Olimpiada Artystyczna

Jak radzić sobie ze stresem?

Kilka praktycznych wskazówek dla uczestników Olimpiady Artystycznej

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

Projekt sfinansowano z środków Ministerstwa Edukacji Narodowej

Stowarzyszenie Przyjaciół Olimpiady Artystycznej

Serdecznie gratuluję Ci decyzji o przystąpieniu do udziału w Olimpiadzie Artystycznej. Przed Tobą wielkie wyzwanie, dużo pracy, ale też niezaprzeczalna szansa na sukces. Uczestnictwo w Olimpiadzie Artystycznej stwarza Ci możliwość sprawdzenia samego siebie, jak wiele wiesz i potrafisz. Daje też szansę umocnienia poczucia własnej wartości oraz pokazania innym – rodzicom, kolegom, znajomym – na co Cię stać. Olimpiada otwiera przed Tobą możliwość osiągnięcia całkiem wymiernego celu – zwolnienia z egzaminu maturalnego z przedmiotów artystycznych oraz uzyskania wstępu na studia związane z Twoją pasją. Jest więc o co zawalczyć. Wielkie cele mają jednak to do siebie, że wywołują wielkie napięcie. To napięcie związane jest z Twoimi osobistymi oczekiwaniami, nadzieją na realizację marzeń, ze świadomością oczekiwań rodziców, nauczycieli. Zależy Ci, żeby dobrze wypaść, żeby się nie skompromitować w oczach innych, ale także przed samym sobą. Pewnie zdarzają się chwile, gdy sukces tego przedsięwzięcia to dla Ciebie sprawa życia i śmierci. Nawet, jeśli w tym momencie ktoś powie Ci, że świat się nie kończy na Olimpiadzie Artystycznej, to jest naturalne, że z Twojej perspektywy porażka będzie końcem świata. Warto, byś wiedział, że w tak trudnym i wieloetapowym przedsięwzięciu, jakim jest Olimpiada Artystyczna, do sukcesu potrzeba całego zestawu kompetencji. Wiedza merytoryczna to jedna z nich, ale oprócz dobrej znajomości tematu potrzebne są także umiejętności publicznych wypowiedzi, a także umiejętność radzenia sobie ze stresem. Skąd bowiem komisja egzaminacyjna dowie się, że masz wiedzę, jeśli na skutek stresu nie będziesz w stanie się nią podzielić? Ważne jest więc, aby tę ostatnią umiejętność rozwijać równolegle z przygotowaniem merytorycznym.

Ćwiczenie na dobry początek

Na pewno nieraz przeżywałeś sytuacje stresujące, masz więc już wypracowane osobiste sposoby radzenia sobie. Przypomnij sobie jedną z takich sytuacji. Weź kartkę i długopis, zapisz odpowiedzi na poniższe pytania:

- **jak sobie wtedy poradziłeś?**
- **co Ci pomogło wybrnąć z tej sytuacji?**
- **jakie Twoje zasoby osobiste, umiejętności, cechy były pomocne w tej sytuacji?**

Zrób ich listę. Tę listę zachowaj i zaglądaj do niej jak najczęściej.

i

O fizjologii, czyli co się dzieje w ciele w sytuacji stresu

Zastanawiasz się, do czego potrzebna Ci ta wiedza? Im więcej wiemy o mechanizmach funkcjonowania człowieka w stresie, im lepiej rozumiemy, co się z nami wówczas dzieje, tym szybciej możemy rozpoznać niepokojące symptomy przeciążenia stresem oraz tym bardziej uważni jesteśmy na sygnały, które wysyła do nas nasz organizm.

Stres jest ewolucyjnie ukształtowaną reakcją organizmu na działanie czynników zwanych stresorami. Nie masz wpływu na wystąpienie tej reakcji – to Twój układ nerwowy decyduje.

Różne czynniki mogą pełnić funkcję stresorów i różne może być natężenie reakcji Twojego ciała na te czynniki. To Twój umysł decyduje, co będzie przyczyną stresu, a co nie, ponieważ to on nadaje znaczenia różnym sytuacjom. To, co wytrąca z równowagi jedną osobę, może być nic nieznaczącym epizodem dla drugiej.

Czym objawia się reakcja stresowa?
Co możesz zaobserwować u siebie?
Oto przykładowe symptomy:

- rozszerzają się źrenice, możesz więc szybciej i wyraźniej dostrzec źródło niebezpieczeństwa,
- wyostrza się słuch, żebyś wcześniej mógł wykryć niebezpieczeństwo,
- oddech i tętno przyśpieszają, zwiększając dopływ tlenu do krwi,
- skóra blednie, wzrasta krzepliwość krwi – jeśli zostaniesz zraniony w walce, krwawienie będzie mniejsze,
- boli Cię brzuch, masz nudności, częstsze wypróżnienie lub biegunkę – lżejsze ciało zdolne jest do szybszej ucieczki,
- pocisz się bardziej niż zwykle, aby ochłodzić nadmiernie rozgrzany organizm,
- Twoje napięte mięśnie drżą, gotowe do walki i aby rozgrzać ciało.

!

Reakcje organizmu mają bardzo ważną funkcję informacyjną.

Jeśli boli Cię głowa czy brzuch i ten ból nie mija, to może być sygnał, że jesteś narażony na przewlekły stres. Twój organizm mówi w ten sposób: zmień coś! Bowiem stres do pewnego stopnia działa mobilizująco, ale jeśli jest zbyt silny lub trwa zbyt długo, szkodzi Tobie i Twojemu ciału. Bądź więc uważny na sygnały płynące z ciała.

i

Co to znaczy „radzić sobie ze stresem”

Częste jest przekonanie, że stres jest czymś, czego należy się pozbyć. Nawet język, którego używamy, to sugeruje. Mówimy przecież „walka ze stresem”, „pokonać stres”, lekarze radzą „unikać stresu”. Czy możliwe jest jednak życie bez stresu? Wątpię. Skoro więc jest on naszym towarzyszem, może warto wiedzieć, jak sobie z nim radzić, zwłaszcza, gdy mamy przed sobą szczególnie trudne przedsięwzięcie, wymagające uruchomienia wielu osobistych zasobów.

Radzenie sobie ze stresem to nie tylko stosowanie technik antystresowych, to także postawa – sposób myślenia, przekonania życiowe, hierarchia wartości pomocna w ustalaniu priorytetów, stosunek do samego siebie.

Psycholog Albert Ellis opracował listę najbardziej typowych irracjonalnych przekonań, które prowadzą do stresu.

Przeczytaj poniższe zdania i zastanów się, czy przypadkiem niektóre stwierdzenia nie dotyczą Ciebie:

- Prawie zawsze musisz mieć sympatię i aprobatę ze strony wszystkich ludzi, którzy coś dla Ciebie znaczą.
- Musisz sobie udowodnić, że jesteś całkowicie kompetentnym człowiekiem sukcesu albo przynajmniej musisz mieć talent, lub świetnie znać się na czymś ważnym.
- Życie wydaje się nie do zniesienia, straszne, przerażające, gdy coś idzie nie po Twojej myśli.
- Ludzie, którzy wyrządzają Ci krzywdę albo popełniają czyny karygodne, są ogólnie źli, niegodziwi, nikczemni.
- Jeśli coś wydaje się niebezpieczne lub przerażające, musisz bez przerwy o tym myśleć i ciągle się tym martwić.
- Ludzie i rzeczy powinny być doskonalsze, niż są, i jeśli nie dość szybko znajdujesz dobre rozwiązanie życiowych kłopotów, musisz uważać to za straszne.
- Emocjonalny dołek jest wynikiem presji z zewnątrz, Ty zaś niewiele możesz zrobić, by kontrolować swoje uczucia albo pozbyć się depresji i wrogiego nastawienia.

?

Co sądzisz o tych stwierdzeniach?
Niezależnie od tego, jakie są Twoje nierealistyczne oczekiwania albo irracjonalne przekonania, zawsze możesz je zmienić.
Jaki może być pierwszy mały krok do zmiany?

Ćwiczenie

A teraz weź kartkę i długopis, przeczytaj uważnie poniższe pytania, chwilę się zastanów i zapisz odpowiedzi:

- **Co dla Ciebie oznacza udział w Olimpiadzie Artystycznej?**
- **Co myślisz o sobie jako o specjaliście od tematu, jaki wybrałeś?**
- **W jaki sposób te myśli mogą być dla Ciebie pomocne?**
- **Jak ważne jest dla Ciebie, co myślą inni – rodzice, koledzy?**
- **Jak się czujesz, gdy widzisz, że mama lub inna bliska osoba denerwuje się Twoim udziałem w Olimpiadzie? Jak możesz sobie z tym radzić?**

!

Ważnym czynnikiem chroniącym przed nadmiernym stresem jest pozytywne nastawienie.
Ludzie mający pozytywne nastawienie rzadziej popadają w sytuacje stresowe (nie rozpoznają wielu sytuacji jako stresowych) i lepiej też radzą sobie pod wpływem stresu (lepiej wykorzystują swój stres do działania, koncentrują się na zmianie sytuacji i poszukiwaniu rozwiązania).

Na pozytywne nastawienie składają się:

- **postawa nieosądzająca** – postawa wobec rzeczywistości umożliwiająca dostrzeganie zarówno dobrych, jak i złych stron, poszukiwanie rozwiązań problemów i wykonywanie zadań;
- **panowanie nad sobą i nad sytuacją** – poczucie zaufania wobec swoich umiejętności i samego siebie (poczucie pewności siebie);
- **twórczy sposób myślenia i planowania** – zdolność znajdywania nowych rozwiązań, pomysłów i sposobów radzenia sobie z problemami i codziennymi wyzwaniami, koncentracja na możliwościach zamiast na trudnościach i ograniczeniach;
- **umiejętność radzenia sobie ze zmianami i wprowadzanie ich w życie** – sprawdzenie się w nowych okolicznościach, nabycie nowych doświadczeń, umiejętności radzenia sobie ze zmianą dzięki zaufaniu do samego siebie, swoich zdolności adaptacyjnych, zdolności do wykorzystywania swojej wiedzy w różnych okolicznościach;
- **optymizm** – wiara w sukces i powodzenie, ale niepozbawiona cech realizmu, ocenianie rzeczy w zgodzie z rzeczywistością, nieuleganie negatywnym schematom i stereotypom.

Pozytywne nastawienie nie jest wrodzone – można się go nauczyć. Postawę pozytywną można wybrać – zależy to od Twojej decyzji. Umiejętności pozytywnego myślenia można ćwiczyć lub nie – wybór należy do Ciebie! Wiara naprawdę czyni cuda.

Zamiast mówić sobie: „Wszystko, co robię, muszę robić bezbłędnie, nie wolno mi popełniać błędów”, powiedz: „Przygotuję się jak najlepiej, aby popełnić jak najmniej błędów”.

Techniki wspierające obniżanie napięcia

Istnieje wiele sposobów obniżania napięcia, pomagających lepiej funkcjonować na co dzień i efektywniej radzić sobie w sytuacjach trudnych. Techniki te są proste do zastosowania, nie wymagają żadnych szczególnych umiejętności ani warunków, a jedynie systematyczności, dają przy tym wiele korzyści:

- uspokajają,
- wyciszają,
- poprawiają koncentrację,
- łagodzą napięcie,
- korzystnie wpływają na sen.

Dla ułatwienia ich stosowania wykorzystaj swój telefon komórkowy – nagraj instrukcje i odtwarzaj je w dowolnym momencie.

Trening autogenny Schultza

Trening autogenny to metoda, która przy prawidłowym stosowaniu umożliwia szybką regenerację sił oraz pozbycie się objawów napięcia i niepokoju. Obowiązują w nim dwie podstawowe zasady: relaks i koncentracja. Relaks oznacza rozluźnienie mięśni, co z kolei ułatwia uzyskanie spokoju psychicznego i zharmonizowanie funkcji całego organizmu. Koncentracja polega na skupieniu się na określonym wyobrażeniu.

Przed rozpoczęciem treningu połóż się na plecach z rękami wzdłuż ciała i wyciągniętymi prosto, swobodnie nogami. Jeśli to niemożliwe, usiądź w tzw. pozycji dorożkarskiej (stopy na ziemi, plecy oparte, głowa lekko zwieszona). Wyobraź sobie, że jesteś w przyjemnym miejscu (np. plaża, łąka).

Nie oczekuj natychmiastowego efektu, nie zrażaj się, jeśli poszczególne doznania nie pojawią się od razu. Nie staraj się też uzyskać ich na siłę.

Trening Jacobsona

Jest to jedna z odmian treningu Jacobsona. Relaksujemy się, siedząc w fotelu z zamkniętymi oczami. W każdej fazie ćwiczenia napinamy mięśnie z całej siły przez 6–8 sekund. Rozluźnienie utrzymujemy przez 45–50 sekund i zwracamy uwagę na to, czym różni się uczucie rozluźnienia od uczucia napięcia. Cykl rozluźniania i napinania powtarzamy kilka razy, zanim zaczniemy ćwiczyć następną grupę mięśni. Podczas napinania należy zaczerpnąć powietrza, wstrzymać oddech i wypuścić powietrze dopiero podczas rozluźnienia.

i

Trening autogenny Schultza - instrukcja

1

Leżę zupełnie spokojnie i wygodnie... Zamykam oczy... Wszystkie mięśnie mojego ciała rozluźniają się... Mięśnie mojego karku... szyi... twarzy… są luźne. Moja głowa spoczywa spokojnie i zupełnie bezwładnie. Mój oddech jest równy, spokojny, miarowy... Otoczenie oddala się ode mnie, staje się mało ważne... Jest odległe i obojętne... Nie myślę o niczym... Pogrążam się w przyjemnym stanie spokoju i rozluźnienia. Odczuwam spokój... głęboki spokój... zagłębiam się w niezmierzoną wewnętrzną ciszę...

2

Moja prawa ręka jest ciężka, bardzo ciężka... Ciężka, spokojna i nieruchoma. Moja prawa ręka jest tak ciężka, jakby była wypełniona ołowiem. Nie mogę jej unieść. Moja prawa ręka jest przyjemnie ciężka. Moja lewa ręka jest ciężka, bardzo ciężka... Ciężka, spokojna i nieruchoma. Moja lewa ręka jest tak ciężka, jakby była wypełniona ołowiem. Nie mogę jej unieść. Moja lewa ręka jest przyjemnie ciężka. Moja prawa noga... *(powtórz jak w przypadku prawej ręki)*. Moja lewa noga... *(powtórz jak w przypadku lewej ręki)*.

3

Moja prawa ręka jest ciepła. Ciepło przepływa przez moją prawą rękę. Z każdą chwilą czuję wyraźniej ciepło w prawej ręce... Jest tak, jakby była zanurzona w miłej, miękkiej, ciepłej, bardzo czystej wodzie. Moja lewa ręka... *(powtórz jak w przypadku prawej ręki)*. Moja prawa noga... *(powtórz jak wyżej)*. Moja lewa noga... *(powtórz jak wyżej)*.

4

Teraz ciepło z nóg przesuwa się w kierunku brzucha i klatki piersiowej. Ciepło ogarnia całe moje ciało. Przyjemnie promieniujące ciepło... W całym ciele czuję przyjemne, promieniujące ciepło.

5

Mój oddech jest równy... spokojny... i regularny. Mój oddech jest równy i naturalny. Wczuwam się w rytm mojego oddechu, poddaję się temu rytmowi... Mój oddech jest równy, spokojny i naturalny...

6

Moje serce bije równo i spokojnie... Moje serce bije równo i spokojnie. Wsłuchuję się w spokojne bicie mojego serca. Moje serce bije równo i spokojnie.

7

Moje czoło jest chłodne... Moje czoło jest przyjemnie chłodne... Na czole czuję przyjemny, chłodny powiew...

8

Jestem teraz w stanie przyjemnego odprężenia... Wszystkie funkcje mojego ciała harmonizują się... Stają się spokojne i harmonijne... Czuję wielki wewnętrzny spokój... Pogrążam się w tym spokoju. Jest mi dobrze... *(1–3 min ciszy)*.

Trening autogenny Schultza - zakończenie instrukcji

Do relaksu odbywanego w ciągu dnia:

9 Ten spokój pozostanie we mnie... Da mi on siłę i pewność siebie...

10 Mój oddech staje się teraz szybszy i głębszy... Oddycham głęboko i aktywnie... Przy każdym wdechu do mięśni wraca siła i pewność. Przy każdym wdech czuję ją coraz wyraźniej... Moja głowa jest lekka i jasna... Tak jakbym się budził z dobrego, krzepiącego snu... Mam ochotę otworzyć oczy... Otwieram oczy. Mam uczucie odświeżenia i rześkości... Czuję się silny i zdolny do pokonania życiowych trudności.

Do relaksu odbywanego przed zaśnięciem:

9 Jest mi dobrze... Jest mi bardzo dobrze... Ogarnia mnie ciepło, cisza i łagodna senność... Czuję ciepło przypływającego snu. Sen opływa mnie i zagarnia... Łagodnie pogrążam się we śnie... Zasypiam... Zasypiam...

i

Trening Jacobsona - instrukcja

1 Prawa dłoń i prawe przedramię – napnij mięśnie, zaciskając dłoń w pięść lub przyciskając opuszki palców do podstawy kciuka. Rozluźnij mięśnie, powoli otwierając dłoń.

2 Prawy mięsień dwugłowy – napnij mięśnie, wciskając łokieć w poręcz fotela lub przyciskając łokieć do klatki piersiowej. Rozluźnij się, wracając do poprzedniej pozycji.

3 Lewa dłoń i lewe przedramię – jak w pkt 1. *(Osoby leworęczne zaczynają ćwiczenie od lewej ręki).*

4 Lewy mięsień dwugłowy – jak w pkt 2.

5 Czoło – napnij mięśnie, unosząc brwi tak wysoko, jak tylko potrafisz, oczy mając cały czas zamknięte. Rozluźnij czoło.

6 Mięśnie górnej części twarzy – napnij mięśnie, zaciskając oczy i marszcząc nos. Rozluźnij.

7 Mięśnie dolnej części twarzy – zaciśnij zęby i rozciągnij usta. Rozluźnij.

8 Mięśnie szyi – napnij mięśnie, zbliżając podbródek do klatki piersiowej, bez dotykania. Rozluźnij.

9 Mięśnie ramion i klatki piersiowej – napnij mięśnie, unosząc i przybliżając do siebie łopatki. Rozluźnij.

10 Mięśnie brzucha – napnij mięśnie, wciągając lub wydymając brzuch z całej siły. Rozluźnij.

11 Mięśnie prawej nogi – napnij mięśnie, unosząc nogę w stawie biodrowym równolegle do podłogi. Rozluźnij, stawiając nogę z powrotem na podłodze.

12 Mięśnie prawej stopy – napnij mięśnie, przyciskając piętę do podłogi i odginając palce stopy ku górze. Rozluźnij, wróć do poprzedniego ułożenia stopy.

13 Mięśnie lewej nogi – jak w pkt 11.

14 Mięśnie lewej stopy – powtarzamy ćwiczenie tak samo, jak w przypadku prawej stopy.

15 Mięśnie całego ciała. Spróbuj napiąć tyle wymienionych grup mięśniowych, ile zdołasz. Rozluźnij.

Ćwiczenie – wizualizacja

Nagraj poniższy tekst, posługując się swoim telefonem komórkowym. Odczytuj go bardzo wolno – liczba ◆ wskazuje, ile sekund powinna trwać pauza.
Może masz własny tekst lub zaczerpnięty z literatury, który mógłbyś wykorzystać do wizualizacji?
A teraz połóż się wygodnie, zamknij oczy i słuchaj:

Wyobraź sobie, że spacerujesz po lesie.
◆ ◆
Otaczają Cię same duże drzewa.
◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
Pogodnie zagłębiasz się w las.
◆ ◆ ◆ ◆
W pewnej chwili dociera do Ciebie szum płynącej wody.
◆ ◆
Jest to bardzo przyjemny dźwięk.
◆ ◆
Słyszysz go coraz wyraźniej.
◆ ◆ ◆ ◆
Dźwięk staje się coraz bardziej obecny w Twoich uszach.
◆ ◆ ◆ ◆ ◆
Zbliż się do płynącej wody, do tego strumienia.
◆ ◆ ◆
Idąc wzdłuż jego biegu, dochodzisz do wodospadu ciepłej wody.
◆ ◆ ◆ ◆ ◆
Jest to wyjątkowo piękny wodospad, otoczony mgiełką pary.
◆ ◆ ◆ ◆
Perlistej pianki.
◆ ◆ ◆ ◆
Są tu też może jakieś kwiaty.
◆
Ptaki. Nasyć wzrok tym wspaniałym otoczeniem.
◆ ◆ ◆ ◆ ◆
Wpatrujesz się w tę wodę, spływającą w obfitości.
◆ ◆ ◆ ◆
Wodę czystą i ciepłą.
◆ ◆ ◆
Spływającą obficie w szczeliny skał i załamania ziemi.
◆ ◆ ◆ ◆
Obraz tego wodospadu wypełnia Twoje oczy.
◆ ◆
Szum spadającej wody koi Twoje serce.
◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
Wypełnia Twoje uszy.
◆ ◆ ◆ ◆
Czujesz miłe wzruszenie.
◆ ◆ ◆
Jest to ważna dla Ciebie chwila.
◆ ◆ ◆ ◆

Ćwiczenie – wizualizacja

Spróbuj pojąć i odczuć sens tej czystej wody, która tak obficie płynie.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

I jeśli czujesz się gotów, wyobraź sobie, że się rozbierasz.

◆ ◆

I oto jesteś wśród natury taki, jaki jesteś naprawdę, taki jak w chwili narodzin.

◆ ◆ ◆

Wejdź teraz pod ten wspaniały wodospad, z wodą tak czystą i tryskającą, pełną energii.

◆ ◆ ◆ ◆

O tak. Odczuj w pełni tę wodę spływającą po Twoim ciele.
Czujesz łagodne ciepło.

◆ ◆ ◆

Jest to przyjemne i oczyszczające uczucie.

◆ ◆ ◆ ◆

Woda jest lekka, jakby na pograniczu gazu i cieczy.

◆ ◆ ◆ ◆

I gdy pozwalasz jej opływać Twoje ciało, czujesz jej delikatną pieszczotę wzdłuż twarzy.

◆ ◆ ◆

Szyi.

◆ ◆ ◆

Kręgosłupa.

◆ ◆ ◆ ◆

I całego ciała. Wyobraź sobie, jak wpływa i wypływa wewnętrznymi i zewnętrznymi drogami.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Czujesz, jak wnika i spływa wzdłuż całego ciała, wzdłuż twojej klatki piersiowej.

◆ ◆

Brzucha, między nogami.

◆ ◆ ◆ ◆

Wzdłuż nóg, aż do stóp.

◆ ◆ ◆ ◆

Czujesz, jak Twoje stopy są dobrze zakorzenione i oparte na ziemi. Przez kilka chwil pozostań z tą czystą i życzliwą, dobrą wodą, płynącą po Twoim ciele i obmywającą je.

◆ ◆ ◆ ◆

Woda ta jest tak lekka i czysta, że jeśli chcesz, możesz pozwolić jej wpłynąć do Twego wnętrza szczytem głowy. Wpływając do głowy, oczyszcza i obmywa Twój mózg.

◆ ◆ ◆ ◆

Pozwól jej płynąć w Tobie jak chce, takimi drogami, jakie sama wybierze.

◆ ◆ ◆ ◆

Płynąc, zabiera ze sobą zbędne komórki.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Wymywa i rozpuszcza zbędny tłuszcz.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Napięcia mięśni.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Złe wspomnienia.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Ćwiczenie – wizualizacja

Wszystko to, od czego chcesz się uwolnić i co nie jest Ci potrzebne do szczęścia, jest wymywane, łagodnie się rozpuszcza i odpływa.

◆◆◆◆◆◆

Czujesz w sobie krążenie wody od głowy w całym Twoim wnętrzu.

◆◆◆◆◆

Stopami wypływa ciężka od zanieczyszczeń, których chcesz się pozbyć.

◆◆◆◆◆

Stopniowo czujesz się coraz bardziej oczyszczony, odnowiony.

◆◆◆◆◆

Uzmysławiasz sobie głęboki sens tej czystości, którą zdecydowałeś się wprowadzić do swego wnętrza i która Cię teraz wypełnia.

◆◆◆◆◆◆

Czujesz się lekko, niesłychanie lekko.

◆◆◆◆

Gotowy do nowego życia. Twoje ciało zostało uwolnione od tego wszystkiego, co mu przeszkadzało.

◆◆◆◆◆

I teraz w tej cudownej nagości, wśród natury, wyjdź z wodospadu i przejdź się po lesie.

◆◆◆

Na spotkanie świata.

◆◆◆◆

Przez chwilę pozostań za swoją nową wizją lasu, natury.

◆◆◆◆

Obserwujesz drzewa, rośliny, ptaki, zwierzęta, pojmujesz, że zmienił się Twój sposób patrzenia i że stało się to dzięki wewnętrznej czystości, która teraz jest w Tobie.

◆◆◆◆

Jeśli chcesz, możesz obiecać wodospadowi, że będziesz regularnie wracać do niego, by czerpać z jego czystości.

◆◆◆◆◆

Ćwiczenie oddechowe I

W pozycji siedzącej nabierz powietrza głęboko, aby uniosły się mięśnie brzucha. Wydychaj wolno (w myślach licz do 10). Powtórz wdech i wydech, licząc w myślach do 15. Powtórz wdech i wydech jeszcze raz, tym razem licząc w myślach do 20.

Ćwiczenie oddechowe II

Nabierz powietrza głęboko i miękko i licz wrony na jednym wydechu: Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, czwarta wrona bez ogona…

i

Wystąpienia publiczne

Jeśli nie jesteś szczęściarzem, który przed publicznością czuje się jak ryba w wodzie, to ta część poradnika jest przeznaczona specjalnie dla Ciebie.

Trema przed egzaminem, sprawdzianem czy wystąpieniem publicznym jest zupełnie naturalna. Ma funkcję mobilizującą, aby dać z siebie wszystko i wypaść jak najlepiej. Jeśli jednak trema jest zbyt wielka, może zniweczyć całe przedsięwzięcie.

Praca nad minimalizacją tremy nie zaczyna się przed wejściem do sali. Trzeba ją zacząć o wiele wcześniej.

Wśród mówców krąży takie powiedzenie, że jeśli mam nieograniczony czas wystąpienia, to mogę zaczynać od razu, jeśli mam mówić godzinę, to będę się przygotowywał dwa dni, jeśli mam mówić 10 minut, to na przygotowanie potrzebuję całego tygodnia. Im lepsze i bardziej dokładne przygotowanie, tym większy spokój podczas sprawdzianu. Przygotowując materiały do wystąpienia na Twój wybrany temat, staraj się, aby były one nie tylko atrakcyjne dla odbiorców, ale by stanowiły jednocześnie dla Ciebie rodzaj podpórki, gdy czegoś zapomnisz. Jeśli przygotowujesz prezentację multimedialną, warto, aby na slajdach znalazła się każda nowa myśl, nowy wątek. Pustka w głowie pojawia się najczęściej właśnie w momencie przejścia od jednego wątku do następnego.

W ramach przygotowań warto dużo mówić w znajomym, bezpiecznym otoczeniu, aby przygotować się do swobodnej wypowiedzi.

W wolnych chwilach usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie, jak prezentujesz swój temat, a potem rozmawiasz z komisją podczas kolejnego etapu Olimpiady Artystycznej. Skup się na szczegółach: jak wygląda sala, kto siedzi za stołem, jaki jest ten stół, gdzie stoi krzesło dla Ciebie, jak opowiadasz, jak komisja zadaje Ci pytania, a Ty swobodnie na nie odpowiadasz. Taka wizualizacja działa uspokajająco i wzmacnia pozytywne nastawienie. Dodaje mocy!

Stosuj systematycznie techniki obniżania napięcia. Ruszaj się! Uprawiaj sport, który lubisz. Jeśli nie lubisz sportu, wyjdź na spacer. Wysypiaj się. Rób przerwy w nauce, korzystaj z rozrywek. Martw się, jeśli musisz, ale pamiętaj, że martwienie się niczego nie załatwia. Myśl racjonalnie.

i

Wystąpienia publiczne – praktyczne porady

Na koniec praktyczne wskazówki:

- Przed egzaminem nie pij kawy ani herbaty – te napoje wysuszają śluzówkę gardła, a jak Ci zaschnie w gardle, to trema może się spotęgować.
- Wyśpij się.
- Jeśli wiesz, że na skutek stresu robią Ci się czerwone plamy na szyi, załóż golf.
- Nie bierz żadnych środków pobudzających.
- Przyjdź wcześniej, aby oswoić miejsce.
- Zastanów się, czy lepiej czujesz się, siedząc pośród innych uczestników, czy atmosfera egzaminacyjna Ci służy, czy może lepiej wyjść na spacer w oczekiwaniu na swoją kolej i… zrób to, co dla Ciebie najlepsze.
- Przed samym wejściem napnij mocno wszystkie mięśnie, a następnie rozluźnij i… naprzód!
- Po wejściu do sali stań stabilnie lub usiądź wygodnie. Ale, uwaga! Nie przesadzaj z wygodą – leżenie na krześle może zostać odebrane jako brak wychowania.
- Jeśli po usłyszeniu pytania masz pustkę w głowie, zawsze możesz powiedzieć: „To trudne pytanie. Muszę się chwilę zastanowić nad odpowiedzią”. Powiedz, że masz tremę, bo to dla Ciebie ważne wydarzenie. Często powiedzenie o swoich emocjach bywa pomocne. Sprawdź, czy u Ciebie to również działa.
- Nie śpiesz się z mówieniem.

Aby się uspokoić, na kilka minut przed rozmową z komisją egzaminacyjną rozluźnij się, pamiętając, że:

- Członkowie komisji oczekują udanej prezentacji Twojego tematu i rozmowy. Nie mają powodu być do Ciebie wrogo nastawieni. Komisja jest po Twojej stronie.
- Mylisz się, jeśli myślisz, że całe Twoje zdenerwowanie jest widoczne dla wszystkich.
- Masz przekazać członkom komisji przesłanie w postaci konkretnych informacji i swoich przemyśleń. Oni chcą je poznać, w przeciwnym razie nie poświęciliby swojego czasu, aby wysłuchać tego, co masz im do powiedzenia.

Powodzenia!

Małgorzata Wincenciak
psycholog, trener, terapeuta

Pisząc ten poradnik, korzystałam z następujących pozycji:

M. Kamińska, B. Siewierski, A. Skwara, A. Szóstak, *Panowanie nad stresem*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2003

C. McKenzie, *Doskonała kontrola stresu*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1999

J. Neidhardt, M.S. Weinstein, R.F. Conry, *Jak opanować stres. Poradnik bez trików*, Wydawnictwo M&A Communications, Lublin 1996

F. Paul-Cavallier, *Wizualizacja*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2009

N. Truckenbrodt, *Życie w stresie. Jak okiełznać lęki*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2008

www.szkolnictwo.pl