Psycholog szkolny

Psycholog Szkolny - mgr Karolina Zbrożek

Godziny pracy psychologa szkolnego:

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Psycholog szkolny	**13:35 - 16:00**	**7:50 - 8:50**	**11.35 - 12.35 15.10 – 16.10**	**7:50 - 9:50**	**7:50 - 9:50 13.25 - 15.25**

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 wierzcie 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.