

Co zrobić, gdy dopada nas lęk?

Droga Ósmoklasistko/Drogi Ósmoklasisto!

Przed Wami ważne wydarzenie – egzamin ósmoklasisty. Na ogół nowe sytuacje wywołują stres, a mózg nie lubi tego. Wycofujemy się, kulimy w sobie, noc przynosi czarne myśli i bezsenność; działamy w chaosie, jak gdyby ktoś odłączył nasz racjonalny umysł. Tak działa lęk, gdy zaczyna przejmować nad nami kontrolę.

Reakcja na tę sytuację może zależeć od wielu czynników, np. warunków lokalowych i mieszkaniowych, w których dotychczas pracowaliście (np. małe mieszkanie czy dom z ogrodem), sytuacji rodzinnej lub posiadania czy też braku wsparcia społecznego. Istotna jest również osobista biografia i sposób, w jaki radziliście sobie z innymi trudnościami, których doświadczaliście w przeszłości. To wszystko wpływa na aktualny sposób zachowania. Należy pamiętać, że nic tak bardzo nie obciąża organizmu, jak bycie w chronicznym napięciu. Dlatego warto zadbać, by je utrzymać na optymalnym dla nas poziomie. Jak to zrobić?

1. Przyznaj się, że się boisz i porozmawiaj z lękiem.

Dopóki walczysz z lękiem, wypierając go, on ma nad Tobą władzę. Kiedy przyznasz się do tego, że się boisz, strach traci swą siłę i wszystko, czego się bałeś, wygląda mniej groźnie. Dlatego nie zaprzeczaj, że się boisz, ale też nie staraj się w ten sposób pocieszać innych. Nazwij nieprzyjemne emocje, a ich natężenie zmniejszy się o połowę. Tak więc, pozostawaj otwarty na to, co czujesz mimo strachu.

Możesz zrobić listę pełną strachu i porozmawiać o niej z kimś bliskim – osobami, które w czasie epidemii były w szkole na konsultacjach lub z tymi, którzy już egzamin napisali w kwietniu 2019 r. Gdy strach jest tylko „nasz”, sprawia, że się nasila i nas wyizolowuje. W trakcie rozmowy z innymi może okazać się, że oni też się boją/bali – wówczas możemy poczuć prawdziwą ulgę i bliskość.

2. Opieraj się na faktach.

Sprawdź, na ile Twój lęk jest związany z faktami, a na ile z nikłym prawdopodobieństwem. Dlatego czytaj tylko sprawdzone i rzetelne źródła informacji - Ministerstwo Edukacji Narodowej we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym i Ministerstwem Zdrowia przygotowało szereg wytycznych przeciwepidemicznych, które mają na celu zapewnienie bezpiecznych warunków nauki i pracy w czasie epidemii związanej z COVID -19. Zostały one opublikowane na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej 15 maja 2020 r. Również tam zostały podane procedury przeprowadzania egzaminu ósmoklasisty zapewniające wszystkim bezpieczeństwo.

Spróbuj również wyobrazić sobie ze wszystkimi szczegółami, co najgorszego może się wydarzyć. Bądź realistą, czarnowidztwo niczemu nie służy. Weź pod uwagę, że osiem lat przebywania w szkole - to nie tylko czas zawierania pięknych przyjaźni i kształtowania swojej osobowości, ale też zdobywania wiedzy i umiejętności potrzebnych w życiu. Dzięki egzaminowi dowiesz się więcej o sobie, na jakim Ty i Twoi rówieśnicy jesteście poziomie, a

to pozwoli lepiej zaplanować przyszłość. Przestaniesz się więc tak bardzo bronić się przed tym, czego się obawiasz. Lęk ukonkretniony sprawia, że boisz się mniej.

Niezwykle ważny jest tutaj sposób przeprowadzonego wspierającego monologu wewnętrznego. Możesz wypowiadać do siebie samego takie zdania, jak:

- „Wiele rzeczy funkcjonuje teraz po nowemu, zatem to normalne, że mogę odczuwać lęk”,
- „Przeszedłem przez wiele trudnych sytuacji i poradziłem sobie, teraz może być podobnie”.

Po zakończeniu zadań czy aktywności, z życzliwością pomyśl o swoim działaniu:

- „Poradziłem sobie w tej sytuacji najlepiej, jak potrafiłem”,
- „Mam prawo podziękować sobie za mój wysiłek”,
- „Podjąłem zadania, odczuwając lęk, to się nazywa odwaga”.

3. Wycisz umysł.

Zamartwianie się i rozważanie katastroficznych scenariuszy nikomu nie służy, a tylko wzmacnia poczucie bezradności. Dlatego zrób coś, na co rzeczywiście masz wpływ. Stań przed lustrem i przybierz na dwie minuty pozycję siły i pewności siebie. Zaobserwuj, jak po krótkiej chwili w Twoim ciele zaczyna panować większy spokój! W przeddzień egzaminu zajmij swoje ręce i umysł czymś, co jest bardziej konstruktywne: wróć do swojej pasji, przeczytaj książkę, ugotuj pożywny posiłek, posprzątaj, posłuchaj muzyki, pójdz na spacer itd. To pozwoli Ci skierować myśli na inne tory. Nadmiar czasu i wolna przestrzeń wzmagają niepokój, dlatego nadaj swojemu dniu strukturę, zaplanuj, czym konkretnie chcesz się zajmować. Możesz zrobić tylko tyle i aż tyle.

4. Bądź z bliskimi.

Jednym z najlepszych regulatorów naszych uczuć jest obecność innych ludzi w naszym życiu. Gdy dystansujemy się, stajemy się bardziej osamotnieni, a lęk się wzmacnia. Dlatego przytulaj się, trzymaj za rękę, dzwoń do bliskich, bądź w kontakcie i rozmawiaj - jak przeżywasz to, co się dzieje i że się martwisz o egzamin. Może to dobra okazja, by usłyszeli, jak bardzo są dla Ciebie ważni?

5. Jeśli trzeba, skontaktuj się ze mną, ponieważ „Wszyscy jesteśmy w tym samym sztormie, ale nie wszyscy jesteśmy na tej samej łódce” (Joela Jay Villarreala).

Droga Ósmoklasistko/Drogi Ósmoklasisto!

Życzę wam, abyście mądrze wykorzystali czas na egzaminie. Życzę także, aby wyniki, które uzyskacie, dały wam możliwość realizacji życiowych planów i marzeń. Powodzenia!

Krystyna Lewkowicz – pedagog

Banie Mazurskie, dnia 12 VI 2020 r.

