

## **Pierwszy egzamin. Stres - jak sobie z nim radzić?**

Przed uczniami klas VI-tych pierwsze poważne wyzwanie – sprawdzian, egzamin, test. Bez względu na to jak zostanie nazwane, jest to bardzo ważne doświadczenie, bo uczy radzenia sobie z następnymi doświadczeniami.

Większości egzamin kojarzy się jednak z napięciem, bezsennością, drżeniem rąk, uciskiem w żołądku i nagłą pustką w głowie. Jest to wynik stresu. Jedną z jego definicji określa stres jako relację między umiejętnościami radzenia sobie a wymaganiami stawianymi przez otoczenie. Uczeń znajduje się pod presją oczekiwań rodziców i najbliższego otoczenia a także szkoły. Sam również stawia sobie cele i ambicje, które chce zrealizować. Im bliżej egzaminu, tym napięcie staje się większe.

Mała dawka stresu mobilizuje. Jego optymalny poziom powoduje, że czujemy się odprężeni, ale nie znudzeni. Zadanie, które mamy wykonać jest interesujące dla nas samych, mamy dobry refleks, wierzymy w siebie i liczymy na sukces. Jednak wysoki poziom stresu utrzymujący się dłuższy czas odczuwamy zarówno psychicznie jak i fizycznie. Suchość w ustach, zaburzenia układu pokarmowego, pocenie się, dreszcze, osłabienie, kołatanie serca, zwolniony refleks, lęk, brak koncentracji nie sprzyjają pracy umysłowej i osiągnięciu sukcesów. Przeciwnie, każdy nowy problem urasta do rozmiarów góry.

Jak więc pomóc dzieciom poradzić sobie z przedegzaminacyjnym stresem?

Na pewno trzeba stworzyć dzieciom przyjazny klimat, nie przeszkadzać, nie rozdrażniać i nie podejmować tym czasie żadnych kluczowych decyzji; ważne jest po prostu, żeby nie podgrzewać emocji.

Rodzice często nieufnie podchodzą do wspólnej nauki dziecka z kolegami czy też nauki przy muzyce. Niesłusznie – powtórki warto robić z kolegą, to pomaga utrwalać wiadomości, a odpowiednia muzyka rewelacyjnie wpływa na koncentrację.

Ważne jest też, aby nie porównywać dzieci z innymi. Nie trzeba zastanawiać się jak wypadnie kolega i czy jego wynik będzie lepszy czy gorszy. Dziecko musi chcieć wypaść jak najlepiej na miarę swoich możliwości.

W noc poprzedzającą egzamin mogą wystąpić trudności z zasypianiem. Pomaga wtedy kąpiel, książka do poduszki, albo duży wysiłek fizyczny wieczorem na świeżym powietrzu.

W żadnym wypadku nie wolno brać lekarstw na uspokojenie. Spowalniają reakcje i wywołują blokadę intelektualną. Lepiej wypić herbatę z melisy lub mleko.

W dzień egzaminu trzeba zjeść lekkie śniadanie, bo po ciężkim człowiek czuje się senny. I oczywiście lepiej nie zaglądać już do książek. Może to zburzyć porządek w głowie, sprzyja też panice, kiedy odkrywa się jakieś nieznane informacje.

Trzeba pamiętać, że egzamin to nie koniec świata, a jego wynik nie podważa wartości człowieka.

*Opracowała Małgorzata Pietruszka*

**Bibliografia:**

Jacek K. Olszewski *Osobowość a stres* w: „Remedium”. Profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia. Nr 7-8 lipiec – sierpień 2002; Nr 9-10 wrzesień – październik 2002

Internet: „Jak radzić sobie ze stresem?” <http://www2.gazeta.pl>  
Pierwszy egzamin. <http://www2.gazeta.pl/edukacja>