**Droga Uczennico! Drogi Uczniu!**  
Pamiętaj, że na poziom Twojego stresu na dzień przed egzaminem mają wpływ wszystkie wcześniej podjęte przez Ciebie działania, Twoje przygotowanie, codzienne nawyki oraz  
Twój sposób myślenia.  
To Ty masz ogromny wpływ na to, jak się dziś czujesz!  
Przyczyn wzrostu u Ciebie negatywnego stresu może być wiele, np.:  
▶ brak wiary w swoje możliwości („Na pewno nie dam rady, inni są lepsi.”)  
▶ trudności w radzeniu sobie z emocjami, takimi jak złość, smutek, wycofanie, lęk, strach  
▶ oczekiwanie porażki („Wiem, że mi się nie uda. Tak, będzie klapa.”)  
▶ złe samopoczucie (np. przeciążenie obowiązkami szkolnymi)  
▶ stawianie sobie nierealistycznych celów lub zbyt wysokich wymagań  
▶ pomniejszanie swoich dokonań  
▶ brak czasu na odpoczynek.  
Są to konkretne myśli, uczucia, zachowania, z którymi możesz sobie poradzić i osłabić ich działanie. W pierwszej kolejności trzeba je u siebie rozpoznać, a następnie zastosować wobec  
każdego z nich odpowiednią technikę. Poniżej znajdziesz opis sposobu postępowania – nazwiemy go algorytmem – w dniu przed egzaminem ósmoklasisty z każdego przedmiotu oraz zalecenia, co możesz zrobić, by się niepotrzebnie nie stresować.

**Myśli, które mogą Ci pomóc w tym czasie:**

**1.** Dzisiaj czas po powrocie ze szkoły przeznacz na przygotowanie się do jutrzejszego, ważnego dla Ciebie wydarzenia.  
**2.** W ramach powtórki przedegzaminacyjnej możesz zorganizować w domu „niby-egzamin”, wykorzystując wybrany arkusz z poprzednich lat z przedmiotu, z którego będziesz zdawał egzamin ósmoklasisty następnego dnia. Ustaw stoper, co pozwoli Ci zorientować się, czy mieścisz się w czasie.  
**3.** Przygotuj garderobę i inne niezbędne rzeczy na jutro. Nie odkładaj tego na ostatnią chwilę, bo możesz czegoś zapomnieć.  
**4.** Twoim ostatnim, bardzo ważnym zadaniem jest pozytywne nastawienie, odprężenie i poradzenie sobie z galopem negatywnych emocji i myśli, które przychodzą Ci dziś do głowy. Zaufaj sobie, uwierz w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę.  
**5.** To może być trudne wyzwanie. Wezmę głęboki oddech i spróbuję zrobić, co w mojej mocy.  
Jeśli zachowam spokój  
i zrobię, co w mojej mocy, to  
jest szansa, że mi się uda.  
Bez względu na to, co  
się stanie, wciąż będę  
wartościową osobą.  
Nikt nie jest  
doskonały. Odprężę  
się i zrobię, co mogę.  
To jest okazja, żeby zyskać  
nowe doświadczenie.  
Potraktuję to jako szansę.  
Fajnie będzie, jeśli się uda. Jeśli  
nie, to świat się nie zawali. Skupię się na tym, by robić, co potrafię, a nie  
na martwieniu się tym, co się stanie.

**Droga Uczennico! Drogi Uczniu!**  
Pamiętaj, że na poziom Twojego stresu w dniu egzaminu mają wpływ wszystkie podjęte przez Ciebie działania, Twoje przygotowanie, codzienne nawyki oraz Twój sposób myślenia.  
Nadal masz ogromny wpływ na to, jak się czujesz. Pamiętaj, aby rozpoznać, jakie stresory na Ciebie działają, a następnie zastosuj techniki radzenia sobie z nimi. Poniżej znajdziesz algorytm postępowania w dniu egzaminu ósmoklasisty oraz zalecenia, co możesz zrobić, by nie stresować się tuż przed egzaminem i w trakcie jego trwania.

**WYBIŁA GODZINA „0”**  
  
**1.** Czekaj cierpliwie na swoją kolej podczas losowania miejsca. Nie denerwuj się tą sytuacją. Nie tylko Ty dziś podchodzisz do egzaminu. Twoi koledzy są w podobnej sytuacji. W oczekiwaniu na swoją kolej:  
▶ uśmiechnij się do innych, powiedz „będzie dobrze, damy radę!”  
▶ możesz skupić się na sobie. W myślach powtarzaj jak mantrę słowo lub frazę, która działa na Ciebie kojąco lub wspierająco.  
**2.** Jesteś już w środku. Siedzisz w ławce. Czekasz na arkusz z zadaniami egzaminacyjnymi lub na sygnał rozpoczęcia egzaminu przez nauczyciela. To kluczowy moment zmagania się ze stresem, z samym sobą. Czy zauważyłaś/zauważyłeś, że:  
▶ Twoje ręce drżą, serce bije jak szalone, masz wrażenie, że zwymiotujesz, zaraz zemdlejesz, nie możesz oddychać, kręci Ci się w głowie,  
▶ powróciły do Ciebie czarne myśli („Nie dam rady”,  
„Nie zdam”)?  
Od razu zastosuj technikę STOP odnośnie czarnych myśli – wykonaj krótkie  
ćwiczenie oddechowe.  
**3.** Jest sygnał... Zaczynam pisać. Masz przed sobą arkusz z zadaniami  
egzaminacyjnymi, ogarniasz je wzrokiem, jest ich dużo. Gdy zaczynasz je czytać...  
Serce zaczyna walić szybciej i szybciej... Czujesz jego bicie w klatce piersiowej tak mocno, że nie możesz przełykać śliny, coś dzieje się z Twoim gardłem, nie panujesz nad drżącymi dłońmi, do tego zrobiły się takie spocone... W dodatku zaczyna Ci się kręcić w głowie, czujesz w tej okolicy postępujący chłód. Myślisz sobie: „Teraz to już na pewno zemdleję!”, bo zdajesz sobie sprawę z najgorszego... Masz pustkę w głowie: „Nic nie pamiętam, nie odpowiem na żadne z tych pytań! Nic nie napiszę! Oddam pustą kartkę! Ale wstyd...  
Najgorsze, że nie dostanę się do żadnej szkoły. Moi rodzice będą na mnie źli...”  
▶ Natychmiast przerwij to błędne myślenie. Krzyknij sobie wewnętrznie „STOP!”. Wyobraź sobie w głowie znak drogowy STOP lub czerwone światło drogowe.  
▶ Zacznij oddychać głęboko. Skup się na oddychaniu. Licz oddechy.  
Wykonaj ulubione ćwiczenie oddechowe.  
▶ Odpręż się. Lekko poruszaj szyją i ramionami, rozluźnij mięśnie twarzy. Zamknij  
oczy i oddychaj coraz głębiej i wolniej.  
▶ Powiedz sobie:  
Wiem, że się uczyłam/uczyłem. Pamiętam, jak się tego uczyliśmy na lekcjach.  
Zaraz sobie to przypomnę. Przecież uczyliśmy się tego na lekcjach. To było  
wtedy...  
To tylko sprawdzian, tylko trochę dłuższy. Przecież takie sprawdziany pisałem wcześniej. Dam radę.

**Zacznij działać!**  
▶ Przejrzyj arkusz z zadaniami, zobacz jego zawartość, aby ustalić, ile czasu zajmie  
Ci jego wypełnienie. Wiedząc, jak długo będziesz rozwiązywała/rozwiązywał  
zadania, ograniczysz tym samym stresującą Cię niepewność, zmniejszysz u siebie  
poziom stresu.  
▶ Uważnie zapoznaj się z każdą instrukcją przed udzieleniem odpowiedzi na  
pytanie egzaminacyjne. Polecenie/instrukcję przeczytaj co najmniej dwa razy.  
▶ Zajmij się najpierw zadaniami, które potrafisz rozwiązać.  
▶ Spiesz się powoli. Kontroluj czas, ale nie spiesz się. Zostaw sobie kilka minut na  
sprawdzenie swoich odpowiedzi, aby wyłapać ewentualne błędy.  
**4. Kiedy rozwiązujesz zadania:**  
▶ próbuj sobie przypomnieć rozwiązania podobnych zadań, może dawne pomysły  
się przydadzą  
▶ nie skupiaj się długo na jednym pomyśle; jeśli nie daje on oczekiwanych  
rezultatów, spróbuj jeszcze raz od początku, inną metodą  
▶ po rozwiązaniu sprawdź, czy otrzymany wynik spełnia wszystkie warunki  
sformułowane w zadaniu  
▶ nie zostawiaj zadań zamkniętych bez odpowiedzi  
▶ zapisuj pełne rozwiązania, a nie tylko końcowe rezultaty  
▶ jeśli zadanie rozwiązane zostało w brudnopisie, pamiętaj o przepisaniu  
we właściwym miejscu całego toku rozumowania (zapisy w brudnopisie nie SA oceniane) sprawdzaj obliczenia.

**Droga Ósmoklasistko! Drogi Ósmoklasisto!**  
Potraktuj egzamin jako nowe doświadczenie, których będzie jeszcze wiele przed Tobą. To nowe dla Ciebie przeżycie pozwala Ci ocenić Twoje mocne i słabe strony dotyczące wiedzy szkolnej. Wyniki egzaminacyjne nie przekreślają Cię jako osoby. Wciąż jesteś wartościową osobą. Wyjątkowe jest to, co jest w Tobie, a nie wynik egzaminacyjny.  
▶ Masz swoje miejsce na świecie.  
▶ Podążaj za pasją, za tym, w co wierzysz i co kochasz.  
▶ Nie zamartwiaj się!  
▶ Bądź dobrej myśli.  
▶ Słuchaj i obserwuj tych, którzy wiedzą i potrafią.  
▶ Ucz się.  
▶ Zbieraj doświadczenia.  
▶ Proś o pomoc, gdy jest Ci ona potrzebna. Nie jesteś sama/sam.

**Powodzenia na kolejnym etapie życia!**