

1,2,3 egzamin

Jak się właściwie przygotować do egzaminu i nie dać się stresowi? Tekst piosenki Czerwonych Gitar: „Hej, za rok matura, Za pół roku, Już niedługo, coraz bliżej, Za pół roku. Minęła studniówka. Z wielkim hukiem. Czas ucieka i matura (.....)” To teks znany, każdemu maturzyście. Jednak egzaminy dotyczą także młodszych uczniów. Każdy inaczej odczuwa stres.

Stres, jest zjawiskiem biologicznym. Jest naturalną reakcją organizmu na różne wymagania, zarówno te fizyczne jak i psychiczne. Przez stres rozumie się wszystkie bodźce, które ze stanu gotowości prowokują człowieka do działania. Helena Sęk stresorem nazywa „wymagania, dla których nie ma gotowych ani zautomatyzowanych reakcji adaptacyjnych”, które wywołują stan napięcia. Aaron Antonovsky „stresorem nazywa każdy element, który do systemu wprowadza entropię, napięcie i sprzeczność”. Czynniki te mogą mieć charakter: umysłowy, fizjologiczny, anatomiczny lub fizyczny. Najczęściej jest to: kołatanie serca, suchość w ustach, drżenie czy pocenie dłoni. Odporność na czynniki stresowe, uzależniona jest od indywidualnej odporności. Pamiętać jednak należy, że nie wszystkie stresory, wywołują stany napięcia emocjonalnego i będą negatywnie oddziaływać na człowieka. Mogą przybierać formę mobilizującą, wyzwalającą energię. Mogą także wzmacniać odporność na sytuacje stresowe.

Zbliżają się wielkimi krokami terminy ważnych dla absolwentów egzaminów. Egzamin niejednemu zdającemu lub jego rodzicowi śni się po nocach. Jak zaplanować naukę do niewątpliwie trudnych, ale ważnych egzaminów, by podejść do nich spokojnie, prezentuje poniższa grafika.



Opracowane na podstawie:

1. Akademia Rozwoju, Zarządzanie stresem, czyli jak budować wewnętrzną siłę
2. Antonovsky A., Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować
3. Sęk H. Psychologia kliniczna, s. 46 – 47
4. <https://pin.it/5NXmI0Q>

Pozdrawiam serdecznie wszystkich zdających i ich rodziców

Karolina Pubanc – Szypryt

psycholog szkolny