



Drogi Uczniu, Droga Uczennico, egzamin ósmoklasisty to pierwszy w twojej karierze naukowej tak duży i ważny sprawdzian wiedzy .

Egzaminy są stałym elementem życia, towarzyszą człowiekowi od dzieciństwa (egzamin ósmoklasisty, matura, sesja, testy kwalifikacyjne; prawo jazdy).

Stres to nasz nieodłączny gość, niekoniecznie proszony, ale często obecny i kroczący z nami. Towarzyszy nam w wielu sytuacjach, między innymi w obliczu egzaminów.

Jednych stres związany z egzaminami skutecznie motywuje do nauki. Sprawia, że dostają skrzydeł i odpowiadają na najtrudniejsze pytania. Inni wręcz przeciwnie - kiedy wybije godzina zero, czują strach, mają totalny mętlik w głowie i – mimo, iż przygotowywali się solidnie - dają plamę.

Jak działa stres?

W pierwszej fazie, czyli czasie mobilizacji, polepsza się pamięć i koncentracja. Szybciej się uczymy, wzrastają nasze zdolności twórcze i lepiej radzimy sobie z rozwiązywaniem problemów. To najlepszy moment, by zdawać egzaminy.

Potem następuje faza rozstrojenia: czujemy chaos i pustkę w głowie, nasza skuteczność spada, działania nie są tak precyzyjne i wzrasta prawdopodobieństwo błędów. Jeżeli napięcie nie zostanie rozładowane, sięga zenitu. To faza destrukcji: przestajemy kontrolować swoje działania. Pojawiają się zaburzenia pamięci, myślenia i uwagi, reakcje fizjologiczne (suchość w gardle, przyspieszenie tętna, drżenie rąk) i w konsekwencji działanie znacznie poniżej własnych możliwości. Aby do tego nie dopuścić, warto poznać psychologiczne techniki uczenia się i zapamiętywania, a także relaksacji i koncentracji.

Pamiętaj: stres nie jest taki straszny. Nie jest ani dobry ani zły. To my nadajemy mu znaczenie. Jeśli nie radzimy sobie z nim - jest zły. Ale jeśli go pokonujemy - może być dobry.

Oto rady, jak pozbyć się stresu przed egzaminem.

❖ Pozytywne nastawienie

Zaufajcie sobie, uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Czarne myśli powodują obniżenie samooceny, a tym samym wzmagają odczucie stresu i napięcia. Zajmijcie swoje myśli czymś innym, np. podumajcie o czekających was wakacjach, wyjsciu na

koncert. Jeżeli trudno jest wam okiełznać rozchwiane emocje, możecie wziąć do ręki jakiś przedmiot i przez pewien czas intensywnie wpatrywać się w niego - badać jego strukturę, kształt, zapach itp. Niektórym pomaga powtarzanie sobie w myślach „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces”. Nabranie dystansu, to klucz do sukcesu i zaliczenia egzaminu

❖ **Przygotowanie garderoby i innych niezbędnych rzeczy**

Na dzień przed egzaminem przyszykujcie sobie strój, notatki, długopisy i inne niezbędniaki. Nie odkładajcie tego na ostatnią chwilę, bo możecie czegoś zapomnieć, a nawet spóźnić się przez to. W dniu egzaminu wyjdźcie wcześniej z domu - lepiej chwilę poczekać pod salą niż biec na łapu- capu. Nie warto jednak przychodzić bladym świtem - bądźcie po prostu punktualni

❖ **Słuchanie muzyki**

Zaopatrzyć się w słuchawki i odpłyńcie 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, itp..

❖ **Sen**

Wymęczony organizm jest podatny na doznawanie negatywnych emocji, a tym samym trudniej jest się wam skoncentrować. Postarajcie się wyciszyć kłębiące w głowach myśli, które niejednokrotnie powodują bezsenność, spróbujcie uciąć sobie dłuższą drzemkę. Zarówno brak snu powoduje stres, jak i stres powoduje brak snu. Niedostateczna ilość snu może wywoływać niepokój, rozdrażnienie i

trudności z koncentracją, a taki stan obniża naszą efektywność i dlatego powinniśmy zadbać o właściwy sen .

- Twój organizm uwielbia rytuały. Cały **cykl okołodobowy** oparty jest na przyzwyczajeniu ciała do funkcjonowania w określonym rytmie. Optymalnym rozwiązaniem są zatem podobne godziny kładzenia się spać i wstawania każdego dnia.
- Uprawianie sportu w ciągu dnia sprawia, że wieczorem Twoje ciało domaga się odpoczynku, co pozwala szybciej zasnąć, a sen staje się głębszy. Unikaj jednak intensywnych ćwiczeń fizycznych na dwie godziny przed snem.
- Przed położeniem się do łóżka, koniecznie przewietrz sypialnię. Dla *jakości snu* kluczowa jest też cisza. Jeśli trudno Ci ją zapewnić, możesz zainwestować w zatyczki do uszu.
Światło z ekranu komputera, telewizora czy telefonu utrudnia produkcję melatoniny, co oznacza, że Twoje ciało nie będzie wytwarzało hormonów niezbędnych do wejścia w fazę snu.
- Jeśli kładziesz się spać, a Twój mózg nadal podsyła Ci natłok myśli kumulujących się przez cały dzień – nie walcz z nimi, nie analizuj, nie planuj. Przyglądaj się tym myślom, zachowuj spokój, zrelaksuj się.

❖ Relaks

Przed samym egzaminem postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Umysł musi się zregenerować po ogromnym wysiłku intelektualnym. Możecie np. wybrać się do kina, na basen, na kręgle.

Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Ćwiczenia oddechowe są skutecznym sposobem zmniejszania poczucia niepokoju, rozdrażnienia i napięcia. Można się ich szybko nauczyć, a pierwsze efekty są widoczne niemalże od razu po zastosowaniu.

Poniżej kilka ćwiczeń oddechowych. Te najprostsze, od których najlepiej zacząć, opierają się na oddechu przeponowym. W kolejnych znaczenie ma także kierowanie uwagą i wyobraźnia.

Oddychanie przeponowe krok po kroku:

- Zamknij oczy.

- Prawą dłoń połów na brzuchu, lewą - pośrodku klatki piersiowej.
- Wykonaj głęboki wdech nosem.
- Zatrzymaj powietrze w płucach z wypiętym brzuchem.
- Wykonaj wydech przez usta.
- Pozwól, aby brzuch wrócił do pozycji wyjściowej.

Należy pamiętać o tym, aby oddech był spokojny, równomierny i głęboki.

Oddychanie uwalniające napięcie - liczenie oddechów:

- Usiądź lub połów się w wygodnej pozycji (kręgosłup wyprostowany, ręce i nogi nie skrzyżowane).
- Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę.
- Zatrzymaj na chwilę powietrze.
- Wykonaj wydech i policz go w myślach „raz”.
 - a) Licz każdy wydech.
 - b) Licz wydechy w grupach po cztery lub pięć przez następne 5 – 10 minut.

Oddychanie uwalniające napięcie – „Wdycham relaks - wydycham napięcie”:

- Usiądź wygodnie na krześle ze stopami na podłodze.
- Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę i myśląc przy tym: „Wdycham relaks”.
- Zatrzymaj na chwilę powietrze.
- Wykonaj wydech przeponą, myśląc przy tym: „Wydycham napięcie”.
- Odczekaj chwilę przed kolejnym wdechem

Każdy wdech potraktuj jako okazję do uświadomienia sobie wszystkich napięć obecnych w Twoim ciele, a każdy wydech potraktuj jako okazję do pozbycia się tego napięcia. Dodatkowo możesz wyobrazić sobie jak relaks wpływa do ciała, a napięcie z niego uchodzi.

Oddychanie z wyobraźnią:

- Połów się i umieść dłonie na splocie słonecznym (między dolnymi żebrami, nad brzuchem).
- Oddychaj w naturalny sposób przez kilka minut.

- Uruchom wyobraźnię: wyobraź sobie, że z każdym wdechem do Twoich płuc wpływa strumień energii, który akumuluje się w splocie słonecznym, a z każdym wydechem energia ta przepływa do wszystkich części Twojego ciała.
- Powtarzaj to ćwiczenie codziennie przez 5 – 10 minut

❖ **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.

Zadbaj o kondycję, bo będzie ci bardzo potrzebna: jedz dużo warzyw, kasz i owoców oraz produktów mlecznych - zawierają składniki wzmacniające system nerwowy

- *Naukowcy odkryli, że pod wpływem stresu egzaminacyjnego spada ilość białych krwinek, a tym samym obniża się odporność organizmu i łatwiej łapiemy infekcje.*

Jak zapanować nad stresem podczas egzaminu?

- Nie myśl o ocenach, **skup się nad zadaniem** – zastanów się, jak możesz je najlepiej wykonać czy rozwiązać.
- Nawet jeśli dostałeś pytania, na które nie do końca wiesz jak odpowiedzieć – **nie panikuj**, pomyśl o tym, że jesteś uczniem nie od wczoraj, masz dużą wiedzę – postaraj się **przeszukać pamięć** – jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp.
- **Najpierw zajmij się pytaniami/zadaniami, których rozwiązania jesteś pewien**, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec.
- Zadawaj sobie w myślach pytania pomocnicze (**kto? kiedy? gdzie? jak?**), pozwalające na łączenie faktów i dojście do potrzebnych informacji.
- **Pamiętaj o oddychaniu!** Weź kilka głębokich oddechów, rozluźnij ramiona. Zamknij na chwilę oczy, pomasuj skronie. Napnij mięśnie twarzy, a następnie je rozluźnij. Zaciśnij palce u rąk i nóg, rozluźnij je i kilkakrotnie powtórz to ćwiczenie.

- Przed wyjściem z domu **zjedz coś, ale nie przejadaj się** – zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia Twoim nieprzyjacielem

