

JAK PORADZIĆ SOBIE Z MATURALNYM STRESEM?

Przed egzaminem, w jego trakcie, a nawet po nim, stres będzie ci spędzał sen z powiek... Dlatego lepiej już teraz postaraj się ten stres oswoić.

Życie bez stresu nie istnieje

Każda nowa (wesoła czy smutna) sytuacja wywołuje w nas stres, czyli wytrąca organizm z równowagi. Szczególnie stresotwórcze są dwa rodzaje bodźców:

- ❖ o potężnej sile działania (np. wiszący topór nad głową, czyli zbliżająca się matura),
- ❖ działające długotrwale (nauka rano, nauka po południu, nauka w nocy).

Jesteś więc w grupie szczególnego zagrożenia stresem. Nie dziw się, że tego nie wytrzymujesz. Z twoim organizmem byłoby coś nie w porządku, gdybyś bez zmęczenia i załamania psychicznego umiał w tak wielkim stresie dużo się uczyć.

Ten etap

Jest zdecydowanie najgorszy ze wszystkich. Zużyłeś już pokłady energii na naukę - nie martw się, bo to normalne. **To etap dezintegracji:**

- ✓ Czytasz i bywa, że nie wiesz z jakiego to w ogóle przedmiotu.
- ✓ Na pytanie, jak się nazywasz, odpowiadasz z opóźnieniem **lub** niepoprawnie.
- ✓ Mylą ci się nazwiska, daty, wzory i fakty. Na pytanie o datę urodzin Kochanowskiego odpowiadasz: Puszcza Białowieska.
- ✓ Masz wrażenie, że umiesz mniej niż we wrześniu.
- ✓ Wyczerpałeś pomysły, jak się uczyć.
- ✓ Zastanawiasz się, czy nie dać sobie z maturą w tym roku spokoju.
- ✓ Nie przyswajasz żadnych nowych danych.

Jeśli tak jest, to znaczy, że wszystko przebiega prawidłowo i zakończy się sukcesem.

Ten etap totalnej dezintegracji wiedzy jest niezbędny, żebyś zwarty i gotowy wyszedł na prostą.

Jesteś na granicy wytrzymałości

Masz prawo czuć się skrajnie wycieńczony, ale nie masz prawa z tego powodu stracić jasności myślenia i zrobić sobie krzywdy. Na przykład faszerując się czym nie trzeba...

Są inne, bezpieczne sposoby, żeby przyspieszyć proces wychodzenia na prostą. Wypróbuj sposoby zwalczania egzaminacyjnego stresu:

KRZYCZ. Z braku warunków mieszkaniowych śpiewaj, ale na granicy darcia się na całe gardło. Inaczej nie zadziała.

GIMNASTYKUJ SIĘ. Nie chodzi o piętnaście minut rozciągania, ale dwie godziny intensywnego treningu, po którym padniesz ze zmęczenia.

ZMIEŃ BODŹCE. W twoim przypadku potrzebne są cisza i brak tekstu przed oczami. Zostań sam na sam ze sobą.

HIPERWENTYLACJA. Wyjdź z domu. Nie myśl absolutnie o niczym poza tym, jak powietrze wypełnia twoje płuca, a potem, że je opuszcza. To trudniejsze i wymaga większej koncentracji niż wkuć całą Młodą Polskę.

POSTARAJ SIĘ O KOLKĘ ZE ŚMIECHU. Czy wiesz, jak przez tę naukę zapuściłeś swoją przeponę? Najlepszym powodem do śmiechu jesteś oczywiście ty sam.

Stań przed lustrem i po prostu, dla zdrowia, się z siebie pośmiej. 😊

Uodpornij się na stres

Ze stresem się nie pożegnasz. Nie skończy się on wraz z opuszczeniem szkolnych murów. Wręcz przeciwnie - nasili się, bo zaczniesz grać o coś znacznie poważniejszego

niż własne stopnie - czasem o życie. Dlatego nie wolno szukać rozwiązań, jak stres ominąć, ale jak go przetrwać.

Kiedy czujesz się już skrajnie zmęczony, zamknij oczy i pomyśl, co chciałbyś teraz robić. Zrób to, o ile to możliwe. Jeśli nie - wyobraź sobie wszystko ze szczegółami. Taka wizualizacja doskonale uwalnia od napięcia.

Pogadaj z kimś. Ale nie na zasadzie, że oboje narzekacie jaki świat jest do niczego. Tylko wygłoś monolog, może to być nawet słowotok. Twoja wypowiedź nie musi być ani logiczna, ani odkrywca - to taki werbalny wentyl bezpieczeństwa.

Oszczędzaj samego siebie. Dla naszej psychiki nie ma nic bardziej niszczącego niż monotonia. To coś, co krok po kroku potrafi zabić człowieka.

Każdego dnia zastosuj zasadę przemienności elementów. Zmieniaj bodźce, pomieszczenia, co tylko się da.

Zachowuj się irracjonalnie, ale tylko we własnym domu. Zrób coś, co przywróci ci wiarę, że jesteś nadal człowiekiem, a nie maszynką do nauki i spełniania oczekiwań wszystkich wokół.

Zacznij śpiewać, namaluj coś. Jeśli jesteś subtelną dziewczyną - sklej model czołgu. Taka ekstrawagancja pozwala dobrać się do kolejnych pokładów skumulowanej w nas energii.

Dbaj o siebie fizycznie. Jeśli umrzesz z niewyspania, to na nic ci się nie przyda, że całą noc zawaliłeś dla Słowackiego czy Żeromskiego. Musisz wznieść się na wyżyny (a to będzie bardzo trudne) i pozwolić sobie na brak wyrzutów sumienia, że leniuchujesz.

Nastaw budzik i przez dwie godziny leń się jak leń. Zobaczysz, jak taka kontrolowana nuda dobrze ci zrobi.

Postaraj się zamienić słowo „muszę” lub „bardzo chcę” na „potrafię” dobrze zdać. Powtarzaj je sobie kilka razy dziennie, a zobaczysz, że zaczniesz inaczej patrzeć na swój egzamin i siebie.

Na dzień lub dwa przed egzaminem zastanów się, czy nie lepiej zadbać o siebie i zrelaksować się. Ostatnie dni mózg zwykle wykorzystuje na układanie wiedzy i może już nowej nie przyswajając w taki sposób, jakbyś chciał.

Pamiętaj, że tak naprawdę uczysz się całą szkołę, czyli kilka lat, a nie tylko ostatnie kilkadziesiąt dni, i utrwalonej wiedzy zapewne masz więcej, niż ci się wydaje.

