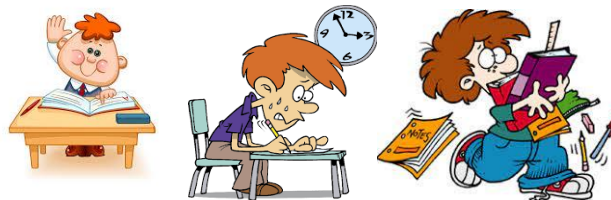




Jak pozbyć się stresu przed egzaminem?

Stres to nasz nieodłączny gość, niech podniesie rękę ktoś, komu nigdy nie trzęsły się ręce czy spocił się, mimo, że nie biegał? Każdy chyba doświadczył takich sytuacji. Pojawiają się one wtedy, gdy się denerwujemy, czyli stresujemy. Za chwilę zmierzycie się z Waszym pierwszym poważnym egzaminem, czyli egzaminem ósmoklasisty. Podpowiem Wam, jak pozbyć się stresu i napisać egzamin na 6.

Oto kilka sztuczek jak zminimalizować stres:



1. Bardzo ważne jest pozytywne nastawienie

Zacznijcie dzień od słów: „Żeby nie wiem co, zdam ten egzamin”. Zaufajcie sobie, uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Jeśli Wasz poziom przygotowania do egzaminu jest z kategorii tych „pożal się Boże”, to mimo wszystko liczcie na uśmiech losu. Zajmijcie swoje myśli czymś innym np. podumajcie o czekających Was wakacjach. Jeżeli trudno jest wam określić rozchwiane emocje, możecie wziąć do ręki jakiś przedmiot i przez pewien czas intensywnie wpatrywać się w niego - badać jego strukturę, kształt, zapach itp.

2. Co nie napiszesz, to „dowyglądasz” ...

Przygotujcie garderobę i inne niezbędnych rzeczy. Na dzień przed "chrztem bojowym" przyszykujcie sobie strój, długopisy i inne niezbędniaki. Nie odkładajcie tego na ostatnią chwilę, bo możecie czegoś zapomnieć, a nawet spóźnić się na egzamin. W dniu egzaminu wyjdźcie wcześniej z domu - lepiej chwilę zaczekać przed salą niż biec na łapę capu.

3. Relaks przede wszystkim

Przed samym egzaminem, testem czy innym sprawdzianem Waszych wiadomości, postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Umysł musi się zregenerować po ogromnym wysiłku intelektualnym, żebyście potem zaskoczyli wiedzą komisję egzaminacyjną. Możecie np. wybrać się do kina czy na basen.

4. Sen to Wasz najlepszy sprzymierzeniec

Zarwane noce, ciągłe wkuwanie sprawiają, że czas przeznaczony na sen ogranicza się do minimum. Wymęczony organizm jest podatny na doznawanie negatywnych emocji, choroby, a tym samym trudniej jest się Wam skoncentrować. Postarajcie się wyciszyć myśli, które niejednokrotnie powodują bezsenność, spróbujcie wyciągnąć kości i uciąć sobie dłuższą drzemkę. Po przebudzeniu będziecie pewni, że egzamin będzie przyjemnością.

5. Może uprawianie sportu pomoże...

To też zawsze działa. Zaczniście wykonywać ćwiczenia fizyczne, co spowoduje wydzielanie się endorfin. Efektem tego będzie fakt, że poczujecie się szczęśliwsi, zdrowsi, a zarazem łatwiej przyjdzie wam kontrolowanie stresu. Wieczorny jogging, poranny aerobik, a może szybki spacer z psem? Wiem, zumba... to jest to!

6. Słuchanie muzyki

Dla zdrowia psychicznego domowników zaopatrzyć się w słuchawki i odpłynąć wraz z ulubionymi hitami czy relaksacyjną muzyką. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, poprawiający Wasze samopoczucie i ukierunkowujący Wasze spojrzenie na pozytywne tory.

7. Wizualizowanie

Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce, losowanie stolików itp. Przejrzyjcie arkusze z pytaniami z poprzednich lat, przemyślcie odpowiedzi na ewentualne pytania. Dzięki temu nie odczujecie dużego stresu, bo będzie to sytuacja Wam znana, a zazwyczaj nowe rzeczy i wydarzenia wywołują poczucie lęku.

8. Pomagają też ćwiczenia oddechowe

Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Na początek zamknijcie oczy, prawą dłoń połóżcie na brzuchu, a lewą pośrodku klatki piersiowej. Wprowadźcie powietrze do płuc poprzez głęboki wdech nosem. Wykonajcie wydech przez usta. Możecie też zastosować np. oddychanie uwalniające napięcie. Usiądźcie albo połóżcie się w wygodnej pozycji (kręgosłup wyprostowany, ręce i nogi nie skrzyżowane). Wykonajcie głęboki wdech z wykorzystaniem przepony. Zatrzymajcie na moment powietrze. Zróbcie wydech i policzcie go w myślach „raz”. Liczcie każde wypchnięcie powietrza z płuc w grupach po 4-5 przez 5-10 minut.

9. Budujące otoczenie

Unikajcie miejsc zbiorowej paniki, bo nasłuchacie się tam tylu nieprawdopodobnych opowieści (jeszcze gorzej jak przed gabinetem dentystycznym), że jeszcze bardziej rozchwiejecie swoje emocje. Nie dawajcie wiary plotkom o trudności egzaminu czy komisji, która jest obecna podczas Waszej pracy z arkuszem. Zawsze krążą

o nich legendy i są niekoniecznie wiarygodne. Posiedźcie lepiej w odosobnieniu, udajcie się na wędrowkę po korytarzu szkolnym albo porozmawiajcie z rozluźnionymi i opanowanymi kolegami.

10. Zaprzestanie powtórek

Na chwilę przed egzaminem zrezygnujcie z nerwowego powtarzania materiału, bo i tak niczego nowego nie przyswoicie, a spowodujecie tylko jeszcze większy mętlik w głowie. Warto podkreślić, że oprócz negatywnego stresu, jest też pozytywny, który pobudza do działania, dodaje energii. Trzy głębokie wdechy, uśmiech na twarzy, wyprostowana postawa i masz ten egzamin na plus.



Powodzenia!

