

PSYCHOLOGICZNY PORADNIK DLA ÓSMOKLASISTÓW

STRES MA WIELKIE OCZY...

**JAK PORADZIĆ SOBIE
Z LĘKIEM EGZAMINACYJNYM?**

Szkoła Podstawowa w Kaczorowie
czerwiec 2020



Czym jest stres?

Stres to stan napięcia wywołany przez bodźce zwane **stresorami**,
który pojawia się w obliczu **niekomfortowych** dla nas sytuacji.



Nerwy mogą powodować:

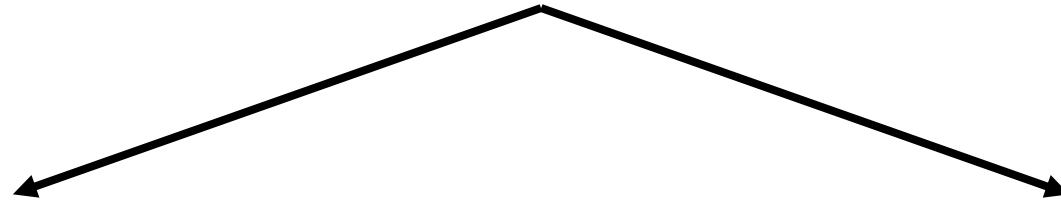
- **reakcje fizjologiczne** – złe samopoczucie, przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom cukru oraz ucisk w żołądku
- **reakcje psychologiczne** – negatywne myśli na temat swojej inteligencji i posiadanej wiedzy, wymyślanie czarnych scenariuszy
- **reakcje emocjonalne** – niepokój, poczucie zagrożenia, niepewność, lęk, napady paniki, rozdrażnienie



Co ważne,
krótkotrwała reakcja na napięcie **mobilizuje** organizm
do aktywności zarówno **fizycznej**, jak i **umysłowej**.



Jak odczuwam swój stres?



PRZESZKODA?

czy



WYZWANIE?

Napięcie może być **dobrym źródłem energii**,
jeśli wiemy jak je wykorzystać.

Aby nerwy stały się **motorem napędowym**, musimy podjąć
decyzję, aby przekuć je w **siłę**, która poprawi
naszą koncentrację i zmobilizuje do podejmowania zadań.



EUSTRES → korzystny stres

- ✓ poprawia koncentrację
- ✓ poprawia zapamiętywanie
- ✓ ułatwia odtwarzanie informacji z pamięci
- ✓ przyspiesza kojarzenie faktów i wiadomości
- ✓ skraca czas reakcji
- ✓ dodaje energii do działania
- ✓ zwiększa kreatywność
- ✓ działa antydepresyjnie – gdy stres krótkotrwały mija, to osoba zazwyczaj jest w pozytywnym nastroju



DYSTRES → stres niekorzystny

Zdarzają się sytuacje, kiedy nerwy mogą stać się **demobilizujące**.

Tego rodzaju reakcja pojawiają się przy **dużym nasileniu stresu** oraz w **trudnych** sytuacjach, gdy przekraczamy optymalny poziom napięcia.

Skutkiem dystresu może być **wyczerpanie, trudności z odpamiętaniem wiadomości** oraz **spadek odporności**.



Jak pokonać napięcie?

Aby osiągnąć **równowagę** pomiędzy korzystnym i niekorzystnym napięciem, a jednocześnie utrzymywać się na poziomie maksymalnego wykonania działania nie powinniśmy się koncentrować się na ogólnym celu, a na **poszczególnych zadaniach**.



7 SPOSOBÓW

NA PORADZANIE SOBIE ZE STRESEM

EGZAMINACYJNYM



1. ZAPLANUJ TEN DZIEŃ



Dzień przed egzaminem warto przeznaczyć na czynności relaksacyjno – organizacyjne:

- upewnij się co do **miejsca i godziny egzaminu**:
w egzaminacyjnym zamieszaniu łatwo o przeoczenie jakiejś informacji,
a nikt nie chciałby spóźnić się na egzamin
- **przygotuj strój**, który założysz następnego dnia
- skompletuj i zgromadź w jednym miejscu wszystkie potrzebne **przedmioty**

2. PRZED EGZAMINEM:

- na dzień przed egzaminem **nie ucz się już więcej**: zapamiętywanie nowego materiału zastąp ewentualnie krótką powtórką tego co już umiesz
- wieczorem koniecznie się **rozluźnij i odpocznij**: wyjdź na dłuższy spacer, porozmawiaj o czymś wesołym z przyjaciółmi, poczytaj dobrą książkę
- koniecznie idź wcześniej spać – **wyśpij się**:
podkrążone oczy i kiepski humor to jedna z tych rzeczy,
na które nie możesz sobie pozwolić w dniu egzaminu



3. ROZRUSZAJ SIĘ PRZED EGZAMINEM

- w dniu egzaminu nie zapomnij o zdrowym i pożywnym **śniadaniu**
- przed egzaminem poświęć trochę czasu na krótki spacer: odrobina świeżego powietrza na pewno Ci nie zaszkodzi, a **dotleniony umysł lepiej pracuje**
- postaraj się **nie myśleć o czekającym Cię egzaminie**
 - poświęć moment na chwilę skupienia i koncentracji



4. NASTAW SIĘ POZYTYWNIIE

W drodze na egzamin uśmiechnij się, posłuchaj ulubionej muzyki,
obserwuj wiosenną, czerwcową przyrodę –
masz przed sobą **piękny dzień**.

Wyczekany i bardzo ważny – zamyka on ważną część Twojego
życia, a zarazem otwiera nowe możliwości.



5. ĆWICZENIA ODDECHOWE

Gdy stres pojawi się w trakcie egzaminu,
warto wykonać proste **ćwiczenie relaksacyjne** - zamknąć oczy,
wraz z wdechem wyobrażać sobie, że fala odpływa,
z wydechem że fala przy pływa.

Zaledwie 30 - 60 sekund odpoczynku pozwoli nam wyrównać oddech
i powrócić do rozwiązywania zadań.



6. ZMIENŃ MYŚLENIE



Przygotowuje sobie **listę logicznych myśli**,
które równoważą negatywne reakcje na sytuacje egzaminacyjne:

- „*Nie muszę znać odpowiedzi na każde pytanie żeby zdać*”
- „*Spróbuję zdać, a jeśli nie to mogę zdać w kolejnym terminie*”
- „*Przecież radziłem sobie z wcześniejszymi egzaminami,
dlaczego mam nie zdać teraz*”
- „*Tylko spokojnie, powtarzałam wczoraj to zagadnienie, zaraz sobie przypomnę*”

7. NIE PANIKUJ



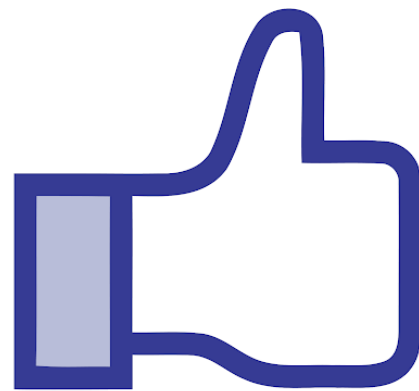
Jeśli podczas egzaminu zdarzy Ci się, że poczujesz „pustkę w głowie” – **NIE PANIKUJ**.

Zatrzymaj się, daj sobie chwilę przerwy, odłóż długopis i zamknij oczy. Nie myśl o niczym, weź kilka głębokich oddechów, skoncentruj się i spróbuj powrócić do pracy.

- uważnie **przeczytaj polecenia**, nie komentuj ich
- próbuj odpowiadać na **wszystkie pytania** zamknięte, jeśli nie znasz odpowiedzi – wybieraj tę opcję, która wydaje ci się najbardziej prawdopodobna
- najpierw odpowiadaj na pytania, które wydają ci się **proste**, potem przejdź do trudniejszych – mogą zabrać Ci więcej czasu
- na pytania otwarte odpowiadaj **zwięźle**, formułuj swoje myśli sensownie, logicznie
- uważnie **zaplanuj** treść wypowiedzi pisemnej
- **sprawdzaj się** – kontroluj związek treści z tematem, ortografię, interpunkcję
- wykorzystaj **cały czas**, który przeznaczony został na egzamin
- w ostateczności pamiętaj, że **pierwsza myśl** jest zazwyczaj poprawna (odpowieź zmień tylko wtedy, gdy jesteś w pełni przekonany o jej poprawności)



**BĄDŹ DOBREJ MYŚLI –
WIESZ WIĘCEJ, NIŻ CI SIĘ WYDAJE**



Mimo wszystkich trudności i stresu, warto zdać sobie sprawę,
że egzamin ósmoklasisty nie jest przeszkodą w naszym życiu,
a próbą, przez którą każdy przechodzi.

Warto uświadomić sobie, że jest to realne wyzwanie rozwojowe,
które leży w zasięgu Waszych możliwości.

**TRZYMAM ZA WAS MOCNO KCIUKI
I ŻYCZĘ POWODZENIA**



psycholog szkolny – Paulina Liebersbach ☺