POKONAĆ STRES PRZED EGZAMINEM!

Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Ósmoklasisto!

Przed Tobą pierwszy ważny egzamin.
Na pewno w związku
z tym odczuwasz wiele emocji,
również tych trudnych.
Porozmawiajmy
o następujących zagadnieniach:
- co to jest stres?
-jak działa stres ?
-jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Zaczynajmy!

Psycholog
Milena Lewandowska-Florczyk

CO TO JEST STRES?

To reakcja naszego organizmu na różne wydarzenia. Zazwyczaj ma on zabarwienie negatywne.
Może działać w sposób mobilizujący lub demobilizujący.

Stres przed egzaminem jest stresem krótkotrwałym (tzw. eustres).

PAMIĘTAJ!

Reakcja stresowa jest naturalną reakcją organizmu. Krótkotrwały stres pełni również ważne funkcje: pomaga działać w sposób adekwatny, radzić sobie z wymaganiami, mobilizuje do lepszego poradzenia sobie z zadaniem.

Psycholog
Milena Lewandowska-Florczyk

Stres krótkotrwały:

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

Psycholog
Milena Lewandowska-Florczyk

OBJAWY STRESU

PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ

ZWIĘKSZENIE CIŚNIENIA KRWI

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

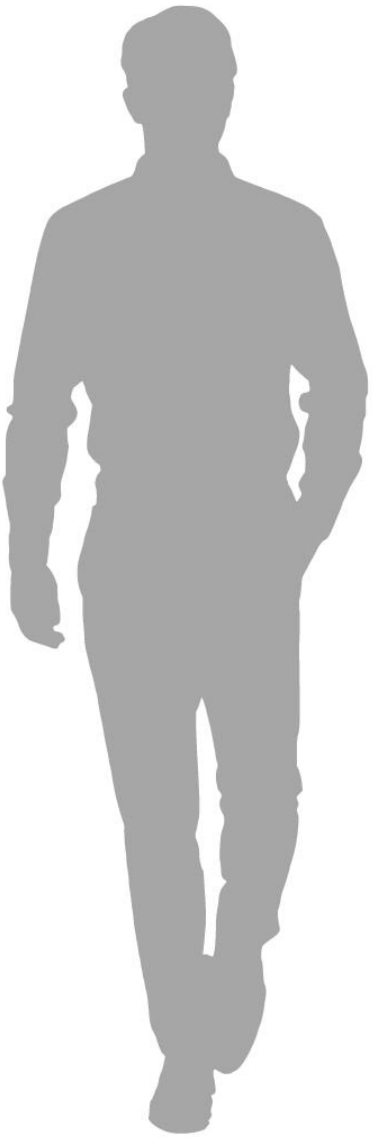
PRZYŚPIESZENIE AKCJI SERCA

TZW. "MIĘKKIE KOLANA"

DRŻENIE NÓG

POCENIE SIĘ

GONITWA MYŚLI



WZROST POZIOMU GLUKOZY WE KRWI

SUCHOŚĆ W USTACH

NEGATYWNE MYŚLI

SKURCZE ŻOŁĄDKA

NUDNOŚCI

UCZUCIE NAPIĘCIA (NAPIĘCIE MIĘŚNI)

TRUDNOŚCI ZE SNEM

LUKI W PAMIĘCI

POCZUCIE PUSTKI W GŁOWIE

U każdej osoby stres może przejawiać się w inny sposób.

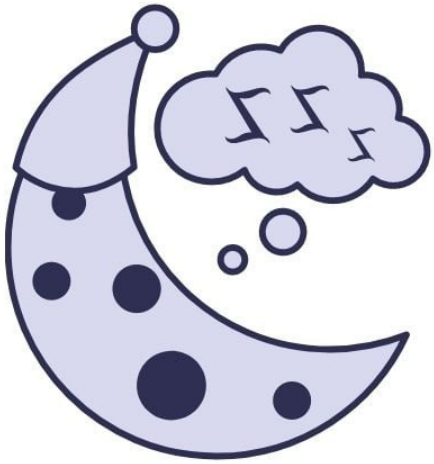
Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Relaks

Przed samym egzaminem wygospodaruj czas na czynność, która Cię relaksuje. Przez dłuższy czas przygotowywałeś się powtarzając materiał. Twój mózg musi się zregenerować, aby mógł efektywnie pracować podczas egzaminu.



Sen

Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Postaraj się tak zaplanować swój dzień, aby nie "zarywać nocy" na wkuwanie materiału. Przemęczony organizm jest bardziej podatny na doznawanie negatywnych emocji.

Psycholog
Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Aktywność fizyczna

Podczas uprawiania sportu
w organizmie wytwarzają się
hormony szczęścia - endorfiny.
Kiedy jesteś w dobrym nastroju lepiej
możesz kontrolować swój stres.

Słuchanie muzyki

Podczas słuchania muzyki również
wytwarza się hormon szczęścia,
a Twój organizm się relaksuje
i odpoczywa.

Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowanie oddechu zmniejsza
napięcie mięśniowe,
i pomaga rozładować trudne emocje.
Kiedy odczuwasz stres spróbuj
zastosować np. oddychanie
przeponowe.

Psycholog
Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Wizualizacja

Uporządkuj w myślach plan dnia egzaminu, wyobraź sobie salę egzaminacyjną, zapoznaj się z testami z poprzednich lat. Stres zazwyczaj wywołują rzeczy i sytuacje, które są nowe lub nieznane.

Powtórki STOP

Nie powtarzaj materiału przed samym egzaminem. Z pewnością nie przyswoisz wówczas wielu nowych wiadomości, a jedynie zwiększy to Twój niepokój.

Dobra organizacja

Zadbaj o wcześniejsze przygotowanie takich elementów, jak na przykład strój. Wyjdź odpowiednio wcześnie, aby uniknąć pośpiechu.

Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Zmień kierunek koncentracji

Kiedy dopada Cię stres, postaraj się skupić swoją uwagę na rzeczach niezwiązanych z egzaminem np. elementy wystroju sali lub widok za oknem.

Podczas egzaminu:

-zapoznaj się ze wszystkimi zadaniami w teście i zaplanuj ile czasu potrzebujesz na każdą część testu,
-zacznij od zadań, których wykonania jesteś pewna/pewien,
-wygospodaruj czas na sprawdzenie testu,
-skup się na zadaniach!

POWODZENIA!

Psycholog
Milena Lewandowska-Florczyk