

STRES EGZAMINACYJNY

Stres to reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Stres może działać mobilizująco lub deprymująco.

Zastanów się, jak się czujesz w stresie?

Stres pomaga zachować skupienie, energię i czujność. W sytuacjach awaryjnych stres może uratować życie, dając dodatkową siłę do obrony. Na początku stres może wywołać wzrost intensywności i tempa działań, przyspieszenie procesów myślenia, pamięci, zwiększenie wrażliwości na bodźce, co sprzyja wykorzystaniu pełni Twoich możliwości i objawia się poprawą sterowania zachowaniem i jego integracji. W przypadku nasilania się stresu lub przedłużania jego trwania może dojść do rozstrojenia mechanizmów regulacyjnych.

Czy to stres egzaminacyjny? Jak go rozpoznać?

Zastanawiasz się, czy to, co odczuwasz to stres egzaminacyjny? Odpowiedz sobie 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?
- 7) Czy masz wrażenie, że prace domowe lepiej Ci wychodzą niż klasówki?

4 kroki radzenia sobie ze stresem:



Komunikuj się z kimś komu ufasz, poproś o pomoc, wsparcie w podejmowanych działaniach, zapytaj o radę.



Zaakceptuj swoje uczucia – Zaakceptuj fakt, że czasem każdy się czymś denerwuje.



Skąd się bierze stres? Zastanów się, w jakich sytuacjach, czujesz się zestresowany/zestresowana.



Co możesz zmienić? Zastanów się, czy możesz coś zmienić w danej sytuacji. Jakie działania możesz podjąć, aby zachować równowagę psychiczną?

PAMIĘTAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ☺



Ćwicz fizycznie – nawet 15 minut ćwiczeń w ciągu, poprawi Ci humor i poprawi możliwości twojego mózgu.

PAMIĘTAJ O ZDROWIU ☺

Znajdź czas na odpoczynek. Rób sobie przerwy i dni wolne. Odpoczynek (a zwłaszcza sen!) i robienie innych przyjemnych rzeczy, jest tak samo ważne, jak sama nauka. Twój umysł ma wtedy szansę na przetworzenie zdobytej wiedzy.

Wyobraź sobie, jak będziesz wyglądał egzamin. Pomyśl o pytaniach, jakie Cię spotkają, jak będzie wyglądało pomieszczenie, w którym będziesz na nie odpowiadać. Wyobrażaj sobie siebie piszącego/piszącą ten egzamin i swój spokój. Ćwicz tę wizualizację regularnie.

Techniki radzenia sobie ze stresem:



- 1) **Technika STOP** – Kiedy zaczynasz mieć „czarne myśli”, (np. „Nie dam rady”, „Nic nie rozumiem”, „Nie potrafię odpowiedzieć na żadne pytanie”), krzyknij sobie wewnętrznie „STOP”, albo wyobraź sobie w głowie znak drogowy STOP, albo czerwone światło drogowe. Następnie zacznij planować swoją pracę nad zadaniami egzaminacyjnymi albo wykonaj kilka technik relaksacyjnych.
- 2) **Technika – „Uszczypnięcie”** – drobna niedogodność wywołana przez delikatne uszczypnięcie czy dotykanie paznokciami wewnętrznej części dłoni – może chwilowo zablokować niepokój, ponieważ organizm zajmuje się bodźcami dotykowymi, które odbiera. Dla niektórych osób przydatnym rozwiązaniem jest noszenie na nadgarstku elastycznej bransoletki, którą napinają i puszczają, kiedy robią się zdenerwowani.
- 3) **Technika – Mantra** – Mantra to słowo lub fraza powtarzana wielokrotnie samemu sobie. Powtarzaj sobie takie słowo jak „spokój” czy „relaks” pod nosem lub w głowie. Możesz też stworzyć sobie swoje hasło, które działa na Ciebie kojąco lub wspierająco.
- 4) **Technika – 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.
- 5) **Technika – Mówienie do siebie** – w stresowych sytuacjach negatywne myśli o sobie, (np. „Jestem do niczego”, „Na pewno sobie nie dam 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”.

Lista sposobów na stres:

- ✓ Ćwiczenia;
- ✓ Głębokie oddychanie;
- ✓ Śmiech;
- ✓ Słuchanie muzyki;
- ✓ Relaksacja;
- ✓ Malowanie;
- ✓ Spacerowanie;
- ✓ Nauczenie się nowej umiejętności;

- ✓ Regularna medytacja;
- ✓ Robienie czegoś dla innych;
- ✓ Rozkładanie trudnego zadania na mniejsze;
- ✓ Pisanie pamiętnika.

PAMIĘTAJ! W OSTATNICH DNIACH PRZED EGZAMINEM ODPOCZNIJ, PIJ WODĘ, DOBRZE SIĘ ODŻYWIAJ, ZAPEWNIJ SOBIE DUŻĄ ILOŚĆ SNU ORAZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ!

WYPOCZETY ORGANIZM, LEPIEJ RADZI SOBIE ZE STAWIANYMI PRZED NIM WYMAGANIAMI, LEPIEJ WYKORZYSTUJE WIEDZĘ I NABYTE UMIEJĘTNOŚCI!

POWODZENIA NA EGZAMINIE ÓSMOKLASISTY

ŻYCZĄ SPECJALIŚCI SZKOLNI - SP. IM. ST. WYSPIAŃSKIEGO W BIBICACH

Zachęcamy również do zapoznania się z gotowymi materiałami zamieszczonymi na stronach OKE:

https://cke.gov.pl/images/EGZAMIN_OSMOKLASISTY/20220425%20E8%20Jak%20radzi%20sobie%20ze%20stresem%20egzaminacyjnym.pdf

https://cke.gov.pl/images/EGZAMIN_OSMOKLASISTY/Stres%20egzaminacyjny%20PORADNIK%20DLA%20OSMOKLASISTOW%20I%20MATURZYSTOW.pdf

https://cke.gov.pl/images/EGZAMIN_OSMOKLASISTY/Stres%20egzaminacyjny%20NARZEDZIOWNIK.pdf

Dla rodziców:

https://cke.gov.pl/images/EGZAMIN_OSMOKLASISTY/Stres%20egzaminacyjny%20PORADNIK%20DLA%20RODZICOW.pdf