Do matury zostało kilka dni. Jakie słowa słyszysz teraz najczęściej od bliskich? Jak wygląda Twoja mowa wewnętrzna? Jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie?

Chcę Ci dziś powiedzieć: skup się na sobie. Skoncentruj się przez chwilę na tym, co myślisz i czujesz w związku ze zbliżającą się maturą. Jeśli chcesz poświęcić kilka minut na swoje nastawienie, pochylić się nad swoimi uczuciami, weź kartkę i długopis. Zastanów się i zanotuj:

Moje myśli dotyczące matury

*
*
*

Uczucia wynikające z tych myśli:

*
*
*

Zastanów się, czy te myśli Ci służą? Czy są dla Ciebie wspierające? Czy chciałbyś zatrzymać uczucia, które Ci towarzyszą? Jeśli tak, doskonale. Oznacza to najprawdopodobniej, że Twoje nastawienie do egzaminu jest pozytywne, że jesteś spokojny i przygotowany do tego wyzwania.

Jeżeli Twoje myśli są inne, napełniają Cię niepokojem, lękiem, jeżeli paraliżują Cię i blokują Twoją aktywność, to warto abyś zatrzymał się i je przeanalizował.

Zastanów się i odpowiedz:

* Czy moje myśli są prawdziwe? Jakie są argumenty potwierdzające te myśli? Wypisz kilka z nich.
* Jakie istnieją argumenty, które przeczą Twoim myślom? Postaraj się wygenerować myśli alternatywne do tych, które wypisałeś wyżej.
* Jak zmieniają się Twoje uczucia, kiedy zmieniasz myślenie? Jak na Twoje nastawienie i poziom napięcia wpłynęłaby zmiana sposobu myślenia?

Nasz umysł jest bardzo mocno związany z ciałem. W kontekście stresu warto wiedzieć, na czym polega funkcjonowanie naszego układu nerwowego i co możemy zrobić , aby pomóc sobie w redukcji napięcia.

Układ współczulny i przywspółczulny należą do autonomicznego układu nerwowego, który steruje pracą narządów wewnętrznych bez udziału świadomości. Układ współczulny (sympatyczny) podnosi aktywność organizmu i dominuje w ciągu dnia. Odgrywa on pierwszoplanową rolę w sytuacjach stresowych, w okolicznościach wywołujących napięcie emocjonalne, wymagających pełnej mobilizacji organizmu. Układ przywspółczulny (parasympatyczny) rozluźnia organizm (odczucie odprężenia), dominuje w nocy, w odpoczynku i stanie psychicznego odprężenia, pomaga się zrelaksować. Działanie obu systemów (układu współczulnego i przywspółczulnego) jest antagonistyczne (przeciwstawne). Nie mogą działać jednocześnie w tym samym momencie. Czyli albo relaks, albo mobilizacja. Osoby o intensywnych emocjach, często są chronicznie napięte, zarówno w swojej głowie, jak i w ciele. Dlatego tak ważna jest dla nich nauka relaksacji, świadomego wprowadzania się w stan rozluźnienia.

**Technika wizualizacji: bezpieczne miejsce**

Celem tej techniki jest nauka świadomego włączania układu parasympatycznego, który odpowiada za stan zrelaksowania. Warto robić to ćwiczenie wielokrotnie. Wyobrażenie trzeba dopracować, by na pewno było w 100% bezpieczne, by swobodnie przełączać się w stan zrelaksowania, kiedy jesteśmy zestresowani, musimy wypracować mocne skojarzenia pomiędzy pomostem/kotwicą, którą tworzymy w ćwiczeniu, a uczuciami fizycznymi, jakie powstają podczas przebywania w naszym bezpiecznym miejscu, im częściej robimy to ćwiczenie, tym bardziej będzie skuteczne, tym szybciej w sytuacji trudnej będziemy mogli lepiej się poczuć.

<https://soundcloud.com/emocje-pro/bezpieczne-miejsce?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing>

**Technika wizualizacji: odwrócenie nieprzyjemnego uczucia**

Czasami czujemy nieprzyjemne emocje/ uczucie w naszym ciele. Możemy odwrócić je używając naszej wyobraźni. Zapytaj siebie (przykłady kursywą):

* Gdzie w ciele jest to uczucie- *w brzuchu*
* Gdyby uczucie miało kształt, to jaki byłby to kształt- *okrągły*
* Jaką wielkość- *jak piłka nożna*
* Jaki miałoby kolor- *granatowy*
* Jaką miałoby konsystencję, fakturę- *spójna, gęsta masa*

I teraz:

* Żeby to uczucie się polepszyło jaki powinno mieć kształt?- *okrągły*
* Jaką wielkość?- *powinno się zmniejszać*
* Jaki ma mieć kolor?- *żółty*
* Jaką ma mieć konsystencję, fakturę?- *ciepłą, jasną, przezroczystą*

**Ćwiczenie uważnościowe: 3 po 3**

W sytuacji stresowej, możesz wykorzystać to ćwiczenie, aby zmienić bieg swoich myśli i skoncentrować się na czymś innym, niż czynnik powodujący napięcie.

* 3 przedmioty- rozejrzyj się i zauważ trzy przedmioty znajdujące się w Twoim otoczeniu, nazwij je (może być w myślach)
* 3 odczucia- zauważ trzy odczucia, które Ci towarzyszą, np. to, że Twoje stopy opierają się o podłoże, że okulary uciskają na Twój nos, że plecy opierają się o twarde krzesło
* 3 dźwięki- postaraj się wsłuchać w otoczenie i wyłapać trzy dźwięki, które do Ciebie docierają (np. szum z ulicy, tykanie zegara, rozmowy dokoła)

Poświęć sobie, swoim myślom i emocjom chwilę uwagi. Może to być bardzo pomocne w opanowaniu trudnych odczuć, które Ci towarzyszą w związku ze zbliżającą się maturą, a także w czasie samego egzaminu. Jeżeli uznasz, że praca osobista jest dla Ciebie trudna i chciałbyś skorzystać z konsultacji z psychologiem, aby porozmawiać o swoim stresie- zachęcam do kontaktu poprzez dziennik elektroniczny. Warto zrobić to nawet w ostatnim momencie przed maturą.

*„ Tam gdzie Twoja uwaga, tam jest Twoje życie”* – skup uwagę na tym, co będzie kształtowało Twoje życie w taki sposób, jaki chcesz.

Dodatkowo przekazuję kilka wskazówek dotyczących stresu maturalnego opracowanych przez dr Ewę Jarczewską-Gerc – psycholog pracującą na Uniwersytecie SWPS, zajmującą się psychologią motywacji, efektywnością i wytrwałością w działaniu.

„Jest kilka sposobów aby zapanować nad stresem przed maturą:

- po pierwsze staraj się nie myśleć o dobrym wyniku (np. dostaniu piątki) tylko o tym, jak ten dobry wynik osiągnąć,

- dobrze zaplanuj wszelkie ostatnie powtórki – możesz to zrobić nawet na kartce papieru, zapisz kiedy (np. w poniedziałek), gdzie (np. w bibliotece), o jakiej porze (np. po południu) powtarzasz geometrie,

- nie słuchaj innych maturzystów – oni mogą mówić, że są świetnie przygotowani i się nie boją – nawet jeśli faktycznie są przygotowani, to raczej boją się tak jak ty,

- powtarzając materiał staraj się korzystać z tak zwanych mnemotechnik, czyli sztuczek zapamiętywania, dla przykładu ucząc się budowy serca wyobraź sobie jak po nim podróżujesz, widzisz komory i przedsionki, aortę i tak dalej; ucząc się dat ważnych wydarzeń wyobraź sobie okoliczności zdarzenia, czy to była zima (pewnie padał śnieg), co poprzedziło dane zdarzenie i co było po nim,

- znajdź czas na relaks – pójdź na spacer albo do kina,

- unikaj imprez – jeszcze zdążysz się pobawić – jeśli dobrze pójdzie ci egzamin będziesz miał co świętować; musisz wiedzieć, że niektórzy stosują tak zwane strategie samoutrudniania – idą na imprezę dzień przed egzaminem, jeśli im nie pójdzie wówczas mają gotowe uzasadnienie porażki nie uderzające w poczucie własnej wartości („nie byłem w formie”), jeśli mimo wszystko dobrze im pójdzie wówczas wpadają w samozachwyt („jestem genialny”) – pamiętaj jednak że drugi scenariusz jest dużo mniej prawdopodobny niż pierwszy!

- zadbaj o sen – gdy śpisz, to czego nauczyłeś się w ciągu dnia utrwala się a nowa wiedza tworzy sieć połączeń z już istniejącą,

- pamiętaj – nikt nie jest Omnibusem – każdemu może przydarzyć się wpadka czy gorszy dzień (inteligencja jest dość stabilną cechą ale intelekt bywa zmienny!),

- i na koniec – stres może pomóc w działaniu ale tylko wtedy, gdy jesteś dobrze przygotowany (znasz materiał), a poziom stresu nie jest ekstremalnie duży (patrz powyższe punkty).

Jak zapanować nas stresem w trakcie matury?

- 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, ale od wielu lat, masz dużą wiedzę – postaraj się przeszukać pamięć – jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp,

- najpierw zrób zadania, 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,

- na koniec wiedz, że matura to nie koniec świata a w zasadzie jego początek – prawdziwe życiowe egzaminy jeszcze przed tobą!”