

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. Inni nie zdają sobie sprawy, jak bardzo są zestresowani, bo blokują odczucia w ciele i nie tłumią emocje.

Nierozładowane napięcie może nasilić się w trakcie egzaminu i wywołać pustkę w głowie, atak paniki i inne niepożądane reakcje.

Warto porozmawiać z dzieckiem (ucznem) 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.

Złota trójka: 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. 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 (Deepak Chopra)	• Oczy zamknięte, oddychasz swobodnie i lekko. • Koncentracja na oddechu – twoja uwaga podąża za wdechem (przez nos aż do płuc) i wydechem (z płuc przez nos).
Zatrzymywanie oddechu	• 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 dotleniasz mózg, a z

	każdym wydechem pozbywasz się napięcia.
Długi wydech	· Wdech – wdychasz powietrze nosem. · Wydech – wydychasz powietrze ustami spowalniając wydech. · Tempo – każdy wdech jest coraz głębszy, a każdy wydech coraz dłuższy.

Do ćwiczeń oddechowych można dołączać wizualizacje, np. wyobrażanie sobie egzaminu w pozytywny sposób (czuję się pewnie, umiem, wiem, spokojnie i poprawnie odpowiadam na wszystkie pytania).