PORADNIA psychologiczno-pedagogiczna NR 2 W LUBLINIE

Stres – Twój wróg czy przyjaciel?

na podstawie książki Marka Grębskiego
„Jak odnieść sukces na egzaminie”
oraz magazynu psychologicznego „Charaktery”

mgr M. Gregosiewicz – Kulik
mgr I. Sulowska

Co to jest stres?

- Stres to relacja pomiędzy możliwościami jednostki a wymaganiami otoczenia
- Stresor to sytuacja, zdarzenie wywołująca wg jednostki stres

Wyróżniamy dwa rodzaje stresu:

- Eustres to stres niekorzystny/ szkodliwy/ma charakter długotrwały i jest niekorzystny dla funkcjonowania jednostki
- Dystres to stres mobilizujący do działania

Fizjologiczne objawy stresu:

- przyspieszony oddech,
- bicie serca,
- skurcz żołądka,
- mdłości,
- chichot,
- potok słów,
- płacz,
- spocone dłonie,
- zaciśnięte pięści,
- trzęsące się ręce

Dlaczego matura jest silnym stresorem?

- otwiera 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.

Pamiętaj!

Stres często doświadczany przekraczający swój przystosowawczy charakter wywiera niekorzystny wpływ na funkcjonowanie jednostki dlatego trzeba umieć sobie z nim radzić.

Radzenie sobie ze stresem

- Istnieje wiele modeli teoretycznych dotyczących radzenia sobie ze stresem.

Jak sobie radzić?

- Skupienie się na problemie
  - Obrona własnego stanowiska + walka o sukces
  - Planowe i systematyczne rozwiązywanie problemu
- Skupienie się na emocjach
  - Dystansowanie
  - Unikanie/ucieczka
  - Obwinianie samego siebie
  - Wstrzymywanie emocji/nadmierna samokontrola
  - Poszukiwanie wsparcia
  - Przewartościowanie
- Skupienie się ma myślach

Nie daj się!
Skup się na myślach

- KROK 1- **Nazwij własne katastroficzne irracjonalne myśli,** np. Tylko ja tak źle wypadnę na tym egzaminie.
- 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.

Myśli katastroficzne – myśli racjonalne

- Katastroficzne: Zaczyna mi brakować czasu.

- Racjonalne: Czas płynie jak zwykle, po prostu zrób po kolei to co możesz.

Myśl racjonalnie!

- To niemożliwe! 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.
- Nie, 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!

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

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!

- 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.

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. Teraz już lepiej, możesz wracać do pytań, sam decydujesz o treści własnych przemyśleń.

Zanim wejdziesz na salę egzaminacyjną

- 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.
- 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 wejdziesz 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.

Metoda trzech głębokich oddechów, liczenie wspak, wizualizacja

- Jedną z prostszych i najskuteczniejszych jest metoda **trzech głębokich oddechów, liczenie wspak** (od 10 do 1).
- Inna skuteczna technika to tak zwana **wizualizacja**. Polega ona na sugestywnym wyobrażeniu sytuacji, w których dobrze się czujemy. Na przykład 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.

Wizualizacja TĘCZA

- Zamykam oczy i wyobrażam sobie pod zamkniętymi powiekami biały ekran, taki jak w kinie.
- Pojawia się na nim odpowiadająca mocnemu stresowi czerwona barwa, np. krwawo zachodzące nad oceanem słońce. Purpurowe smugi pokrywają stopniowo całą przestrzeń. Łagodnie barwa czerwona wyparta zostaje przez ostrą i mobilizującą pomarańczową.
- Na ekranie mojej wyobraźni setki pomarańcz.

cd.

- Stopniowo pojawia się kolor żółty – jak gorące słońce. Wyobrażam sobie, że ciepło z wewnątrz promieniuje na centrum ciała, splot słoneczny i okolice mostka, a następnie rozchodzi się łagodnie po całym ciele. Zaczynam odczuwać spokój.

cd.

- Powoli pojawia się, zastępując żółty, kolor zielony.
- Zielony jak trawa, liście, las, łąka.
- Odczuwam spokój, kojący spokój.
- Zieleń przechodzi w błękit, jak niebo w pogodny, letni dzień.
- Spokój, bezpieczny spokój.
- I wreszcie fiolet. Na moim ekranie setki śliwek węgierek. Głębokie odprężenie.
- Mogę już zdawać.

Afirmacja

- Kolejna technika - **afirmacja -** polega na wyobrażeniu sobie jak najbardziej sugestywnym 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.

- dla **wzrokowców:** zobacz siebie kończącego z powodzeniem naukę przedmiotu egzaminacyjnego; zobacz siebie wychodzącego z sali z uśmiechem na twarzy;
- dla **słuchowców**: usłysz siebie mówiącego do kolegi, koleżanki, że zdałeś egzamin, dobrze Ci poszło.
- dla **kinestetyków**: doświadcz siebie podskakującego z radości i unoszącego ręce w geście triumfu po zdanym egzaminie;

TROCHĘ WCZEŚNIEJ

- Przygotowanie do egzaminu zacznij odpowiednio wcześnie; możliwie wcześnie rozpocznij planowanie;
- Opracuj realistyczny plan - unikaj przeciążenia; planuj czas wolny;
- Korzystaj ze sprawdzonych strategii uczenia się; jeżeli chcesz skorzystać z innych niż stosowałeś dotychczas zrób to przynajmniej pół roku wcześniej, ale nie w ostatniej chwili, np. dwa tygodnie przed maturą bo wtedy ryzyko niepowodzenia jest za duże;

TROCHĘ WCZEŚNIEJ

- Uporządkuj swoje notatki, dokonaj podziału materiału;
- Zrób taki plan, aby było w nim trochę miejsca na przerwy i rozrywki;
- Chwal się sam! W swoim planie zaznaczaj, które prace zadania już wykonałeś. Nagradzaj się po wykonaniu kolejnej partii zadań: idź na spacer, obejrzyj film, porozmawiaj z przyjaciółmi, itp.

W dniu egzaminu…

- Wyśpij się, a rano zjedz lekkie śniadanie. Na dzień przed egzaminem nie warto do nocy siedzieć nad książkami. Lepiej pójść na spacer, obejrzeć film, zająć się swoim hobby.
- 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 przypływie paniki oddychaj głęboko i chociaż przez chwilę pomyśl o czymś naprawdę przyjemnym. Gdy myślami wrócisz do matury, wszystko będzie wyglądało zupełnie inaczej.

POWODZENIA !!!

Dziękujemy za uwagę.