

Stres przedegzaminacyjny

Każdy z nas pragnie, aby nasze życie było spokojne, bezstresowe. Musimy się jednak nauczyć radzić sobie ze stresem, gdyż napotykamy na liczne sytuacje, które wywołają w nas różnorodne emocje, wywołują lęk, obawy, frustrację. Często zdarza się nam odkładanie wielu obowiązków na tzw. „później”. Wykonujemy szereg różnorodnych czynności, ale nie te które stanowią o naszym przygotowaniu się do danego egzaminu. Czas zaliczeń, sprawdzianów, egzaminów zbliża się jednak nieubłaganie. Chcielibyśmy wówczas przygotować się w bardzo krótkim czasie, z łatwością, szybko i sprawnie. Często może nam wówczas towarzyszyć poczucie, że ogrom wiedzy, którą powinniśmy nabyć jest tak duży, że prawie niemożliwym będzie przygotowanie się na czas. W takiej chwili zdarza się, że ogarnia nas stres, a w głowie pojawiają się katastroficzne wizje poniesionej klęski.

Istnieje szczególna grupa ludzi, którzy odczuwając lęk przed egzaminem zaczynają panikować, koncentrują się na rozważaniach o tym, że nie zdążą się przygotować, że na pewno nie powiedzie im się. Są też tacy, którzy czują się przytłoczeni do tego stopnia, że ogarnia ich poczucie niemocy i nie wiedzą od czego zacząć. Zdarza się też, że są osoby, które mimo świetnego przygotowania do egzaminu nie wierzą w swoje możliwości, przeczuwają, że napewno pojawi się na nim akurat to, o czym nie mają pojęcia. Często temu wszystkiemu towarzyszy chęć otrzymania jak najwyższego wyniku i duża presja, którą sami na siebie nakładają. W konsekwencji pojawiający się stres może być tak silny, że faktycznie wpłynie negatywnie zarówno na nasze przygotowanie, a następnie na wynik z egzaminu.

Jak osiągnąć zadawalające nas wyniki z egzaminów? Zapamiętaj – wiedza jest podstawą, jest niezbędna. Stosuj poznane sposoby zapamiętywania, w tym tzw. mapy myśli. Uświadom sobie, ile zależy od twojej własnej pracy, pomocy osób z twojego otoczenia (wparcie rodziny, pomoc nauczycieli, pomoc koleżeńska, itp.). Określ czas potrzebny do nauki, zawsze pozostaw rezerwę na powtórzenie. Nie ucz się do ostatniej chwili. Przed egzaminem odpocznij, poświęć czas na relaks. Rób to, co sprawia ci przyjemność, zapewni ci odprężenie. Zrezygnuj bezwzględnie z używek przed egzaminem. Ich spożycie nie zapewni przyrostu wiedzy! Wyśpij się. Uświadom sobie swój poziom aspiracji. Jeśli Twoje ambicje będą zbyt wysokie, lub niskie nie osiągniesz celu, który cię zadowoli. Jeśli w trakcie egzaminu ogarnie Cię lęk, nie panikuj... Bywa, że wchodząc widok osób egzaminujących nas przeraża. Pamiętaj jednak, że egzaminujący są ludźmi, którzy także zdawali kiedyś egzaminy. Jeśli siedzisz przed komisją egzaminacyjną poszukaj wzrokiem osoby, która jest Ci najbardziej przyjazna, wydaje ci się ciepła i serdeczna. Szukaj z nią kontaktu wzrokowego. Jeśli zdarzy się sytuacja, moment

kompletnej „pustki” intelektualnej poproś o sekundę dla „zebrania myśli na nowo”. Jeśli jest możliwość wynotowania pewnych sformułowań, tez – skorzystaj z niej. Możesz stworzyć własny plan wypowiedzi i wracać do niego w trakcie egzaminu. Pomocne w takiej chwili są ćwiczenia oddechowe, zwłaszcza wykonanie kilku oddechów przeponowo. Westchnij, wykonaj kilka wdechów (nosem) i wydechów (powolutku ustami). Jeśli swoje przygotowanie do egzaminu poprzedziłeś dobrą frekwencją w ciągu roku szkolnego, zaangażowaniem na zajęciach przedmiotowych, właściwym rozplanowaniem powtórzeń przed egzaminem – nie bój się i zachowaj optymizm. Pesymiści z trudem osiągają zamierzone cele, a porażki traktują jak katastrofę. Powtarzaj sobie, że Ty jesteś panem swoich emocji; „uczyłem się, przegotowywałem, zdam...”.

Opracowała: Beata Iwińska-Kłak