

Ćwiczenie należy wykonać w następujący sposób: Przeskakuj od kropki do kropki pod tekstem, obejmując polem peryferyjnym tekst. Ćwiczenie ma na celu nauczenie Ciebie zmniejszenia ilości pojedynczych fiksacji (zatrzymań) w każdym wersie tekstu.

JAK OPANOWAĆ EGZAMINACYJNY STRES?

autor: Paweł Sygnowski

źródło: www.Artelis.pl

STRES – JAK GO OPANOWAĆ?

Technika opanowania stresu omówiona w tym artykule polega na wizualizowaniu sobie określonych obrazów wydarzeń, w których obawiasz się wystąpienia bardzo silnego, paraliżującego wręcz stresu. W naszym przypadku – chodzi tutaj oczywiście o egzamin. Ze względów technicznych – technika ta została omówiona w tym tekście w jak najbardziej skrótowym i nadającym się do rozumowego ogarnięcia wymiarze. Pomińnięte zostały techniczne szczegóły, przy czym tekst został skoncentrowany na efektach i sposobie zastosowania tejże techniki. Technika ta stosowana jest z powodzeniem przez takie grupy zawodowe, jak sportowcy, czy ochroniarze, którzy wizualizują sobie np. przebieg zawodów, czy interwencji. Rzecz jasna – ludzie ci robią to samo podczas rzeczywistego treningu, jednakże istnieją pewne możliwe scenariusze wydarzeń bardzo trudne do odtworzenia w czasie normalnego treningu. Właśnie w takich przypadkach jak najbardziej przydaje się metoda wizualizacji. Efekt wizualizacji, jest taki, że jeśli zobrazowane wydarzenia będą miały miejsce w realnych świecie, to osoba, która stosowała tą technikę, będzie mimowolnie,

często całkiem nieświadomie wiedziała, co robić i zrobi to.

Wizualizacja opiera się na pewnej właściwości mózgu, który nie potrafi odróżnić rzeczywistości od fantazji. Innymi słowy – odtwarzając w swoim umyśle określone sytuację i swoje reakcje na tą sytuację, programujesz swój mózg określonym wzorcem postępowania. Wzorzec ten zostanie uaktywniony przez mózg, w momencie wystąpienia w realnym świecie identycznej lub podobnej sytuacji do tej, która została wcześniej przez Ciebie przypisana do określonego wzorca postępowania.

Jak łatwo się domyślić, cała technika wizualizacji opiera się na potędze wyobraźni. Celem zobrazowania przykładowego działania wyobraźni i jej wpływu na zachowania twojego ciała i umysłu, odwołajmy się do klasycznego już przykładu z cytryną.

Usiądź wygodnie w fotelu i zrelaksuj się. Nie czas i miejsce na opisywanie, jak to zrobić. W dużym skrócie – świadomie relaksuj poszczególne części swojego ciała od dołu do góry, rytmicznie i wolno przy tym oddychając. Następnie wyobraź sobie wielką cytrynę, która lata wokół twojej głowy. Próbujesz ją złapać ręką, ale ta cały czas Ci umyka. Wreszcie za którymś razem udaje Ci się ją złapać. Obracasz cytrynę w dłoniach. Wyczuwasz wszelkie zgrubienia na powierzchni. Przystawiasz cytrynę do nosa – wyczuwasz charakterystyczny zapach. Ściskasz coraz mocniej cytrynę, tak, że po rękach zaczyna ci ściekać jej sok, a twój nos łechtany jest coraz intensywniejszym, bardzo

charakterystycznym zapachem. Zlizujesz językiem sok cytrynowy ze swoich
• •
dłoni. Następnie obdzierasz zębami cytrynę z jej skóry i ściskasz ją mocno,
• •
a wyciekający z jej sok wlewasz prosto do gardła.

Przerwij to wszystko. Niech obraz cytryny zniknie z twojego umysłu.

• •
Co czujesz w ustach? Czyżby autentyczną ślinę? Jak nie wierzysz, że tak jest,
• •
to zrób to ćwiczenie ponownie – tym razem zgodnie z instrukcją.

• •
Skąd bierze się ta ślina? Ślina to reakcja twojego mózgu na twoje cytrynowe
• •
wyobrażenia. Oto masz dowód, jak potężny jest wpływ i oddziaływanie
• •
wyobraźni na pracę umysłu.

• •
A teraz konkretnie. Jakie to ma przełożenie do omawianej tutaj techniki
• •
wizualizacji? Ano takie, że wystarczy zrobić to samo, co z tą cytryną, tyle,
• •
że w miejsce cytrynki wstawić egzamin i sprawa zakończona.

• •
Żeby jeszcze bardziej ułatwić sprawę – przytoczę przykład jak mogłoby
• •
wyglądać wizualizowanie sobie własnej odpowiedzi na egzaminie ustnym.

• •
Obserwujesz całą sytuację z punktu zawieszzonego gdzieś w górze. Pod sobą
• •
widzisz egzaminatora, jak rozkłada kartki z pytaniami. Następnie przechodzisz
• •
wzrokiem do korytarza, gdzie widać i słyszać całe panikujące towarzystwo.
• •
Gdzieś tam, w tym wszystkim dostrzegasz samego siebie. Jesteś uśmiechnięty,
• •
pewny siebie, zadowolony, aż nie możesz się doczekać, kiedy poproszą Cię do
• •
sali. Widać ciągle wchodzące i wychodzące osoby. Niektóre się cieszą, niektóre

placzą, ale ty jesteś poza tym wszystkim. Cierpliwie czekasz na swoją kolej.
Wreszcie – pada twoje nazwisko i ruszasz do sali. Poruszasz się pewnym,
powolnym krokiem z nieodłącznym uśmiechem na twarzy. Siadasz przed
profesorem – pewny swego. Nawiązujesz przyjacielską pogawędkę
z egzaminatorem, jakby tutaj chodziło o spotkanie starych znajomych, a nie
bardzo, bardzo poważny egzamin. Nagle – profesor prosi cię o wyciągnięcie
kartki z pytaniami. Wyciągasz i patrzysz na pytania. Zaczynasz jeszcze szerzej
uśmiechać się – myślisz sobie: łatwizna, piątka murowana. Oddajesz kartkę
profesorowi i zaczynasz swoją wypowiedź. Mówisz powoli, dyplomatycznie,
przekonywująco, płynną i niemalże śpiewną polszczyzną. Mówisz i mówisz
i coraz szerzej się uśmiechasz. Egzaminator odpowiada ci uśmiechem i słucha
cię z nieukrywaną przyjemnością. Wreszcie kończysz – egzaminator ściska
ci rękę, wychwala cię pod niebiosa i odsyła z piątka w indeksie.

Tak wygląda prawdziwa wizualizacja. Proste? Proste. Trudne? Trudne.
Dlaczego? Nie wiem.

Wiem tylko jedno. Jeśli będziesz wykonywał taką wizualizację systematycznie
przez okres, co najmniej kilku tygodni, to stres Cię na egzaminie nie dopadnie,
a oto przede wszystkim Ci chodzi, prawda?

Na zakończenie – kilka uwag technicznych odnośnie wizualizacji. Zwróć uwagę
na odpowiedni nastrój przy wykonywaniu tego ćwiczenia. Musisz być
przynajmniej częściowo zrelaksowany, gdyż w innym przypadku to po prostu

nie zadziała. Jeśli masz problemy z relaksacją, to poszukaj odpowiednich pozycji książkowych. Jest tego pełno. W trakcie ćwiczenia – większą uwagę zwracaj nie na przebieg samego egzaminu, ale na siebie samego, a zwłaszcza na swoje odczucia. Pamiętaj, że chodzi tutaj o to, żeby opanować stres egzaminacyjny, a nie wymyślać niestworzone historyjki.

Uwierz, że ta metoda działa, bo działa [pamiętasz przykład z cytryną?] i stosuj ją regularnie – ot, cała tajemnica opanowania egzaminacyjnego stresu.

--

Paweł Sygnowski - autor profesjonalnych rozwiązań edukacyjnych
www.pawelsygnowski.info

Artykuł pochodzi z serwisu www.Artelis.pl