

Motywacja, efektywność, wytrwałość - Można!

- dr Ewa Jarczevska-Gerc

<https://www.youtube.com/watch?v=owDlhYSQHZU>

STRES MA WIELKIE OCZY. JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Matura wiąże się z napięciem i długimi przygotowaniem. W przypadku tego rodzaju egzaminów, stres traktujemy zwykle jako coś przerażającego i niepożądanego. Trzeba jednak pamiętać, że nerwy również mogą być również źródłem pozytywnej energii. Tylko od nas zależy w jaki sposób wykorzystamy daną sytuację stresową - wyjaśnia Joanna Gutral, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Stres to stan napięcia wywołany przez bodźce zwane stresorami, który pojawia się w obliczu niekomfortowych dla nas sytuacji. Nerwy mogą powodować reakcje fizjologiczne (m.in. przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom cukru oraz ucisk w żołądku) oraz psychologiczne (m.in. lęk, panikę czy złość). Co ciekawe, krótkotrwała reakcja na napięcie mobilizuje organizm do aktywności zarówno fizycznej, jak i umysłowej.

Natura stresu

Odczuwanie stresu zależy od tego, czy odbieramy go jako wyzwanie czy przeszkodę. Napięcie może być także dobrym źródłem energii, jeśli wiemy jak je wykorzystać. Aby nerwy stały się motorem napędowym, musimy podjąć decyzję, aby przekuć je w siłę, która poprawi naszą koncentrację i zmobilizuje do podejmowania zadań. Korzystny stres, który motywuje nas do życiowej aktywności to tzw. eustres. Podniecenie i napięcie, które wtedy odczuwamy jest przyjemne i sprzyja osiągnięciu wyznaczonych celów. Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy nerwy mogą stać się demobilizujące. Tego rodzaju reakcja pojawiają się przy dużym nasileniu stresu oraz w trudnych sytuacjach, gdy przekraczamy optymalny poziom napięcia. To tzw. dystres czyli stres niekorzystny. Jego skutkiem może być spadek odporności oraz wyczerpanie.

Jak pokonać napięcie?

Aby osiągnąć równowagę pomiędzy korzystnym i niekorzystnym napięciem, a jednocześnie utrzymywać się na poziomie maksymalnego wykonania działania nie powinniśmy się koncentrować się na celu, a na samym zadaniu. W tym celu powinniśmy zaplanować etapy przyswajania wiedzy. Nauka będzie przynosiła lepsze rezultaty, gdy znajdziemy czas na odpoczynek i zredukowanie napięcia np. poprzez aktywność fizyczną, przebywanie na świeżym powietrzu, czy spotkania z przyjaciółmi. Wbrew pozorom zaplanowany relaks da lepsze rezultaty niż poświęcenie całości uwagi na przygotowanie do testów. Jeśli z tego zrezygnujemy, nauka stanie się wyczerpująca, co w efekcie będzie skutkowało gorszym przyswajaniem materiału i przełoży się na słabsze wyniki. W takich momentach warto przerwać zajęcia, wykonać ćwiczenia oddechowe, pójść na spacer czy spędzić czas w gronie znajomych. Gdy stres pojawi się w trakcie egzaminu warto wykonać proste ćwiczenie relaksacyjne - zamknąć oczy, wraz z wdechem wyobrazić sobie, że fala odpływa, z wydechem że fala przypląwa. Załedwie 30 - 60 sekund odpoczynku pozwoli nam wyrównać oddech i powrócić do rozwiązywania zadań.

Egzamin pisemny vs. egzamin ustny

Niektórzy bardziej denerwują się wystąpieniami publicznymi związanymi z egzaminem ustnym, inni ogromem pracy przy egzaminie pisemnym. Najważniejsze w obu rodzajach testów jest zrozumienie, co konkretnie jest dla nas źródłem stresu i jak możemy go zminimalizować. Jeżeli obawiamy się egzaminu ustnego, warto przećwiczyć wypowiedź przed rodziną i przyjaciółmi. Jeżeli denerwujemy się egzaminem pisemnym, powinniśmy rozwiązywać zadania z egzaminów próbnych lub przygotować plan pisanie rozprawki.

Mimo wszystkich trudności i stresu, warto zdać sobie sprawę, że matura nie jest przeszkodą w naszym życiu, a próbą, przez którą każdy przechodzi. Trzeba uświadomić sobie, że jest to realne wyzwanie rozwojowe, które leży w zasięgu naszych możliwości.

Joanna Gutral, psycholog, Uniwersytet SWPS

- **Co to znaczy stresować się?**



170424_uswps_Joanna_Gutral_Co_to_znac

- **Po co nam stres?**



170424_uswps_Joanna_Gutral_Po_co_nam

- **Jakie są rodzaje stresu?**



170424_uswps_Joanna_Gutral_Jakie_są_rodzaje

- **Jak poradzić sobie ze stresem przed egzaminem pisemnym, a jak przed egzaminem ustnym?**



170424_uswps_Joanna_Gutral_Jak_poradzić

- **Co zrobić, żeby pokonać stres?**



170424_uswps_Joanna_Gutral_Co_zrobić

- **Co zrobić, jeśli stres uniemożliwia nam naukę?**



170424_uswps_Joan
na_Gutral_Co_zrobic

6:52 / 17:20