Egzamin ósmoklasisty

Jak radzić sobie ze stresem
i emocjami?

CZYM JEST STRES?

Wiele osób sądzi, że jest to zjawisko negatywne i niepożądane, a nawet pozbawione sensu - bo utrudnia życie. Tymczasem stres ma bardzo duże znaczenie w życiu człowieka.

1 Reakcją fizjologiczną (automatyczną) naszego organizmu, która rozwinęła się w toku ewolucji. Zaczyna się w naszym mózgu, który natychmiast wysyła sygnały do całego ciała i wywołuje objawy stresu.

2 Stan psychicznego i fizjologicznego napięcia, który pojawia się w odpowiedzi na tzw. stresory, czyli stresujące bodźce z otoczenia. Takim stresorem może być np. napotkanie w lesie niedźwiedzia. Widok niedźwiedzia wywołuje stres, którego zadaniem jest zmobilizować nas do działania. Czujemy wtedy napięcie i instynktownie chcemy zrobić coś, żeby się tego napięcia pozbyć, a jednocześnie uchronić się przed zagrożeniem.

Reakcje na stres

- Walka - związana z agresją, czyli przeciwstawienie się zagrożeniu
- Ucieczka - czyli unikanie niebezpieczeństwa, odsuwanie się od niego
- Zamrożenie -polega na zamarciu w bezruchu i niewykonywaniu żadnych działań
- Skoncentrowanie na zadaniu - ignorowanie stresu i radzenie sobie z nim tak, aby go zmniejszyć, a jednocześnie koncentrowanie się na celu, który chcemy osiągnąć

Przykład!

Wyobraźcie sobie ucznia, który ma w przyszłym tygodniu sprawdzian z trudnego materiału. To ważny sprawdzian bo od niego zależy ocena końcowa tej osoby. Uczeń stresuje się, bo zależy mu na dobrym wyniku i nie chce rozczarować rodziców, ale jednocześnie nie jest zbyt mocny z tego przedmiotu i ma z tym materiałem sporo problemów.

- **Walka**: Uczeń idzie do nauczyciela i żąda, żeby ten zmienił zasady na bardziej korzystne (łatwiejsze zadania, szczegółowe wskazówki co będzie na sprawdzianie. Kiedy nauczyciel odmawia uczeń wścieka się i idzie na skarge, w efekcie ma jeszcze więcej problemów w związku ze swoim zachowaniem.
- **Ucieczka**: Uczeń stara się przygotować do sprawdzianu, ale im do niego bliżej, tym silniej czuje lęk przed porażką, w ostatniej chwili podejmuje więc decyzje o ucieczce z lekcji.
- **Zamrożenie**: Uczeń wie o zbliżającym się sprawdzianie, ale nie robi nic. Czuje, że sobie nie poradzi, więc nawet nie próbuje. Nic nie zmienia w swoim zachowaniu. Idzie na sprawdzian, ale się w niego nie angażuje i nie zalicza materiału.
- **Skoncentrowanie na zadaniu**: Uczeń czuje stres, ale zależy mu na dobrym wyniku. Stara się więc opanować swój stres i nabrać do niego dystansu. Uczeń stosuje sposoby, które pomagają mu poradzić sobie ze stresem i jednocześnie skupia się na zadaniu. Stara się podejść do niego konstruktywnie.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

https://wordwall.net/pl/resource/32273869/jak-uodpornić-się-na-stres

Miesiąc przed egzaminem zadbaj o regularność w tych czynnościach...

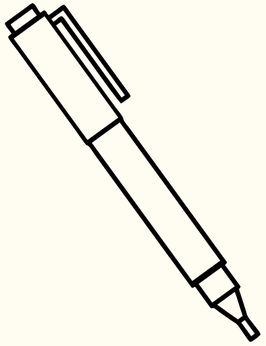
- zadbaj o higienę snu - dla regeneracji
- staraj się dobrze odżywiać
- spaceruj
- 30 minut umiarkowanie intensywnego sportu (rower, basen, taniec, joga, bieganie itd) - co lubisz, umiarkowany ruch obniża kortyzol
- stosuj ćwiczenia oddechowe
- medytuj
- spróbuj treningu relaksacyjnego Jacobsona lub autogennego Schulza
- przytulaj się do bliskich - reguluje to nastrój i wspiera dobrostan
- rozciaganie - stres spina mięśnie, ale też i na odwrót pospinane mięśnie potęgują stres

Podczas egzaminu kiedy czujesz, że napięcie rośnie...

- oddech - głęboki wdech nosem 4s, przytrzymaj 4s i wydech nosem 4s, powtórz kilka razy
- łagodnie rozciągnij się, rozciągnij szyję, plecy, ręce
- rozejrzyj się po sali, zaangażuj wszystkie zmysły dla poprawienia uważności i koncentracji - skup się na: 5 rzeczach, które możesz zobaczyć; 4 dźwiękach, które możesz usłyszeć; 3 fakturach, które możesz dotknąć; 2 zapachach, które możesz wyczuć; 1 smaku, który możesz poczuć
- metoda matematyczna - wybierz dowolną trzycyfrową liczbę i odejmuj od niej 7
- popatrz w okno, obserwuj, skup się na oddechu

Zadbaj o wszystko, co będzie Ci potrzebne:

- legitymację szkolną
- przygotuj sobie ubranie
- przygotuj dwa długopisy lub pióra piszące czarnym kolorem oraz linijkę na matematykę



Trzymamy za was kciuki!