

Jak sobie radzić ze stresem przedmaturalnym?

Stres przed maturą, jak i podczas samego egzaminu dojrzałości, jest zjawiskiem absolutnie naturalnym, jednak siła odczuwanego stresu zależy w dużej mierze od samych maturzystów, a dokładnie od tego jak oceniają swoje możliwości poradzenia sobie z sytuacją stresową. Przede wszystkim warto sobie uświadomić, że choć stres ogólnie cieszy się złą sławą i większość z nas chciałaby go unikać, to jednak jest on wszechobecnym elementem życia każdego człowieka, a w zasadzie każdego żyjącego organizmu.

Stres to reakcja na sytuację lub zdarzenie odbierane przez nas jako w jakiś sposób zagrażające naszemu dobrostanowi. Stres objawia się w postaci doświadczania silnie negatywnych emocji strachu, lęku, złości czy nawet wrogości, którym towarzyszą zmiany fizjologiczne oraz biochemiczne, takie jak pocenie dłoni czy skurcze żołądka. Są sytuacje, które w jednych wzbudzają stres a w innych nie: dla jednego stresem będzie wizyta w zakładzie fryzjerskim, dla drugiego ta sama okoliczność będzie źródłem przyjemności i relaksu. Są jednak i takie sytuacje, które w zasadzie w każdym z nas wywołują poczucie zagrożenia – obok katastrof czy klęsk żywiołowych należą do nich ważne, życiowe zdarzenia – wśród nich egzamin maturalny.

Oto kilka rad, których można udzielić maturzystom, aby pomóc im zapanować nad stresem:

- po pierwsze staraj się **nie myśleć o dobrym wyniku** (np. dostaniu piątki) tylko o tym, jak ten dobry wynik osiągnąć
- dobrze zaplanuj wszelkie ostatnie powtórki** – możesz to zrobić nawet na kartce papieru, zapisz kiedy (np. w poniedziałek), gdzie (np. w bibliotece), o jakiej porze (np. po południu) powtarzasz geometrie
- nie słuchaj innych maturzystów** – oni mogą mówić, że są świetnie przygotowani i się nie boją – nawet jeśli faktycznie są przygotowani, to raczej boją się tak jak Ty
- powtarzając materiał **staraj się korzystać z** tak zwanych **mnemotechnik**, czyli sztuczek zapamiętywania, dla przykładu ucząc się budowy serca wyobraź sobie jak po nim podróżujesz, widzisz komory i przedsionki, aortę i tak dalej; ucząc się dat ważnych wydarzeń wyobraź sobie okoliczności zdarzenia, czy to była zima (pewnie padał śnieg), co poprzedziło dane zdarzenie i co było po nim
- znajdź czas na relaks** – pójdź na spacer, albo do kina
- unikaj imprez** – jeszcze zdążysz się pobawić – jeśli dobrze pójdzie Ci egzamin będziesz miał co świętować; musisz wiedzieć, że niektórzy stosują tak zwane strategie samoutrudniania – idą na imprezę dzień przed egzaminem, jeśli im nie pójdzie wówczas mają gotowe uzasadnienie porażki nie uderzające w poczucie własnej wartości („nie byłem w formie”), jeśli mimo wszystko dobrze im pójdzie wówczas wpadają w samozachwyt („jestem genialny”) – pamiętaj jednak że drugi scenariusz jest dużo mniej prawdopodobny niż pierwszy!
- zadbaj o sen** – gdy śpisz, to czego nauczyłeś się w ciągu dnia utrwala się a nowa wiedza tworzy sieć połączeń z już istniejącą
- pamiętaj – nikt nie jest Omnibusem** – każdemu może przydarzyć się wpadka czy gorszy dzień (inteligencja jest dość stabilną cechą ale intelekt bywa zmienny!)
- i na koniec – **stres może pomóc** w działaniu ale tylko wtedy, **gdy jesteś dobrze przygotowany** (znasz materiał), a poziom stresu nie jest ekstremalnie duży (patrz powyższe punkty)

Jak zapanować nad stresem w trakcie matury?

- nie myśl o ocenach, skup się nad zadaniem** – zastanów się, jak możesz je najlepiej wykonać czy rozwiązać
- nawet jeśli dostałeś pytania, na które nie do końca wiesz jak odpowiedzieć – **nie panikuj**, pomyśl o tym, że jesteś uczniem nie od wczoraj, ale od wielu lat, masz dużą wiedzę – **postaraj się przeszukać pamięć** – jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp
- najpierw zrób zadania, których rozwiązania jesteś pewien**, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec
- pamiętaj o oddychaniu!** Brzmi banalnie, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać i nie wiedzą o tym, że w ten sposób ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne
- przed wyjściem z domu zjedz coś, ale nie przejadaj się** – zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia Twoim nieprzyjacielem
- na koniec wiedz, że **matura to nie koniec świata** a w zasadzie jego początek – prawdziwe życiowe egzaminy jeszcze przed Tobą!