



Jak nie panikować na 100 dni przed maturą

Podczas ósmego spotkania cyklu **Kurs Matura** rozmawialiśmy o tym, jak **zmniejszyć stres przedmaturalny**. Poznaj wskazówki oraz techniki, które pozwolą ci poradzić sobie z napięciem oraz paniką. Przeczytaj notatkę podsumowującą rozmowę z naszą ekspertką, **dr Agnieszka Mościcka-Teske**.

1. Jak poradzić sobie z emocjami przed trudnym wydarzeniem? Korzystaj ze swoich zasobów!

Im jesteś bliżej wydarzenia, które będzie dla ciebie trudne, tym większy stres oraz napięcie fizyczne możesz odczuwać. To **naturalna reakcja**. Najważniejsze, to zauważyć swoje emocje i przygotować się na nie – to może cię uspokoić.

Zasoby to **wszystko, z czego możesz skorzystać, aby radzić sobie na co dzień**. Zasoby mogą być zarówno **wewnętrzne**, jak i **zewnętrzne**.

2. Zasoby wewnętrzne

To twoje **cechy** i **umiejętności**, ale też **stany**, w których bywasz, oraz **wspomnienia**, które dają ci jakiś rodzaj otuchy, ukojenia czy siły.





Każdy może znaleźć swoją **własną odpowiedź, zadając sobie pytanie**: co mi jest potrzebne, żeby dać radę uczyć się do matury? Albo: jak sprawić, żeby na egzaminie poradzić sobie tak, jak chcę?

Jeśli **nazwiesz tę cechę lub umiejętność**, będzie to dla ciebie **drogowskaz**, czego szukasz. Drogowskaz ten może cię skierować w stronę **zasobu**. Przykładowo, uznasz, że potrzebujesz poczucia spokoju. Wtedy zadaj sobie kolejne pytanie: z czym mi się to kojarzy? Może to być jakaś **osoba**, a nawet **symbol**. Łączysz to, czego potrzebujesz, z jakimś z **uchwytnym źródłem**. Wspominając konkretną sytuację lub osobę, możesz aktywizować w sobie to **poczucie spokoju**.

3. Zasoby zewnętrzne

Najważniejszym **zasobem zewnętrznym** jest **wsparcie społeczne**, czyli otrzymywanie różnego rodzaju pomocy od osób lub instytucji. **Wsparcie społeczne** może polegać na **wspieraniu emocjonalnym** bądź **instrukcji** do tego, co należy zrobić, na co zwrócić uwagę.

Wsparciem społecznym mogą być także **rówieśnicy** i wzajemne motywowanie się oraz wspólna nauka. **Wsparcie w grupie** jest bardzo ważne, jeśli chodzi o **wypracowanie samego nawyku uczenia się** i utrzymanie się w przekonaniu, że to, co robisz, jest ważne.

Współpraca z rówieśnikami może być realizowana podczas **wspólnych spotkań**, a także poprzez **uczestniczenie we wspólnej grupie wymiany komunikacji**, np. przy pomocy jakiegoś komunikatora. Niekoniecznie musi to być grupa z twojej szkoły. Mogą to być także osoby, które poznasz, uczęszczając na jakies zajęcia dodatkowe.





4. Strategie radzenia sobie ze stresem

To **strategie stosowane doraźnie**, kiedy pojawia się tzw. pustka w głowie, oraz **strategie**, które działają **długoterminowo**.

- **Techniki odwracania uwagi:** w sytuacji gdy pojawia się lęk, wyobraź sobie bliżej niesprecyzowane zagrożenie. Może ci wówczas towarzyszyć napięcie, panika, przyspieszone bicie serca. Zastosuj wtedy **techniki odwracania uwagi** od źródła stresu. Są to **techniki poznawcze** i polegają na tym, aby **skupić się na czymś innym, bardzo konkretnym, ale jednocześnie dość prostym**. Możesz wtedy coś policzyć, np. wszystkie niebieskie książki, które masz w swoim pokoju.
- **Techniki gruntowania ciała:** skupienie się na tym, co się dzieje w twoim ciele. Wracasz wtedy do **stanu terażniejszości** i odcinasz się od **lęku**, który związany jest z **przeszłością**. Zrób **skan ciała** – od stóp, poprzez wszystkie części, aż po sam czubek głowy, koncentrując się na tym, co twoje ciało do ciebie mówi.
- **Ruch:** w trakcie nauki bardzo ważne jest zadbanie o **ruch** oraz **zmianę pozycji**. Zapamiętywanie oraz praca mózgu zależy też od tego, czy i jak się ruszasz. Jest to również ważne **po stresującej sytuacji**. Stres spina ciało, wszystkie narządy i układy, więc ruch pozwala rozładować całe napięcie.
- **Stymulacja bilateralna mózgu:** ruch powoduje, że **aktywizujesz obie części ciała**. Obustronna stymulacja ciała powoduje więc, że twoja pamięć lepiej funkcjonuje. Przykładem takiej **stymulacji** może być **klepanie się po nogach lub ramionach**.





- **Techniki relaksacyjne:** bardzo pomocne będą **techniki oddechowe**, ale niezbędne jest wcześniejsze nauczenie się **świadomego oddychania**. Drugi sposób to **wprowadzenie się w stan odprężenia**, np. poprzez **treningi relaksacyjne**. Możesz stosować w tym celu **trening autogenny Schultza** albo **trening Jacobsona**. Im częściej będziesz je powtarzać, tym lepiej nauczysz się stosować ten stan odprężenia.

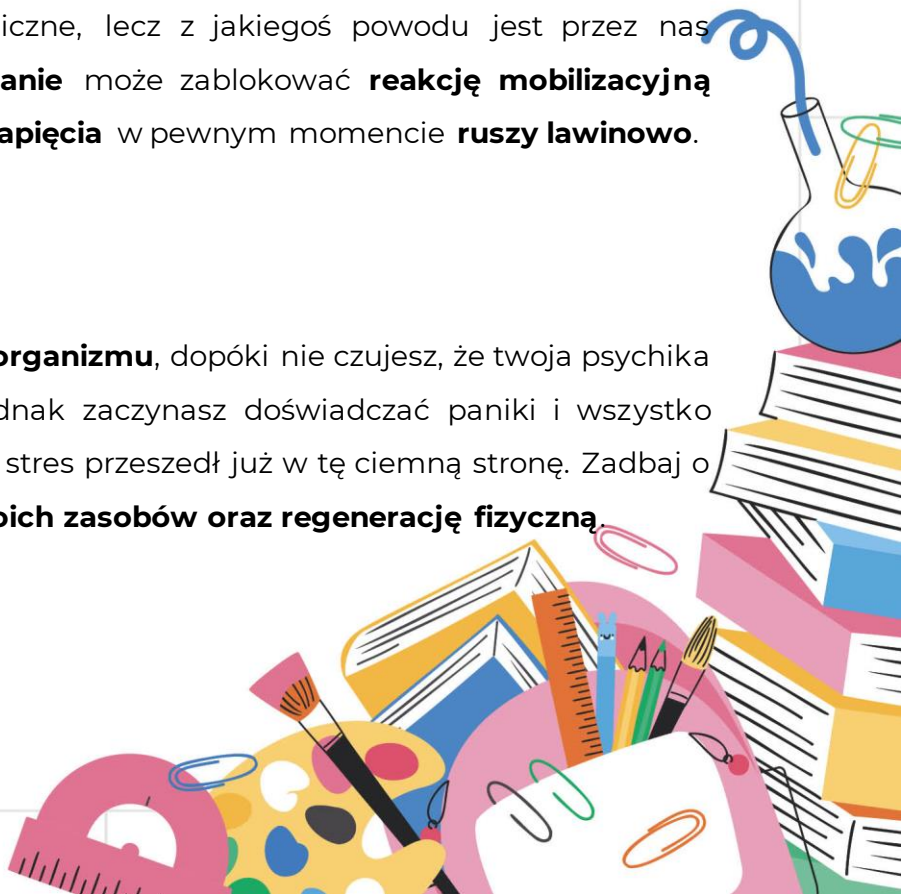
5. Co w przypadku gdy nie odczuwasz stresu związanego z maturą?

Są osoby, które są bardziej odporne na napięcia. Wynika to z różnic między naszymi układami nerwowymi. Natomiast jeśli ktoś do samego końca mówi, że nie stresuje się maturą, być może włączyły się u niego **strategie unikowe**. Może to być **unikanie myślenia o przyszłości**, czyli unikanie faktu, że matura się odbędzie, i będzie stanowić wyzwanie.

Mimo że często zachowujemy „poker face” i twierdzimy, że „coś po nas spływa”, to i tak pojawia się napięcie fizjologiczne, lecz z jakiegoś powodu jest przez nas nieodczuwalne. **Nadmierne unikanie** może zablokować **reakcję mobilizacyjną** albo sprawić, że **doświadczenia napięcia** w pewnym momencie **ruszy lawinowo**.

6. Dobry stres vs. zły stres

Stres jest **reakcją mobilizacyjną organizmu**, dopóki nie czujesz, że twoja psychika i organizm cię sabotuje. Jeśli jednak zaczynasz doświadczać paniki i wszystko wylatuje ci z głowy, oznacza to, że stres przeszedł już w tę ciemną stronę. Zadbaj o **odpoczynek, aktywizowanie swoich zasobów oraz regenerację fizyczną**.





7. Co zrobić w chwilach zwątpienia?

Kiedy pojawiają się chwile zwątpienia, rezygnacji czy rozpaczy, **staraj się zauważyć ten moment**. Zatrzymaj się i zadbaj o siebie, aby poczuć komfort fizyczny, biologiczny i psychiczny. **Wróć do zasobu** i skup się na tym, co pomaga ci się uczyć, wierzyć w siebie, czuć się ważnym/ważną.

Niekiedy trudno ci będzie przypomnieć sobie, co jest dla ciebie dobre, karmiące, odżywcze i znaleźć takie zasoby. W takiej sytuacji możesz **odwołać się do zasobu, który się wydarzył** – np. jakiegoś krótkiego momentu, w którym było ci dobrze – i zatrzymaj się przy tym.

8. Jak radzić sobie z antyzasobami zewnętrznymi?

Najlepiej odsuń się od tego, co ci szkodzi. Jeśli źródłem presji jest konkretna osoba lub miejsce, pamiętaj o tym, że możesz decydować, z kim spędzasz czas. Wybieraj częstotliwość, intensywność i długość kontaktów z ludźmi, którzy wywołują u ciebie stan presji i napięcia. Przebywaj z osobami, które powodują, że zaczynasz wierzyć w siebie. Zrób **skan otoczenia społecznego i miejsc**, w których bywasz.

9. Wykorzystaj typy na odwlekanie nauki

Zaplanuj naukę dość szczegółowo, np. w odniesieniu do konkretnego przedmiotu. Pamiętaj przy tym, że **drobny wyłom w twoich założeniach nie oznacza straty wszystkich zaplanowanych czynności**.

Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości, odezwij się do nas:

matura@swps.edu.pl

