JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM EGZAMINACYJNYM?

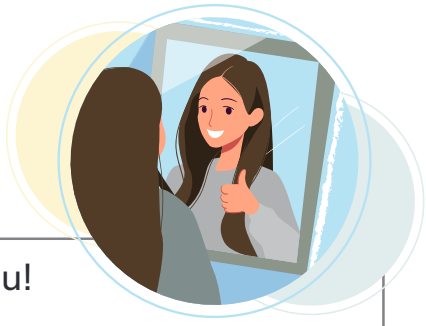
ZALECENIA DLA ÓSMOKLASISTÓW

Opracowanie merytoryczne:
dr Marta MAJORCZYK, psycholog i pedagog z Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej USWPS w Poznaniu, nauczyciel akademicki z Collegium Humanum

Ilustracje:
Milena MOLENDA

Skład i łamanie:
Beata KRAJEWSKA, Studio Gardengraf

Dzień PRZED EGZAMINEM ÓSMOKLASISTY



Droga Uczennico! Drogi Uczniu!

Pamiętaj, że na poziom Twojego stresu na dzień przed egzaminem mają wpływ wszystkie wcześniej podjęte przez Ciebie działania, Twoje przygotowanie, codzienne nawyki oraz Twój sposób myślenia.

To Ty masz ogromny wpływ na to, jak się dziś czujesz!

Przyczyn wzrostu u Ciebie negatywnego stresu może być wiele, np.:

- brak wiary w swoje możliwości („Na pewno nie dam rady, inni są lepsi.")
- trudności w radzeniu sobie z emocjami, takimi jak złość, smutek, wycofanie, lęk, strach
- oczekiwanie porażki („Wiem, że mi się nie uda. Tak, będzie klapa.")
- złe samopoczucie (np. przeciążenie obowiązkami szkolnymi)
- stawianie sobie nierealistycznych celów lub zbyt wysokich wymagań
- pomniejszanie swoich dokonań
- brak czasu na odpoczynek.

Są to konkretne myśli, uczucia, zachowania, z którymi możesz sobie poradzić i osłabić ich działanie. W pierwszej kolejności trzeba je u siebie rozpoznać, a następnie zastosować wobec każdego z nich odpowiednią technikę.

Poniżej znajdziesz opis sposobu postępowania – nazwiemy go **algorytmem** – w dniu przed egzaminem ósmoklasisty z każdego przedmiotu oraz zalecenia, co możesz zrobić, by się niepotrzebnie nie stresować.

Stosuj się do poniższego algorytmu podczas kolejnych dni egzaminacyjnych. Rozłóż swoje siły i możliwości równomiernie na czas trwania egzaminu. Właściwe przygotowanie i nastawienie do samego egzaminu ósmoklasisty to podstawa Twojego sukcesu!

1. Dzisiaj czas po powrocie ze szkoły przeznacz na przygotowanie się do jutrzejszego, ważnego dla Ciebie wydarzenia.
2. W ramach powtórki przedegzaminacyjnej możesz zorganizować w domu „niby-egzamin", wykorzystując wybrany arkusz z poprzednich lat z przedmiotu, z którego będziesz zdawał egzamin ósmoklasisty następnego dnia. Ustaw stoper, co pozwoli Ci zorientować się, czy mieścisz się w czasie.
3. Przygotuj garderobę i inne niezbędne rzeczy na jutro. Nie odkładaj tego na ostatnią chwilę, bo możesz czegoś zapomnieć.
4. Twoim ostatnim, bardzo ważnym zadaniem jest pozytywne nastawienie, odprężenie i poradzenie sobie z galopem negatywnych emocji i myśli, które przychodzą Ci dziś do głowy. Zaufaj sobie, uwierz w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę.

Myśli, które mogą Ci pomóc w tym czasie:

To może być trudne wyzwanie. Wezmę głęboki oddech i spróbuję zrobić, co w mojej mocy.

Jeśli zachowam spokój i zrobię, co w mojej mocy, to jest szansa, że mi się uda.

Nikt nie jest doskonały. Odprężę się i zrobię, co mogę.

Bez względu na to, co się stanie, wciąż będę wartościową osobą.

To jest okazja, żeby zyskać nowe doświadczenie. Potraktuję to jako szansę.

Fajnie będzie, jeśli się uda. Jeśli nie, to świat się nie zawali.

Skupię się na tym, by robić, co potrafię, a nie na martwieniu się tym, co się stanie.

5. Przeganiaj uporczywe czarne myśli, które powodują obniżenie samooceny, wzmagają odczucie stresu i napięcia. Zajmij myśli czymś innym: pomyśl o wakacjach, porozmawiaj z rodzicami o czymś przyjemnym. Postaraj się nabrać dystansu do tego, co jutro nastąpi. To klucz do Twojego jutrzejszego zwycięstwa!
6. Dziś Twoją przewodnią myślą niech będzie fraza: „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces". Powtarzaj ją jak mantrę.
7. Pozostałą część dnia przeznacz na relaks. Twój umysł musi się zregenerować. Idź na spacer, spędź czas, który Ci pozostał, na ulubionych aktywnościach.
8. Kilka chwil przeznacz na wykonanie ćwiczeń fizycznych. To spowoduje wydzielenie się endorfin w Twoim organizmie. Poczujesz się lepiej, łatwiej też przyjdzie Ci kontrolować dzisiejsze napięcie i stres. Twoje ciało będzie też bardziej dotlenione.

9. Włącz swoją ulubioną muzykę. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, co poprawia samopoczucie, kieruje Twoją uwagę na pozytywne tory.
10. Znajdź chwilę na wyciszenie. Przećwicz sobie ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, z których jutro możesz skorzystać.
11. Wieczorem nastaw sobie budzik na wcześniejszą godzinę, niż zazwyczaj to robisz.
12. Chwilę przed pójściem spać postaraj się wyciszyć kłębiące w głowie myśli, które mogą spowodować bezsenność.

W dniu EGZAMINU ÓSMOKLASISTY

Droga Uczennico! Drogi Uczniu!

Pamiętaj, że na poziom Twojego stresu w dniu egzaminu mają wpływ wszystkie podjęte przez Ciebie działania, Twoje przygotowanie, codzienne nawyki oraz Twój sposób myślenia.

Nadal masz ogromny wpływ na to, jak się czujesz.

Pamiętaj, aby rozpoznać, jakie stresory na Ciebie działają, a następnie zastosuj techniki radzenia sobie z nimi.

Poniżej znajdziesz algorytm postępowania w dniu egzaminu ósmoklasisty oraz zalecenia, co możesz zrobić, by nie stresować się tuż przed egzaminem i w trakcie jego trwania.

Stosuj się do poniższego algorytmu podczas kolejnych dni egzaminacyjnych. Rozłóż swoje siły i możliwości równomiernie na czas trwania egzaminu. Właściwe przygotowanie i nastawienie do samego egzaminu ósmoklasisty to podstawa Twojego sukcesu!

RANO, W DOMU

1. **Obudź się wcześniej niż zwykle.** Unikniesz dodatkowego stresu, gdybyś zaspała/zaspał tego dnia. Zanim wstaniesz z łóżka, połóż się na chwilę na plecach. Dłonie połóż na brzuchu. Skup się na oddychaniu. Świadomość własnego oddechu dzisiaj będzie Ci potrzebna. Postaraj się, aby Twój oddech był spokojny, miarowy. Powtarzaj w myślach: „Dziś jest ten dzień, dam radę. Uczyłam/uczyłem się. Na pewno mi się uda. Poradzę sobie, wszystko umiem i pamiętam. Będzie dobrze. Wierzę w siebie".
2. W obniżeniu napięcia pomaga **wizualizacja**. Wyobraź sobie dobrze zdany egzamin albo moment, kiedy jesteś już po nim i jesteś na wakacjach.

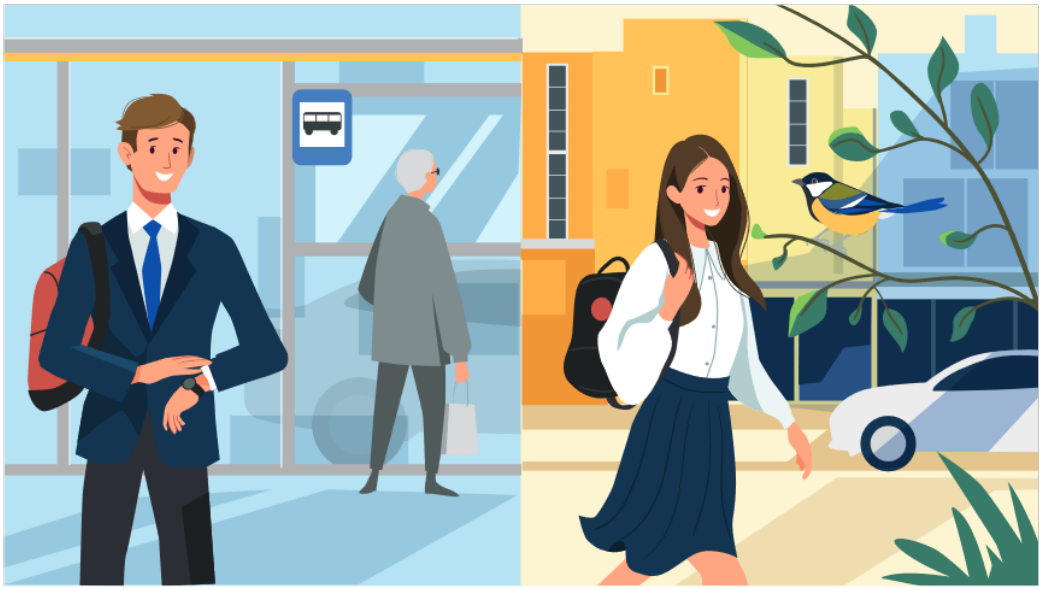
3. Następnie wstań spokojnie z łóżka. Nie spiesz się. Rozciągnij się. Wykonuj codzienne czynności spokojnie, bez nerwów. Skup się na ich wykonywaniu, niech Twoje myśli nie krążą wokół egzaminu. Posłuchaj ulubionej muzyki. Jeśli pokrzepiająca rozmowa z rodzicami ma poprawić Ci samopoczucie, skorzystaj z tego. Jeśli jednak rozmowa o egzaminie ma pogłębić u Ciebie frustrację, zapomnij o tym. Poproś domowników o to, abyście nie rozmawiali o tym, co Cię dziś czeka, lecz o innych, przyjemnych rzeczach.

4. **Zjedz zdrowe i energetyczne śniadanie** (np. płatki owsiane, jajecznicę). Unikaj pokarmów o wysokiej zawartości cukru. Może to spowodować spadek energii w trakcie egzaminu. Jedz śniadanie w spokoju, w skupieniu. Zwróć uwagę na to, co jesz; jaki smak i zapach ma jedzenie. Jeśli teraz pojawia się myśl o egzaminie, nie podążaj za nią. Skieruj swoją uwagę na coś innego. Na przykład podejdź do okna, popatrz, co się za nim dzieje. Jeśli czujesz napięcie w ciele, rozluźnij się. Zastosuj ulubioną technikę relaksacyjną. Oddychaj głęboko.

5. **Upewnij się, że jesteś gotowa/gotowy do wyjścia**, że wszystko, czego potrzebujesz tego dnia, masz przy sobie (butelka wody, niezbędne przybory piśmienne, legitymację szkolną i bilet na tramwaj/autobus). Unikniesz dodatkowego stresu. Wierzchnie ubranie dostosuj do aktualnej pogody.

W DRODZE NA EGZAMIN

6. **Wyjdź z domu wcześniej**, unikniesz ewentualnie dodatkowego stresu. Miej w zapleczu rezerwę czasu na wypadek gdyby spóźnił się autobus/tramwaj, były korki na ulicy. Jeśli idziesz pieszo, nie spiesz się. Idź spokojnie, oddychaj głęboko. Nie rozmawiaj z koleżankami i kolegami o egzaminie. Skup swoją uwagę na otaczającym Cię świecie: na przyrodzie, ludziach.
7. **Do szkoły** przyjdź przed godziną „0" – wcześniej dowiedz się, o której musisz być w szkole. Nie przychodź zbyt wcześnie. Jeśli dotrzesz na miejsce zbyt wcześnie, może dopaść Cię stres związany z długim oczekiwaniem.



W SZKOLE, TUŻ PRZED WYBICIEM GODZINY „0"

8. W szkole unikaj słuchania „ja nauczyłem się tak", „w książce było tak". Przestrzegam przed zbiorowym powtarzaniem – to się nie sprawdza. Nie przeglądaj notatek, to nic Ci nie da. Posiedź lepiej w odosobnieniu, pospaceruj po szkolnym korytarzu, skorzystaj z toalety, rozmawiaj z rozluźnionymi i opanowanymi koleżankami/kolegami.
9. **Tuż przed samym egzaminem** pomocne mogą być proste sposoby kojące Twoje myśli i emocje: oddychanie, liczenie, mówienie sobie czegoś kojącego w myślach. Koncentruj się na zadaniu, które stoi przed Tobą: pomyśl, od czego zaczniesz, jak będziesz już w sali egzaminacyjnej. Nie myśl o tym, czego nie wiesz, co wypadło Ci z głowy lub na co zabrakło Ci czasu. Pomyśl, że udało Ci się zrobić wszystko, co w Twojej mocy, by dobrze się przygotować. Teraz dbaj o swoją energię i koncentrację; nie pozwól, by negatywne myśli zwiększyły Twój stres i napięcie.
10. **Bądź jak sportowiec przed startem.** Wymachy rąk, podskoki, przysiady, wyrzuty nóg – takie zdecydowane ruchy dosłownie pomagają „otrząsnąć się" ze stresu, dodają pewności siebie, energii. Ruch połącz z pozytywnym myśleniem, głośnym wypowiedzeniem zdań: ***Dam radę! Do dzieła!***

WYBIŁA GODZINA „0"

11 **Czekaj cierpliwie na swoją kolej podczas losowania miejsca.** Nie denerwuj się tą sytuacją. Nie tylko Ty dziś podchodzisz do egzaminu. Twoi koledzy są w podobnej sytuacji. W oczekiwaniu na swoją kolej:

- uśmiechnij się do innych, powiedz „Będzie dobrze, damy radę!"
- możesz skupić się na sobie. W myślach powtarzaj jak mantrę słowo lub frazę, która działa na Ciebie kojąco lub wspierająco.

12 **Jesteś już w środku. Siedzisz w ławce.** Czekasz na arkusz z zadaniami egzaminacyjnymi lub na sygnał rozpoczęcia egzaminu przez nauczyciela. To kluczowy moment zmagania się ze stresem, z samym sobą. Czy zauważyłaś/zauważyłeś, że:

- Twoje ręce drżą, serce bije jak szalone, masz wrażenie, że zwymiotujesz, zaraz zemdlejesz, nie możesz oddychać, kręci Ci się w głowie,
- powróciły do Ciebie czarne myśli („Nie dam rady", „Nie zdam")?

Od razu zastosuj technikę STOP odnośnie czarnych myśli – wykonaj krótkie ćwiczenie oddechowe.

13 **Jest sygnał... Zaczynam pisać.** Masz przed sobą arkusz z zadaniami egzaminacyjnymi, ogarniasz je wzrokiem, jest ich dużo. Gdy zaczynasz je czytać...

Serce zaczyna walić szybciej i szybciej... Czujesz jego bicie w klatce piersiowej tak mocno, że nie możesz przełykać śliny, coś dzieje się z Twoim gardłem, nie panujesz nad drżącymi dłońmi, do tego zrobiły się takie spocone... W dodatku zaczyna Ci się kręcić w głowie, czujesz w tej okolicy postępujący chłód. Myślisz sobie: „Teraz to już na pewno zemdleję!", bo zdajesz sobie sprawę z najgorszego... Masz pustkę w głowie: „Nic nie pamiętam, nie odpowiem na żadne z tych pytań! Nic nie napiszę! Oddam pustą kartkę! Ale wstyd... Najgorsze, że nie dostanę się do żadnej szkoły. Moi rodzice będą na mnie źli..."

- Natychmiast przerwij to błędne myślenie. Krzyknij sobie wewnętrznie „STOP!". Wyobraź sobie w głowie znak drogowy STOP lub czerwone światło drogowe.
- Zacznij oddychać głęboko. Skup się na oddychaniu. Licz oddechy. Wykonaj ulubione ćwiczenie oddechowe.
- Odpręż się. Lekko poruszaj szyją i ramionami, rozluźnij mięśnie twarzy. Zamknij oczy i oddychaj coraz głębiej i wolniej.
- Powiedz sobie:

  Wiem, że się uczyłam/uczyłem. Pamiętam, jak się tego uczyliśmy na lekcjach. Zaraz sobie to przypomnę. Przecież uczyliśmy się tego na lekcjach. To było wtedy...

  To tylko sprawdzian, tylko trochę dłuższy. Przecież takie sprawdziany zaliczałam/zaliczałem, to i ten zaliczę!

14 Zacznij działać!

- Przejrzyj arkusz z zadaniami, zobacz jego zawartość, aby ustalić, ile czasu zajmie Ci jego wypełnienie. Wiedząc, jak długo będziesz rozwiązywała/rozwiązywał zadania, ograniczysz tym samym stresującą Cię niepewność, zmniejszysz u siebie poziom stresu.
- Uważnie zapoznaj się z każdą instrukcją przed udzieleniem odpowiedzi na pytanie egzaminacyjne. Polecenie/instrukcję przeczytaj co najmniej dwa razy.
- Zajmij się najpierw zadaniami, które potrafisz rozwiązać.
- Spiesz się powoli. Kontroluj czas, ale nie spiesz się. Zostaw sobie kilka minut na sprawdzenie swoich odpowiedzi, aby wyłapać ewentualne błędy.

15 Kiedy rozwiązujesz zadania:

- próbuj sobie przypomnieć rozwiązania podobnych zadań, może dawne pomysły się przydadzą
- nie skupiaj się długo na jednym pomyśle; jeśli nie daje on oczekiwanych rezultatów, spróbuj jeszcze raz od początku, inną metodą
- po rozwiązaniu sprawdź, czy otrzymany wynik spełnia wszystkie warunki sformułowane w zadaniu
- nie zostawiaj zadań zamkniętych bez odpowiedzi
- zapisuj pełne rozwiązania, a nie tylko końcowe rezultaty
- jeśli zadanie rozwiązane zostało w brudnopisie, pamiętaj o przepisaniu we właściwym miejscu całego toku rozumowania (zapisy w brudnopisie nie są oceniane)
- sprawdzaj obliczenia.

16 Pomocy, utknęłam/utknąłem przy zadaniu X.

Nie stresuj się tym. Pamiętaj, to tylko jedno zadanie. Pomiń je, wrócisz do niego pod koniec egzaminu, gdy zostanie Ci czas.

17 Stres znowu mnie dopadł...

Spokojnie. Zamknij oczy, weź głęboki wdech nosem (dolicz do 4), wstrzymaj oddech (policz do 2), zrób wydech przez usta (dolicz do 4). Powtórz trzy razy. Głęboki oddech pozwala zrelaksować ciało, zwiększa przepływ powietrza. Jeśli chcesz, zastosuj technikę relaksacyjną: napnij mięśnie ramion, następnie powoli je rozluźnij. Powtórz trzy razy. Możesz powtarzać ćwiczenie w innych obszarach ciała. Czasem potrzebny jest krótki odpoczynek. Wtedy odłóż długopis, policz do 20, postaraj się w tym czasie o niczym nie myśleć. Następnie wróć do rozwiązywania zadań.

18 Podczas egzaminu może dopaść Cię **trudność z koncentracją uwagi**; ma się wtedy wrażenie, że wszystko nas rozprasza, nie można się wtedy skupić. Pojawia się myśl, że zaraz będzie koniec egzaminu, a zadań bez rozwiązania jest jeszcze wiele. A może zgubiłaś/zgubiłeś się i nie wiesz, co teraz zrobić. Spokojnie! I na to znajdzie się sposób.

Skup całą swoją uwagę na długopisie. Później przenieś ją na arkusz egzaminacyjny i uważnie przeczytaj zadanie. Skup się na nim. Policz od tyłu (od 10 do 1 lub od 20 do 1).

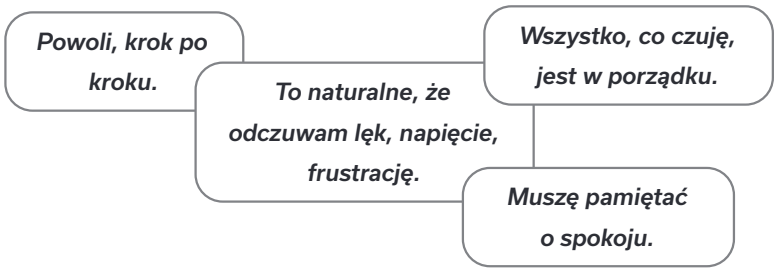
19 Podczas rozwiązywania zadań w Twojej głowie może zrodzić się **obawa przed porażką**:

„Na pewno nie zaliczę, obleję egzamin, to koniec! Rodzice mnie zabiją! Chcę stąd uciec jak najdalej!"

Od razu zastosuj technikę STOP odnośnie czarnych myśli, wykonaj krótkie ćwiczenie oddechowe. Następnie powiedz sobie w myślach: „Jestem wystarczająco dobra/dobry. Poradzę sobie. Teraz zajmę się zadaniem X, a martwić się będę później."

20 W trakcie pisania egzaminu stosuj **autonarrację**, czyli powtarzanie w duchu pozytywnych stwierdzeń: „Poradzę sobie...", „Z trudniejszymi rzeczami sobie radziłam/radziłem".

Myśli, które mogą Ci pomóc w tym czasie:



PO WYJŚCIU Z SALI EGZAMINACYJNEJ

21 Nie pytaj koleżanek/kolegów, jak poradzili sobie z poszczególnymi zadaniami. Nie masz pewności, czy dobrze odpowiedzieli, a ich odpowiedzi mogą spowodować u Ciebie niepotrzebny wzrost stresu.

22 Nie analizuj, nie rób sobie wyrzutów. Już nic nie możesz zrobić. Zamartwianie się spowoduje niepotrzebne napięcie i stres. Przecież to dopiero pierwszy dzień egzaminu ósmoklasisty. Przed Tobą kolejne dwa dni intensywnego wysiłku.

Myśli, które mogą Ci pomóc w tym czasie:

To było dla mnie nowe wyzwanie. Jutro spróbuję to zrobić inaczej.

Dzisiejszy egzamin to już przeszłość.

Każdy popełnia błędy. Zamiast je rozpamiętywać, postaram się wyciągnąć z tego naukę, aby w przyszłości radzić sobie lepiej.

Wciąż jestem wartościowym człowiekiem.

To było trudne, ale zdobyłam/zdobyłem nowe doświadczenie i jestem mądrzejsza/mądrzejszy.

PO POWROCIE DO DOMU

Zastosuj ponownie algorytm radzenia sobie ze stresem „dzień przed egzaminem".

W KOLEJNYM DNIU EGZAMINU

Ponownie zastosuj algorytm radzenia sobie ze stresem „w dniu egzaminu".

PO EGZAMINIE ÓSMOKLASISTY

Jesteś po egzaminie. Przez wiele miesięcy czekałaś/czekałeś na ten moment. Teraz postaraj się zapomnieć o egzaminie. Nie analizuj, nie rób sobie wyrzutów. Już nic nie możesz zrobić, a zamartwianie się spowoduje napięcie i stres. Myśl, że udało Ci się zrobić wszystko, na co było Cię stać, że zrobiłaś/zrobiłeś wszystko najlepiej, jak potrafiłaś/potrafiłeś.

Zrób coś dla siebie. Zjedz coś smacznego, zrób sobie drobną przyjemność, obejrzyj ulubiony film, przeczytaj książkę, spotkaj się ze znajomymi, zrelaksuj się.

Droga Ósmoklasistko! Drogi Ósmoklasisto!

Potraktuj egzamin jako nowe doświadczenie, których będzie jeszcze wiele przed Tobą. To nowe dla Ciebie przeżycie pozwala Ci ocenić Twoje mocne i słabe strony dotyczące wiedzy szkolnej. Wyniki egzaminacyjne nie przekreślają Cię jako osoby. Wciąż jesteś wartościową osobą. Wyjątkowe jest to, co jest w Tobie, a nie wynik egzaminacyjny.

- Masz swoje miejsce na świecie.
- Podążaj za pasją, za tym, w co wierzysz i co kochasz.
- Nie zamartwiaj się!
- Bądź dobrej myśli.
- Słuchaj i obserwuj tych, którzy wiedzą i potrafią.
- Ucz się.
- Zbieraj doświadczenia.
- Proś o pomoc, gdy jest Ci ona potrzebna. Nie jesteś sama/sam.

Powodzenia na kolejnym etapie życia!

Autorka, doświadczona
w boju egzaminacyjnym. 😊