



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)?  
Czy przed klasówką łatwiej się irytyujesz, krzyczysz albo bywasz niesympatyczny / niesympatyczna dla bliskich?

2. Czy myślisz sobie, że jesteś do niczego? Nie dasz rady?
3. Czy w czasie testu masz szybszy oddech, czujesz bicie serca?
4. Czy trzęsą ci się dłonie, pocisz się bardziej niż zwykle?
5. Czy po napisanym teście przypominasz sobie wszystkie poprawne odpowiedzi?
6. Czy masz wrażenie, że prace domowe lepiej Ci wychodzą niż klasówki?

Spróbuję Ci pomóc, jeśli większość twoich odpowiedzi brzmi: TAK.

#### **CZTERY KROKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**



Zastanów się, w jakich sytuacjach czujesz się zestresowany/ zestresowana.



Zaakceptuj fakt, że czasem każdy się czymś denerwuje.



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



Porozmawiaj z kimś komu ufasz, poproś o pomoc, wsparcie w podejmowanych działaniach, spytaj o radę.

## **KROK I**



### **PAMIĘTAJ O ZDROWIU FIZYCZNYM**

Ćwicz fizycznie – nawet 15 minut ćwiczeń poprawi Ci humor i możliwości Twojego mózgu.

## **KROK II**



### **PRZYGOTOWANIE TO PODSTAWA**

Właściwe przygotowanie merytoryczne i psychiczne przed egzaminem to:

#### ***Równomierny rozkład materiału do nauki***

Rozłóż materiał, który musisz poznać na mniejsze partie. Wyznacz sobie „kamienie milowe”, zamiast uczyć się wszystkiego na ostatnią chwilę.

#### ***Działanie na podświadomość***

Oddzielaj materiał nauczony od jeszcze nienauzonego – da Ci to poczucie „ogarnięcia” tematu i wyobrażenie, ile już wiesz i ile jeszcze musisz się nauczyć.

#### ***Testowanie, sprawdzanie – kontrolowane***

Rób sobie własne testy, staraj się obiektywnie siebie sprawdzać

#### ***Świadomość mocnych i słabych stron***

W czasie powtórzeń zaznacz, które elementy dobrze Ci poszły (podkreśl je na kolorowo). Ołówkiem zaznacz elementy, które były błędne i wypisz poprawne odpowiedzi. Przy długich pracach pisemnych zaznacz sobie na kolorowo fragmenty, które Twoim zdaniem są naprawdę dobre i napisz na nowo te, które twoim zdaniem są słabe stylistycznie.

#### ***Pozytywne i racjonalne myślenie***

Staraj się pozytywnie myśleć o nadchodzącym egzaminie / sprawdzianie – uświadamiaj sam / sama sobie, ile pracy wkładasz w przygotowanie. Racjonalizuj – przygotowujesz się, więc nie może Ci pójść źle.

### **NAUCZ SIĘ ZARZĄDZAĆ CZASEM - ZAPLANUJ SUKCES**

1. Zaplanuj swoje półrocze z wyprzedzeniem: upewnij się, że rozumiesz, jaki jest cel półroczny (co jest najważniejsze do wyniesienia z lekcji). Jeśli nie jesteś pewien / pewna – dopytaj nauczyciela. Dowiedz się, na co szczególnie zwrócić uwagę w tym semestrze. Z myślą o tym, dostosuj

odpowiednio harmonogram tygodniowy i dzienny.

2. Codzienne powtórki: po powrocie do domu poświęć 10 minut na przejrzenie notatek z lekcji.

Jeśli będziesz to robić co wieczór, zobaczysz, że potem nauka przychodzi Ci szybciej i jest bardziej efektywna. Powtarzanie małymi partiami codziennie uratuje Cię przed długimi godzinami nauki tuż przed klasówką lub egzaminem.

3. Podsumowanie tygodnia: poświęć przynajmniej jedno popołudnie lub cały wieczór podczas weekendu, aby przejrzeć wszystkie swoje notatki. Upewnij się, że wiesz, do czego zmierzasz i po co się tego uczysz (jeśli masz wątpliwości, porozmawiaj z nauczycielem, poproś o radę).

### **WAŻNE!**

Znajdź też czas na powtórzenie większych partii materiału – sprawdzenie co pamiętasz z tego, czego uczyłeś się / uczyłaś się w tym miesiącu. Możesz sobie również rysować mapy myśli, które powieszysz w pokoju w widocznym miejscu – już samo rysowanie i pisanie na takiej mapie ważnych zagadnień spowoduje, że sporo zapamiętasz.

## ***KROK III***

### **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 będzie wyglądał egzamin / sprawdzian. 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.

## ***KROK IV***



### **STOSUJ RÓŻNE 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 kilka technik relaksacyjnych.

### ***TECHNIKA „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 „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.

### ***TECHNIKA „WSPIERAJĄCE PRZEDMIOTY”***

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

### ***TECHNIKA „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”.

## **LISTA SPOSOBÓW NA STRES**

### ***ROZBUDOWANE DZIAŁANIA***

• Pisanie pamiętnika • Tworzenie dziennika wdzięczności • Tworzenie mapy myśli • Odgrywanie tego, co możesz zrobić • Tworzenie opowiadań, piosenek • Regularna medytacja • Rozkładanie trudnego zadania na mniejsze • Nauczenie się nowej umiejętności.

### ***COŚ PROSTEGO***

• Ćwiczenia • Głębokie oddychanie • Śmiech • Słuchanie muzyki • Relaksacja • Kolorowanie, malowanie • Zabawa z psem/kotem/królikiem • Spacerowanie • Robienie czegoś dla innych • Wyprostowanie się • Oglądanie nieba (gwiazd albo chmur).



## **W CZASIE EGZAMINU POSTĘPUJ MĄDRZE**

Aby zmniejszyć poziom stresu warto mieć opracowany swój sposób na egzamin.

### ***1. SKANOWANIE***

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

### ***2. CZAS NA SPRAWDZENIE***

Pamiętaj, żeby przewidzieć czas na sprawdzenie swojej pracy.

### ***3. KU PAMIĘCI***

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

## **PAMIĘTAJ**

### **Testy nie odzwierciedlają twojej wartości jako człowieka**

#### **NIE POKAZUJĄ, KIM JESTEŚ.**

Testy nie są w stanie określić, kim tak naprawdę jesteś.

#### **SPRAWDZAJĄ ,TO CO WIESZ W DANEJ CHWILI**

Testy mogą tylko odzwierciedlić to, co wiesz w danej chwili w bardzo ograniczonym zakresie.

#### **TESTY TO NIE KONIEC ŚWIATA**

Zawsze masz szansę się poprawić, nauczyć i osiągnąć to, czego pragniesz.