

# POKONAĆ STRES PRZED EGZAMINEM!



**Psycholog**

**Milena Lewandowska-Florczyk**

# Ósmoklasisto!

Przed Tobą pierwszy ważny egzamin.

Na pewno w związku  
z tym odczuwasz wiele emocji,  
również tych trudnych.

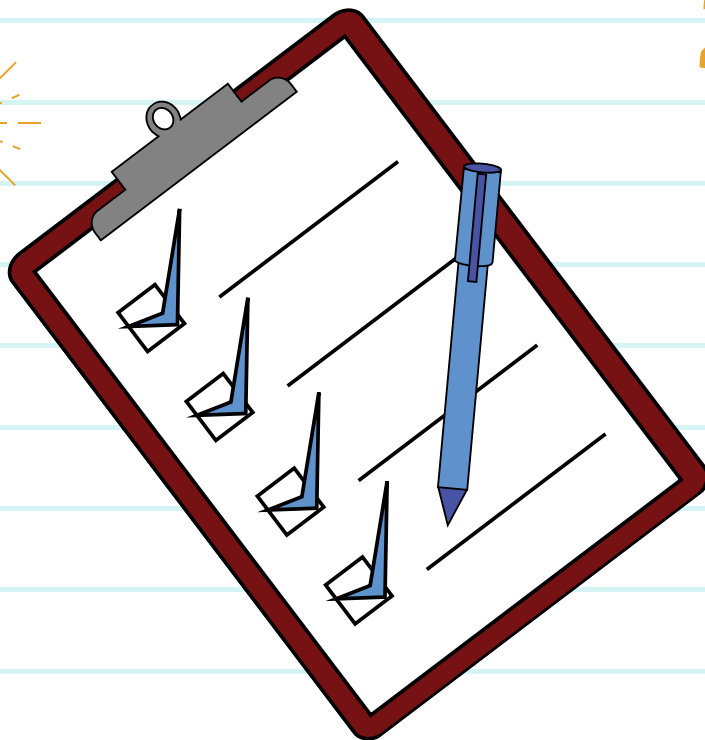
Porozmawiajmy  
o następujących zagadnieniach:

- co to jest stres?

- jak działa stres ?

- jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

## Zaczynamy!



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk

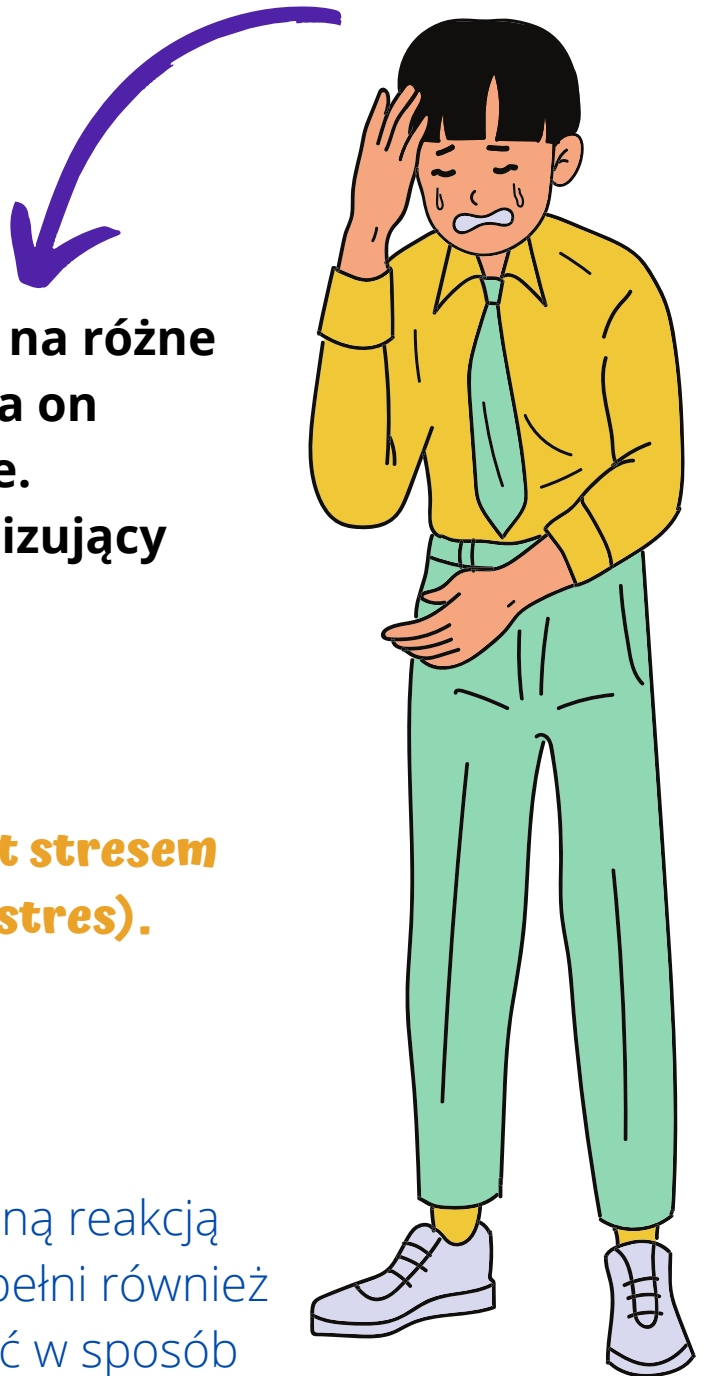
# CO TO JEST STRES?

To reakcja naszego organizmu na różne wydarzenia. Zazwyczaj ma on zabarwienie negatywne. Może działać w sposób mobilizujący lub demobilizujący.

**Stres przed egzaminem jest stresem krótkotrwałym (tzw. eustres).**

## **PAMIĘTAJ!**

Reakcja stresowa jest naturalną reakcją organizmu. Krótkotrwały stres pełni również ważne funkcje: pomaga działać w sposób adekwatny, radzić sobie z wymaganiami, mobilizuje do lepszego poradzenia sobie z zadaniem.



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk

## **Stres krótkotrwały:**

- poprawia koncentrację
  - poprawia zapamiętywanie
  - ułatwia odtwarzanie informacji z pamięci
  - przyspiesza kojarzenie
  - skracza czas reakcji
  - dodaje energii do działania
  - zwiększa kreatywność
- działa antydepresyjnie – gdy stres krótkotrwały mija, -  
-to osoba zazwyczaj jest w pozytywnym nastroju**



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk

# OBJAWY STRESU

PROBLEMY  
Z PAMIĘCIĄ

WZROST POZIOMU  
GLUKOZY WE KRWI

ZWIĘKSZENIE  
CIŚNIENIA KRWI

SUCHOŚĆ W USTACH

PROBLEMY  
Z KONCENTRACJĄ

NEGATYWNE MYŚLI

PRZYŚPIESZENIE  
AKCJI SERCA

SKURCZE ŻOŁĄDKA

TZW. "MIĘKKIE  
KOLANA"

NUDNOŚCI

DRŻENIE NÓG

UCZUCIE NAPIĘCIA  
(NAPIĘCIE MIĘŚNI)

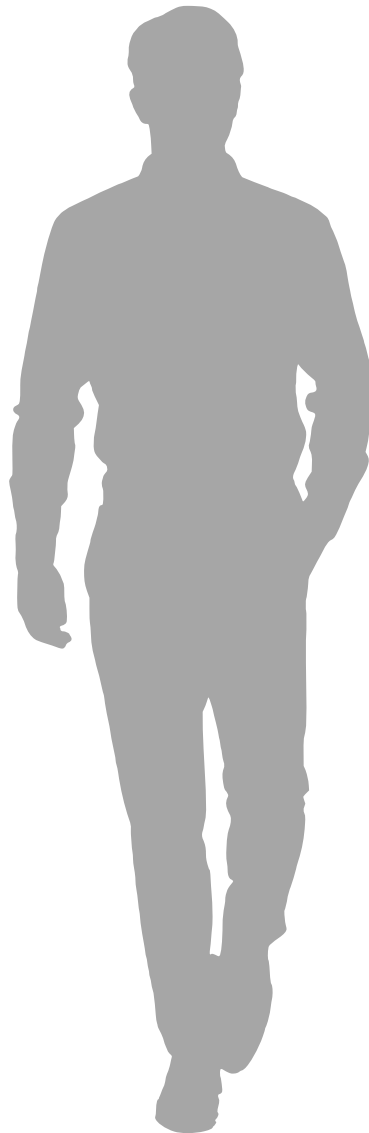
POCENIE SIĘ

TRUDNOŚCI ZE SNEM

GONITWA MYŚLI

LUKI W PAMIĘCI

POCZUCIE PUSTKI  
W GŁOWIE



**U każdej osoby stres może  
przejawiać się w inny sposób.**



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk

# Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

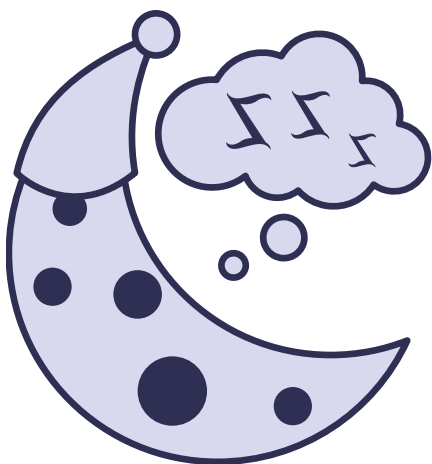
## Relaks

Przed samym egzaminem wygospodaruj czas na czynność, która Cię relaksuje. Przez dłuższy czas przygotowywałeś się powtarzając materiał. Twój mózg musi się zregenerować, aby mógł efektywnie pracować podczas egzaminu.



## Sen

Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Postaraj się tak zaplanować swój dzień, aby nie "zarywać nocy" na wkuwanie materiału. Przemęczony organizm jest bardziej podatny na doznawanie negatywnych emocji.



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk

# Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

## Aktywność fizyczna

Podczas uprawiania sportu w organizmie wytwarzają się hormony szczęścia - endorfiny. Kiedy jesteś w dobrym nastroju lepiej możesz kontrolować swój stres.



## Słuchanie muzyki

Podczas słuchania muzyki również wytwarza się hormon szczęścia, a Twój organizm się relaksuje i odpoczywa.

## Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowanie oddechu zmniejsza napięcie mięśniowe, i pomaga rozładować trudne emocje. Kiedy odczuwasz stres spróbuj zastosować np. oddychanie przeponowe.



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk

# Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

## Wizualizacja

Uporządkuj w myślach plan dnia egzaminu, wyobraź sobie salę egzaminacyjną, zapoznaj się z testami z poprzednich lat.

Stres zazwyczaj wywołują rzeczy i sytuacje, które są nowe lub nieznane.



## Powtórki STOP

Nie powtarzaj materiału przed samym egzaminem. Z pewnością nie przyswoisz wówczas wielu nowych wiadomości, a jedynie zwiększy to Twój niepokój.

## Dobra organizacja

Zadbaj o wcześniejsze przygotowanie takich elementów, jak na przykład strój. Wyjdź odpowiednio wcześniej, aby uniknąć pośpiechu.



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk



# Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem?

## Zmień kierunek koncentracji

Kiedy dopada Cię stres, postaraj się skupić swoją uwagę na rzeczach niezwiązanych z egzaminem np. elementy wystroju sali lub widok za oknem.



## Podczas egzaminu:

- zapoznaj się ze wszystkimi zadaniami w teście i zaplanuj ile czasu potrzebujesz na każdą część testu,
- zaczynij od zadań, których wykonania jesteś pewna/pewien,
- wygospodaruj czas na sprawdzenie testu,
- skup się na zadaniach!

# POWODZENIA!



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk