

**JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM PRZEDEGZAMINACYJNYM**

spotkania indywidualne wspomagające uczniów w sytuacjach przedegzaminacyjnych

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Osoba prowadząca: psycholog PPP nr 3 - mgr Elżbieta Zawiślińska

Indywidualne, jednorazowe spotkania z uczniami, zakończone rozmową podsumowującą z rodzicami.

Odbywać się będą w czwartki w godz. 19.00 – 20.00.

Przeznaczone są dla uczniów, którzy nie radzą sobie ze stresem przedegzaminacyjnym: przeżywają silny niepokój, lęk, tracą wiarę w siebie, w swoje umiejętności i możliwość podołania wymaganiom, czują się zmęczeni fizycznie i osłabieni emocjonalnie oraz mają kłopot ze skupieniem się na rozwiązywaniu problemów i zadań, jakie mają do wykonania.

Celem jest udzielenie pomocy psychologicznej poprzez:

* wyposażenie ucznia w wiedzę ogólną – czym jest stres (objawy, wady i zalety) oraz jakie są style i sposoby radzenia sobie z nim - psychoedukacja;
* odniesienie się do konkretnych problemów ucznia, omówienie specyficznych dla niego trudności oraz występujących objawów stresu przedegzaminacyjnego – pogłębienie samoświadomości;
* w rozmowie o charakterze terapeutycznym udzielenie wsparcia oraz wypracowanie z uczniem metod i sposobów łagodzenia oraz eliminowania stresu, a tym samym pokonywania niepokoju, lęku i braku wiary w siebie w sytuacji podchodzenia do egzaminów;
* włączenie rodziców w pomoc – wskazanie jak mogą wpływać na redukowanie napięć ich dziecka w sytuacji stresu egzaminacyjnego - wspólne wypracowanie adekwatnej postawy wychowawczej.

Spotkania przeznaczone są dla każdego ucznia szkoły ponadpodstawowej z terenu działania Poradni. Uczniowie muszą być zdiagnozowani w naszej Poradni oraz muszą posiadać już istniejącą pełną dokumentację badań.

**Zapisy odbywać się będą wyłącznie telefonicznie przez sekretariat Poradni.** O terminie przyjęć decyduje kolejność zgłoszeń.

Serdecznie zapraszam – Elżbieta Zawiślińska.