**Kochani Ośmioklasiści przed Wami egzamin, życzę Wam powodzenia i trzymam mocno kciuki😊**

Stres przed egzaminem – czym jest i jak sobie z nim radzić?

Stres to stan napięcia wywołany przez bodźce zwane stresorami, który pojawia się w obliczu niekomfortowych dla nas sytuacji. Nerwy mogą powodować reakcje fizjologiczne (m.in. przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom cukru oraz ucisk w żołądku) oraz psychologiczne (m.in. lęk, panikę czy złość). *Co ciekawe, krótkotrwała reakcja na napięcie mobilizuje organizm do aktywności zarówno fizycznej, jak i umysłowej.*   
Odczuwanie stresu zależy od tego, czy odbieramy go jako wyzwanie czy przeszkodę. Napięcie może być także dobrym źródłem energii, jeśli wiemy, jak je wykorzystać. Aby nerwy stały się motorem napędowym, musimy podjąć decyzję, aby przekuć je w siłę, która poprawi naszą koncentrację i zmobilizuje do podejmowania zadań. Korzystny stres, który motywuje nas do życiowej aktywności to tzw. eustres. Podniecenie i napięcie, które wtedy odczuwamy jest przyjemne i sprzyja osiąganiu wyznaczonych celów. Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy nerwy mogą stać się demobilizujące. Tego rodzaju reakcja pojawiają się przy dużym nasileniu stresu oraz w trudnych sytuacjach, gdy przekraczamy optymalny poziom napięcia. To tzw. dystres czyli stres niekorzystny. Jego skutkiem może być spadek odporności oraz wyczerpanie.

**Jak pokonać napięcie?**

Aby osiągnąć równowagę pomiędzy korzystnym i niekorzystnym napięciem, a jednocześnie utrzymywać się na poziomie maksymalnego wykonania działania nie powinniśmy się koncentrować się na celu, a na samym zadaniu. W tym celu powinniśmy zaplanować etapy przyswajania wiedzy. Nauka będzie przynosiła lepsze rezultaty, gdy znajdziemy czas na odpoczynek i zredukowanie napięcia np. poprzez aktywność fizyczną, przebywanie na świeżym powietrzu, czy spotkania z przyjaciółmi. Wbrew pozorom zaplanowany relaks da lepsze rezultaty niż poświęcenie całości uwagi na przygotowanie do testów. Jeśli z tego zrezygnujemy, nauka stanie się wyczerpująca, co w efekcie będzie skutkowało gorszym przyswajaniem materiału i przełoży się na słabsze wyniki. W takich momentach warto przerwać zajęcia, wykonać ćwiczenia oddechowe, pójść na spacer czy spędzić czas w gronie znajomych. Gdy stres pojawi się w trakcie egzaminu warto wykonać proste ćwiczenie relaksacyjne - zamknąć oczy, wraz z wdechem wyobrażać sobie, że fala odpływa, z wydechem, że fala przypływa. Zaledwie 30 - 60 sekund odpoczynku pozwoli nam wyrównać oddech i powrócić do rozwiązywania zadań.

Przedstawiam Wam kilka prostych i skutecznych sposobów:

### ODDYCHANIE

Ćwiczenia oddechowe są skutecznym sposobem zmniejszania poczucia niepokoju, rozdrażnienia i napięcia. Można się ich szybko nauczyć, a pierwsze efekty są widoczne niemalże od razu po zastosowaniu.  Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń oddechowych. Te najprostsze, od których najlepiej zacząć, opierają się na oddechu przeponowym.

Oddychanie przeponowe krok po kroku:

1. Zamknij oczy.
2. Prawą dłoń połóż na brzuchu, lewą - pośrodku klatki piersiowej.
3. Wykonaj głęboki wdech nosem.
4. Zatrzymaj powietrze w płucach z wypiętym brzuchem.
5. Wykonaj wydech przez usta.
6. Pozwól, aby brzuch wrócił do pozycji wyjściowej.

Jeśli porusza się brzuch, oznacza to, że oddychasz przeponą. Natomiast jeśli bardziej porusza się klatka piersiowa, oddychasz klatką piersiową. Aby zmienić sposób oddychania można wykonać jeden lub dwa pełne wydechy, które wypchną powietrze z dolnej części płuc, co wytworzy próżnię, która wymusi głęboki, przeponowy wdech. Należy pamiętać o tym, aby oddech był spokojny, równomierny i głęboki.

Oddychanie uwalniające napięcie - liczenie oddechów:

1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji (kręgosłup wyprostowany, ręce i nogi nie   skrzyżowane).
2. Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę.
3. Zatrzymaj na chwilę powietrze.
4. Wykonaj wydech i policz go w myślach „raz”.
   1. Licz każdy wydech.
   2. Licz wydechy w grupach po cztery lub pięć przez następne 5 – 10 minut.

Oddychanie uwalniające napięcie – „Wdycham relaks - wydycham napięcie”:

1. Usiądź wygodnie na krześle ze stopami na podłodze.
2. Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę i myśląc przy tym: „Wdycham relaks”.
3. Zatrzymaj na chwilę powietrze.
4. Wykonaj wydech przeponą, myśląc przy tym: „Wydycham napięcie”.
5. Odczekaj chwilę przed kolejnym wdechem

Każdy wdech potraktuj jako okazję do uświadomienia sobie wszystkich napięć obecnych w Twoim ciele, a każdy wydech potraktuj jako okazję do pozbycia się tego napięcia. Dodatkowo możesz wyobrazić sobie jak relaks wpływa do ciała, a napięcie z niego uchodzi.

Oddychanie z wyobraźnią:

1. Połóż się i umieść dłonie na splocie słonecznym (między dolnymi żebrami, nad brzuchem).
2. Oddychaj w naturalny sposób przez kilka minut.
3. Uruchom wyobraźnię: wyobraź sobie, że z każdym wdechem do Twoich płuc wpływa strumień    energii, który akumuluje się w splocie słonecznym, a z każdym wydechem energia ta przepływa do wszystkich części Twojego ciała.
4. Powtarzaj to ćwiczenie codziennie przez 5 – 10 minut.

### OPTYMIZM

Panuje przekonanie, że przyczyną złych wyników na egzaminach jest niedostateczna wiedza. Jednak zdarza się, że mimo dużej wiedzy nie jesteśmy w stanie osiągnąć sukcesu, gdyż brakuje nam optymizmu. Pesymiści nawet małe niepowodzenie traktują jak katastrofę i długo nie potrafią dość do siebie, wpadając w bezradność. Obawiają się porażki, nawet jeśli wszystko dobrze się układa. Natomiast optymiści dużo szybciej dochodzą do siebie po niepowodzeniu, a ponadto w obliczu trudności mobilizują się do większego wysiłku, co jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Jeśli nauczymy się optymistycznego myślenia, będziemy w stanie mobilizować się do działania. Jak wykazują badania, optymiści lepiej radzą sobie w szkole, w pracy i w życiu codziennym, a także cieszą się lepszym zdrowiem.

### SEN

Powodem stresu mogą być także nieprzespane noce, niejednokrotnie zarwane z powodu nauki. Może być także inaczej – stres przedegzaminacyjny będzie skutkować kłopotami ze snem. Zarówno brak snu powoduje stres, jak i stres powoduje brak snu. Niedostateczna ilość snu może wywoływać niepokój, rozdrażnienie i trudności z koncentracją, a taki stan obniża naszą efektywność i dlatego powinniśmy zadbać o właściwy sen.  Kiedy kładziemy się do łóżka, a w naszej głowie kłębią się setki myśli, to naturalną reakcją organizmu jest pobudzenie, a w takim stanie nie da się zasnąć. Często wtedy pojawia się frustracja, która wywołuje kolejne myśli (muszę się wyspać, bo jeśli nie, to jutro mi się nie powiedzie), pytania (czemu nie mogę zasnąć?), nakazy (śpij wreszcie!) i coraz silniejsze emocje. To błędne koło nie prowadzi do tego, że nagle zaśniemy. Umysł musi się wyciszyć. W stresogennych warunkach jest to niezwykle trudne. Przede wszystkim powinniśmy skupić uwagę na relaksie, wyobrazić sobie coś przyjemnego, a ciało i umysł same powoli zaczną zwalniać.

Sen jest czasem regeneracji organizmu. Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania, dzięki niemu pozbywamy się niepokoju oraz lęków i możemy pełni energii podejść do przygotowań przedegzaminacyjnych. Dlatego, pamiętając o tym, jak ważne jest zapewnienie sobie właściwej ilości i jakości snu, w razie kłopotów ze snem sięgajmy do metod, które pozwolą nam się zrelaksować i spokojnie zasnąć.

ROZMOWA Spisz wszystkie swoje obawy, które wiążą się z egzaminem. Zrób listę i pokaż ją zaufanej osobie (rodzicowi, nauczycielowi, przyjacielowi). Spróbuj porozmawiać o nich z tą osobą. Być może rozwieje część twoich wątpliwości, a w przypadku pozostałych punktów… cóż, co dwie głowy to nie jedna. Rozmowa oznacza także wsparcie drugiej strony, a to nieoceniony zasób w radzeniu sobie z napięciem i trudnymi emocjami.

SPRAWDŹ, CO CIĘ CZEKA

Jeśli wiemy, czego się spodziewać, rzadziej bywamy zaskoczeni. W radzeniu sobie ze stresem przed egzaminem może pomóc ci przygotowanie się na poziomie świadomości tego, co cię czeka. Porozmawiaj z kimś, kto zadawał podobny egzamin w poprzednich latach. Zapytaj, jak przebiega egzamin. Dowiedz się, jak wygląda sala, jak wygląda proces pisania, jak długo trwa egzamin i czym się charakteryzuje. Ustal możliwie jak najwięcej szczegółów. To może pomóc w uspokojeniu nerwów i zmniejszeniu objawów stresu.

SKUP SIĘ NA ZADANIU

Właśnie to powtarza się sportowcom, którzy przygotowują się do zawodów. Ich wynik (w przypadku egzaminu punktacja- wynik procentowy) to pewnego rodzaju efekt i…skutek uboczny zaangażowania i pracy. To właśnie na tej pracy warto się skoncentrować. Na tym, w jaki sposób najlepiej wykorzystać swoją wiedzę. To właśnie na to, co wiesz i jak z tego skorzystasz masz wpływ. Adam Małysz zawsze powtarzał, że nie liczy się miejsce w konkursie, a to, aby oddać dwa równe i jak najlepsze skoki.

ZADBAJ O SWOJE CIAŁO

Podczas ostatnich dni uczenia się i powtórek, ale także w dniu egzaminu pamiętaj o tym, żeby zaspokajać potrzeby fizjologiczne. Staraj się dobrze odżywiać, nawadniać organizm, wysypiać się i podejmować (nawet w lekkiej formie) aktywność fizyczną. Ciało i umysł są ze sobą ściśle związane i tylko sprawnie funkcjonujący organizm pozwoli ci na wykorzystanie maksimum wiedzy.

NAUKA

Psychologowie podkreślają, że człowiek jest w stanie w pełni skoncentrować się na wykonywaniu jednego zadania przez 30 do 45 minut. Co to oznacza? Podczas nauki warto robić przerwy (właśnie co około 45 minut). W ich planowaniu pomogą ci liczne aplikacje dostępne w Internecie. W przerwie staraj się odrobinę poruszać i zaangażować się w coś zupełnie niezwiązanego z nauką. Daj sobie także czas na przyjemności, szczególnie w ostatnich dniach przed egzaminem. Może serial lub spacer z przyjaciółmi? W przygotowaniu do egzaminu warto zachować równowagę i zadbać o swój umysł także w taki sposób POWODZENIA😊

### BIBLIOGRAFIA:

1. Terelak, J. (2008). Człowiek i stres. Bydgoszcz: BRANTA.
2. Davis, M., Robbins Eshelman, E., McKay, M. (2007). Jak zwalczyć stres i osiągnąć pełen relaks? Trening. Wydanie V. Gliwice: Helion.
3. Seligman, M. (1996). Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Poznań: Media Rodzina.
4. Karbowski, M. (2010). Sztuka spania i wstawania. Jak spać mniej a mieć więcej energii w ciągu dnia. Gliwice: Złote Myśli.