

Moi Drodzy Uczniowie klas ósmych,

czekające Was egzaminy i rekrutacja do szkół ponadpodstawowych może dla wielu wiązać się z mniejszym lub większym stresem. Stres jest naturalną reakcją organizmu na pojawiające się zdarzenia, wyzwania, którym chcemy lub musimy sprostać. Przed ważnym sprawdzianem, jakim są egzaminy ósmoklasisty może pojawić się stres pod różną postacią np. bólów głowy, brzucha, sensacji żołądkowo-jelitowych, trudności z koncentracją uwagi i pamięcią, pod postacią zdenerwowania lub niepokoju, kłopotów ze snem. Ważne jest, aby potraktować to, jako coś naturalnego i zadbać o siebie i swoje emocje. Poniżej znajdziecie kilka wskazówek, które mogą być pomocne w radzeniu sobie ze stresem. Jest tylko jedna zasada: działają, jeśli się je przetestuje na sobie.

CO MOŻE BYĆ POMOCNE W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM?

1. DOBRA ORGANIZACJA CZASU

- Dobra organizacja dnia, stworzenie harmonogramu dziennego, tygodniowego pozwoli Ci uniknąć niepotrzebnych zaległości, wprowadzi ład w twoje życie, nada pewien rytm.
- Warto rozpisać swoje zadania i zaznaczać, co już zostało zrobione.

2. POZYTYWNE NASTWIENIE 😊

- Twój sposób mówienia i myślenia o sobie może Cię wzmacniać lub osłabiać i wzmacniać odczuwany stres. To nie sytuacja sama w sobie, a to co o niej myślisz wprawia Ciebie w określony nastrój. Kryzysy są przejściowe.
- Pozytywne myślenie, że mogę sobie z daną trudnością poradzić, programuje umysł na wysiłek urzeczywistniający taką opcję.
- Koncentruj się na swoich mocnych stronach i zasobach, które są pomocne np. systematyczność, umiejętności organizacyjne, poczucie humoru, wiedza. Koncentruj się na tym, na co masz wpływ.

3. SEN

- Ciało i psychika tworzą jedność. Wyspani sprawniej myślimy, lepiej zapamiętujemy, szybciej się uczymy i lepiej radzimy sobie w sytuacjach stresujących.
- Pamiętaj, ważna jest odpowiednia ilość snu – 7– 8 godzin na dobę. Dlaczego? Mózg potrzebuje regeneracji i oczyszczenia. W ciągu całego dnia produkuje wiele różnych substancji, które muszą być z niego usunięte podczas snu.

4. DBAJ O SWOJE CIAŁO I PSYCHKĘ - JEDZ ZDROWO

- Odżywiaj się racjonalnie. Dieta powinna być bogata w tłuszcze nienasycone, witaminy z grupy B, magnez, kwas foliowy, który wpływa na natlenienie mózgu, antyoksydanty.
- PIJ WODĘ (mózg składa się głównie z wody).
- Dla ciekawych: <https://longevitas.pl/sposob-odwodnienie-wplywa-mozg/>



5. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA MIARĘ MOŻLIWOŚCI, JAKIE MASZ W SWOIM DOMU.

- Aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy nastroju, dzięki wytwarzanym endorfinom czyli hormonom szczęścia.
- Pamiętaj, aby się do tego nie zmuszać i wybrać taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Możesz skorzystać z dostępnych w Internecie programów przygotowanych przez trenerów.

6. WSPARCIE - ROZMOWA

- Korzystaj ze wsparcia, pomocy- pamiętaj, że nie musisz sam mierzyć się z trudnościami
- Rozmowa z bliską osobą potrafi często zmienić postrzeganie sytuacji.
- Możesz też korzystać z pomocy nauczycieli on-line, telefonicznej porady psychologa szkolnego, telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (jest czynny całą dobą, można dzwonić i pisać smsy).

7. SŁUCHANIE MUZYKI

- Muzyka wywiera ogromny wpływ na nasz mózg i pracę serca.
- Słuchanie relaksacyjnej muzyki sprawia, że uspokajamy się, ponieważ wytwarzana jest w naszym organizmie serotonina i endorfiny, rozładowujące nasz stres i uśmierzające ból.

8. RELAKS – DROBNE PRZYJEMNOŚCI

Drobne przyjemności pozwalają na odreagowanie napięcia emocjonalnego np.

- ☺ dobra książka ☺ ulubiony film ☺ rysowanie, śpiewanie ☺ gra na instrumencie
- ☺ gotowanie, pieczenie ☺ kąpiel relaksacyjna ☺ pielęgnowanie roślin
- ☺ rozmowy z przyjaciółmi na czacie ☺ zabawa z psem, kotem i ☺wiele innych

9. ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Głębokie oddychanie to dobry sposób na rozluźnienie i odprężenie organizmu.
- Ćwiczenia te można wykonywać wszędzie, w dowolnym czasie – ważna jest wyłącznie wygodna pozycja ciała. Pomocne w ćwiczeniu może być położenie sobie ręki na brzuchu (brzuch powinien się unosić, oznacza, to że całe płuca napełniają się powietrzem).
- Ważne, by ćwiczenie było wykonywane spokojnie, bez pośpiechu, bez zmuszania się do czegokolwiek.

ĆWICZENIE RELAKSACYJNE UWALNIAJĄCE NAPIĘCIE 3/6

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji otwartej.

Wykonaj głęboki wdech nosem.

Zatrzymaj powietrze licząc w myślach do 3.

Wykonaj wydech ustami licząc w myślach do 6

Powtórz kilka razy



10. PROWADZENIE DZIENNIKA EMOCJI

- Pozwala na codzienną obserwację swoich emocji i uczuć oraz lepsze rozumienie swoich potrzeb.
- Uważnie się przyglądaj swoim emocjom i pamiętaj, że one przychodzą i odchodzą. Te trudne, w sytuacji stresującej też mijają. Nie ma potrzeby z nimi walczyć, ich ukrywać, zaakceptuj je.
- Jeśli trudnych emocji jest bardzo dużo lub są bardzo silne, możesz wykorzystać następujące ćwiczenie z techniki mindfulness tj. uważności:

ĆWICZENIE WSPIERAJĄCE REDUKCJĘ STRESU

Zastosowanie: atak paniki, silny stres, sytuacja, gdy nie wiesz co się dzieje, emocje są silne

- * Odnajdź, zauważ i policz pięć przedmiotów w swoim otoczeniu.
- * Odnajdź, zauważ i policz cztery dźwięki.
- * Weź trzy nieco głębsze oddechy. Wydech niech będzie dłuższy niż wdech, głośny.
- * Odnajdź dłonią dwie różne powierzchnie. Zauważ, jakie są: chłodne, gładkie, twarde?
- * Postaw mocno stopy na ziemi. Skup uwagę na tym, jak Twoje stopy się opierają na ziemi, spróbuj podwinąć palce stóp. Pokoń się na boki, w przód w tył.

