



## **Studencie! Przejmij kontrolę nad emocjami. Jak zachować spokój podczas sesji egzaminacyjnej i pisania pracy dyplomowej?**

Autor: Wiktoria Abramczyk

Dziennikarstwo i komunikacja społeczna, III rok

Drodzy czytelnicy,

nie da się ukryć, że początkowy okres roku, to czas pełen wyzwań pod względem pisania prac dyplomowych, czy nauki do sesji egzaminacyjnej na studiach. To niezwykle stresujący czas dla nas wszystkich, a zwłaszcza dla studentów pierwszego roku, którzy mierzą się z takim wydarzeniem po raz pierwszy.

Droga koleżanko i kolego, nie ważne na jakim etapie studiów obecnie teraz jesteś. Bez względu na to, czy piszesz teraz magisterkę albo licencjat, czy masz przed sobą pierwszą w życiu sesję egzaminacyjną. Rady, które tu znajdziesz są uniwersalne i możesz z nich skorzystać w każdym momencie swojej drogi. O to właśnie chodzi! Naukę i zdobywanie wiedzy traktujmy jako element rozwoju osobistego i okazję do wyciągnięcia z tego wszystkiego, co dla nas najlepsze.

Kiedy chwila zgrozy tj. sesja i pisanie prac dyplomowych nadchodzi wielkimi krokami, to z automatu mamy tendencję do tego, żeby obniżyć poczucie własnej wartości. Nagle okazuje się, że nic nie wiemy, nie potrafimy odpowiedzieć na najłatwiejsze pytania, a w głowie wielka pustka. Dręczymy się myślami „Co jeśli nie zdam egzaminu?”, „Co jeśli moja praca dyplomowa nie będzie wystarczająco dobra?”, „Co jeśli się nie wyrobię ze wszystkim?”- znajome?

Uspokoję Was, na studiach niejednokrotnie nie zaliczycie egzaminu, ale o to w tym chodzi. To jest część procesu, nie ma potrzeby się takimi rzeczami, aż tak dręczyć, ponieważ za 10 lat taka sytuacja nie będzie miała już żadnego znaczenia. Kto by się przejmował niezaliczonymi egzaminami za 10 lat? No właśnie! Już dziś zadbaj o swój jutrzejszy spokój.

A co jeśli twoja praca się nie spodoba i nie będzie wystarczająco dobra? Jeśli wszystko rozplanujesz tak jak trzeba i wybierzesz odpowiedniego promotora, adekwatnego do tematu swojej pracy, to proces będzie przebiegał o wiele sprawniej. Słyszałam, że największa motywacja jest wtedy, kiedy został tydzień do oddania całości pracy. Oczywiście, tego nie neguję, można i tak, ale czy chcesz zostawiać to na ostatnią chwilę, kiedy pięknie świeci słońce za oknem, aż chce się przebywać na dworze wśród kwitnącej wiosny i śpiewających ptaków? Jeżeli podejdziesz do pracy odpowiednio wcześniej, to naprawdę, nie będziesz miał się czym

stresować. Gdyby twoje umiejętności nie byłyby wystarczająco dobre, to nie dotrwałbyś do ostatniego roku. Przypomnij sobie o wszystkich sukcesach, dowartośćuj się i do roboty!

Boisz się, że się nie wyrobisz? Tak jak wspomniałam wcześniej, jeżeli podejdziesz do tematu odpowiedzialnie, to nie ma szans, że nie obronisz się w pierwszym wyznaczonym terminie. Ze względu na to, że okoliczności w życiu bywają różne, bo w końcu jesteśmy tylko ludźmi, zawsze masz drugi termin do dyspozycji na obronę. Kolejny powód do obaw został wyeliminowany. Kieruj się tym, co czujesz, co podpowiada ci intuicja, a zawsze wszystko zakończy się dobrze - z korzyścią dla siebie!

Ostatnio zapytałam się swojej terapeutki, „Co mam zrobić z tą pracą, jak się do tego zabrać?”. Powiedziała mi bardzo ważną rzecz. - *„Zawsze bądź sobą i się afirmuj. Nie zakładaj maski podczas pisania swojej pracy. Nie porównuj jej do doktorskich, naukowych publikacji. Ciesz się z małych kroków. Pisząc ją kieruj się sercem, a będzie ci się ją pisać z należytą przyjemnością.”*

Popatrz na to z ciekawością, zamiast zastanawiać się nad tym, dlaczego ci nie idzie. Każda nowo zdobyta wiedza i nabyta umiejętność, to kolejne kroki ku ulepszaniu wersji samego siebie. Życie stawia przed nami pełno możliwości, z których wyciągniemy coś dla siebie lub nie. Zależy w jaki sposób do tego podejdziesz, czy będziesz się skupiał tylko na negatywach, czy nawet takie rzeczy będziesz zmieniał w coś dobrego dla siebie, ponieważ w każdej sytuacji można zadać sobie pytanie- „Co mogę wyciągnąć z tej sytuacji dobrego dla mnie?”.

Podaję przykład. Nie zdałeś egzaminu. Co możesz zrobić lepiej? Zastosować inne metody nauki, skoro wcześniejsza zawiodła. Każdy problem, to nowa okazja do przewyciężenia siebie. Jeśli nie A, to B, jak B zawiodło, to do skutku i po szczeblach, aż się uda. Nie ma sytuacji bez wyjścia.

#### **AFIRMACJE DLA STUDENTÓW NA CZAS SESJI I PISANIA PRACY DYPLOMOWEJ:**

- Jestem dobrym studentem, ponieważ mam ostre nastawienie.
- Jestem obdarzony nastawieniem zwycięzcy i uwielbiam osiągać swoje cele.
- Mam umysł, który przyswaja i przetwarza nowe informacje z dużo większą szybkością.
- Uwielbiam zdobywać wiedzę, która pomaga mi w pełni wykorzystać swój potencjał.
- Mogę osiągnąć wszystkie moje cele, ponieważ mój potencjał jest nieograniczony.
- Idę na szczyt moich możliwości
- Każdego dnia wytrwale staram się dawać z siebie wszystko.
- Jestem wybitnym studentem, obdarzonym wieloma talentami.
- Jestem odpowiedzialny za swoje postępy.
- Sukces i spełnienie, to moje przeznaczenie.
- Jestem silny i zdolny.
- Nie muszę wiedzieć wszystkiego.
- Sukces nie jest ostateczny, a porażka nie jest śmiertelna. W końcu liczy się tylko odwaga i to, żeby wytrwać.
- Odnoszę sukces w sytuacjach stresowych.
- Jestem pewny siebie i swojego przygotowania do egzaminów, wejściówek, kolokwium.
- Potrafię zmienić moje nerwowe uczucie w dużą pewność siebie.
- Postanowiłem iść naprzód każdego dnia, rozwijając się i ucząc się wraz z postępem.

Afirmacje pozytywnego myślenia możesz używać w każdym momencie swojego życia. Tutaj przygotowałam dla ciebie zestaw konkretny pod studia. Owocnych afirmacji! Dzięki nim możesz przezwyciężyć negatywne myśli, wypracować w sobie o wiele lepsze przyswajanie lęków oraz zwiększyć swoją pewność siebie. Oczywiście nie wspomnę o budowaniu poczucia własnej wartości, w czym wyrażenia afirmatywne bardzo pomagają. Nie musisz w nie wierzyć, żeby zadziałały. Nasz mózg śmiało może porównać do żyznej gleby albo gąbki- wchłonie wszystko, o ile tylko na to pozwolisz. Zaufaj.

Zamień motywację na dyscyplinę, a zaczniesz wiele rzeczy postrzegać inaczej. Motywacja jest tylko emocją, co oznacza, że wytwarza się w nas podczas robienia danej czynności, sama z siebie, czy na zawołanie niestety nie przyjdzie. Jeżeli chodzi o moje prywatne zdanie, to wychodzę z założenia, że nie ma potrzeby, żeby brać życie, aż tak na poważnie. Warto mieć do niego nieco dystansu i spojrzeć czasem na pewne sprawy z innej perspektywy.

Jeśli chcesz utrzymać swoje zasoby energetyczne w harmonii i równowadze, polecam wzbogacić swoją „dieta mentalną” o różne medytacje, aktywność fizyczną (jakakolwiek, nawet spacer), afirmacje z lektorem (Riya Sokół, Michał Wichowski-albo jakiegokolwiek inne, które znajdziesz i tobie podpasują), treningi wdzięczności i rozmowy z samym sobą, ponieważ warto czasem pogadać z kimś mądrym! A przede wszystkim zadbaj o wewnętrzną regulację, m.in. tymi właśnie sposobami. Jeśli będziesz rozregulowany, to przełoży się to na efekty twojej produktywności. Nic ponad twoje zdrowie psycho-fizyczne, pamiętaj! Świat się nie skończy, jeśli tego dnia akurat nie zasiądziesz do nauki albo pisania pracy. Podejdź do tego z rozsądkiem i dbaj o baterię, zupełnie tak, jak w telefonie, którego używasz codziennie. Tylko spokój nas uratuje! Powodzenia.