OSTATNIE DNI PRZED EGZAMINEM...

...czyli w jaki sposób poradzić sobie ze stresem i o czym warto pamiętać w „dni przed".

Drodzy ósmoklasiści!

Za niedługo zmierzycie się z wyzwaniem, jakim są egzaminy kończące szkołę podstawową. Te ostatnie dni dla niektórych mogą być przepełnione ostatnimi przygotowaniami, powtarzaniem zadań, różnych form pisemnych, słówek z języka obcego. Dla niektórych, może to oznaczać więcej stresu, zwiększone obawy o to, jak będą wyglądały egzaminy i co będzie po nich. Przez te osiem lat doświadczyliście już wiele, zmierzyliście się z niejedną trudną sytuacją. Wierzymy, że i teraz pokażecie na co Was stać.

Poniżej znajdziecie kilka wskazówek dotyczących ostatnich przygotowań (np. tego,o co warto zadbać bezpośrednio przed egzaminem), tego w jaki sposób rozpoznać stres i sobie z nim poradzić,

Trzymamy za Was kciuki!

Dyrektor i Pracownicy
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
im. S. Szumana w Bochni

Dlaczego odczuwasz stres i skąd się on bierze?

Stres jest naturalną reakcją organizmu na będące wyzwaniem sytuacje życia codziennego. Powoduje on mobilizację organizmu do działania związanego z tym, co odbieramy jako stresujące. Spostrzegany głównie jako coś negatywnego, może on jednak również pełnić pozytywną rolę - mobilizować nas do podejmowania nowych działań.

Stres przejawia się w naszych:

- ciele - drżące dłonie, bladość skóry, przyśpieszone bicie serca, trudności w spaniu, ból głowy bądź pleców;
- emocjach - pojawiają się lęk, rozdrażnienie, smutek, zakłopotanie;
- zachowaniach - impulsywność, nerwowy śmiech lub płacz, zmiany odczuwania apetytu, unikanie kontaktów z innymi;
- sposobie myślenia - brak zainteresowania, trudności w utrzymaniu koncentracji uwagi, zapominanie i braki w pamięci.

Czy zauważasz u siebie któreś z objawów stresu?

Co robić, aby zmniejszyć wpływ stresu na Twoje samopoczucie?

Zaakceptuj jego istnienie - każdy z nas się czasem denerwuje, zwłaszcza w sytuacjach takich, jak egzaminy.

Poproś o wsparcie. Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co Cię martwi, czego się obawiasz.

Koncentruj się na tym, na co masz wpływ - na możliwościach, a nie na ograniczeniach. Zastanów się nad tym, czy jest coś, co możesz zmienić.

Zaangażuj się w aktywności, które przynoszą Ci przyjemność, pozwalają na zrelaksowanie się.

Dbaj o swoją dietę, pij dużo wody i pamiętaj o regularnym wysypianiu się.

Doceniaj swoje własne sukcesy. Starasz się jak możesz i w pełni na to zasługujesz!.

Każdy z nas inaczej radzi sobie ze stresem. To, że coś pomaga jednej osobie, nie oznacza, że będzie odpowiednie dla wszystkich. Zastanów się - co Tobie pomaga w trudnych sytuacjach?

O co warto zadbać dzień przed egzaminem?

- Odpowiednie przygotowanie ,,techniczne" do egzaminu jest bardzo ważne. Wcześniejsze zorganizowanie przyrządów takich jak długopis, ołówek czy stroju pomogą uniknąć Ci nerwów dniu samego egzaminu, pozwolą się skupić na innych istotnych rzeczach.
- Jeżeli czujesz, że osiągnąłeś limit i nie jesteś w stanie już przyswoić więcej informacji - zrób sobie przerwę.
- Rób to, co zwykle - pozwoli to Twojemu organizmowi na funkcjonowanie w ,,normalnym" trybie.
- Pomocne będzie wyjście na odświeżający spacer, obejrzenie ulubionego odcinka serialu, przeczytanie relaksującej książki, posłuchanie muzyki.
- Idź spać o typowej dla siebie porze - pamiętaj jednak o tym, aby nie było to za późno (niewystarczająca ilość snu może negatywnie wpływać na umiejętność koncentracji uwagi).
- Unikaj nadmiernego leniuchowania, silnych emocji - mogą przyczynić się do zwiększenia poziomu stresu.
- Przede wszystkim - pamiętaj o pozytywnym nastawieniu! :)

Upewnij się, że masz wszystkie potrzebne rzeczy- szukanie ich na ostatnią chwilę może być dla Ciebie bardzo stresujące.

W dniu egzaminu...

- Najważniejsze: pożywne śniadanie! Dostarczy Ci ono niezbędnej do działania energii na cały dzień. Jedzeniem, które wesprze pracę Twoje mózgu mogą być:
  -warzywa
  -owoce
  -zdrowy sok bądź koktajl
  -zawierająca orzechy owsianka.
- Oprócz jedzenia bardzo ważne jest również odpowiednie nawodnienie. Niewystarczająca ilość wypitej wody, stres mogą skutkować bólem głowy - a tego byśmy nie chcieli.
- Postaraj się dotrzeć do szkoły odpowiednio wcześnie, ale nie za wcześnie - pozwoli Ci to uniknąć zbyt długiego wyczekiwania na korytarzu.
- Pamiętaj o tym, że panika nie pomaga! Zadbaj o spokój swój (i innych) poprzez skupienie się na czymś pozytywnym, chwilę relaksu.
- Życz powodzenia sobie i kolegom i... do dzieła!

Powodzenia!

Czerwiec 2020 Opracowanie: Psycholog Emilia Skołyszewska