

## JAK ZAPANOWAĆ NAD STRESEM EGZAMINACYJNYM?



Spotkać można bardzo różne opinie na temat stresu. Jedni twierdzą, że stres przeszkadza i zatrzuwa życie, inni że pomaga gdyż mobilizuje do bardziej efektywnego działania.

Wyobraźmy sobie na przykład sytuację gdy ktoś zdaje egzamin.

Możliwe są wtedy takie dwa przypadki:

- osoba pod wpływem napięcia wynikłego z sytuacji zaczyna sobie przypominać lepiej wiele informacji i jest w stanie wchłonąć w szybkim czasie bardzo dużo treści z notatek, skryptów, książek;
- inna osoba jest tak zestresowana, że nie jest już w stanie nic nowego się nauczyć, a wszystkie do tej pory przyswojone informacje zaczynają jej się ze sobą mieszać i plątać.

W pierwszym przypadku okazuje się, że stres bywa pożyteczny. Stres odpowiednio sterowany wpływa na nas mobilizująco. W drugim przypadku stres jest zbyt duży.

## Test

Sprawdź jak jest w twoim przypadku wykonując poniższy test.

Skala niepokoju związanego z egzaminem (wg Trauer)

		Prawie nigdy	Czasami	Często	Prawie zawsze
1	Mam nieprzyjemne uczucie w czasie egzaminu	1	2	3	4
2	Jestem napięty podczas testów	1	2	3	4
3	Jestem przerażony w czasie ważnych egzaminów	1	2	3	4
4	Serce bije mi bardzo szybko w czasie ważnych testów	1	2	3	4
5	Myślenie o ocenie, jaką dostanę, przeszkadza mi w pracy nad testem	1	2	3	4
6	W czasie egzaminu łapię się na myśleniu, czy kiedykolwiek przebrnę przez kurs	1	2	3	4
7	Myśl o nie zdaniu przeszkadza mi w koncentracji	1	2	3	4
8	W czasie testów myślę, co będzie, jak obleję	1	2	3	4

Po skończeniu testu zsumuj punkty za pytania 1-4 i oddzielnie za pytania 5-8. Jeśli suma w każdej części przekroczyła 10 to znaczy, że stres egzaminacyjny ma negatywny wpływ na wynik twoich sprawdzianów wiadomości.

### Panowanie nad stresem egzaminacyjnym

Nawet najlepsze przygotowanie do egzaminu może zostać zniweczone przez zbyt duży stres. Aby poradzić sobie ze stresem na egzaminach trzeba pracować nad sobą już dużo wcześniej. W owej pracy pomogą ci poniższe wskazówki.

1. **Nauucz się planować swój czas.** Zrób dokładny plan pracy, jaką wykonasz by przygotować się do egzaminu. Bądź ambitny, nie planuj jednak rzeczy nieosiągalnych. Pracuj parę godzin dziennie ale systematycznie. Pamiętaj!!! Im bliższy jest termin egzaminu, klasówki, czy innego ważnego wydarzenia którym się stresujesz tym silniejsza jest reakcja stresowa, a nadmiernie produkowana adrenalina w wyniku stresu hamuje procesy uczenia się. Ważne jest więc aby uczyć się dużo wcześniej.

2. **Ogranicz stresory.** Do głównych stresorów zalicza się używki, szczególnie te zawierające kofeinę (kawa, mocna herbata, papierosy), nieprawidłowe odżywianie (dieta zawierająca zbyt dużo cukru oraz soli) oraz co ciekawe telewizję. Badania aktywności elektrycznej mózgu wykazują, że oglądanie telewizji wywołuje w mózgu taką reakcję, jak gdyby reagował on na prawdziwy ruch. Szybkie ruchy, gwałtowny hałas i zmiany koloru sygnalizują niebezpieczeństwo, co powoduje, że organizm przygotowuje się do walki bądź ucieczki. Niemożliwość dania upustu powstałym impulsom powoduje przereagowanie, rodzi frustrację i irytację, które z kolei mają istotny wpływ na inne obszary życia telewidza. Rozwiązaniem jest właściwe i umiarkowane korzystanie z telewizji oraz jak najczęstsze rezygnowanie z niej na rzecz innych, mniej stresogennych aktywności.

3. **Zmień styl życia.** Przyjrzyj się swojemu planowi dnia. Być może jest w nim zbyt mało czasu na relaks i odpoczynek? Zastanów się jak możesz ten czas znaleźć.

4. **Rozładuj swoje napięcie.** Najlepszą metodą na rozładowanie stresu jest aktywność fizyczna. Znajdź dziedzinę sportu, która cię wciągnie i poświęcaj jej co najmniej pół godziny dziennie.

5. **Dbaj o dobre relacje z innymi ludźmi.** Wsparcie innych będzie ci przydatne w potrzebie. Pamiętaj, że nic tak nie koi bólu i nerwów jak rozmowa z najlepszym przyjacielem. Jeżeli go nie posiadasz, pomyśl nad wizytą u psychologa czy psychoterapeuty. Nie duś w sobie emocji, podziel się nimi z drugim człowiekiem.

6. **Stosuj kinezylogię edukacyjną.** Kinezylogia edukacyjna jest to prosta i bardzo skuteczna metoda wspomagająca naturalny rozwój człowieka. Została opracowana przez amerykańskiego pedagoga Paula Dennisona. Metoda polega na wykonywaniu odpowiednio dobranych ćwiczeń fizycznych integrujących ciało i umysł. Owe ćwiczenia powodują dość szybkie i długotrwałe zmiany, poprzez budowanie powiązań nerwowych w obrębie mózgu i ciała.

Przykładowe ćwiczenia obniżające stres:

### *Pozycja Cooka*

#### **Przebieg ćwiczenia:**

Ćwiczenie wykonuje się w pozycji siedzącej albo leżącej. Należy wyprostować nogi i skrzyżować, następnie na rękach skrzyżować ręce. Język powinien dotykać podniebienia. W takiej pozycji należy wytrzymać parę minut, po czym na zakończenie ćwiczenia trzeba postawić stopy na podłodze, zaś palce dłoni ustawić w wieżyczkę.

#### **Efekty ćwiczenia:**

Ćwiczenie wycisza, zmniejsza produkcję adrenaliny, obniża stres, przywraca koncentrację, powoduje wyraźniejsze słyszenie i wpływa na lepsze posługiwanie się mową.

### *Leniwe ósemki do pisania*

#### **Przebieg ćwiczenia:**

Jest to ćwiczenie z ołówkiem i kartką papieru, które przeznaczone jest do doskonalenia pisemnej komunikacji. Aby wykonać leniwą ósemkę należy narysować płynnym ruchem symbol nieskończoności (położoną ósemkę). Rysowanie należy zaczynać od środka, najpierw w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara, później zgodnie ze wskazówkami zegara.

Ćwiczenie wykonuje się kilkakrotnie każdą ręką z osobna oraz na koniec obiema rękoma razem.

#### **Efekty ćwiczenia:**

Ćwiczenie jest bardzo pomocne przy tzw. blokadzie pisarskiej, szczególnie na egzaminach. Ćwiczenie integruje półkule mózgowie, przez co skraca czas udzielania odpowiedzi.

### Oddychanie przeponowe

#### **Przebieg ćwiczenia:**

Ćwiczenie rozpoczynamy od wdechów nosem i krótkich wydechów przez zaciśnięte wargi. Takie oddychanie oczyszcza płuca. Następnie kładziemy ręce na brzuchu i przy każdym wdechu liczymy do trzech, po czym zatrzymujemy oddech na trzy sekundy i wydychamy powietrze znowu licząc do trzech. Całość powtarzamy kilkakrotnie.

#### **Efekty ćwiczenia:**

Ćwiczenie rozluźnia układ nerwowy, również korzystnie wpływa na proces czytania.

### Pompowanie pięty

#### **Przebieg ćwiczenia:**

Ćwiczenie wykonuje się na stojąco. Należy złapać oparcie krzesła, utrzymując prosto tors i postawić jedną stopę (z podniesioną piętą) około trzydziestu centymetrów za drugą. Następnie wziąć głęboki wdech i przy wydechu obniżyć piętę tylnej nogi do ziemi i zgiąć przednie kolano do przodu. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy dla każdej nogi.

#### **Efekty ćwiczenia:**

Pod wpływem stresu w odruchu bezwarunkowym mięśnie łydek napinają się i skracają. Proponowane ćwiczenie pomaga wydłużyć a następnie rozluźnić skurczone mięśnie. Ćwiczenie sprawia, że płyn mózgowo-rdzeniowy przepływa swobodniej, co wpływa na swobodniejszą komunikację werbalną. Ćwiczenie jest szczególnie polecane osobom z upośledzeniem mowy oraz osobom autystycznym.