

Matura, polonez i start w życie

kurierwilenski.lt/2023/06/12/matura-polonez-i-start-w-zycie/

June 12, 2023



Czytaj również...

20 chórów zawalczy o Złotą Wstęgę Solczy.

Co znaczy dla Litwy „więcej Polski na Litwie”

Zmarła Senator RP, Barbara Borys-Damięcka

Dlatego dzisiaj skupimy się na rozmowie o zarządzaniu stresem i planowaniu procesu przygotowania do matury. Każdy psycholog potwierdzi, że odczuwanie niepokoju związanego z ważnymi wydarzeniami w życiu, takimi jak egzaminy, jest naturalne. Lekka dawka ekscytacji powoduje produkcję adrenaliny w organizmie i nieznacznie podnosi poziom koncentracji, co umożliwi lepsze wykorzystanie umysłowych zasobów. Ale kiedy możemy mówić o zdrowym lęku, a kiedy staje się on przeszkodą w koncentracji i przygotowaniu do egzaminów? Jak poradzić sobie z „nadmiernym” stresem tak, aby nie przeszkadzał w przygotowaniu i pomyślnym zdaniu egzaminów maturalnych?

Umieść egzaminy w odpowiednim kontekście

Eksperci z dziedziny psychologii proponują niecodzienny sposób na zwalczanie lęku przed maturą – umiejscowienie egzaminów w odpowiednim kontekście. Gdy zaczynamy traktować egzaminy jak kluczowe wydarzenie, które definiuje całe nasze istnienie, nieuniknione jest, że stres skokowo wzrośnie, a radzenie sobie z nim może stać się wyjątkowo trudne. Istotne jest więc zrozumienie, że egzaminy, choćby to mogło wydawać się dziwaczne, nie stanowią głównej osi naszego życia. To jest tylko jeden z etapów, który nie jest decydujący dla całego naszego bytu.

Zatem ważne jest, aby „umieścić to w odpowiednim miejscu”: jaka jest prawdziwa rola tych egzaminów w moim życiu? Istnieje wiele różnych ścieżek do osiągnięcia określonych celów, a egzaminy to tylko jedna z nich. Może się zdarzyć, że nie zdasz matematyki w tym roku i nie dostaniesz się na wymarzone studia, ale zawsze istnieje możliwość spędzenia roku na wolontariacie lub rozpoczęcia nauki na innym kierunku studiów.

Według ekspertów z dziedziny psychologii istotne jest uświadomienie sobie, że egzaminy są ważnym wydarzeniem, ale są tylko jednym ze środków do osiągnięcia celu, a w razie niepowodzenia nie oznacza to końca świata – zawsze można dążyć do realizacji swoich ambicji.

Warto ograniczyć czas przeznaczony na media społecznościowe, telefony itp. Często pojawia się pragnienie przesunięcia niemiłych spraw na później. Istnieje jednak pewien paradoks – im dłużej odkładasz niemiłe zadanie, tym bardziej skomplikowane i nieprzyjemne się staje, a ty więcej czasu spędzasz na odczuwaniu niepokoju.

Sygnaly „szkodliwego” stresu

Stres może mieć swoje „dobre” strony. Jest to rodzaj stresu, który mobilizuje organizm do „gotowości” do działania, do podejmowania wyzwań, które skupiają wszystkie nasze zasoby na osiągnięciu celu. Niemniej jednak stres długotrwały, który zdaje się „paraliżować”, blokuje proces myślenia, uniemożliwia skoncentrowanie się.

Jak sobie z tym radzić? Kluczowe jest, aby zidentyfikować długotrwały stres i podjąć odpowiednie kroki. Symptomy długotrwałego stresu oraz sygnaly, że organizm zaczyna mieć problemy z radzeniem sobie z tym stresem to: zaburzenia cyklu odżywiania (brak apetytu albo przeciwnie – niekontrolowane jedzenie), problemy ze snem (trudności z zasypianiem, częste budzenie się w nocy), osłabienie odporności. Mogą pojawić się także: drażliwość, napady gniewu, kryzysy samooceny („nie jestem w stanie niczego zrobić”, „jestem gorszy w porównaniu z moimi rówieśnikami” itd.).

Taki wzmożony stres należy najpierw zneutralizować. W takiej sytuacji powinno się porozmawiać z najbliższymi – rodzicami, dziadkami. Ale jeżeli stres dotknął wszystkich domowników i atmosfera w domu jest napięta, warto skonsultować się z profesjonalistą. Najważniejsze, aby nie bać się, bo nie ma w tym niczego wstydliviego. To mocna strona –

zrozumienie, że potrzebujesz pomocy i skierowanie się po nią w odpowiednim momencie. A nie dopiero wtedy, kiedy maturzysta zasiada do pisania wypracowania i doświadcza paraliżu.

WIĘCEJ NIŻEJ | Reklama na podst. ust. użytkownika.

Czytaj więcej: [Wystawa podręczników szkolnych „Powróciły z poddasza” w Orzełówce](#)

Strategia przygotowań

Jeśli stres jest „normalny” (krótkotrwały, związany z egzaminami i w pewnym stopniu kontrolowalny), należy kontynuować strategię przygotowań. Można przygotować harmonogram końcowych przygotowań – ile dni przeznaczają się na każdy przedmiot, co planuje się powtórzyć, które tematy wymagają bardziej szczegółowego opracowania. Wieczorne planowanie dnia następnego pomaga odzyskać równowagę. Ważne jest również utrzymanie równowagi pomiędzy pracą a czasem wolnym. Pozwól sobie na spotkania ze znajomymi, relaksuj się, grając w gry komputerowe (pamiętaj o umiarze) lub podejmując inne aktywności. Pomogą one odprężyć się i nabrać sił.

Istotne jest, aby umieć rozróżnić, co jest kluczowe, i skupić się na zadaniach, które wymagają natychmiastowej uwagi lub są najistotniejsze. Jeżeli systematycznie przyswajasz wiedzę, wykazujesz zapał, prezentujesz odpowiedzialność i gdy napotkasz przeszkody w nauce, nie zrażasz się i ciągle doskonalisz swoje umiejętności, ryzyko potknięcia podczas egzaminu staje się minimalne. Nie oczekuj, że w pozostałych kilka tygodni uda ci się przyswoić lub powtórzyć cały materiał, ale staraj się ćwiczyć na zadaniach egzaminacyjnych, powtarzając zwięzłe i dobrze zorganizowane informacje.

Warto ograniczyć czas przeznaczony na media społecznościowe, telefony itp. Często pojawia się pragnienie przesunięcia niemiłych spraw na później. Istnieje jednak pewien paradoks – im dłużej odkładasz niemiłe zadanie, tym bardziej skomplikowane i nieprzyjemne się staje, a ty więcej czasu spędzasz na odczuwaniu niepokoju.

Na zakończenie, jeżeli już udało ci się sporządzić plan przygotowań i zacząłeś podążać za nim, ostatnim zadaniem jest „przyzwolenie na ekscytację” podczas samego egzaminu. Często słyszymy pytanie: jak pokonać stres podczas egzaminu? Pamiętaj, że odczucie zmartwienia to naturalny stan.

A my, jako nauczyciele czy rodzice, powinniśmy powiedzieć maturzystom: niepokój jest normalną istotą, ale nawet z niepokojem jesteś zdolny dziś iść i napisać tak dobrze, jak tylko potrafisz. Ważne jest także, aby przed egzaminem opanować techniki uspokajające, które pomagają zapanować nad stresem. Techniki te są różne: oddychanie, obliczenia czy próba wyobrażenia sobie czegoś miłego. Każdy doświadczył stresu przed egzaminami, więc warto wykorzystać doświadczenie, które już pomogło w radzeniu sobie z nim. Dobrym pomysłem jest uświadomienie sobie, że egzaminy to nie jakiś potwór. Matura to raczej pożegnanie ze szkołą i świętowanie – tak, musisz stawić czoła wyzwaniom, ale podczas egzaminów też dojrzewasz.

Czytaj więcej: [Legitymacja szkolna — wymiar patriotyczny i materialny.](#)

Artykuł opublikowany w wydaniu magazynowym „Kuriera Wileńskiego” Nr 22(64) 03-09/06/2023