

# 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.

Warto uświadomić sobie, 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**.



## Porady dotyczące powtórek:

- Sporządź harmonogram powtórek, wypisz przedmioty, z którym musisz się przygotować, a następnie każdy dzień nauki podziel na osobne sesje.
- Przeznacz więcej czasu na naukę przedmiotów, które uważasz za trudne, planuj ich opracowywanie w czasie, w którym jesteś najbardziej wypoczęty,
- Pod koniec każdego dnia zorganizuj sobie godzinę, na powtórzenie tego co do tej pory udało Ci się przerobić,
- Pamiętaj, aby w rozkład Twojego zwykłego dnia nauki wpisane były też przerwy, pomogą Ci one płynnie przejść od powtórki materiału z jednego przedmiotu do powtórki kolejnego.
- Aby dobrze przyswoić materiał czytaj swoje notatki, zakreślaj najważniejsze fakty, które musisz znać, swoimi słowami przedstawiaj na głos wcześniej wyuczony materiał, przeczytaj ponownie przerobiony rozdział, w celu upewnienia się, że zawarte w nim informacje zostały przez Ciebie dobrze zapamiętane.

## Pięć rzeczy zwiększających stres przedegzaminacyjny:

1. Nadmierna nauka.
2. Oczekiwania i wymagania innych osób.
3. Rozpoczęcie nauki tuż przed egzaminem.
4. Zbytnie zamartwianie się.
5. Brak snu.



## Pięć rzeczy zmniejszających stres przedegzaminacyjny:

1. Rozmowa o swoich lękach z rodzicami, nauczycielami i przyjaciółmi.
2. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych.
3. Przeznaczenie czasu wolnego na wypoczynek.
4. Bycie świadomym tego, że zdane egzaminy nie są świadectwem tego, jakim jesteś człowiekiem.
5. Unikanie martwienia się na zapas.

## Jak szybko się uspokoić tuż przed egzaminem?

- Pomyśl, że jutro o tej samej porze będziesz już po egzaminie,
- Wizualizuj sobie Twoje ulubione, najbardziej relaksujące miejsce,
- Przypomnij sobie o swoim ostatnim osiągnięciu, z którego jesteś dumny,
- Zjedz pierniczka (imbir w nim zawarty pomaga się uspokoić),
- Dodaj sobie pozytywnej energii, robiąc przez godzinę coś, co sprawia Ci przyjemność.



## Oto kilka rad, które pomogą Ci 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 samozachwyty („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 utrwała 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!

