



JAK 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. poniedziałek), gdzie (np. w bibliotece), o jakiej porze (np. po południu) powtarzasz geometrię,
- ☞ 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 - pójdz 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 samozachwyf ("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 utrwała 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!),
- ☞ 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).

Tekst opracowała Pani Agata Bryłka

