

JAK POKONAĆ STRES?

na przykład przed egzaminem

SPOCONE DŁONIE,

PŁYTKI ODDECH, SZALONE TEMPO UDERZEŃ SERCA,

ZABURZENIA ŻOŁĄDKOWE...

TWOJE ŻYCIE WISI NA WŁOSKU?

- NIE, TO TYLKO STRES NP. EGZAMIN, SPRAWDZIAN ...

Od dziś zacznij trening kontroli poziomu stresu

1. Nadaj obiektywne znaczenie i rangę sytuacji np. egzaminowi – nie przeceniaj go, ale i nie bagatelizuj – od jego wyniku zależy wiele, ale nie wszystko.
2. Już od dziś powtarzaj sobie np.
 - „Wielokrotnie udało mi się panować nad nerwami – uda się i teraz,”
 - „ Potrafię posługiwać się językiem polskim, bo mówię nim od uradzenia, dam radę napisać pracę.”
 - „Myślę logicznie i umiem trzymać się tematu, umiem rozwiązywać problemy.”
3. Przypominaj sobie sytuacje, w których odniosłeś sukces.
4. Nie denerwuj się tym, że się denerwujesz. Nawet intencjonalnie wywołaj podobny stan wyobrażając sobie egzamin, ale wyobrażaj jego pomyślne zakończenie.
5. Rozmawiaj z bliskimi osobami o obawach związanych z egzaminem.
6. Po przyswojeniu określonej porcji wiedzy – dostarcz sobie odpoczynku i przyjemności.

7. Rób notatki – doskonale porządkują wiedzę. Pamiętaj jednak – nie będą służyły do ściągania na egzaminie.

TUŻ PRZED EGZAMINEM...

1. Nie przychodź zbyt późno ani zbyt wcześnie na egzamin – aby ograniczyć niepotrzebny stres.
2. Rozmawiaj z innymi zdającymi, ale jeśli zaobserwujesz, że Ci to nie służy, lepiej przypomnij sobie coś przyjemnego, np. że chodzisz po lesie, po plaży, wyobrażaj sobie coś ładnego np. kwiaty, zielone drzewo itp.
3. Jeśli kochasz muzykę – możesz jej posłuchać, żeby się wyciszyć.

W TRAKCIE EGZAMINU...

1. **Powstrzymaj katastroficzne myśli typu: „ Nie umiem, nie zdam”**, mówiąc stanowczo STOP. Oddychaj spokojnie i powtórz trzy razy: UMIEM I ZDAM.
2. **Pustka, którą możesz mieć w głowie, minie po chwili.** To u większości zdających normalny stan – nie przejmuj się tym.
3. **Skup swoją uwagę na pytaniu egzaminacyjnym** – myśl o nim, a nie o tym jak wypadniesz.

Nic nie zastąpi Twojej wiedzy i umiejętności, ale trochę „magii” przeciw lękowi nie zaszkodzi, czasem to pomaga przetrwać trudne chwile...

- możesz wziąć na egzamin ulubiony długopis albo ukochaną małą maskotkę ☺

NO TO POWODZENIA!

Źródło: „Jak pokonać stres?” D. Rutkowska-Tulak. Poradnia radzi... – (PPP w Poznaniu).