

Metody zmniejszania napięcia i stresu przedegzaminacyjnego dla uczniów klas VIII

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 zadziało mobilizująco i nie utrudniło pisania testów?

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 zdeterminuje 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 uczniom 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. Dorośli 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.

Siła 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 poczuje 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.

Techniki oddechowe

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 – zaproponować ją można uczniom w czasie nauczania zdalnego, by mogli skorzystać z niej podczas spotkania z nauczycielem. Istnieje również wiele aplikacji, które można ściągnąć na smartfon, które pomagają w nauce medytacji i technik oddechowych.

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 odczuwanie stresu.

Świadome działanie na napięcie mięśniowe pomoże rozluźnić ciało i wyrównać oddech. Trening autogenny Schultza może okazać się zbawieniem dla pełnego niepokoju nastolatka – w sieci nie brakuje filmików, jak go wykonać.

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, wciągające podcasty – 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.

Źródło

epedagogika.pl/zarzadzanie-klasa/metody-zmniejszania-napiecia-i-stresu-przedegzaminacyjnego-dla-uczniow-klas-viii-4845.html

