



# Trening mentalny "Młodego Wojownika"

O SPOSOBACH RADZENIA SOBIE ZE  
STRESEM PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ  
W SYTUACJACH ZADANIOWYCH

opracowanie:

Marek Domański  
Maja Hain  
Karolina Domańska

PORADNIA  
PSYCHOLOGICZNO  
PEDAGOGICZNA  
W SZCZECIE



## "Każdy EGZAMIN jest realnym wyzwaniem!".

Tak więc zupełnie normalne jest odczucie niepewności czy napięcia. Te obawy i niepewność aktywują nasz umysł i organizm. Warto docenić to wsparcie i korzystać z niego mądrze. To jest właśnie pozytywny stres! Jak to zrobić? Warto podejść do wyzwania poważnie i się przygotować. Nie chodzi tu o wiedzę czy materiał, który opanowywałaś/eś, a Twoją formę w dniu egzaminu. To od niej w dużej mierze będzie zależeć, jaką część posiadanej wiedzy wykorzystasz w trakcie egzaminu.

### **Dlatego dzień przed egzaminem:**

#### **1 Ogranicz lub wyeliminuj słodkie napoje gazowane**

wywołują one nerwowość i problemy z koncentracją.

#### **2 Zadbaj o nawodnienie Twojego organizmu**

wypicie zaledwie jednej szklanki wody znacząco (ok. 14 %) przyśpieszy Twój umysł. Wiele badań potwierdza, iż osoby, które piją wodę przed egzaminami, otrzymują w nich lepsze oceny niż koledzy, którzy są "spragnieni".

#### **3 Dotlenić organizm - wybierz się na spacer**

#### **4 Zadbaj o żółtek**

finalnie przełoży się to na moc Twojego umysłu. Posiłki bogate w ryby, warzywa, produkty pełnoziarniste czy banany to świetne przygotowanie kulinarne. Dodatkowo warto wspomnieć, że orzechy, jajka i ser szczególnie sprzyjają tworzeniu neurotransmiterów (cząsteczek odpowiedzialnych za przenoszenie sygnału pomiędzy neuronami w naszym umyśle).

#### **5 Zrelaksuj się**

relaksacyjna kąpiel zapachowa lub ćwiczenie relaksacyjne "Podróż marzeń".

#### **6 Wyśpij się!**

sen przed godziną 24 jest najbardziej efektywny.

# "Podróż marzeń"

To ćwiczenie zapewnia relaks i umożliwia "naładowanie baterii" na kolejny dzień. Z pewnością jest jakieś miejsce na tym świecie, które zapadło Ci szczególnie pozytywnie w pamięć, np. w czasie wakacji lub spaceru po okolicy, czy jakieś miejsce, które przyjemnie wspominasz z dzieciństwa. W trakcie podróży marzeń przenieś się po prostu w to pozytywne miejsce. *Zamykasz oczy i udajesz się w podróż marzeń...Zaczynamy...*



Położ się wygodnie i zamknij oczy



Przenieś się stopniowo w miejsce, które budzi w Tobie pozytywne emocje



Obserwuj i zapamiętuj pojawiające się pozytywne odczucia i emocje



Zostań w swoim miejscu marzeń tak długo, jak tylko będziesz chciał/a



Następnie wróć do "tu i teraz"

Otwórz oczy, wracając na powrót do znajomego otoczenia!

**ĆWICZENIE**

## "Myśli kontrolują uczucia!".

Dlatego warto zadbać, by nasze myśli o nadchodzącym egzaminie były realistyczne i pozytywne, a scenariuszom horroru i grozy powiedzieć głośno: **"STOP"**. Twoje myśli decydują o tym, jakie są Twoje emocje, a co za tym idzie – jak się czujesz. Niejednokrotnie nasz umysł serwuje nam zupełnie nieuzasadnione chwile grozy tylko dzięki wyobrażeniu negatywnego przebiegu egzaminu. Jest to początek samospełniającej się przepowiedni, ponieważ nasze ciało, jak i umysł reagują na tego typu negatywne doświadczenia równie negatywnie, np. spinając mięśnie lub ograniczając dostęp do zasobów mentalnych (pamięci), skupiając się na instynktach.

### ***W takich przypadkach warto zastosować ćwiczenie "STOP".***

Polega ono na wyobrażeniu sobie dużego napisu *STOP*, który ma być nakazem zatrzymania aktualnego negatywnego ciągu myślowego, a następnie na wyobrażeniu sobie czegoś pozytywnego, pozytywnych doznań bądź czegoś, co udało Ci się wcześniej zakończyć sukcesem.



**ĆWICZENIE**

## "Sprawdź swoją motywację!"

Jaka korzyść płynie z tego egzaminu lub co dzięki niemu zyskasz? Rozważ potencjalny sukces i wyobraź sobie, jak cieszysz się z owoców zdania egzaminu. To umożliwi Ci stopniowe budowanie pozytywnych uczuć wobec nadchodzącego egzaminu, takich jak zaufanie, pewność siebie czy stanowczość.



## "Uzyskaj pewność !"

Niepewność co do wymagań egzaminacyjnych czy przebiegu samego dnia egzaminu wyzwała w wielu osobach strach, więc przegląd sytuacji ma działanie uspokajające. Dlatego warto już wcześniej rozebrać sytuację, stwarzając zarazem plan gry, zawierający wszystkie niezbędne informacje dotyczące dnia egzaminu, tak by w dniu egzaminu wszystko było jasne - w ten sposób eliminujesz niepotrzebny stres.

# Stwórz plan dnia - najlepiej na kartce papieru:

**7:00**

**Pobudka!**



**Zaczyna się nowy, świetny dzień, dlatego warto powitać go uśmiechem - Będzie to doskonały wstęp do dzisiejszego dnia, a zarazem świetny początek porannych ćwiczeń.**



**7:00-7:05 Ćwiczenia!**

**Ćwiczenia ruchowe na integrację półkul mózgowych i lepsze samopoczucie:**

**A oto kilka przykładów**

**3**

**2**

**1**



## Ćwiczenie Nr 1



Stań z wyciągniętą przed siebie prawą ręką (w przypadku osób leworęcznych należy wykonać ćwiczenie lewą ręką), zaciśnij ją w pięść, a kciuk skieruj do góry (jakbyś pokazywał Facebookowe "Lubię to"). Następnie trzykrotnie narysuj przed sobą w powietrzu znak nieskończoności (pozioma ósemka), wodząc oczami za kciukiem (głowa pozostaje nieruchomo).

## Ćwiczenie Nr 2



Stań, wyciągnij przed siebie obydwie ręce, układając dłonie tak, by stykały się kciuki i palce wskazujące lewej i prawej dłoni. Następnie trzykrotnie narysuj przed sobą w powietrzu znak nieskończoności (pozioma ósemka), wodząc oczami za kciukiem, a zarazem patrząc przez otwór pomiędzy prawą i lewą dłonią (głowa pozostaje nieruchoma).

## Ćwiczenie Nr 3



Na przemian podnosimy lewą rękę i prawą nogę, a następnie prawą rękę i lewą nogę.

## Ćwiczenie Nr 4



Prawą rękę podnosimy nad głowę, a lewą dotykamy prawej pięty. Następnie zmiana: podnosimy lewą rękę, a prawą ręką dotykamy lewej pięty.

## Ćwiczenie Nr 5



Na zmianę: lewą ręką dotykamy prawego kolana i prawą ręką dotykamy lewego kolana. Każde z powyższych ćwiczeń wykonujemy 3-krotnie.

Ćwiczenia te wpływają pozytywnie na poprawę pisania, czytania i rozumienia, wzmacniają oddech i zwiększają poziom energii.

**7:10-7:40** Poranna toaleta,  
garderoba



**7:40-8.10** Śniadanie

**Np. omlet: 2 jajka, 30 g sera, pół szklanki pieczarek, szynka, szczypiorek - smażone na 1 łyżce oleju kokosowego.**



**8:10-8:20** Zabieram wcześniej  
przygotowane:

**małą przekąską i przybory (długopisy, ołówek) oraz legitymację szkolną (dokument potwierdzający tożsamość).**



**8:20-8:45** Droga do szkoły





**8:45** Ćwiczenie oddechowe na  
**-8:50** rozluźnienie, wykonywane  
przed szkołą lub na szkolnym  
korytarzu



**ĆWICZENIE:**

Skup swoją uwagę na oddechu i przy wdechu zacznij wolno liczyć do 4 (1001, 1002, 1003, 1004), a następnie przy wydechu zacznij liczyć do 8 (1001, 1002...1007, 1008). Wykonaj kolejno kilka powtórzeń...

**To ćwiczenie pozwoli Ci się uspokoić i skupić rozbiegane myśli!**

**8:50** Wejście do sali  
egzaminacyjnej...

**8:52** Siadasz na wyznaczonym  
miejscu, rozkładasz przybory  
szkolne



## **Bądź skoncentrowany**



Wejść na salę egzaminacyjną nie wcześniej niż 10 minut przed wyznaczonym terminem (czekanie zwiększa zdenerwowanie!). Raczej unikaj dyskusji z koleżankami i kolegami na temat egzaminu. Warto również poświęcić chwilę, by skoncentrować się na sobie, przypomnieć sobie, że przygotowałeś się najlepiej, jak potrafiłeś, i teraz cieszysz się z okazji do sprawdzenia się.

## **Wykonaj ćwiczenia na pewność siebie i koncentrację**

**Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy, a ręce oprzyj na kolanach - dłonie trzymaj otwarte tak, by wszystkie palce przylegały do siebie. Następnie skup swoją uwagę na opuszkach palców. Zwiększając delikatnie nacisk, zaobserwuj, jak zmienia się twoje odczucie. Oddychaj spokojnie.**

**Weź głęboki oddech i tak samo długi wydech  
(powtórz 3 razy)**

**JESTEŚ GOTOWY!**