Słuchanie muzyki

Zaopatrzcie się w słuchawki i odpłyńcie wraz z ulubionymi hitami czy relaksacyjną muzyką. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, poprawiający wasze samopoczucie i ukierunkowujący wasze spojrzenie na pozytywne tory.

Wizualizowanie

Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce, losowanie zagadnień itp. Przejrzyjcie arkusze z pytaniami z poprzednich lat, przemyślcie odpowiedzi na ewentualne pytania. Dzięki temu nie odczujecie dużego stresu, bo będzie to sytuacja wam znana, a zazwyczaj nowe rzeczy i wydarzenia wywołują niebotyczną nerwówkę.

Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Możecie zastosować oddychanie przeponowe. Na początku zamknijcie oczy, prawą dłoń połóżcie na brzuchu, a lewą pośrodku klatki piersiowej. Wprowadźcie powietrze do płuc poprzez głęboki wdech nosem i chwilę je potrzymajcie z wypiętym brzuchem. Wykonajcie wydech przez usta i pozwólcie, by brzuch wrócił do pozycji wyjściowej. Jeżeli porusza się brzuch, oznacza to, że oddychacie przeponą i prawidłowo wykonaliście ćwiczenie. Możecie też zastosować np. oddychanie uwalniające napięcie. Usiądźcie albo połóżcie się w wygodnej pozycji (kręgosłup wyprostowany, ręce i nogi nie skrzyżowane). Wykonajcie głęboki wdech z wykorzystaniem przepony. Zatrzymajcie na moment powietrze. Zróbcie wydech i policzcie go w myślach „raz". Rachujcie każde wypchnięcie powietrze z płuc w grupach po 4-5 przez 5-10 minut.

Budujące otoczenie

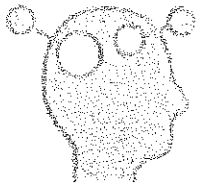
Unikajcie miejsc zbiorowej paniki, bo nasłuchacie się tam tylu nieprawdopodobnych opowieści, że jeszcze bardziej rozchwiejecie swoje emocje. Nie dawajcie wiary plotkom na temat nauczycieli i egzaminatorów. Zawsze krążą o nich legendy i są niekoniecznie wiarygodne. Posiedźcie lepiej w odosobnieniu, udajcie się na wędrówkę po korytarzach szkoły albo porozmawiajcie z rozluźnionymi i opanowanymi kolegami.

Zaprzestanie powtórek

Na chwilę przed egzaminem zrezygnujcie z nerwowego powtarzania materiału, bo i tak niczego nowego nie przyswoicie, a spowodujecie tylko jeszcze większy mętlik w głowie. Dzięki zastosowaniu powyższych rad zwiększycie swoją kontrolę nad sposobem w jaki postrzegacie przeciwności losu. Warto podkreślić, że oprócz negatywnego stresu, jest też pozytywny, który pobudza do działania, dodaje energii i dziarskości. Postarajcie się wyeliminować destrukcyjne wrzenie, które nie ułatwia wam zdania egzaminu i ukierunkujcie swoje emocje w takim kierunku, by zmienić je w ochoczość i nabranie wigoru. Trzy głębokie wdechy, uśmiech na twarzy, wyprostowana postawa i marsz na egzamin.

Co pomaga przed egzaminem?

Opracowanie strategii działania



- zadbanie o to, co pomoże w budowaniu przekonania: JESTEM GOTOWY!
- Postawienie sobie pytania: CZEGO JESZCZE POTRZEBUJĘ, by to stwierdzić
- zaplanowanie tego dnia: przypomnienie godziny i daty, zrobienie wcześniej listy rzeczy do zabrania, uszykowanie ubrania itp.

Praca z napięciem i stresem

- stosowanie wszystkiego co jest konstruktywne i skutkuje: przytulanie, płacz, rozmowa, spotkanie, wysiłek, porządki, ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, modlitwa
- kontakt z przyrodą
- trening sportowy
- ulubione danie, film, książka

Oderwanie się od myśli o egzaminie

- podjęcie działań, które pomogą zapomnieć o stresującej sytuacji
- zaplanowanie dnia przed egzaminem i dni egzaminów na tzw. "wietrzenie głowy"
- powrót do dobrych wspomnień, wspólne żarty, wyjście na lody, spacer, rower itp.

Dbanie o swój organizm

- zapewnij sobie odpowiednią ilość snu i wypoczynku
- zadbaj o dobrze dobraną dietę i jedz regularnie
- wietrz pokój i często przebywaj na świeżym powietrzu

Pozytywne nastawienie

- powtarzaj sobie słowa, które dodają Ci otuchy i to, że na egzaminie świat się nie kończy!
- przypominaj sobie sytuacje, w których strach został przez Ciebie pokonany
- myśl o ludziach, którzy Cię wspierają
- posiadaj "plan B", wierz w szczęście i daj się życiu zaskoczyć!

PPP Kłecko