



## JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM PRZED EGZAMINAMI ?

**Stres** to doświadczenie, które zna każdy, nie tylko uczeń czy student! Na egzaminie stresujemy się tym, że nie odpowiemy na wszystkie pytania lub zapomnimy tego, czego się nauczyliśmy.

Stres nie jest przyjemnym doświadczeniem, dlatego też dowiedz się, jak radzić sobie ze stresem przed i na egzaminie?

### Po pierwsze: naucz się

Już starożytni Chinowie mawiali, że największego stresu doświadcza się przed egzaminami, do których nic się nie umie. Niestety.

### ...ale też nie przesadzaj

20 godzin spędzonych ciurkiem nad podręcznikiem zagwarantuje ci co najwyżej tyle, że bezpowrotnie zmarnujesz jakieś 15 z nich. Moc przerobowa twojego mózgu nie wystarczy ci na taki maraton, więc jeśli już twój czas na przygotowanie się do egzaminu jest ograniczony, powtórz najważniejsze zagadnienia i zainwestuj resztę czasu w...

### Dobry sen

Nauka jest w tym względzie bezlitosna – umysł pozbawiony snu to umysł o obniżonych zdolnościach do przetwarzania informacji i trzeźwego myślenia.

### Uświadom sobie, czym jest stres

Egzamin to ważne wydarzenie, które sprowadza na ciebie sporo presji związanej z tym, czy i jak uda ci się przez nie przebrnąć. Dla twojego organizmu takie niuanse nie mają jednak żadnego znaczenia. **Miliony lat ewolucji wdrukowały do twojego ciała jedynie dość prosty mechanizm walki lub ucieczki, który polega na tym, że w odpowiedzi na jakikolwiek stres, uwalniana jest adrenalina i to ona sprawia, że trzęsą ci się ręce, żołądek zawiązuje się w supel, serce wali jak oszalone, a oddech splyca się, dodatkowo wzmagając nerwowość.** Twoje ciało wysyła jednak te sygnały bez wiedzy o tym, czy czynnik wyzwalający stres jest zagrożeniem dla życia, czy nie. **Egzamin na pewno nie będzie natomiast decydować o tym, czy przeżyjesz do jutra, dlatego wyluzuj i nie daj się ponieść sygnałom wysyłanym przez nadgorliwe ciało.**

## Jeśli to konieczne, zrób rozeznanie

Jeśli zdajesz egzamin w miejscu, w którym nigdy wcześniej nie byłeś, wybierz się do niego kilka dni wcześniej i zrób rozeznanie terenu. Sprawdź, gdzie jest sala, w której będziesz pisać prace lub odpowiadać na pytania, zanotuj, gdzie zostawia się kurtki, sprawdź, czy na miejscu jest automat z wodą, gdzie znajduje się kibełek i jak dużo czasu zajmie ci dotarcie na miejsce. Dzięki temu w dniu egzaminu poczujesz się w obcym miejscu po prostu o wiele pewniej.

## Przytul się do kogoś

Pierwsza zasada dobrego „tulili” mówi, że dobre „tulili” jeszcze nigdy nikomu nie zaszkodziło. Dotyczy to także misiów i domowych zwierzątek 😊

## Tuż przed – odizoluj się

Przed wejściem na egzamin, niektóre osoby nerwowo przeglądają jeszcze notatki, albo przechwalają się tym, ile to godzin poświęciły (lub nie) na naukę do testu. **Na kilka minut przed wejściem na salę naprawdę nie nauczysz się już niczego nowego, ani potrzebnego. Lepiej wykorzystać ten czas na kilka spokojnych oddechów i przywołanie swojego umysłu do stanu zen.**

## Przejrzyj wszystkie pytania na spokojnie

Zajmie ci to maksymalnie dwie minuty, a da mnóstwo informacji, dzięki którym napiszesz egzamin spokojniej i bardziej świadomie. **Zorientuj się, jaki jest ogólny poziom trudności pytań i oszacuj, jak wiele czasu powinieneś poświęcić każdemu z nich.** Zwróć uwagę na punktację i zapamiętaj te z zadań, którym warto poświęcić więcej uwagi i te, które można potraktować po macoszemu, a potem...

## Nie zatrzymuj się na pytaniach, na które nie potrafisz odpowiedzieć

W sytuacji, w której odpowiedź na jakieś zadanie pozostaje dla ciebie nieznana, masz tylko dwa wyjścia. **Możesz albo tracić czas na wymyślenie odpowiedzi, której nie będziesz pewien, albo przejść dalej i nabijać punkty na tych zadaniach, których rozwiązanie znasz.** Prawdziwi zwycięzcy wybierają tylko tę drugą opcję.

## Egzamin kończy się w momencie wyjścia z sali

Nie roztrząsaj po jego zakończeniu swoich odpowiedzi, nie wdawaj się w dyskusje na temat możliwego klucza, według którego sprawdzane będą prace, nie dołączaj do grupki, które na korytarzu wypytyują się wzajemnie „a co miałeś w trzecim???,”. **Niczego już nie zmienisz, a roztrząsanie kwestii egzaminu tylko pogłębi stres, którego i tak masz już wystarczająco dużo.** W najlepszym wypadku dasz sobie złudne poczucie, że odpowiadałeś dobrze, bo przecież Krysia i Natalka zaznaczyły to samo, a w najgorszym czeka cię kilka tygodni oczekiwania w stresie na wyniki.

## Spójrz na egzamin z perspektywy

Egzaminy są ważne, ale nie każdy egzamin wpływa znacząco na nasze życie. Co do matury - **w najgorszym wypadku jej wynik nie pozwoli ci dostać się na wymarzone studia, co pewnie brzmi teraz dla ciebie jak najgorsza katastrofa, ale wcale nią nie jest.** Życie pisze dla nas różne scenariusze i daje różne możliwości. Trzeba tylko dobrze się „rozejrzeć” i poszukać nowych możliwości.

## Pamiętaj, że każdy egzamin kiedyś się kończy

Nawet strasznie rozwleczone w czasie matura, nawet najgorsza sesja i kilkuletnie podchodzenie do egzaminu na prawko mają swój koniec, a koniec ten będzie tak słodki jak ostatnia łyżka nutelli wyskrobana z niemal pustego już słoika.

Już niedługo. Dasz radę.... 😊

Opracowały:

Pedagogzy szkolni

Dorota Andrzejewska

Magdalena Harmacińska

*Źródła:*

*[www.kasiagandor.com](http://www.kasiagandor.com)*

*[www.medme.pl](http://www.medme.pl)*