# Egzamin ósmoklasisty - jak radzić sobie ze stresem?

Miasto
Kultura

25.05.2021 g. 09:00



**Najbliższe trzy dni należą do ósmoklasistów, którzy kończą edukację w szkole podstawowej. Przez trzy dni będą zmagać się z testami z j. polskiego, matematyki i języka obcego. Większość będzie zmagać się również ze stresem. Czym jest stres i jak sobie z nim radzić? W majowym numerze "Opole i kropka" rozmawialiśmy z psychologiem szkolnym, Joanną**

**Meres-Soblik.**
**- Zacznijmy od tego, czym w ogóle jest stres?**

*- Chciałabym zacząć od tego, że na przestrzeni kilkudziesięciu lat mojej pracy, a tematyka stresu to obszar, którym się zajmuję, podejście do tego zagadnienia bardzo się zmieniło. Kiedyś był postrzegany jako trudność i problem, który należy usuwać. Obecnie przyjmuje się, że stres to naturalny stan, który towarzyszy różnym sytuacjom trudnym, na przykład egzaminowi. Jest to stan, który uruchamia się w układzie nerwowym po to, żeby dostarczyć nam odpowiednią dawkę energii, abyśmy mogli tę sytuację przejść. Problem zaczyna się wtedy, kiedy uczeń jest w ogóle zaniepokojony tym, że się stresuje. Jeśli zmienimy postrzeganie i przyjmiemy, że stres jest naturalnym odruchem, który po kilku minutach mija, a do tego daje zastrzyk energii i hormonów, to traktujemy go jako bodziec do działania i rozwiązania sytuacji trudnej.*

**- Jeśli przyjmiemy, że stres jest naturalnym i potrzebnym odruchem, to proszę powiedzieć, jak on się objawia w ciele i psychice ucznia - ale i każdego z nas?**

*- Zanim dotrze do nas informacja, że się denerwujemy, pojawiają się objawy na poziomie ciała: trzęsą się mięśnie (organizm w ten sposób odreagowuje nadmiar energii), pocimy się, pojawia się uczucie guli w gardle, ścisk żołądka czy braku apetytu lub zajadanie się. Na poziomie poznawczym mamy pustkę w głowie, skraca nam się oddech – w związku z procesem hiperwentylacji, pojawić się mogą problemy z pamięcią, mylą nam się fakty i osłabia koncentracja. Punktem wyjścia jest zaakceptowanie, że te wszystkie stany są w porządku i mamy prawo je czuć. Dzięki takiemu podejściu możemy iść dalej. Ja często mówię uczniom, że stres to jest nasz przyjaciel, który trochę nam przeszkadza, ale chce nam pomóc dostarczyć energii i siły.*

**- W takim razie jaka jest recepta na tego przyjaciela?**

*- Ważne jest zdanie sobie sprawy, że możemy go regulować. Uczeń, który myśli, że nie ma na niego żadnego wpływu, czuje się bezradny – w mowie potocznej - stres go zje. Uświadomienie sobie, że możemy sobie pomóc poradzić ze stresem, jest kluczowe.*

**- Regulowanie stresu na pewno uzależnione jest od dojrzałości emocjonalnej ucznia. Inaczej tę emocję przeżywać będzie uczeń kończący szkołę podstawową, a inaczej maturzysta.**

*- Na pewno podejście do stresu egzaminacyjnego jest uzależnione od wieku uczniów, dlatego że zmienia się świadomość możliwości wpływu na jego regulowanie. Ma to związek z ogólnym rozwojem intelektualnym i emocjonalnym ucznia. A regulować tę emocję możemy dzięki zasobom zarówno wewnętrznym, jak i zewnętrznym. To co na pewno pomaga, to doświadczenie, czyli świadomość ucznia, że był już w różnych sytuacjach trudnych, z którymi sobie poradził. To daje poczucie, że ponownie podoła wymagającej sytuacji jaką jest egzamin. Istotne jest poczucie własnej wartości i samoocena, im bardziej polegamy na sobie, tym mamy większe możliwości poradzenia sobie. Do zasobów zewnętrznych należy świadomość tego, że uczeń może korzystać z pomocy osób z zewnątrz, to znaczy może przygotować się rzetelnie do egzaminu korzystając z pomocy nauczycieli czy rodziców. Zachęcam uczniów do korzystania z konsultacji z nauczycielami, szczególnie teraz, gdy obowiązuje nauka zdalna.*

**- Sytuacja pandemiczna i zamknięcie uczniów w domach sprawiło, że ich kondycja psychiczna uległa pogorszeniu, co bezpośrednio przekłada się na obniżenie nastroju i pogorszenie koncentracji, tak potrzebnej uczniom w przypadku egzaminów. Czy rzeczywiście obserwuje Pani takie zjawisko?**

*- Jest dużo więcej zgłaszanych problemów i trudności natury nie tyle emocjonalnej, co psychicznej wśród uczniów. To jest zdecydowana różnica, nieporównywalna z czasami sprzed pandemii. W większości są to problemy i zaburzenia natury depresyjnej bądź zaburzenia lękowe, które wynikają waśnie z nie radzeniem sobie ze stresem i napięciem wynikającym z niepewnej sytuacji, w jakiej jesteśmy od około roku. Maturzyści pytają mnie, czy mamy szanse na normalne studia – nie potrafię odpowiedzieć na ich nurtujące wątpliwości.*

**- Jak w takim razie rodzice mogą wspierać swoje dzieci w obliczu tych wyzwań?**

*- Zasada jest taka, że im rodzice powodują mniej dodatkowych napięć, tym lepiej. Wskazane jest, aby rodzic najpierw spróbował przyjrzeć się własnym emocjom*

*i myśleniu o trudnych sytuacjach typu egzamin, poukładać je i poczuć większy spokój. Wtedy może działać stabilizująco na dziecko. Ważne, żeby nie przelewać swojego niepokoju, nawet w dobrej wierze, na obciążonych już nastolatków. Na pewno sytuację egzaminacyjną możemy sprowadzić do zadaniowych etapów, pytając dziecko w czym możemy konkretnie mu pomóc. Pomocne jest realne określenie obszarów czy tematów, w których widzimy, że potrzebne jest nasze wsparcie.*

Cała rozmowa dostępna jest w magazynie "Opole i kropka": www.opole.pl/dla-mieszkanca/opole-i-kropka/opole-i-kropka

Dane kontaktowe
Wydział Kultury, Promocji i Komunikacji Społecznej

Tagi
Opole i kropka
szkoła podstawowa
egzamin
stres