

Kochani Maturzyści!

Panowanie nad emocjami i stresem to umiejętność społeczna, której można się nauczyć. W takich sytuacjach, jak zdawanie trudnego testu, pierwsza sesja egzaminacyjna czy rozmowa rekrutacyjna, niezwykle ważne jest pozytywne wsparcie ze strony bliskich. Najbardziej bowiem w trudnych chwilach potrzebujemy informacji, że bez względu na to, co się zdarzy, ten drugi ktoś będzie nas ciągle kochał, szanował i pamiętał sukcesy, które odnieśliśmy w przeszłości.

Zachęcałabym Was do całkowitego usuwania czynników stresogennych z naszego życia. Podobnie bowiem, jak najmniejszy drobnoustrój stanowi zagrożenie dla osoby żyjącej w sterylnych warunkach higienicznych, tak małe napięcie może skutkować dramatem osoby chronionej przed stresem.

Trzymajcie się zasady: szukamy tego, na co mamy wpływ i tym się zajmujemy, to poddajemy naszej kontroli. Dzięki temu jesteśmy w stanie skoncentrować nasze emocje, nasz intelekt na tym, co możemy zmienić, a więc poradzić sobie z sytuacją. A wszystko inne, na co wpływu nie mamy, akceptujemy.

Kiedy już znajdziecie się na sali i poczujecie stres, pamiętajcie o oddychaniu. Pogłębienie oddechu i głośne wypuszczenie powietrza pomaga zawsze. Choć może to brzmieć zabawie to wiele osób o tym zapomina. Napięcie powoduje, że oddech staje się nieregularny, a mózg niedotleniony. **Warto pamiętać również o technikach relaksacyjnych, o których już Wam wspominałam.**

Kochani, przede wszystkim złapcie perspektywę :)

Nie zapominajcie o tym, ile już zrobiliście, aby dotrzeć do tego miejsca. Ile lat szkoły za Wami, ile doświadczeń. Pracodawcy patrzą dziś nie tylko na wyniki matur. Liczy się o wiele więcej umiejętności i doświadczeń.

Pamiętajcie także o tym, że wynik matury nie definiuje Cię jako człowieka!

Oczywiście przygotowanie do matury, podobnie jak w przypadku innych egzaminów, ważnych zadań w pracy czy zawodów sportowych to podstawa sukcesu. Kiedy jednak stres pojawi się bezpośrednio przed maturą lub już w trakcie egzaminu, niewiele da zastanawianie się na tym, co można było zrobić lepiej i wcześniej. To moment, w którym warto zastosować wspomniane wyżej metody.

Życzę Wam POŁAMANIA PIÓRA! :)

Psycholog,
Milena Trelewicz