

Drodzy Uczniowie!



Zbliża się data ważnego wydarzenia w Waszym życiu, która wieńczy naukę w szkole podstawowej, a mianowicie **Egzamin Ósmoklasisty**.

Stres przedegzaminacyjny jest ogromny, jedynie, co dzisiaj może realnie Wam pomóc to wiedza, jak opanować trudne emocje przed egzaminem ósmoklasisty.

Doskonale wiecie, jakie typy pytań pojawią się na egzaminie, jaka jest punktacja, a także ile czasu macie na wykonanie wszystkich zadań. Jesteście również świadomi, z czym radzicie sobie dobrze, a z czym gorzej. Na dodatkowych zajęciach ćwiczyliście różne strategie rozwiązywania testów.

Największym wrogiem na egzaminie i tuż przed nim jest stres. Umiarkowany działa mobilizująco, ale gdy jego poziom jest wysoki – paraliżuje. Pojawiają się trudności z koncentracją, przypomnieniem sobie wiadomości, a nawet z logicznym myśleniem.

Nie wszyscy informują dorosłych o tym, jak się czują, bo obawiają się negatywnej reakcji. Inni nie zdają sobie sprawy, jak bardzo są zestresowani, bo blokują odczucia w ciele i tłumią emocje.

Nierozładowane napięcie może nasilić się w trakcie egzaminu i wywołać pustkę w głowie, atak paniki i inne niepożądane reakcje.

Dlatego też pomocne mogą okazać się metody zmniejszania napięcia i stresu przedegzaminacyjnego. Zachęcam do ćwiczeń.

Przykłady ćwiczeń oddechowych

Medytacja swobodnego oddechu (Deepak Chopra)	<ul style="list-style-type: none">• Oczy zamknięte, oddychasz swobodnie i lekko.• Koncentracja na oddechu – twoja uwaga podąża za wdechem (przez nos aż do płuc) i wydechem (z płuc przez nos).
Zatrzymywanie oddechu	<ul style="list-style-type: none">• Oczy zamknięte, robisz wdech nosem,

	<p>a wydech ustami.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oddech przeponowy – podczas wdechu wypełniasz powietrzem płuca, a następnie przepychasz je do przepony (brzucha). • Zatrzymanie – po wdechu zatrzymujesz oddech i liczysz do pięciu. • Wydech – powoli wydychasz powietrze rozluźniając brzuch, ramiona i całe ciało. • Wizualizacja – wyobrażasz sobie że z każdym wdechem napełniasz się energią i dotleniaasz mózg, a z każdym wydechem pozbywasz się napięcia.
Długi wydech	<ul style="list-style-type: none"> • Wdech – wdychasz powietrze nosem. • Wydech – wydychasz powietrze ustami spowalniając wydech. • Tempo – każdy wdech jest coraz głębszy, a każdy wydech coraz dłuższy.

Do ćwiczeń oddechowych można dołączać wizualizacje, np. wyobrażanie sobie egzaminu w pozytywny sposób (czuję się pewnie, umiem, wiem, spokojnie i poprawnie odpowiadam na wszystkie pytania).

Jak neutralizować czarne scenariusze

Czarny scenariusz	Myśli i reakcje dziecka	Rozwiązania
Pustka w głowie	<ul style="list-style-type: none"> • Nic nie pamiętam i nie odpowiem na żadne pytanie. • Będę tak siedział nad pustą kartką i wszyscy będą mi się przyglądali. Ale wstyd. • Nie dostanę się do żadnej szkoły. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oddycham głęboko. Odprężam się. • Wiem, że się tego uczyłem. Zaraz sobie przypomnę. Tymczasem odpowiem na kolejne pytania. • Pamiętam, jak się tego uczyłem (tu wróć myślami do sytuacji). • To tylko sprawdzian. Zaliczałem przedtem, to i teraz zaliczę.
Objawy somatyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Pocę się. • Drżą mi ręce. • Wszystko mnie boli. • Zaraz zwymiotuję. • Moje serce bije jak 	<ul style="list-style-type: none"> • Skupiam się na oddychaniu. Liczę oddechy. • Wykonuję ulubione ćwiczenie oddechowe. • Lekko poruszam szyją i

	<p>szalone.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kręci mi się w głowie. • Nie mogę oddychać. • Zaraz zemdleję. 	<p>ramionami, rozluźniam szczęki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zamykam oczy i oddycham do środka, coraz głębiej i wolniej. • Wszystkie objawy ustępują. • Mogę dalej pracować.
Trudności z koncentracją uwagi	<ul style="list-style-type: none"> • Wszystko mnie rozprasza. • Nie mogę się skupić. • Zaraz będzie koniec egzaminu, a jak prawie nic nie zrobiłem. • Przy którym pytaniu jestem? • I co ja mam teraz zrobić? 	<ul style="list-style-type: none"> • Liczę od tyłu (od 10 do 1 lub od 20 do 1). • Skupiam całą uwagę na długopisie. Później przenoszę ją na arkusz egzaminacyjny i uważnie czytam pytanie. Skupiam się na zadaniu.
Obawa przed porażką	<ul style="list-style-type: none"> • Na pewno nie zaliczę. • Jak obleję, to koniec. • Rodzice mnie zabiją. • Chcę stąd wyjść, uciec. • Jak nauczyciel będzie to sprawdzał, to się przestraszy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jestem wystarczająco dobry. Poradzę sobie. • To tylko kolejny sprawdzian. • Teraz odpowiem na pytania, a martwić będę się później. • Jestem bezpieczny. • Oddycham głęboko i spokojnie.

UCZNIU W dniu egzaminu

Dobry początek dnia nastawia Cię pozytywnie do egzaminu. Powinieneś dobrze się wyspać i wstać nieco wcześniej, aby spokojnie zjeść śniadanie i przygotować się do wyjścia. Ubranie i przybory do zabrania szykujemy dzień wcześniej. Wszystkie czynności należy wykonywać spokojnie i zadbać o pogodną atmosferę. Nie wolno rozmawiać o tym, co może pójść źle.

POWODZENIA: pedagog Alina Włodarek

[Opracowano na podstawie artykułu autora: Anny Kielczewskiej](#)