



„RADZENIE SOBIE ZE STRESEM EGZAMINACYJNYM”

Zajęcia indywidualne dla uczniów VII-VIII klas szkół podstawowych oraz uczniów szkół ponadpodstawowych

Osoba prowadząca: mgr Izabela Bielińska-Luft – psycholog

Zajęcia przeznaczone są dla uczniów VII-VIII klas szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych, którzy odczuwają nadmierny stres związany z koniecznością wykazywania się nabytą wiedzą podczas sprawdzianów i egzaminów. Kwalifikowanie na zajęcia i zapisy odbywają się po umówieniu spotkania ucznia i jego rodzica (lub tylko ucznia, w przypadku osób pełnoletnich) z psychologiem prowadzącym zajęcia. Spotkanie ma na celu wstępną ocenę zapotrzebowania danego ucznia na tego typu zajęcia. **Po kwalifikacji na zajęcia, rodzic (lub pełnoletni uczeń) wypełnia pisemny wniosek i składa go u osoby prowadzącej zajęcia.**

Zajęcia mają postać około 5 indywidualnych spotkań ucznia z psychologiem, umawianych na bieżąco, raz na około 2 tygodnie. Można zgłaszać się w ciągu całego roku szkolnego.

Zajęcia są dostosowywane każdorazowo do potrzeb danego ucznia, natomiast ramowo program zajęć obejmuje: zdefiniowanie pojęć związanych ze stresem i jego roli w życiu człowieka, naukę rozpoznawania objawów nadmiernego stresu u siebie, naukę właściwego zarządzania czasem i organizacji działania, radzenie sobie ze stresem w sytuacjach egzaminów pisemnych i odpowiedzi ustnych w szkole, naukę wybranych technik efektywnego uczenia się i metod zwiększania koncentracji uwagi, elementy technik relaksacyjnych. W miarę zapotrzebowania, poruszamy na zajęciach także problematykę stresu związanego z relacjami z rówieśnikami w szkole lub nauczycielami. Do zajęć potrzebny jest własny nieduży zeszyt lub notes.

Zajęcia mają funkcję psychoedukacyjną, a nie terapeutyczną; nie mają zastosowania dla osób ze zdiagnozowaną fobią szkolną lub innymi zaburzeniami lękowymi.

Serdecznie zapraszam