

Maturzystom – ku pokrzepieniu

Moi Drodzy!

Chciałam Wam życzyć powodzenie na maturze. Wierzę głęboko, że na resztę współczynników sukcesu już wcześniej zapracowaliście: macie wiedzę i umiejętności, wyróżniacie się błyskotliwą dojrzałością intelektu. Przyda się Wam tylko trochę szczęścia. Trzymam za Was mocno kciuki!

Chciałam przypomnieć Wam **4 proste kroki do odniesienia sukcesu na egzaminie maturalnym:**

1. Wizualizacja

Każda nowa sytuacja wywołuje u człowieka strach, egzamin maturalny nie jest wyjątkiem. Czasem, żeby pokonać ten strach, wystarczy kilka prostych chwytów. Jednym z nich jest wizualizacja. Trzeba zamknąć oczy i wyobrazić sobie TEN dzień. Co robimy, co czujemy, od chwili, gdy rano zadzwoni budzik, do momentu, gdy na sali egzaminacyjnej, w pełni gotowości bierzemy do ręki arkusze z pytaniami. Wyobrażając sobie przejście w tryb roboczy, gdy po kolei wypełnia się polecenia, można „sprawdzić” siebie i swoje emocje. Taki „wirtualny egzamin” będzie treningiem dla mózgu, który pozwoli na większe uprawdopodobnienie wizualizacji, a co za tym idzie - oswojenie sytuacji egzaminacyjnej. To z kolei sprawi, że poziom stresu ulegnie znaczącej redukcji.

2. Zrelaksuj się

- Ogromnym błędem jest zarywanie nocy i powtórki do upadłego. Efektywność takich działań jest żadna, przyczynia się tylko do zmęczenia, co może przynieść fatalne skutki na egzaminie.
- Orzechy i migdały są świetną przekąską wspomagającą działanie mózgu, warto o nich pamiętać, podobnie jak o wodzie. Nasze ciało do dobrego funkcjonowania potrzebuje sporej ilości wody. Trzeba mu ją zapewnić!
- Koniecznie trzeba się wyspać – mózg potrzebuje minimum 7-8 godzin snu, żeby się zregenerować, posprzątać „śmieci” z poprzedniego dnia i przygotować przestrzeń na wyzwania kolejnego dnia.
- Dzień przed egzaminem warto odpocząć, dać sobie dzień luzu i poświęcić go na przyjemności. Ale tylko te, które przyniosą korzyści przeciążonemu pracą organizmowi, wprowadzają go w stan odprężenia, ale i zadziałają stymulująco. Park jest dobrym pomysłem – zieleń drzew uspokoi, spacer dotleni. Niezbyt forsowny wysiłek fizyczny znakomicie wpłynie na krążenie, a tym samym ukrwienie mózgu, odpowiednio szybki krok spowoduje wydzielanie endorfin. To od nich zależy dobry nastrój. Co jeszcze? Fajna rozmowa z kimś bliskim, ulubiona muzyka lub inspirujący film, coś smacznego na kolację...

Maturzystom – ku pokrzepieniu

3. Zachowaj spokój

Na egzaminie człowiek działa w specjalnym trybie „walcz lub uciekaj”, za co odpowiada jego najstarsza część, czyli pień mózgu. Trudno wtedy ujarzmić emocje, racjonalnie myśleć, bo adrenalina pobudza, przygotowując organizm na obydwie ewentualności. Jeśli nie będziemy umieli nad tym zapanować, stres może spowodować, że egzamin zdamy gorzej, niż moglibyśmy, gdyby udało się zminimalizować jego złe skutki. Co prawda odpowiedzialność za właściwe przygotowanie merytoryczne uczniów do egzaminu spoczywa na szkole, ale już lekcje radzenia sobie ze stresem można pobierać także od rodziców, którzy wspólnie z nauczycielami powinni zadbać o to, by uczniowie wiedzieli, co robić, gdy pojawi się blokada czy atak paniki. Warto przećwiczyć to wcześniej. Wystarczy kilkadziesiąt sekund, by nad sobą zapanować.

Można np. wziąć 10 głębokich oddechów, koncentrując się na wdychaniu i wydechaniu powietrza lub spróbować na chwilę przenieść się w myślach do miejsca, które kojarzy się z poczuciem bezpieczeństwa, relaksem lub innymi pozytywnymi emocjami. Najlepiej zadziała przywołanie sytuacji, kiedy udało się nad sobą zapanować, wyciszyć emocje, poradzić sobie z lękiem. Jednym słowem – odnieść sukces. Taki przekaz emocjonalny na pewno zadziała.

Warto o tym pamiętać, że stres, o ile nie jest paraliżujący, może mieć też aspekt konstruktywny.

Zanim zaczniemy pisać, rozwiązywać zadania czy wypełniać arkusze, powinniśmy dokładnie, ze zrozumieniem, najlepiej dwa razy przeczytać polecenia, dzięki czemu unikniemy głupich błędów wynikających z nieuwagi. Warto zacząć od tych najprostszych, a potem przejść do bardziej wymagających, w taki sposób łatwiej będzie kontrolować czas. Nie można omijać żadnego polecenia, nawet jeśli mamy wrażenie, że nie jesteśmy w stanie sobie z nim poradzić. Jeśli brakuje wiedzy – zdać się na intuicję. Nasz mózg może „wiedzieć lepiej”!

4. Spokojnie, to tylko egzamin

Nierealistyczne oczekiwania wobec siebie i świata mogą przynieść wiele złego, a przecież zdolności językowe, umiejętności analityczne niezbędne przy rozwiązywaniu matematycznych zadań czy kreatywność przy pisaniu wypracowań nie każdego dotyczy w takim samym stopniu. Dodatkowa presja ze strony rodziców bywa trudna do udźwignięcia. Dlatego zwłaszcza rodzice powinni dać dzieciom prawo do popełniania błędów, a nawet porażki, bo tylko w taki sposób przygotowują je do dorosłego życia, w którym są i blaski, i cienie. Dorośli powinni pomóc ustawić wszystko w odpowiedniej perspektywie, okazując potrzebne wsparcie, zwłaszcza teraz, gdy świat jest rozchwiany, a przyszłość niepewna. To niełatwe zadanie, ale gra idzie o przyszłość. Nie warto dokładać swojego stresu swojemu dziecku, trzeba po prostu z nim być. Wspierać, kochać, rozumieć. Tylko i aż tyle.