

STRES EGZAMINACYJNY

Obecnie wszyscy za sprawą koronawirusa znaleźliśmy się w niełatwej, niecodziennej dla nas sytuacji. Z jednej strony staramy się działać racjonalnie i tak też podchodzić do sprawy. Z drugiej zaś u większości z nas może pojawić się w mniejszym lub większym stopniu lęk.

Dodatkowo Drodzy Ósmoklasiści przed Wami egzamin. Chciałam Wam przekazać kilka informacji, dotyczących tego jak poradzić sobie z egzaminacyjnym stresem.

Czeka cię egzamin, a ja wiem, że dasz radę zdać go najlepiej, jak potrafisz. Nie martw się na zapas, że czegoś zapomnisz. To prawda, że stres i napięcie związane z egzaminem sprawiają, że człowiek staje się pobudzony. Zdarza się, że w takiej sytuacji stracimy głowę, mamy poczucie, że nic nie umiemy, że sytuacja nas przerasta, że jesteśmy słabsi od innych.

Typowe objawy stresu egzaminacyjnego

Osoby przeżywające stres egzaminacyjny mogą doświadczać silnych reakcji somatycznych, czyli reakcji za strony naszego ciała. Do typowych następstw należą: napięcie w ciele, objawiające się jako napięcie mięśni, sztywność karku, skurcze żołądka, biegunka, nudności, suchość w ustach, pocenie się, przyspieszone tętno, trudności ze snem lub płytki sen, drżenie nóg, tzw. „miękkie kolana”.

Bardzo często występują trudności z koncentracją, luki w pamięci, poczucie pustki w głowie lub gonitwa myśli, negatywne oraz katastroficzne myśli rozpraszające uwagę i przeszkadzające w odpowiadaniu na pytania.

Poznawcze (pamięć, uwaga, percepcja) aspekty lęku egzaminacyjnego obniżają poczucie własnej skuteczności, wiary w powodzenie na egzaminie i nasilają napięcie. Typowymi myślami występującymi przed lub w trakcie egzaminu są: źle wypadnę, nie mogę itp.

Kluczowym pojęciem we współczesnym rozumieniu stresu jest pojęcie zasobów.

W odniesieniu do egzaminu ósmoklasisty są to:

- Wiedza, którą uczeń musi się wykazać (świadomość dobrego opanowania materiału do egzaminu dodaje pewności siebie, poczucie kontroli nad sytuacją zmniejsza niepokój).
- Informacja, na czym polega egzamin, jaki zakres materiału obejmuje, jak są formułowane pytania (próbne testy), kto jest w komisji egzaminacyjnej, na co egzaminatorzy zwracają uwagę.
- Świadomość tego, co można zrobić w razie niepowodzenia, jakie są możliwości poprawki, co można ze sobą zrobić do czasu kolejnego podejścia, może jest ktoś, kto pomógłby w powtórce materiału, podsunął skuteczniejsze metody uczenia się.
- Samoocena. Zdenerwowanie, które czujesz na myśl o egzaminie wynika z tego, że zdajesz sobie sprawę z jego wagi. Jeśli uzyskasz znakomite wyniki, będziesz mógł wybrać najlepszą szkołę, która stanie się przepustką na dalsze, wymarzone studia. Przed Tobą ważne wybory. Musisz nauczyć się oceniać swoją wiedzę, pielęgnować mocne strony i pracować nad słabymi. Jak to zrobić? Przede wszystkim powinieneś dokonać samooceny i zdiagnozować, co nie sprawia ci trudności, a z czym masz kłopoty. Wypełnienie przykładowych arkusze egzaminacyjnych – pomoże Ci trafnie ocenić stan swojej wiedzy. Poświęć czas na rozwiązanie testów i ćwiczeń z tematów, które stanowią dla Ciebie największe wyzwanie – szukaj odpowiedzi w podręcznikach i repetytoriach, wówczas powtórka przed egzaminem przyniesie Ci wymierne korzyści. Im więcej zadań typu egzaminacyjnego wykonasz teraz, tym bardziej możesz być pewny, że podczas prawdziwego egzaminu nic Cię nie zaskoczy.
- Zarządzanie czasem. Dobra organizacja czasu wolnego jest kluczem do sukcesu na egzaminie. Najlepiej, jeśli podzielisz czas po równo na trzy aktywności. Pierwszą z nich powinno być uczenie się do bieżących sprawdzianów. Jeżeli przygotowaniom do nich poświęcisz wystarczająco dużo uwagi, a przy okazji odrabiania lekcji poszerzysz swoją wiedzę – skorzystasz z podręczników i repetytoriów – wówczas wystarczy, że podczas powtarzania do egzaminu jedynie odświeżysz sobie ten temat, zamiast opracowywać go w całości. Drugą część czasu warto poświęcić na rozwiązywanie testów egzaminacyjnych – im więcej ich wykonasz, tym pewniej będziesz się czuł. Trzecia część czasu – niemniej ważna od pozostałych – powinna być przeznaczona na przyjemności – nie możesz o nich zapominać podczas tego trudnego okresu, pełnego nerwowych powtórek. Znajdź chwilę

na sport. Dzięki niemu Twój organizm wytwarza endorfiny, czyli hormon szczęścia dający uczucie zrelaksowania. Kontaktuj się z przyjaciółmi. Poczytaj książkę – czytanie to nie tylko wielka przyjemność, która pozwala na oderwanie myśli od stresujących problemów, lecz także świetny sposób na wzbogacenie swojego słownictwa. Pamiętaj też koniecznie, by dać odpocząć organizmowi. Kładź się wcześniej spać, brak snu powoduje bowiem podenerwowanie i problemy z koncentracją. Dobrze się odżywiaj – dostarczaj organizmowi składników potrzebnych do szybkiej i sprawnej pracy mózgu: banany, pestki dyni, jabłka.

CIEKAWOSTKA: DLACZEGO MAMY OCHOTĘ UCIEC?

W sytuacji stresującej nasz mózg jest skupiony na rozpoznaniu zagrożeń i wyborze najskuteczniejszej strategii radzenia sobie. Z perspektywy ewolucyjnej stajemy przed wyborem "fight or flight": walcz lub uciekaj. Jeśli zaczynamy myśleć przed egzaminem, że nie wszystkiego się nauczyliśmy, a inni na pewno więcej wiedzą to łatwiej przejść do strategii unikania niż walki. Umiejętność dyskusji z negatywnymi myślami i świadomość swoich mocnych stron ułatwia uspokojenie się nawet w sytuacji gdy nie wszystkiego się nauczyliśmy.

JAK PORADZIĆ SOBIE Z EGZAMINACYJNĄ PUSTKĄ W GŁOWIE?

- Pustka w głowie to efekt stresu egzaminacyjnego.
- Jeżeli nie możesz przypomnieć sobie odpowiedzi na jakieś pytanie, choć wiesz, że ją znasz, zostaw puste miejsce i przejdź do kolejnego pytania.
- Jest szansa, że w trakcie rozwiązywania kolejnych zadań odpowiedź odnajdzie się w twojej głowie – mózg będzie jej poszukiwać, mimo że ty będziesz rozwiązywać kolejne zadanie.
- Zadawaj sobie w myślach pytania pomocnicze (kto? kiedy? gdzie? jak?), pozwalające na łączenie faktów i dojście do potrzebnych informacji.
- Postaraj się odprężyć. Weź kilka głębokich oddechów, rozluźnij ramiona. Zamknij na chwilę oczy, pomasuj skronie. Napnij mięśnie twarzy, a następnie je rozluźnij. Zaciśnij palce u rąk i nóg, rozluźnij je i kilkakrotnie powtórz to ćwiczenie.
- Obniż rangę wydarzenia – pomyśl, że to nie egzamin, a zwykły sprawdzian.

- Zastosuj autonarrację,
 - **Poradzę sobie...**
 - **Z trudniejszymi rzeczami sobie radziłam/radziłem...**
 - **Zdam, wiem to.**
 - **Możesz też stworzyć sobie swoje hasło, które działa na Ciebie kojąco lub wspierająco, typu: Spokój... Relaks...**

Warto sobie uświadomić, że każdy z nas inaczej reaguje na sytuacje dla siebie niewygodne. To właśnie wtedy pojawia się uczucie stresu. Często mówimy o stresie motywującym i takim, który paraliżuje. Nie każde bowiem uczucie stresu jest dla nas zębne. Stres, czyli rodzaj napięcia, mobilizuje organizm do efektywniejszego działania. Warto to sobie przypomnieć i na chłódno przemyśleć: czuję się właśnie tak, ponieważ mam pewne obawy, ale stan, w jakim się znajduję, może mi pomóc w osiągnięciu sukcesu. I uśmiechnąć się. Trochę endorfin zawsze się przyda. Chłódne wytłumaczenie i nazwanie sytuacji także pomaga w jej opanowaniu. Zaprzeczanie jest oszukiwaniem samego siebie i w efekcie prowadzi tylko do wewnętrznego chaosu i frustracji.

Pamiętaj rodzice to Twoi sprzymierzeńcy

pedagog/psycholog