Jak radzić sobie ze stresem przed egzaminem ósmoklasisty?



Drogi Uczniu, Droga Uczennico, egzamin ósmoklasisty to pierwszy w Twojej karierze naukowej tak duży i ważny sprawdzian wiedzy. Nic dziwnego, że może powodować u Ciebie drżenie rąk i strun głosowych.

Wiedz, że stres może powodować poczucie pustki w głowie, pogorszenie pamięci, trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji, a także kłopoty ze snem. Nie należy od razu tracić głowy. Pamiętaj: stres nie jest taki straszny. Nie jest ani dobry ani zły. To my nadajemy mu znaczenie. Jeśli nie radzimy sobie z nim - jest zły. Ale jeśli go pokonujemy - może być dobry. Stres może dodać nam sił, może zmobilizować nas do dalszego działania i być motorem naszych sukcesów.

Co zrobić, żeby opanować zdenerwowanie i do egzaminu podejść ze spokojem?

Kluczowym pojęciem we współczesnym rozumieniu stresu jest pojęcie zasobów. W odniesieniu do egzaminu ósmoklasisty są to:

- Wiedza, którą uczeń musi się wykazać (świadomość dobrego opanowania materiału do egzaminu dodaje pewności siebie, poczucie kontroli nad sytuacją zmniejsza niepokój).
- Informacja, na czym polega egzamin, jaki zakres materiału obejmuje, jak są formułowane pytania (próbne testy), kto jest w komisji egzaminacyjnej, na co egzaminatorzy zwracają uwagę.
- Świadomość tego, co można zrobić w razie niepowodzenia, jakie są możliwości poprawki, co można ze sobą zrobić do czasu kolejnego podejścia, może jest ktoś, kto pomógłby w powtórce materiału, podsunął skuteczniejsze metody uczenia się.
- Wsparcie społeczne. Może to być uspokajająca, choć rzeczowa, postawa rodziców i nauczycieli. Okolicznością sprzyjającą jest również poczucie, że jest się w grupie "takich samych, jak ja". Napięcie można odreagowywać w grupie, pomagać sobie w nauce, dzielić się skutecznymi strategiami przyswajania i utrwalania wiedzy, rozmawiać o własnych lękach, dowiadywać się, że inni też się boją, wymieniać się sposobami redukowania napięcia.
- **Samoocena**. Zdenerwowanie, które czujesz na myśl o **egzaminie** wynika z tego, że zdajesz sobie sprawę z jego wagi. Jeśli uzyskasz znakomite wyniki, będziesz mógł wybrać najlepszą

szkołę, która stanie się przepustką na dalsze, wymarzone studia. Przed Tobą ważne wybory. Musisz nauczyć się oceniać swoją wiedzę, pielęgnować mocne strony i pracować nad słabymi. Jak to zrobić? Przede wszystkim powinieneś dokonać samooceny i zdiagnozować, co nie sprawia ci trudności, a z czym masz kłopoty. Wypełnij przynajmniej trzy **arkusze egzaminacyjne** – dzięki temu będziesz mógł trafnie ocenić stan swojej wiedzy. Poświęć czas na rozwiązanie **testów i ćwiczeń** z tematów, które stanowią dla Ciebie największe wyzwanie – szukaj odpowiedzi w podręcznikach i repetytoriach, wówczas **powtórka przed egzaminem** przyniesie Ci wymierne korzyści. Im więcej **zadań typu egzaminacyjnego** wykonasz teraz, tym bardziej możesz być pewny, że podczas prawdziwego egzaminu nic Cię nie zaskoczy.

- **Zarządzanie czasem.** Dobra organizacja czasu wolnego jest kluczem do sukcesu na egzaminie. Najlepiej, jeśli podzielisz czas po równo na trzy aktywności. Pierwszą z nich powinno być uczenie się do bieżących sprawdzianów. Jeżeli przygotowaniom do nich poświęcisz wystarczająco dużo uwagi, a przy okazji odrabiania lekcji poszerzysz swoją wiedzę – skorzystasz z podręczników i repetytoriów – wówczas wystarczy, że podczas powtarzania do egzaminu jedynie odświeżysz sobie ten temat, zamiast opracowywać go w całości. Drugą część czasu warto poświęcić na rozwiązywanie testów egzaminacyjnych –

im więcej ich wykonasz, tym pewniej będziesz się czuł. Trzecia część czasu – niemniej ważna od pozostałych – powinna być przeznaczona na przyjemności – nie możesz o nich zapominać podczas tego trudnego okresu, pełnego nerwowych powtórek. Znajdź chwilę na sport. Dzięki niemu Twój organizm wytarza endorfiny, czyli hormon szczęścia dający uczucie zrelaksowania. Nie żałuj czasu na spotkania z przyjaciółmi – możesz je połączyć z przygotowaniami do egzaminu, wówczas przyjemne spotka się z pożytecznym. Poczytaj książkę – czytanie to nie tylko wielka przyjemność, która pozwala na oderwanie myśli od stresujących problemów, lecz także świetny sposób na wzbogacenie swojego słownictwa. Pamiętaj też koniecznie, by dać odpocząć organizmowi. Kładź się wcześniej spać, brak snu powoduje bowiem podenerwowanie i problemy z koncentracją. Dobrze się odżywiaj – dostarczaj organizmowi składników potrzebnych do szybkiej i sprawnej pracy mózgu: banany, pestki dyni, jabłka.

Jak zapanować nad stresem podczas egzaminu?



- 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, masz dużą wiedzę – postaraj się **przeszukać pamięć** – jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp.
- **Najpierw zajmij się pytaniami/zadaniami, których rozwiązania jesteś pewien**, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec.
- **Pamiętaj o oddychaniu**! Brzmi banalnie, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać i nie wiedzą o tym, że w ten sposób ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne.
- Przed wyjściem z domu zjedz coś, ale nie przejadaj się – zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia Twoim nieprzyjacielem.

Cokolwiek się stanie, pamiętaj: wszystko przed Tobą! Niezależnie od wyników, zawsze bądź sobą. To nie oceny stanowią o Twojej wartości, lecz to, co jest w Tobie i co pielęgnujesz.
Jesteś wyjątkowy/wyjątkowa!

Masz swoje miejsce na świecie. Podążaj za pasją, za tym, w co wierzysz, i co kochasz. Rób to, co potrafisz, najlepiej jak potrafisz. Nie zamartwiaj się! Wszystko, co jest dla Ciebie, przyjdzie w odpowiednim czasie. Bądź dobrej myśli. Słuchaj tych, którzy wiedzą i potrafią. Obserwuj. Ucz się. Zbieraj doświadczenia. Pamiętaj, że nie jesteś sam/sama i masz prawo prosić o pomoc.