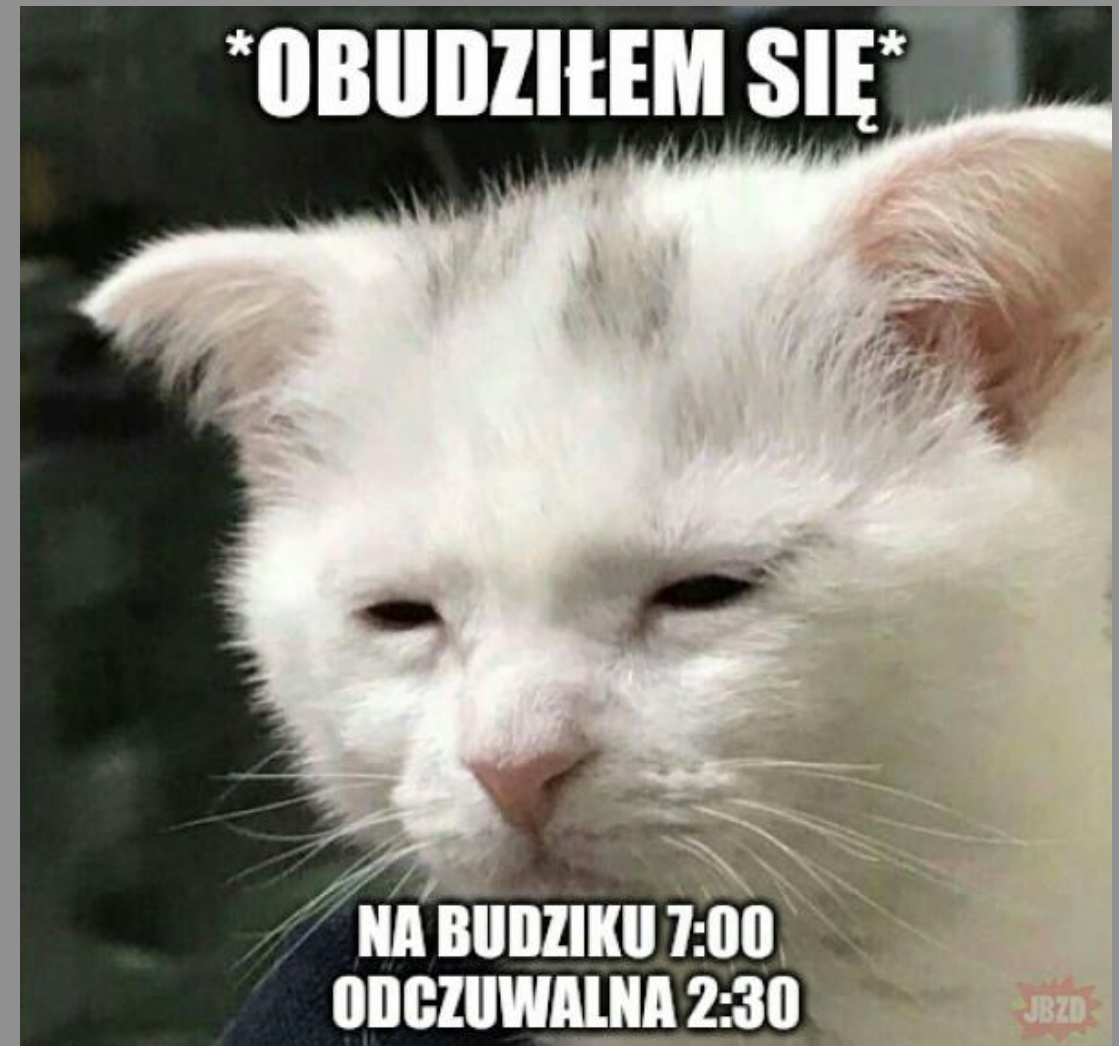
Zadbaj o wcześniejsze przygotowanie takich elementów, jak na przykład strój. Wyjdź odpowiednio wcześniej, aby uniknąć pośpiechu.



## WYSYPIAJ SIĘ!

Nie chodzi o spanie do skutku i do oporu, ale 7 – 8 godzin snu jest potrzebne do dobrego działania pamięci. Może się zdarzyć, że po wielu dniach i godzinach uczenia się zawalisz egzamin przez niewyspanie.

Niewyspanie może znacznie ograniczyć zdolność przypominania sobie i wtedy już nie jest tak ważne jak długo się uczyłeś!!!





# REGULUJ ODDECH 😊

Weź głęboki wdech i policz w myślach do trzech.

Następnie zatrzymaj oddech przez kolejne trzy sekundy

i zrób długi, głęboki wydech, licząc w myślach do sześciu.

Ćwiczenie warto powtórzyć kilka razy,

aż do momentu uczucia pełnego odprężenia.



PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI  
FIZYCZNEJ 😊

Do zapamiętywania potrzebujemy tlenu. Do działania całego organizmu potrzebny jest tlen. 3 godziny intensywnego ruchu w tygodniu to minimum potrzebne dla naszego zdrowia, rozwoju i prawidłowego działania mózgu. Już 15 minut intensywnego wysiłku przed lub bezpośrednio po uczeniu się może spowodować 20% lepsze zapamiętanie materiału!



**SPACER POMAGA OBNIŻYĆ POZIOM STRESU**



**29 MINUT NA ŚWIEŻYM  
POWIETRZU**

**30 MINUT NA ŚWIEŻYM  
POWIETRZU**

## RÓB WIZUALIZACJE😊

Wyobraź sobie, jak będzie wyglądał egzamin😊

Pomyśl o pytaniach, jakie Cię spotkają, jak będzie wyglądało pomieszczenie, w którym będziesz na nie odpowiadać....

Wyobrażaj sobie siebie spokojnego, piszącego/piszącą ten egzamin i swój spokój.....

Ćwicz tę wizualizację regularnie😊



# TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

## Technika STOP

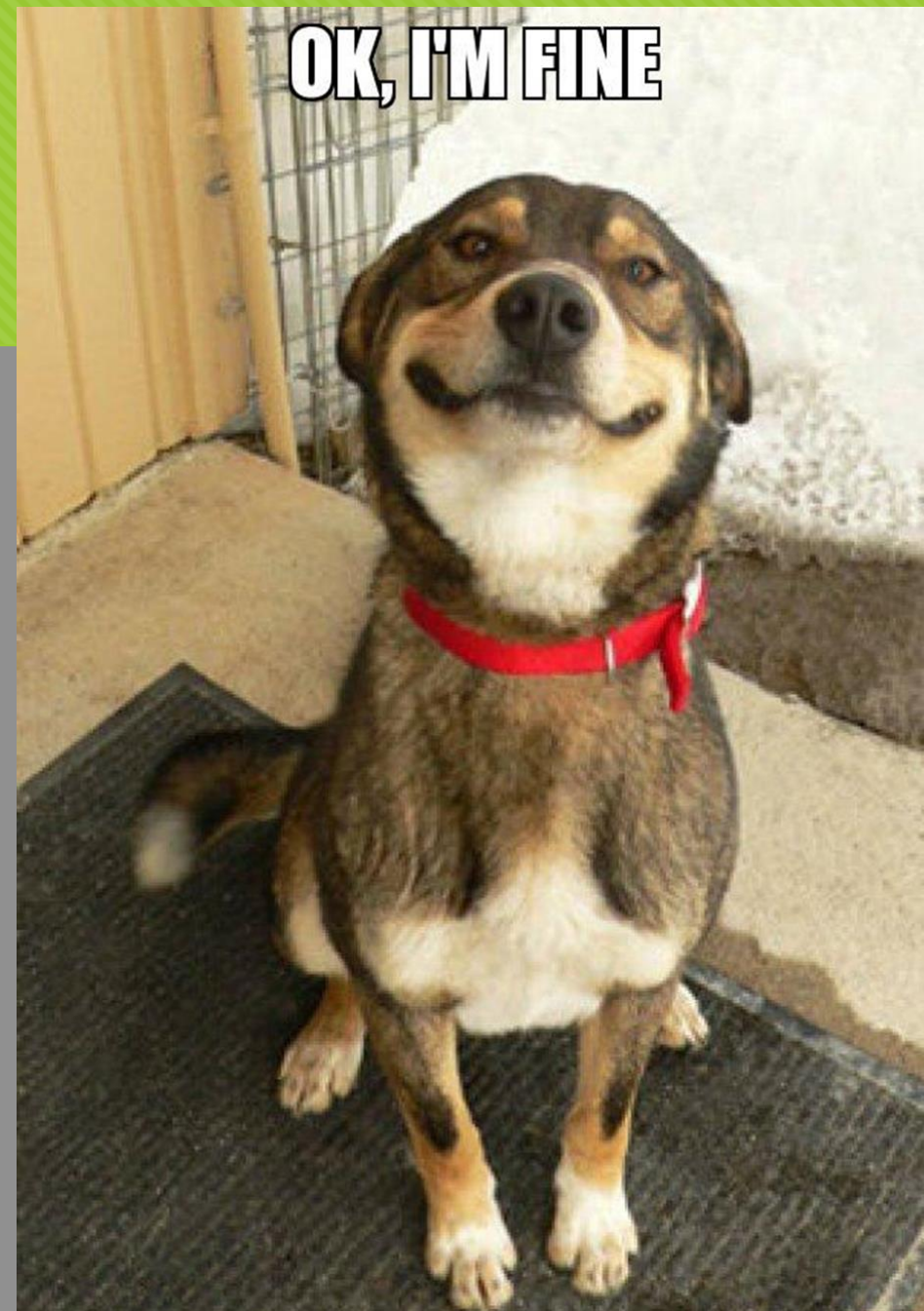
- Kiedy zaczynasz mieć „czarne myśli” (np. „Nie dam rady”, „Nic nie rozumiem”, „Nie potrafię odpowiedzieć na żadne pytanie”), krzyknij sobie wewnątrz „STOP!” albo wyobraź sobie w głowie znak drogowy STOP, albo czerwone światło drogowe.
- Następnie zacznij planować swoją pracę nad zadaniami egzaminacyjnymi albo wykonaj jedną z prostych technik relaksacyjnych.



## TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

### „USZCZYPNIĘCIE”

- W momencie kryzysowym niezbyt mocne uszczypnięcie lub wbicie paznokci w zamkniętą pięść – skutecznie sprowadzi Cię na właściwe tory i pomoże chwilowo zablokować niepokój😊



# TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

## „MANTRA”



- Mantra to słowo lub fraza powtarzana wielokrotnie samemu sobie. Powtarzaj sobie takie słowo, jak „spokój” czy „relaks” pod nosem lub głowie.
- Możesz też stworzyć sobie swoje hasło, które działa na Ciebie kojąco lub wspierająco.

## TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM „ZMIANA KIERUNKU KONCENTRACJI”

- Spójrz przez okno, policz osoby o blond włosach na sali, policz liczbę krzeseł w każdym rzędzie itp.
- Poświęć chwilę na zabawę w układanie w głowie słów z innych słów, porządkowanie alfabetyczne przedmiotów itp.
- Skoncentruj się na innym, zupełnie niezwiązanym działaniu. Odetchnij i wróć do testu. I jak?



## TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM „MÓWIENIE DO SIEBIE”

W stresowych sytuacjach negatywne myśli o sobie (np. „Jestem do niczego”, „Na pewno nie dam sobie rady”) mogą Ci przesłonić perspektywę.

Dlatego skoncentruj się na dawaniu sobie pozytywnej informacji zwrotnej, np. „Spokojnie dasz sobie radę”, „Przygotowałeś się do tego, wiesz co masz robić”.



DASZ RADĘ 😊 JAK NIE TY TO KTO???



## TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM „WSPIERAJĄCE PRZEDMIOTY”

Weź ze sobą coś, co daje Ci poczucie bezpieczeństwa i kojarzy Ci się pozytywnie LUB na czym możesz się „wyżyć”.  
Może to być coś co pełni rolę talizmanu, czego trzymanie w rękę uspokaja, na czym możesz wyładować stres





## EGZAMIN 😊 PROPONOWANA TAKTYKA



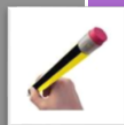
### CZAS NA SPRAWDZENIENIE

- Pamiętaj, żeby przewidzieć czas na sprawdzenie swojej pracy.



### SKANOWANIE

- Poświęć czas, żeby przeczytać wszystkie pytania egzaminacyjne i zastanowić się na tym, ile czasu potrzebujesz na każde z nich. Rozłóż swoje siły odpowiednio.



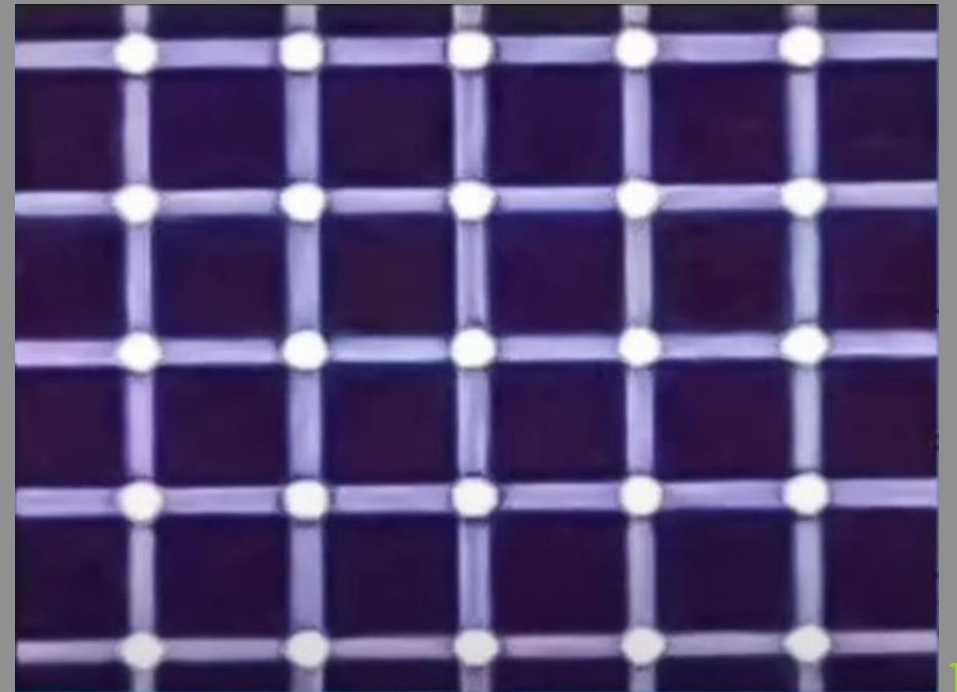
### KU PAMIĘCI

- Na początku na marginesach zanotuj hasła i myśli ważne przy odpowiedziach na poszczególne pytania, a które mogą Ci wypaść potem z głowy.

## ODPOWIEDZCIE SOBIE TERAZ NA TE PYTANIA:

1. Co sprawiło, że uważam egzaminy za zagrożenie (pomyśl o zdarzeniu, sytuacji)?
2. Kiedy po raz pierwszy odczułem/odczułam taki stres i jego objawy?
3. Jak stres wpływa na moje wyniki egzaminacyjne?
4. Ile razy zdarzyło się, że „czarnowidztwo” się spełniło?
5. Czy ten egzamin/klasówka/test jest naprawdę tak ważny, że zależne jest od niego moje życie?
6. Jaka jest najgorsza rzecz, która może się stać, jak mi się nie uda?
7. Jeśliby się ta rzecz stała, jak sobie bym z tym poradził/poradziła?

TEST JEST PROSTY,  
trzeba tylko  
znaleźć czarną kropkę :D



## KIEDY MIMO WSZYSTKO DOBRE PRZYGOTOWANIE NIE WYSTARCZY...

Zdarza się, że mimo właściwego przygotowania się, objawy stresu uniemożliwiają zdanie egzaminu na oczekiwany wynik.

Objawami tymi mogą być: silne bóle głowy, pogłębiona dekoncentracja, „mroczki przed oczami ” lub rozmazanie widzianego obrazu, skurcze, problemy z oddychaniem. Jeśli techniki wspomniane wcześniej nie pomagają wystarczająco, możliwe, że stres ma głębsze podłoże...



*Nikt nie jest perfekcyjny, Ty też nie musisz...*

**BARDZO CZĘSTO ZAPOMINAMY O TYM, JAK  
WAŻNA JEST PERSPEKTYWA 😊**

**NIE OKREŚLA CIEBIE!**  
Żaden egzamin nie  
odzwierciedla  
twojej wartości jako człowieka.

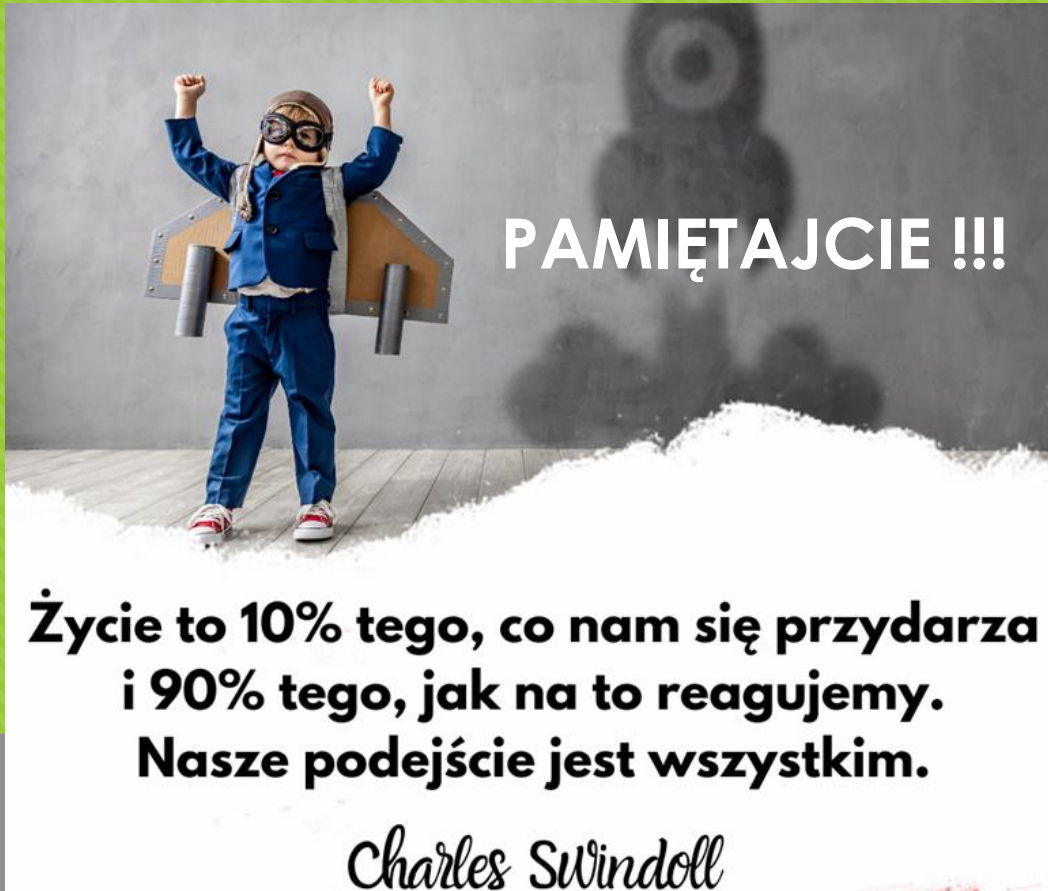
**NIE POKAZUJE, KIM JESTEŚ**  
Egzamin nie jest w stanie  
określić,  
kim tak naprawdę jesteś.



**TO, CO WIESZ W DANEJ CHWILI**  
Egzaminy mogą tylko  
odzwierciedlić to, co wiesz  
w danej chwili  
w bardzo ograniczonym zakresie

**NIE KONIEC ŚWIATA**  
Zawsze masz szansę poprawić  
się, nauczyć i osiągnąć to, czego  
pragniesz 😊

**Dziękujemy za uwagę!**



Opracowały:

Karolina Marecka – psycholog

Agnieszka Mrowińska – pedagog

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Opocznie  
z filią w Drzewicy