



EGZAMIN, STRES, CO DALEJ?

Jak okiełznać stres egzaminacyjny?

Czym jest stres?

01

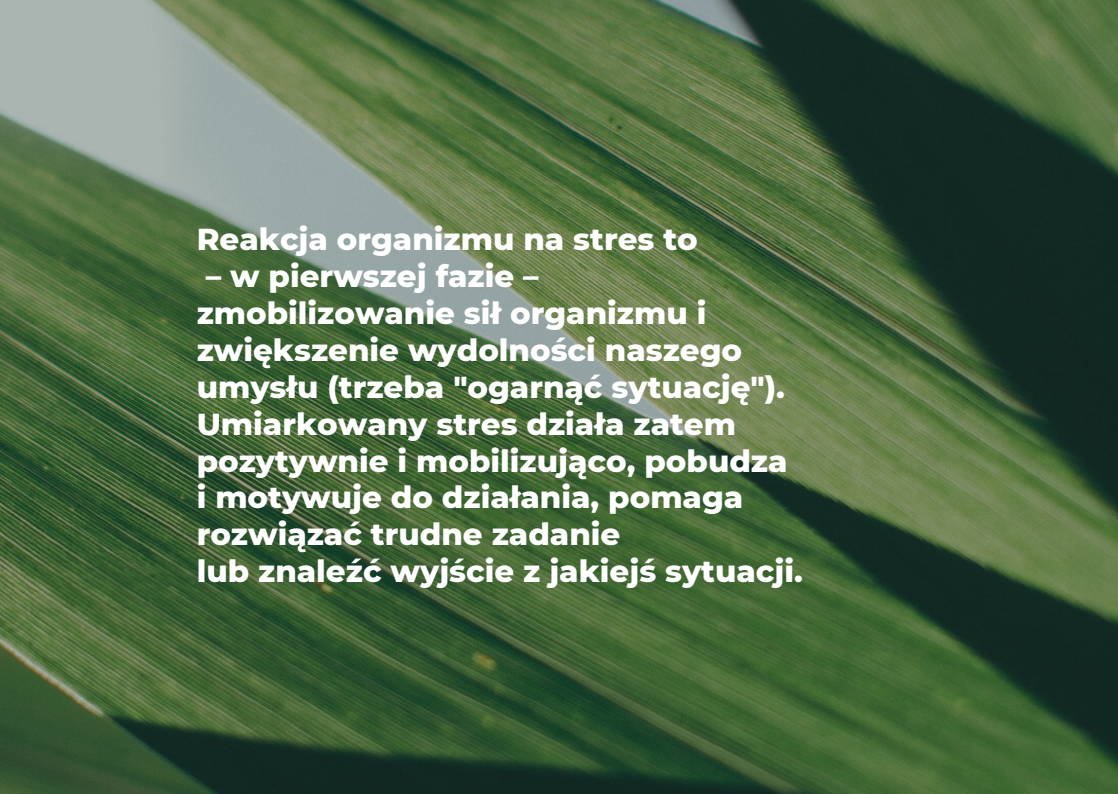
to reakcja fizjologiczna i emocjonalna naszego ciała i psychiki w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie

02

stres może mieć charakter pozytywny i mobilizujący – jak na przykład wówczas, gdy czeka nas wykonanie jakiegoś trudnego działania i musimy się do niego przygotować

03

przedłużający się stres wyczerpuje jednak siły organizmu i stres zmienia się w stan negatywny, szkodzący zdrowiu – tak psychicznemu, jak i fizycznemu

A close-up photograph of several green leaves, likely from a plant like corn or sorghum, showing prominent parallel veins. The leaves are arranged diagonally across the frame, creating a sense of depth and texture. The lighting is bright, casting soft shadows and highlighting the vibrant green color of the foliage.

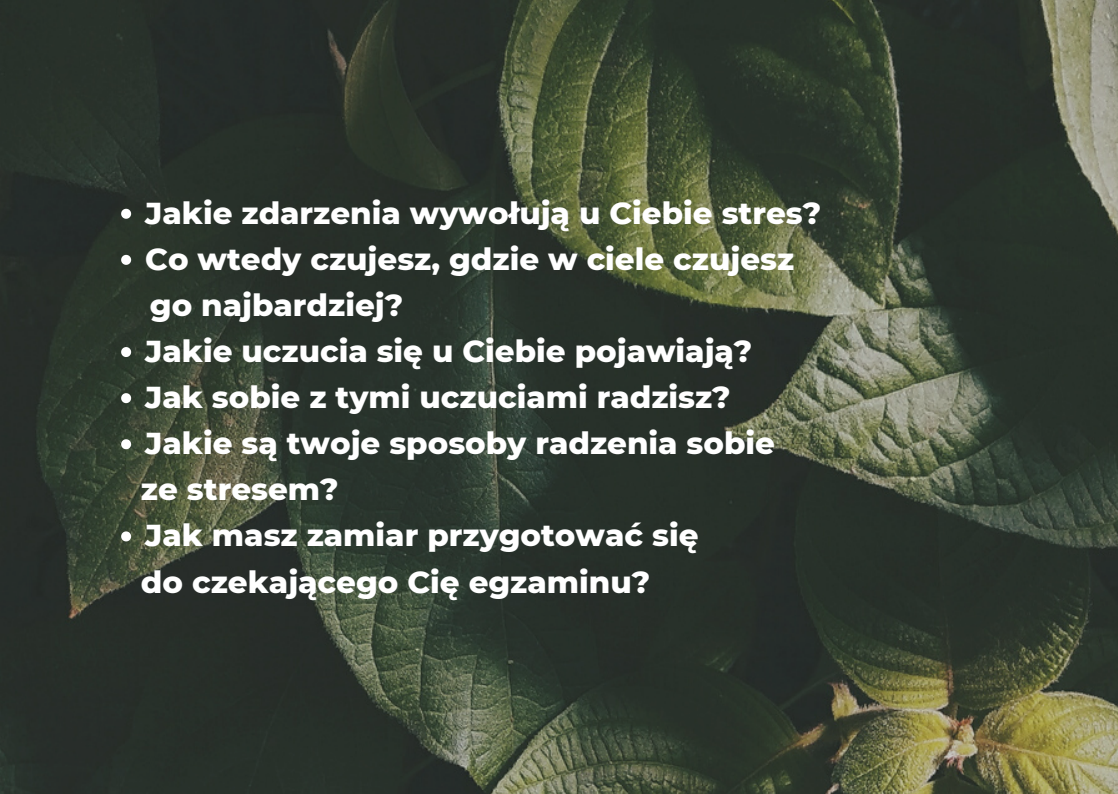
**Reakcja organizmu na stres to
– w pierwszej fazie –
zmobilizowanie sił organizmu i
zwiększenie wydolności naszego
umysłu (trzeba "ogarnąć sytuację").
Umiarkowany stres działa zatem
pozytywnie i mobilizująco, pobudza
i motywuje do działania, pomaga
rozwiązać trudne zadanie
lub znaleźć wyjście z jakiejś sytuacji.**



**Kiedy poziom stresu wzrasta,
a metody rozwiązania nie działają
lub są niewystarczające, zaczyna
on działać na człowieka w taki
sposób, że dezorganizuje jego
myślenie i działanie.
Pojawia się gniew, lęk i frustracja.**

**Teraz pomyśl o sobie
i spróbuj odpowiedzieć
na poniższe pytania:-)**



- 
- The background of the slide is a close-up photograph of several green leaves. The leaves are vibrant green with prominent veins, and they are set against a dark, almost black background, which makes the green color stand out. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaf surfaces.
- **Jakie zdarzenia wywołują u Ciebie stres?**
 - **Co wtedy czujesz, gdzie w ciele czujesz go najbardziej?**
 - **Jakie uczucia się u Ciebie pojawiają?**
 - **Jak sobie z tymi uczuciami radzisz?**
 - **Jakie są twoje sposoby radzenia sobie ze stresem?**
 - **Jak masz zamiar przygotować się do czekającego Cię egzaminu?**

**Proponuję Ci kilka
sposobów
radzenia sobie
ze stresem**



PUSTKA W GŁOWIE

Jeśli odczuwasz pustkę w głowie siadając przed arkuszem testu lub egzaminu i zaczyna ogarniać cię panika oraz myśl, że nic nie potrafisz, pomoże skupienie uwagi na konkretnym działaniu.

- *Możesz przeczytać kolejno wszystkie pytania i zrobić to jeszcze raz, aż do chwili, gdy umysł się odblokuje.*
- *Możesz poszeregować pytania według stopnia trudności i zacząć, jeśli to możliwe, od najłatwiejszego.*

Ważne, by zacząć działać!





GONITWA MYŚLI I CHAOS W GŁOWIE

Jeśli twój umysł ogarnia chaos i gonitwa myśli, najważniejszym zadaniem jest odzyskanie koncentracji i uspokojenie. Dlatego skuteczne mogą się okazać ćwiczenia oddechowe

- ***Siedząc przed arkuszem testu lub klasówką zacznij oddychać coraz spokojniej i głębiej, skup całą uwagę na oddechu, licz oddechy uważnie od 1 do 10 i z powrotem, aż poczujesz, że odzyskujesz spokój.***

Wtedy zacznij czytać polecenia!



DRŻĄCE I SPOCONE DŁONIE, UCISK W ŻOŁĄDKU I BÓL BRZUCHA LUB BÓL GŁOWY

Drżące i spoczone dłonie często towarzyszą uczuciu paniki i wielkiego napięcia, bywa, że pojawiają się bóle brzucha

- ***Tutaj na pewno pomoże świadome, spokojne oddychanie, jakie opisane zostało powyżej***
- ***Jeśli pojawią się negatywne, przeszkadzające Ci myśli o porażce, wróć z uwagą do liczenia oddechów***
- ***Powtarzaj to, aż zaczniesz odczuwać uspokojenie***

Zacznij pracę:-)



**Dobrym sposobem ucieczki od negatywnych myśli o sobie
i swojej sytuacji, które wywołują napięcie i pogłębiają stres,
jest wyobrażenie sobie miejsca, które nazywam
azylem
i przeniesienie się do niego na chwilę.**

- **Najpierw potrzebujesz w neutralnej sytuacji wyobrazić sobie swój azyl i "wrócić" do niego w wyobraźni kilka razy**
- **Potem wystarczy tylko wspomnienie azylu i łatwiej Ci będzie skupić się na stresującym zadaniu**

Wizualizacja azylu

**Połóż się lub usiądź wygodnie, tak, by twoje ręce spoczywały wzdłuż ciała.
Sprawdź, czy nic cię nie przeszkadza. Rozluźnij pasek, rozepnij guzik.
Oddychaj spokojnie, pozwól, by powietrze wypełniało twoje płuca i brzuch.**

.....Oddychaj spokojnie, naturalnie i coraz głębiej.....

**A teraz oddychając i czując coraz przyjemniejsze rozluźnienie, w swojej wyobraźni przenieś się do miejsca,
w którym czujesz się bezpiecznie. Może to znane ci miejsce, w którym spędzasz trochę czasu,
może to część twojego domu. A może jakieś miejsce, do którego chcesz pojechać?**

**Gdy już tam jesteś, rozejrzyj się wokół siebie. Co widzisz, czy to wnętrze jakiegoś pomieszczenia,
czy może las, łąka, plaża, park, rzeka?**

...Oddychaj spokojnie i rozglądaj się wokół siebie...

Czujesz, jak wypełnia cię spokój i rozluźnienie, radość. Oddychaj spokojnie...

Czy są tam inni ludzie? Czy widzisz zwierzęta, czy

**są rośliny, rozejrzyj się wokół siebie i chłoń to co widzisz. Oddychaj...czy czujesz
jakieś zapachy, co to za zapachy, czy słyszysz dźwięki? Co to za dźwięki?**

**Oddychaj... chłoń atmosferę tego miejsca, w którym czujesz się
bezpiecznie, czujesz rozluźnienie i spokój. Oddychaj... to miejsce to twój azyl,
do którego możesz wracać, zawsze, gdy tego potrzebujesz. Oddychaj...rozglądaj się
wokół siebie, niech w twojej pamięci zostaną szczegóły tego miejsca, twojego
azylu. Oddychaj...czierpiesz z niego siłę i spokój. Czujesz, jak coraz głębiej
twoje ciało się rozluźnia... oddychaj...chłoń atmosferę tego miejsca.**

Gdy już osiągniesz pełen spokój, powoli, oddychając głęboko, opuść swój azyl.

**Rozejrzyj się jeszcze wokół siebie, poczuć atmosferę tego miejsca i powoli
wracaj tutaj, gdzie jesteś.**

... Oddychając spokojnie i głęboko, licząc do 10, wolno i spokojnie wracaj ...



**Możesz też nauczyć się
wykorzystywać relaksację
przy ulubionej spokojnej
muzyce...
Możesz poprosić kogoś
bliskiego, by Ci w tym
pomógł...**

.... Połóż się wygodnie, zamknij oczy i spróbuj się rozluźnić...skup się na swym oddechu....na swym oddechu...
oddychaj spokojnie.....staraj się zauważyć każdy etap oddechu...wdech ...1..2..3..wydech ...1..2..3..
oddychając staraj się wypełniać powietrzem brzuch...niech twoja przepona unosi się i opada..
..oddychaj coraz spokojniej...twój oddech staje się coraz głębszy, wyobraź sobie jak
powietrze powoli spływa przez usta i nos do płuc idalej swą życiodajną energią wypełnia brzuch
i oddaje tlen każdej komórce twego ciała...
oddychaj spokojnie.....rozluźnij mięśnie głowy... czoła..... rozluźnij oczy
i usta... twoja głowa staje się ciężka...coraz cięższa...bardzo ciężka
...czołooczy usta są rozluźnione...twoja głowa staje się ciężka...oddychasz coraz głębiej ..naturalnie...
.....rozluźnij mięśnie szyi... i karku...twój kark i szyja stają się ciężkie...coraz cięższe...bardzo ciężkie...
.....rozluźnij barki ... twoje barki stają się ciężkie...coraz cięższe...bardzo ciężkie...
twoje barki są rozluźnione... oddychasz coraz głębiej
.....rozluźnij mięśnie ramion... twoje ramiona stają się ciężkie...coraz cięższe...bardzo ciężkie...
.....rozluźnij dłonie... twoje dłonie stają się ciężkie...coraz cięższe...bardzo ciężkie... twoje dłonie są
rozluźnione...stają się ciężkie... oddychasz coraz głębiej
.....teraz rozluźnij mięśnie brzucha ... twój brzuch staje się ciężki...coraz cięższy...i coraz bardziej
rozluźniony...znikają z niego wszelkie napięcia.... staje się ciężki...
.....teraz zajmij się swymi pośladkami i biodrami...rozluźnij mięśnie pośladków i bioder... twoje pośladki i biodra
stają się ciężkie...coraz cięższe...bardzo ciężkie... są rozluźnione i stają
się ciężkie... oddychasz coraz głębiej
.....rozluźnij mięśnie ud... twoje uda stają się ciężkie...coraz cięższe...bardzo ciężkie...
.....teraz rozluźnij mięśnie łydek ... twoje łydki stają się ciężkie...coraz cięższe...bardzo ciężkie... są
rozluźnione, oddychasz coraz głębiej
....rozluźnij także swoje stopy... twoje stopy stają się ciężkie...coraz cięższe...bardzo ciężkie...
.....całe twoje ciało staje się ciężkie...coraz
cięższe...bardzo ciężkie... twoje ciało jest całkowicie rozluźnione
...oddychasz spokojnie i głęboko
...czujesz spokój i przyływ sił...twój nastrój jest
radosny a myśli klarowne i jasne...napełnia cię energia do dalszego
działania... gdy otworzysz oczy, ten cudowny spokój i nastrój pozostaną w tobie
na długo... powoli policz do 5 i otwórz oczy.

**Możesz też szukać
swoich własnych
ulubionych relaksacji
z muzyką**

**Próbuj, szukaj tego,
co dla Ciebie dobre ;-)**

Powodzenia !



<http://www.ppp6lodz.pl/>

Monika Kostera-Janiak