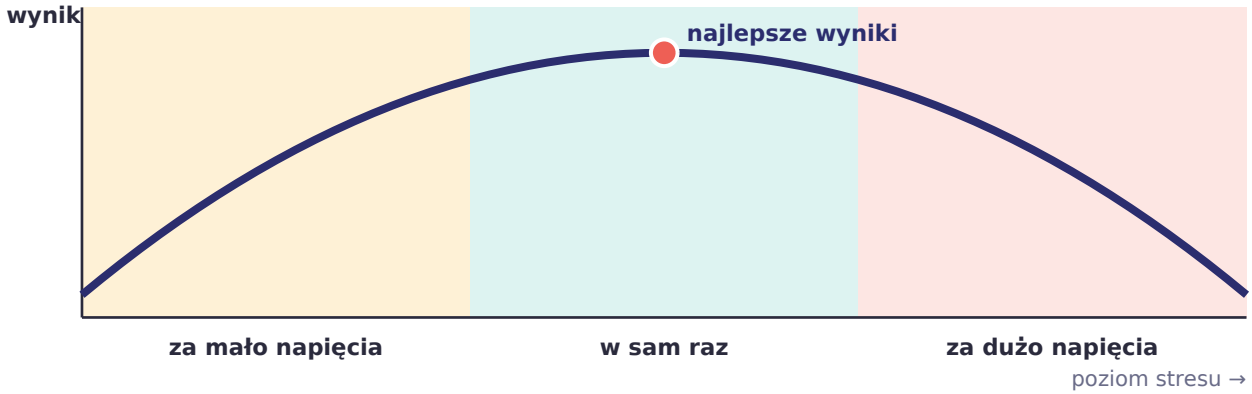
3 Stres nie jest wrogiem: krzywa w sam raz

Zupełny brak stresu też nie jest dobry. Jeśli czujesz, że „nic się nie dzieje”, możesz być rozkojarzony(-a) i popełniać głupie błędy. Psychologowie opisują to jako krzywą w kształcie odwróconej litery U:



Najlepiej działamy wtedy, gdy napięcie jest **umiarkowane**: jesteśmy czujni, skupieni i zmotywowani. Gdy napięcie rośnie za bardzo, alarm zagłusza myślenie. Naszym celem nie jest więc „zero stresu”. Celem jest **przesunąć się w stronę środka krzywej**.

> **PRZEKONAJ SWÓJ MÓZG**
>
> W badaniach nad egzaminami uczniowie, którym powiedziano, że przyspieszone tętno i napięcie pomagają się skupić, radzili sobie lepiej niż ci, którzy próbowali „nie czuć stresu”. Zamiast „muszę się uspokoić” spróbuj: **„Ciało się rozgrzewa, zaraz dam radę”**.

4 Pięć mitów o stresie i matematyce

MIT	FAKT
„Jak się denerwuję, to znaczy, że się nie nadaję.”	Denerwują się też świetni uczniowie i profesjonaliści. Nerwy świadczą o tym, że zależy Ci na wyniku.
„Stres kasuje wiedzę.”	Wiedza zostaje w pamięci. Stres tylko chwilowo utrudnia do niej dostęp.
„Muszę być zupełnie spokojny(-a), żeby dobrze napisać.”	Umiarkowane napięcie pomaga. Celem jest „w sam raz”, nie „zero”.
„Jedna pustka w głowie to katastrofa.”	To zwykle kwestia kilkudziesięciu sekund. Z planem działania mija szybko (patrz niżej).
„Nie mam głowy do matematyki.”	Umiejętności rosną od regularnych ćwiczeń. Więcej o tym w rozdziale 2.