

Nie taki egzamin straszny...

Już wkrótce egzamin. Oto kilka rad, jak poradzić sobie ze stresem związanym z tymi dniami.

Nie ucz się na ostatnią chwilę!

Uczenie się i powtarzanie materiału dzień przed egzaminem jest niepotrzebne.

W przeddzień egzaminu postaraj się zrelaksować i przygotować swój mózg na myślenie. Wyjdź na spacer, wybierz się na przejażdżkę rowerem lub po prostu zostań w domu i rób to, co sprawia Ci przyjemność.

Myśl pozytywnie!

Stres mobilizuje nasz organizm do działania. Jednak nie może być zbyt duży, Pamiętaj więc o pozytywnym myśleniu, przecież uczyłeś/uczyłaś się kilka lat. Na pewno sobie poradzisz.

Przed egzaminem!

Wyśpij się - połóż się spać wcześniej, pozwól, aby twój organizm nabrał siły. 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 Wieczorem przygotuj wszystkie rzeczy, takie jak ubranie czy przybory. Rano zjedź śniadanie zanim wyjdiesz z domu. Musisz dostarczyć organizmowi niezbędnej energii. Czeka Cię długi dzień, a ty potrzebujesz energii na myślenie i funkcjonowanie. Możesz zjeść dwie kostki czekolady, dodadzą Ci energii oraz poprawią humor!

W czasie egzaminu!

Uważnie przejrzyj arkusz egzaminacyjny, zapoznaj się z zadaniami. Zastanów się, ile czasu będzie potrzebne do wykonania poszczególnych zadań. Dokładnie czytaj polecenia, aby uniknąć niepotrzebnych błędów. Zaczynij od czegoś, co z pewnością umiesz, wzmocni to Twoją pewnością siebie. Pilnuj czasu i upewnij się, że nie pominąłeś żadnego zadania.

Jeśli w trakcie egzaminu (lub przed nim) pojawiają się w twojej głowie negatywne myśli, zastąp je pozytywnymi (umiem, ćwiczyłem to, dam sobie radę to nie takie trudne). Optymistyczne, pozytywne myślenie, będzie Cię mobilizować do działania. Jeśli czujesz silny stres, który przeszkadza ci w pisaniu egzaminu, spróbuj krótkich, prostych ćwiczeń oddechowych:

Oddychanie przeponowe :

- Zamknij oczy.
- Prawą dłoń połóż na brzuchu, lewą - pośrodku klatki piersiowej.
- Wykonaj głęboki wdech nosem.
- Zatrzymaj powietrze w płucach z wypiętym brzuchem.

- Wykonaj wydech przez usta.
- 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

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

Wszystkim piszącym życzymy POWODZENIA i jak najlepszych wyników!

