

Stres egzaminacyjny - jak sobie z nim poradzić?



CO TO JEST STRES ?

Stres jest reakcją naszego organizmu na rozmaite wydarzenia, które nas spotykają i które wymagają mobilizacji sił, aby z nimi sobie poradzić. Często jest związany z naszymi oczekiwaniami i lękiem, że z czymś sobie nie poradzimy lub coś będzie dla nas za trudne, np. klasówka, egzamin szkolny. Stres pojawia się również wtedy, gdy coś nam zagraża (mniej lub bardziej realnie), np. choroba własna lub kogoś bliskiego, powódź, dokuczanie ze strony rówieśników. Wielu z nas odczuwa stres, gdy dotyczą nas wydarzenia, które uważamy za niemiłe i przykre, ale to uczucie towarzyszy ludziom również podczas pozytywnych wydarzeń, takich jak: przeprowadzka, wakacje, ślub, lub poznanie nowej osoby.

Do pewnego poziomu stres ułatwia nam wykonywanie zadań: mobilizuje do działania, dodaje energii, ułatwia koncentrację uwagi. Kiedy jednak jest zbyt duży może działać destrukcyjnie - odbiera nam energię, powoduje, że nie możemy się skupić, jesteśmy rozdrażnieni, czujemy się zmęczeni i odczuwamy różne dolegliwości fizyczne.

Różne sposoby radzenia sobie ze stresem mogą okazać się pomocne w zależności od sytuacji, która powoduje, że jesteśmy zestresowani, a także w zależności od czasu trwania tej sytuacji.

JAK DZIAŁA STRES ?

Dzięki odczuwaniu stresu organizm zachowuje czujność, a jeśli wykryje zagrożenie uruchamia reakcję obronną. Oczywiście nie każda sytuacja, w której czujemy stres oznacza zagrożenie naszego zdrowia, czy życia.

Reakcja organizmu sprowadza się do przygotowania go do działania. **Miliony lat ewolucji wdrukowały do twojego ciała mechanizm walki lub ucieczki, który polega na tym, że w odpowiedzi na jakikolwiek stres, uwalniana jest adrenalina i to ona sprawia, że trzęsą ci się ręce, żołądek zawiązuje się w supeł, serce wali jak oszalałe, a oddech słyca się, dodatkowo wzmagając nerwowość.** Twoje ciało reaguje tak, bez wiedzy o tym, czy czynnik wyzwalający stres jest zagrożeniem dla życia, czy nie. Dawno temu, ten mechanizm ratował życie łowczym, którzy oko w oko spotykali dzikie zwierzęta. Dziś ta sama reakcja uruchamia się w różnych sytuacjach, które współcześnie wydają nam się trudne, przerażające, nieznane.



PRZYCZYNY POWSTAWANIA STRESU, TO M. IN.:

- Brak wiary w swoje możliwości (np. na pewno nie dam rady, inni są lepsi);
- Trudność w radzeniu sobie z emocjami, np. takimi jak złość, agresja, smutek, wycofanie się z kontaktu;
- Oczekiwanie porażki (np. wiem, że mi się nie uda, nie mam się co starać, i tak będzie klapa);
- Stawianie sobie nierealistycznych celów (np. inni siedzą nad tym tydzień, a ja to zrobię w jeden dzień; tylko taki sukces sprawi, że będę coś wart...);
- Stawianie sobie zbyt wysokich wymagań (np. nigdy nie jest dość dobrze, trzeba ciągle podnosić sobie poprzeczkę);
- Pomijanie powodów do zadowolenia (np. ciągle coś muszę, powinienem, małe sukcesy się nie liczą);
- Złe samopoczucie (np. przeciążenie obowiązkami, choroba);
- Zbyt mało czasu na relaks (pojawiające się poczucie winy, że się nie uczę lub nie pracuję - marnuję czas na nieważne sprawy).

STRES - PRZYKŁADOWE ODCZUCIA PŁYNĄCE Z CIAŁA:

- mdłości
- ból brzucha
- ból głowy
- pocenie się
- przyspieszone bicie serca
- płytszy, szybszy oddech

- drżenie mięśni
- pobudzenie

A co Ty czujesz, kiedy się stresujesz???

STRES A MYŚLI

Stres wpływa też na to, co się dzieje w naszych głowach. Niektórzy czują pustkę w głowie, inni natłok myśli, ciężko jest skupić uwagę na jednej rzeczy, a przez to skutecznie działać, np. rozwiązywać zadania na egzaminie. W stresie często pojawiają się różne myśli w głowie, np. “Nie zdam”, “Nic nie umiem”, “Jestem głupi”, “Znowu mi się nie uda”, “Jakoś to będzie”, “Poradzę sobie”, “Dam z siebie wszystko”.

Jak widzisz, niektóre z tych myśli przygnębiają, zniechęcają do działania, inne mobilizują i pomagają stawić czoła sytuacji, z którą masz się zmierzyć, np. z przygotowaniem do egzaminu.

STRES EGZAMINACYJNY

Niektórzy odczuwają lęk przed egzaminem i zaczynają panikować, a całą swoją energię przeznaczają na rozważania o tym, że nie zdążą się przygotować, że na pewno nie powiedzie się im na egzaminie. Inni czują się przytłoczeni do tego stopnia, że ogarnia ich poczucie niemocy i nie wiedzą od czego zacząć. Jeszcze inną grupą są osoby, które mimo świetnego przygotowania do egzaminu nie wierzą w swoje możliwości, przeczuwają, że na egzaminie pojawi się akurat to, o czym nie mają pojęcia. Często temu wszystkiemu towarzyszy chęć otrzymania jak najwyższego wyniku i duża presja, którą sami na siebie nakładają. W konsekwencji pojawiający się stres może być tak silny, że faktycznie wpłynie negatywnie najpierw na sam proces przygotowań, a następnie na wynik z egzaminu. Ale są też osoby, które odczuwają stres w mniejszym stopniu i dla nich jest on mobilizatorem do nauki.

A jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie, kiedy myślisz o zbliżającym się egzaminie?



CO ZMIENIĆ - CZYLI JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

DOBRE PRZYGOTOWANIE

Właściwe przygotowanie do egzaminu to podstawa.

- **Rozplanuj materiał** do nauczenia - podziel go na mniejsze części, zrób listę. Uszereguj zadania od najbardziej do najmniej ważnego i przeznacz na nie odpowiednią ilość czasu. Koncentruj się na zadaniach obecnych, a nie na wcześniejszych porażkach lub potencjalnych problemach.
- Ustal sobie **harmonogram nauki** - zaplanuj godziny nauki, najlepiej codziennie te same, a także przerwy. To taki plan lekcji - tak jak w szkole, który pomoże Ci zorganizować czas nauki.
- **Trzymaj się** ustalonego **planu** zajęć - wstań o odpowiedniej porze, zjedz śniadanie, aby mózg miał energię potrzebną mu do pracy i powtarzaj materiał zgodnie z ułożonym planem. Podczas planowania zawsze zarezerwuj sobie trochę czasu na sprawy, których nie można było przewidzieć.
- **Pochowaj niepotrzebne rzeczy** – np. kiedy uczysz się matematyki miej pod ręką tylko materiały potrzebne Ci w danym momencie, pochowaj zeszyty i książki do innych przedmiotów, aby ich widok Cię nie stresował dodatkowo (“O rany, ale tego dużo zostało”)
- **Poszukaj pomocy** jeśli czegoś nie rozumiesz

ZARZĄDZANIE CZASEM – CZYLI ZRÓB TO OD RAZU

Poważnym źródłem stresu jest niemożność rozpoczęcia pracy. Wszystkimi czasami zdarza się odłożyć coś na później, lecz nieustanne odkładanie sprawia, że do stresu związanego z rosnącą liczbą zadań do wykonania dokłada się jeszcze stres płynący z poczucia winy. Co możesz zrobić?

- **Wyznacz przedział czasu** - czyli określony czas na pracę nad danym zadaniem, bez oczekiwania, że je ukończysz. Zdejmie to presję związaną z wykonaniem zadania oraz ograniczy czas, kiedy musisz robić coś, czego nie lubisz. Często jednak zdarza się, że kiedy dany przedział czasu będzie dobiegał końca, znajdziesz się tak blisko ukończenia zadania, że zechcesz pracować dalej. Pójdź za tym!
- **Tylko jedna rzecz** – nie staraj się wykonać całego zadania, zrób tylko jedną małą rzecz, która będzie początkiem pracy nad nim.
- **Wyobraź sobie...** – pomyśl, jak dobrze będziesz się czuć, kiedy wykonasz to zadanie. Im żywsze i wyraźniejsze będą te emocje, tym bardziej będzie ci się chciało zacząć.
- **Obietnica** – obiecaj komuś, że zrobisz to, co masz do zrobienia; albo dwóm osobom, a nawet trzem. Im większa obietnica, tym bardziej będzie ci się chciało dotrzymać słowa.

ODPOCZYNEK

Przerwy w nauce

Jeśli długo się uczysz, to po pewnym czasie zauważysz, że trudniej Ci skupić uwagę, trudniej zapamiętać różne rzeczy. Przerwy są potrzebne. Maraton wielogodzinny nad książką sprawi, że poczujesz zmęczenie i zniechęcenie. Niektórzy badacze podają, że optymalny czas nauki wynosi do 45 minut, po czym powinna nastąpić krótka przerwa.

Sen

Sen jest niezbędny nie tylko dla fizycznej regeneracji organizmu. Kiedy śpisz, mózg organizuje różne informacje, które otrzymał w ciągu całego dnia, między innymi, intensywnie pracują ośrodki odpowiedzialne za przenoszenie informacji do pamięci trwałej. Tak więc sen służy utrwalaniu materiału, którego uczyłeś/uczyłaś się w ciągu dnia. Za małą ilość snu prowadzi oczywiście również do zmęczenia, a zatem, jeśli się nie wyśpisz, trudniej będzie Ci się skupić na nauce i zapamiętywać nowe rzeczy. Większość ludzi potrzebuje minimum 7-8 godzin snu, niektórzy więcej.

Najlepiej kłaść się spać i wstawać o tej samej godzinie. Przed snem warto wywietrzyć pokój, a na godzinę przed snem zrezygnować z telewizji, komputera, telefonu.

ODŻYWIANIE

Jedz regularnie posiłki, zadbaj o to, by były wartościowe. Batonik z puszką coli, czy napoju dodającego energii nie zastąpi obiadu. To z pożywienia Twój organizm czerpie energię potrzebną mu do tego, aby utrzymać Cię w zdrowiu, zapewnić energię do działania, w tym do nauki.

Wybory dotyczące pożywienia mają bardzo znaczący i bardzo szybki wpływ na nastrój oraz sposób reagowania na stres. Równowaga i umiar są zawsze dobrym punktem wyjścia, podobnie jak spożywanie produktów świeżych i sezonowych, jak najmniej przetworzonych. Jest niezwykle ważne, by nie nadużywać soli, tłuszczów nasyconych i cukru. Ale równie ważne CO jemy, jest to JAK jemy.

Dlatego bardzo ważne jest uczestniczenie w ich przygotowaniu, zjedzenie posiłku w spokojnym miejscu, w gronie rodzinnym (lecz bez włączonego telewizora, czy sprawdzania wiadomości w telefonie). Dzięki temu organizm lepiej trawi jedzenie i przyswaja potrzebne składniki odżywcze niezbędne do wzmocnienia podczas wyjątkowego wysiłku i stresu.

Bardzo ważne jest również właściwe nawodnienie organizmu. Nawet niewielkie niedobory nawodnienia zmniejszają efektywność pracy mózgu, a przy znaczących niedoborach odczuwane są bóle głowy oraz zmęczenie. Przy czym nie jest istotne ile wody wypijesz, lecz ile wody potrafi wchłonąć organizm. Dlatego tak ważne jest, aby zaopatrywać ciało w wodę poprzez spożywanie owoców i warzyw oraz przez powolne popijanie wody.

Warto zasilać organizm również w formie herbat ziołowych. Twój organizm w trakcie wyjątkowego wysiłku mogą wspomóc np. napary z pokrzywy, czystka, jeżówki purpurowej lub szałwi - które świetnie wzmacniają pracę układu odpornościowego. Z kolei napary z melisy, rumianku lub lawendy mają działanie uspokajające i obniżające stres. Ważne jest, by stosowanie ziół i ich dawkowanie skonsultować z rodzicem lub lekarzem.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jak już wiesz, stres wywołuje reakcję alarmową w organizmie. Z tego powodu odczuwamy pobudzenie, mamy w sobie jakąś energię, która nie pozwala nam się skupić na jednym zadaniu. Pamiętaj, że celem reakcji alarmowej jest przygotowanie organizmu do ucieczki lub walki z zagrożeniem. Dlatego właśnie czujemy pobudzenie. I dlatego niektórym ludziom w stresie sport pomaga się uspokoić. Aktywność fizyczna to niekoniecznie intensywny trening, pływanie, rower, spacer, też mogą być. Zastanów się nad tym, co Ty lubisz i spróbuj codziennie znaleźć chociaż 30 minut na jakąkolwiek formę aktywności fizycznej. Jest jeszcze jedna zaleta - ćwiczenia fizyczne uwalniają endorfiny – to takie hormony, które sprawiają, że dobrze się czujemy i mamy energię.

PRZYJEMNOŚCI

Codzienna dawka dobrego humoru jest potrzebna każdemu dla regulacji emocji. Planszówka, książka, film, spotkanie z przyjaciółmi, gotowanie, rysowanie i wszelkie inne rzeczy, które sprawiają Ci radość powinny znaleźć się w Twoim codziennym grafiku. Pozwalają na chwilę zapomnieć o tym, co nas stresuje, rozluźniają, dodają energii. Są potrzebne dla utrzymania dobrego stanu psychicznego.

ZMIANA MYŚLI PESYMISTYCZNYCH NA BARDZIEJ OPTYMISTYCZNE

To co myślisz wpływa na to, jak się czujesz.

Zróbmy **eksperyment**.

Wyobraź sobie, że idziesz pierwszego dnia do nowej szkoły. W głowie pojawiają się różne myśli, np. *“Będzie okropnie”, “Co, jeśli nikt mnie nie polubi?”* - co czujesz?

A teraz wyobraź sobie, że jedziesz na obóz – nikogo nie znasz, ale w głowie pojawiają się następujące myśli: *“W ubiegłym roku było super, teraz też tak będzie”*, *“Znajdę nowych przyjaciół”* - co teraz czujesz?

Spróbuj teraz zmienić te negatywne myśli na takie, które będą stresowały mniej:

Na przykład: *“Będzie okropnie”* - *“Będzie na pewno inaczej niż w starej szkole, ciekawe jak”* *“To trudna sytuacja dla mnie, ale poradzę sobie”*

“Co, jeśli nikt mnie nie polubi?” - *“Poznam wiele nowych osób”*, *“Dlaczego nikt mnie nie polubi, przecież jeszcze nikogo nie poznałem”*

Tak samo można pracować nad myślami, które pojawiają się przed egzaminem.

Aby zmniejszyć stres:

“Złap” myśli, które pojawiają się w Twojej głowie, kiedy przypominasz sobie o czekającym egzaminie I zapisz je. A następnie postaraj się zmienić je na takie, które nie działają przygnębiająco.

Myśli, które pojawiają się w mojej głowie, kiedy się stresuję	Jak mogę zmienić tę myśl, aby się mniej stresować

ATAK CZARNYCH MYŚLI

A co, jeśli nagle zaczynamy czuć, że serce wali jak młotem, włosy się jeżą, a do głowy jak tornado wpadają czarne myśli: *“Nie dam rady”*, *“Mam już dość”*, *“Nic z tego nie rozumiem”* !!!!!

Powiedz STOP!

Możesz to sobie powiedzieć na głos, w myślach, możesz sobie wyobrazić znak stopu, wielki czerwony, krzyczący, albo czerwone światło drogowe.



Odwróć uwagę:

- Możesz wyjrzeć za okno, poobserwować chwilę, co się tam dzieje.
- Możesz przez chwilę zająć umysł czymś zupełnie innym, np. Odliczaniem od 100 w dół odejmując 3.
- Możesz wykonać ćwiczenie oddechowe: głęboki wdech....dłuuuugi wydech, znowu wdech....i dłuuuugi wydech - i tak kilka razy.
- Możesz wykonać kilka ćwiczeń, np. pompek.
- Możesz obmyć twarz zimną wodą - chłód sprawi, że na chwilę zapomnisz o tych czarnych myślach.
- Zrób sobie krótką przerwę, napij wody.

A później wróć do wykonywanego zadania

UWAGA: niektóre z powyższych wskazówek można wykorzystać, jeśli czarne myśli napadną Cię w trakcie egzaminu (oddechy, zajęcie myśli przez chwilę czymś innym)

SIŁA ODDECHU

Najlepszym sposobem na odprężenie i dotlenienie swojego organizmu jest oddychanie przeponowe. Zastosuj się do poniższych instrukcji, aby szybko i skutecznie wyciszyć się i zrelaksować.

Położ się lub usiądź wygodnie. Zamknij oczy.

- ✓ Jedną dłoń ułóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
- ✓ Zrób głęboki wdech nosem - powietrze kieruj w kierunku brzucha. Dłoń ułożona na brzuchu unosi się.
- ✓ Wydechaj powietrze ustami - dłoń ułożona na brzuchu w czasie wydechu opada. Klatka piersiowa pozostaje nieruchoma.
- ✓ Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy, do momentu, kiedy poczujesz się zrelaksowany i odprężony

Ćwiczenie możesz także wykonywać z otwartymi oczami w każdym momencie.

WIZUALIZACJA I RELAKSACJA

*Zamknij oczy. Usiądź wygodnie. Oddychaj. Skup się na swoim oddechu. Wdech nosem. Wydech ustami.
Daj sobie czas.*

Rozluźnij całe ciało. Powoli skupiaj się na poszczególnych częściach swojego ciała.

Rozluźnij dłonie. Barki. Ramiona. Poczuj, jak się rozluźniają.

Rozluźnij mięśnie twarzy. Czoło. Powieki. Policzki. Usta.

Skup się na swoich plecach. Poczuj, jak się rozluźniają.

Oddychaj. Wdech nosem. Wydech ustami.

Zrób dwa głębokie oddechy. Spokojnie wydychaj powietrze. Zauważ, że Twój oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy.

Rozluźnij mięśnie brzucha i klatki piersiowej.

Skup się na nogach. Rozluźnij pośladki. Uda. Łydki.

Twoje stopy również się rozluźniają.

Oddychaj.

Twoje ciało jest rozluźnione. Czujesz się zrelaksowany.

Wyobraź sobie kolory tęczy. Każdy z kolorów będzie wprowadzał Cię w stan głębszego odprężenia, relaksu.

Zacznij od czerwieni. Wyobraź sobie piękny, purpurowy odcień czerwieni. Skup się na nim.

Kolor czerwony powoli przechodzi w kolor pomarańczowy. Soczysty – jak dojrzała pomarańcza.

Kolor pomarańczowy powoli zmienia się w barwę żółtą. Kolor żółty – jasny, świetlisty. Zupełnie, jak słońce. Ten kolor jest ciepły i przyjemny.

Poczuj to ciepło. Twoje ciało jest przyjemnie ciepłe, odprężone, zrelaksowane. Niech to ciepło przeniknie każdą część Twojego ciała.

Zatroszcz się o nie. Twoje ciało potrzebuje Twojej troski i uwagi.

Kolor żółty zmienia się w zieleń. Kolor soczysty, jak trawa na łące w pogodny dzień. Zielony, jak liść, jak las.

Jest Ci przyjemnie. Czujesz się spokojny i odprężony.

Kolor zielony zmienia się w kolor niebieski. Głęboki, spokojny, jak niebo w ciepły dzień.

Jak woda w jeziorze. Jak ocean.

Pojawia się fiolet... Zobacz go.

Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Poczuj to.

A teraz policz od 10 do 1. Kiedy powiesz 1 – otwórz oczy.

BĄDŹ OBECNY „TU I TERAZ”

Spróbuj medytować w ciszy, codziennie przez 10 minut, koncentrując się na przykład na swoim oddechu. Oddychaj świadomie - zauważaj zarówno wdech, jak i wydech. W przypadku treningu uważności, staraj się być systematyczny.

ŚWIADOMOŚĆ SWOICH MOCNYCH STRON I DOTYCHCZASOWEGO ZAANGAŻOWANIA

Świadomość dotychczas wykonanego wysiłku, a także docenianie faktycznie wykonanej pracy są ważnym czynnikiem w kontrolowaniu stresu. Możesz stworzyć notatnik w którym na koniec każdego dnia będziesz zapisywać np. trzy rzeczy, które dziś osiągnąłeś, z których jesteś dumny albo w które wniosłeś pozytywny wkład. Ważne, żeby robić to regularnie i by kontynuować to działanie, aż zaczniesz doceniać to kim jesteś i co możesz zrobić. Ponadto szukaj okazji do podejmowania wyzwań, dzięki którym zrobisz coś więcej niż to, co

ŚMIECH TO ZDROWIE

Śmiej się jak najwięcej. 5 minut śmiechu jest równe 20 minutom relaksacji. Śmiech pobudza nasz system sercowo-naczyniowy, dostarczając mu dużą dawkę tlenu, porównywalną z ćwiczeniami fizycznymi. Co więcej, szczery śmiech pobudza do pracy aż 80 mięśni całego ciała i podobnie jak relaksacja, obniża produkcję hormonów stresu. Obejrzyj dobrą komedię, powspominaj z kimś bliskim zabawne historie z Waszego życia.

TUŻ PRZED EGZAMINEM:

- Wyśpij się - zarwanie nocy nie pomoże, co najwyżej będziesz niewyspany/niewyspana, a zmęczenie uniemożliwi Ci właściwą koncentrację uwagi podczas egzaminu.
- Zjedz śniadanie - lekkie.
- Odizoluj się - w grupie czekających na egzamin każdy będzie “chwalił” się, czego nie umie. Łatwo wtedy ulec wrażeniu, że w głowie jest jedynie pustka. A to krok do paniki.
- Poodychaj spokojnie zamiast nerwowo przeglądać notatki - na kilka minut przed egzaminem raczej się już nic nowego nie nauczysz.
- Unikaj napojów pobudzających.

W TRAKCIE EGZAMINU:

- Przejrzyj spokojnie wszystkie pytania.
- Zaczynj od tych, na które znasz odpowiedzi, później wykonaj zadania, na które częściowo znasz odpowiedzi, do tych, na które odpowiedzi nie znasz wrócisz na koniec.
- Przed oddaniem pracy, sprawdź jeszcze raz zadania, które wykonałeś.
- Jeśli zaczniesz panikować w trakcie egzaminu: poodychaj głęboko, napij się wody, skup uwagę na chwilę na czymś innym niż “czarne myśli”.

POWODZENIA

Źródło:

Prezentacja A. Stańska „Więcej radości. Jak zadbać o zdrowie psychiczne?”

Prezentacja „Radzenie sobie ze stresem szkolnym i egzaminacyjnym. Techniki dla dzieci i młodzieży”,

Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej, <https://instytutep.pl/nasze-publicacje.html>

Artykuł Kasi Gandor „Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminami”, blog

<http://kasiagandor.com/2016/05/jak-radzic-sobie-ze-stresem-przed-egzaminami/>

Sandra Jargieło „Stres egzaminacyjny, proste sposoby jak go zmniejszyć”

<http://wiecjestem.us.edu.pl/stres-egzaminacyjny-proste-sposoby-jak-go-zmniejszyc>

Marek Zaremba „Jaglany detoks”

Mike Clayton „Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach”

Mike Clayton „Zarządzanie czasem. Jak efektywnie planować i realizować zadania”.

Opracowanie: mgr Agnieszka Sochacka

mgr Ewa Krystek

mgr Iwona Haak-Michałowicz