

DRODZY MATURZYŚCI !

Matura coraz bliżej. Pojawia się więc coraz większe napięcie nerwowe czyli stres. Zwykle stres traktujemy jako coś przerażającego i niepożądanego. **Trzeba jednak pamiętać, że nerwy mogą być źródłem pozytywnej energii.** Tylko od każdego nas zależy w jaki sposób wykorzystamy daną sytuację stresową.

Stres objawia się w postaci doświadczania silnie negatywnych emocji strachu, lęku, złości, którym towarzyszą zmiany fizjologiczne, takie jak pocenie dłoni, skurcze żołądka.

Aby stres stał się motorem napędowym, musimy podjąć decyzję, aby przekuć go w siłę, która poprawi naszą koncentrację i zmobilizuje do podejmowania zadań. To tzw. eustres, czyli stres korzystny, który motywuje do aktywności.

Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy nerwy mogą stać się demobilizujące. To tzw. dystres, czyli stres niekorzystny. Jego skutkiem może być spadek odporności psychicznej i wyczerpanie.

Aby osiągnąć równowagę między korzystnym i niekorzystnym napięciem **nie powinniśmy się koncentrować na celu, a na samym zadaniu.**

Aby to osiągnąć ważnym jest:

- nie myśleć o dobrym wyniku tylko o tym, jak ten wynik osiągnąć,
- dobrze zaplanować ostatnie powtórki – można sobie zrobić to na kartce, rozpisując w którym dniu jaki materiał powtarzasz i tego się trzymać,
- powtarzając materiał starać się korzystać z tzw. mnemotechnik, czyli sztuczek zapamiętywania,
- nie słuchać 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,
- znaleźć czas na relaks – iść na spacer, skorzystać z ruchu na świeżym powietrzu, spotkać się z przyjaciółmi czy posłuchać spokojnej muzyki. To przyniesie lepsze efekty niż poświęcenie całości uwagi na przygotowanie do testów. Nauka bez odpowiednich przerw może stać się zbyt wyczerpująca i skutkować gorszym przyswajaniem materiału,
 - zadbać o sen – gdy śpisz, to czego nauczyłeś się w ciągu dnia utrwala się, a nowa wiedza tworzy sieć połączeń z już istniejącą,
 - pamiętaj – **stres może pomóc w działaniu ale tylko wtedy, gdy jesteś dobrze przygotowany (znasz materiał), a poziom stresu nie jest ekstremalnie duży.**

A jak zapanować nad stresem w dniu matury?

- przed wyjściem z domu **zjedz coś, ale nie przejadaj się** – zarówno pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia twoim nieprzyjacielem,

- przed wejściem na salę egzaminacyjną na chwilę zostań sam ze sobą, wycisz się – pomyśl, że na pewno będzie dobrze,
- przystępując do rozwiązywania testu maturalnego przejrzyj pobieżnie wszystkie zadania – nic cię wtedy nie zaskoczy, a poziom stresu powinien opaść,
- nie myśl o ocenach, skup się nad zadaniem – zastanów się jak najlepiej je wykonać czy rozwiązać,
- zacznij od rozwiązywania zadań najłatwiejszych, lub tych na które na pewno znasz odpowiedź. To wzmocni twoją wiarę w siebie i sprawi, że chętniej podejmiesz się rozwiązywania zadań trudniejszych,
- nawet jeśli na jakieś pytanie nie do końca znasz odpowiedź - 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,
- **pamiętaj o oddychaniu!** Brzmi banalnie, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać i nie wiedzą o tym, że ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne,
- **gdy stres pojawi się w trakcie egzaminu wykonaj proste ćwiczenie relaksacyjne – zamknij oczy, wraz z wdechem wyobraź sobie że fala odpływa, z wydechem, że fala przyplywa. Zaledwie 30-60 sekund odpoczynku pozwoli ci wyrównać oddech i powrócić do rozwiązywania zadań.**

Umiejętnie gospodarujcie czasem, nie warto opuszczać sali zbyt wcześnie. Na koniec wiedz, że matura to nie koniec świata, a w zasadzie jego początek – prawdziwe życiowe egzaminy jeszcze przed tobą!

Wszystkim naszym maturzystom życzę powodzenia!

Bożena Sorota – pedagog szkolny