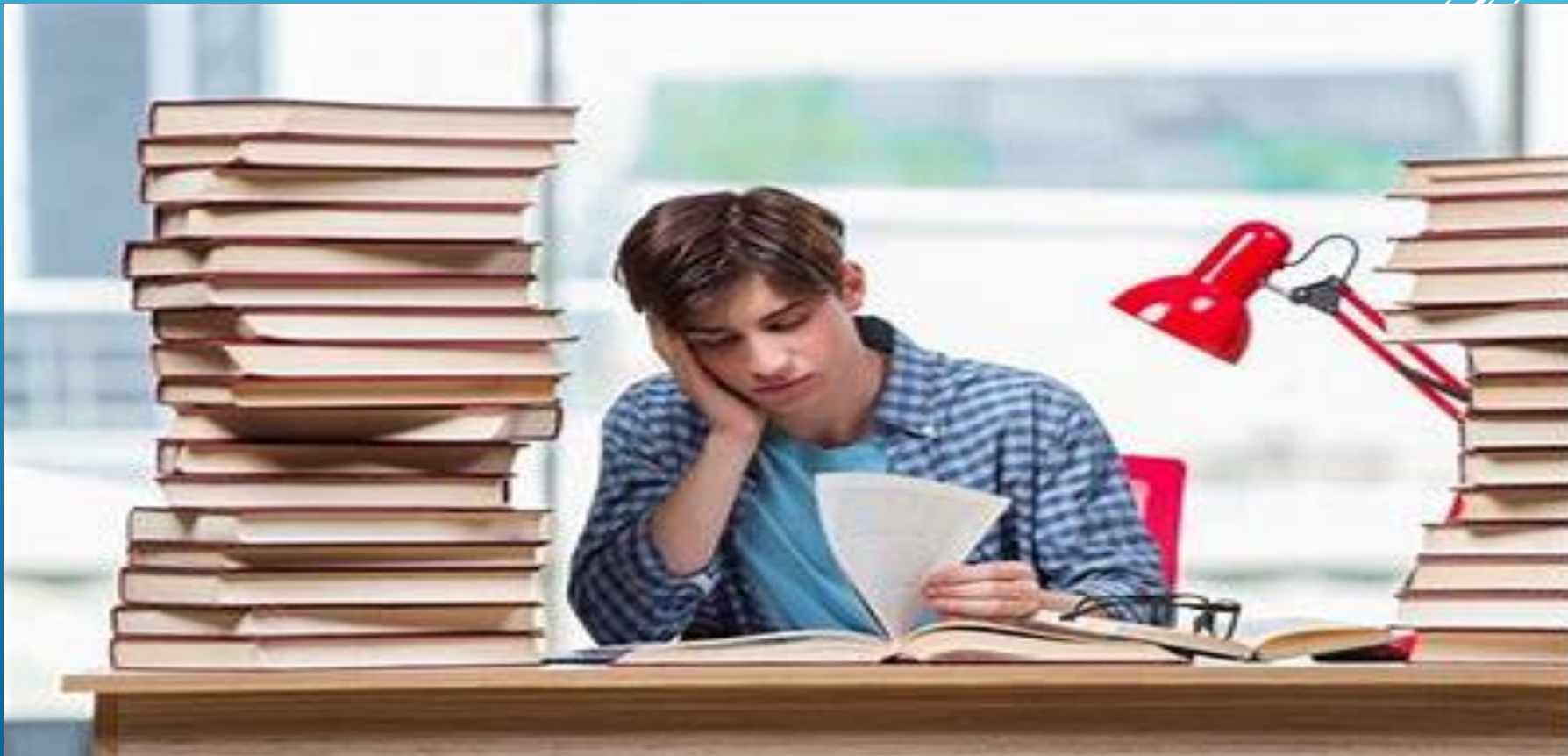
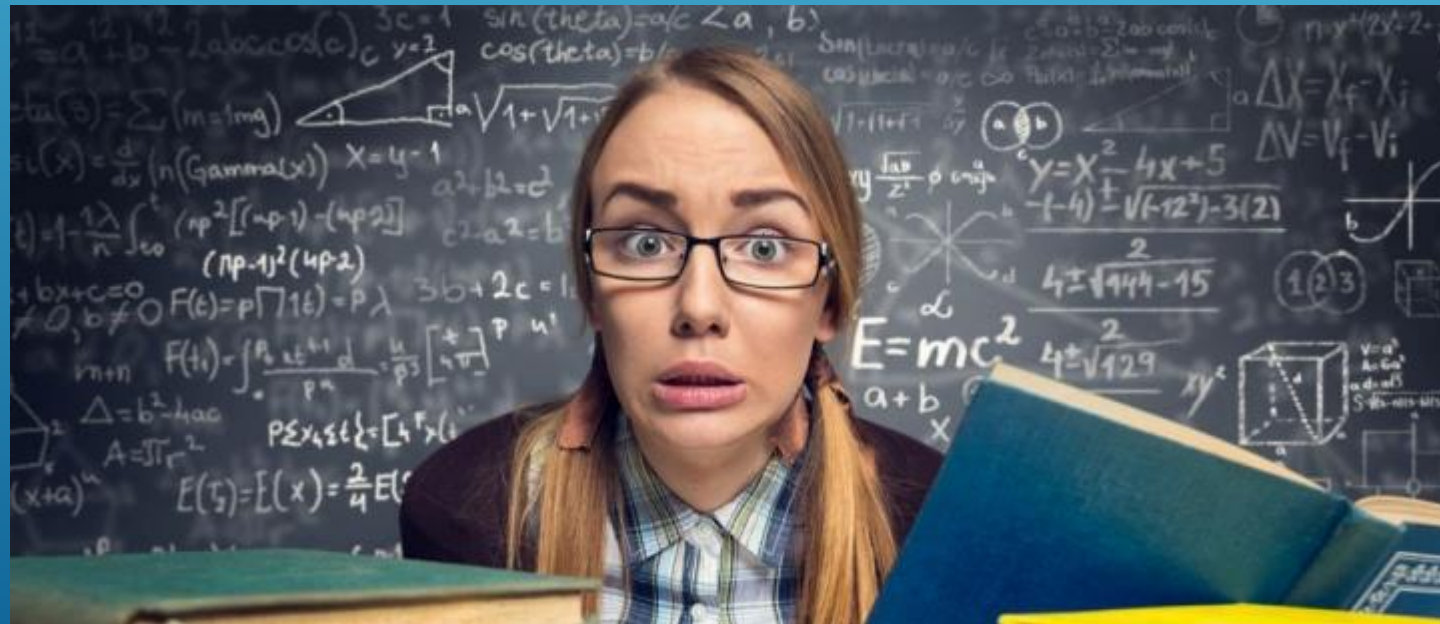


STRES EGZAMINACYJNY - PROSTE SPOSOBY JAK GO ZMNIEJSZYĆ



- ▶ Przez większość drugiego okresu żyjemy spokojnie, nierzadko odkładając wiele obowiązków na tzw. „później”. Kiedy zbliża się jego koniec czeka nas sporo nauki i przygotowań do egzaminów. Terminy nachodzą na siebie, a my musimy działać szybko i sprawnie. Możemy mieć poczucie, że ogrom wiedzy, którą powinniśmy nabyć jest tak duży, że prawie niemożliwym będzie przygotowanie się na czas. W tym momencie często ogarnia nas stres, a w głowie pojawiają się katastroficzne wizje o oblaniu egzaminów.



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.

W konsekwencji pojawiający się stres może być tak silny, że faktycznie wpłynie negatywnie najpierw na sam proces przygotowań, a następnie na wynik z egzaminu.

Jak więc osiągnąć satysfakcjonujące wyniki z egzaminów? Wiedza jest niezbędna. Aby uczyć się skutecznie powinniśmy korzystać z technik zapamiętywania oraz stosować mapy myśli. Jednakże nauka to nie wszystko. Nawet posiadając ogrom wiedzy nie będziemy w stanie osiągnąć sukcesu, jeżeli działający na nas stres będzie zbyt silny i destrukcyjny. Wtedy zamiast energii do nauki i pobudzającego napięcia, które mogłoby nas motywować, będziemy odczuwać negatywny wpływ stresu.

Skutki stresu są zauważalne zarówno w ciele, zachowaniu, jaki i w umyśle. Pojawia się nerwowość, niepokój, rozdrażnienie, zmęczenie i bóle głowy. Mogą wystąpić trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, a także problemy ze snem i jedzeniem. Jak nie trudno sobie wyobrazić, nauka i zdawanie egzaminów w stanie ogromnego stresu jest bardzo trudne, ponieważ wysokie napięcie obniża efektywność działania. W takiej sytuacji konieczne jest umiejętne radzenie sobie ze zbyt dużym stresem przedegzaminacyjnym.



PROSTE SPOSOBY NA STRES EGZAMINACYJNY

ODDYCHANIE

OPTYMIZM

SEN



Oddychanie

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 przedstawię 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 połóż 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.

Jeśli porusza się brzuch, oznacza to, że oddychasz przeponą. Natomiast jeśli bardziej porusza się klatka piersiowa, oddychasz klatką piersiową. Aby zmienić sposób oddychania można wykonać jeden lub dwa pełne wydechy, które wypchną powietrze z dolnej części płuc, co wytworzy próżnię, która wymusi głęboki, przeponowy wdech. Należy pamiętać o tym, aby oddech był spokojny, równomierny i głęboki.



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:

Położ 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.

Optymizm

Panuje przekonanie, że przyczyną złych wyników na egzaminach jest niedostateczna wiedza. Jednak zdarza się, że mimo dużej wiedzy nie jesteśmy w stanie osiągnąć sukcesu, gdyż brakuje nam optymizmu. Pesymiści nawet małe niepowodzenie traktują jak katastrofę i długo nie potrafią dość do siebie, wpadając w bezradność. Obawiają się porażki, nawet jeśli wszystko dobrze się układa. Natomiast optymiści dużo szybciej dochodzą do siebie po niepowodzeniu, a ponadto w obliczu trudności mobilizują się do większego wysiłku, co jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu.

Głównym celem jest zwiększenie kontroli nad sposobem, w jaki myślimy o przeciwnościach losu i nauczenie się zestawu technik, które pomogą ujrzeć trudną sytuację w korzystnym świetle. Jak to zrobić? Zaczniemy od przekonań, które są interpretacjami napotykanych na co dzień trudności. Jeśli zmienimy przekonania, to zmienią się również nasze zachowania i reakcje na owe trudności. Istnieją dwa sposoby zmiany przekonań.



ODWRÓCENIE UWAGI

Odwrócenie uwagi jest polecane jako pierwsza reakcja, ponieważ działanie tej metody jest doraźne. Natrętne myśli mają to do siebie, że nieustannie krążą nam po głowie. Nie wystarczy powiedzieć sobie: „teraz nie będę o tym myśleć”, przeciwnie – możemy być pewni, że wtedy nasze myśli skoncentrują się dokładnie na tym przekonaniu, ponieważ umysł nie odbiera zaprzeczeń. Istnieją skuteczniejsze sposoby.

Kiedy myśli krążą wokół negatywnego przekonania, powinniśmy je skoncentrować na czymś innym.

- Można wziąć do ręki jakiś przedmiot i przez pewien czas wpatrywać się w niego bardzo intensywnie, badać jego strukturę i kształt.
- Można też puścić głośno ulubiony utwór i zacząć śpiewać.
- Można powtórzyć sobie kilka razy w myślach stanowczo: „Dość tego!”, albo powiedzieć to na głos, jeżeli miałoby to wzmocnić efekt.

WARTO SPRÓBOWAĆ RÓŻNYCH METOD, PONIEWAŻ DLA KAŻDEGO COŚ INNEGO BĘDZIE SKUTECZNE.

ZAKWESTIONOWANIE NEGATYWNYCH PRZEKONAŃ

Zakwestionowanie negatywnych przekonań jest metodą lepszą o tyle, że jeśli będzie ono przeprowadzone skutecznie, to jego efekty będą długotrwałe.

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, że przekonania są tylko przekonaniami. Brzmi banalnie, a okazuje się, że takie zdystansowanie się jest bardzo pomocne.

Drugi krok, to odpowiedzi na pytania o dowody (jakie fakty potwierdzają to przekonanie, a jakie mu przeczą?), alternatywy (jakie mogą być inne przyczyny niekorzystnego zdarzenia?), implikacje (nawet jeśli przekonanie jest prawdziwe, to co z tego wynika?) i przydatność przekonania (czy uznanie negatywnego przekonania może pomóc w rozwiązaniu problemu czy ma zgubne skutki?).

Przykładowo, naszą trudnością jest zbliżająca się klasówka, której nie udało nam się zaliczyć za pierwszym razem oraz związana z tym konieczność nauki. W obliczu tej trudności pojawia się przekonanie, że nie poradzimy sobie z taką ilością nauki i po raz drugi oblejemy egzamin. Skutkiem tego czujemy się zniechęceni i nie mamy energii, aby podjąć przygotowania do egzaminu. Kiedy już uświadomimy sobie, że to są tylko nasze przekonania, przechodzimy do zakwestionowania ich. Dowód: już wiele razy podchodziliśmy do różnych sprawdzianów i byliśmy w stanie skutecznie się przygotować (należy przypomnieć sobie konkretne sytuacje, kiedy tak było).

Sen

Powodem stresu mogą być także nieprzespane noce, niejednokrotnie zarwane z powodu nauki. Może być także inaczej – stres przedegzaminacyjny będzie skutkować kłopotami ze snem. 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. Kiedy kładziemy się do łóżka, a w naszej głowie kłębią się setki myśli, to naturalną reakcją organizmu jest pobudzenie, a w takim stanie nie da się zasnąć. Często wtedy pojawia się frustracja, która wywołuje kolejne myśli (muszę się wyspać, bo jeśli nie, to jutro mi się nie powiedzie), pytania (czemu nie mogę spać?), nakazy (śpij wreszcie!) i coraz silniejsze emocje. To błędne koło nie prowadzi do tego, że nagle zaśniemy.



Przede wszystkim powinniśmy skupić uwagę na relaksie, wyobrazić sobie coś przyjemnego, a ciało i umysł same powoli zaczną zwalniać.

Bardzo skuteczną techniką jest METODA ZWALNIANIA TEMPA.

Pojawiające się myśli staramy się słyszeć w głowie coraz wolniej i wolniej, przeciągając każdy wyraz, a nawet każdą literę. Jeśli jesteśmy wzrokowcami, możemy spróbować to sobie nawet zwizualizować. Przestawię to na przykładzie myśli: „jutro pójdę na spacer”. Zatrzymujemy pojawiającą się myśl i zwalniamy w następujący sposób: „juuutrooo póóójdęęę naaa spaaaceeer”. Odtwarzamy tę myśl kilkakrotnie, za każdym razem wolniej, jednocześnie ucinając ostatni wyraz do momentu aż zniknie zupełnie.



Drugą techniką jest METODA ZNIKOPISU, która będzie skuteczna dla wzrokowców.

Jeśli nasz umysł szaleje, rozpoczynamy wizualizację. Wyobrażamy sobie, że wszystkie nasze myśli są zapisywane na bieżąco kredą na czarnej tablicy, a następnie powoli ścieramy je gąbką aż tablica stanie się zupełnie czysta.

Oprócz metod pomagających w zasypianiu warto wiedzieć, że przygotowanie pomieszczenia przed snem jest równie ważne. Łatwiej zasypia się w chłodnym i przewietrzonym pokoju, w którym jest ciemno. Jeśli nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie kompletnej ciemności, bo dzielimy z kimś pokój, możemy zaopatrzyć się w opaski na oczy przeznaczone do spania, które odetną nas od zbędnej ilości światła. Ponadto pamiętajmy, że ciągle przewracanie się z boku na bok nie jest dla nas korzystne, a tylko nas denerwuje i powstrzymuje przed zaśnięciem. Czasem wystarczy przeczekać chęć zmieniania pozycji, bo zwykle jest ona rezultatem tego, że nie potrafimy się zrelaksować.





Któż by nie chciał przejść łatwo przez sprawdziany, zdać wszystkie egzaminy i osiągnąć satysfakcjonujące wyniki, a dodatkowo zrobić to jak najmniejszym kosztem?

Aby tak było, oprócz nabycia niezbędnej wiedzy powinniśmy zachować spokój.

Stres jest sprzymierzeńcem tylko, gdy jego nasilenie jest niewielkie – wtedy może działać mobilizująco.

Natomiast, kiedy widzimy, że jest on destrukcyjny konieczna jest nasza reakcja.

Jeśli jeszcze przed przygotowaniem do egzaminu skazujemy się w myślach na porażkę, zaprzeczmy swoim negatywnym przekonaniom i podejźmy optymistycznie do nauki. Kiedy w dniu egzaminu odczuwamy duży stres i nasze myśli nie dają nam spokoju, sięgnijmy po techniki oddechowe. Ponadto każdej nocy śpijmy spokojnie i pozwólmy odpocząć naszemu umysłowi, a on odwdzieczy się sprawnym działaniem.

ŻYCZYMY POWODZENIA , BĘDZIEMY TRZYMAĆ KCIUKI !!!