

## PORADNIK ANTYSTRESOWY DLA MATURZYSTÓW

### "ŻYCIE W POŚPIECHU"

Opracowanie: Magdalena Wieczorek

#### Wprowadzenie

Życie w pośpiechu, pod presją własnych ambicji i chęci sprostania nieuzasadnionym oczekiwaniom ze strony innych ludzi, w niezgodzie z głosem natury, wywołuje duże napięcie psychiczne wyzwalające w organizmie stany negatywne. Człowiek znajdujący się w różnych sytuacjach społecznych nie ma możliwości rozładowania wewnętrznego napięcia. Te napięcia kumulują się, potęgując wrażliwość na kolejne stresy. Stan stałej mobilizacji organizmu prowadzi do wystąpienia negatywnych objawów nerwicowych, psychosomatycznych, takich jak: wzmożona wrażliwość, bóle głowy, mięśni, bezsenność, lęk, niepokój, niestrawność, nadciśnienie. Tym negatywnym skutkom stresów można przeciwdziałać, dbając o higienę psychiczną, racjonalnie wypoczywając, relaksując się.

W szkole problematyka stresu ma wielkie znaczenie zarówno dla uczniów, jak i dla nauczycieli. W szkole występują liczne stresory - fizyczne (zaduch, hałas) oraz emocjonalne. Stres nasila się najbardziej w klasie maturalnej. Wtedy uczniowie poddani są naciskom rodziców i nauczycieli, jedni i drudzy oczekują od nich szczególnej postawy dorosłości i systematyczności w powtarzaniu materiału. Oczekują dobrego zdania matury.

Sami uczniowie również traktują ten egzamin jako niezwykle ważny moment w swoim życiu, przeżywają silny lęk czy uda się im ten etap zakończyć pozytywnie? I już to wystarczy, żeby w uczniu wytworzyć lęk, napięcie stresowe.

Według teorii Selye'ego **STRES**<sup>1</sup> jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu "żądania". Selye twierdził, że wszystkie czynniki, na które jesteśmy wystawieni powodują swoje działanie i nieswoisty wzrost potrzeby spełnienia funkcji przystosowawczych i powrotu do stanu normalnego. Selye dzielił stres na dwa rodzaje:

- **dystres** - przykry, powodujący uszkodzenia,
- **eustres** - mobilizujący pozytywnie do działania.

<sup>1</sup> <http://www.psychologia.edu.pl/slownik/id.stres/i.html> udostepnienie19.03.20/08.58.

W odniesieniu do stresu psychologicznego wyróżnić można trzy nurty określania stresu:

- jako bodźca, sytuacji lub wydarzenia zewnętrznego o określonych właściwościach,
- jako reakcji wewnętrznych człowieka, zwłaszcza reakcji emocjonalnych, doświadczanych wewnętrznie w postaci określonego przeżycia,
- jako relacji między czynnikami zewnętrznymi a właściwościami człowieka.

Jedną z najbardziej znanych teorii stresu psychologicznego jest fenomenologiczno - poznawcze ujęcie wg Lazarusa i Folkman. Według ich definicji **stresem jest określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi.**

Niniejsza propozycja **Poradnika antystresowego dla maturzystów** ma zatem nauczyć radzenia sobie ze stresem, pozytywnego myślenia oraz opanowania prostych sposobów panowania nad swym napięciem w organizmie, aby rozładować nadmiar stresu w sytuacji stresującego egzaminu maturalnego.

Poradnik zawiera również praktyczne rady dla uczniów - jak przygotować się do egzaminu maturalnego, w jaki sposób powtarzać materiał i planować powtórki.

**Karta pracy nr 1.****MÓJ PLAN PRACY**

- Ile mam dni do matury? .....
- Z jakich przedmiotów zdaję  
.....  
.....  
.....

- Czy już rozpocząłem zbieranie materiałów do powtarzania przedmiotów?

TAK                      NIE

- Uszereguj przedmioty, na pierwszym miejscu wpisz te, z których masz najwięcej do powtórzenia.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

- Od kiedy zaczniesz powtarzanie?  
.....

- Jak będziesz się uczył?

SAM?                      Z KIMŚ?

- Jak będziesz powtarzał?
  - codziennie
  - kilka razy w tygodniu
  - raz w tygodniu

- Najbardziej boję się .....

- Najmniej boję się .....

**Karta pracy nr 2.****WAŻNE ZASADY WYNIKAJĄCE Z PSYCHOLOGII UCZENIA SIĘ.**

1. Przeczytaj dany rozdział w całości.
2. To, co niezrozumiałe wyjaśnij.
3. Po przerwie, nie zaglądnąc do książki, powtórz krótko z pamięci informacje, które zapamiętałeś.
4. Przeczytaj powtórnie dany rozdział podkreślając najważniejsze informacje (definicje, nazwy, daty, zdarzenia).
5. Napisz plan tego, co przeczytałeś i na marginesie zaznacz innym kolorem informacje, które trzeba zapamiętać dosłownie.
6. Po przerwie głośno powtórz własnymi słowami treść danego rozdziału.
7. Po kilku godzinach dokonaj następnego powtórzenia.
8. W tym czasie ucz się wiadomości z kontrastującego przedmiotu.
9. Tekst, który musisz znać na pamięć powtarzaj przed snem i po przebudzeniu się.

***UWIERZ: MOGĘ, WIĘC POTRAFIĘ.***

**Karta pracy nr 3.**

Jeśli chcesz poznać swój stosunek do nauki i egzaminów, odpowiedz na pytania psychozabawy, zaznaczając odpowiedzi: TAK, NIE lub ?(NIE WIEM) zgodnie z pierwszą myślą, jaka Ci przyjdzie do głowy. Zaufaj sobie i wyniki sprawdź dopiero po ukończeniu testu.

PSYCHOZABAWA	TAK	?	NIE
1. Tak naprawdę to wolę działać niż się uczyć.			
2. To kwestia mojego charakteru, że jestem systematyczny(-a).			
3. Zaczynam się uczyć dopiero wtedy, gdy mam nóż na gardle.			
4. Mam swój sposób na opanowanie tego, czego trzeba się nauczyć.			
5. Sam(-a) to dostrzegam, że często mam kłopoty z koncentracją.			
6. Moja pamięć zależy od ilości powtórzeń.			
7. Zwykle, dla rozgrzewki, uczenie się zaczynam od porządków.			
8. Czasami aż się dziwię skojarzeniom, jakie nasuwają mi się w trakcie uczenia.			
9. Ucząc się zarywam noce, bo najlepiej pracuje mi się wieczorem.			
10. Potrafię dla zasady przerwać uczenie się i pójść do kina lub na długi spacer.			
11. Zwykle w trakcie uczenia się szukam jakichś drobiazgów (ołówka, słownika itp.), które gdzieś się zapodziejają.			
12. Zawsze przystępując do uczenia się mam spisany plan tego, co chcę opanować.			
13. Potrafię uczyć się tylko we własnym domu, w ciszy i zupełnym Spokoju.			
14. Poza notatkami przy uczeniu się wypisuję i wieszam plansze (na ścianach, szafach), żeby mieć ten materiał stale przed oczami.			
15. Nawet gdy dobrze opanuję materiał, to zwykle mam problem z jego przekazaniem (ustnie i pisemnie).			

## CZY UMIESZ SIĘ UCZYĆ?

**OBLICZANIE WYNIKÓW:** Za każdą odpowiedź TAK na pytania nr 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 oraz NIE na pytania nr 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 – otrzymujesz 10 punktów. Za każdy znak zapytania otrzymujesz po 5 punktów. Podsumuj wszystkie punkty.

**100 – 150 pkt.:** Twoja umiejętność uczenia się jest jeszcze w powijakach. Stosowana przez Ciebie technika „prób i błędów” wprawdzie czasami skutkuje, lecz przez swą czasochłonność często może być źródłem Twego poczucia bezsilności lub zmęczenia. Zanim zaczniesz się uczyć, nie żałuj dwóch godzin na medytację i przygotowanie tego, co możesz zrobić dwa razy szybciej i dwa razy lepiej. Wtedy czwórka murowana.

**50 – 99 pkt.:** Twoja umiejętność uczenia się jest już w pełni dojrzała. Potrafisz zorganizować zarówno w sobie, jak i na zewnątrz warunki sprzyjające skutecznemu opanowaniu wiedzy. Posiadasz jednak słabe punkty i na nich warto skupić uwagę. Dlatego, być może, nie zawsze oceny są dobrym wskaźnikiem poziomu Twojej wiedzy. Podejmij więc decyzję - nie „co”, ale „jak” dalej kształcić w swoich zdolnościach, które mogą się poczuć mało zadbane.

**9 – 49 pkt.:** Być może o tym nie wiesz, ale masz fenomenalną zdolność uczenia się. Wiesz, jak pracować, aby maksymalnie wykorzystać czas i wysiłek. Znasz cenę znoju, potrafisz zregenerować energię i słusznie ją inwestować. Czy to wszystko było Ci wiadome? Jeśli nie, to wykonaj jeszcze raz ten test, może pomyliłeś (-aś) się w obliczeniach.

**Karta pracy nr 4.****TAKTYKA I STRATEGIA ZDAWANIA EGZAMINÓW.****Jak zdać egzamin?**

1. Zamień myślenie z "muszę" na "chcę".
2. Sprawdź poziom własnej niepewności.
3. Przygotuj fizycznie własne ciało do nauki - zadbaj o to, co dotąd dbało o ciebie.
4. Zajmij się swoimi emocjami - wycisz uczucia negatywne.
5. Oceń swoje aspiracje - znajdź swój "złoty środek".
6. Omów z sobą sposoby doraźnej kontroli skutków uczenia się.
7. Ustal typowy dla siebie sposób zapamiętywania.
8. Zanalizuj to co zwykle przeszkadza ci w pracy - postaraj się coś z tym zrobić.
9. Zmierz się z czasem - zrób plan tego co i w jakim terminie chcesz dokonać.

**Strategia.**

1. Podejmij decyzję - ucz się od dzisiaj i przygotuj pole zmagania.
2. Zaczynaj od tego co lubisz, co trochę znasz, co jest łatwiejsze.
3. Zawsze zakończ to co rozpoczynasz - niech "zapamiętuje" się całość, a nie cząstka.
4. Stosuj płodozmian - skuteczniej uczy się zróżnicowanych treści.
5. Uczyni swój sen sprzymierzeńcem - powtarzaj to, co najważniejsze tuż przed snem i zaraz po przebudzeniu.
6. Bądź twórcą na własny rachunek - porównuj, krytykuj, fantazuj.
7. Zaproś różne zmysły do pracy - pracuj przy pomocy mapy mentalnej, czyli mapy pamięci, a więc koloruj, podkreślaj, zestawiaj rytmicznie, słuchaj, kojarz wzrokowo i słuchowo.
8. Na egzaminie nie wstydz się własnego zdania, nawet jeśli wydaje ci się, że inni wiedzą więcej i lepiej.

**Karta pracy nr 5.****JAK ZDAĆ EGZAMIN?****I. Przed egzaminem powiedz sobie:**

- jestem spokojny
- rozluźniam się wszystko mi się uda
- działam
- jestem gotów
- wchodzę na salę

**II. Jak działać w trakcie egzaminu?**

1. Wejście - zdecydowane!
  - twoje nogi nie są z waty!

**2. Usiądź - nawiąż kontakt:**

WZROKOWY -patrzę, widzę, rejestruję salę, osoby, stół, komisję, zatrzymuję się wzrokiem na kimś najbardziej przyjaznym, uśmiecham się.

SŁOWNY - Jak to dobrze, że.....

Mam nadzieję, że swoimi odpowiedziami nie sprawię Komisji zawodu.

Jak to miło zdawać u swoich nauczycieli.

**III. Czytam pytania/zadania. Nie panikuję. Zastanawiam się. Skupiam się. Przypominam sobie, gdzie to było, co się z tym wiąże, co z tego wynika. Jeśli to przychodzi mi z trudem, to wymyślam jak to powinno być.**

Układam plan rozwiązania.



**Karta pracy nr 6.****CO WPŁYWA NA ZMNIEJSZENIE NAPIĘCIA.**

1. Ćwiczenie relaksu kilka razy dziennie (oddech, koncentracja).
2. Racjonalne myślenie o sytuacjach trudnych bez wyolbrzymiania, zobaczenie ich w szerszym kontekście.
3. Uświadomienie sobie mocnych i słabych stron.
4. Ustalenie stałych zadań w ciągu dnia, ustalenie planu pracy, aby nie tracić energii na myślenie co mam robić.
5. Rozmowy o trudnej sytuacji z przyjacielem, rodzicem, nauczycielem.
6. Znalezienie czasu na rozrywkę, zabawę, odpoczynek.
7. Określenie swoich celów życiowych.
8. Robienie tego, co się uważam za słuszne i sprawia mi przyjemność w uczeniu się danego przedmiotu.
9. Przyjmowanie konstruktywnej postawy wobec niepowodzeń. Przyjęcie do wiadomości, że może się coś nie udać.
10. Wiara w to, że się wszystko powiedzie.

**Karta pracy nr 7.****POZYTYWNY OBRAZ EGZAMINU.**

Polecenie: Usiądź wygodnie, włącz muzyką relaksacyjną i wolno przeczytaj poniższy tekst.

*"Zrelaksuj się oraz pozwól muzyce i naturze prowadzić się do odległych miejsc. Pofolguj swoim uczuciom i myślom - pozwól im biec, uciekać. Przyjmij wygodną pozycję. Połóż lewą rękę na brzuchu. Teraz umieść prawą dłoń tak, żeby spoczywała wygodnie na twojej lewej ręce.*

*Wyobraź sobie, że jesteś z dala od trosk, hałasu. Oddychaj głęboko, bardzo głęboko, powoli. Podczas wdychania wyobrażaj sobie, że powietrze wchodzi przez nos i sływa ku dołowi. Jest ci przyjemnie, ciepło.*

*Czujesz bicie swego serca, starasz się odczuć jak najwięcej wrażeń płynących z twojego ciała. Jesteś rozluźniony. Oddychasz spokojnie.*

*Nadszedł dzień matury. Jest piękny dzień, jasny, obudziłeś się wyspany i wypoczęty, ubierasz się w swój ulubiony odświętny strój, wyglądasz ładnie. Spokojnie, spacerem idziesz do szkoły. Spotykasz swoje koleżanki, kolegów z klasy. Widzisz pogodnych nauczycieli, sala jest odświętna. Czujesz się bardzo dobrze. Jesteś zadowolony/a/y jakie będą tematy. Zdasz, umiesz, jesteś dobrze przygotowana/y".*

Teraz przeciągasz się, oddychasz spokojnie.

Jak się czujesz?.

**Literatura pomocnicza:**

- Gaś Z. Kierunki działań profilaktycznych. Pracownia Wydawnicza Fundacji "Masz Szansę". Lublin 1994
- Jak żyć z ludźmi? Program profilaktyczny dla młodzieży. Ćwiczenia grupowe. Warszawa MEN 1991
- Kępiński A. Lęk. PZWL. WARSZAWA 1980
- Mellibruda J. Ja, ty, my. Nasza Księgarnia. Warszawa 1980
- Olechnowicz H. Dziecko własnym terapeutą. PWN. Warszawa 1995
- Rudniński J. Sztuka uczenia się.
- Teml h. Relaks w nauczaniu. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne. Warszawa 1997