



# Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?

mgr M. Gregosiewicz – Kulik  
mgr I. Sulowska

# Co to jest stres?

- ***Stres*** to reakcja mobilizacyjna organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania.

# Stres może być...

- zbyt niski
- zbyt wysoki
- optymalny

# Zbyt niski poziom stresu prowadzi do:

- poczucia znudzenia, bezużyteczności, braku zainteresowania i zaangażowania, odpływu energii, depresji, przekonania, że wszystko nie ma sensu.

# Zbyt wysoki poziom stresu prowadzi do:

- uczucia słabości, spowolnionego czasu reakcji, dekoncentracji, zaburzeń fizjologicznych (tj. pocenie się, niestrawność, suchość w ustach, zaburzenia koordynacji wzrokowo – ruchowej, fizyczne napięcie ciała, niemożność koncentracji uwagi).

# Optymalny poziom stresu prowadzi do:

- odprężenia fizycznego, dopływu energii, wiary w siebie i swoje możliwości, łatwości w realizacji zadań, zainteresowania i zaangażowania.

# Stres maturalny

- przyspieszony oddech, gwałtowne bicie serca, skurcz żołądka, mdłości, chichot, potok słów, płacz, spocone dłonie, zaciśnięte pięści, trzęsące się ręce.
- to typowe objawy stresu, którego sprawcą może być egzamin maturalny. Matura jest jedną z najbardziej stresujących sytuacji w życiu młodego człowieka, ponieważ nadajemy jej niezwykle wysoką rangę.

# Stres maturalny

- znaczenie egzaminu maturalnego wynika m.in. z następujących faktów:
  - otwiera on szansę na dostanie się na studia;
  - umożliwia realizację planów życiowych;
  - daje wymarzone świadectwo maturalne;
  - jest podsumowaniem, sprawdzianem i oceną wiedzy oraz umiejętności nabytych w ciągu 12 lat nauki;
  - podnosi poczucie własnej wartości i naszą wartość w oczach innych;
  - jest sprawą honoru;
  - jest płaszczyzną porównywania się z innymi.



# **Jednak ze stresem egzaminacyjnym można sobie radzić!**

- **ważna okazuje się umiejętność panowania nad własnymi myślami i emocjami.**

## Jak sobie radzić...

- jak stłumić krytyczne myśli na swój temat, które „tłuką się” po głowie i odbierają chęć działania?

# Nie daj się!

- **KROK 1- NAZWIJ WŁASNE KATASTROFICZNE IRRACJONALNE MYŚLI,** np. Tylko ja tak źle wypadnę w tym teście.
- **KROK 2- SKONSTRUUJ DLA NICH ALTERNATYWNE RACJONALNE KONTRMYŚLI,** np. Nonsens. Wielu ludzi cierpi na stres egzaminacyjny, chodzi tylko o to by nie dać się rozproszyć.

# Nie daj się!

- **KROK 3 - POTRENUJ MYŚLENIE W TEN DRUGI SPOSÓB-** przygotuj odpowiednie myśli racjonalne i powtarzaj je sobie wielokrotnie. Nie pozwól aby katastroficzne myśli rozpraszały Cię podczas egzaminu.
- **KROK 4 - NAGRADZAJ SIEBIE ZA RACJONALNE MYŚLENIE.** Powiedz sobie np. No teraz już lepiej możesz wracać do pytań, sam decydujesz o treści własnych przemyśleń.

# Myśli katastroficzne – myśli racjonalne

- **Katastroficzne:** Zaczyna mi brakować czasu.
- **Racjonalne:** Czas płynie jak zwykle, po prostu zrób po kolei to co możesz.

# Myśl racjonalnie!

- Żadne pytanie mi nie podejdzie.
- Po prostu odpowiadaj na kolejne pytania.  
Nie zakładaj z góry najgorszego.

# Myśl racjonalnie!

- Nie mogę sobie nic przypomnieć.
- Zwolnij i przypomnij sobie co możesz.  
A po chwili coś przyjdzie ci do głowy.  
Jeśli nie, przejdź do następnego pytania.

# Myśl racjonalnie!

- Każdy jest bystrzejszy ode mnie.
- Nieprawda, ale inni pewnie lepiej potrafią się skupić na zadaniu. Skup się na odpowiedziach. Oddychaj równo i spokojnie.



# Myśl racjonalnie!

- Wychodzę. Nie mogę już tego wytrzymać.
- Nie poddawaj się temu uczuciu. Po prostu skup się na kolejnych pytaniach.

# Myśl racjonalnie!

- Został mi jeszcze milion pytań.
- Tylko kilka. Odpowiadaj na te, na które potrafisz. Myśl o treści pytań, nie o ich liczbie.

# Myśl racjonalnie!

- Jestem kiepski na egzaminach.
- Tylko od Twojego przekonania zależy czy to prawda. Wracaj do testu.

# Myśl racjonalnie!

- Wszyscy już wychodzą. Skończyli przede mną.
- Szybko nie znaczy dobrze. A nawet jeśli poszło im dobrze, nie znaczy, że Tobie pójdzie źle.

# Myśl racjonalnie!

- Jak obleję to koniec.
- To wcale nie koniec świata. Są jeszcze poprawki. Nie ma sytuacji bez wyjścia. Uspokój oddech. Odpowiadaj na pytania.

Pamiętaj...

**KROK 3 - POTRENUJ MYŚLENIE W TEN  
DRUGI SPOSÓB**

Przed egzaminem...



# Zanim wejdiesz na salę egzaminacyjną

- Spróbuj ufać we własne siły i kompetencje; Powtarzaj sobie w myślach- dam sobie radę,
- Spróbuj ufać we własne siły i możliwości, powiedz sobie jestem dobrze przygotowany, zrobię wszystko, co w mojej mocy aby to udowodnić;
- Nie nakręcaj się niepotrzebnie siedząc w napięciu kilka godzin przed salą egzaminacyjną. To ci na pewno nie pomoże w czasie egzaminu;
- Jeżeli boisz się iść na egzamin poproś bliską i życzliwą Ci osobę aby ci towarzyszyła. Już sama świadomość, że za drzwiami ktoś czeka, myśli o tobie, trzyma kciuki może Ci bardzo pomóc.



## Zanim wejdiesz na salę cd.

- Nie spóźniaj się na egzamin; pojawiaj się we właściwym miejscu i czasie- nie za wcześnie i nie za późno; zabierz wszystkie potrzebne rzeczy;
- Podtrzymuj w sobie przekonanie, że egzaminator jest kompetentną osobą, która nie marzy o tym aby cię oblać, lecz przede wszystkim zamierza Cię wysłuchać i pomóc w zreferowaniu wiedzy;
- Pielęgnuj w sobie wolę walki do końca.

# W dniu egzaminu...

- Wyśpij się, a rano zjedz lekkie śniadanie. Na dzień przed egzaminem nie siedź do nocy nad książkami. Lepiej pójść na spacer, do kina, zajmij się swoim hobby.
- W dniu matury nie sięgaj do notatek ani książek! Na pewno znajdziesz coś, czego nie umiesz, a to tylko spowoduje, że wpadniesz w panikę.
- Nie rozmawiaj z innymi maturzystami! Przed wejściem do sali lepiej postać w ciszy, niż analizować uczniowską giełdę tematów.

# W dniu egzaminu...

- Ubierz się wygodnie! Nie zakładaj niewygodnych spodni czy spódnicy, której nigdy wcześniej nie nosiłaś. Zamiast skupić się na egzaminie, będziesz walczyć z ubraniem.
- W przypiływie paniki oddychaj głęboko i chociaż przez chwilę pomyśl o czymś naprawdę przyjemnym. Gdy myślami wrócisz do matury, wszystko będzie wyglądało zupełnie inaczej.



W wolnej chwili...

ćwicz techniki relaksacyjne

# Techniki relaksacyjne

- Jedną z prostszych i najskuteczniejszych jest metoda **trzech głębokich oddechów** oraz **liczenie wstak** od 10 do 1.
- Inna skuteczna technika to tzw. **wizualizacja**. Polega ona na sugestywnym wyobrażeniu sytuacji, w których dobrze się czujemy.  
Np. możemy sobie przypomnieć sobie kiedy ostatnio czuliśmy się zrelaksowani i odtworzyć tę sytuację w wyobraźni. Wywołujemy w naszym umyśle szczegóły: zapachy, dźwięki, temperaturę. Odprężamy się.

# Techniki relaksacyjne

- Kolejna technika - **afirmacja** - polega na wyobrażeniu sobie sukcesu. Dzięki temu zabiegowi stajemy się pewniejsi siebie i bardziej rozluźnieni. Sprzyja to lepszemu korzystaniu ze wszystkich naszych zasobów wiedzy i umiejętności.

# W jaki sposób mogę zwizualizować sukces?

- Usiądź spokojnie i zrelaksuj się.
- **wzrokowiec**: zobacz siebie kończącego z powodzeniem naukę przedmiotu egzaminacyjnego; zobacz siebie wychodzącego z sali z uśmiechem na twarzy;
- **słuchowiec**: usłysz siebie mówiącego do kolegi, koleżanki, że zdałeś egzamin, dobrze Ci poszło.
- **kinestetyk**: doświadcź siebie podskakującego radości i unoszącego ręce w geście triumfu po zdanym egzaminie;



**POWODZENIA !!!**