**Najczęstsze myśli i obawy przed egzaminami:**

* nie poradzę sobie- jestem za głupi/mam zaległości/ nie rozumiem materiału;
* nie wyrobię się – mam za mało czasu, a za dużo zadań (prac domowych, klasówek);
* skompromituję się – nie sprostam oczekiwaniom rodziców/wyłożę się na egzaminach;
* strach mnie paraliżuje – nie mogę myśleć/ zapominam/mam chaos w głowie.

**Fazy stresu:**

1. Mobilizacja – polepszenie pamięci i koncentracji, szybsze i skuteczniejsze uczenie się, większa kreatywność, skuteczniejsze rozwiązywanie problemów.

2. Rozstrojenie – poczucie chaosu, pustka w głowie, wzrost napięcia, spadek wydolności umysłowej, większe prawdopodobieństwo popełniania błędów.

3. Destrukcja – niemożność opanowania napięcia, zaburzenia pamięci, myślenia i uwagi, poczucie lęku i utraty kontroli, panika, chęć ucieczki.

**Najlepszy moment na zdawanie egzaminów to faza mobilizacji. Do pozostałych dwóch nie powinniśmy dopuścić.**

**Zrelaksowany umysł potrafi najwięcej.**

Już samo **dzielenie się** swoimi przeżyciami, mówienie o emocjach, sprawia, że czujemy się dobrze, wiemy, że nie jesteśmy sami. Są osoby, które odczuwają to samo, co my – stwórzcie rówieśniczą grupę wsparcia - tylko wy jesteście w stanie zrozumieć się nawzajem. Rozmowa sprawia, że wewnętrzny chaos ulega uporządkowaniu. Dlatego, tak istotne jest, abyśmy mówili o tym, co czujemy, o czym myślimy.
Spotkania z przyjaciółmi, to też sposób na stres!

**Wyobraźnia na wielką moc.** Wizualizacja potrafi uspokoić, wzmocnić, pomaga nabrać dystansu do tego co trudne i stresujące. Z reguły jest tak, że używamy jej do tego, by wytworzyć nieskończone ilości katastrofalnych obrazów. Wizualizujemy sobie własne porażki, doświadczenia odrzucenia, niechęci. ZRÓB NA ODWRÓT – spróbuj pomyśleć w inny niż dotychczas sposób. Na przykład myśl „wyobrażam sobie, że jeśli źle zdam egzaminy, zwiodę rodzinę” możesz to przekształcić. „Gdybym źle zdał/zdała egzaminy moja rodzina przeżyje ten zawód i nie będzie trwało to wiecznie, emocje w końcu opadną i poszukamy dla mnie fajnej szkoły” – Będzie dobrze!
Warto, by wyobrażenia te dotyczyły tego, czego potrzebujecie, czyli spokoju, równowagi, bezpieczeństwa.

Metoda 3x5**:**Kiedy czujesz, że zaczynasz się stresować, zmień obiekt swojej uwagi – skieruj ją na:

* pięć rzeczy, które widzisz (nazwij je po kolei i skup się na ich wyglądzie, położeniu, przeznaczeniu);
* pięć rzeczy, które słyszysz (nazwij je po kolei i skup się na dźwiękach, słowach);
* pięć rzeczy, które czujesz (nazwij je po kolei i skup się na odczuwanych emocjach);
* wróć do rzeczywistości i kontynuuj przerwane czynności.

**Wyobrażenia bezpiecznego miejsca.**Wyobraź sobie miejsce, w którym poczujesz się najlepiej, jak tylko możesz. Da ci to trochę swobody. W ten sposób zidentyfikujesz również swoje potrzeby, uspokoisz oddech i bicie serca, obniżysz stres. Łatwiej skupić się na elementach wyobrażenia, jeśli dotyczą miejsca, które znasz.
Wybierz taki obraz, który przywołuje przyjemne wspomnienia, poczucie odprężenia. Może to być miejsce znane z wakacji, mieszkanie ukochanych dziadków, cokolwiek, co kojarzy się pozytywnie. Przywołaj je w wyobraźni z wieloma szczegółami, sprawdź jak się czujesz, spróbuj skupić się na odczuciach z ciała płynących.

**Techniki oddechowe.**Świadome oddychanie jest potężnym narzędziem w sytuacjach stresowych.Wystarczy, że położysz jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu i skupisz się na tym, by wciągać powietrze nosem i wydychać ustami. Prawidłowe oddychanie opiera się na angażowaniu przepony. Relaksująco zadziała również oddychanie przez rurkę zrobioną z rąk. Ważne, by koncentrować się na oddechu, nie na napływających myślach.
Krótka, nawet dwuminutowa praktyka świadomego oddychania pomoże zmniejszyć stres. Istnieje również wiele aplikacji, które można ściągnąć na smartfona, które pomagają w nauce medytacji i techniki oddechowych.

Oddychanie w cyklu 4-7-8:Oddychaj w następującym rytmie: wdech nosem – policz do czterech, zatrzymanie powietrza – policz do siedmiu, powolny wydech ustami – policz do ośmiu.

**Praca z ciałem.**Już wywołanie ziewnięcia działa odprężająco. Nie trzeba wiele – wystarczy przeciągnąć się, wyprostować ręce ku górze, mocno oprzeć się stopami o podłoże. W sytuacjach niepokoju doprowadź ciało do rozluźnienia mięśni poprzez właśnie takie proste ćwiczenia. Świadome działania na napięcie mięśniowe pomoże rozluźnić ciało i wyrównać oddech.
Skorzystaj z treningu autogennego Schultza – w sieci nie brakuje filmików!

Połóż się na plecach i zamknij oczy. Skup uwagę na stopach, następnie powoli przesuwaj swoją uwagę przez poszczególne partie ciała w górę. Gdzie czujesz najwięcej napięć? Zatrzymaj się w tych miejscach dłużej i oddychaj głęboko, starając się je rozluźnić.

**Przyjemne i swobodne aktywności.**Ulubione czynności pomagają obniżyć stres. Dobrze jest posłuchać ulubionej muzyki. Niekoniecznie spokojnej i relaksacyjnej, czasem szybki taniec do skocznych rytmów pomaga lepiej zrzucić napięcie. Sięgnij po antystresowe kolorowanki, ukochane, dobrze znane filmy i seriale, wciągające podcasty – wszystko może pomóc. Sięgnij tylko po to, co cię interesuje ułatwi skoncentrowanie się na przyjemności, nie na stresie. Stwórz sobie przestrzeń do tego, by w czasie egzaminacyjnym skupić się nie tylko na nauce.
**Zrelaksowany umysł potrafi najwięcej!**