

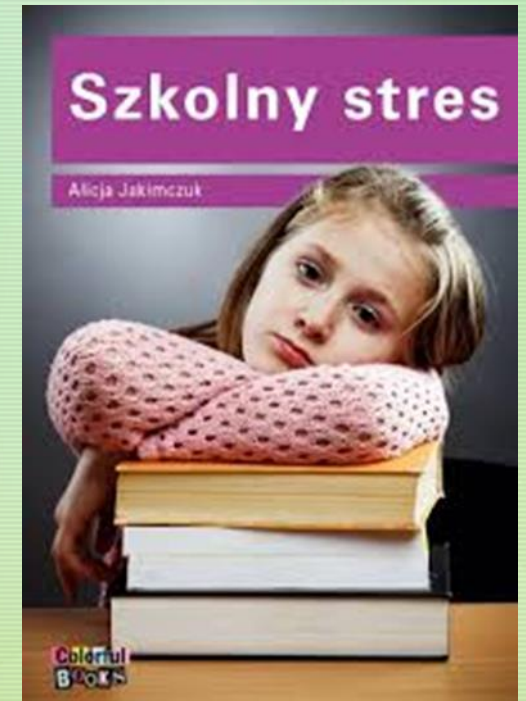
STOP
STRES

JAK RADZIĆ SOBIE ZE TRESEM (SZKOLNYM I EGZAMINACYJNYM)

Techniki dla dzieci i młodzieży.



Opracowała: Anna Świderek, pedagog





47,3%

Według badań, najczęściej sytuacji stresujących dla młodych osób w szkole wiąże się z egzaminami i klasówkami – stanowi to prawie połowę wszystkich przeżywanych stresorów.

NAJWIĘCEJ STRESU W SZKOLE

- Szkoła ma istotny wpływ na Twój rozwój. Statystycznie jest to także miejsce, w którym doświadczasz najczęściej sytuacji stresujących.
- Warto więc wiedzieć, jak o sobie zadbać i jak radzić sobie ze stresem, zwłaszcza tak silnym, jak stres egzaminacyjny.



STRES - DEFINICJA

STAN OBCIĄŻENIA PSYCHICZNEGO POWSTAJĄCY
W SYTUACJI ZAGROŻENIA, UTRUDNIENIA LUB NIEMOŻNOŚCI
REALIZACJI WAŻNYCH DLA JEDNOSTKI CELÓW, ZADAŃ,
WARTOŚCI.

Zastanów się!

JAK SIĘ CZUJESZ W STRESIE?

- Stres pomaga zachować skupienie, energię i czujność.
- W sytuacjach awaryjnych stres może uratować życie, dając dodatkową siłę do obrony.
- Na początku stres może wywołać wzrost intensywności i tempa działań, przyspieszenie procesów myślenia, pamięci, zwiększenie wrażliwości na bodźce, co sprzyja wykorzystaniu w pełni Twoich możliwości i objawia się poprawą sterowania zachowaniem i jego integracji.
- Stres może się u Ciebie objawiać bólami głowy i bezsennością.
- Możesz też cierpieć na rozstrój żołądka.
- Osoby z Twojego otoczenia (rodzice i przyjaciele) mogą myśleć, że to zwykłe złe samopoczucie.



CZY TO STRES EGZAMINACYJNY?

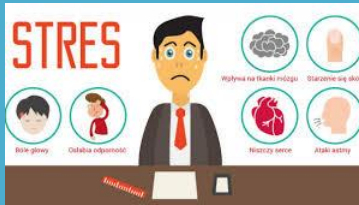
Odpowiedz sobie na poniższe pytania:

1. Czy kiedy piszesz klasówkę, robi Ci się ciemno przed oczami i w głowie (poczucie pustki)?
2. Czy przed klasówką łatwiej się irytujesz, krzyczysz albo bywasz niesympatyczny/niesympatyczna dla bliskich?
3. Czy myślisz sobie, że jesteś do niczego? Nie dasz rady?
4. Czy w czasie testu masz szybszy oddech, czujesz bicie serca?
5. Czy trzęsą ci się dłonie, pocisz się bardziej niż zwykle?
6. Czy po napisanym teście przypominasz sobie wszystkie poprawne odpowiedzi?
7. Czy masz wrażenie, że prace domowe lepiej Ci wychodzą niż klasówki?



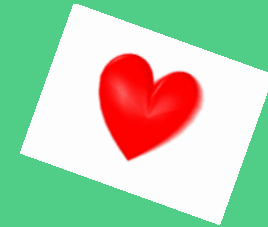
I. SKĄD SIĘ BIERZE STRES?

Zastanów się, w jakich sytuacjach, czujesz się zestresowany/zestresowana?



II. ZAAKCEPTUJ SWOJE UCZUCIA

Zaakceptuj fakt, że czasem każdy się czymś denerwuje.

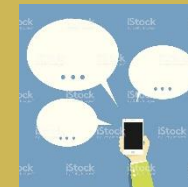


4 KROKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



III. CO MOŻESZ ZMIENIĆ?

Zastanów się, czy możesz coś zmienić w danej sytuacji. Jakie działania możesz podjąć, aby zachować równowagę psychiczną?



IV. KOMUNIKUJ SIĘ

Porozmawiaj z kimś komu ufasz, poproś o pomoc, wsparcie w podejmowanych działaniach, spytaj o radę.

PAMIĘTAJ O ZDROWIU FIZYCZNYM

Ćwicz fizycznie.

Nawet 15 minut ćwiczeń poprawi Ci humor i poprawi możliwości twojego mózgu.





PRZYGOTOWANIE TO PODSTAWA

1. ROZKŁAD MATERIAŁU

- Podziel materiał, który musisz poznać, na mniejsze partie.



2. PLAN DZIAŁANIA

- Wyznacz sobie „kamienie milowe”.*



*kamień milowy - ważny krok na drodze do osiągnięcia celu.

DZIAŁAJ NA PODŚWIADOMOŚĆ

Oddzielaj materiał nauczony od jeszcze nie nauczonego. – da Ci to poczucie „ogarnięcia” tematu i wyobrażenie, ile już wiesz i ile jeszcze musisz się nauczyć.

TESTUJ, SPRAWDZAJ – KONTROLUJ

Rób sobie własne testy.
Staraj się sprawdzać siebie obiektywnie.

**BĄDŹ SWIADOMY SWOICH SŁABYCH I MOCNYCH STRON**

W czasie powtórzeń zaznacz, które elementy dobrze Ci poszły (podkreśl je na kolorowo). Ołówkiem zaznacz elementy, które były błędne i wypisz poprawne odpowiedzi.

Przy długich pracach pisemnych zaznacz sobie na kolorowo fragmenty, które twoim zdaniem są naprawdę dobre i napisz na nowo te, które twoim zdaniem są słabe stylistycznie).

MYŚL POZYTYWNIE I RACJONALNIE

Staraj się pozytywnie myśleć o nadchodzącym egzaminie – podkreślaj sam sobie, ile pracy wkładasz w przygotowanie.

Racjonalizuj – przygotowujesz się, więc nie może Ci pójść źle.

PAMIĘTAJ O ZDROWIU

Znajdź czas na odpoczynek.

Rób sobie przerwy i dni wolne. Odpoczynek (a zwłaszcza sen!) i robienie innych przyjemnych rzeczy jest tak samo ważne, jak sama nauka. Twój umysł ma wtedy szansę na przetworzenie zdobytej wiedzy.

Wyobraź sobie, jak będzie wyglądał egzamin

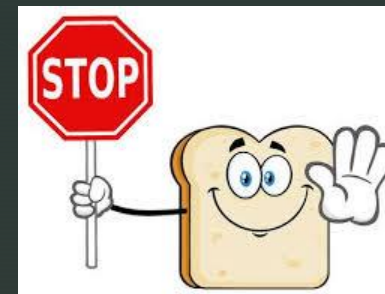
Wyobrażaj sobie siebie piszącego/piszącą ten egzamin i swój spokój. Ćwicz tę wizualizację regularnie.



TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Technika STOP

- Kiedy zaczynasz mieć „czarne myśli” (np. „Nie dam rady”, „Nic nie rozumiem”, „Nie potrafię odpowiedzieć na żadne pytanie”), krzyknij sobie wewnątrz „STOP!” albo wyobraź sobie w głowie znak drogowy STOP, albo czerwone światło drogowe.
- Następnie zacznij planować swoją pracę nad zadaniami egzaminacyjnymi albo wykonaj kilka technik relaksacyjnych.





TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

„USZCZYPNIĘCIE”

- Drobny ból wywołany przez uszczypnięcie, wbicie paznokci w zamkniętą pięść – może chwilowo zablokować niepokój.





TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

„MANTRA”



- Mantra to słowo lub fraza powtarzana wielokrotnie samemu sobie. Powtarzaj sobie takie słowo, jak „spokój” czy „relaks” pod nosem lub głowie.
- Możesz też stworzyć sobie swoje hasło, które działa na Ciebie kojąco lub wspierająco.

TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

„ZMIANA KIERUNKU KONCENTRACJI”

- Spójrz przez okno, policz osoby o blond włosach na sali, policz liczbę krzeseł w każdym rzędzie itp.
- Poświęć chwilę na zabawę w układanie w głowie słów z innych słów, porządkowanie alfabetyczne przedmiotów itp.
- Skoncentruj się na innym, zupełnie niezwiązanym działaniu. Odetchnij i wróć do testu. I jak?



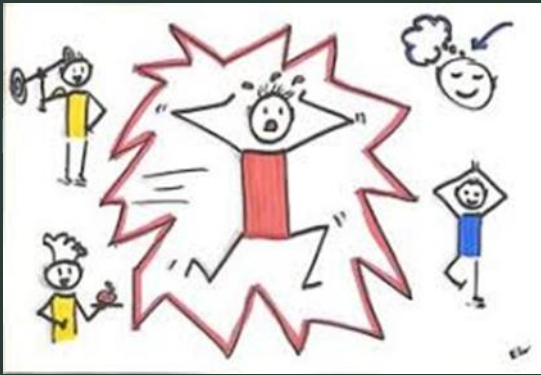
TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

„MÓWIENIE DO SIEBIE”

W stresowych sytuacjach negatywne myśli o sobie (np. „Jestem do niczego”, „Na pewno nie dam sobie rady”) mogą Ci przesłonić perspektywę.

Dlatego skoncentruj się na dawaniu sobie pozytywnej informacji zwrotnej, np. „Spokojnie dasz sobie radę”, „Przygotowałeś się do tego, wiesz co masz robić”.





PROPONOWANA TAKTYKA



CZAS NA SPRAWDZENIENIE

- Pamiętaj, żeby przewidzieć czas na sprawdzenie swojej pracy.



SKANOWANIE

- Poświęć czas, żeby przeczytać wszystkie pytania egzaminacyjne i zastanowić się na tym, ile czasu potrzebujesz na każde z nich. Rozłóż swoje siły odpowiednio.



KU PAMIĘCI

- Na początku na marginesach zanotuj hasła i myśli ważne przy odpowiedziach na poszczególne pytania, a które mogą Ci wypaść potem z głowy.

KIEDY DOBRE PRZYGOTOWANIE NIE WYSTARCZY...

Zdarza się, że mimo właściwego przygotowania się, objawy stresu uniemożliwiają zdanie egzaminu na oczekiwany wynik.

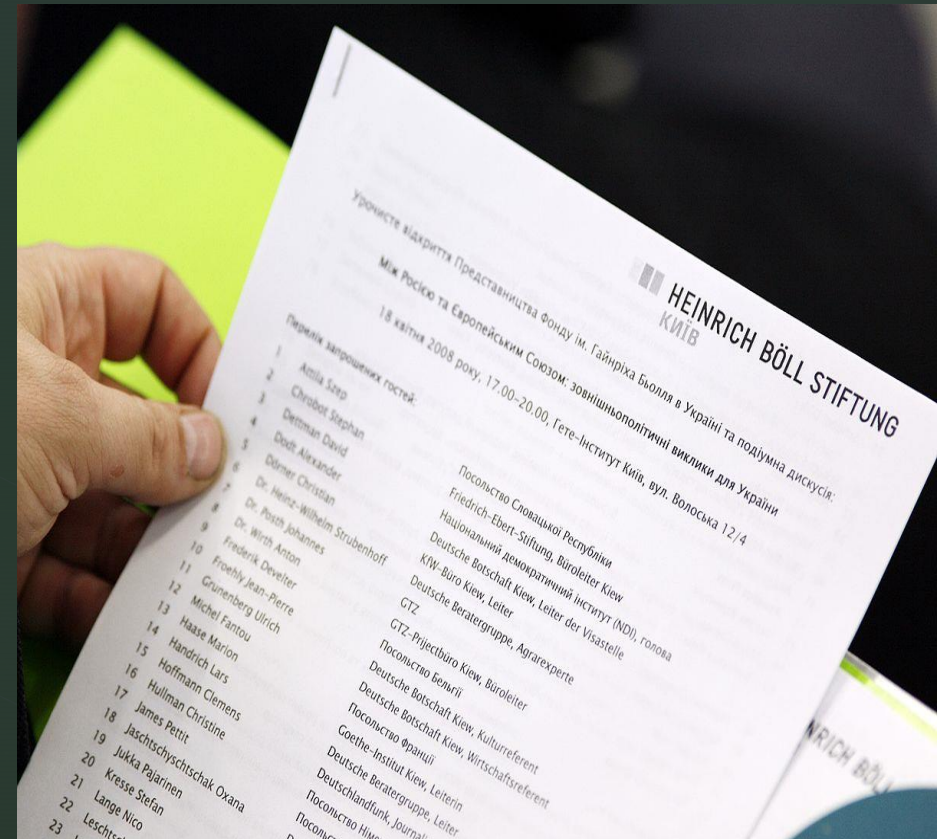
Objawami tymi mogą być: silne bóle głowy, rozwołnienie, pogłębiona dekoncentracja, „zaciemnienie” lub rozmazanie widzianego obrazu, skurcze, problemy z oddychaniem. Jeśli techniki wspomniane wcześniej nie pomagają wystarczająco, możliwe, że stres ma głębsze podłoże.

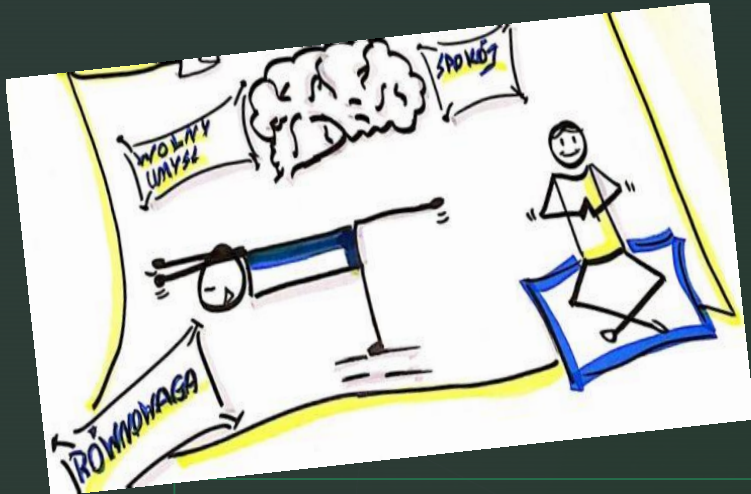
Nikt nie jest perfekcyjny. Ty też nie musisz...



ODPOWIEDZ SOBIE NA TE PYTANIA:

1. Co sprawiło, że uważam egzaminy za zagrożenie (pomyśl o zdarzeniu, sytuacji)?
2. Kiedy po raz pierwszy odczułem/odczułam taki stres i jego objawy?
3. Jak stres wpływa na moje wyniki egzaminacyjne?
4. Ile razy zdarzyło się, że „czarnowidztwo” się spełniło?
5. Czy ten egzamin/klasówka/test jest naprawdę tak ważny, że zależne jest od niego moje życie?
6. Jaka jest najgorsza rzecz, która może się stać, jak mi się nie uda?
7. Jeśliby się ta rzecz stała, jak sobie bym z tym poradził/poradziła?





Ludzie często o tym zapominają...

WAŻNA JEST PERSPEKTYWA

Spójrz na to inaczej

NIE OKREŚLA CIEBIE!

Testy nie odzwierciedlają
twojej wartości jako człowieka.

NIE POKAZUJE, KIM JESTEŚ

Testy nie są w stanie określić,
kim tak naprawdę jesteś.

TO, CO WIESZ W DANEJ CHWILI
Testy mogą tylko odzwierciedlić
to, co wiesz w danej chwili
w bardzo ograniczonym zakresie

NIE KONIEC ŚWIATA

Zawsze masz szansę poprawić
się, nauczyć i osiągnąć to, czego
pragniesz.



LISTA SPOSOBÓW NA STRES

ROZBUDOWANE DZIAŁANIA

- Pisanie pamiętnika.
- Tworzenie mapy myśli.
- Odgrywanie tego, co możesz zrobić.
- Tworzenie opowiadań, piosenek.
- Regularna medytacja.
- Rozkładanie trudnego zadania na mniejsze.
- Nauczenie się nowej umiejętności.

COŚ PROSTEGO

- Ćwiczenia fizyczne.
- Relaksacja. Głębokie oddychanie.
- Słuchanie muzyki.
- Kolorowanie, malowanie.
- Zabawa z psem/kotem/królikiem.
- Zrobienie czegoś dla innych.
- Oglądanie nieba (gwiazd albo chmur).

NAUCZ SIĘ ZARZĄDZAĆ CZASEM - ZAPLANUJ SUKCES

Zaplanuj swój cały semestr z wyprzedzeniem

- Upewnij się, że rozumiesz, jaki jest Twój cel (co jest najważniejsze do wyniesienia z lekcji).
- Jeśli nie jesteś pewien/pewna – dopytaj nauczyciela.
- Dowiedz się, na co szczególnie zwrócić uwagę w tym semestrze.

Codziennie powtórki

- Po powrocie do domu poświęć 10 minut na przejrzanie notatek z lekcji.
- Jeśli będziesz to robić co wieczór, zobaczysz, że potem nauka przychodzi Ci szybciej i jest bardziej efektywna.
- Powtarzanie małymi partiami (codziennie) uratuje Cię przed długimi godzinami nauki tuż przed sprawdzianem lub egzaminem.

Podsumowanie tygodnia

- Poświęć przynajmniej jedno popołudnie lub cały wieczór podczas weekendu, aby przejrzeć wszystkie swoje notatki.
- Upewnij się, że wiesz, do czego zmierzasz i po co się tego uczysz (jeśli masz wątpliwości, porozmawiaj z nauczycielem, poproś o jakąś radę).

WAŻNE!

Znajdź też czas na powtórzenie większych partii materiału – sprawdzenie co pamiętasz z tego, czego uczyłeś się/uczyłaś się w tym miesiącu.

Dziękuję za uwagę!



Prezentację przygotowała Anna Świderek,
pedagog ZS-P w Goniądzu

