**STRES POD KONTROLĄ**

STRES TO SUBIEKTYWNA REAKCJA ORGANIZMU CZŁOWIEKA

NA SYTUACJE TRUDNE

MOŻESZ NAD NIM PANOWAĆ !!!



OTO KILKA RAD:

1. **DYSTANS DO SIEBIE** !

Przyjrzyj się, jak zabawnie się męczy ten człowiek o twoim nazwisku i imieniu. Przy tworzeniu dystansu do siebie niezbędne jest poczucie humoru. Warto się poważnie skoncentrować, i zobaczyć siebie z boku, jaką masz minę, jak się zachowujesz?

1. **NIE PODDAWAJ SIĘ !!!**

Jeśli się denerwujesz w obecności kogoś, możesz go o tym poinformować: "Dosyć się denerwuję, ale zaraz uzyskam nad tym kontrolę."

Twój rozmówca może Ci pomóc się rozluźnić. Zacznij wypowiedź od tego, co wiesz na pewno. W trakcie mówienia twój umysł się odblokuje i pojawią się w nim potrzebne informacje.

1. PLAN RATUNKOWY Ważne jest, żeby przygotować sobie plan działania

Kiedy wszystko się wali, możesz się go trzymać. Nagromadzenie niedokończonych zadań czyni pracę cięższą i stresującą. Plan sprawia, że nie odczuwa się nieprzyjemnego efektu typu: "O Boże, nawet nie wiem, w co włożyć ręce!"

1. **PRAWIDŁOWA OCENA ZDARZENIA**

Po pierwsze, najważniejsza jest prawidłowa ocena zdarzenia. Może to wcale nie jest sytuacja, która wymaga od nas aż takiego angażowania naszych emocji? Niestety, zakłada to, że musisz myśleć rozsądnie, co w stresie bywa trudne.

1. **MÓW DO SIEBIE !!!**

Pozytywne myślenie to przewidywanie pozytywnych zdarzeń. Jeśli dostatecznie wiele razy powiesz, że "jest dobrze", istnieje duża szansa, że w to uwierzysz. To działa także na polepszenie swojej samooceny.

1. **WYREGULUJ EMOCJE**

Regulując oddech, możemy wyregulować swoje emocje i dotlenić mózg. Nabierz powietrze tak, aby brzuszek napełnił się powietrzem, jak balonik, zatrzymaj i policz do pięciu. Powoli wydychaj powietrze, obserwuj, jak brzuch opada, powtórz kilka razy.

1. **ŻYCZLIWE WSPARCIE**

Twoja odporność na stres zależy od tego, czy masz oparcie w innych ludziach. Czasami nic nie można poradzić na emocje, ale można je "zdjąć z serca". Wtedy nie będą nam ciążyć. Najlepszym wyjściem w takiej sytuacji jest rozmowa z życzliwą osobą; możemy też pójść z nią na spacer, zadzwonić lub porozmawiać na wideo-rozmowie.

W dzień ważnego wydarzenia: egzaminu, sprawdzianu, występu wskazane jest byś:

**a) dobrze się wyspał (a)**

**b) zjadł (a) porządne śniadanie**

**c) rano zrelaksował(a) się robiąc coś, co lubisz:**

**słuchając muzyki, gimnastykując się - odwróci to uwagę od źródła stresu**

BĘDZIE DOBRZE ! POWODZENIA !!!



Stres przed sprawdzianem  
Jak opanować nerwy przed testem?



1. Przed każdym ważnym egzaminem człowiek czuje zdenerwowanie.

To bardzo dobrze! Gdybyś wcale się nie przejmował, czy to by dobrze o Tobie świadczyło? Gdy człowiekowi na czymś zależy – musi się trochę denerwować. To, co czujesz (ucisk w żołądku, suchość w ustach, rozdrażnienie, czasem bezsenność lub brak apetytu), to stres, a nie ma nic lepszego niż stres, bo on mobilizuje Twoje siły.

1. Jak zapanować nad stresem przed sprawdzianem?

Zaczynaj naukę od zadań trudniejszych, potem przejdź do łatwiejszych. Na koniec powtórz te pierwsze. Zaplanuj naukę tak, by przeplatać ją z czymś miłym: spacerem, przejażdżką rowerową. Zadbaj o to, by codziennie przynajmniej przez godzinę być na dworze i aktywnie spędzać czas. Ucząc się, podkreślaj ważne rzeczy, tak by łatwo było ci do nich wrócić. Rób notatki, najlepiej nietypowe, rysunkowe, graficzne, by zaangażować do pracy obie półkule mózgowe.

1. Jak zapanować nad stresem przed sprawdzianem?

Włącz pozytywne myślenie. Mów sobie: jestem dobry, zdam! Myśl o czymś miłym, np. o dniu, który nastąpi po egzaminie. Wysypiaj się. Nie ucz się w nocy: tak naprawdę z nocnej nauki niewiele zapamiętujesz.

1. Dzień przed sprawdzianem…

Co teraz robić? Uczyć się do późna w nocy? Powtarzać? Rozwiązać szybko jeszcze raz test z lat poprzednich? Dzień przed testem przygotuj sobie wszystkie ubrania, spakuj plecak, sprawdź, czy nie zapomniałeś o niczym (przybory do pisania, legitymacja, chusteczki do nosa) i… idź znów pograć w piłkę, potańcz albo spotkaj się z kolegami. Nie warto uczyć się na dzień przed testem, bo on sprawdza wiedzę z całej szkoły podstawowej, więc nie nauczysz się tego w jeden dzień. Zajmij się czymś miłym i staraj się nie myśleć o tym, że jutro jest taki ważny dzień.

1. Jak opanować stres podczas sprawdzianu?

nie myśl o wynikach, skup się nad zadaniem - pomyśl, jak je najlepiej wykonać  nawet jeśli dostałeś pytania najgorsze z możliwych - nie panikuj, pomyśl że jesteś uczniem nie od wczoraj, masz dużą wiedzę i postaraj się przeszukać pamięć; jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp

1. Jak opanować stres podczas sprawdzianu?

najpierw zajmij się zadaniami, których rozwiązania jesteś pewien, a trudniejsze zostaw na koniec  pamiętaj o oddychaniu! Brzmi banalnie, ale niektórzy w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać, przez co ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne.

1. Potem nie będziesz mógł uwierzyć, że się aż tak przejmowałeś.

zobaczysz, że na sprawdzianie zdenerwowanie minie, gdy tylko przeczytasz trzy pierwsze pytania. Potem nie będziesz mógł uwierzyć, że się aż tak przejmowałeś.

