

Stres egzaminacyjny – jak sobie z nim radzić?

Kiedy jesteśmy postawieni przed zadaniami wymagającymi zwiększonego wysiłku fizycznego lub psychicznego, włącza się mechanizm stresu. Krótkotrwały stres może nas mobilizować, ale dłuższy może powodować różne problemy. Egzamin maturalny już na kilka miesięcy przed może u niektórych osób wywoływać suchość w ustach, przyspieszony oddech, szybsze bicie serca, zaburzenia snu. Niektórzy odczuwają lęk przed egzaminem i zaczynają panikować, a całą swoją energię zużywają na rozważania o tym, że nie zdążą się przygotować, że na pewno nie powiedzie się im na egzaminie. Inni czują się przytłoczeni do tego stopnia, że ogarnia ich poczucie niemocy i nie potrafią zacząć się uczyć. Są także tacy, którzy pomimo świetnego przygotowania do egzaminu nie wierzą w swoje możliwości, zakładają, że na egzaminie pojawi się coś, o czym nie mają pojęcia. Zazwyczaj towarzyszy temu chęć otrzymania jak najwyższego wyniku i duża presja, którą sami na siebie nakładają. Ostatecznie pojawiający się stres może być tak silny, że wpłynie negatywnie na przygotowanie się do egzaminu, a także na sam wynik egzaminu.

Co zatem zrobić, by opanować wielkie zdenerwowanie podyktowane ważnym egzaminem?

Po pierwsze ważne jest metodyczne uczenie się. Egzamin maturalny wymaga przyswojenia sobie obszernego zakresu wiedzy, dlatego tak ważne jest odpowiednie rozłożenie materiału. Uczenie się na „ostatnią chwilę” tylko pogłębi stres. W takim stanie niewiele wchodzi do głowy. Warto zatem uczyć się systematycznie, by mieć jeszcze czas na powtórki.

Po drugie ważne jest, by odpowiednio się relaksować. Dnie spędzone na nauce i przygotowaniach do egzaminu są bardzo wyczerpujące. Należy więc zadbać o kondycję fizyczną i psychiczną. Każdy może znaleźć swój ulubiony sposób relaksu (joga, spacer, aromatyczne kąpiele, słuchanie muzyki itd.) Sposoby te pozytywnie wpływają na samopoczucie, a także odrywają nas od ciągłego myślenia o egzaminie.

Ćwiczenia oddechowe są dobrym sposobem zmniejszania poczucia niepokoju, rozdrażnienia i napięcia. Można się ich szybko nauczyć, a ich efekty są widoczne natychmiast.

Oddychanie uwalniające napięcie – „Wdycham relaks – wydycham napięcie”

1. Usiądź wygodnie na krześle ze stopami na podłodze.
2. Wykonaj głęboki wdech, wykorzystując przeponę (jeśli porusza się brzuch tzn. że oddychasz przeponą) i myśląc przy tym: „wdycham relaks”.
3. Zatrzymaj na chwilę powietrze.
4. Wykonaj wydech przeponą, myśląc przy tym „wydycham napięcie”.
5. Odczekaj chwilę przed kolejnym wdechem.

Po trzecie warto uzmysłwić sobie, że egzaminujący nie mogą wyrządzić nam żadnej krzywdy. Mogą oczywiście nas oblać, ale czy tak się stanie w dużej mierze zależy od tego jak przepracowaliśmy okres przygotowawczy. Egzaminatorom także zależy na tym byśmy zdali i mają także świadomość tego, że jesteśmy zdenerwowani i pod wpływem dużego stresu.

Po czwarte bądźmy optymistami. Zdarza się, iż pomimo dużej wiedzy nie jesteśmy w stanie osiągnąć sukcesu, gdyż brakuje nam optymizmu. Pesymiści nawet małe niepowodzenia traktują jak katastrofę i długo nie potrafią do siebie dojść. Obawiają się porażki, nawet jeśli wszystko układa się dobrze. Natomiast optymiści dużo szybciej dochodzą do siebie po niepowodzeniu, a ponadto w obliczu trudności mobilizują się do większego wysiłku, co jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu. Jak zatem nie poddać się negatywnemu myśleniu?

Pierwszy sposób to odwrócenie uwagi . Warto skupić uwagę na tym, co zdarzy się po. Pomyśl o długich i udanych wakacjach, które będą rekompensatą za ciężką pracę i odniesiony sukces.

Drugi sposób to kwestionowanie negatywnych przekonań. Warto rozpoznać u siebie negatywne myśli powodujące stres i próbować je zwalczać i zamienić na pozytywne. To nie zdarzenia same w sobie, ale to, co człowiek o nich myśli działa na niego stresująco. Wykorzystaj lęk jako czynnik pomagający. Zamiast myśleć: „Tak się boję, że sobie nie poradzę” pomyśl „Ten lęk może mnie zdopingować, powinienem wziąć się do pracy”. Za każdym razem kiedy pojawia się myślenie negatywne powiedz sobie STOP i zastąp je myśleniem pozytywnym. W każdej sytuacji nasze myślenie albo pozwala na znalezienie z niej wyjścia, albo to uniemożliwia. Stosuj twierdzenia pozytywne na swój temat: „podołam temu”, „poradzę sobie, przecież się uczyłem”.

Na zakończenie kilka wskazówek co robić przed i w dniu egzaminu.

Przed egzaminem:

- dowiedz się jakie wymagania stawiają egzaminatorzy i przygotuj się pod tym kątem
- ucz się systematycznie, a nie na ostatnią chwilę; ważne jest umiejętne rozłożenie materiału jaki masz do opanowania
- naucz się różnych metod radzenia sobie ze stresem – ważne jest dbanie o kondycję psychiczną i fizyczną
- przeprowadź autoanalizę, która pomoże ci pozbyć się lęków związanych z egzaminem – myśl pozytywnie
- bądź pewny siebie, egzamin potraktuj jako okazję do pokazania innym, jak wiele umiesz i potrafisz
- w noc przed egzaminem porządnie się wyśpij

W dzień egzaminu:

- zjedz porządne śniadanie : w walce ze stresem sprzyja jedzenie świeżych warzyw i owoców, unikać należy gazowanych napojów, ostrych przypraw. Działanie antystresowe ma np. seler naciowy, orzechy włoskie, brokuły, ziemniaki, pomidory, pestki dyni i sonecznika.
- rano zrelaksuj się, zrób coś, co lubisz: posłuchaj muzyki, pogimnastykuj się – odwróci to twoją uwagę od źródła stresu.

Pamiętaj!

- ostrożnie z lekami – jeśli sięgasz po leki w sytuacji stresowej – koniecznie trzeba to skonsultować z lekarzem
- leki uspokajające mogą powodować efekt „Głupiego Jasia” – po ich zażyciu zamiast zabłysnąć intelektem będziesz śpiący i rozkojarzony
- lepsze są napary ziołowe np. melisa.

Sylwia Minta – psycholog

Bibliografia:

1. Boenisch E., Haney C. M., „Twój stres” GWP 2002
2. Moneta-Malewska M, „Jak sobie radzić ze stresem w szkole i w domu?”, WSiP 2009