

# Psycholog szkolny

## Psycholog Szkolny - mgr Karolina Zbrożek

### Godziny pracy psychologa szkolnego:

|                   | Poniedziałek | Wtorek       | Środa                         | Czwartek      | Piątek                       |
|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------------------|
| Psycholog szkolny | 14.00-16.00  | 8.00 - 16.00 | 7.40 - 11.40<br>14.20 - 15.20 | 14.00 - 16.00 | 7.55 - 8.55<br>11.35 - 13.35 |

**Drodzy Maturzyści,** coraz bliżej zakończenia nauki w szkole średniej. Przed Wami jeszcze ostatni, najważniejszy egzamin w Waszym życiu... matura. To ona spędza sen z powiek, każdego z Was. Stres przed egzaminem dojrzałości jest normalnym stanem i gwarantuję Wam, że każdy taki stres odczuwał.

Jednak jest kilka sposobów, aby ten stres okiełznać.

#### **1. Pozytywne nastawienie.**

Uwierz sobie, w swoje możliwości i wiedzę. Czarne myśli obniżają samoocenę, a tym samym zwiększają uczucie stresu i napięcia. Zmień swoje myśli na coś innego, na przykład pomyśl o następnych wakacjach, idź na koncert czy wybierz się po prostu na spacer. Niektórym pomaga powtarzanie w myślach: „Mogę to zrobić. Pokonam swój strach. Odniosę sukces”.

#### **2. Przygotuj swoją garderobę i inne potrzebne rzeczy.**

Dzień przed ważnym wydarzeniem przygotuj ubrania, notatki, długopisy i inne potrzebne rzeczy. Nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę, bo możesz o czymś zapomnieć, a nawet spóźnić się na egzamin. W dniu egzaminu wyjdź wcześniej z domu - lepiej chwilę poczekać przed salą niż biec na złamanie karku.

#### **3. Pozwól sobie na relaks.**

Przed samą maturą, postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Umysł musi się zregenerować po ogromnym wysiłku intelektualnym, żeby później olśnić egzaminatorów. Wybierzcie się do kina, na basen, na kręgle.

#### **4.Sen**

Zarwane noce, ciągła nauka sprawiają, że czas przeznaczony na sen ogranicza się do minimum. Wymęczony organizm jest podatny na doznawanie negatywnych emocji, a tym samym trudniej jest się wam skoncentrować. Postarajcie się

wyciszyć kłębiące w głowach myśli, które niejednokrotnie powodują bezsenność, ale spróbujcie wyciągnąć kości i uciąć sobie dłuższą drzemkę.

### **5. Uprawianie sportu**

Ćwiczenia fizyczne spowodują wydzielanie się endorfin. Poczujecie się szczęśliwsi, zdrowsi,

a łatwiej będzie Wam kontrolować stres.

### **6. Wizualizacja**

Pozwólcie sobie na wizualizację tego, co Was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, ustawienie stołów itp. Przejrzyjcie arkusze odpowiedzi z poprzednich lat, udzielcie sobie na nie odpowiedzi. Dzięki temu nie odczujecie dużego stresu, ponieważ będzie to sytuacja dobrze Wam znana. Najczęściej nowe rzeczy wywołują u nas lęk i stres.

### **7. Ćwiczenia oddechowe**

W czasie całego dnia znajdźcie chwilę na ćwiczenia oddechowe. Kontrolowany oddech zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje.

### **8. Budujące otoczenie**

Unikajcie miejsc zbiorowej paniki, bo tam usłyszycie tyle niesamowitych historii, że jeszcze bardziej będziecie zestresowani. Nie wiercie plotkom o nauczycielach i egzaminatorach. Zawsze krążą o nich legendy i mogą nie być wiarygodne.

Lepiej siedzieć w odosobnieniu, spacerować po szkolnych korytarzach lub rozmawiać uspokojonymi rówieśnikami.

### **9. Przestań powtarzać**

z nerwowego powtarzania materiału na chwilę przed egzaminem, bo i tak nie przyswoisz sobie niczego nowego, a w Twojej głowie pojawi się jedynie zamęt.

Warto wiedzieć, że oprócz stresu negatywnego istnieje również stres pozytywny, który motywuje nas do działania, dodaje energii i szybkości reakcji. Postaraj się pozbyć destrukcyjnych myśli, które nie ułatwiają zdania egzaminu i pokieruj emocjami tak, aby stały się aktywne i energiczne. Trzy głębokie wdechy, uśmiech na twarzy, prosta postawa i marsz na egzamin.