

Poniższy tekst jest napisany z pewną dawką humoru, ale główne pomysły na walkę ze stresem zostały w nim przedstawione.



10 rad - jak walczyć ze stresem przed sprawdzianem lub egzaminem?

Jutro sprawdzian z angola! A może matura? Denerwujesz się, nie możesz zasnąć... To jeszcze nic – niebawem czekają na Ciebie rozwołnienie, bóle głowy i utknięty w gardle głos... Co zrobisz? No pewnie – nie pójdziesz do szkoły! Nie, nie. To nie jest rozwiązanie, bo poprawy sprawdzianów są zazwyczaj trudniejsze – tak specjalnie robią nauczyciele, żeby dzieciaki nie uciekały z lekcji. Nie mówiąc już o poprawce z matury. Więc co zrobić?

1. Skup się na wieczornym powtórzeniu materiału – przez sen lepiej wejdzie do głowy. Naprawdę to działa! Po godzinie powtarzania obowiązkowa przerwa – chociaż 10 minut.
2. Zrób krótką powtórkę (15-20 minut) najważniejszych kwestii nad ranem, przed wyjściem do szkoły.
3. Nie zapomnij o zjedzeniu śniadania, wypiciu herbaty przez samo h i umyciu zębów (swoich). A, no i o ubraniu się. Bo o sprawdzeniu fejsa pewnie nie zapomnisz.
4. Nie zapomnij nie wpaść w panikę, że czegoś jeszcze nie powtórzyłeś – to normalne, nie jesteś przecież Alfą i Omegą. Ani też... Romeo i oplem.
5. Jeśli to jakiś bardzo ważny egzamin, możesz pomyśleć dodatkowo o: ćwiczeniach relaksacyjnych lub fizycznych, przejażdżce rowerem (downhill niewskazany, bo jeszcze sobie coś złamiesz), spacerku z psem lub z żółwiem (Ninja), aromatycznej kąpieli błotnej, wypiciu ziółek uspokajających i masażu. Możesz też iść na ryby... gady i płazy.
6. Myśl pozytywnie – zdam, dam sobie radę, a jak nie zdam to przecież za rok podejść znowu - czas tak szybko płynie, że tego roku nawet nie zauważę. Dwa, trzy lata też szybko miną.
7. W przerwach między nauką słuchaj muzyki lub rób to, co lubisz – np. obejrzyj wszystkie odcinki N jak nienawiść, Doktor Hał, Ładniula, Matka Mateusza, Barwy szczenięcia i coś z produkcji Boli Głód... Możesz iść do kolegi na Railway Station... Nie, coś pokręciłem – na Play Station. Lub ze swoim/swoją eks - na eksboks (to taki rodzaj boksu ze swoim/swoją eks).
8. Nie porównuj się z koleżankami lub kolegami. Każdy ma inną wiedzę i tempo nauki. Każdy jest inny. Ty też jesteś jakiś inny.
9. Wspólne uczenie się? Z tym bywa różnie – zamiast nauki spędzacie większość czasu na pogaduszkach – więc chyba lepiej uczyć się samodzielnie. No chyba że czegoś nie rozumiesz i potrzebujesz pomocy.
10. Zrób sobie ściagi – wtedy będziesz się pewniej czuć na sprawdzianie – ale ich w ogóle nie wyjmuj, ani z nich nie korzystaj! Podrzucić koledze i powiedz głośno: „proszę pani a on ściaga!”