

Jak radzić sobie ze stresem przygotowując się do egzaminu maturalnego lub egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie?

Egzaminom najczęściej towarzyszy stres. Czujemy napięcie i obawiamy się o wyniki. Sam stres nie jest czymś złym. Często pomaga się zmotywować i skoncentrować na zadaniu, wyostreza uwagę, sprawia, że osiągamy lepsze wyniki, pracujemy skuteczniej. Problem zaczyna się wtedy, kiedy poziom stresu jest za duży i zamiast nam pomagać, utrudnia zebranie myśli i wykonanie najprostszych zadań.

Przeczytaj poniższą listę. Zaznacz te oznaki, które zaobserwowałeś u siebie.

Czy...

- Nie możesz zasnąć i przejmujesz się?
- Masz wyrzuty sumienia, kiedy się nie uczysz?
- Łatwo dajesz za wygraną?
- Zasycha Ci w ustach, serce Ci wali, pocą się ręce, masz zawroty głowy lub skurcze mięśni?
- Zaciskasz usta lub zgrzytasz zębami?
- Miewasz napady złości na innych?
- Często jesz w pośpiechu albo się przejadasz?
- Palisz lub pijesz, żeby się „wyluzować”?
- Często coś upuszczasz albo tłuczysz?
- Zauważasz u siebie zwiększoną nerwowość, płaczliwość lub huśtawki nastroju?

To są oznaki „złego” stresu. Jeśli zaznaczyłeś więcej niż dwie odpowiedzi, spróbuj o tym z kimś porozmawiać, np. możesz poprosić o pomoc psychologa lub pedagoga szkolnego. **Nie warto hodować stresu!** Jeśli mu się na to pozwoli, może urosnąć do takich rozmiarów, które utrudnią lub nawet zablokują Twoje możliwości działania. Podczas rozmowy może się okazać, że niektórych rzeczy obawiasz się na wyrost, a nad niektórymi można zwyczajnie popracować.

Zadbaj o siebie! Jeśli przygotowujesz się do egzaminu, powinieneś zadbać o kilka spraw, które mogą pomóc Ci w obniżeniu „złego” stresu.

Na początek kilka założeń bardzo podstawowych.

1. **Egzaminy to dość powszechne zjawisko.** Będziesz je zdawał częściej, niż Ci się wydaje. Egzaminy to nie jest specjalność szkoły. Każda rozmowa kwalifikacyjna, ocena pracownika to też pewnego rodzaju egzamin. Może będziesz też zdawał egzamin potwierdzający Twoją znajomość języka obcego. Jeśli już zdawałeś np. egzamin z prawa jazdy, przypomnij sobie, jak się wówczas czułeś i jak poradziłeś sobie ze stresem. Może będziesz mógł wyciągnąć z tych sytuacji jakieś konstruktywne wnioski.
2. **Egzamin ma też dobre strony.** Dzięki niemu masz szansę zmobilizowania się do większej pracy, do powtórek, do usystematyzowania wiedzy i przećwiczenia umiejętności.
3. **Egzamin to informacja zwrotna dla Ciebie.** Inne osoby – nauczyciele, egzaminatorzy, eksperci dadzą Ci informację, w jakim stopniu opanowałeś wymagane umiejętności i w jakim stopniu Twoja wiedza jest wystarczająca do podejmowania zadań zawodowych. Jest to bardzo cenna wiedza. Możesz się dowiedzieć, w czym jesteś dobry, a nad czym jeszcze warto popracować.
4. **Egzamin to informacja dla innych.** Na podstawie wyników egzaminów maturalnych uczelnie prowadzą rekrutację. Wyniki maturalne to dość obiektywny wskaźnik. Można

porównać wyniki wszystkich kandydatów i przyjąć najlepszych. Wyniki egzaminu zawodowego są informacją dla pracodawców, że masz wystarczające kompetencje do wykonywania określonego zawodu. To, że otrzymałeś prawo jazdy, jest informacją dla społeczeństwa, że masz kompetencje, które umożliwią Ci bezpieczne – dla Ciebie i innych użytkowników drogi – korzystanie z samochodu.

Sam widzisz, że egzaminy mają także pozytywne strony. Warto „odczarować” myślenie o tej formie sprawdzania wiedzy i umiejętności. Jeśli będziesz postrzegał egzamin jako „górkę nie do zdobycia” lub jako zagrożenie, mogą temu towarzyszyć destrukcyjne myśli („nie dam rady”, „to jest dla mnie za trudne”, „inni są mądrzejsi ode mnie”) i trudne emocje (na przykład lęk, strach, zniechęcenie). Do egzaminu można się przygotować. Trzeba to jednak zrobić z głową.

Przygotowując się do egzaminu maturalnego czy potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie, musisz zadbać przede wszystkim o:

- Wystarczający czas na powtórki - po tylu latach nauki masz rozpoznany Twój najbardziej efektywny styl uczenia się oraz opracowane własne strategie uczenia się. Jeśli nie – poproś swojego psychologa, doradcę zawodowego, pedagoga szkolnego, aby zorganizował lekcję na ten temat, bądź udostępnił materiały. To jest bardzo ważne, abyś uczył się nie tylko systematycznie, ale także skutecznie. Dobrze zaplanuj powtórki w czasie. Zastanów się, na co potrzebujesz więcej czasu, a co przyjdzie Ci z łatwością. Najtrudniejszych zagadnień nie zostawiaj na sam koniec;
- Odpowiednie warunki do pracy - Zorganizuj się, tj. zarówno miejsce do pracy, jak i konieczne materiały. Utrzymuj porządek w notatkach. Nieważne, czy masz je w wersji papierowej czy elektronicznej. Jeśli masz bałagan w szufladach lub w plikach, będziesz tracił dużo czasu, emocji i energii, aby znaleźć to, co w danym momencie jest Ci niezbędne. Zadbaj też o ciszę. Pamiętaj o wietrzeniu pokoju. To są drobiazgi, ale w znacznym stopniu mogą poprawić efektywność Twojej pracy.
- Skuteczny odpoczynek - przy odpoczywaniu działa podobna zasada jak przy uczeniu się – nie o to chodzi, by robić to długo, ważne, aby robić to skutecznie. Jeśli masz okres intensywnej pracy umysłowej, tym bardziej potrzebna jest aktywność fizyczna. Uprawiaj sport. Nie zaniedbuj także relacji ze znajomymi i z przyjaciółmi (w obecnej sytuacji epidemii w kraju i na świecie kontakty towarzyskie zalecane są za pośrednictwem technologii elektro-informatycznej). Nawet jeśli wydaje Ci się, że masz mało czasu na powtórki, to i tak warto, abyś jego część poświęcił na sprawy niezwiązane z nauką i egzaminem.
- Własne zdrowie - przygotowania do egzaminu to czas często stresujący i wymagający dużego wysiłku. W tym okresie szczególnie warto zadbać o zdrowie. Najważniejsze jest tu racjonalne odżywianie i dbanie o sen.
- Pozytywne nastawienie do egzaminu - matura czy egzamin potwierdzający kwalifikację zawodową to jeden z wielu egzaminów, jakie będziesz zdawał w życiu. Jest on bardzo ważny. Zrób co możesz, aby przygotować się do niego jak najlepiej. Jeśli w miarę systematycznie pracowałeś przez wszystkie lata nauki szkolnej, korzystałeś z pomocy nauczycieli lub opiekunów praktyk, nie powinieneś mieć większych problemów ze zdaniem egzaminu. Matura i egzamin zawodowy to sytuacje, kiedy możesz się pochwalić swoją wiedzą i zaprezentować swoje umiejętności. Zdarzają się jednak sytuacje niepowodzenia. Pamiętaj jednak, że nie zdana matura i egzamin to nie jest „koniec świata”. Możesz podejść do poprawki, masz drugą szansę. Nie warto się poddawać. Jeśli taka sytuacja przytrafi się właśnie Tobie, porozmawiaj ze swoim opiekunem klasy lub doradcą zawodowym,

pedagogiem pracującym w Twojej szkole. Wspólnie łatwiej wam będzie znaleźć jakieś konstruktywne rozwiązanie. Pamiętaj, że nie ma tu sytuacji bez wyjścia. Wiele osób zdających egzaminy ustne przeżywa stres określany jako trema. Pojawia się ona najczęściej, kiedy musimy zaprezentować coś innym. Obawiamy się wówczas ich oceny, tego, jak będziemy przyjęci.

Wiele osób doskonale radzi sobie z egzaminami pisemnymi i testami, ale w obecności innych osób doświadczają silnej tremy. Czasami nawet się mówi, że trema potrafi „paraliżować”. Bardzo ważne jest Twoje nastawienie. Nie pozwól, aby zły nastrój lub zbyt duży poziom stresu zepsuł to, na co pracowałeś przez kilka ostatnich lat.

PAMIĘTAJ:

- Egzamin to metoda oceny Twojej wiedzy i Twoich umiejętności.
- W ciągu życia będziesz zdawał wiele egzaminów.
- Warto nauczyć się technik planowania powtórek i zdawania testów.
- Stres nie zawsze jest zły. Czasem pomaga się zmobilizować i wyostrza uwagę, zatem naucz się odróżniać „dobry” i „zły” stres
- Niezdany egzamin to nie jest „koniec świata”. Pamiętaj, że nie ma sytuacji bez wyjścia.

Opracowano na podstawie materiałów ORE
przez pedagoga BCE