

STRACH MA WIELKIE OCZY

Drodzy uczniowie mam nadzieję, że zaplanowany dla Was pierwszy poważny egzamin odbędzie się w terminie. Jeśli odbędzie się z opóźnieniem to i tak warto już dziś przygotować się do niego. Dla niektórych z Was egzamin to stres. Dlatego podam kilka pomocnych rad, by go zminimalizować.

1. Po co nam stres - mobilizuje do działania, umożliwia szybkie myślenie i decyzję oraz wzmacnia uwagę.

2. Jak unikać stresu w trakcie nauki:

a) organizacja miejsca - posprzątaj pokój lub samo biurko (nadmiar rzeczy będzie Cię rozpraszał, bałagan na biurku to bałagan w głowie), wywietrz pokój (mózg potrzebuje tlenu), pij czystą, niegazowaną wodę (mózg to 80% wody)

b) dzielenie materiału na partie - Twój stres będzie mniejszy, jeśli zaczniesz uczyć się już dziś i podzielisz materiał (choć wydaje się to niemożliwe, nie musisz się uczyć na ostatnią chwilę). Może plan nauki z podziałem na tematy i godziny pomoże. Nie ucz się wszystkiego na pamięć (będziesz się dodatkowo stresował, jeśli zapomnisz jakieś zdanie. Najważniejsze żebyś zapamiętał słowa kluczowe i zrozumiał sens tematu/zadania)

c) przerwy i drzemka - poziom zapamiętania spada już po ok. 30 min., aby odzyskać świeżość umysłu rób przerwy co 45 minut. W trakcie nauki pozwól sobie na 20 minut drzemki.

Badania wykazują, że 26 minut drzemki podnosi efektywność o 34%.

d) wyznaczanie celu i wizualizacja - technika, która wzmocni Twoją świadomość i zdolności opanowywania stresu.

Aby wywołać w wyobraźni pożądane obrazy należy się zrelaksować (podobny stan osiąga się tuż przed zaśnięciem).

Przywołaj w pamięci cel, który wkrótce będziesz musiał osiągnąć. Co to za cel? Trudny czy łatwy? Co będziesz musiał zrobić?

A teraz wyobraź sobie siebie po osiągnięciu tego celu. Jak się czujesz gdy już Ci się udało albo gdy już jest po wszystkim? Poczuj swoją ulgę, zadowolenie albo satysfakcję - Udało Ci się.

e) radzenie sobie ze stresem - racjonalne i pozytywne myślenie. Myśląc o strachu czy ocenie tracisz czas i rozpraszasz uwagę. W tym momencie, jedyne co masz zrobić, to wykonać zadanie. Biadolenie tylko Ci przeszkodzi. Zamiast tego myśl: dam radę, mogę temu podoleć, muszę się po prostu skupić na zadaniu, ocena nie zależy ode mnie, spokojnie panuję nad sytuacją. Nie wertuj w panice notatek na 5 minut przed sprawdzianem (to wspaniała recepta na pomieszenie wszystkiego).

3. Instrukcja obsługi sprawdzianu:

a) usiądź w ławce i odetchnij głęboko.

b) wyobraź sobie, jaki będziesz szczęśliwy, gdy już będzie po wszystkim i powiedz mam po prostu wykonać zadanie

c) następnie przeczytaj wszystkie zadania po kolei - nie wypełniaj niczego.

d) wybierz to zadanie, na które znasz odpowiedź, a potem kolejno te, co do których jesteś najmniej pewien.

e) kiedy dojdiesz do ostatniego zadania - pisz cokolwiek, może dopisze Ci szczęście.

Powodzenia, wierzę w Was i trzymam kciuki w dniach egzaminów. Pedagog