

## **JAK PORADZIĆ SOBIE Z EGZAMINACYJNĄ PUSTKĄ W GŁOWIE?**

Pustka w głowie to efekt stresu egzaminacyjnego.

Jeżeli nie możesz przypomnieć sobie odpowiedzi na jakieś pytanie, choć wiesz, że ją znasz, zostaw puste miejsce i przejdź do kolejnego pytania.

Jest szansa, że w trakcie rozwiązywania kolejnych zadań odpowiedź odnajdzie się w twojej głowie – mózg będzie jej poszukiwać, mimo że ty będziesz rozwiązywać kolejne zadanie.

Zadawaj sobie w myślach pytania pomocnicze (kto? kiedy? gdzie? jak?), pozwalające na łączenie faktów i dojście do potrzebnych informacji.

Postaraj się odprężyć. Weź kilka głębokich oddechów, rozluźnij ramiona. Zamknij na chwilę oczy, pomasuj skronie. Napnij mięśnie twarzy, a następnie je rozluźnij. Zaciśnij palce u rąk i nóg, rozluźnij je i kilkakrotnie powtórz to ćwiczenie.

Obniż rangę wydarzenia – pomyśl, że to nie egzamin, a zwykły sprawdzian.

Zastosuj autonarrację, czyli powtarzane w duchu pozytywne twierdzenia: Poradzę sobie...

Z trudniejszymi rzeczami sobie radziłam/radziłem... Zdam, wiem to.

Możesz też stworzyć sobie swoje hasło, które działa na Ciebie kojąco lub wspierająco, typu: Spokój... Relaks...

### **W dniu egzaminu:**

Zjedz śniadanie – jeżeli zawiązany w supeł żołądek nie pozwala na spożycie kanapki, zjedz chociaż jogurt (gdy jest się głodnym, trudno się skupić!).

Przed sprawdzianem nie przychodźcie do szkoły ze zbyt dużym wyprzedzeniem – bycie w miejscu egzaminu może wzmocnić stres

### **Na dzień przed egzaminem:**

Nie przeglądaj już notatek, książek, ćwiczeń. Czego miałeś się nauczyć już to zrobiłeś.

Spędź czas z osobami bliskimi. Porozmawiaj z nimi. Powiedz jakie masz obawy i wątpliwości

Odpocznij, zrelaksuj się.

Przygotuj wszystkie potrzebne rzeczy (ubranie, długopis itp.).

Położ się spać o sensownej porze.

Możesz przejrzeć poniższą prezentację. Ułatwi Ci opanowanie stresu egzaminacyjnego

[http://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%206%20Stres%20egzaminacyjny%20\(uczniowie\).pdf](http://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%206%20Stres%20egzaminacyjny%20(uczniowie).pdf)

**Powodzenia!!!!**