



Stres przedmaturalny warsztaty w klasach IV

W marcu uczniowie klas maturalnych wzięli udział w warsztatach przeprowadzonych przez Panię A. Majewską i M. Lis pracowników Publicznej Poradni Psychologiczno Pedagogicznej w Staszowie na temat sposobów radzenia sobie ze stresem przedmaturalnym.



Stres to stan napięcia wywołany przez bodźce zwane stresorami, który pojawia się w obliczu niekomfortowych dla nas sytuacji. Nerwy mogą powodować reakcje fizjologiczne (m.in. przyspieszone bicie serca, podwyższone ciśnienie, wysoki poziom cukru oraz ucisk w żołądku) oraz psychologiczne (m.in. lęk, panikę czy złość). Jednak krótkotrwała reakcja na napięcie mobilizuje organizm do aktywności zarówno fizycznej, jak i umysłowej.

Mimo trudności i stresu, warto zdać sobie sprawę, że matura nie jest przeszkodą, a próbą, przez którą każdy przechodzi. Trzeba uświadomić sobie, że jest to realne wyzwanie rozwojowe, które leży w zasięgu możliwości ucznia technikum i liceum.

Jak poradzić sobie z przedmaturalnym stresem:

- myśl pozytywnie,
- potraktuj stres jako siłę napędową do nauki,
- wyśpij się,
- idź na siłownię, basen, aerobik,
- zadbaj o zbilansowaną dietę.

Źródło:

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/15691-jak-poradzic-sobie-ze-stresem-przedmaturalnym>

<https://pwsz.elblog.pl/6-sprawdzonych-porad-jak-opanowac-stres.html>

Tekst: K. A.