

## **Pokonać stres maturalny.**

Przyspieszony oddech, gwałtowne bicie serca, skurcz żołądka, mdłości, chichot, potok słów, płacz, spocone dłonie, zaciśnięte pięści, trzęsące się ręce. To typowe objawy stresu, którego sprawcą może być egzamin maturalny. Matura jest jedną z najbardziej stresujących sytuacji w życiu młodego człowieka, ponieważ nadajemy jej niezwykle wysoką rangę.

Znaczenie egzaminu maturalnego wynika m.in. z następujących faktów:

- \* otwiera on szansę na dostanie się na studia;
- \* umożliwia realizację planów życiowych;
- \* daje wymarzone świadectwo maturalne;
- \* jest podsumowaniem, sprawdzianem i oceną wiedzy oraz umiejętności nabytych w ciągu 12 lat nauki;
- \* podnosi poczucie własnej wartości i naszą wartość w oczach innych;
- jest sprawą honoru;
- \* jest płaszczyzną porównywania się z innymi.

A im wyższa stawka – tym wyższy poziom stresu. Jednocześnie, im trudniejsze i bardziej złożone zadanie, tym niższy poziom pobudzenia jest optymalny. Jak pogodzić te dwie prawidłowości?

Egzamin maturalny nie jest nagłym, niespodziewanym wydarzeniem. Można się do niego stopniowo przygotowywać.

### **Metody radzenia sobie ze stresem**

- Oddajemy się rozrywce: oglądamy „lekki” film, słuchamy muzyki, czytamy książkę, rysujemy;
- Spacerujemy, wykonujemy ćwiczenia fizyczne;
- Bierzymy kilka głębokich oddechów;
- Przypominamy sobie zabawne sytuacje, śmiejemy się, uśmiechamy do innych;
- Wypijamy szklankę wody mineralnej, jemy lekkie śniadanie (pod warunkiem, że nasz żołądek nie jest całkiem ściśnięty), jemy coś słodkiego;
- Rozmawiamy z kimś bliskim;
- Rozmawiamy i myślimy o czymś innym niż czekający nas egzamin;
- Wykonujemy proste czynności, które odwracają naszą uwagę od przyczyny niepokoju;
- Rozluźniamy zbyt naprężone mięśnie (przejawem tego jest np. szczykościsk, bolący kark);

- Otaczamy się miłymi zapachami i uspokajającymi kolorami, np. niebieskim czy zielonym;
- Liczymy do 10 lub od 100 do 1;
- Modlimy się (świetnie działa modlitwa różańcowa, bo oprócz myśli, angażujemy też dłonie, z którymi w sytuacji stresowej często nie wiadomo co zrobić);
- Stosujemy afirmację – powtarzamy pozytywne myśli o sobie;
- Wizualizujemy, np. wyobrażamy sobie swoje ulubione miejsce;
- Głaskamy kota, przytulamy psa;
- Myślimy pozytywnie – „przecież przygotowywałem się, na pewno poradzę sobie”;
- Unikamy panikujących osób i pesymistów;
- Niektórzy potrzebują bardziej ekspresyjnych metod, aby zredukować nadmierne napięcie: krzyku, „energetycznych” kolorów, worka treningowego.

**Będzie łatwiej gdy uświadomimy sobie, że stres przedegzaminacyjny to przystosowawcza reakcja naszego organizmu pozwalająca sprostać nowym wyzwaniom.**

Iwona Adamczewska – pedagog szkolny ZSZ w Ozorkowie