

Metody zmniejszania napięcia i stresu przedegzaminacyjnego. Poradnik dla rodziców i uczniów.

Egzamin ósmoklasisty to ważne wydarzenie w życiu dziecka, które wieńczy naukę w szkole podstawowej. Po nim nic już nie będzie takie samo.

Na każdym etapie edukacji egzaminy są źródłem stresu. Dla uczniów ostatniej klasy szkoły podstawowej jest to pierwsze doświadczenie sprawdzenia wiedzy i umiejętności, które przekłada się na ich przyszłość. Wielu z nich odczuwa silny lęk, pojawiają się krytyczne myśli o samym sobie i swoich kompetencjach. Jak poradzić sobie z napięciem egzaminacyjnym tak, by zadziałało mobilizująco i nie utrudniło pisania testów?

Dobrze wiedzieć. Wskazówki dla uczniów i rodziców

Pomaganie dziecku warto zacząć od zgromadzenia rzetelnej wiedzy na temat zakresu materiału i przebiegu egzaminów, aby w ostatnich dniach robić to, co naprawdę jest ważne. Uczeń ma wiedzieć, jakie typy pytań pojawiają się, jaka jest punktacja, a także ile czasu ma na wykonanie wszystkich zadań. Powinien być świadomy, z czym radzi sobie dobrze, a z czym gorzej. W oparciu o tę wiedzę można ćwiczyć z nim różne strategie rozwiązywania testów.

Dokonanie inwentaryzacji (to umiem, to muszę jeszcze powtórzyć lub przećwiczyć) pomaga określić, ile czasu dziecko potrzebuje na naukę lub powtórki. Ułatwia także planowanie i zarządzanie czasem. Każdy dzień staje się przewidywalny, a uczeń czuje się pewniej i spokojniej. Można wzmacniać jego poczucie własnej wartości i poczucie sprawstwa oddając mu inicjatywę w planowaniu nauki i powtórek. To spore wyzwanie dla rodziców, którzy wiedzą lepiej i chcą decydować o wszystkim. Na pewno trzeba dopilnować, aby czas przeznaczony na naukę był rozłożony równomiernie i uwzględniał odpoczynek, a także aktywność zgodną z naturalnym rytmem i predyspozycjami dziecka. Inaczej odpoczywa nadpobudliwy ruchowo chłopak, a inaczej lubiąca czytać dziewczyna.

Najgroźniejszym wrogiem jest... stres

Największym wrogiem na egzaminie i tuż przed nim jest stres. Umiarkowany działa mobilizująco, ale gdy jego poziom jest wysoki – paraliżuje. Uczeń ma trudności z koncentracją, przypomnieniem sobie wiadomości, a nawet z logicznym myśleniem.

Nie wszyscy informują dorosłych o tym, jak się czują, bo obawiają się negatywnej reakcji. Nierozładowane napięcie może nasilić się w trakcie egzaminu i wywołać pustkę w głowie, atak paniki i inne niepożądane reakcje. Warto porozmawiać z dzieckiem (ucniem) o jego samopoczuciu oraz ewentualnych obawach, a następnie wspólnie zastanowić się, czego potrzebuje. Dorośli często nie są świadomi tego, co naprawdę przeżywają dzieci, jak źle o sobie myślą i jak bardzo boją się porażki. Zresztą one same nie zawsze wiedzą, czego się obawiają i skąd te obawy się biorą.

Ważne czynniki: atmosfera, aktywność, oddychanie

Gdy już wiadomo, co dziecko czuje i jak myśli o sobie, swoich możliwościach i samym egzaminie, można je zacząć wspierać. Na pewno oprócz organizacji dnia, w tym nauki,

relaksu i odpoczynku, warto sięgać po rozwiązania dające wsparcie psychologiczne, pomagające rozładowywać nagromadzone napięcie i obniżać poziom lęku. Są to: pozytywna atmosfera, aktywność fizyczna i ćwiczenia oddechowe.

Atmosfera. Bezwarunkowa akceptacja dziecka potrafi zdziałać cuda. Sprawia, że czuje się ono bezpiecznie i bardziej wierzy w siebie. Nabiera przekonania, że niezależnie od wyniku egzaminu rodzice (i nauczyciele) będą z niego dumni. Dobra atmosfera to spokój, uśmiech, podkreślanie mocnych stron dziecka i zachęcanie go do rozwoju – w tym wypadku do systematycznego ćwiczenia materiału, ale bez zawyżania poprzeczki.

To także zgoda na słabszy wynik, jeśli ma trudności z opanowaniem lub zapamiętaniem wiadomości. Wielu rodziców niepotrzebnie „nakręca się” i przekonuje dzieci, że oto decydują się ich dalsze losy, że od wyniku testu zależy ich przyszłość, że muszą dobrze wypaść, aby dostać się do lepszej szkoły. Takie komunikaty nakręcają spiralę stresu. Nawet uczniowie, którzy są dobrze przygotowani, mogą w trakcie egzaminu doświadczyć silnego lęku. Dobrej atmosferze sprzyja uporządkowany dzień: stałe pory nauki (powtórek) oraz równowaga między nauką i odpoczynkiem.

Aktywność fizyczna. Negatywne emocje, w tym także stres, kumulują się w ciele. Jeśli nie zostaną rozładowane i uwolnione, będą ulegały wzmocnieniu. I tak np. obawa przed popełnieniem błędu może przerodzić się w strach przed porażką. Stres, zamiast mobilizować zasoby ucznia, może go paraliżować. Zatem, oprócz wsparcia psychologicznego trzeba pomóc ciału przetransformować nagromadzone emocje. Napięcie dość szybko „puszcza” w czasie aktywności fizycznej, która w wybranej przez dziecko formie powinna stać się ważną częścią dnia. Idealna sytuacja to taka, w której rodzina wspólnie spaceruje, gra w piłkę lub biega. Udział rodziców jest bardzo ważny. Należy również pamiętać, aby dziecko zdrowo się odżywiało, dobrze wysypiało oraz piło duże ilości wody.

Ćwiczenia oddechowe. Stres, lęk i niepokój sprawiają, że człowiek zaczyna źle oddychać: oddech jest płytki i przyspieszony, tlen nie wypełnia całkowicie płuc, a przepona nie rozciąga się. Niektórzy wstrzymują oddech, a później gwałtownie go wypuszczają. Efekt? Niedostateczne dotlenienie układu nerwowego, prowadzące do zaburzeń koncentracji uwagi, zmęczenia i lęku. Świadome oddychanie jest potężnym narzędziem w sytuacjach stresowych. Wystarczy położyć jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na brzuchu i skupić się na tym, by wciągać powietrze nosem i wydychać ustami. Prawidłowe oddychanie opiera się na zaangażowaniu przepony. Skupienie się na powietrzu wędrującym po ciele, oddychanie „do brzucha”, czyli tak, by go wypełnić ma wielką moc. Relaksująco zadziała również oddychanie przez rurkę zrobioną z rąk. Ważne, by koncentrować się na oddechu, nie na napływających myślach.

Krótką, nawet dwuminutową praktyką świadomego oddychania pomoże zmniejszyć stres. Jeśli dziecko nieprawidłowo oddycha w domu, na egzaminie na pewno nie będzie lepiej. Można jednak wprowadzić codzienny trening oddechowy, czyli proste ćwiczenia, które rodzice mogą wykonywać wspólnie z dziećmi.

Przykłady ćwiczeń oddechowych

Medytacja swobodnego oddechu	<ul style="list-style-type: none">Oczy zamknięte, oddychasz swobodnie i lekko.
------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Koncentracja na oddechu – twoja uwaga podąża za wdechem (przez nos aż do płuc) i wydechem (z płuc przez nos).
Zatrzymywanie oddechu	<ul style="list-style-type: none"> • Oczy zamknięte, robisz wdech nosem, a wydech ustami. • Oddech przeponowy – podczas wdechu wypełniasz powietrzem płuca, a następnie przepychasz je do przepony (brzucha). • Zatrzymanie – po wdechu zatrzymujesz oddech i liczysz do pięciu. • Wydech – powoli wydychasz powietrze rozluźniając brzuch, ramiona i całe ciało. • Wizualizacja – wyobrażasz sobie że z każdym wdechem napełniasz się energią i dotleniaasz mózg, a z każdym wydechem pozbywasz się napięcia.
Długi wydech	<ul style="list-style-type: none"> • Wdech – wdychasz powietrze nosem. • Wydech – wydychasz powietrze ustami spowalniając wydech. • Tempo – każdy wdech jest coraz głębszy, a każdy wydech coraz dłuższy.

Proste metody zmniejszania napięcia i stresu przedegzaminacyjnego

Istnieje wiele sposobów na to, by obniżyć stres. Wielu nastolatków nie potrafi z nich korzystać. Nie doceniają wagi wzajemnego wsparcia i przeróżnych, prostych ćwiczeń, które mogą samodzielnie wykonać. Ich układ nerwowy szybko ulega wzbudzeniu. Pojawiają się czarne scenariusze, pustka w głowie. Lub wręcz odwrotnie – natłok nieprzyjemnych, oceniających ich negatywnie myśli. Czasem pozornie błahe wskazówki, jak zmniejszyć napięcie okazują się na wagę złota.

Rówieśnicza grupa wsparcia

To, do czego warto zachęcać młodzież, to mówienie o kłopotach i wspólne poszukiwanie rozwiązań. Wyrażanie, rozpoznawanie i nazywanie emocji to nie jest mocna strona piętnastolatków. Zwłaszcza ostatni rok nie sprzyjał rozwojowi kompetencji emocjonalnych

i interpersonalnych. Pandemia sprawiła, że uczniowie ósmych klas zmagają się z ograniczeniami, izolacją, samotnością. Nie mają możliwości codziennej wymiany doświadczeń w szkole, nie widują się. Mogą czuć się osamotnieni w swoich uczuciach, a przecież ich rówieśnicy w dużej mierze zmagają się z tym samym.

Już samo dzielenie się przeżyciami, mówienie o emocjach obniża ich siłę. Sprawia, że nie są tak obezwładniające, zalewające. Rozmowa sprawia, że wewnętrzny chaos ulega uporządkowaniu. Dlatego tak istotne jest, by uczniowie zwyczajnie mówili o tym, co czują. Między sobą, na lekcji, na czacie, gdziekolwiek.

Ważne, ale nie najważniejsze

Nastolatkom często towarzyszy poczucie, że to, jak poradzą sobie z egzaminem zdeteminuje ich całe przyszłe życie. Czy to prawda? Nie do końca. Na satysfakcjonującą przyszłość składają się również inne czynniki, nie tylko edukacja. Warto o tym porozmawiać. Pomóc dzieciom określić to, co dla nich ważne. Razem z nimi określić, jakie są ich potrzeby i czy aby na pewno „świat się zawali”, jeśli nie sprostają własnym wyśrubowanym wymaganiom. Dorosli często mają poczucie, że jedynie groźbą można zmotywować nastolatka do nauki. Nic bardziej mylnego. Wpajanie, że nieuczący się nastolatek będzie kopał przysłowiowe rowy nie da więcej efektu niż wiara w to, że naprawdę ma szerokie możliwości i potrafi z nich skorzystać.

Sila wizualizacji

Wyobraźnia ma wielką moc. Potrafi uspokoić, wzmocnić, pomaga nabrać dystansu do tego, co trudne i stresujące. Uczniowie niestety bardzo często używają jej do tego, by wytworzyć nieskończone ilości katastrofalnych obrazów. Wizualizują sobie własne porażki, doświadczenia odrzucenia, niechęci. Wyobrażając sobie to, czego się boją mogą oswoić lęk tylko jeśli go opracują.

Trzeba dodać do czarnego scenariusza narrację, która pomoże zmienić jego kształt. Spróbować pomyśleć w inny niż dotychczas sposób. Na przykład myśl „wyobrażam sobie, że jeśli źle zdam egzaminy, zawiodę rodzinę” można przekształcić. „Gdybym źle zdał egzaminy moja rodzina przeżyje zawód, ale nie będzie trwało to wiecznie, emocje w końcu opadną i poszukamy dla mnie fajnej szkoły”. Warto proponować nastoletnim uczniom, by ich wyobrażenia dotyczyły tego, czego potrzebują – spokoju, równowagi, bezpieczeństwa.

Bezpieczne miejsce

Zaproszenie ucznia, by wyobraził sobie miejsce, w którym czuje się najlepiej, jak tylko może, da mu trochę oddechu. W ten sposób zidentyfikuje również swoje potrzeby, uspokoi oddech i bicie serca, obniży stres. Łatwiej skupić się na elementach wyobrażenia, jeśli dotyczy miejsca, które nastolatek zna.

Można zachęcić ucznia, by wybrał taki obraz, który przywołuje mu przyjemne wspomnienie, poczucie odprężenia. Może to być miejsce znane z wakacji, mieszkanie ukochanych dziadków, cokolwiek, co kojarzy się pozytywnie. Niech przywoła je w wyobraźni z wieloma szczegółami, sprawdzi, jak się czuje, spróbuje skupić się na odczuciach z ciała.

Praca z ciałem

Już wywołanie ziewnięcia działa odprężająco. Nie trzeba wiele – wystarczy przeciągnąć się, wyprostować ręce ku górze, mocno oprzeć się stopami o podłogę. Warto uczyć nastolatki tego, by w sytuacjach niepokoju próbowali na zmianę napinać i rozluźniać mięśnie. Takie proste ćwiczenie wpłynie na zmniejszenie odczuwania stresu. Świadome działanie na napięcie mięśniowe pomoże rozluźnić ciało i wyrównać oddech.

Przyjemne i swobodne aktywności

Ulubione czynności pomagają obniżyć stres. Dobrze jest posłuchać ulubionej muzyki. Niekoniecznie spokojnej i relaksującej, czasem szybki taniec do skocznych rytmów pomaga lepiej zrzucić napięcie. Antystresowe kolorowanki, ukochane, dobrze znane filmy i seriale – wszystko może pomóc, jeśli tylko ułatwi skoncentrowanie się na przyjemności, nie stresie. Naprawdę warto dać młodzieży przestrzeń do tego, by w czasie egzaminacyjnym skupili się nie tylko na nauce. Zrelaksowany umysł potrafi najwięcej.

Nie wolno! Czyli jakich błędów nie popełniać

Dorośli nieświadomie popełniają różne błędy, które podnoszą poziom stresu u dzieci przed i w trakcie egzaminu. Czego zatem nie należy robić?

- zmuszać dziecka do wielogodzinnych powtórek : Masz się uczyć, dopóki się nie nauczysz.
- krytykować, jeśli nie może czegoś zapamiętać lub zrozumieć : Jak możesz tego nie rozumieć, przecież to takie proste.
- wyśmiewać: Co ty za głupoty wygadujesz?
- wypominać: Trzeba było wcześniej zabrać się do nauki.
- bagatelizować emocje i obawy dziecka : Czego ty się boisz? Nie przesadzaj.
- bagatelizować egzamin : Jakoś to będzie, muszą was przepuścić, bo to szczególna sytuacja.
- obciążać dziecka własnymi obawami : Boję się, co będzie, jak nie zaliczysz.

Czarny scenariusz, czyli co robić, jeśli coś pójdzie nie tak

Człowiek najbardziej obawia się tego, co sobie wyobraża, że może się zdarzyć. Dzieci czasami mówią, czego się boją, a jeśli nie – trzeba je o to pytać. Werbalizacja obaw to ważny pierwszy krok. Kolejnym jest zastanowienie się, co dokładnie mogłoby się wydarzyć i przekształcenie czarnego scenariusza w inny możliwy, ale bardziej pozytywny. Jeśli dziecko będzie wiedziało, jak postąpić, będzie w stanie, przynajmniej częściowo, opanować swoje emocje, lepiej skupić się na wykonaniu zadań i otrzymać lepszą ocenę.

Jak neutralizować czarne scenariusze

Czarny scenariusz	Myśli i reakcje dziecka	Rozwiązania
--------------------------	--------------------------------	--------------------

<p>Pustka w głowie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nic nie pamiętam i nie odpowiem na żadne pytanie. • Będę tak siedział nad pustą kartką i wszyscy będą mi się przyglądali. Ale wstyd. • Nie dostanę się do żadnej szkoły. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oddycham głęboko. Odprężam się, tj. rozluźniam ramiona. Zamknij na chwilę oczy, pomasuj skronie. Napnij mięśnie twarzy, a następnie je rozluźnij. Zaciśnij palce u rąk i u nóg, a następnie je rozluźnij- kilkukrotnie powtórz to ćwiczenie. • Wiem, że się tego uczyłem. Zaraz sobie przypomnę. Tymczasem odpowiem na kolejne pytania. • Zadawaj sobie w myślach pytania pomocnicze, (co? kiedy? gdzie?) pozwalające na łączenie faktów i dojście do potrzebnych informacji. • Pamiętam, jak się tego uczyłem (tu wróć myślami do sytuacji). • Obniż rangę wydarzenia, pomyśl , że to nie egzamin a zwykły sprawdzian. • Zaliczałem przedtem, to i teraz zaliczę. • Zastosuj autonarrację, czyli powtarzane w duchu pozytywne twierdzenia: <i>Poradzę sobie..., Z trudniejszymi rzeczami sobie radziłem/radziłam... Zdam to... Możesz stworzyć też hasło, które działa na Ciebie kojąco, wspierająco, typu: Tylko spokój, Będzie dobrze, Dam radę.</i>
<p>Objawy somatyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pocę się. • Drżą mi ręce. • Wszystko mnie boli. • Zaraz zwymiotuję. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skupiam się na oddychaniu. Liczę oddechy. • Wykonuję ulubione

	<ul style="list-style-type: none"> • Moje serce bije jak szalone. • Kręci mi się w głowie. • Nie mogę oddychać. • Zaraz zemdleję. 	<p>ćwiczenie oddechowe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lekko poruszam szyją i ramionami, rozluźniam szczęki. • Zamykam oczy i oddycham do środka, coraz głębiej i wolniej. • Wszystkie objawy ustępują. • Mogę dalej pracować.
<p>Trudności z koncentracją uwagi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wszystko mnie rozprasza. • Nie mogę się skupić. • Zaraz będzie koniec egzaminu, a ja prawie nic nie zrobiłem. • Przy którym pytaniu jestem? • I co ja mam teraz zrobić? 	<ul style="list-style-type: none"> • Liczę od tyłu (od 10 do 1 lub od 20 do 1). • Skupiam całą uwagę na długopisie. Później przenoszę ją na arkusz egzaminacyjny i uważnie czytam pytanie. Skupiam się na zadaniu.
<p>Obawa przed porażką</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Na pewno nie zaliczę. • Jak obleję, to koniec. • Rodzice mnie zabiją. • Chcę stąd wyjść, uciec. • Jak nauczyciel będzie to sprawdzał, to się przestraszy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jestem wystarczająco dobry. Poradzę sobie. • To tylko kolejny sprawdzian. • Teraz odpowiem na pytania, a martwić będę się później. • Jestem bezpieczny. • Oddycham głęboko i spokojnie.

W dniu egzaminu

Dobry początek dnia nastawia dziecko pozytywnie do egzaminu. Powinno dobrze się wyspać i wstać nieco wcześniej, aby spokojnie zjeść śniadanie i przygotować się do wyjścia. Przed

wyjściem z domu powinno coś zjeść, ale nie przejadać się – zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia nieprzyjacielem dziecka

Ubranie i przybory do zabrania szykujemy dzień wcześniej. Wszystkie czynności należy wykonywać spokojnie i zadbać o pogodną atmosferę. Nie wolno rozmawiać o tym, co może pójść źle. Udziel dziecku pozytywnego wzmocnienia, zapewnij wsparcie i do dzieła. Będzie dobrze.

Źródła: Internet, praca własna

przygotowała: Edyta Waprzko
pedagog szkolny