

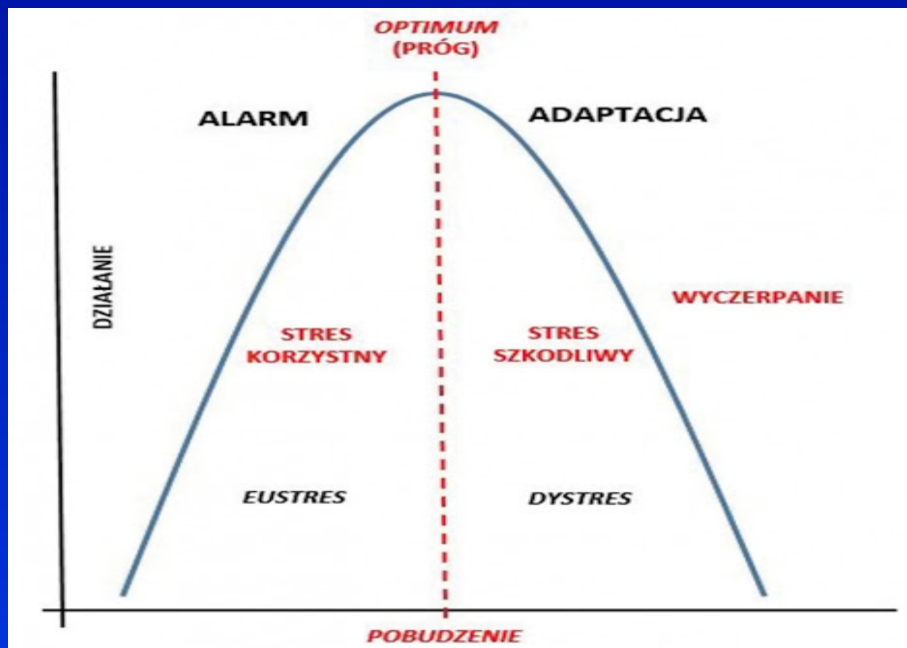
Stres oswojony

*czyli
wszystko co o stresie wiedzieć powinienes*



Emilia Stachów
Jolanta Książczyńska

Już za miesiąc matura



*Źródło obrazu: Internet

Stres to naturalna reakcja naszego organizmu na zagrożenie. Odrobina stresu może pobudzać nas do bardziej efektywnego działania, jednak jeśli jest on zbyt intensywny i długotrwały może się negatywnie odbić na naszym funkcjonowaniu.

Już za miesiąc egzaminy

Niektórym nieszczęśnikom stres przysparza kłopotliwych reakcji fizycznych. Pocenie się to nic przy spadku apetytu, paraliżu krtani czy ośpieniu, gdzie logiczne myślenie i ocena sytuacji opuszcza umysł. Czasem zdarzają się także omdlenia lub ataki lęków. Jest to niestety stres w najgorszym wydaniu, ponieważ całkowicie uniemożliwia funkcjonowanie.

Wielu z nas traci realny osąd sprawy
już na samą myśl o egzaminie.

Z każdym dniem zbliżającym nas do egzaminu
stres staje się coraz większy. Ciężko nam zasnąć,
nie myślimy o relaksie. Zaczyna się panika.
Podatność na ten stan zależy rzecz jasna, od
osoby. Tak samo nie ma uniwersalnej reguły
radzenia sobie ze stresem, ale w puli jest
naprawdę wiele możliwości i każdy może znaleźć
jakaś dla siebie.

Co możesz zrobić, by się odprężyć

- ćwicz techniki relaksacyjne – głębokie i spokojne oddechy (weź spokojny wdech nosem, potem długi powolny wydech ustami - strumieniem powietrza – jak przy gaszeniu świeczek na torcie), wizualizacja, afirmacja;
- słuchaj muzyki relaksacyjnej;
- zastosuj „mechanizm kotwicy”. Co to jest? - Zadaj sobie pytanie, co Cię najbardziej odpręża? Rysowanie? Jakaś piosenka? Bieganie? Zbuduj doświadczenie wizualne, że robisz to w tej chwili. Nie chodzi o to, abyś teraz to robił, ale wyobrażał to sobie. Rób to tak długo, aż rzeczywiście poczujesz, że się odprężasz. Stan, którego doświadczasz w tej wizji, będzie zawsze obecny, gdy sobie przypomnisz o tej czynności;
- zadbaj o kontakt z przyrodą;
- ważna jest aktywność fizyczna- jazda na rowerze, spacer, yoga, ćwiczenia fizyczne;

Co możesz zrobić, by się odprężyć

- dobrze się odżywiaj – dieta lekkostrawna;
- sen na wagę **złota**;
- myśl pozytywnie !!!!
- koncentruj się na małych rzeczach, np. na wydarzeniach lub sukcesach, które ci się w życiu przytrafiły i które sprawiają, że zawsze chętnie do nich wracasz;
- opowiedz o swoich lękach bliskim, wysłuchaj ich słów otuchy;
- nie zapominaj o **miłej pogawędce** z kolegą, koleżanką. Ona może ci dostarczyć wiele **pozytywnej energii**, **unikaj** tematów związanych z nauką i egzaminami. **Nie nakręcajcie się nawzajem !!!**



Jak szybko się uspokoić tuż przed egzaminem?

- pomyśl, że jutro o tej samej porze będziesz już po egzaminie;
- wizualizuj sobie Twoje ulubione, **najbardziej relaksujące miejsce**;
- przypomnij sobie o swoim ostatnim osiągnięciu, **z którego jesteś dumny**;
- przygotuj sobie wszystkie niezbędne akcesoria, typu długopis, chusteczki, Panie- rajstopy, Panowie – skarpetki, ha ha ha;
- zjedz **pierniczka** (imbir w nim zawarty pomaga się uspokoić);
- dodaj sobie pozytywnej energii, robiąc przez chwilę coś, **co sprawia Ci przyjemność**.

Utrata pamięci

Nagle panika !!! Utrata pamięci !!!

W sytuacji, w której naprawdę nie możesz sobie niczego przypomnieć, spróbuj zastosować poniższe triki:

- wykonaj 5 spokojnych oddechów koncentrując się na wdychanym i wydychanym powietrzu;
- postaraj się „zobrazować” sobie informacje, których potrzebujesz;
- odwołaj się do „Mapy myśli”;
- wizualizuj książkę, tak jakbyś oglądał film;
- usiłując przypomnieć sobie jakąś teorię lub równanie, „przeglądaj ” w wyobraźni dane z nimi związane

Przygotuj się

Główną przyczyną obniżenia odporności na stres jest świadomość tego, że nie zdążysz się przygotować.

Powtarzanie w sposób zorganizowany i racjonalny ułatwi Ci zapamiętywanie potrzebnych informacji.



*Źródło obrazu: Internet

Porady dotyczące powtórek

- sporządź harmonogram powtórek - wypisz przedmioty, z których musisz się przygotować, a następnie każdy dzień nauki podziel na osobne sesje;
- przeznacz więcej czasu na naukę przedmiotów, które uważasz za trudne, planuj ich opracowywanie w czasie, w którym jesteś najbardziej wypoczęty;
- pod koniec każdego dnia zorganizuj sobie godzinę na powtórzenie tego, co do tej pory udało Ci się przerobić;
- pamiętaj, aby w rozkład Twojego zwykłego dnia nauki wpisane były też przerwy, pomogą Ci one płynnie przejść od powtórki materiału z jednego przedmiotu do powtórki kolejnego;
- aby dobrze przyswoić materiał czytaj swoje notatki, zakreślaj najważniejsze fakty, które musisz znać, swoimi słowami przedstawiaj na głos wcześniej wyuczony materiał, przeczytaj ponownie przerobiony rozdział w celu upewnienia się, że zawarte w nim informacje zostały przez Ciebie dobrze zapamiętane.

Wyzwalanie swoich umysłowych talentów

Nastawienie – Jakie uczucia towarzyszą Ci, gdy siadasz do odrabiania lekcji?

Negatywne uczucia – niechęć, nuda, złość, z jakimi siadasz do nauki są źródłem stresu, a to uniemożliwia szybkie i sprawne zapamiętywanie. **Hormony stresu blokują** przepływ informacji do kory mózgowej, a to uniemożliwia uczenie się już na poziomie fizjologicznym.

Wyzwalanie swoich umysłowych talentów

Motywacja – odpowiedz sobie na pytanie: Dlaczego się uczę? Po co chodzę do szkoły? Po co zdaję egzaminy?

Im więcej się uczysz, tym łatwiej nauka ci przychodzi. Od Twojego wyboru i decyzji zależy, czy pozwolisz mózgowi zgnuśnić, czy wykorzystasz jego możliwości i zapewnisz sobie życiowy sukces.

Wyobraź sobie siebie za 10 lat jako człowieka sukcesu, jak się z tym czujesz?

Wyzwalanie swoich umysłowych talentów

Prawo sukcesu

„Jeżeli myślisz, że potrafisz lub myślisz, że nie potrafisz, zawsze masz rację.”

Henry Ford

Mów sobie: „Umiem to zrobić”, „Potrafię”,
„**Na pewno mi się uda**”

Wyzwalanie swoich umysłowych talentów

Afirmacja, to zwięzłe i pozytywne określenie celu, do którego dążymy. Musi być sformułowana pozytywnie i w czasie teraźniejszym. Dobrze, aby była stopniowana.

Z dnia na dzień staję się coraz lepszym uczniem.

Nauka przychodzi mi z łatwością.

Piszę egzaminy na bardzo dobre oceny.

Metody zapamiętywania

Pamiętaj!!!

do egzaminu
zostało już tylko kilka
tygodni, naprawdę warto
zastosować wszelkie
techniki, by szybko i
skutecznie zapamiętać.

Zapoznaj się, co może Ci
w tym pomóc



*Źródło obrazu: Internet

Metody zapamiętywania

- zaangażuj wielu zmysłów, ucząc się - **słuchaj**, **pisz**, **przepisuj**, **powtarzaj na głos**, powtarzaj **chodząc** lub śpiewając, dotknij, powąchaj, zastosuj olejki zapachowe w pokoju, w którym się uczysz;
- spraw, by to, co chcesz zapamiętać, **wyróżniało** się w jakiś sposób. Stosuj podkreślenia, **kontrasty** z tłem, napisz to WIELKIMI literami;
- zastosuj **tabelki lub mapy myśli**, twórz schematy rysunkowe
- skoncentruj się maksymalnie na tym czego się uczysz;
- stosuj **mnemotechniki**, czyli specjalne techniki zapamiętywania;
- **rozłóż w czasie** uczenie się i powtórki.



Mapa umysłowa



Osiągnąć stan Alfa
(stan podwyższonej
chłonności umysłowej)

RELAKSACJA

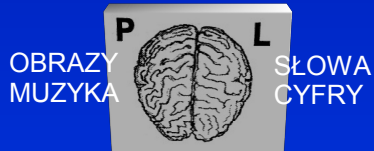
- ♪ Muzyka (barokowe largo)
- O₂ Oddychanie (regularne i rytmiczne)
- ∞ ćwiczenia fizyczne (skoki, ósemki, bazgroły)
- ćwiczenia umysłowe (ulubiony krajobraz, miłe wspomnienia)

CO ZROBIĆ BY DOTRZEĆ DO POTENCJAŁU

JAK dotrzeć do potencjału

SZYBKIE UCZENIE

zintegrować
obydwie półkule
mózgowe



NOWE TECHNIKI

Techniki
pamięciowe
(ŁMS)

BARIERY do usunięcia

Mapy umysłowe

Koncentracja – rozumienie
zapamiętywanie
powtórki

NASTAWIENIE
(hormony stresu
blokują przepływ
informacji w mózgu)

ELIMINACJA
WEWNĘTRZNEGO
KRYTYKA
(wizualizacja sukcesu+
afirmacja)

MOTYWACJA
(dlaczego?)

Analiza poegzaminacyjna

Unikanie martwienia się na zapas po napisanym egzaminie jest sprawą **fundamentalną**, abyś czuł się **pozytywnie** i niepotrzebnie nie tracił energii.

Napisałeś już egzamin, nic więcej nie da się zrobić, **przestań** więc zadręczać się przeszłością.

Nie wdawaj się z przyjaciółmi w poegzaminacyjne analizy pytań, nie debatuj na temat wyniku.

Po egzaminie powinieneś **zafundować** sobie zasłużony **wypoczynek**.

Wyniki egzaminu – nabierz dystansu

- Kiedy czekasz na otrzymanie wyników, możesz łatwo popaść w pesymizm i zacząć wyobrażać sobie najgorszy scenariusz,
- Ignoruj informacje dochodzące z mediów o tym, że egzaminy stają się coraz łatwiejsze bądź trudniejsze; spowodują jedynie, że zaczniesz martwić się jeszcze bardziej,
- To normalne, że jesteś spięty, kiedy myślisz o swoich ocenach, mimo wszystko istnieje wiele sposobów byś poczuł się rozluźniony,
- Przygotuj się zarówno na dobrą, jak i złą wiadomość,
- Pamiętaj, że zamartwianie się, płacz i nadmierny stres w niczym nie pomagają, gdyż i tak przecież jest już po wszystkim.

Twój Mount Everest- zdałeś egzaminy !!!
Jesteś na szczycie!!!!
Co dalej?

