

Egzamin i stres z nim związany. Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?

Stres na egzaminie, mimo że jest nieprzyjemny, to nie jest niczym złym. Reakcja stresowa pojawiająca się na egzaminie ma pomóc Tobie lepiej go zdać! **Stres odczuwany na egzaminie to tak zwany eustres (stres krótkotrwały), który jest nieodzowny, aby skutecznie działać i radzić sobie z wymaganiami.**

Nie powinieneś zwalczać go na przykład lekami uspokajającymi lub innymi substancjami, gdyż jest on po prostu tobie potrzebny do lepszego poradzenia sobie z zadaniem. Nie ma uniwersalnej reguły radzenia sobie ze stresem, ale w puli jest naprawdę wiele możliwości i każdy może znaleźć jakąś dla siebie.

Przejdźmy do rzeczy:

Stworzenie sobie odpowiedniego miejsca do nauki

Praca z przypadkowego miejsca, które w danym momencie wydaje Ci się spełnieniem marzeń o komforcie, może szybko stać się bardzo męcząca. Na dłuższą metę o wiele lepszym rozwiązaniem będzie przyjęcie stałej pozycji, jak najbardziej zbliżonej do tej, którą zazwyczaj przyjmujesz w szkole.

Zadbaj o porządek na biurku i przygotuj te materiały, które będą Ci potrzebne do nauki w danym momencie. Usuń wszelkie rozpraszacze, zapewnij sobie odpowiednie oświetlenie i wywietrz pokój.

Odpowiednie miejsce do pracy i nauki w domu. O co zadbać?

Umiejętne gospodarowanie czasem, planowanie

Techniki skutecznej organizacji czasu pozwalają określać priorytety, oszczędzać czas i nie marnować go na niepotrzebne zadania. Jedną rzeczą, jaką możemy zrobić, to nauczyć się lepiej i efektywniej wykorzystywać czas, który mamy do dyspozycji. Oznacza to, że **należy planować każdy dzień i starać się ten plan realizować.**

Dobra organizacja zawsze pomaga, ale stres może się pojawić tak, czy owak, dlatego należy nauczyć się z nim radzić. Zanim sięgniemy po specyfiki medyczne, proponowałabym wypróbować nieco lżejsze metody.

Przerwy w nauce

W momencie, gdy twój umysł odmawia ci posłuszeństwa i pomimo czytania materiałów nic nie pozostaje w twojej głowie – zrób sobie przerwę. To dobry moment na 30-minutowe ćwiczenia fizyczne. Jeżeli nie masz na to ochoty, zrób przerwę na posiłek. Twój mózg w trakcie nauki potrzebuje dużej ilości glukozy – dostarczysz jej organizmowi, spożywając batonik pełnoziarnisty.

Przerwa techniczna, czyli dlaczego warto robić sobie oddech od nauki?

Jak pokonać stres?

Pozytywne nastawienie

Zaufajcie sobie, uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Jeśli wasz poziom przygotowania do egzaminu jest z kategorii tych pożałujcie Boże, to mimo wszystko liczcie na uśmiech losu. Czarne myśli powodują obniżenie samooceny, a tym samym wzmagają odczucie stresu i napięcia. Zajmijcie swoje myśli czymś innym, np. podumajcie o czekających was wakacjach, wyjściu na koncert.. Niektórym pomaga powtarzanie sobie w myślach;

- „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces”.
- „Spróbuję zdać, a jeśli nie to mogę zdać w kolejnym terminie”.
- „Przecież radziłam sobie z wcześniejszymi egzaminami, dlaczego mam nie zdać teraz”.
- „Tylko spokojnie, powtarzałam wczoraj to zagadnienie, zaraz sobie przypomnę”.

Nabranie dystansu, to klucz do sukcesu.

Jak pokonać stres przed egzaminem? 3 kroki

Jak radzić sobie z myślami?

Odpoczynek

Zadbaj o odpowiedni odpoczynek. Staraj się robić częstsze przerwy w trakcie pracy. Pamiętaj, że przełączanie uwagi korzystnie wpłynie nie tylko na zmniejszenie stresu, ale poprawi również jakość wykonywanej pracy. Odpoczywaj aktywnie na świeżym powietrzu jeżdżąc na rowerze, biegając czy wychodząc na spacer z psem.

Uprawianie sportu

Zacznijcie 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 po parku, poranny aerobik, a może szybki spacer z psem?

Wysiłek fizyczny zdecydowanie jest jednym z najlepszych sposobów na rozładowanie stresu. W celu zredukowania stresu, zalecana jest szczególnie umiarkowana aktywność fizyczna, niezbyt intensywna, a najlepsze i zarazem najtrwalsze efekty można osiągnąć przy aktywności dłuższej niż 45 min.

Jeśli jednak nie masz aż tyle czasu, to poniżej przedstawiam kilka krótkich i przydatnych ćwiczeń, które pomogą Ci w walce ze stresem.

Trening relaksacji

Przed samym egzaminem, testem czy innym sprawdzianem Waszych wiadomości, postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Umysł musi się zregenerować po wysiłku intelektualnym. Możecie np. obejrzeć interesujący film (najlepiej komedię - śmiech to zdrowie), poczytać wciągającą książkę lub zająć się jakąś pracą. Pozwól swoim myślom odpłynąć.

Ćwiczeń na relaks jest wiele, niektóre wykonuje się leżąc, inne stojąc lub siedząc. Wiele z nich jest tak prostych i krótkich, że można je wykonywać prawie wszędzie, w domu czy szkole. Oto kilka z nich:

- Drzewo na wietrze – stoimy, a stopy rozstawiamy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Falujemy rękami, imitując ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.
- Strząsanie napięcia – stoimy z rękoma opuszczonymi wzdłuż tułowia. Wdychamy nosem powietrze, równocześnie podnosząc barki i ramiona. Zatrzymujemy powietrze na krótką chwilę, a wydychając je, energicznie strząsamy ramiona.
- Rozluźnienie barków – siedzimy lub stoimy prosto z wyprostowaną głową, rozluźnionymi szczękami, ramionami i rękoma. Oddychamy rytmicznie przez nos. Ramiona podnosimy tak, jakbyśmy chcieli dotknąć nimi uszu. Po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia wykonujemy kilka okrężnych ruchów ramionami.
- Rozciąganie ciała – stoimy, siedzimy lub leżymy i rozciągamy mięśnie swojego ciała tak, jakbyśmy chcieli stać się dłużsi. Dobrze jest w trakcie tego ćwiczenia ziewać.
- Rozluźnianie szyi i karku – kręcimy głową tak, jakbyśmy chcieli nosem narysować symbol elipsy.

Kolejne bardzo proste i przyjemne ćwiczenie polega na koncentrowaniu uwagi na poszczególnych grupach mięśni. Możesz to zrobić na kilka sposobów, najlepiej jednak w pozycji leżącej. Zamknij oczy i myśl o wszystkich częściach ciała po kolei, poczynając od głowy (skóra głowy, mięśnie twarzy, oczy, podniebienie, gardło), następnie tułów, brzuch i plecy, nogi i stopy. Koncentruj się na stopniowym „wyłączaniu” i rozluźnianiu całego ciała. Kiedy już się upewnisz, że żadne mięśnie nie są napięte – spróbuj jeszcze popracować nad oddechem tak, aby był jak najgłębszy. Wdychaj powietrze nosem, głęboko, aż do brzucha, potem powoli wypuszczaj ustami. Po kilku minutach możesz otworzyć oczy i zacząć koncentrować się na świecie zewnętrznym. Ćwiczenie możesz często powtarzać, tak często jak potrzebujesz – zwłaszcza w sytuacjach działania silnego stresu.

Zachęcam do treningu relaksacyjnego, który znajdziecie w poniższych linkach:

[Relaksacja Jacobsona na stres, niepokój i lęk prowadzone przez Małgorzatę Mostowską.](#)

[Trening autogenny Schulza, praca z ciałem w celu niwelowania stresu](#)

Sen

Sen pozwala zaoszczędzić energię, odświeżyć umysł i zdolności pamięciowe, a także zregenerować cały organizm. Ma też wpływ na pracę układu odpornościowego. Ilość snu jest też kwestią indywidualną. Zależy od długości cyklu snu danej osoby i liczby faz, których potrzebuje, aby się wyspać. Optymalna ilość snu w poszczególnym wieku rozwojowym wynosi:

- Nastolatki (14 - 17 lat): 8-10 godzin dziennie
- Młodsze osoby dorosłe (18 - 25 lat): 7-9 godziny dziennie

Słuchanie muzyki

Muzykoterapia jest od dawna wykorzystywana w terapii różnych schorzeń. Odpowiednio dobrana melodia pozwoli Ci się zrelaksować, zmniejszy napięcie i wprowadzi w stan odprężenia. Granie na instrumencie to również świetny sposób na zredukowanie napięcia. 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.

Wizualizowanie

Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co Was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce, losowanie zagadnień 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 niebotyczną nerwowkę.

Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Możecie zastosować oddychanie przeponowe. Na początku zamknijcie oczy, prawą dłoń połóżcie na brzuchu, a lewą pośrodku klatki piersiowej. Wprowadźcie powietrze do płuc poprzez głęboki wdech nosem i chwilę je potrzymajcie z wypiętym brzuchem. Wykonajcie wydech przez usta i pozwólcie, by brzuch wrócił do pozycji wyjściowej. Jeżeli porusza się brzuch, oznacza to, że oddychacie przeponą i prawidłowo wykonaliście ćwiczenie.

Technika liczenia oddechów

Efektywność tej metody opiera się na dwóch rzeczach. Po pierwsze oddychanie przeponowe pobudza układ parasympatyczny odpowiadający za Twoje uspokojenie po drugie liczenie w myślach przenosi strumień uwagi z codziennych problemów na monotonne powtarzanie liczb.

1. Połóż się lub usiądź wygodnie. Niech twoje ręce i nogi leżą swobodnie, nieskrzyżowanie.
2. Staraj się oddychać głęboko, przeponą. Między wdechem i wydechem rób odstępy.
3. Kiedy robisz wydech, licz w myślach (Jedennn.....)
4. Wdychasz, pozwalasz, aby tlen wypełniał całe twoje płuca, robisz pauzę i wydychasz. Dwaaaa.....
5. Kontynuuj to ćwiczenie przez minimum 5 - 10 minut.
6. Zwróć uwagę jak zachowuje się twoje ciało. Jak się odpręża, oddech zwalnia i stabilizuje, a umysł odpoczywa. Możesz włączyć ulubioną muzykę relaksacyjną.

To jest technika którą możesz zrobić siedząc, leżąc, a nawet pisząc egzamin. Jeżeli poczujesz, że dopada Cię stres usiądź wygodnie....przymknij oczy lub popatrz w dal i zacznij liczyć. Pozwól myślom przepływać nie koncentruj się na nich. Zauważysz, że po paru minutach twoje ciało i umysł uspokoją się.

Wdychanie powietrza przez 4 sekundy i wydychanie go potem przez 6 sekund, działa poprzez odwracanie uwagi od źródła problemu. Fizycznie też spowalnia kołatanie serca. Można tej techniki używać kiedy się chce i w każdym miejscu.

Wystarczy kilka **głębokich** oddechów, aby uspokoić oddech, dotlenić mózg, spowolnić pracę serca - wtedy dopiero wraca racjonalne myślenie, mamy dostęp do naszych zasobów. **Panika to brak tlenu.**

Ćwiczenia izometryczne

Ćwiczenia izometryczne polegają na naprężeniu i rozluźnieniu mięśni w poszczególnych partiach ciała. Działa szczególnie mocno na osoby, które nie zdają sobie sprawy z odczuwanego napięcia i dopiero po napięciu mięśni mogą poczuć prawdziwe rozluźnienie. Zaletą tych ćwiczeń jest również to, że można je wykonywać praktycznie wszędzie: w domu odpoczywając na kanapie, przy biurku, czy opalając się na plaży.

Przykładowe ćwiczenia: krzesiśko przy ścianie, ściskanie miękkiej piłki między kolanami.

Budujące otoczenie

Na stres dobra jest również rozmowa z kimś, kto wywołuje w nas pozytywne emocje. Mamy możliwości rozmawiać z innymi o każdej porze i w każdym miejscu. Jeśli rozmowa z mamą, tatą, babcią, czy kolegą poprawiłaby Twoje samopoczucie, skorzystaj z tego. Nie chodzi tu, aby Cię motywować. Jeśli pocieszające słowa bliskich są dla Ciebie czymś pozytywnym, polecam. Jeśli jednak rozmowa o egzaminie pogłębi tylko frustrację z nim związaną, zapomnij o tym. Są inne możliwości.

Niektórym wystarczy gorąca kąpiel lub spacer, można także obejrzeć jakąś komedię, śmiech to wspaniałe narzędzie poprawiające nastrój. Nie polecam jednak oglądania horrorów, bo wiążą się one z napięciem, a chodzi przecież o to, aby je zmniejszać.

Zdrowe odżywianie

Czy wiesz, że odpowiednio dobrana dieta również może przyczynić się do redukcji stresu? Postaraj się, aby Twoja dieta była różnorodna, a posiłki kolorowe. To zmniejszy ryzyko powstania potencjalnych niedoborów pokarmowych. Zadbaj o odpowiednie spożycie magnezu. Jego poziom może się obniżyć w przypadku przewlekłego stresu i długotrwałego napięcia nerwowego. Magnez występuje w dużej ilości w orzechach, pestkach dyni, kakao, produktach pełnoziarnistych. Pij dużo wody mineralnej i zieloną herbatę.

Jak wykazano w badaniach naukowych, niedobór podstawowych składników odżywczych może zwiększać odczuwany stres i poczucie lęku. Z tego względu w swoim jadłospisie zadbaj o:

- witaminy (A, C, E, D, kwas foliowy, B12);
- składniki mineralne (cynk, magnez, miedź);
- jedno i wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Wspomniane składniki odżywcze znajdziesz w:

- świeżych i przetworzonych warzywach i owocach;
- pełnoziarnistych produktach zbożowych;
- tłustych rybach i owocach morza;
- płynnych olejach roślinnych, orzechach, nasionach i margarynach.

Unikaj nadmiaru kofeiny

Kofeina wpływa na nasz organizm pobudzająco, zwiększa koncentrację i wydolność fizyczną. Jednakże natłok pracy nie może stanowić wymówki do **nadużywania kawy, herbaty i napojów energetycznych**. Nadmiar kofeiny może przyczynić się do zmiany nastroju, a także zaburzenia zdolności do koncentracji i zasypiania.

Porady przed samym egzaminem

Dzień przed egzaminem

- Zorganizuj swój czas tak, aby dzień przed egzaminem spędzić na odpoczynku, a nie na nauce.
- Zaprzenie powtórek. Na chwilę przed egzaminem zrezygnuj z nerwowego powtarzania materiału, bo i tak niczego nowego nie przyswoicie, a spowodujecie tylko jeszcze większy mętlik w głowie.
- W noc poprzedzającą egzamin dobrze się wyśpij.
- Myśl pozytywnie – dobre nastawienie to połowa sukcesu.
- Nie panikuj! Niewielki stres może podziałać na ciebie mobilizująco, ale jego zwiększony poziom utrudnia myślenie.

Rano w dniu egzaminu

- Pamiętaj o śniadaniu, które doda ci energii.
- Zabierz ze sobą potrzebne przybory i ważny dokument tożsamości ze zdjęciem.
- Wyjdź z domu na tyle wcześniej, aby być w szkole co najmniej kwadrans przed egzaminem. Jeśli wyjdiesz za późno, będziesz się denerwować, że nie zdążysz, a jeśli dotrzesz na miejsce zbyt wcześnie, może dopaść cię stres związany z długim oczekiwaniem.
- Unikaj tworzących się przed wejściem do sali egzaminacyjnej grup osób, które powtarzają i nakręcają się wzajemnie. Uczymy się na różne sposoby, różnymi słowami. Unikaj słuchania: „ja nauczyłem się tak”, „w książce było tak”, oczywiście, jeśli nie jesteś czegoś pewien, pytaj. Unikaj jednak zbiorowego powtarzania, to się nie sprawdza zwłaszcza jeśli nie uczyliście się razem. Posiedźcie lepiej w odosobnieniu, udajcie się na wędrowkę po korytarzach szkoły albo porozmawiajcie z rozluźnionymi i opanowanymi kolegami.
- Tuż przed egzaminem, bywa, że pomocne mogą się okazać najprostsze sposoby, takie jak oddychanie, liczenie do dziesięciu czy mówienie sobie czegoś kojącego w myślach. Warto też skoncentrować się na zadaniu - pomyśleć od czego mogą zacząć, jak zwykle rozwiązują podobne ćwiczenia, a na bok odłożyć myśli o tym - co będzie, jeśli mi się nie uda. Na każdego może działać coś innego, dlatego warto wypróbować różne pomysły. Z czasem mogą one działać coraz lepiej.

W czasie egzaminu:

- każde polecenie przeczytaj uważnie co najmniej dwa razy;

- zajmij się najpierw zadaniami, które potrafisz rozwiązać;
- spróbuj sobie przypomnieć rozwiązania podobnych zadań; może dawne pomysły się przydadzą;
- nie trwaj zbyt długo przy jednym pomysle; jeśli nie daje on oczekiwanych rezultatów, spróbuj jeszcze raz od początku, inną metodą;
- po rozwiązaniu sprawdź, czy otrzymany wynik spełnia wszystkie warunki sformułowane w zadaniu;
- nie zostawiaj zadań zamkniętych bez odpowiedzi;
- zapisuj pełne rozwiązania, a nie tylko końcowe rezultaty;
- jeśli zadanie rozwiązane zostało w brudnopisie, pamiętaj o przepisaniu we właściwym miejscu całego toku rozumowania (brudnopisy nie są oceniane);
- sprawdzaj obliczenia.

POWODZENIA!!!

Więcej informacji, jak przygotowywać się do egzaminu, znajdziesz pod linkami:

[Jak zmotywować się do nauki?](#)

[Jak zmotywować się do nauki? 2](#)

[Jak poprawić koncentrację? Kilka sposobów na efektywną naukę](#)

[Jak się uczyć, żeby się nauczyć? Poznaj skuteczne techniki zapamiętywania](#)

[Aplikacje edukacyjne, które pomogą w nauce](#)

Porady dla Rodziców

Przed egzaminem:

- podkreślaj mocne strony dziecka, motywuj je i minimalizuj objawy stresu;
- pomóż dziecku organizować czas po szkole, w którym musi uwzględnić wypoczynek i ruch na świeżym powietrzu;
- nauka po szkole ma być systematyczna, codziennie po trochu;
- zadbaj o regularne posiłki dla swojego dziecka, odpowiednią ilość warzyw i owoców;
- zapewnij dziecku odpowiednią ilość snu;
- nie ujawniaj przed dzieckiem swoich obaw przed wynikami egzaminu; staraj się зараzić go optymizmem;
- przygotujcie dokument tożsamości, potrzebne materiały, strój galowy;
- potwierdźcie, że jesteście przekonani, że wszystko pójdzie dobrze;
- zadbajcie o pogodną atmosferę w domu, by naładować baterie przed egzaminem.

Opracowanie: Pedagog szkolny Ewa Wolny-Dziurgot