

NARZĘDZIOWNIK

Teczka z narzędziami
do radzenia sobie
ze stresem
egzaminacyjnym

DLA
ÓSMOKLASISTY
I MATURZYSTY



Opracowanie merytoryczne:

dr Marta MAJORCZYK, psycholog, pedagog, psychoterapeuta,
naukowiec, doradca rodzinny w Family Counselling Poland, wieloletni
nauczyciel akademicki na uczelniach wyższych, trener w Ośrodku
Doskonalenia Nauczycieli

Ilustracje:

Milena MOLENDĄ

Skład i łamanie:

Beata KRAJEWSKA, Studio Gardengraf

Przed skorzystaniem

z narzędzi w tej broszurze, zachęcamy Cię do sięgnięcia do **Poradnika** na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej. Z **Poradnika** możesz dowiedzieć się m.in., czym różni się *eustres* od *dystresu*, czym jest stres egzaminacyjny, jak się objawia, jakie są etapy jego przeżywania i jak sobie efektywnie z nim radzić.



Kwestionariusz badający poziom i rodzaj Twojego stresu¹



Poniższe narzędzie pozwoli Ci ustalić, jakiego rodzaju stres odczuwasz: eustres czy dystres. To narzędzie umożliwi Ci zbadanie Twojego poziomu stresu w trzech wymiarach: fizycznym, emocjonalnym i psychicznym.

Instrukcja: Za każde zdanie, na które odpowiesz twierdząco, wpisz jeden punkt. Jeśli odpowiesz niezgodnie z prawdą – nie ma punktu.

WYMIAR FIZYCZNY

Punkty

1. Mam trudności z zasypianiem i problemy ze snem.	TAK/NIE	
2. W ciągu dnia jestem często zmęczony(-a) i napięty(-a).	TAK/NIE	
3. Często mam zaburzenia trawienia (rozwołnienie lub zaparcie).	TAK/NIE	
4. Kręci mi się w głowie bez powodu.	TAK/NIE	
5. Często mam przyspieszone tętno.	TAK/NIE	
6. Mam zaburzenia oddychania (bez szczególnego powodu).	TAK/NIE	
7. Oblewam się potem.	TAK/NIE	
8. Czuję ucisk w żołądku.	TAK/NIE	
9. Często reaguję bólami głowy.	TAK/NIE	
10. Moje ciśnienie tętnicze krwi jest podniesione lub obniżone.	TAK/NIE	
Suma I:		

¹ Źródło: <https://zs1.edu.pl/pliki/doradca/mojosobistypoziomstresu.pdf>

WYMIAR EMOCJONALNY

Punkty

1. Często czuję się samotny(-a), opuszczony(-a) lub wyobcowany(-a).	TAK/NIE	
2. Jestem często zdeprimowany(-a), także bez specjalnego powodu.	TAK/NIE	
3. Najchętniej zapadłbym/zapadłabym się pod ziemię.	TAK/NIE	
4. Mam mało okazji do wyrażania i odreagowywania swoich uczuć.	TAK/NIE	
5. Ostatnio często tracę panowanie nad sobą.	TAK/NIE	
6. Czuję się zagrożony(-a), jestem bardziej lękliwy(-a) niż kiedyś.	TAK/NIE	
7. Często nie mam żadnego planu ani celu.	TAK/NIE	
8. W ostatnim czasie brakuje mi motywacji do rozwiązywania problemów.	TAK/NIE	
9. Moje reakcje są często nieadekwatnie gwałtowne.	TAK/NIE	
10. Jestem bardziej nerwowy(-a) i zablokowany(-a) niż kiedyś.	TAK/NIE	

Suma II:

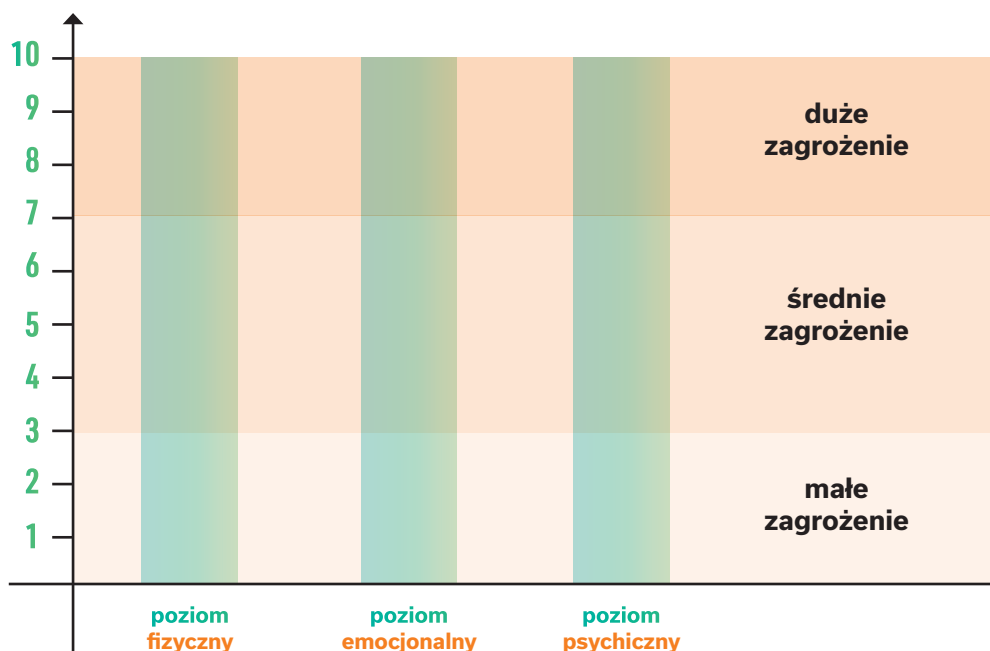
WYMIAR PSYCHICZNY

1. Moja zdolność koncentracji w sytuacjach stresowych jest dużo gorsza niż kiedyś.	TAK/NIE	
2. Nie interesuje mnie moja przyszłość, nie robię też nic w czasie wolnym.	TAK/NIE	
3. Moja samokontrola i samodyscyplina obniżyły się bardzo w ostatnim czasie.	TAK/NIE	
4. Częściej niż kiedyś zapominam o ważnych sprawach.	TAK/NIE	
5. Z trudnością przychodzi mi nauczenie się nowych rzeczy.	TAK/NIE	
6. Czuję się często obojętny(-a) i niezdolny(-a) do podejmowania decyzji.	TAK/NIE	
7. Często czuję, że nie mam nic ważnego do powiedzenia.	TAK/NIE	
8. Czuję, że wiele spraw zaczyna mnie przerastać.	TAK/NIE	
9. Mogę załatwić dużo mniej spraw po kolei i spokojnie niż kiedyś.	TAK/NIE	
10. W rozmowie często tracę wątek.	TAK/NIE	

Suma III:

Wartość średnia = (Suma I + Suma II + Suma III) / 3:

Możesz zobaczyć swoje cząstkowe wyniki na każdym poziomie stresu – to pokaże, która dziedzina życia wymaga interwencji, bo w niej kumuluje się Twój stres. Najważniejszy jest jednak wynik średni. On pokazuje, jak jesteś zestresowany(-a) i czy pora na poważne zmiany w podejściu do życia i spraw.





Kwestionariusz badający Twoje kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem²



Niniejsze narzędzie służy do określenia, jak skutecznie radzisz sobie w sytuacjach trudnych, z jakim nastawieniem podejmujesz wyzwania życiowe, w jakim stopniu potrafisz utrzymać wewnętrzną równowagę, w jakim zakresie wykorzystujesz umiejętności przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu oraz czy posiadasz umiejętność odprężania się po okresie długotrwałego stresu.

Poniżej znajduje się szereg twierdzeń opisujących różne zachowania. Przy każdym twierdzeniu zaznacz, w jakim stopniu zgadzasz się, że opisuje ono Ciebie.

- 1. Gdy napotykam na poważne trudności, ustalam plan działania i mobilizuję wszystkie siły, aby poradzić sobie z problemem.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.
- 2. Kiedy jestem zdenerwowany(-a), wyładowuję się na innych.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.
- 3. Często odczuwam napięcie i zdenerwowanie.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.

² Źródło: <https://www.mentora.pl/psychologia/test-radzenie-sobie-ze-stresem>.

4. **Mam takie zajęcie/hobby, które pozwala mi przez jakiś czas zrelaksować się i zapomnieć o moich kłopotach.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.

5. **Gdy napotykam na poważne trudności, często popadam w przygnębienie, które odbiera mi siły do działania.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.

6. **Dbam o swoje zdrowie i kondycję fizyczną.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.

7. **Kiedy coś mi się nie udaje, obwiniam siebie, że dopuściłem(-am) do takiej sytuacji.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.

8. **Mam w swoim otoczeniu bliskie osoby, z którymi mogę dzielić się swoimi osobistymi problemami.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.

9. **Kiedy mam do wykonania jakiegoś bardzo trudnego zadania, wolę zrezygnować niż ponieść porażkę.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.

10. **Gdy sprawy nie idą po mojej myśli, zawsze staram się zobaczyć dobre strony sytuacji, w której się znajduję.**
 - a) Zupełnie nie zgadzam się.
 - b) Nie zgadzam się.
 - c) Trudno powiedzieć.
 - d) Zgadzam się.
 - e) Całkowicie zgadzam się.

Policz punkty:

Przyznaj sobie 4 pkt za odpowiedzi: 1e, 2a, 3a, 4e, 5a, 6e 7a, 8e, 9a, 10e.

Przyznaj sobie 3 pkt za odpowiedzi: 1d, 2b, 3b, 4d, 5b, 6d 7b, 8d, 9b, 10d.

Przyznaj sobie 2 pkt za odpowiedzi: 1c, 2c, 3c, 4c, 5c, 6c 7c, 8c, 9c, 10c.

Przyznaj sobie 1 pkt za odpowiedzi: 1b, 2d, 3d, 4b, 5d, 6b 7d, 8b, 9d, 10b.

Przyznaj sobie 0 pkt za odpowiedzi: 1a, 2e, 3e, 4a, 5e, 6a 7e, 8a, 9e, 10a.

WYNIKI:**Poziom I. 0–11 – wynik niski**

Osobę, która uzyskała niski wynik w tym teście, można określić jako osobę podatną na stres. Na ogół reaguje ona dużym napięciem na sytuacje trudne. Zdarza jej się wątpić w swoją wartość i możliwości. Często unika sytuacji trudnych. Stres jest dla niej częściej paralizujący niż motywujący. Zazwyczaj boi się podejmować wyzwania i dlatego wycofuje się z działania. W wielu sytuacjach społecznych odczuwa niepokój i zdenerwowanie. W obliczu pojawiających się problemów zdarza jej się załamywać. Ma skłonność do zamartwiania się i doświadczania irytacji. Czasami może przejawiać agresywność lub wrogość. Miewa skłonność do poczucia bezradności i paniki w trudnych sytuacjach. Bywa nadmiernie krytyczna wobec siebie. Wskazana jest dla niej raczej praca w warunkach stabilnych, bez nagłych odchyłeń od określonego standardu działania i o znormalizowanym czasie pracy. Osoba ta potrzebuje przyjaznego środowiska społecznego i więcej czasu na realizację powierzonych jej zadań.

Poziom II. 12–28 – wynik średni

Osoba, która uzyskała średni wynik w tym teście, odznacza się przeciętną odpornością psychiczną. Ma przeciętną wrażliwość na stres psychologiczny. Może dobrze radzić sobie w sytuacjach stresujących, jeśli będą one występowały sporadycznie i nie będą cechą stałą wykonywanych obowiązków szkolnych czy domowych. Przez większość czasu jest stabilna emocjonalnie. Reaguje lekko i niepokojem jedynie w sytuacjach bardzo trudnych. W szczególnych przypadkach może doświadczać obaw, napięć i rozdrażnienia. Osoba ta raczej dobrze adaptuje się do środowiska. Nie zawsze jednak potrafi w pełni kontrolować swoje reakcje w sytuacji dużego emocjonalnego napięcia. Posiada przeciętną pewność siebie i zazwyczaj względny spokój w obecności innych osób. Zazwyczaj podejmuje wyzwania życiowe, ale zdarza jej się wycofywać z działania, jeśli zadanie charakteryzuje się wyjątkowo dużym stopniem trudności i gdy uważa, że sobie nie poradzi. Potrafi przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu, wykorzystując indywidualne strategie odprężania się i obniżania napięcia.

Poziom III. 29–40 – wynik wysoki

Osoba, która uzyskała wysoki wynik w tym teście, jest emocjonalnie stabilna i posiada umiejętności radzenia sobie ze stresem. Zazwyczaj jest zrównoważona, ogólnie zadowolona, wewnętrznie silna i odporna na stres. W sytuacjach trudnych stres działa na nią mobilizująco, co zwiększa jej motywację do osiągnięcia celów. Osoba ta dobrze adaptuje się do środowiska. Posiada wysokie poczucie wartości, pewność siebie oraz spokój w obecności innych osób. Dobrze radzi sobie w trudnych sytuacjach. Potrafi panować nad swoimi reakcjami. Przeciwdziała negatywnym skutkom długotrwałego stresu, wykorzystując indywidualne strategie odprężania się i obniżania napięcia. Rzadko doświadcza obaw, napięć i rozdrażnienia. Odważnie podejmuje wyzwania życiowe. Jest w stanie skutecznie pracować pod dużą presją i dużym emocjonalnym napięciem.



Checklista: oznaki stresu

Jak poznać, że jestem zestresowany(-a)?

Które symptomy stresu najczęściej rozpoznajesz u siebie? Zaznacz je, a dowiesz się, jak bardzo jesteś zestresowany(-a) i jaki obszar Twojego funkcjonowania jest nim najbardziej dotknięty.

Poziom	Symptomy (reakcja na stres)
POZIOM FIZJOLOGICZNY	<ul style="list-style-type: none">• ból głowy • drżenie rąk • zimne ręce • nadmierne pocenie się • bóle w klatce piersiowej • brak apetytu • ból brzucha • nudności • zaburzenie trawienia • podwyższone ciśnienie tętnicze krwi • nadwrażliwość na bodźce• szczękościsk • wysypka • białe odcienie skóry • dreszcze• napięcie i bóle mięśni • problemy ze snem • trudności w oddychaniu • dzwonięcie w uszach • suchość w ustach• naprzemienne uczucia gorąca i zimna • katar sienny i uczulenia • rozszerzenie źrenic • wrażenie ucisku w gardle• szybkie bicie serca • przejadanie się • zwiększona częstotliwość oddawania moczu • zgaga • wypadanie włosów • duszności • dławienie w gardle
POZIOM PSYCHOLOGICZNY	
a) w sferze myślenia, pamięci i uwagi	<ul style="list-style-type: none">• osłabienie pamięci • obniżenie efektywności pracy intelektualnej • obniżenie tempa pracy intelektualnej• częste pomyłki • uczucie pustki w głowie • trudności w koncentracji • obniżona samoocena • pesymizm• trudności w kojarzeniu faktów • brak koncentracji uwagi• osłabienie wyobraźni • zapominanie • natłok myśli
b) w sferze emocji	<ul style="list-style-type: none">• chwiejność emocjonalna • niepokój • lęk • gniew• nieufność • uczucie zmęczenia • niecierpliwość• drażliwość • brak tolerancji wobec innych • nerwowość• lęk przed niepowodzeniem • poczucie osamotnienia• przygnębienie • zły humor • brak humoru
c) w sferze motywacji	<ul style="list-style-type: none">• nieracjonalność myśli • „gonitwa” myśli • poczucie bezsilności i braku kontroli nad działaniami
POZIOM BEHAWIORALNY (ZACHOWANIA)	<ul style="list-style-type: none">• wybuchy płaczu • stosowanie używek • objadanie się• szybkie tempo mówienia • unikanie kontaktów z ludźmi• nerwowe tiki • spowolnienie reakcji • nerwowość ruchów• agresja, prowokowanie konfliktów • niezdolność do relaksu • skłonność do nieprzemyślanych działań



Skrócona wersja kwestionariusza COPE

autorstwa Ch. Carvera, M. Scheiera, J. Weintrauba³

Niniejsze narzędzie bada sposoby radzenia sobie ze stresem. Możesz skorzystać z tego kwestionariusza, aby szybko ocenić, jaka jest Twoja strategia radzenia sobie ze stresem.

Instrukcja: Oceń, jak często radzisz sobie ze stresującymi wydarzeniami w jeden z poniższych sposobów. Zastosuj następującą skalę:

„Nigdy tego nie robię.” – 1

„Robię to czasami.” – 2

„Robię to raczej często.” – 3

„Robię to bardzo często.” – 4

Możliwe, że różnie podchodzisz do różnego rodzaju stresorów. Spróbuj ocenić następujące stwierdzenia, kierując się tym, jak najczęściej odpowiadasz na codzienne sytuacje stresowe.

1. Zajmuję się czymś innym, aby oderwać się od stresującej sytuacji. 1-2-3-4
2. Staram się zaradzić sytuacji, która mnie martwi. 1-2-3-4
3. Mówię sobie: To nie może być prawda. 1-2-3-4
4. Zajadam się (lub sięgam po używkę), by poczuć się lepiej. 1-2-3-4
5. Poszukuję wsparcia emocjonalnego od innych. 1-2-3-4
6. Próbuję poprawić sytuację. 1-2-3-4
7. Nie chcę wierzyć, że to stało się naprawdę. 1-2-3-4
8. Dużo mówię, żeby zagłuszyć złe myśli. 1-2-3-4
9. Proszę inne osoby o pomoc i radę. 1-2-3-4
10. Zajadam się (lub sięgam po używkę), by jakoś przetrwać. 1-2-3-4
11. Próbuję spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, aby dostrzec w niej trochę pozytywów. 1-2-3-4
12. Próbuję wymyślić sposób zaradzenia problemowi. 1-2-3-4
13. Ktoś mnie rozumie i uspokaja. 1-2-3-4
14. Szukam dobrych stron tego, co się zdarzyło. 1-2-3-4
15. Robię coś, by nie myśleć o tej sytuacji: idę do kina, oglądam telewizję, czytam, śnię na jawie, śpię. 1-2-3-4
16. Akceptuję rzeczywistość i to, co się zdarzyło. 1-2-3-4
17. Wyrażam swoje negatywne odczucia. 1-2-3-4
18. Próbuję odnaleźć pociechę w religii i wierze. 1-2-3-4
19. Proszę o radę lub pomoc inne osoby, pytam je, co powinienem/powinnam zrobić. 1-2-3-4
20. Próbuję nauczyć się z tym żyć. 1-2-3-4
21. Staram się intensywnie myśleć o tym, co zrobić. 1-2-3-4
22. Modlę się lub medytuję. 1-2-3-4

³C. M. Wheeler, (2011), *10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem*, Gdańsk: GWP, s. 51.

Teraz dodaj punkty przy poszczególnych stwierdzeniach (wg poniższego schematu) i zapisz wyniki.

Nr stwierdzenia	Punkty	Strategia radzenia
1, 15		Samorozpraszanie
2, 6		Aktywne radzenie sobie
3, 7		Zaprzeczanie
4, 10		Nadużywanie jedzenia/używek
5, 13		Korzystanie z emocjonalnego wsparcia
9, 19		Korzystanie z porad innych
8, 17		Rozładowanie napięcia
11, 14		Nowe spojrzenie w korzystniejszym świetle
12, 21		Planowanie
16, 20		Akceptacja
18, 22		Odwołanie się do religii



Ćwiczenia oddechowe



Jak wiesz, stres towarzyszy człowiekowi od zawsze. Cały nasz organizm – ciało i umysł – włącza mechanizm ataku lub ucieczki tak samo, jak w czasach, kiedy pierwotny człowiek musiał stawić czoło zagrożeniom. W stresie Twój oddech przyspiesza, sptyca się, ciśnienie tętnicze krwi rośnie, a mięśnie się napinają. Wyłączają się wszystkie funkcje, które nie biorą udziału w tym mechanizmie – włącznie z myśleniem. Wówczas pomocne będą ćwiczenia oddechowe.

Właściwa technika oddechowa zwiększa koncentrację, pomaga rozładować gniew, relaksuje, obniża ciśnienie tętnicze krwi i poziom kortyzolu, wzmacnia układ odpornościowy.

Poniżej podane są trzy proste zasady prawidłowego, zdrowego oddychania. Pamiętaj o nich podczas wykonywania ćwiczeń oddechowych.

Zasady prawidłowego, zdrowego oddychania

- 1 Oddychaj przez nos; oczyszczasz, ogrzewasz i nawilżasz wdychane powietrze.
- 2 Utrzymuj stały rytm oddechowy podczas spacerowania, biegania lub innych ćwiczeń.
- 3 W sytuacji stresowej staraj się panować nad swoim oddechem, by nie dopuścić do sytuacji, gdy oddech jest za szybki (hiperwentylacja) i nieefektywny (dostarczenie tlenu do płuc staje się wtedy niemożliwe).

Ćwiczenie oddechowe nr 1

(możesz je wykonywać w pozycji leżącej, siedząc lub stojąc)

Krok 1. Przyłóż jedną dłoń do klatki piersiowej, a drugą nieco niżej, do mostka (bliżej przepony).

Krok 2. Podczas wdechu nosem obserwuj, czy dłoń unosi się prawidłowo w okolicach górnej części brzucha (a nie klatki piersiowej). Po kilku, kilkunastu oddechach poczujesz się spokojniej.

Krok 3. Lekko napełnij powietrzem wnętrze (przepona powinna się wtedy lekko unieść), a potem dolną i środkową część płuc, stopniowo aż do mostka i górnej części klatki piersiowej. Oddech powinien być płynny (powietrze ma Cię wypełnić od przepony aż do okolicy obojczyka, w najwyższym punkcie klatki piersiowej). Wdech powinien być krótszy, a wydech dłuższy.

Jeśli brzuch się porusza, to znaczy, że do oddychania wykorzystujesz przeponę.

Ćwiczenie oddechowe nr 2

Metoda 3-3-6

Krok 1. Zajmij wygodną pozycję, weź głęboki wdech i policz w myślach do trzech.

Krok 2. Zatrzymaj oddech przez kolejne trzy sekundy.

Krok 3. Zrób długi, głęboki wydech, licząc w myślach do sześciu.

Ćwiczenie warto powtórzyć kilka razy, aż do momentu uczucia pełnego odprężenia. Należy zwrócić uwagę, by za każdym razem brzuch powiększał się podczas wdechu i zmniejszał podczas wydechu.



Ćwiczenie oddechowe nr 3

Technika 4-7-8

Jeśli stresujesz się tym, co czeka cię kolejnego dnia, jeszcze przed snem możesz zastosować jedną z najprostszych metod, które ułatwiają wyciszenie nadmiaru emocji i pozwalają szybciej zasnąć.

Krok 1. Wyprostuj się i skup się na tym, by ułożyć czubek języka na podniebieniu górnym tuż za zębami.

Krok 2. Zrób wydech przez usta i spraw, by dźwięk wydychanego powietrza był wyraźny.

Krok 3. Wdychaj powietrze nosem licząc powoli od 1 do 4.

Krok 4. Następnie zatrzymaj wdech licząc znów od 1 do 7.

Krok 5. Wypuść powietrze (ustami) licząc od 1 do 8.

Wystarczy powtórzyć tę sekwencję 4 razy, by odczuć wyraźną ulgę, uspokoić się i... przeciwdziałać bezsenności.

Ćwiczenie oddechowe nr 4

Oddychanie z gwizdaniem

Krok 1. Składamy usta jak do gwizdania.

Krok 2. Bieremy wdech nosem licząc do 2.

Krok 3. Robimy wydech przez usta złożone jak do gwizdania, licząc do 4.

Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.

Ćwiczenie oddechowe nr 5⁴

„1, 2, 3...”

- 1.** Powiedz sobie w myślach „1, 2, 3” i jednocześnie wykonaj głęboki wdech przez nos. Poczuj, jak klatka piersiowa wypełnia się powietrzem.
- 2.** Następnie powiedz sobie w myślach „4, 5, 6, 7” i wypuść powietrze również przez nos.
- 3.** Powtórz to ćwiczenie kilka razy. Przy około trzecim oddechu znajdziesz swój rytm i będziesz oddychać już odpowiednio wolno. Po kilku kolejnych oddechach uczucie stresu minie.

To ćwiczenie możesz wykonywać zawsze i wszędzie, nieważne czy jesteś sam(-a), czy siedzisz w sali egzaminacyjnej. Ćwiczenie jest skuteczne w redukcji chwilowego stresu, a także jako rozluźniające, wykonywane pomiędzy codziennymi aktywnościami.

Ćwiczenie oddechowe nr 6⁵

Rozciąganie klatki piersiowej

- Krok 1.** Usiądź na krześle, plecy trzymaj prosto.
- Krok 2.** Unieś jedną rękę nad głowę, drugą trzymaj na biodrze.
- Krok 3.** Przechylaj się delikatnie, rozciągając bok z podniesioną ręką.
- Krok 4.** Weź wdech nosem, powoli wydychaj powietrze (lekko rozchylonymi ustami) i opuszczaj rękę.

Ćwiczenie powtórz na drugą stronę (po 5 razy na każdą ze stron).

Ćwiczenie oddechowe nr 7

Oddychanie przeponą

Jeśli stresujesz się tym, co czeka cię kolejnego dnia, jeszcze przed snem możesz zastosować jedną z najprostszych metod, które ułatwiają wyciszenie nadmiaru emocji i pozwalają szybciej zasnąć.

- Krok 1.** Usiądź na krześle/podłodze w wygodnej pozycji.
- Krok 2.** Plecy trzymaj prosto, ręce połóż na dolnych żebrach.
- Krok 3.** Weź wdech nosem, tak aby dolne żebra rozszerzyły się.
- Krok 4.** Wykonaj długi wydech ustami, aż do opadnięcia żeber.

Obserwuj ruch rąk opartych na żebrach. Ćwiczenie powtórz 5 razy.

Ćwiczenie oddechowe nr 8

Oddech 360 stopni

- Krok 1.** Usiądź wygodnie, rozluźnij ramiona, jedną rękę połóż poniżej mostka (między dolnymi żebrami), a drugą na kręgosłupie (na wysokości dolnych żeber).
- Krok 2.** Weź wdech nosem (dłonie oddalają się od siebie; pamiętaj, by nie wypychać brzucha).
- Krok 3.** Wykonuj wydech przez usta (złożone tak, jak do dmuchania) i obserwuj, jak dłonie zbliżają się do siebie (żebra opadają).

Zamień dłonie. Ćwiczenie powtórz 5 razy.

⁴ Ćwiczenie zaczerpnięto z: I. Rötger, *Podręcznik antystresowy na każdą sytuację. Zbiór najskuteczniejszych porad i ćwiczeń umysłowych na codzienny stres*, s. 7.

⁵ <https://fizjoterapia.kielce.pl/wp-content/uploads/2020/03/%C4%87wiczenia-oddechowe.pdf>

Ćwiczenie oddechowe nr 9

Oddychanie z książką

Krok 1. Połóż się na płaskim, twardym podłożu w pozycji na plecach.

Krok 2. Na brzuchu połóż sobie książkę (nie za lekką, nie za ciężką, o odczuwalnej wadze).

Krok 3. Wykonuj wdech nosem (z lekko otwartymi ustami), tak by książka uniosła się.

Krok 4. Zatrzymaj powietrze na kilka sekund i wykonuj wydech (przez delikatnie otwarte usta), tak by książka opadła (można urozmaicić ćwiczenie przez wypowiedzianie głoski „f” lub „sss” podczas wydechu).

Ćwiczenie oddechowe nr 10

Oddychanie w staniu

Krok 1. Stań w lekkim rozkroku.

Krok 2. Ręce opuść swobodnie wzdłuż ciała.

Krok 3. Wykonaj szybki, pełny wdech jednocześnie podnosząc ręce do góry.

Krok 4. Wykonaj powolny wydech i powoli opuszczaj ręce.

Ćwiczenie oddechowe nr 11

Oddychanie ze świeczką

Krok 1. Stojąc, w jednej ręce trzymaj świecę (płomień powinien znajdować się w odległości ok. 25 cm na wysokości ust).

Krok 2. Drugą rękę połóż na brzuchu.

Krok 3. Wykonaj szybki wdech nosem.

Krok 4. Wydychaj powietrze ustami równomiernie i powoli, tak by powietrze odchyłało płomień świecy, ale nie zgasiło go.

Ćwiczenie można wykonać z kartką papieru zamiast świecy.

Ćwiczenie oddechowe nr 12

Oddychanie z liczeniem

Krok 1. Stań w lekkim rozkroku.

Krok 2. Ręce oprzyj na biodrach.

Krok 3. Wykonaj szybki i pełny wdech ustami i nosem.

Krok 4. Podczas wydechu staraj się liczyć do 10.

Z czasem można zwiększyć liczbę.

Ćwiczenie oddechowe nr 13

Oddychanie ze skłonem

Krok 1. Stań w lekkim rozkroku.

Krok 2. Ręce oprzyj na biodrach.

Krok 3. Wykonaj wdech, następnie wydech nosem z jednoczesnym skłonem w przód (pochyl tułów do przodu).

Krok 4. Wykonaj kolejny wdech – tym razem ustami – i powoli wracaj do pozycji wyjściowej.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe na YouTube

- Techniki relaksacji – ćwiczenia oddechowe cz. 1

<https://www.youtube.com/watch?v=GfvPmpYUPSA>

- Oddech na stres – podstawowe techniki oddechowe

<https://www.youtube.com/watch?v=6CEqxDd1Coc>

- Oddychanie przeponowe – podstawy metody Buteyko

<https://www.youtube.com/watch?v=PvTRm4BMNr0>

- Techniki relaksacji – oddech przeponowy

<https://www.youtube.com/watch?v=W7rKV0EaH1Q>

Pamiętaj!

Kto panuje nad swoim oddechem, panuje nad sobą!

Ćwiczenia oddechowe, które możesz zastosować podczas ataku paniki albo przy ogromnym stresie

Ćwiczenie 1.

Zatrzymaj się i znajdź wygodną pozycję swojego ciała, staraj się spowolnić swój oddech, stopniowo wydłużaj wydechy, postaraj się aktywować oddech przeponą, kontynuuj do poczucia spokoju.

Schemat:

mały wdech – mały wydech – wstrzymanie oddechu 3–5 sekund – wdech nosem
– wydech nosem.

Ćwiczenie 2.

Pozycja wspierająca oddychanie podczas duszności: zatrzymaj się, usiądź w wygodnej pozycji, pochyl tułów i opuść głowę, rozluźnij ramiona oraz barki, oprzy łokcie o stół/krzesło/kolana, staraj się uspokoić oddech, stopniowo wydłużaj wydechy. Ćwiczenie można zastosować „z gwizdaniem”. Oddychaj przeponą, gdy oddech wróci do normy. Pozostań w tej pozycji jeszcze przez około 5 minut.



Techniki relaksacyjne



Poniżej przedstawiam kilka znanych na całym świecie, naukowo zweryfikowanych technik odprężających. Pamiętaj, że relaksacja to umiejętność jak umiejętność jazdy na rowerze. Jej trzeba się po prostu nauczyć. Może wyjść za pierwszym razem, ale nie musi. Natomiast już za czwartym, piątym czy szóstym razem poczujesz, że coraz lepiej umiesz wywołać u siebie stan głębokiego odprężenia.

Przygotowanie do relaksacji

- Znajdź cichy, zamknięty pokój, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez 15–20 minut.
- Włóż wygodne, luźne ubrania (lub po prostu zdejmij pasek, okulary i ciężką biżuterię) i zdejmij buty.
- Połóż się lub usiądź wygodnie.
- Nie zakładaj nogi na nogę, ręce połóż swobodnie wzdłuż ciała (jeśli leżysz) lub na udach (jeśli siedzisz).
- Przymknij oczy, żeby łatwiej było Ci się skoncentrować na sobie, a nie na otoczeniu.
- Oddychaj głęboko i powoli.
- Daj sobie chwilę, żeby się uspokoić, zanim przystąpisz do właściwego treningu relaksacji.
- Różne myśli na bieżące tematy będą Ci przychodzić do głowy. Nie przejmuj się tym, daj im spokojnie płynąć...

Wybrane sesje relaksacyjne



Technika progresywnej relaksacji mięśni E. Jacobsona

Trening polega na napinaniu, a następnie rozluźnianiu określonych grup mięśni w określonym porządku, zaczynając od mięśni stóp, a kończąc na mięśniach twarzy. Po serii systematycznych ćwiczeń następuje wyuczenie (automatyczna reakcja relaksacyjna).

Ważnym elementem tej techniki jest koncentrowanie swojej uwagi na tych częściach ciała, które są w danym momencie napinane i rozluźniane. Pomaga to z jednej strony dobrze poznać swoje ciało, a z drugiej uczy rozpoznawania i regulowania niepotrzebnego napięcia mięśni w zwyczajnych, codziennych sytuacjach. Trening powinno się odbywać najpierw w pozycji leżącej, po jakimś czasie w pozycji siedzącej, a następnie podczas wykonywania różnych czynności.

Cel: ocena nieprawidłowego napięcia mięśniowego (na skutek stresu) i świadome rozluźnianie się.

Trening można zacząć od napinania prawej, a potem lewej nogi, następnie prawej, potem lewej ręki, następnie mięśni brzucha, mięśni pleców, ramion i szyi i na końcu twarzy.

Każdy rejon ciała napina się 2–3 razy (ok. 5 sekund), po czym należy całkowicie rozluźnić ten obszar ciała i wczuwać się w stan rozluźnienia.

Filmiki na YouTube, z których warto skorzystać podczas treningu:

- trening Jacobsona – progresywna relaksacja mięśni – metoda Buteyko
<https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>
- trening Jacobsona – progresywna relaksacja mięśni
<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>
- trening Relaksacji Progresywnej Jakobsona w adaptacji dr. Holasa
<https://www.youtube.com/watch?v=spy8twpsXwc>



Trening autogenny J.H. Schultza

Pojęcie „autogenny” z greckiego oznacza samoczynny. Trening opiera się na tym, że człowiek sam oddziałuje na własny układ nerwowy poprzez autosugestię, np. mówiąc „moja lewa ręka staje się ciężka” czy „czuję ciepło”. Trening autogenny można wykonywać niemal wszędzie: w domu lub na świeżym powietrzu, najlepiej na leżącym (na plecach) lub w wygodnej pozycji siedzącej. Czas trwania treningu to ok. 15–20 minut dziennie.

Trening składa się z następujących etapów: **1.** Odprężenie mięśni (odczucie ciężkości). **2.** Odczucie ciepła (rozszerzenie naczyń krwionośnych). **3.** Regulacja pracy serca. **4.** Swobodny oddech. **5.** Odczucie ciepła w organach wewnętrznych (splocie słonecznym). **6.** Odczucie chłodu w głowie (chłodne czoło).

Uczucie ciężkości powstaje na skutek rozluźnienia mięśni, natomiast uczucie ciepła na skutek rozszerzenia naczyń krwionośnych i zwiększonego przepływu krwi.

Cel: nauczenie umiejętności swobodnego przyjęcia odpowiedniego stanu lub postawy – bierności, koncentracji oraz umiejętności sterowania organizmem.

Filmiki na YouTube, z których warto skorzystać podczas treningu:

- relaksacja – trening autogenny Schultza:
<https://www.youtube.com/watch?v=DAXyabx1ELQ&t=1459s&pbjreload=10>
- trening autogenny Schultza:
<https://www.youtube.com/watch?v=K2ZU9diZgkI>
- relaks trening autogenny Schultza:
<https://www.youtube.com/watch?v=J-Zf5dltKPA>

Trening *mindfulness*, inaczej trening uważnej obecności, to świadome skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili – tu i teraz. Osoba doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł „na bok”, by skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, aby przyjąć i postrzegać docierające do niej informacje bez ładunku emocjonalnego. Poprzez ćwiczenia uważności i świadomego bycia poprawia się między innymi koncentracja, wzrasta umiejętność uspokojenia się przed stresującymi wydarzeniami.

Najłatwiejszym, a jednocześnie najskuteczniejszym sposobem rozpoczynania ćwiczeń uważności jest obserwacja oddechu. Poniżej przedstawiono ćwiczenia obserwacji oddychania.

Ćwiczenie obserwacji oddychania

1. W wygodnej, ale wyprostowanej pozycji ćwicz świadomość oddechu przez co najmniej 10 minut.
2. Nie kontroluj oddechu, wydłużając go lub skracając, pogłębiając lub spłycając, po prostu bądź świadomy tego, że naturalnie oddychasz.
3. Jeśli udaje ci się obserwować oddech przez 10 minut, spróbuj stopniowo wydłużać ten czas. Pamiętaj jednak o tym, że nie chodzi o liczenie minut, a o skoncentrowanie uwagi na oddechu, nie na wskazówkach zegara.
4. Wybierz na to ćwiczenie taki czas, który naprawdę możesz poświęcić tylko dla siebie.

Kiedy będziesz potrafił(-a) utrzymać nierozproszoną uwagę na oddychaniu, spróbuj poszerzyć pole świadomej uwagi o sygnały płynące z ciała. W tym celu wykorzystaj ćwiczenie uważnego siedzenia. Świadomie przyjmij uważną, odprężoną pozycję, w której czujesz się wygodnie bez ruchu. Może to być pozycja na krześle ze stopami opartymi na podłodze i wyprostowanym kręgosłupem, można to robić w siadzie na podłodze lub poduszce. Nie zaleca się przyjmowania pozycji leżącej, bowiem trudno w niej zachować niezbędną koncentrację. Ważne są natomiast wyprostowane plecy, rozluźniona twarz, szczęki i pozostałe części ciała.

Siedzenie bez żadnego nastawienia

1. Tylko siedź. Niczego nie szukaj, niczego się nie spodziewaj, ale także niczego nie unikaj.
2. Akceptuj wszystko, co pojawia się w twojej świadomości, tak jakbyś nie miał(-a) na nic, co się pojawia, żadnego wpływu, a to, co się pojawia, nie miało także na ciebie żadnego wpływu.
3. Bądź zrelaksowanym obserwatorem albo strażnikiem swojej świadomości, który NIE MUSI tropić żadnego przestępstwa, a jedynie patrzeć!

Jednym ze sposobów wprowadzania uważności na co dzień jest uważność podczas chodzenia. Zasada jest bardzo prosta: należy być świadomym czynności chodzenia, czyli pracy różnych grup mięśni, nie tylko nóg, lecz także rąk i kręgosłupa, kontaktu stóp z podłożem, ruchu całego ciała itp. Ćwiczenia uważnego chodzenia można robić przy każdej nadarzającej się okazji: idąc na przystanek autobusowy, idąc do szkoły, a nawet chodząc po własnym domu.

⁶ Ćwiczenia z uważności zaczerpnięto z:

https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/mobi?_nfpb=true&pageLabel=P54000538911599652494696&html_tresc_root_id=300011616&html_tresc_id=300011610&html_klucz=77777&html_klucz_spis=

Ćwiczenia uważnego chodzenia

1. Zarezerwuj sobie 10 minut w miejscu, w którym nikt nie będzie cię obserwował, tak abyś mógł/mogła całkowicie skupić się na czynności chodzenia, a nie na myśleniu, czy nikt cię nie obserwuje.
2. Zaczynaj chodzić bardzo wolno, skupiając uwagę na stopach i dotyku stóp do podłoża. Zauważ, czy czujesz obydwie stopy w jednakowy sposób.
3. Następnie przenieś uwagę na łydki, proces napinania i rozluźniania się łydek w trakcie stawiania stóp na podłożu.
4. Obejmij uwagą całe nogi i zauważ, czy „pracują” w jednakowym rytmie i w jednakowy sposób.
5. Uświadom sobie pracę całego ciała w trakcie chodzenia, to czy jesteś zgarbiony(-a), czy wyprostowany(-a). Pomyśl o swoim ciele jak o żywej całości doświadczającej ruchu.
6. Przenieś na chwilę uwagę na oddech i postaraj się zsynchronizować oddychanie ze stawianiem kolejnych kroków.
7. Przyspiesz tempo chodzenia i staraj się zachować świadomość każdego ruchu, ciała jako całości i oddychania jednocześnie.
8. Zauważ, czy twój umysł nie zaczyna potępiać tego, co robisz, uważając to za głupie, bezużyteczne lub wręcz idiotyczne ćwiczenie. Doceń wtedy niezwykłą sprawność swojego ciała i pomyśl, że wiele osób jest jej pozbawionych.

Filmiki na YouTube, z których warto skorzystać podczas treningu:

- radzenie sobie z trudnymi emocjami. Ćwiczenia uważności dla nastolatków:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI>
- *Moc góry*. Ćwiczenia uważności dla nastolatków:
<https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY&t=562s>
- trening uważności w jedzeniu rodzynka:
<https://www.youtube.com/watch?v=i6-ZIjC4E0E>



Trening wizualizacji

Polega na przyjęciu wygodnej pozycji i wizualizowaniu miejsc, w których chcielibyśmy się znaleźć w danym momencie. Wizualizację można połączyć ze słuchaniem ulubionej i relaksującej muzyki. Polega ona na wyobrażaniu sobie ulubionego miejsca (sceny), w której czujemy się komfortowo.

Filmik na YouTube, z którego warto skorzystać podczas treningu: Wizualizacja „Spacer po lesie” (<https://www.youtube.com/watch?v=3tlt-lzlvfQ>)

Zakończenie sesji relaksacji

- Daj sobie chwilę. Naciesz się stanem głębokiego relaksu, w którym teraz jesteś.
- Poczuj, jak swobodne i rozluźnione jest teraz Twoje ciało, jaki spokojny masz oddech.
- Poleż lub posiedź chwilę, zanim otworzysz oczy.
- Kiedy będziesz gotowy(-a), otwórz oczy i wstań powoli, żeby nie zakręciło Ci się w głowie.



Jak poradzić sobie z presją czasu jako stresorem⁷

Czas to jedyny zasób, którego nie możemy rozmnożyć. Każdy ma tę samą ilość czasu. Każda godzina trwa 60 minut, każda doba 24 godziny, tydzień – 7 dni. Sami decydujemy, na co przeznaczamy własny czas.

Stresujące działanie małej ilości czasu wynika z dwóch powodów: albo błędnie oszacowaliśmy czas potrzebny na realizację danego zadania, albo chcielibyśmy wykonać dwa zadania, a dysponujemy czasem na wykonanie tylko jednego – wtedy mamy do czynienia z konfliktem wartości.

Poczucie nadmiaru czasu jest wyłącznie iluzoryczne. Przykładem jest przygotowywanie się do sprawdzianu z całego działu przez mało systematycznie pracujących uczniów. Wydaje im się, że mają dużo czasu do sprawdzianu, jednak ilość materiału i brak podzielenia go na mniejsze porcje oraz brak zaplanowania systematycznej nauki sprawiają, że słabo wypadają podczas sprawdzianu, ponieważ nie zdążyli przyswoić odpowiedniej ilości materiału. Przyczyną takiego działania jest prawo Yerkesa-Dodsona, związane z siłą motywacji, czyli sprawdzian za trzy tygodnie jest słabym bodźcem stymulującym do działania, sprawdzian za tydzień działa na nas już silniej i bardziej mobilizuje do nauki, sprawdzian jutro – to bardzo silny stresor, uniemożliwiający koncentrację na odpowiednim, efektywnym poziomie.

Kluczem radzenia sobie z presją czasu jest efektywne zarządzanie czasem poprzez:

- uświadomienie sobie wartości własnego czasu,
- prognozowanie i planowanie potrzebnego czasu do wykonywania zadań,
- określanie priorytetów poszczególnych zadań i koncentrowanie się na nich,
- koncentrację na celach i oczekiwanych rezultatach,
- planowanie marginesów bezpieczeństwa na wypadek tzw. „klęski urodzaju”,
- eliminowanie zakłóceń i przeszkód, tzw. „złodziei czasu”.

Ty decydujesz, na które zadania masz czas, a które nie są tak istotne.

⁷ Źródło: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, skrypt *Radzenie sobie ze stresem i efektywne zarządzanie czasem*.



Mechanizmy obronne w stresie

Racjonalizacja

Ma miejsce wtedy, kiedy szukasz wytłumaczenia swoich zachowań, jest to „dorabianie teorii” dla pewnych zachowań.

Przykłady: Nie nauczyłem(-am) się tego, bo Kowalska nie umie tłumaczyć (pomimo że inni uczniowie z tej samej klasy potrafią dane zagadnienie zastosować w praktyce).

Projekcja

To przypisywanie naszych własnych nieakceptowanych cech innym osobom.

Przykłady: Jeśli jesteśmy zdenerwowani, w kontakcie z inną osobą będziemy jej wmawiać, że to ona się denerwuje.

Reakcja upozorowana

To zachowanie polegające na okazywaniu postaw, uczuć przeciwnych do postaw rzeczywistych w stosunku do danej osoby.

Przykład: Jeśli nie lubimy danej osoby, możemy być przesadnie uprzejmi względem niej.

Dysocjacja

To oddzielenie uczuć od myśli i działań.

Przykład: Poranna gorączka dziecka w obawie przed pójściem do szkoły w dniu klasówki.

Przeniesienie (substytucja)

To zastępowanie nieosiągalnych (potrzeb) celów celami łatwiejszymi, zmiana obiektu, na który skierowany jest popęd.

Przykład: Miałeś(-aś) ciężki i stresujący dzień w szkole. Po powrocie do domu złościsz się i kłócisz się z domownikami.

Regresja

To wycofanie się w działaniu do poprzednich form zachowania.

Przykład: W sytuacji, kiedy używanie nowego programu komputerowego mnie stresuje, po kilku próbach wolę liczyć na kalkulatorze.

Fiksacja

To uporczywe wykonywanie tych samych czynności, chociaż nie przynoszą one efektu.

Przykład: Jestem tak zestresowany egzaminem, że zamiast się do niego uczyć – sprzątam pokój.



Techniki radzenia sobie ze stresem

Bufor bezpieczeństwa

Zastanów się, co przynosi Ci spokój i radość. W sytuacjach stresowych skup się na tym. Mogą to być małe przyjemności, takie jak gotowanie, czytanie książki lub zabawa ze zwierzakiem.

Nie daj się (czarnym myślom)

Krok 1. Nazwij własne katastroficzne irracjonalne myśli.

Krok 2. Skonstruuj dla nich przeciwstawne racjonalne kontrmyśli.

Krok 3. Potrenuj myślenie w ten drugi sposób.

Krok 4. Nagradzaj siebie za racjonalne myślenie.

Zmiana monologu wewnętrznego

Najczęstszym objawem stresu przed egzaminem są natrętne negatywne myśli prowadzące do lęku. Niektóre nieracjonalne przekonania mogą doprowadzić do silnej frustracji. Powtarzanie racjonalnych przekonań działa jak reklama – gdy usłyszymy ją 100 razy, zaczynamy w nią wierzyć i automatycznie sięgamy po reklamowany produkt.

Technika zatrzymywania natrętnych myśli – Fotel strachu

Jeśli musisz się stresować, wybierz sobie 10 minut w ciągu dnia i przez te 10 minut myśl o negatywnych konsekwencjach niezdania, o tym, jak bardzo się boisz. 10 minut i ani minuty dłużej 😊.

Pytania sokratejskie

Sokrates, autor sentencji „Wiem, że nic nie wiem”, zadając pytania, podważał przyjęte założenia. Za jego przykładem możemy „rozłożyć na łopatki” nieracjonalne przekonania prowadzące do stresu. Jeśli dorwą Cię czarne myśli, np.: Nigdy się tego nie nauczę!!! Nie zdam egzaminu!!!, zadaj sobie następujące pytania:

- ▶ Czy istnieją dowody na poparcie twojego przekonania?
- ▶ Czy przewidujesz przyszłość, nie mając żadnych dowodów na to, że najgorszy scenariusz rzeczywiście się spełni?
- ▶ Czy twoi przyjaciele i znajomi zgodziliby się z tym poglądem?
- ▶ Co byś powiedział(-a), gdyby takie samo przekonanie miał o sobie twój przyjaciel?
- ▶ Czy myślisz w kategoriach „wszystko albo nic”?
- ▶ Czy dostrzegasz to, co istnieje pomiędzy?



Dziel słoniowe zadania

Stwórz plan działania – określ, co już umiesz, co musisz powtórzyć, a co jest zupełną nowością. Zaplanuj naukę, np. ustal, w jakie dni tygodnia powtarzasz konkretny materiał. Zrób to koniecznie na piśmie – to zobowiązuje. Ucząc się dużej partii materiału, podziel ją na mniejsze części – ucząc się, skup uwagę tylko i wyłącznie na określonym fragmencie. Nie myśl o tym, ile Ci jeszcze zostało do nauczania się.