



Fundacja
Edukacji Polonijnej

Techniki relaksacyjne

CZYLI CO ROBIĆ, GDY CZUJESZ, ŻE NAUKA CIĘ PRZERASTA



Gabriela Letnovska



Stresuję się przed egzaminem – co to oznacza?

Stres jest naturalną reakcją organizmu w sytuacji, gdy mierzysz się z istotnym dla Ciebie zadaniem i zazwyczaj towarzyszy mu lęk. Stresujemy się, gdy jakieś działanie lub oczekiwanie na jego efekt jest dla nas niekomfortowe. Stres to też lęk przed nieznanym - np. zdajesz egzamin po raz pierwszy. Jeśli takie uczucia pojawiają się wyłącznie w określonych sytuacjach, np. przed egzaminem, to możesz mieć pewność, że jest to tzw. stres krótkotrwały.

Ten rodzaj stresu jest konieczny, aby zmobilizować umysł i cały organizm do poradzenia sobie w trudnej, niepewnej lub nieznannej sytuacji. To mechanizm, który jest dla nas silnikiem napędowym do działania.

Jak rozpoznać stres? Kiedy jesteś zestresowany, masz przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom cukru oraz możesz czuć ucisk w żołądku. Oprócz lęku, stres może wywoływać także panikę czy złość.¹

Natura stresu

Uczucie stresu jest dla nas albo motywujące, albo stwarza przeszkodę. Napięcie związane ze stresem może być źródłem energii, jeśli wiemy jak je dobrze wykorzystać. Aby to zrozumieć, trzeba dowiedzieć się, czym jest eustres - korzystny stres, a czym dystres - niekorzystny. Pierwszy motywuje nas do życiowej aktywności. Napięcie, które wtedy odczuwamy jest przyjemne i sprzyja osiągnięciu wyznaczonych celów. Drugi natomiast może być demobilizujący i towarzyszy nam, gdy przekraczamy optymalny poziom napięcia. Jego skutkiem może być spadek odporności oraz wyczerpanie.²

Jak pokonać napięcie?

Psycholog Joanna Gutral poleca, aby koncentrować się na samym zadaniu, a nie na celu, aby osiągnąć równowagę pomiędzy korzystnym i niekorzystnym napięciem i jednocześnie utrzymywać się na poziomie maksymalnego wykonania działania. Aby się to udało musimy pamiętać o odpoczynku i zredukowaniu napięcia. Jeśli z tego zrezygnujemy, nauka stanie się męcząca, co spowoduje gorsze przyswajanie materiału i przełoży się na słabsze wyniki.³

Ten poradnik powstał, aby zaproponować Ci kilka technik relaksacyjnych, które pomogą w zachowaniu balansu podczas nauki bez utraty efektywności i motywacji.

1

<https://web.swps.pl/centrum-prasowe/archiwum-centrum-prasowego/279-komentarz-ekspercki/16028-stres-ma-wielkie-oczy-jak-sobie-z-nim-radzic>

² Jw.

³ Jw.

Co na stres przed egzaminem? Przede wszystkim przygotowanie psychiczne

Wiemy już, że stres wynika najczęściej z lęku przed nieznanym. Aby go zminimalizować warto spróbować wyobrazić sobie sytuację, która go wywołuje – salę egzaminacyjną, miejsca w ławce, losowania pytań czy komisji egzaminacyjnej. Celem tej techniki jest przygotowanie się na to, co nastąpi w rzeczywistości. Co czujesz podczas takiej wizualizacji? Jeśli niepokój – to jest to dobry moment, aby przeanalizować swoje uczucia i nauczyć się nad nimi panować. Z czasem organizm oswoi się z sytuacją i jego reakcja będzie słabsza. Jeśli czeka Cię egzamin ustny, to poproś bliską osobę, aby przepytła Cię z zagadnień, które musisz przyswoić. Podczas takiego ćwiczenia nie tylko poćwiczysz wypowiedź, ale też utrwalisz zdobytą wiedzę.⁴



⁴ <https://policealna.gowork.pl/blog/stres-przed-egzaminem-jak-sobie-z-nim-poradzic/>

Zdrowy sen

Pozwól przenieść istotne informacje do pamięci długotrwałej

Sen pozwala przede wszystkim odświeżyć umysł i zdolności pamięciowe, a także zregenerować cały organizm. Jest niezwykle istotny dla układu odpornościowego. Należy pamiętać, że ilość snu jest kwestią indywidualną. Zależy od długości cyklu snu danej osoby i liczby faz, których potrzebuje, aby się wyspać. Optymalna ilość snu w poszczególnym wieku rozwojowym wynosi:

- Nastolatki (14 - 17 lat): 8-10 godzin dziennie.
- Młodsze osoby dorosłe (18 - 25 lat): 7-9 godziny dziennie.⁵

Kiedy możemy mówić o zdrowym śnie? Zdrowy sen to taki, kiedy budzisz się rano i czujesz się rześki i wypoczęty. Jest on też przeciwieństwem stresu, który zabiera nam cenną energię.

Sen jest też kluczowy w procesie zapamiętywania. Podczas snu informacje, które zdobywamy w ciągu dnia, są przez nasz mózg przetwarzane i przenoszone do pamięci długotrwałej. Dlatego, żeby mieć pewność, że o niczym nie zapomnimy na egzaminie, należy się dobrze wyspać. Nauka kilka godzin przed nim może nie przynieść żadnych efektów.



Ćwiczenia oddechowe

Oddech może działać cuda! Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Ćwiczenia oddechowe są skutecznym sposobem zmniejszania poczucia niepokoju, rozdrażnienia i napięcia. Można się ich szybko nauczyć i niemalże od razu widać efekty. Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń oddechowych. Te najprostsze, od których najlepiej zacząć, opierają się na oddechu przeponowym. Kolejnych będą związane z kierowaniem uwagi i z wyobraźnią.

Ćwiczenie 1. Oddychanie przeponą:

Zamknij oczy, prawą dłoń połóż na brzuchu, a lewą pośrodku klatki piersiowej. Wprowadź powietrze do płuc poprzez głęboki wdech nosem i chwilę je potrzymaj z wypiętym brzuchem. Wykonaj wydech przez usta i pozwól, by brzuch wrócił do pozycji wyjściowej. Jeżeli porusza się brzuch, oznacza to, że oddychasz przeponą i prawidłowo wykonałeś ćwiczenie. Należy pamiętać o tym, aby oddech był spokojny, równomierny i głęboki.

Ćwiczenie 2. Oddychanie uwalniające napięcie:

Usiądź albo połóż się w wygodnej pozycji (kręgosłup wyprostowany, ręce i nogi nie skrzyżowane). Wykonaj głęboki wdech z wykorzystaniem przepony. Zatrzymaj na moment powietrze. Zrób wydech i policz go w myślach „raz”. Policz każde wypchnięcie powietrza z płuc w grupach po 4-5 przez 5-10 minut. Niekiedy mówi się o tym ćwiczeniu - „Wdycham relaks - wydycham napięcie” i można je urozmaicić myślami. Wykonując wdech pomyśl „Wdycham relaks”, a wydech - „Wydycham napięcie”.

Ćwiczenie 3. Oddychanie wyobraźnią:

Położ się i umieść dłonie na splecie słonecznym (między dolnymi żebrami, nad brzuchem). Oddychaj w naturalny sposób przez kilka minut. Uruchom wyobraźnię: wyobraź sobie, że z każdym wdechem do Twoich płuc wpływa strumień energii, który akumuluje się w splecie słonecznym, a z każdym wydechem energia ta przepływa do wszystkich części Twojego ciała. Powtarzaj to ćwiczenie codziennie przez 5 – 10 minut.



Zaprzestanie powtórek

Warto zostawić sobie czas przed egzaminem, kiedy zrezygnujesz z nerwowego powtarzania materiału. Niczego nowego nie przyswoisz w tak krótkim czasie, a może to spowodować tylko jeszcze większy mętlik w głowie. Zastosowanie tej rady zwiększy Twoją kontrolę nad sposobem w jaki postrzegasz przeciwności losu.

Pozytywne nastawienie

Grunt to pozytywne nastawienie! Zaufaj sobie, uwierz w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Czarne myśli powodują obniżenie samooceny, a tym samym wzmagają odczucie stresu i napięcia. Zajmij swoje myśli czymś innym, np. pomyśl o czekających Cię wakacjach, wyjściu na koncert. Jeżeli trudno jest Ci okiełznać rozchwiane emocje, możesz wziąć do ręki jakiś przedmiot i przez pewien czas intensywnie wpatrywać się w niego - badać jego strukturę, kształt, zapach itp. Dobrym wyjściem będzie też spacer - nie dość, że odciągnie Cię od stresu, to jeszcze dotlenisz swój mózg. Niektórym pomaga powtarzanie sobie w myślach „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces”. Takie podejście może wydawać się banalne, ale siła umysłu może nas zaskoczyć!

W pozytywnym nastawieniu bardzo ważną rolę odgrywają rodzice, dlatego w tym akapicie zwracamy się właśnie do nich. Pokażcie, że wierzycie w swoje dziecko, wesprzyjcie je dobrym słowem. Spowoduje to, że Wasze dziecko troszkę ochłonie, uspokoi się, a może nawet uwierzy w swoje siły - a to już połowa sukcesu!

Wyładuj się podczas ćwiczeń fizycznych

Psychologowie i lekarze twierdzą, że intensywne ćwiczenia fizyczne skutecznie redukują poziom stresu. Właśnie dlatego po intensywnej nauce warto zadbać o trochę ruchu. Po zakończonej nauce poświęć godzinę na intensywny aerobik albo weź rower i jedź na wycieczkę. Szybko przekonasz się, że Twój humor i samopoczucie znacznie się poprawią, a czarne myśli nabiorą kolorów.



Praktyczne porady na zdawanie egzaminów

Dzień przed egzaminem

- Zorganizuj swój czas tak, aby dzień przed egzaminem spędzić na odpoczynku, a nie na nauce.
- Zaprześć powtórek.
- W noc poprzedzającą egzamin dobrze się wyśpij.
- Myśl pozytywnie – dobre nastawienie to połowa sukcesu.
- Jeśli zaczynasz odczuwać panikę, to wykonaj ulubioną technikę relaksacyjną, odciągnij myśli ulubionym zajęciem.

Rano w dniu egzaminu

- Pamiętaj o śniadaniu, które doda ci energii.
- Zabierz ze sobą potrzebne przybory i ważny dokument tożsamości ze zdjęciem.
- Wyjdź z domu na tyle wcześnie, aby być w szkole co najmniej kwadrans przed egzaminem. Jeśli wyjdiesz za późno, będziesz się denerwować, że nie zdążysz, a jeśli dotrzesz na miejsce zbyt wcześnie, może dopaść cię stres związany z długim oczekiwaniem.
- Unikaj tworzących się przed wejściem do sali egzaminacyjnej grup osób, które powtarzają i nakręcają się wzajemnie. Uczymy się na różne sposoby. Unikaj słuchania: „ja nauczyłem się tak”, „ w książce było tak”.
- Tuż przed egzaminem zastosuj nasze propozycje technik relaksacyjnych:
 - Oddychanie przeponą.
 - Oddychanie uwalniające napięcie.
 - Oddychanie wyobraźnią.
 - Powtarzanie w myślach „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces”

W czasie egzaminu:

- Każde polecenie przeczytaj uważnie co najmniej dwa razy.
- Zajmij się najpierw zadaniami, które potrafisz rozwiązać.
- Spróbuj sobie przypomnieć rozwiązania podobnych zadań. Może dawne pomysły się przydadzą.
- Nie trwaj zbyt długo przy jednym pomysle. Jeśli nie daje on oczekiwanych rezultatów, spróbuj jeszcze raz od początku, inną metodą.
- Po rozwiązaniu sprawdź, czy otrzymany wynik spełnia wszystkie warunki sformułowane w zadaniu.
- Nie zostawiaj zadań zamkniętych bez odpowiedzi.
- Zapisuj pełne rozwiązania, a nie tylko końcowe rezultaty.
- Jeśli zadanie rozwiązane zostało w brudnopisie, pamiętaj o przepisaniu we właściwym miejscu całego toku rozumowania (brudnopisy nie są oceniane).
- Sprawdzaj obliczenia.⁶



⁶ Jw.