

POKONAĆ STRES PRZED EGZAMINEM!



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Ósmoklasisto!

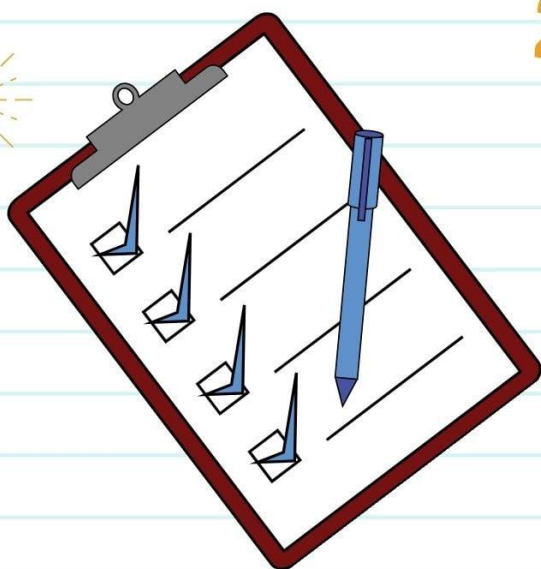
Przed Tobą pierwszy ważny egzamin.

Na pewno w związku
z tym odczuwasz wiele emocji,
również tych trudnych.

Porozmawiajmy
o następujących zagadnieniach:

- co to jest stres?
- jak działa stres ?
- jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Zaczynamy!



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

CO TO JEST STRES?

To reakcja naszego organizmu na różne wydarzenia. Zazwyczaj ma on zabarwienie negatywne. Może działać w sposób mobilizujący lub demobilizujący.

Stres przed egzaminem jest stresem krótkotrwałym (tzw. eustres).

PAMIĘTAJ!

Reakcja stresowa jest naturalną reakcją organizmu. Krótkotrwały stres pełni również ważne funkcje: pomaga działać w sposób adekwatny, radzić sobie z wymaganiami, mobilizuje do lepszego poradzenia sobie z zadaniem.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Stres krótkotrwały:

- poprawia koncentrację
 - poprawia zapamiętywanie
 - ułatwia odtwarzanie informacji z pamięci
 - przyspiesza kojarzenie
 - skracza czas reakcji
 - dodaje energii do działania
 - zwiększa kreatywność
- działa antydepresyjnie – gdy stres krótkotrwały mija, -
-to osoba zazwyczaj jest w pozytywnym nastroju



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

OBJAWY STRESU

PROBLEMY
Z PAMIĘCIĄ

WZROST POZIOMU
GLUKOZY WE KRWI

ZWIĘKSZENIE
CIŚNIENIA KRWI

SUCHOŚĆ W USTACH

PROBLEMY
Z KONCENTRACJĄ

NEGATYWNE MYŚLI

PRZYŚPIESZENIE
AKCJI SERCA

SKURCZE ŻOŁĄDKA

TZW. "MIĘKKIE
KOLANA"

NUDNOŚCI

DRŻENIE NÓG

UCZUCIE NAPIĘCIA
(NAPIĘCIE MIĘŚNI)

POCENIE SIĘ

TRUDNOŚCI ZE SNEM

GONITWA MYŚLI

LUKI W PAMIĘCI

POCZUCIE PUSTKI
W GŁOWIE

**U każdej osoby stres może
przejawiać się w inny sposób.**



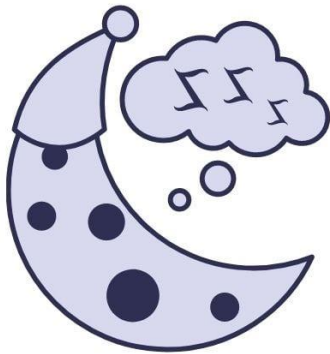
Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Relaks

Przed samym egzaminem wygospodaruj czas na czynność, która Cię relaksuje. Przez dłuższy czas przygotowywałeś się powtarzając materiał. Twój mózg musi się zregenerować, aby mógł efektywnie pracować podczas egzaminu.



Sen

Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Postaraj się tak zaplanować swój dzień, aby nie "zarywać nocy" na wkuwanie materiału. Przemęczony organizm jest bardziej podatny na doznawanie negatywnych emocji.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Aktywność fizyczna

Podczas uprawiania sportu w organizmie wytwarzają się hormony szczęścia - endorfiny. Kiedy jesteś w dobrym nastroju lepiej możesz kontrolować swój stres.



Słuchanie muzyki

Podczas słuchania muzyki również wytwarza się hormon szczęścia, a Twój organizm się relaksuje i odpoczywa.



Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowanie oddechu zmniejsza napięcie mięśniowe, i pomaga rozładować trudne emocje. Kiedy odczuwasz stres spróbuj zastosować np. oddychanie przeponowe.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Wizualizacja

Uporządkuj w myślach plan dnia egzaminu, wyobraź sobie salę egzaminacyjną, zapoznaj się z testami z poprzednich lat.

Stres zazwyczaj wywołują rzeczy i sytuacje, które są nowe lub nieznane.



Powtórki STOP

Nie powtarzaj materiału przed samym egzaminem. Z pewnością nie przyswoisz wówczas wielu nowych wiadomości, a jedynie zwiększy to Twój niepokój.

Dobra organizacja

Zadbaj o wcześniejsze przygotowanie takich elementów, jak na przykład strój. Wyjdź odpowiednio wcześniej, aby uniknąć pośpiechu.



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

Zmień kierunek koncentracji

Kiedy dopada Cię stres, postaraj się skupić swoją uwagę na rzeczach niezwiązanych z egzaminem np. elementy wystroju sali lub widok za oknem.



Podczas egzaminu:

- zapoznaj się ze wszystkimi zadaniami w teście i zaplanuj ile czasu potrzebujesz na każdą część testu,
- zaczynj od zadań, których wykonania jesteś pewna/pewien,
- wygospodaruj czas na sprawdzenie testu,
- skup się na zadaniach!

POWODZENIA!



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Gabinet Psychologiczny Milena Lewandowska-Florczyk: <https://tiny.pl/r849p>