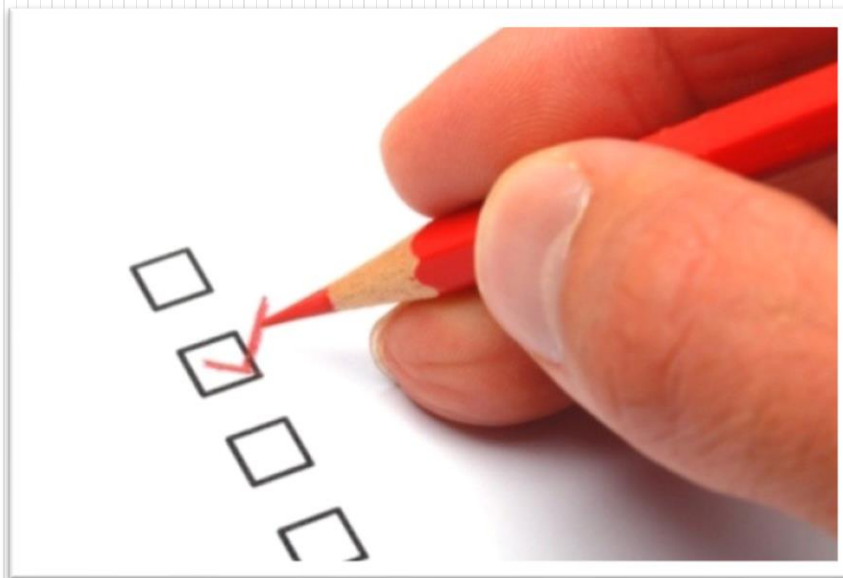


10 sposobów na pozbycie się stresu przed egzaminem

Stres to nasz nieodłączny gość, niekoniecznie proszony, ale często obecny nawet wtedy, gdy go nie chcemy. Poniżej znajdziecie złote rady, jak pozbyć się stresu przed egzaminem.



Pozytywne nastawienie

Zaufajcie sobie, uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Zajmijcie swoje myśli czymś miłym, np. pomyślcie o czekających was wakacjach. Niektórym pomaga powtarzanie sobie w myślach „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces”. Nabranie dystansu, to klucz do sukcesu i zaliczenia egzaminu .



Przygotowanie garderoby i innych niezbędnych rzeczy

Na dzień przed egzaminem przygotujcie sobie strój, długopisy i inne niezbędne rzeczy. Nie odkładajcie tego na ostatnią chwilę. W dniu egzaminu wyjdźcie wcześniej z domu, bądźcie punktualni.



Relaks

Przed egzaminem postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Możecie np. wybrać się na spacer. Możecie obejrzeć ulubiony film, przeczytać książkę, posłuchać muzyki.



Sen

Zarwane noce, ciągła nauka sprawiają, że czas przeznaczony na sen ogranicza się do minimum.

Wymęczony organizm jest podatny na doznawanie negatywnych emocji, a tym samym trudniej jest się wam skoncentrować.



Uprawianie sportu

Zacznijcie wykonywać ćwiczenia fizyczne, co spowoduje wydzielanie się endorfin. Efektem tego będzie fakt, że poczujecie się szczęśliwsi, zdrowsi, a zarazem łatwiej przyjdzie wam kontrolowanie stresu. Wieczorny jogging, poranny aerobik, a może szybki spacer z psem?



Słuchanie muzyki

Posłuchajcie ulubionej muzyki. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, poprawiający wasze samopoczucie i ukierunkowujący wasze spojrzenie na pozytywne tory.

<https://www.youtube.com/watch?v=Eaxex1tcK5Y>



Wizualizacja

Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce, losowanie miejsca itp. Przejrzyjcie arkusze z pytaniami z poprzednich lat, dzięki temu nie odczujecie dużego stresu, bo będzie to sytuacja wam znana.



Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Zastosować oddychanie. Możecie 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”. Liczcie każdy wydech w grupach po 4-5 przez 5-10 minut.



Budujące otoczenie

Unikajcie miejsc zbiorowej paniki, bo jeszcze bardziej rozchwiejecie swoje emocje. Posiedźcie lepiej w odosobnieniu, 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.

Warto podkreślić, że oprócz negatywnego stresu, jest też pozytywny, który pobudza do działania, dodaje energii. Trzy głębokie wdechy, uśmiech na twarzy, wyprostowana postawa i marsz na egzamin.

