10 sposobów na pozbycie się stresu przed egzaminem

Kto z was nie zaznał tego stanu: drżenie rąk, rumieńce na twarzy, jąkanie się? Stres to nasz nieodłączny gość, niekoniecznie proszony, ale często obecny i kroczący z nami nawet wtedy, gdy go nie chcemy. To monumentalny przeciwnik, którego zmylenie i wyeliminowanie jest trudne, ale kilka sztuczek i można go okiełznać. Poniżej znajdziecie złote rady, jak pozbyć się stresu przed egzaminem.

Pozytywne nastawienie

Zaufajcie sobie, uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Jeśli wasz poziom przygotowania do egzaminu jest z kategorii tych pożal się Boże, to mimo wszystko liczcie na uśmiech losu. Czarne myśli powodują obniżenie samooceny, a tym samym wzmagają odczucie stresu i napięcia. Zajmijcie swoje myśli czymś innym, np. podumajcie o czekających was wakacjach, wyjściu na koncert. Jeżeli trudno jest wam okiełznać rozchwiane emocje, możecie wziąć do ręki jakiś przedmiot i przez pewien czas intensywnie wpatrywać się w niego - badać jego strukturę, kształt, zapach itp. Niektórym pomaga powtarzanie sobie w myślach „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces”. Nabranie dystansu, to klucz do sukcesu i zaliczenia egzaminu na najwyższą notę.

Przygotowanie garderoby i innych niezbędnych rzeczy

Na dzień przed "chrztem bojowym" przyszykujcie sobie strój, notatki, długopisy i inne niezbędniki. Nie odkładajcie tego na ostatnią chwilę, bo możecie czegoś zapomnieć, a nawet spóźnić się przez to na zaliczenie. W dniu egzaminu wyjdźcie wcześniej z domu - lepiej chwilę zaczekać pod salą niż biec na łapu capu. Nie warto jednak przychodzić na zaliczenie bladym świtem - bądźcie po prostu punktualni.

Relaks

Przed samym kolokwium, testem czy innym sprawdzianem waszych wiadomości, postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Umysł musi się zregenerować po ogromnym wysiłku intelektualnym, żebyście potem olśnili egzaminatorów. Możecie np. wybrać się do kina, na basen, na kręgle.

Sen

Zarwane noce, ciągłe wkuwanie 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. Postarajcie się wyciszyć kłębiące w głowach myśli, które niejednokrotnie powodują bezsenność, ale spróbujcie wyciągnąć kości i uciąć sobie dłuższą drzemkę.

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 po parku, poranny aerobik, a może szybki spacer z psem?

Słuchanie muzyki

Zaopatrzcie się w słuchawki i odpłyńcie wraz z ulubionymi hitami czy relaksacyjną muzyką. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, poprawiający wasze samopoczucie i ukierunkowujący wasze spojrzenie na pozytywne tory.

Wizualizowanie

Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce, losowanie zagadnień itp. Przejrzyjcie arkusze z pytaniami z poprzednich lat, przemyślcie odpowiedzi na ewentualne pytania. Dzięki temu nie odczujecie dużego stresu, bo będzie to sytuacja wam znana, a zazwyczaj nowe rzeczy i wydarzenia wywołują niebotyczną nerwówkę.

Ćwiczenia oddechowe

Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Możecie zastosować oddychanie przeponowe. Na początku zamknijcie oczy, prawą dłoń połóżcie na brzuchu, a lewą pośrodku klatki piersiowej. Wprowadźcie powietrze do płuc poprzez głęboki wdech nosem i chwilę je potrzymajcie z wypiętym brzuchem. Wykonajcie wydech przez usta i pozwólcie, by brzuch wrócił do pozycji wyjściowej. Jeżeli porusza się brzuch, oznacza to, że oddychacie przeponą i prawidłowo wykonaliście ćwiczenie.

Możecie też 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". Rachujcie każde wypchnięcie powietrze z płuc w grupach po 4-5 przez 5-10 minut.

Budujące otoczenie

Unikajcie miejsc zbiorowej paniki, bo nasłuchacie się tam tylu nieprawdopodobnych opowieści, że jeszcze bardziej rozchwiejecie swoje emocje. Nie dawajcie wiary plotkom na temat nauczycieli i egzaminatorów. Zawsze krążą o nich legendy i są niekoniecznie wiarygodne. Posiedźcie lepiej w odosobnieniu, udajcie się na wędrówkę po korytarzach szkoły albo 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.

Dzięki zastosowaniu powyższych rad zwiększycie swoją kontrolę nad sposobem w jaki postrzegacie przeciwności losu. Warto podkreślić, że oprócz negatywnego stresu, jest też pozytywny, który pobudza do działania, dodaje energii i dziarskości. Postarajcie się

wyeliminować destrukcyjne wrzenie, które nie ułatwia wam zdania egzaminu i ukierunkujcie swoje emocje w takim kierunku, by zmienić je w ochoczość i nabranie wigoru. Trzy głębokie wdechy, uśmiech na twarzy, wyprostowana postawa i marsz na egzamin.