STRES PRZEDEGZAMINACYJNY

Czym jest stres i kiedy należy się go bać???

Stres????

- to naturalna reakcja naszego organizmu na zagrożenie. Odrobina stresu może pobudzać nas do bardziej efektywnego działania, jednak jeśli jest on zbyt intensywny i długotrwały, może się negatywnie odbić na naszym zdrowiu. Wyróżniamy fizyczne oraz psychiczne symptomy stresu.

Jak już powiedzieliśmy, stres to reakcja na stresor – czynnik, który rozpoznawany jest przez nas jako zagrożenie, niebezpieczeństwo, coś, z czym nie możemy sobie poradzić. Ważne jest tu słowo „rozpoznawany”.

Kiedy występuje stres?

Najprościej mówiąc, stres występuje wtedy, gdy sytuacja przerasta nasze możliwości adaptacyjne lub gdy oceniamy, że sobie nie poradzimy. Stres może mieć swoje źródło w czynnikach zewnętrznych, np. presji otoczenia, i w czynnikach

wewnętrznych, takich jak niska samoocena, negatywne przekonania.

Objawy stresu związane z ciałem

- Przyśpieszenie bicia serca
- Wzrost napięcia mięśni
- Skurcze mięśniowe
- Nadmierne pocenie się np. mokre dłonie
- Kłopoty z żołądkiem
- Przyśpieszony oddech
- Suchość w ustach
- „Gęsia skórka”
- Drżenie rąk
- Brak koncentracji

Objawy stresu związane z emocjami

- Niepokój
- Lęk
- Irytacja
- Rozdrażnienie
- złość

Objawy stresu związane z myślami

-natłok myśli

*czarnowidzenie(np. Nic nie umiem, na pewno nie zdam, to już koniec, nie będę miała 5 na semestr, już po mnie itp.)

*pustka w głowie

Czy stresu możemy uniknąć?

Poczucie własnej efektywności i sukces na egzaminie zależą w dużej mierze od nastawienia. Jednak mimo najlepszego nastawienia, stresu egzaminacyjnego **nie da się uniknąć** – i dobrze! Optymalny poziom stresu, czyli tzw.eustres, powoduje mobilizację do działania, zwiększa koncentrację uwagi, motywuje do podejmowania nowych wyzwań.

Czym więc jest eustres?

- W eustresie zwiększony przepływ krwi przez mozg i zwiększenie ilości glukozy we krwi dają możliwość mocniejszego utlenowania mózgu, przyspieszenia jego metabolizmu, czego rezultatem może być poprawa czujności, zwiększenie selektywności uwagi, zmniejszenie wpływu bodźców rozpraszających. Stres powoduje więc większe skupienie na zadaniu, motywację i wytężenie zmysłów, pod warunkiem, że nie przekracza pewnego poziomu, indywidualnego dla każdego ucznia. Okazuje się również, że pozytywne postrzeganie stresu powoduje zwiększenie efektywności działania, nawet jeśli poziom stresu jest wysoki.

- Eustres – optymalny poziom stresu

-potrzebny do działania

-mobilizacja organizmu

-pobudzenie

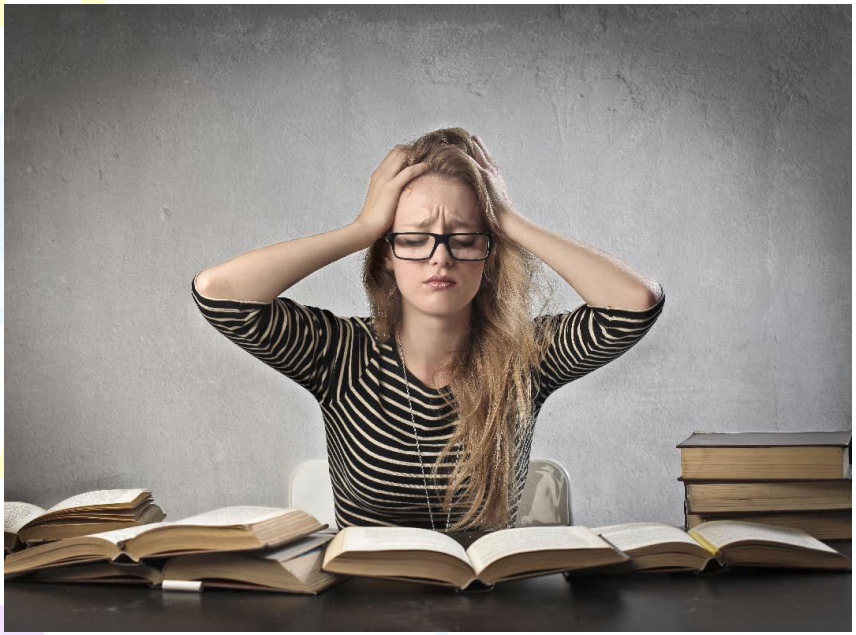
-motywacja do działania

-podejmowanie wyzwań

-porażki traktowane jako okazja do nauki

-lepsza koncentracja uwagi

A czym jest w takim razie dystres???



- Dystres – długo utrzymujące się napięcie, powodujące

-wyczerpanie zasobów potrzebnych do radzenia sobie ze stresem

-bole głowy, mięśni, uczucie ciągłego

-zmęczenie, problemy trawienne,

-bezsenność

-lęk, niepokoj, chaos myślowy,

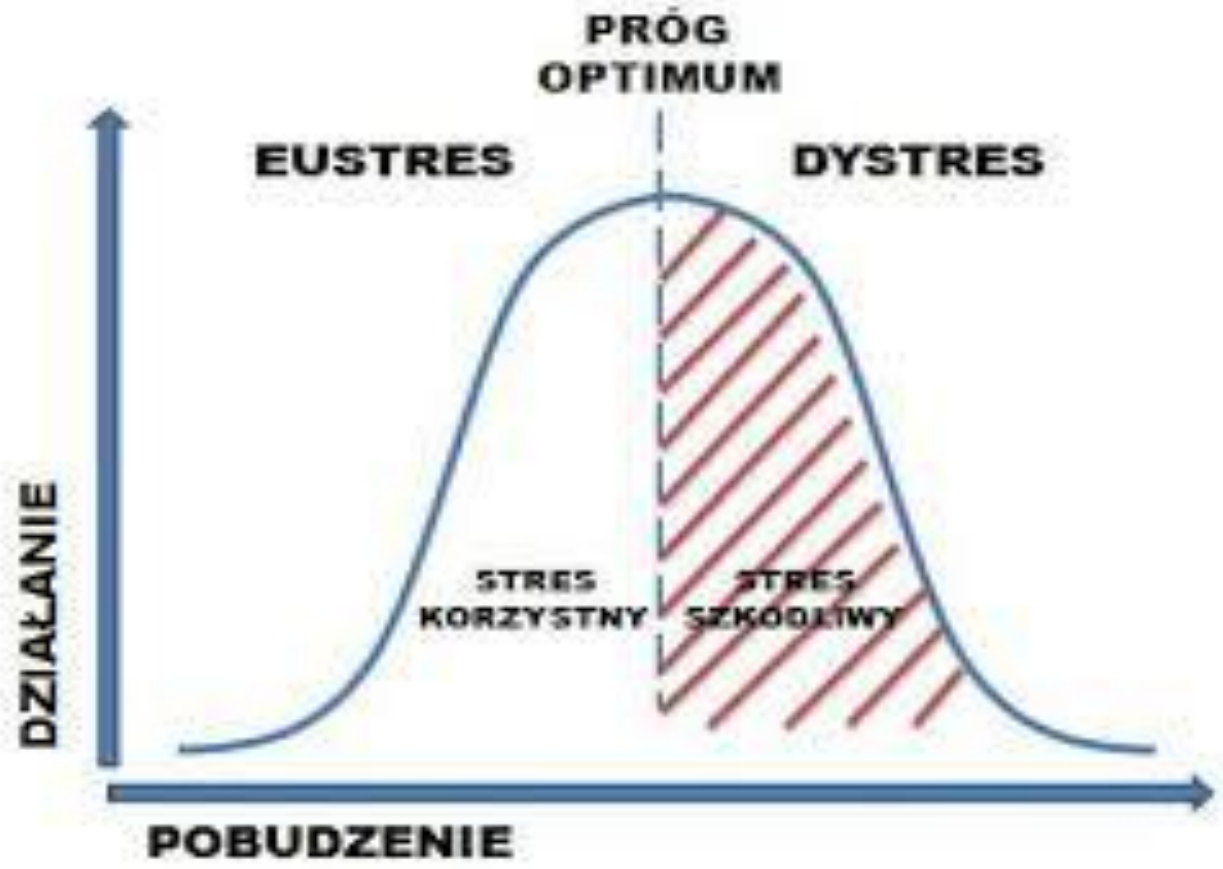
-zaburzenia pamięci, koncentracji uwagi,

-popełnianie licznych błędow,

-roztargnienie

-impulsywność, irytacja, agresja

-sięganie po używki


PRÓG
OPTIMUM
EUSTRES
DYSTRES
STRES
KORZYSTNY
STRES
SZKODLIWY
DZIAŁANIE
POBUDZENIE

Reakcje na stres

- W sytuacji pojawienia się zagrożenia następuje pobudzenie układu nerwowego współczulnego i wydzielane zostają hormony stresu które przygotowują organizm do poradzenia sobie z tym zagrożeniem. Jakie mogą być te reakcje.

- W zdrowej sytuacji po przezwyciężeniu przeszkody następuje rozładowanie napięcia – zaczyna działać układ przywspółczulny spowalniający reakcje fizjologiczne. Uspokajamy się.

- W sytuacji, gdy nie następuje rozładowanie, a tego typu mobilizacja utrzymuje się dłużej, ponosimy większe koszty. Uczeń, który przeżywa stres przez dłuższy czas, na egzaminie może niestety doświadczyć tzw.wyczerpania zasobów objawiającego się pustką w głowie, brakiem kreatywności, popełnianiem wielu błędów.

3 STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM wg.Endlera i Parkera

<u>Styl skoncentrowany</u>

1.na zadaniu

2.na emocjach

3.na unikaniu

STRATEGIA ZADANIOWA

- Racjonalna analiza sytuacji
- Podjecie konkretnych działań

- *Osoby, które do stresu podchodzą zadaniowo, mają większe poczucie kontroli, sytuacje porażki traktują jako informację zwrotną dotyczącą tego, co powinni jeszcze poprawić. Lubią tworzyć plany, dzielą zadania na mniejsze części.*

STRATEGIA EMOCJONALNA

- Koncentracja na swoich lękach, przeżyciach, niepokoju
- Szukanie wsparcia, uspokojenia, zrozumienia swojej trudnej sytuacji

- Strategia emocjonalna polega na analizowaniu własnych emocji, stanów wewnętrznych. Celem jest obniżenie napięcia, jednak niestety czasami zbytnie skupianie się na własnych przeżyciach może prowadzić do tzw. ruminacji, czyli nadmiernego zamartwiania się.

STRATEGIA UNIKANIA

- Słuchanie muzyki, oglądanie TV, internet, znajomi – tzn. poszukiwanie czynności zastępczych.

Nie rozwiązuje to naszych problemów, ale daje chwilową ulgę i zapomnienie o trudnej sytuacji.

Zasada lejka

- Najczęściej korzystaj ze strategii zadaniowej, następnie z emocjonalnej,

  a najrzadziej z unikowej. Każda z nich może być jednak uzasadniona w określonych sytuacjach.

Dlaczego więc tak bardzo się stresujemy???

BRAK PLANU B

- Wielu uczniów wybiera jeden konkretny profil w szkole średniej, jeden konkretny kierunek studiów, nie tworząc alternatywnego planu B. Np.Jeśli nie medycyna bądź prawo to koniec, nic nie będzie miało sensu. Takie myślenie niszczy nadzieję na przyszłość.

PAMIĘTAJ

- Nie myśl o swojej przyszłości jako o jedynym rozwiązaniu.
- Jasny cel daje silną motywację, jednak myślenie o samej możliwości nie dostania się na konkretne studia powoduje panikę i potęguje silny stres.

BĘDZIESZ KOPAŁ ROWY???

- Silna presja ze strony rodziny, znajomych (konkurencja).
- Egzamin przedstawiany jest jako jeden z najważniejszych egzaminów, jednak to nie prawda, z perspektywy czasu każdy stwierdza, że przechodzimy w życiu wiele ważniejszych egzaminów. W dużej mierze zależy od niego dostanie się do szkoły ponadpodstawowej, jednak nie przesądza o zdobyciu w przyszłości wymarzonego zawodu.

NARZĘDZIOWNIK ANTYSTRESOWY

ZMIANA MONOLOGU WEWNĘTRZNEGO

- Najczęstszym objawem stresu przed egzaminem są natrętne negatywne myśli prowadzące do lęku.
- Niektóre nieracjonalne przekonania mogą doprowadzić do silnej frustracji.
- Powtarzanie racjonalnych przekonań działa jak reklama – gdy usłyszymy ją 100 razy, zaczynamy w nią wierzyć i automatycznie sięgamy po reklamowany produkt.

PRZYKŁADY

- NIERACJONALNE
- **Wszelkie niepowodzenia, np. złe oceny, to katastrofa i nieszczęście!**
- **Jeżeli coś może okazać się niebezpieczne lub wzbudzające lęk, należy na tym czynniku skupiać całą uwagę.**
- **Powinienem być zawsze kompetentny i osiągać wyznaczone cele.**

- RACJONALNE
- Dzieje się źle, ale mogę to w przyszłości zmienić, np. poprzez lepsze przygotowanie.
- Koncentruję się na stawianiu czoła trudnościom, jeżeli nie mogę ich zmniejszyć, to przestaję o nich myśleć i powtarzać, jak jest strasznie.
- Podejmowanie działań bez względu na rezultat jest lepsze od bezbłędnego ich wykonania. Każdy z nas jest niedoskonały i posiada ograniczenia.

TECHNIKI ZATRZYMYWANIA NATRĘTNYCH MYŚLI

- **Zatrzymywanie myśli** – klaszcząc lub krzycząc: „Stop!”, zatrzymujemy ciąg negatywnego monologu wewnętrznego.

- **Moje 10 minut ruminacji lub wersja fotela strachów**

  Jeśli musimy się postresować wybierzmy sobie 10 minut w ciągu dnia i przez te 10 minut myślmy o negatywnych konsekwencjach niezdania, o tym, jak bardzo się boję. 10 minut i ani minuty dłużej .Zaręczamy Ci, że to zadziała!

- **Porównanie na skali katastrof**

  Tworzymy listę katastrof, np. wojna, trzęsienie ziemi, utrata zdrowia, miłości życia, i przyporządkowujemy im miejsce na skali stresu: 1 oznacza niewielki stres, 10 super stres. Na tej skali umieszczamy również egzaminy gimnazjalne. W tym ćwiczeniu okazuje się, że w kontekście innych katastrof, egzamin nie jest taki straszny.

- **Eskalacja**

  Wymyślanie najgorszych z możliwych konsekwencji np. słabego zdania egzamin lub słabego

  stopnia z matury. Technika ta zazwyczaj prowadzi do absurdalnych pomysłów i w efekcie do ośmieszenia strachu.

PYTANIA SOKRATEJSKIE

- Sokrates autor powiedzonka „Wiem, że nic nie wiem” zadając pytania podważał przyjęte założenia. Za jego przykładem możemy „rozłożyć na łopatki” nieracjonalne przekonania prowadzące do stresu.
- Np.: Nigdy się tego nie nauczę!!!

  Nie zdam egzaminu!!!

- Czy istnieją dowody na poparcie twojego przekonania?
- Czy przewidujesz przyszłość, nie mając żadnych dowodów na to, że najgorszy scenariusz rzeczywiście się spełni?
- Czy twoi przyjaciele i znajomi zgodziliby się z tym poglądem?
- Co byś powiedział, gdyby takie samo przekonanie miał o sobie twój przyjaciel?
- Czy myślisz w kategoriach „wszystko albo nic”? Czy dostrzegasz to, co istnieje pomiędzy?

Jestem słoniem

- To technika kontroli tempa własnego zachowania, powodująca zwiększenie poczucia pewności siebie i kontroli nad sytuacją.
- WYOBRAŹ sobie trudną sytuację i to że jesteś dużym, ciężkim, powolnym słoniem…

  Oddychaj głęboko, poruszaj się ociężale i powoli, wczuj się we własne przeżycia.. Wdech i wydech , a następnie daj sobie czas do zastanowienia. Pamiętaj, jesteś duuuużym, pooooowolnym słoniem……

PRACA Z CIAŁEM

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

POZYCJA SIEDZĄCA

Ćwiczący siada w fotelu, opiera głowę na podgłówku, opiera ręce na poręczach fotela. Ręce powinny być lekko zgięte w łokciach pod kątek około 120–130 stopni. Oczy przymknięte, nogi swobodnie postawione na podłodze, ustawione równolegle. Schultz zaleca, aby nie krzyżować nóg W czasie siedzenia. Postawa ciała powinna być swobodna, ciało odprężone, mięśnie rozluźnione.

www.relaksacja.pl

Ćwiczenia oddechowe

Dzięki głębokiemu oddychaniu dotleniamy mózg, uspokajamy się i nabieramy dystansu.

- **Wdech.** Jeśli to możliwe, wdech powinno się brać raczej przez nos niż przez usta, ze względu na jego zdolność do filtrowania i ogrzewania wpływającego powietrza. Przy wdechu brzuch powinien zacząć wysuwać się do przodu, po czym następuje rozszerzenie się klatki piersiowej. Wdech powinien trwać od dwóch do trzech sekund (lub nieco krócej dopóty, dopóki płuca i klatka piersiowa rozszerzają się bez przykrości). Nie powinno być żadnej przerwy. Wdech powinien płynnie przechodzić w początek wydechu.
- **Wydech.** Teraz wypuszcza się powietrze przez usta lub nos – jak jest najwygodniej. Czas trwania wydechu powinien wynosić od dwóch do trzech sekund.
- **Przerwa po wydechu.** Przerwa ta powinna trwać tylko jedną sekundę, po czym następny wdech znów powinien zacząć się w sposób płynny. Proszę przerwać ćwiczenie, gdy zacznie się odczuwać zawroty głowy.

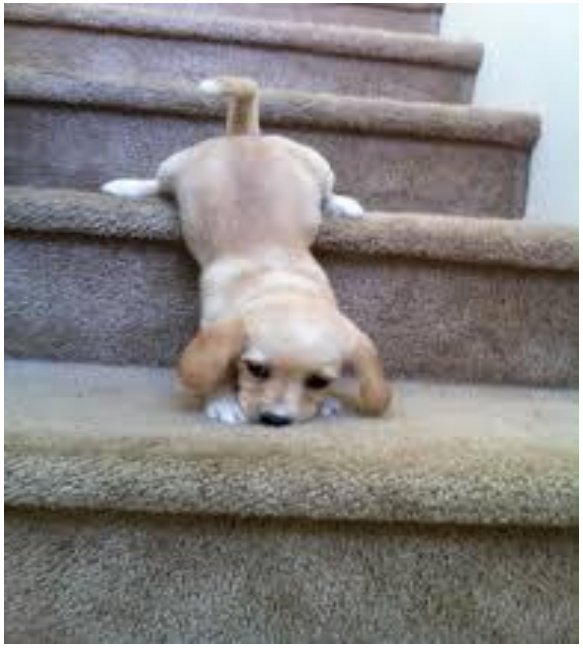
- FAZA 1:
- Przyjmij wygodną pozycje. Połóż lewą rękę (dłonią do wewnątrz) na górnej części brzucha. Mówiąc
- dokładniej, umieść lewą dłoń na swoim pępku. Teraz umieść prawą dłoń tak, żeby spoczywała wygodnie
- na twojej lewej ręce. Twoje oczy mogą pozostać otwarte, jednakże zwykle łatwiej jest zrealizować
- krok 2 z oczami zamkniętymi.
- FAZA 2:
- Wyobraź sobie pusty termofor czy gumowy worek znajdujący się wewnątrz ciała pod punktem, na
- którym spoczywają twoje dłonie. Rozpocznij wdech. Podczas wdychania wyobrażaj sobie, że powietrze
- wchodzi przez nos i spływa ku dołowi, napełniając ten znajdujący się wewnątrz worek. W miarę,
- jak będziesz napełniać ten worek powietrzem, twoje dłonie spoczywające na brzuchu będą się
- podnosić. Kontynuując wdech, wyobrażaj sobie, że worek ten napełnia się do wierzchu. Twoje żebra
- i górna część klatki piersiowej będą wznosić się ruchem falowym, który rozpoczął się od twego
- pępka. Całkowity czas trwania wdechu powinien wynosić dwie sekundy przez pierwszy tydzień
- lub dwa tygodnie, a następnie można go przedłużyć do dwóch i pół lub trzech sekund, gdy poczynisz
- postępy w opanowaniu tej umiejętności.
- FAZA 3:
- Powoli rozpocznij wydech, żeby opróżnić worek. Czyniąc to, powtarzaj w myśli zdanie: „Moje ciało
- jest spokojne”. W czasie wydechu będziesz czuł, jak twój wzniesiony brzuch i klatka piersiowa obniżają
- się. Faza ta powinna trwać tak długo, jak każda z poprzednich, a po tygodniu lub dwóch tygodniach
- ćwiczeń może trwać o sekundę dłużej.

Śmiech

spektywamb.pl
01.2011

ha ha przestań już !
KOTBURGER.PL
obmawiamy.pl

Technika 10 schodków

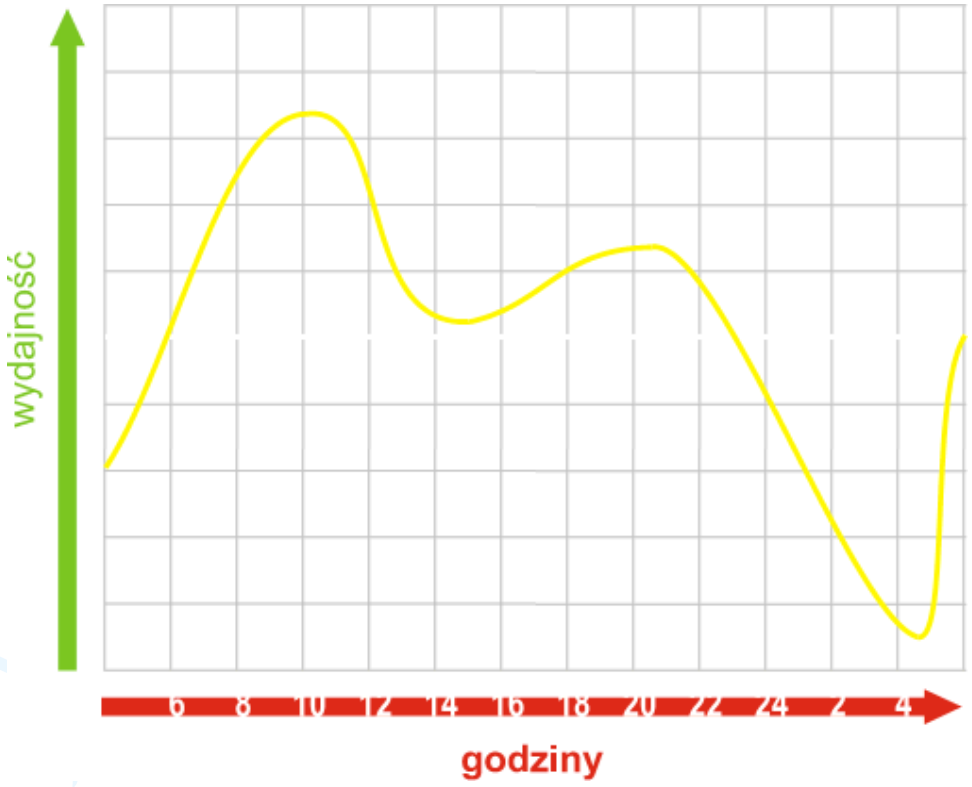


Po egzaminie-udało się!!!

Liczenie odgłosów

Wspomnienia

TECHNIKI PLANOWANIA NAUKI



- **Określ priorytety** – co jest dla Ciebie najważniejsze, jakie zajęcia możesz kontynuować, a które z zajęć dodatkowych powinieneś ograniczyć na czas do matury, z czego powinieneś zrezygnować. Może do tego posłużyć metoda ABC.

  A – to zadania najważniejsze – nauka określonych przedmiotów, dodatkowe kursy.

  B – zadania mniej ważne, które możemy ograniczyć – zajęcia sportowe, niektóre rozrywki.

  C – to zadania nieważne, tzw. zjadacze czasu, np. gry komputerowe.

- **Dziel słoniowe zadania**. Stwórz plan działania – określ, co już umiesz, co musisz powtórzyć, a co

jest zupełną nowością. Zaplanuj naukę, np. ustal, w jakie dni tygodnia powtarzasz konkretny materiał.

Zrób to koniecznie na piśmie – to zobowiązuje. Ucząc się dużej partii materiału, podziel

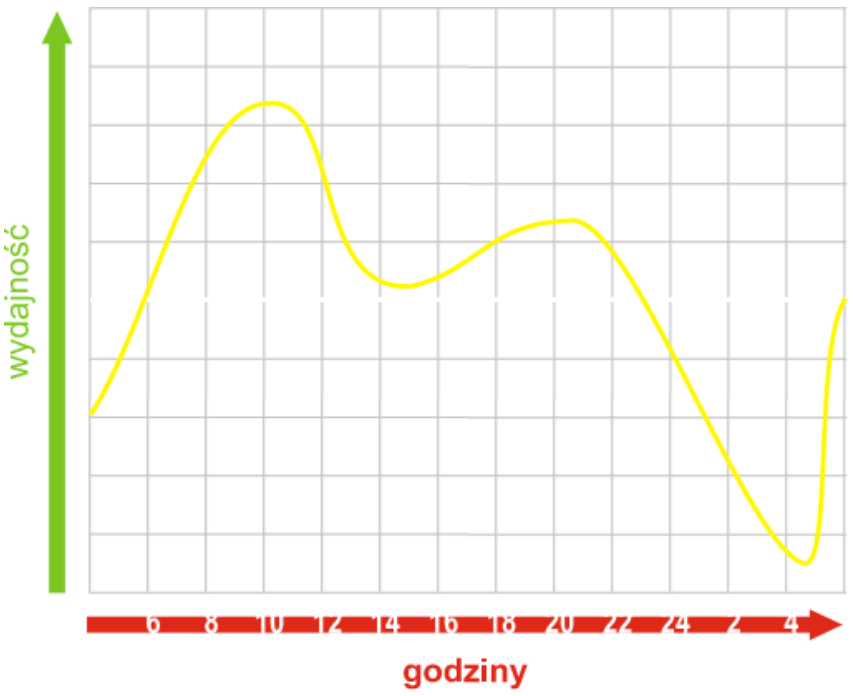
ją na mniejsze części – ucząc się, skup uwagę tylko i wyłącznie na określonym fragmencie. Nie

myśl o tym, ile Ci jeszcze zostało do nauki.

- **<u>Zaplanuj konkretny czas na naukę</u>** od.. do… Podstawowa zasada planowania to zasada Parkinsona. Dana czynność zajmie Ci tyle czasu, na ile ją zaplanujesz! Co z tego wynika? Jeśli na daną część materiału zaplanujesz 2 godziny, to będziesz przez te 2 godziny skupiony i skoncentrowany, jeśli nie zaplanujesz, ile czasu chcesz poświęcić – to możesz odwlekać wykonanie zadania i rozciągać je w czasie.

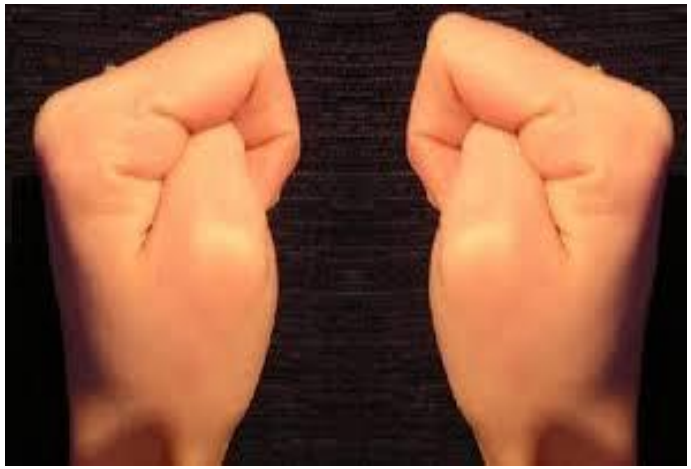
- **Pamiętaj o ścieżce dla słonia!** Jeśli masz trudność w koncentracji, odłóż na bok komputer, komórkę, wyeliminuj zjadacze czasu, powiedz rodzinie, że się uczysz i nie możesz w tej chwili wynieść śmieci czy posprzątać. Traktuj Facebook i inne portale jako nagrodę za przerobienie konkretnej partii materiału. Zadbaj o wygodną pozycję do uczenia się.

- **Działaj zgodnie z Twoją krzywą wydajności** i rytmem dobowym. W większości przypadków najbardziej efektywnym czasem na naukę są godziny poranne: 8.00–11.00. Potem nasza wydajność spada, by powrocić w godzinach 16.00–21.00, ale nigdy nie osiąga stanu z poranka. W zależności od tego, czy uczeń jest sową czy skowronkiem, krzywa może przesunąć się w prawo lub w lewo.



- **Stosuj przerwy** mniej więcej co godzinę. Jeśli będziesz robił je częściej, nastąpi tzw. efekt piły – za każdym razem, gdy robisz przerwę po powrocie z niej, efektywność Twojej nauki spada, musi minąć jakiś czas, zanim wrócisz do tego samego poziomu.

PAMIĘTAJ!!!

Każdy ma swój sposób na stres. Jedni uprawiają sporty ekstremalne, inni wolą łowić ryby, a jeszcze inni słuchać muzyki. To co dla jednych jest przyjemne, dla innych może stanowić źródło stresu. Znajdź swój sprawdzony sposób !!!

POWODZENIA ☺