

Metody zmniejszania stresu przedegzaminacyjnego

To naturalne, że w tak ważnym momencie edukacji odczuwasz napięcie. Możesz jednak je obniżyć, by nie utrudniało ci codziennego funkcjonowania. Spróbuj wykonać kilka krótkich ćwiczeń. Potrzebne ci będzie:

- spokojne, bezpieczne miejsce, w którym możesz być sam
- ulubiona relaksująca cię muzyka
- ołówek lub długopis
- kredki lub mazaki

Jeśli masz ochotę zapal zapachową świeczkę, przygaś światło. To czas tylko dla siebie!

Miejsce, w którym chcę być

Na pewno jesteś w stanie wyobrazić sobie miejsce, w którym poczułbyś się teraz najbezpieczniej i najspokojniej, jak to możliwe. Być może byłeś w nim, a może jest to obraz z wyobraźni, filmu lub książki. Na pewno masz takie w swoim umyśle, wystarczy poszukać.

Odpręż się teraz i spróbuj dokładnie, centymetr po centymetrze odtworzyć w głowie swój własny bezpieczny kąt. Co by tam było? Pomyśl o tym, co (a może kto?) byłoby ci potrzebne, by czuć się błogo i spokojnie.

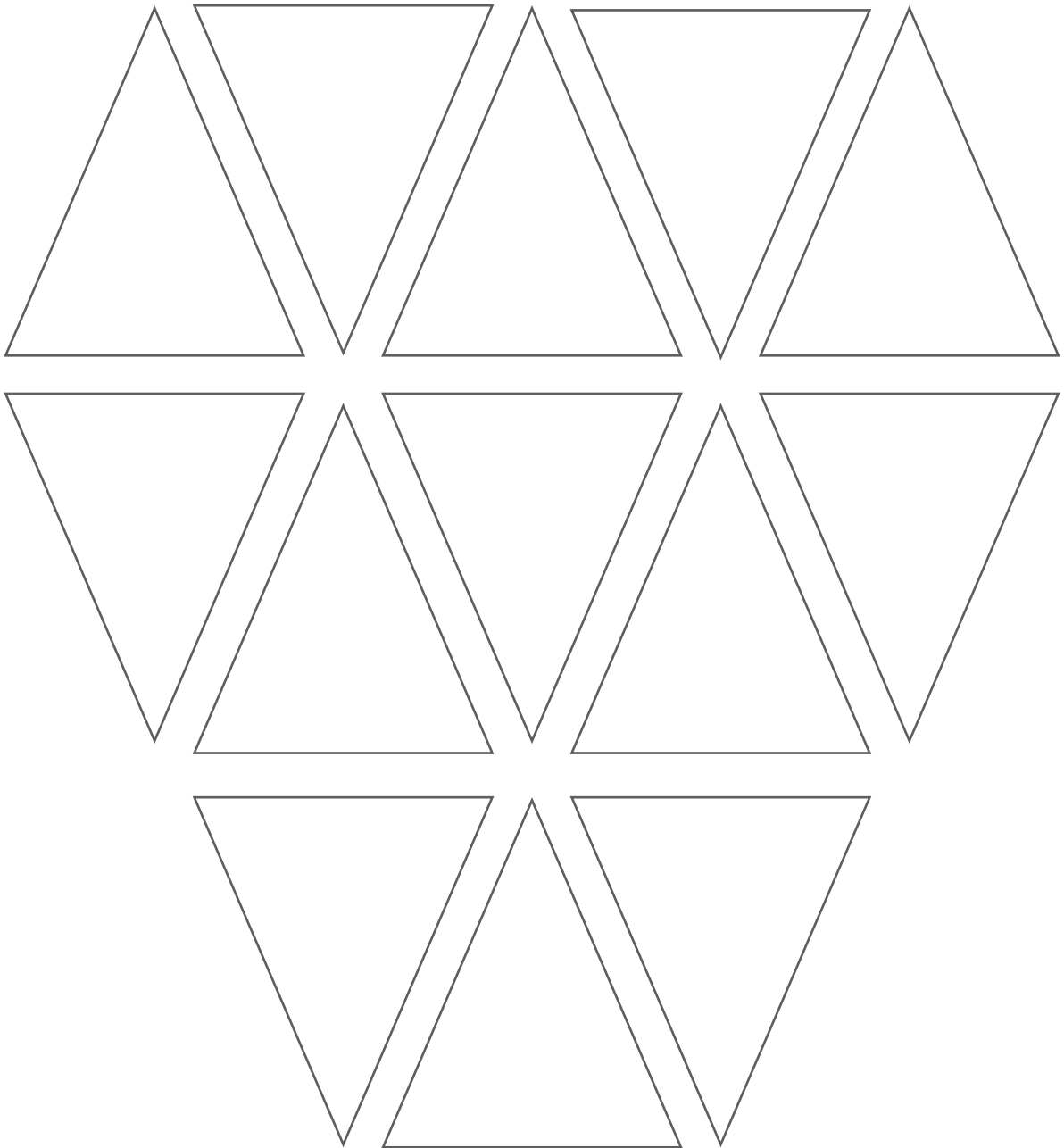
Zamknij oczy na kilka minut, wsłuchaj się w muzykę lub ciszę, ułóż wygodnie i przywołaj ten obraz. Pobądź w nim.

Jeśli chcesz, naszkicuj te elementy obrazu, które chciałbyś dokładnie zapamiętać. Nie oceniaj tego rysunku. Ma służyć wyłącznie tobie, nikt go nie musi widzieć.

To twoje miejsce, możesz w nim przebywać w wyobraźni ilekroć poczujesz się zestresowany, napięty, zagrożony. Korzystaj z niego.

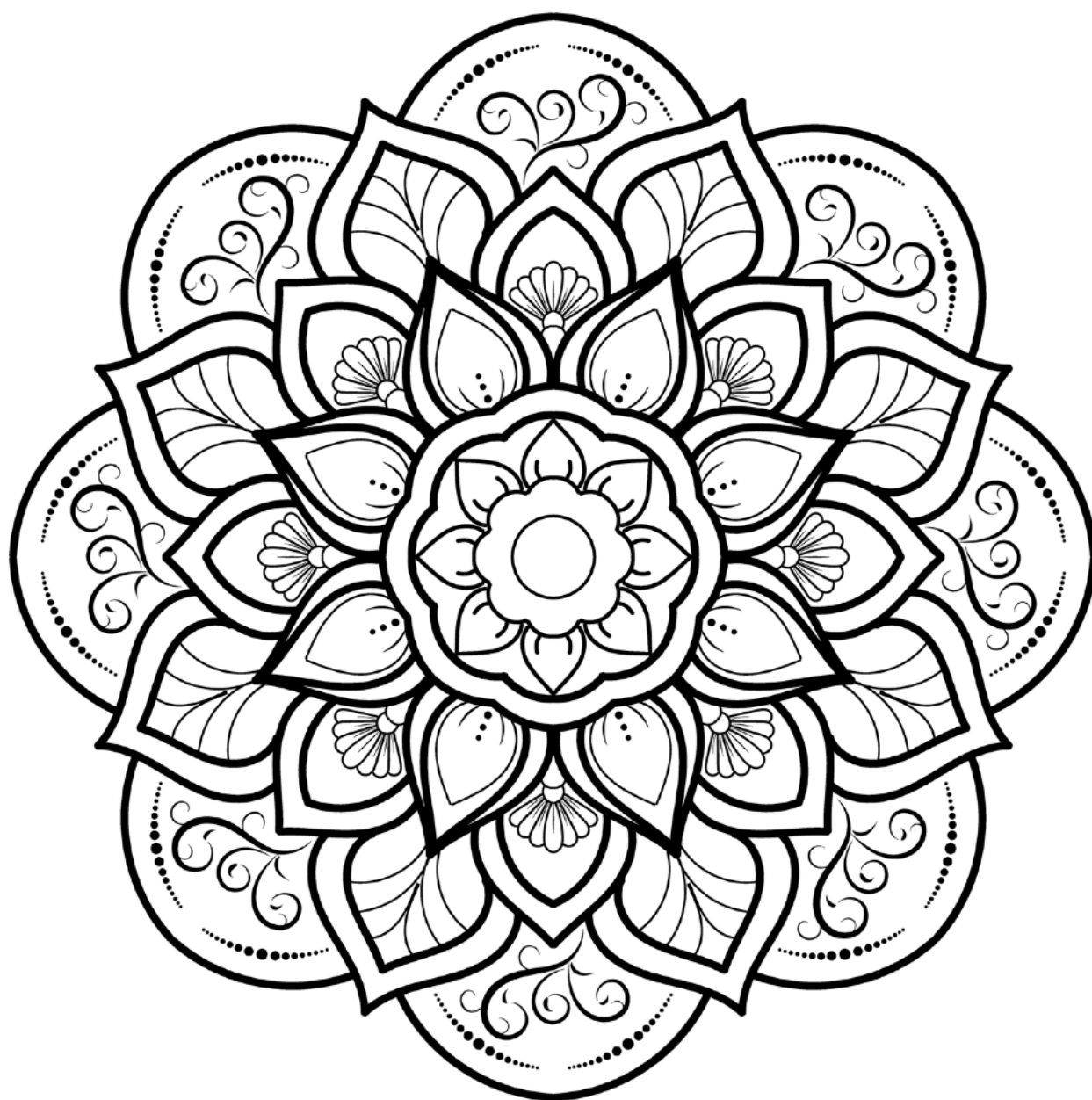
Bogactwo moich zasobów

Od urodzenia zdobywasz nowe umiejętności. Potrafisz więcej, niż ci się wydaje! Na początek zamknij oczy i wyobraź sobie siebie: trzylatka, siedmiolatka, dziesięciolatka, trzynastolatka i wreszcie siebie teraz. Wiele się zmieniło, prawda? Zaczynałeś swoje życie jako biała kartka, teraz umiesz już tyle... Spróbuj wymienić 13 swoich umiejętności. Nie muszą być duże i poważne. Wpisz je w trójkąty w mozaice poniżej.



Relaksacyjna mandala

Lubięś lub lubisz kolorować? To doskonały sposób, by pozbić myśli i skoncentrować się na swoich odczuciach. Pokoloruj mandalę. W buddyzmie mandala używana jest do wzmocnienia wewnętrznej siły i oczyszczenia z nieprzyjemnych uczuć. Spróbuj, przekonasz się. Użyj takich kolorów, które współgrają z tym, jak się teraz czujesz.



Oddech relaksacyjny

Narzędzie, które pomoże ci doznać ulgi w stresie masz zawsze przy sobie. Używasz go cały czas, choć rzadko świadomie. To oddech.

Usiądź wygodnie, połóż jedną rękę na brzuchu, drugą na przeponie i wykonaj poniższe instrukcje.

Na początku:

- wdychaj powietrze nosem, wydychaj ustami,
- wdychaj maksymalnie dużo powietrza, wydychaj licząc powoli.

Powtarzaj ćwiczenie przez minutę.

Następnie:

- wdychaj powietrze nosem licząc do 4,
- wydychaj ustami również licząc od 1 do 4.

Stopniowo wydłużaj długość wdechu i wydechu do 6 sekund, następnie 7 i 8. Spróbuj powtórzyć ćwiczenie.

Kolejne ćwiczenie:

- przyciśnij lekko kciuk prawej ręki do prawego nozdrza tak, by zakryć dziurkę,
- wdychaj powietrze lewą dziurką,
- przyłóż palec serdeczny prawej ręki do lewego nozdrza i znów przyciśnij, by zakryć dziurkę,
- wypuść powietrze, które wcześniej wdychałeś prawą dziurką.

Powtarzaj naprzemiennie. Wdychaj i wydychaj powietrze raz na lewą, raz na prawą stronę zatykając drugą dziurkę.

Oddech przez rurkę

Złóż dłoni w „rurkę”. Spróbuj oddychać przez nią, jak przez tubę. Koncentruj się na ciepłe swojego oddechu, które czujesz na skórze dłoni.