

MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



# RADZENIE SOBIE ZE STRESEM SZKOLNYM I EGZAMINACYJNYM TECHNIKI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



*Mysle  
pozytywnie*

Zadanie finansowane  
ze środków Narodowego  
Programu Zdrowia 2016-2020



# 47,3%

Według badań, najczęściej sytuacji stresujących dla młodych osób w szkole wiąże się z egzaminami i klasówkami – stanowi to prawie połowę wszystkich przeżywanych stresorów.

**NAJWIĘCEJ  
STRESU  
W SZKOLE**

---

**Szkoła ma istotny wpływ** na Twój rozwój. Statystycznie jest to także miejsce, w którym doświadczasz najczęściej sytuacji stresujących. Warto więc wiedzieć, jak o sobie zadbać i jak radzić sobie ze stresem, zwłaszcza tak silnym, jak stres egzaminacyjny.



*Mysle.  
pozytywnie*

DEFINICJA STRES

STAN OBCIĄŻENIA PSYCHICZNEGO POWSTAJĄCY  
W SYTUACJI ZAGROŻENIA, UTRUDNIENIA LUB  
NIEMOŻNOŚCI REALIZACJI WAŻNYCH DLA  
JEDNOSTKI CELÓW, ZADAŃ, WARTOŚCI.



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



# zastanów się! JAK SIĘ CZUJESZ W STRESIE?

Stres pomaga zachować skupienie, energię i czujność. W sytuacjach awaryjnych stres może uratować życie, dając dodatkową siłę do obrony. Na początku stres może wywołać **wzrost intensywności i tempa działań**, przyspieszenie procesów myślenia, pamięci, zwiększenie wrażliwości na bodźce, co sprzyja wykorzystaniu pełni Twoich możliwości i objawia się poprawą sterowania zachowaniem i jego integracji. W przypadku nasilania się stresu lub przedłużania jego trwania może dojść do rozstrojenia mechanizmów regulacyjnych

**Stres może się u Ciebie objawiać bólami głowy i bezsennością.** Możesz też cierpieć na rozstrój żołądka. Osoby z Twojego otoczenia (rodzice i przyjaciele) mogą myśleć, że to zwykłe złe samopoczucie.





Mysle  
pozytywnie



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

# CZY TO STRES EGZAMINACYJNY?

Zastanawiasz się, czy to, co odczuwasz to stres egzaminacyjny?

Odpowiedz sobie na poniższe pytania:

1. Czy kiedy piszesz klasówkę, robi Ci się ciemno przed oczami i w głowie (poczucie pustki)?
2. Czy przed klasówką łatwiej się irytujesz, krzyczysz albo bywasz niesympatyczny/niesympatyczna dla bliskich?
3. Czy myślisz sobie, że jesteś do niczego? Nie dasz rady?
4. Czy w czasie testu masz szybszy oddech, czujesz bicie serca?
5. Czy trzęsą ci się dłonie, pocisz się bardziej niż zwykle?
6. Czy po napisanym teście przypominasz sobie wszystkie poprawne odpowiedzi?
7. Czy masz wrażenie, że prace domowe lepiej Ci wychodzą niż klasówki?





# 4 KROKI RADZENIA SOBIE



## SKĄD SIĘ BIERZE STRES

Zastanów się, w jakich sytuacjach, czujesz się zestresowany/zestresowana.



## ZAAKCEPTUJ SWOJE UCZUCIA

Zaakceptuj fakt, że czasem każdy się czymś denerwuje.



## CO MOŻESZ ZMIENIĆ?

Zastanów się, czy możesz coś zmienić w danej sytuacji. Jakie działania możesz podjąć, aby zachować równowagę psychiczną?



## KOMUNIKUJ SIĘ

Porozmawiaj z kimś komu ufasz, poproś o pomoc, wsparcie w podejmowanych działaniach, spytaj o radę.

*Mysle  
pozytywne*



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

## PAMIĘTAJ O ZDROWIU FIZYCZNYM

Ćwicz fizycznie – nawet 15 minut ćwiczeń  
poprawi Ci humor i poprawi możliwości  
twojego mózgu.

# PRZYGOTOWANIE TO PODSTAWA

właściwe przygotowanie merytoryczne i psychiczne przed egzaminem

## 1. Rozkład materiału

Rozłóż materiał, którego musisz poznać na mniejsze partie. Wyznacz sobie „kamienie milowe”.



## 2. Plan działania

Rozłóż materiał, którego musisz poznać na mniejsze partie. Wyznacz sobie „kamienie milowe”.





### 3. Działanie na podświadomość

Oddzielaj materiał nauczony od jeszcze nie nauczonego – da Ci to poczucie „ogarnięcia” tematu i wyobrażenie, ile już wiesz i ile jeszcze musisz się nauczyć.

### 5. Świadomość mocnych i słabych stron

W czasie powtórzeń zaznacz, które elementy dobrze Ci poszły (podkreśl je na kolorowo). Ołówkiem zaznacz elementy, które były błędne i wypisz poprawne odpowiedzi. Przy długich pracach pisemnych zaznacz sobie na kolorowo fragmenty, które twoim zdaniem są naprawdę dobre i napisz na nowo te, które twoim zdaniem są słabe stylistycznie).

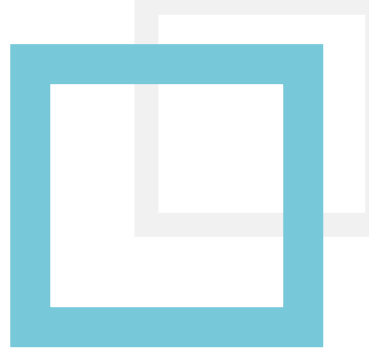
### 4. Testowanie, sprawdzanie - kontrolowane

Rób sobie własne testy, staraj się obiektywnie siebie sprawdzać.

### 6. Pozytywne i racjonalne myślenie

Staraj się pozytywnie myśleć o nadchodzącym egzaminie –podkreślaj sam sobie, ile pracy wkładasz przygotowanie. Racjonalizuj – przygotowujesz się, więc nie może Ci pójść źle.

*Działaj pozytywnie!*



*Mysle  
pozytywne*



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

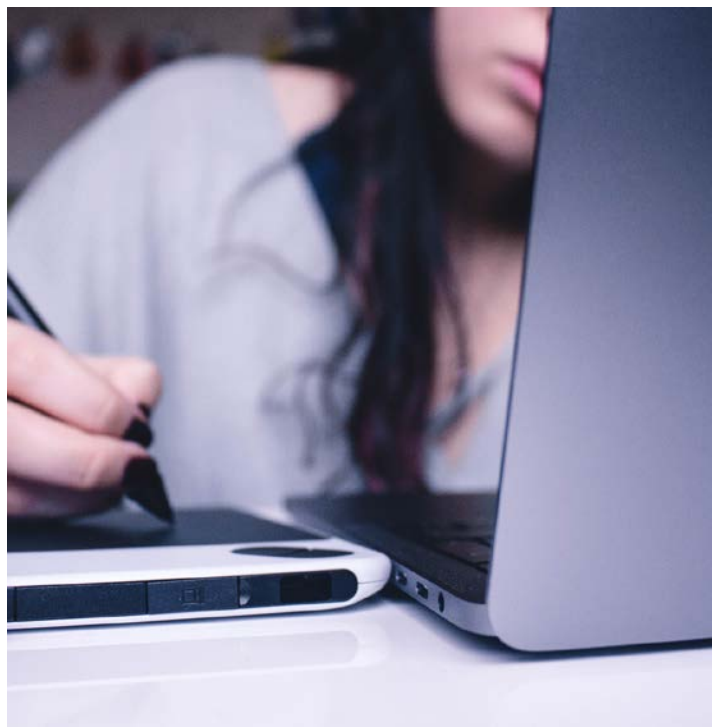
## PAMIĘTAJ O ZDROWIU

### Znajdź czas na odpoczynek

Rób sobie przerwy i dni wolne. Odpoczynek (a zwłaszcza sen!) i robienie innych przyjemnych rzeczy jest tak samo ważne, jak sama nauka. Twój umysł ma wtedy szansę na przetworzenie zdobytej wiedzy.

### Wyobraź sobie, jak będzie wyglądał egzamin

Pomyśl o pytaniach, jakie Cię spotkają, jak będzie wyglądało pomieszczenie, w którym będziesz na nie odpowiadać. Wyobrażaj sobie siebie piszącego/piszącą ten egzamin i swój spokój. Ćwicz tę wizualizację regularnie.



*A czy Ty  
myślisz  
pozytywnie?*

TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

# Technika STOP

---

Kiedy zaczynasz mieć „czarne myśli” (np. „Nie dam rady”, „Nic nie rozumiem”, „Nie potrafię odpowiedzieć na żadne pytanie”), krzyknij sobie wewnątrz „STOP!” albo wyobraź sobie w głowie znak drogowy STOP, albo czerwone światło drogowe. Następnie zacznij planować swoją pracę nad zadaniami egzaminacyjnymi albo wykonaj kilka technik relaksacyjnych.

TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

# „Uszczypnięcie”

---

Drobny ból wywołany przez uszczypnięcie, wbicie paznokci w zamkniętą pięść – może chwilowo zablokować niepokój. Dla niektórych osób przydatnym rozwiązaniem jest noszenie na nadgarstku gumki, którą napinają i puszczaają, kiedy robią się zdenerwowani.



TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

# MANTRA

---

Mantra to słowo lub fraza powtarzana wielokrotnie samemu sobie. Powtarzaj sobie takie słowo jak „spokój” czy „relaks” pod nosem lub głowie. Możesz też stworzyć sobie swoje hasło, które działa na Ciebie kojąco lub wspierająco.



TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

# ZMIANA KIERUNKU KONCENTRACJI

---

Spójrz przez okno, policz osoby o blond włosach na sali, policz liczbę krzeseł w każdym rzędzie itp. Poświęć chwilę na zabawę w układanie w głowie słów z innych słów, porządkowanie alfabetyczne przedmiotów itp. Skoncentruj się na innym zupełnie niezwiązanym działaniu. Odetchnij i wróć do testu. I jak?



TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

# WSPIERAJĄCE PRZEDMIOTY

---

Weź ze sobą coś, co daje Ci poczucie bezpieczeństwa i kojarzy Ci się pozytywnie, na czym możesz się „wyżyć”. Może to być coś, czego trzymanie w ręku uspokaja, na czym możesz wyładować stres.



TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

# MÓWIENIE DO SIEBIE

---

W stresowych sytuacjach negatywne myśli o sobie (np. „Jestem do niczego”, „Na pewno nie dam sobie rady”) mogą Ci przesłonić perspektywę, dlatego skoncentruj się na dawaniu sobie pozytywnej informacji zwrotnej, np. „Spokojnie dasz sobie radę”, „Przygotowałeś się do tego, wiesz co masz robić”.





*Rozwiązanie  
do wprowadzenia*

# TAKTYKA EGZAMINACYJNA

Aby zmniejszyć poziom stresu warto mieć opracowany swój sposób na egzamin.

*Myślę  
pozytywnie*

## PROPONOWANA TAKTYKA

*Dopasuj ją  
do siebie!*



### SKANOWANIE

---

Poświęć czas, żeby przeczytać wszystkie pytania egzaminacyjne i zastanowić się na tym, ile czasu potrzebujesz na każde z nich. Rozłóż swoje siły odpowiednio.



### CZAS NA SPRAWDZENIE

---

Pamiętaj, żeby przewidzieć czas na sprawdzenie swojej pracy.



### KU PAMIĘCI

---

Na początku na marginesach zanotuj hasła i myśli ważne przy odpowiedziach na poszczególne pytania, a które mogą Ci wypaść potem z głowy.

# KIEDY DOBRE PRZYGOTOWANIE NIE WYSTARCZY

*Zdarza się, że mimo właściwego przygotowania się, objawy stresu uniemożliwiają zdanie egzaminu na oczekiwany wynik.*

*Objawami tymi mogą być: silne bóle głowy, rozwołnienie, pogłębiona dekoncentracja, „zaciemnienie” lub rozmazanie widzianego obrazu, skurcze, problemy z oddychaniem. Jeśli techniki wspomniane wcześniej nie pomagają wystarczająco, możliwe, że stres ma głębsze podłoże.*

*Nikt nie jest perfekcyjny.  
Ty też nie musisz być.*



1. Co sprawiło, że uważam egzaminy za zagrożenie? (pomyśl o zdarzeniu, sytuacji)
2. Kiedy po raz pierwszy odczułem/odczułam taki stres i jego objawy?
3. Jak stres wpływa na moje wyniki egzaminacyjne?
4. Jakie są dowody na to, że te myśli są racjonalne i prawdziwe? Jakie są dowody przeciwne?
5. Co powiedziałabym/powiedziałbym przyjacielowi, który przyszedłby do mnie z takim problemem?
6. Ile razy zdarzyło się, że „czarnowidztwo” się spełniło?
7. Czy ten egzamin/klasówka/test jest naprawdę tak ważny, że zależne jest od niego moje życie?
8. Jaka jest najgorsza rzecz, która może się stać, jak mi się nie uda?
9. Jeśli by się ta rzecz stała, jak sobie bym z tym poradził/poradziła?

## ODPOWIEDZ SOBIE NA TE PYTANIA



**LUDZIE**  
CZĘSTO O TYM  
ZAPOMINAJĄ

spójrz na to inaczej



## WAŻNA JEST PERSPEKTYWA

### NIE OKREŚLA CIEBIE!

Testy nie odzwierciedlają  
twojej wartości jako  
człowieka.

### NIE POKAZUJE, KIM JESTEŚ

Testy nie są w stanie  
określić, kim tak naprawdę  
jesteś.

### TO, CO WIESZ W DANEJ CHWILI

Testy mogą tylko odzwierciedlić  
to, co wiesz w danej chwili w  
bardzo ograniczonym zakresie.

### NIE KONIEC ŚWIATA

Zawsze masz szansę się poprawić,  
nauczyć i osiągnąć to, czego  
pragniesz.

*Mysle  
pozytywne*

## LISTA SPOSOBÓW NA STRES

*Znajdź coś  
dla siebie!*



### ROZBUDOWANE DZIAŁANIA

- Pisanie pamiętnika
- Tworzenie dziennika wdzięczności\*
- Tworzenie mapy myśli
- Odgrywanie tego, co możesz zrobić
- Tworzenie opowiadań, piosenek
- Regularna medytacja
- Rozkładanie trudnego zadania na mniejsze
- Nauczenie się nowej umiejętności

\*Wypróbuj aplikację: [dziennikwdziecznosci.pl](https://dziennikwdziecznosci.pl)



### COŚ PROSTEGO

- Ćwiczenia
- Głębokie oddychanie
- Śmiech
- Słuchanie muzyki
- Relaksacja
- Kolorowanie, malowanie
- Zabawa z psem/kotem/królikiem
- Spacerowanie
- Robienie czegoś dla innych
- Wyprostowanie się
- Oglądanie nieba (gwiazd albo chmur)

# NAUCZ SIĘ ZARZĄDZAĆ CZASEM - ZAPLANUJ SUKCES

**1. Zaplanuj swój cały semestr z wyprzedzeniem:** upewnij się, że rozumiesz, jaki jest cel semestralny (co jest najważniejsze do wyniesienia z lekcji). Jeśli nie jesteś pewien/pewna – dopytaj nauczyciela. Dowiedz się, na co szczególnie zwrócić uwagę w tym semestrze. Z myślą o tym, dostosuj odpowiednio harmonogram tygodniowy i dzienny.

**2. Codzienne powtórki:** po powrocie do domu poświęć 10 minut na przejrzenie notatek z lekcji. Jeśli będziesz to robić co wieczór, zobaczysz, że potem nauka przychodzi Ci szybciej i jest bardziej efektywna. Powtarzanie małymi partiami codziennie uratuje Cię przed długimi godzinami nauki tuż przed klasówką lub egzaminem.

**3. Podsumowanie tygodnia:** poświęć przynajmniej jedno popołudnie lub cały wieczór podczas weekendu, aby przejrzeć wszystkie swoje notatki. Upewnij się, że wiesz, do czego zmierzasz i po co się tego uczysz (jeśli masz wątpliwości, porozmawiaj z nauczycielem, poproś o jakąś radę).

WAŻNE! Znajdź też czas na powtórzenie większych partii materiału – sprawdzenie co pamiętasz z tego, czego uczyłeś się/uczyłaś się w tym miesiącu.

*Mysle  
pozytywne*



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

## PROGRAM PROFILAKTYKI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

[WWW.MYSLEPOZYTYWNE.PL](http://WWW.MYSLEPOZYTYWNE.PL)

# DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

*Zapraszamy*