

Poziom stresu rośnie niebezpiecznie wysoko w czasie gdy zbliżają się egzaminy maturalne. W związku z tym często spada wydajność, nauka nie idzie, maturzystę ogarnia strach, zaraz po nim pojawia się zniechęcenie.

Przedstawię kilka sposobów na to, aby zminimalizować to nieprzyjemne uczucie. Egzamin dojrzałości może być również doświadczeniem, które potrafi dostarczyć sporo satysfakcji, jeśli inaczej na niego spojrzemy a przede wszystkim zadbamy o wcześniejsze przygotowanie się do niego.

1. Nie panikuj!

To jednak tylko egzamin. Być może w życiu jeszcze nie raz przyjdzie nam zdawać podobne a może wiele ważniejsze egzaminy mogące zaważyć o naszej przyszłości.

Jest ważny, symboliczny, ale bierze pod uwagę poprawki. Trzeba pamiętać, że jest to początek nowego etapu w życiu, podejść do niego z optymizmem. Ważne jest tutaj wsparcie najbliższych, którzy nie będą roztaczać przed nim wizji beznadziejnej egzystencji bez perspektyw w przypadku obłania egzaminu. Pomoże to przejść maturzyście możliwie gładko i bez nocnych koszmarów. Uwaga do rodziców: nie straszcie, nie podkrecajcie atmosfery. Matura i bez takich emocji jest trudną sprawą.

2. Spróbuj zamienić lęk w przyjemność

Metoda na ogarnięcie stresu i strachu przed porażką jest prosta. Maturę zdajemy tylko jeden raz, poza tym istnieje możliwość poprawki. Kolejna sprawa – już sama decyzja o przystępowaniu do egzaminu świadczy o sprawczości, jest jakby torowaniem sobie drogi do podejmowania innych „dorosłych decyzji”. Poza tym zdana matura oznacza rozpoczęcie nowego etapu w życiu i zakończenie pewnego etapu. Warto się do niego przygotować. Lepsza ocena na maturze pomaga czasem w dostaniu się na wymarzony uniwersytet.

Po zdaniu egzaminu czekają cię długie wakacje! Przykłady można mnożyć...

3. Weź odpowiedzialność za przygotowanie się do matury

Nie zniechęcaj się i nie wmawiaj sobie, że i tak nie zdasz. Wielu uczniów wpada wtedy w wir towarzyskich spotkań, poświęca czas na wszystko, tylko nie naukę. Pamiętaj jednak, że niezależnie od tego jak bardzo uciekasz w ten sposób przed odpowiedzialnością za swój dalszy los, będzie trzeba stanąć oko w oko z rzeczywistością w dniu egzaminu. Warto poświęcić trochę więcej czasu na przygotowania.

Wyobraź sobie stres, który odczujesz, gdy zasiądziesz za stołem na sali egzaminacyjnej, spojrzysz na test i zrozumiesz, że dzięki swojemu uporowi i nauce podanie odpowiedzi na większość pytań nie stanowi dla ciebie problemu?

4. Powtarzaj, powtarzaj i jeszcze raz powtarzaj

W liceum spędzasz trzy lata. Niemożliwe jest, żeby cała wiedza, która przekazywana ci była w tym czasie, wpadła jednym uchem, a drugim wyleciała. Wiele potrzebnych informacji, faktów, dat masz już w głowie! Musisz je tylko odkurzyć. Jeśli do nauki podejdziesz jak do powtarzania materiału, a nie bezmyślnego kucia na ostatnią chwilę, przygotowania pójdą Ci łatwiej. Poza tym te rzeczy, które zrozumiałeś w trakcie nauki szkolnej jakby siłą rzeczy pozostają w pamięci.

5. Daj z siebie wszystko!

Bardzo ważne jest, żebyś przed rozpoczęciem matury mógł z pełnym przekonaniem powiedzieć, że zrobiłeś wszystko co w twojej mocy, żeby się do niej przygotować. Uczyłeś się systematycznie, poświęciłeś tyle pracy i zaangażowania w naukę, ile mogłeś, nie lekceważyłeś testu. Z taką świadomością łatwiej będzie ci zasiać do egzaminu.

A tam już spróbuj dać z siebie wszystko, w końcu sporo czasu zajęło ci przygotowywanie się do niego.

6. Posilaj się i dbaj o swoje zdrowie

Warto zaopatrzyć się w produkty zawierające witaminy z grupy B, które zwiększają odporność na stres (chleb pełnoziarnisty, wątróbka, mięso drobiowe, groszek, brokuły). Pomóc może także witamina C, która oprócz tego, że wzmacnia system odpornościowy, zmniejsza wydzielanie hormonów stresu.

Pamiętaj więc, aby w codzienny jadłospis wkomponować cytrusy, seler, kiszoną kapustę, chrzan i natkę pietruszki. Nie zapominaj także o rybach i owocach morza zawierających kwasy tłuszczowe omega-3 poprawiające nastrój i pamięć.

Ważne jest także picie wody. Kawa tylko w rozsądnych ilościach, maksymalnie 2: przyspiesza bicie serca (a po co? stres je już wystarczająco przyspiesza) i wypłukuje magnez z organizmu.

7. Pomiędzy czasem przeznaczonym na naukę nie zapomnij o odpoczynku

Nie samą nauką człowiek żyje, nawet przed maturą. Daj sobie czasem trochę luzu. W weekend wybierz się na długi spacer, pogap się w niebo, posłuchaj jak szumią drzewa, poleż na łące albo chociaż w parku na trawniku. Pozwól sobie czasem na „niemyślenie”. Jeśli forsujesz organizm, musisz liczyć się z kontuzjami. Jeśli forsujesz mózg, w końcu psychika nie wytrzyma napięcia. Dlatego przebywaj jak najczęściej na świeżym powietrzu. Unikaj komputera i oglądania telewizji. Zaproś na spacer koleżanki lub kolegów, pośmiejcie się razem. Razem łatwiej złapać dystans do trudnych spraw.

