

JAK POKONAĆ STRES EGZAMINACYJNY

Przed egzaminem/sprawdzeniem:

1) przygotuj się – zacznij uczyć się z wyprzedzeniem. Materiał należy rozłożyć na mniejsze porcje i nie zaczynać kolejnej części przed opanowaniem poprzedniej. W przypadku egzaminu gimnazjalnego czy maturalnego, przygotowania warto rozpocząć już kilka miesięcy wcześniej,

2) zapoznaj się z formatem egzaminu i punktacją poszczególnych zadań - dzięki temu nie zaskoczą cię typy zadań egzaminacyjnych, będziesz wiedział, na co zwracać szczególną uwagę i które zadania przyniosą najwięcej punktów. Warto poszukać informacji o typowych błędach popełnianych przez zdających i samemu ich unikać,

3) zadbaj o swoje ciało - przed egzaminem warto:
wyspać się - łatwiej będzie przypomnieć sobie to, czego się nauczyłeś, zjedz lekkie, ale pożywne śniadanie,
zrelaksować się - dzień przed egzaminem warto iść na spacer, na rower, pobiegać lub zrobić coś innego, co sprawia przyjemność. Warto zrobić kilka ćwiczeń oddechowych lub oddać się medytacji,

4) unikaj czarnowidztwa - nie musisz umieć wszystkiego i nie musisz znać odpowiedzi na każde pytanie. Bądź dobrej myśli - jeśli porządnie się przygotowałeś, masz wszelkie szanse by egzamin zdać.

Ograniczenie stresu w czasie egzaminu/sprawdzenia.

W czasie egzaminu/sprawdzenia:

1) bądź przygotowany na to, że możesz zacząć odczuwać stres - w końcu egzamin to stresująca sytuacja; pamiętaj, że stres karmi się niepewnością i brakiem wiedzy,

2) skup się na sobie, postaraj się wyizolować z otoczenia,

3) uważnie przejrzyj arkusz egzaminacyjny, zapoznaj się z zadaniami, zastanów się, ile czasu będzie potrzebne do wykonania poszczególnych zadań,

4) dokładnie czytaj polecenia, aby uniknąć niepotrzebnych błędów,

5) aby wzmocnić swoją pewność siebie, zacznij od czegoś, co z pewnością umiesz,

6) pilnuj czasu,

7) upewnij się, że nie pominąłeś żadnego zadania, które potrafisz wykonać,

8) uważnie przenieś odpowiedzi na kartę odpowiedzi,

9) jeśli w trakcie egzaminu (lub przed nim) pojawiają się w twojej głowie negatywne myśli, np.: Nic nie pamiętam, na pewno sobie nie poradzę, Inni z pewnością są lepiej przygotowani,

powinieneś postarać się zamienić te negatywne komunikaty na ich pozytywne wersje, np.:
Uczyłem się tego, zaraz sobie przypomnę czy: W prawie wszystkich przypadkach, gdy byłem przygotowany, dobrze napisałem sprawdzian.

10) jeśli czujesz silny stres, który przeszkadza ci w pisaniu egzaminu, powinieneś spróbować krótkich, prostych ćwiczeń oddechowych, ćwiczeń polegających na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni lub przypomnieć sobie jakąś przyjemną sytuację - to powinno cię odprężyć.