



Stresowy pomocnik przedmaturalny



Cześć, nazywam się Tosia. Jestem psycholożką i przez kilka lat zajmowałam się tematem tremy przed wystąpieniami publicznymi. Teraz gdy pracuję w szkole, postanowiłam przełożyć tę wiedzę na sytuację zdawania matury i dzielę się nią z maturzystami_kami. Będzie mi miło, jeśli dasz mi znać, jakie są Twoje wrażenia po lekturze.

Znajdziesz mnie na FB, IG oraz YT pod nazwą: WdZ dla zaawansowanych, ponieważ jestem też edukatorką seksualną. Możesz mnie wesprzeć na portalu Patronite. Możesz też napisać na: wdzdla@gmail.com

PODSTAWY:

- **Stres jest potrzebny**, jest mechanizmem, który pomaga nam się skoncentrować, przygotować i mobilizować. Czasem jest go za dużo, ale generalnie jest ok.
- **Nie walcz ze stresem**, staraj się go zaakceptować, zrozumieć, porozmawiać z nim i dzięki temu może trochę Ci odpuści.
- Twoim celem nie jest zerowy poziom stresu, tylko trochę mniejszy. **Optymalny poziom stresu**, potrzebny do mobilizacji najczęściej jest gdzieś w okolicy średniego natężenia.
- Odczuwanie stresu i przejmowanie się nie jest oznaką bycia słabym czy beznadziejnym. Jest oznaką, że **nam na czymś zależy**. Życie z wiecznym „wszystko mi jedno” raczej też nie byłoby ciekawe.
- **Wszyscy się stresują**. Jedni częściej i bardziej, inni rzadziej i mniej. Ale to po prostu ludzkie.
- Spróbuj zobaczyć **plusy**. Matura to podsumowanie pewnego długiego odcinka Twojej edukacji. Możesz zobaczyć, co robiłaś_eś przez te 12 lat! Albo po prostu możesz zakończyć już ten kawałek życia.
- Nie oczekuj, że napiszesz bezbłędnie. To prawie nierealne. I zazwyczaj nie jest niezbędne. Pomyłki są ludzkie. Sukces osiągają Ci, którzy popełniają dużo błędów, wyciągają z nich wnioski i idą dalej.
- Twoja wartość nie zależy od wyniku matury. Mówię tak na wszelki wypadek, gdyby nikt wcześniej Ci tego nie powiedział :) A, i nie porównuj się z innymi. Oni są inni.

SPOSOBY OGÓLNE:

- Spróbuj **urozmaicić swoją naukę**. Ucz się z kimś, znajdź jakieś aplikacje, zrób sobie quiz z lektur...
- Zastanów się, **ile naprawdę zależy od matury**. Co zrobisz, jeśli pójdzie Ci dobrze, co – jeśli słabiej, a co - jeśli nie uda się w ogóle w tym roku. Opracuj mniej więcej plan A, B i C na przyszły rok szkolny. Nawet jeśli matura jest Ci bardzo potrzebna do realizacji Twoich planów, a coś pójdzie nie tak, to nie musi prowadzić do katastrofy. Życie może Cię zaskoczyć i są też poprawki.
- Czy masz kogoś, z kim **możesz pogadać o stresie**? Może to być nauczyciel_ka, psycholog_żka, rodzic, przyjaciel_ółka... Ważne, żeby można było być szczerym i otwartym.

- **Ćwicz, ćwicz i jeszcze raz ćwicz.** Jak? Rób sobie w domu lub ze znajomymi próbne matury. Ubierz się trochę bardziej elegancko, nastaw zegarek na odpowiedni czas i rób matury z poprzednich lat, próbne, z repetytoriów itp. Spróbuj przeciwyczyć także ustną maturę, jeśli do niej podchodzisz. Wyobrażaj sobie komisję i salę egzaminacyjną. Podczas tych prób możesz sobie utrudniać – chwilę pobiegać w miejscu, żeby trudniej było złapać oddech, napisać „na niewyspaniu”, żeby trudniej było Ci się skupić. Oswój te trudne warunki, a nie zrobią na Tobie już takiego wrażenia, jeśli wystąpią w maju.
- Jeśli to możliwe, dowiedz się, **w których salach** będziesz pisać tę „prawdziwą” maturę. Będziesz też mógł_ogła dokładniej wyobrażać sobie wcześniej docelowy egzamin podczas prób w domu.
- W czasie tych prób **testuj** różne metody i sposoby myślenia. Zapisuj sobie, jak Ci z nimi było, żeby wiedzieć, z czego korzystać, a z czego nie. Spróbuj też kilku rzeczy, które Cię nie przekonują na pierwszy rzut oka. Może jednak?
- Warto przychodzić na próbne matury w szkole i również wypróbować różne metody.
- **Zadbaj o siebie**, o dobrą atmosferę – ten dzień jest ważny i Ty jesteś ważny_a. Może więc dzień przed wieczór z aromatyczną kąpielą lub z książką i herbatą? Koniecznie przygotuj swoje ubrania i buty kilka dni przed. I niech będą wygodne!
- **Bądź zapobiegawczy_a.** Miej przy sobie kilka długopisów, ołówki, gumki, przybory, a nawet zapasowe rajstopy czy inne rzeczy, których brak może wytrącić Cię z równowagi.
- Możesz zaplanować sobie jakąś małą **nagrode** po maturach :)

JAK USPOKOIĆ CIAŁO?

- **Ruch, wysiłek fizyczny** – kilka przysiadów, spacer albo krótka gimnastyka przed egzaminem. Rozluźnisz ciało, dotlenisz organizm i oderwiesz się od nerwowej atmosfery. Jeśli masz blisko – idź na piechotę, a jeśli daleko, to wysiądź dwa przystanki wcześniej, żeby je przejść.
- **Odpuść przed maturą**, dobry sen to podstawa. Zastanów się też czy nauka na ostatnią chwilę jeszcze cokolwiek Ci da, czy tylko wprowadzi nerwową atmosferę.
- **Zjedz coś, co lubisz** – czekolada? Tylko z umiarem :)
- Mam nadzieję, że to oczywiste, ale dodam: nie pij dużo kawy, mocnej herbaty, alkoholu, nie bierz innych używek. One sztucznie rozluźnią Twoje ciało, a stres będzie dalej siedzieć w Twojej głowie.
- **Ćwiczenia relaksacyjne.** Możesz wykorzystać te, poszukać innych lub stworzyć swoje własne. Oto opisy kilku ćwiczeń:

- ✓ **Oddychanie przeponowe:** Czy wiesz, że istnieją dwa sposoby oddychania? Usiądź wygodnie i połącz jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Która z nich unosi się bardziej? Jeśli pierwsza – oddychasz sposobem piersiowym, jeśli druga – oddychasz przeponowo. To właśnie ten drugi sposób pozwala nam oddychać głębiej i pełniej. Wtedy Twoja przepona robi miejsce dla płuc, które mogą napełnić się większą ilością powietrza. Ćwicz ten sposób oddychania. Możesz dodać do tego ćwiczenia syczenie. Dzięki temu przećwiczysz wydłużanie oddechu, co działa na organizm uspokajająco.
- ✓ **Oddychanie z liczeniem:** Wdech składa się z trzech części: wdechu, przerwy i wydechu. Spróbuj oddychać tak, żeby w czasie każdej z tych części doliczyć do trzech. Tempo liczenia ustal sobie sam_a. Myśl tylko o oddychaniu i liczeniu. Jeśli chcesz wypróbować także inne sposoby oddychania, ściągnij jedną z aplikacji pod hasłem „oddychanie”.
- ✓ **Westchnięcie z ulgą:** Czy wiesz, jak brzmi ulga? A dokładniej westchnienie z ulgą? Westchnij sobie, ale koniecznie wydając odpowiedni dźwięk. Przyjemnie? Jeśli chcesz, możesz zrobić to kilka razy z rzędu. Tak, na początku może się to wydawać dziwne, ale spróbuj – może spodoba Ci się ten sposób. Opuść przy tym luźno ramiona.
- ✓ Podobnie działa **ziewanie**. Spokojnie, stres nie pozwoli Ci zasnąć, a dotlenisz się i rozluźnisz.
- ✓ **Stres można wytrześć.** Jak dywan na trzepaku. Potrząśnij rękoma, ciałem, nogami. Strzepać z ubrania. Dziwnie się patrzy? Pewnie nikt nie zwróci uwagi, bo każdy będzie zajęty sobą.
- ✓ **Oddychanie z wizualizacją:** Zamknij oczy. Oddychaj spokojnie. Wyobraź sobie, że z każdym wydechem z Twoich płuc wydostaje się niebieski kolor – w postaci dymu lub płynnej substancji. Zrób kilka wydechów wyobrażając to sobie. A teraz wyobraź sobie, że przy wdechu całe Twoje ciało napełnia się kolorem żółtym. Zrób kilka takich wdechów. Teraz skoncentruj się na wyobrażaniu sobie obydwu tych kolorów: niebieskiego, który wychodzi przy wydechu i żółtego, który Cię napełnia. Cały czas, gdy oddychasz, jeden kolor wchodzi w Twój organizm, a drugi je opuszcza. Wykonaj minimum 10 takich oddechów. Jak się teraz czujesz?
- ✓ **Auto-masaż.** Możesz wymasować swoją twarz, kark albo dłoń. Dzięki temu Twoje ciało i myśli będą spokojniejsze. Możesz też zrobić masaż rąk komuś i ktoś Tobie.
- ✓ **Głowa-kulka:** Stań prosto. Patrz przed siebie. Nogi na szerokość bioder. Rozluźnij kark. Poruszaj lekko głową, żeby na pewno był rozluźniony. A teraz wyobraź sobie, że Twoja głowa przytwierdzona jest do Twojego ciała na takiej drewnianej kulce. I może poruszać się swobodnie i powoli na tej kulce. Rusz swoją głową

Powiedz innym, czego od nich oczekujesz – oni mogą czasem czuć się zobligowani do mówienia tych wszystkich frazesów jak: „Dasz radę, jesteś świetna_y”. Powiedz im wprost, że największą pomocą będzie dla Ciebie wspólne milczenie, przytulenie lub sms.

- **Skoncentruj się.** Na zadaniu, nie na stresie. Może pomoże Ci zamknięcie oczu, modlitwa albo liczenie do stu? A nawet lepiej od stu w dół, ale co trzy. Spróbuj teraz.

- **W skupieniu** może pomóc Ci jeszcze jeden rodzaj ćwiczenia. Rozejrzyj się i zauważ: pięć rzeczy, które widzisz, cztery rzeczy, które możesz dotknąć, trzy rzeczy, które możesz usłyszeć, dwie rzeczy, które możesz powąchać i jedną rzecz, której możesz posmakować.

- **Pomyśl o tym**, jak będziesz się czuć po maturze – ulga, wolność, pewnie zmęczenie, ale może trochę satysfakcji? Jeśli wolisz – myśl o czymś nieprzyjemnym, w końcu mógłbyś_ogłabyś być teraz na fotelu dentystycznym...

- **Bądź realista_ką.** Masz dwa wyjścia. Albo wpadniesz w panikę, albo napiszesz (ew. odpowiesz) razem ze swoim stresem, po prostu najlepiej jak potrafisz na ten moment.

- Wyobraź sobie, że **bliska Ci osoba** bardzo stresuje się jakimś egzaminem. Co byś jej_emu powiedział_a? Spróbuj nie zlekceważyć uczuć i dać wsparcie. A potem oczywiście uświadom sobie, że mówisz to do siebie :)

- **Myśl pozytywnie o komisji** egzaminacyjnej szczególnie na maturze ustnej. Oni nie przyszli tu z nastawieniem, żeby oblać jak najwięcej osób. Uwierz mi, że lubią miło porozmawiać ze zdającymi. To Twoi sojusznicy.

- **Nie trać poczucia humoru.** Koledzy i koleżanki jako pingwiny? A może komisja z kapustą zamiast głowy? Oczywiście, jeśli takie wyobrażenie Ci pomaga, a nie rozprasza.

- Zastanów się, **jak wygląda Twój stres.** Porozmawiaj z nim chwilę, zapytaj, czy czegoś potrzebuje. Możesz usiąść z nim w ławce, mieć go na ramieniu albo posadzić koło komisji, niech pilnuje przebiegu egzaminu i zajmie się czymś innym, a nie Tobą!

- **Od czego zależy wynik Twojej matury?** Na które z tych elementów masz wpływ, a na które nie? Możesz zrobić naprawdę wiele, ale pozostaje wiele punktów, które kompletnie od Ciebie nie zależą. Skup się na czymś, co od Ciebie zależy, np. na dzień przed przejrzyj listę lektur, żeby mieć je na świeżo w głowie.

- **Czego najbardziej się obawiasz** w związku z maturą? Powiedz to na głos. A teraz zadaj sobie kolejne pytanie: I co by się wtedy stało? Odpowiedz znów i znów się siebie spytaj, co się wtedy stanie. Tylko trzymaj się realizmu. Zazwyczaj nie kończy się „pod mostem” od niezdanej matury.

- **Przyznaj się do stresu.** Znajomym, nauczycielom, rodzicom, no i sobie. Nie trzeba tego ukrywać.

- Innym sposobem, żeby poradzić sobie z pojawiającymi się nieprzyjemnymi uczuciami jest wyobrażenie sobie, że na chwilę przestajemy być w stresującej nas sytuacji, a jesteśmy muchą,

która obserwuje ją z góry. Co widzi mucha? Pamiętaj, mucha nie ocenia i nie rozumie emocji. Na maturze widzi pewnie dużo czubków głów i przewracanie stron.

- **Wyobraź sobie swój stres.** Jak wygląda? Gdzie mieszka? W głowie, w brzuchu? Możesz teraz spróbować „przesunąć” swoje zdenerwowanie w jakieś mało istotne miejsce, np. piętę. I teraz stresuje Ci się pięta, no ale to pewnie mniej przeszkadza niż stres w głowie.

- **Ćwiczenie mindfulness (uważności, koncentracji):** Wybierz sobie jakiś element rzeczywistości, np. krzesło i patrz na nie przez kilka minut. Obejrzyj je naprawdę dokładnie, przesuвай wzrok powoli po kolejnych elementach. Być może uznasz, że to dziwne, ale pomaga się skupić i zatrzymać gonitwę myśli w głowie.

- **Wizualizacja:** Aby uspokoić swoje ciało i swoje myśli, warto po prostu pomyśleć o czymś przyjemnym. Pierwszy krok to wybranie tego czegoś. Może jakiś krajobraz? A może wolisz usłyszeć w myślach ulubioną melodię? Może myśl o ulubionym zwierzęciu lub bliskiej osobie? A może ulubiona potrawa? Może to być też wspomnienie jakiegoś Twojego sukcesu. Zastanów się nad różnymi opcjami, ten wybór jest ważny. Powinno to być coś, co jest bardzo pozytywne, łatwo to sobie wyobrazić i jest wielce prawdopodobne, że zawsze będzie to dla Ciebie przyjemne wyobrażenie.

Jeśli już wybrałaś_ęś to wyobrażenie, to pomyśl o nim. Skup się na tym, co myślisz i czujesz w związku z tym wyobrażeniem. Co Ci się z nim kojarzy? Jakie są jego szczegóły? Obejrzyj to wyobrażenie centymetr po centymetrze. Możesz połączyć to z oddychaniem przeponowym.

- **Medytacja.** Jeśli to coś, co znasz, lubisz i umiesz, to także może Ci się pomóc. Ale jeśli trudno Ci nawet zacząć z powodu natłoku myśli, może lepiej zacząć od ćwiczeń, w których trzeba sobie coś konkretnego wyobrażać. Albo spróbuj ćwiczenia pochodzącego z podejścia terapeutycznego **ACT**: Wyobrażaj sobie, że twoje myśli są jak liście w górskim potoku. Obserwuj jak przychodzą i odpływają w dal... O, następna... Odplynęła.

Będę wdzięczna, jeśli dasz mi znać, co sądzisz o tym poradniku.

Trzymam za Ciebie kciuki!