SPOSÓB NA EGZAMINACYJNY STRES

Wkrótce sprawdzian dla uczniów klasy VI oraz egzaminy dla uczniów gimnazjum. W takich chwilach często zjada nas egzaminacyjny stres. Jak sobie z nim poradzić i nie dać się sparaliżować nerwom?

Przede wszystkim mobilizacja! Tak naprawdę do zdania egzaminu niewielki stres jest niezbędny. Dzięki niemu następuje wzrost aktywizacji ośrodkowego układu nerwowego: szybciej reagujesz, odbierasz i przetwarzasz informacje. Umiarkowany stres poprawia pamięć i koncentrację. Szybciej się uczysz, lepiej radzisz sobie z rozwiązywaniem problemów.

Niestety, stres działa korzystnie tylko wówczas, gdy nie jest zbyt silny i trwa krótko, np. zaczyna się na kilka dni przed egzaminem. Jeśli trwa dłużej (np. na miesiąc przed sprawdzianem), to niestety po okresie mobilizacji następuje faza rozstrojenia. Wpadasz wtedy w panikę, każde zadanie wydaje ci się trudne i nie do rozwiązania. Utwierdzasz się w przekonaniu, że już nie zdążysz się niczego nauczyć.

Pokonaj stres

Psychologowie twierdzą, że to, w jaki sposób reagujemy na egzaminacyjny stres, w dużej mierze zależy od naszego charakteru. Osoby bardziej gadatliwe, towarzyskie, śmiałe, czyli ekstrawertycy, zwykle radzą sobie lepiej niż introwertycy, a więc osoby pozornie spokojnie, wyhamowane.
Te ostatnie tłumią w sobie emocje, w tym również stres.

Jeśli jesteś właśnie taką osobą, przede wszystkim musisz uwierzyć w siebie. Uwierz też w to, że potrafisz, dasz radę, jesteś przygotowany.

Jeśli bardzo się boisz, dobrą metodą na pokonanie lęku jest technika wizualizacji. Czyli, najprościej mówiąc, wyobrażania sobie sprawdzianu.

Staraj się wyobrażać sobie egzamin jak najbardziej realistycznie. Postaw siebie w sytuacji obserwatora. Zobacz, jak wchodzisz pewnym krokiem do sali egzaminacyjnej, dostajesz arkusz egzaminacyjny, uśmiechasz się z zadowoleniem, bo znasz odpowiedzi na pytania. I potem, jak oddajesz arkusz, jesteś zadowolony, uśmiechnięty, przekonany o dobrze wykonanej pracy.

Co ci da taka wizualizacja? Poza zmniejszeniem lęku (a przecież o to chodzi) i dobrym samopoczuciem, także to, że w realnej sytuacji, która się zdarzy, będziesz się zachowywać w podobny sposób jak w wyobraźni. Będziesz wiedzieć, co robić. Twój mózg został bowiem „zaprogramowany", jak ma się zachować na egzaminie.

PAMIĘTAJ:

1. Włącz pozytywne myślenie. Mów sobie: jestem dobry, zdam.

2. Myśl o czymś miłym, np. o dniu, który nastąpi po egzaminie.

3. Zaczynaj naukę od zadań trudniejszych, potem przejdź do łatwiejszych. Na koniec powtórz te pierwsze.

4. Zaplanuj naukę tak, by przeplatać ją z czymś miłym: spacerem, przejażdżką rowerową. Zadbaj o to, by codziennie przynajmniej przez godzinę być na dworze i aktywnie spędzać czas.

5. Ucząc się, podkreślaj ważne rzeczy, tak by łatwo było ci do nich wrócić. Rób notatki, najlepiej nietypowe, rysunkowe, graficzne, by zaangażować do pracy obie półkule mózgowe.

6. Wysypiaj się. Nie ucz się w nocy: tak naprawdę z nocnej nauki niewiele zapamiętujesz.