

Porady na pozbycie się stresu przed egzaminem.

Stres -to stan nieodłączny i często obecny w życiu każdego człowieka. Pojawia się w różnych momentach, pod wpływem różnych przyczyn i zazwyczaj objawia się drżeniem rąk, biciem serca, rumieńcami na twarzy, zwiększoną potliwością, podwyższonym ciśnieniem, czy nawet jękiem.

Na pewno dopadnie Was także przed zbliżającym się egzaminem ósmoklasisty – to normalne.

Trudno jest go wyeliminować, ale są sposoby, które pozwalają nad nim zapanować.

Oto niektóre z nich:

Pozytywne nastawienie

Uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Zajmijcie swoje myśli czymś innym, np. pomyślcie o miłej dla was rzeczy. Możecie wziąć też 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”.

Przygotowanie garderoby i innych niezbędnych rzeczy

Na dzień przed egzaminem przygotujcie sobie strój, legitymację, długopisy i inne potrzebne przedmioty. W dniu egzaminu wyjdźcie wcześniej z domu - lepiej chwilę zaczekać pod salą, niż się spóźnić.

Relaks

W dni przed egzaminem postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Możecie np. wybrać się na spacer, posłuchać muzyki, pojeździć rowerem, itd.

Sen

Przed egzaminem postarajcie się wyciszyć i dobrze wyspać, około 7 godzin.

Uprawianie sportu

Postarajcie się systematycznie wykonywać ćwiczenia fizyczne. To spowoduje wydzielanie się endorfin. Efektem tego będzie to, że poczujecie się szczęśliwsi, zdrowsi, a zarazem łatwiej przyjdzie wam kontrolowanie stresu. Pomoże w tym np.: spacer po parku, poranny aerobik, czy wyjście z psem.

Słuchanie muzyki

Słuchajcie często swoje ulubione piosenki lub muzykę relaksacyjną. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, poprawiający wasze samopoczucie.

Wizualizowanie

Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce, itp. Dzięki temu nie odczujecie dużego stresu, bo będzie to sytuacja wam znana, a zazwyczaj tylko nowe, nieznane rzeczy i wydarzenia wywołują nerwówkę.

Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Poćwiczcie wcześniej oddychanie przeponowe.

Budujące otoczenie

Bardzo ważne jest wsparcie bliskich Ci osób - rodziców, rodzeństwa, dziadków, innych bliskich, a także przyjaciela/ przyjaciół.

Dodatkowo możecie zobaczyć poniższe linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=U86fLo2IHE0> – Jak pokonać stres.

<https://www.youtube.com/watch?v=gf9OKC6G2Mc> – Jak się uczyć, żeby się nauczyć.

<https://atutskola.pl/blog/edukacja/jak-opanowac-nerwy-i-stres-przed-waznym-egzaminem-w-szkole/>

Życzę Wam jak najmniej stresu podczas egzaminu!