**Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem ósmoklasisty?**

**Drodzy Wychowankowie “Jędrusia”,**

**egzamin ósmoklasisty i gimnazjalny to pierwszy w twojej karierze naukowej tak duży i ważny sprawdzian wiedzy. Nic dziwnego, że może powodować u Ciebie drżenie rąk i strun głosowych.**

**Mam dla Ciebie kilka cennych rad!**

Wiedz, że stres może powodować poczucie pustki w głowie, pogorszenie pamięci, trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji, a także kłopoty ze snem. Ale nie należy od razu tracić głowy. Pamiętaj: stres nie jest taki straszny. Nie jest ani dobry ani zły. To my nadajemy mu znaczenie. Jeśli nie radzimy sobie z nim - jest zły. Ale jeśli go pokonujemy - może być dobry. Stres może dodać nam sił, może zmobilizować nas do dalszego działania i być motorem naszych sukcesów.

**Co zrobić, żeby opanować zdenerwowanie i do egzaminu podejść ze spokojem?**

 Kluczowym pojęciem we współczesnym rozumieniu stresu jest pojęcie zasobów.
W odniesieniu do egzaminu ósmoklasisty są to:

* **Wiedza**, którą uczeń musi się wykazać (świadomość dobrego opanowania materiału do egzaminu dodaje pewności siebie, poczucie kontroli nad sytuacją zmniejsza niepokój).
* **Informacja**, na czym polega egzamin, jaki zakres materiału obejmuje, jak są formułowane pytania (próbne testy), kto jest w komisji egzaminacyjnej, na co egzaminatorzy zwracają uwagę.
* **Świadomość** tego, co można zrobić w razie niepowodzenia, jakie są możliwości poprawki, co można ze sobą zrobić do czasu kolejnego podejścia, może jest ktoś, kto pomógłby w powtórce materiału, podsunął skuteczniejsze metody uczenia się.
* **Wsparcie społeczne**. Może to być uspokajająca, choć rzeczowa, postawa rodziców i nauczycieli. Okolicznością sprzyjającą jest również poczucie, że jest się w grupie "takich samych, jak ja". Napięcie można odreagowywać w grupie, pomagać sobie w nauce, dzielić się skutecznymi strategiami przyswajania i utrwalania wiedzy, rozmawiać o własnych lękach, dowiadywać się, że inni też się boją, wymieniać się sposobami redukowania napięcia.
* **Samoocena.**Zdenerwowanie, które czujesz na myśl o **egzaminie** wynika z tego, że zdajesz sobie sprawę z jego wagi. Jeśli uzyskasz znakomite wyniki, będziesz mógł wybrać najlepszą szkołę, która stanie się przepustką na dalsze, wymarzone studia. Przed Tobą ważne wybory. Musisz nauczyć się oceniać swoją wiedzę, pielęgnować mocne strony i pracować nad słabymi. Jak to zrobić? Przede wszystkim powinieneś dokonać samooceny i zdiagnozować, co nie sprawia ci trudności, a z czym masz kłopoty. Wypełnij przynajmniej trzy **arkusze gimnazjalne** – dzięki temu będziesz mógł trafnie ocenić stan swojej wiedzy. Poświęć czas na rozwiązanie **testów i ćwiczeń** z tematów, które stanowią dla Ciebie największe wyzwanie – szukaj odpowiedzi w podręcznikach i repetytoriach, wówczas **powtórka przed egzaminem** przyniesie Ci wymierne korzyści. Im więcej **zadań typu egzaminacyjnego** wykonasz teraz**,** tym bardziej możesz być pewny, że podczas prawdziwego egzaminu nic Cię nie zaskoczy.
* **Zarządzanie czasem.**Dobra organizacja czasu wolnego jest kluczem do sukcesu na egzaminie. Najlepiej, jeśli podzielisz czas po równo na trzy aktywności. Pierwszą z nich powinno być uczenie się do bieżących sprawdzianów. Jeżeli przygotowaniom do nich poświęcisz wystarczająco dużo uwagi, a przy okazji odrabiania lekcji poszerzysz swoją wiedzę – skorzystasz z podręczników i repetytoriów – wówczas wystarczy, że podczas powtarzania do egzaminu jedynie odświeżysz sobie ten temat, zamiast opracowywać go w całości. Drugą część czasu warto poświęcić na rozwiązywanie **testów** – im więcej ich wykonasz, tym pewniej będziesz się czuł. Trzecia część czasu – niemniej ważna od pozostałych – powinna być przeznaczona na przyjemności – nie możesz o nich zapominać podczas tego trudnego okresu, pełnego nerwowych powtórek. Znajdź chwilę na sport. Dzięki niemu Twój organizm wytarza endorfiny, czyli hormon szczęścia dający uczucie zrelaksowania. Nie żałuj czasu na spotkania z przyjaciółmi – możesz je połączyć z przygotowaniami do egzaminu, wówczas przyjemne spotka się z pożytecznym. Poczytaj książkę – czytanie to nie tylko wielka przyjemność, która pozwala na oderwanie myśli od stresujących problemów, lecz także świetny sposób na wzbogacenie swojego słownictwa. Pamiętaj też koniecznie, by dać odpocząć organizmowi. Kładź się wcześniej spać, brak snu powoduje bowiem podenerwowanie i problemy z koncentracją. Dobrze się odżywiaj – dostarczaj organizmowi skłądników potrzebnych do szybkiej i sprawnej pracy mózgu: banany, pestki dyni, jabłka.

**Jak zapanować nad stresem podczas egzaminu?**

* Nie myśl o ocenach, **skup się nad zadaniem** – zastanów się, jak możesz je najlepiej wykonać czy rozwiązać.
* Nawet jeśli dostałeś pytania, na które nie do końca wiesz jak odpowiedzieć – **nie panikuj**, pomyśl o tym, że jesteś uczniem nie od wczoraj, masz dużą wiedzę – postaraj się **przeszukać pamięć** – jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp.
* **Najpierw zajmij się pytaniami/zadaniami, których rozwiązania jesteś pewien**, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec.
* **Pamiętaj o oddychaniu**! Brzmi banalnie, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać i nie wiedzą o tym, że w ten sposób ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne.
* Przed wyjściem z domu zjedz coś, ale nie przejadaj się – zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia Twoim nieprzyjacielem.

Propozycja ćwiczeń oddechowych:

Relaksację należy przeprowadzać w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu, odizolowanym od hałasu. Jednym z dodatkowych atutów będzie podkład muzyczny w tle.

Ćwiczenia należy wykonywać wolno, bez napięcia mięśni, rytmicznie, z jednoczesnym miarowym oddychaniem. Jednak należy pamiętać by nie dopuścić do przeciążenia układu oddechowego (hiperwentylacja). Naukę metod oddechowych należy poprzedzić ćwiczeniami wstępnymi wykonywanymi w pozycji leżącej.

**Ćwiczenie nr 1:**

Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami. Ręce leżą luźno na brzuchu (to pozwoli intensywnie odczuwać oddech). Rozpocznij od głębokiego nabrania powietrza przez nos. Oddychamy "brzuchem próbując pomóc sobie w wydechu rękami.

**Ćwiczenie nr 2:**

Leżąc na plecach z rękami wzdłuż tułowia wykonaj głęboki wdech, rozszerz i unieś klatkę piersiową, a następnie obniż przeponę uwypuklając brzuch. Utrzymaj fazę wdechu licząc do trzech. Podczas wydechu rozluźnij brzuch, a potem mięśnie klatki piersiowej.

**Ćwiczenie nr 3:**

W pozycji siedzącej z zamkniętymi oczami i dłońmi na kolanach wykonaj serię dynamicznych oddechów tak, aby wdech i wydech były wykonywane aktywnie. Powinny być wykonywane przy pomocy skurczu mięśni brzucha. Oddechy zacznij powoli tak, aby znaleźć jednostajny rytm. Wykonaj je seriami od 10-20 oddechów, a następnie zrób przerwę starając się uspokoić oddech i rozluźnić mięśnie oddechowe. Wykonaj 4 serie.

**Ćwiczenie nr 4:**

Stań w lekkim rozkroku. Ręce swobodnie wzdłuż tułowia. Wykonaj głęboki wydech. Następnie podnosząc ramiona w górę wykonujemy głęboki wdech. Opuść wolno ramiona w dół wykonując wydech.

**Ćwiczenie nr 5:**

Stań wyprostowany w lekkim rozkroku, ręce połóż na udach. Oddychaj bardzo głęboko, wciągając przy tym brzuch. Po wypuszczeniu z płuc powietrza wykonaj wdech przez nos z kilkoma krótkimi przerwami. Automatycznie następuje rozszerzenie klatki piersiowej, co powoduje uniesienie ramion. Ćwiczenie powtórz pięć razy, starając się zachować maksymalną koncentrację.

**Ćwiczenia oczu:**

**Ćwiczenie nr 1:**

Leniwe ósemki dla oczu

Trzymaj kciuk na wysokości oka w linii środkowej ciała na odległości łokcia. Trzymaj głowę nieruchomo, ale luźno i tylko poruszaj oczami dla śledzenia kciuka. Zakreślaj kciukiem ósemki j. w. Tak kontynuuj równym płynnym ruchem przynajmniej 3x każdą ręką. Potem obie ręce trzymane razem kciukami tworzą X. Koncentrując się na środku X znowu śledź złączone razem kciuki wykonując wzór leniwej ósemki. Leniwe ósemki dla oczu podobne do leniwych ósemek do pisania, ale tu koncentrujemy się na ruchu oczu i poprawie koordynacji ręka – oko i oko- ręka.

**Ćwiczenie nr 2:**

Relaksacja oczu (zasłanianie)

 Rozluźnienie oczu można osiągnąć dzięki zamknięciu i zakryciu oczu dłońmi tak, aby wykluczyć dostęp światła. Samo wyłączenie wrażeń wzrokowych jest czasami wystarczające do wytworzenia stanu głębokiego relaksu. Samo zakrycie i zamknięcie oczu jest nieskuteczne, jeżeli w tym samym czasie nie nastąpi usunięcie napięcia psychicznego. Jeśli wykonujesz palming w sposób doskonały, zobaczysz pole czerni niemożliwe do przypomnienia go sobie w inny sposób, wyobrażenia sobie, czy też zobaczenia czegokolwiek czarniejszego i w chwili, kiedy będziesz w stanie to zrobić, twój wzrok będzie prawidłowy.

1. Jeżeli siedzisz przy stole, przyjmij pozycję gdzie łokcie będą oparte na stole (można podłożyć np. poduszkę) lub oprzyj łokcie bezpośrednio na kolanach.
2. Zakryj oczy skrzyżowanymi dłońmi w ten sposób, aby nie docierał do nich żaden promień światła. Palce powinny spoczywać na czole, dolna część dłoni oparta na kości policzkowej, krawędzie zaś stykają się bez nacisku z nosem. Dłonie powinny być umieszczone tak, aby oczy mogły swobodnie mrugać. Osoby które lubią ciepło, mogą przed nałożeniem dłoni potrzeć je o siebie, zwiększając tym samych ich ciepłotę. Osoby o wypoczętym wzroku stwierdzą, że ich obszar widzenia jest w całości wypełniony jednolitą czernią. Inni zobaczą błyski światłą, wirujące kolory, szarość i inne złudzenia wzrokowe.
3. Wizualizuj ciemność i czerń. Oddychaj powoli przez nos (wdech – wydech). Poczuj rozszerzanie się mięśni i różnych części ciała (barki, ręce, nogi, uda, stopy, żebra itd.) przy wdechu i kurczenie przy wydechu.
4. Wizualizuj np. że twój dom jest czarny i miasto jest czarne, a potem państwo i kontynent. Możesz sobie wyobrazić rzecz lub miejsce, które wyjątkowo kojarzą ci się z kolorem czarnym. Mogą to być: czarna farba, czarny fortepian, czarne lakierki, ciemna noc, głęboka studnia itp. Skup się na tym przedmiocie i wyobrażaj sobie jak bardzo jest ciemny. Im czerń przed oczyma będzie większa, tym lepiej twój wzrok będzie zrelaksowany.
5. Oczy mogą być zamknięte lub otwarte w zależności od tego jak jest ci wygodnie.
6. Wykonaj kilka drobnych ruchów oczami góra – dół, prawo – lewo, po okręgu.
7. Powoli otwórz oczy i postaraj się zaobserwować że twoje oczy są teraz odprężone i zrelaksowane co powoduje że widzisz lepiej.

 **Ćwiczenie nr 3:**

Mruganie

Obecne w powietrzu tony kurzu osadzają się również na powierzchni naszych oczu, dlatego częste i swobodne mruganie jest niezbędne do oczyszczania i nawilżania powierzchni oczu. Mruganie jest również najprostszą możliwą techniką, która zapewnia chwilowe rozluźnienie wzroku. Osoby z wadą wzroku mrugają bardzo rzadko, mając tendencję do wpatrywania się i wytrzeszczania oczu. Osoby używające wzroku w sposób naturalny, mrugają często i bez trudu. Niestety, tam gdzie występuje napięcie, a więc u osób z wadą wzroku, istnieje tendencja do zbyt rzadkiego mrugania i do pracy powiek w naprężeniu. Mruganie niweluje również szkodliwy nawyk gapienia się.

Funkcje i zadania mrugania to: nasmarowanie i oczyszczenie łzami oczu oraz chwilowy odpoczynek pasywny (zasłanianie) poprzez odgrodzenie od źródła światła. Dlatego niezmiernie ważne jest aby mrugać jak najczęściej (co 1-3 sek), co nawilży i zrelaksuje Wasze oczy.

1. Należy wykonać 6-10 szybkich swobodnych mrugnięć, po czym wykonać kilkusekundowe zasłanianie zamkniętych lekko oczu
2. Następnie wykonujemy 10-20 mrugnięć i ponowne kilkusekundowe zasłanianie