

JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED STRESEM W TRAKCIE MATUR?

Drodzy Maturzyści!

Zbliża się czas Waszego egzaminu maturalnego. Naturalną sprawą jest odczuwanie przez Was stresu.

Stopień jego odczuwania zależy jest od nas samych, a dokładnie od tego, jak oceniamy nasze możliwości poradzenia sobie z sytuacją stresową.

Stres objawia się w postaci doświadczania silnie negatywnych emocji strachu, lęku, złości czy nawet wrogości, którym towarzyszą zmiany fizjologiczne oraz biochemiczne, takie jak pocenie dłoni czy skurcze żołądka.

Chcę wam zaproponować sposoby jak zapanować nad stresem przed maturą:

- po pierwsze staraj się nie myśleć o dobrym wyniku, tylko o tym, jak ten dobry wynik osiągnąć,
- dobrze zaplanuj wszelkie ostatnie powtórki,
- nie słuchaj innych maturzystów - nie słuchaj rad sam wiesz najlepiej co masz robić,
- znajdź czas na relaks - pójź na spacer albo oglądnij fajny film,
- zadbaj o sen - gdy śpisz, to czego nauczyłeś się w ciągu dnia utrwala się, a nowa wiedza tworzy sieć połączeń z już istniejącą,
- pamiętaj - nikt nie jest Omnibusem - każdemu może przydarzyć się wpadka,
- stres może pomóc w działaniu ale tylko wtedy, gdy jesteś dobrze przygotowany (znasz materiał), a poziom stresu nie jest ekstremalnie duży.



Jak zapanować nad stresem w trakcie matury:

- nie myśl o ocenach, skup się nad zadaniem - zastanów się, jak możesz je najlepiej wykonać czy rozwiązać,

- nawet jeśli dostałeś pytania, na które nie do końca wiesz jak odpowiedzieć - nie panikuj, pomyśl o tym, że jesteś uczniem nie od wczoraj, ale od wielu lat, masz dużą wiedzę - postaraj się przeszukać pamięć - jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp,
- najpierw zrób zadania, których rozwiązania jesteś pewien, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec,
- **pamiętaj o oddychaniu!** Twój organizm musi być dotleniony, mózg musi pracować,
- przed wyjściem z domu zjedz śniadanie. Zjedz to co lubisz najbardziej: płatki, kanapkę z wędliną, jajka, owoce (są one zastrzykiem energii), nie zapominaj o wodzie mineralnej lub soku. Nie przejadaj się!

**Na koniec wiedz, że matura to nie koniec świata, a w zasadzie jego początek
- prawdziwe życiowe egzaminy jeszcze przed Tobą!**

Życzę Wam powodzenia!

Anna Listowska