

Stres pod kontrolą

Przedmaturalny zawrót głowy, czyli... jak poradzić sobie ze stresem przed maturą.

Maturzysto!

Lęk, niepewność, czy w końcu stres przed egzaminem maturalnym są czymś naturalnym.

W tym roku staniesz przed najważniejszym egzaminem, związanym z zakończeniem edukacji w szkole średniej – egzaminem dojrzałości. Podczas egzaminu maturalnego będziesz musiał zmierzyć się z ustnymi odpowiedziami podczas jednej części egzaminu oraz przelaniem swojej wiedzy na papier – w części drugiej. Nie jest to zadanie łatwe. Wymaga przede wszystkim przyswojenia wiedzy przewidzianej dla tego etapu edukacji oraz opanowania wymaganych na maturze umiejętności. Oprócz przygotowania merytorycznego warto „zaopatrzyć się” wcześniej w umiejętności psychologiczne niezbędne podczas tego najważniejszego egzaminu – między innymi radzenie sobie z trudnymi emocjami, umiejętność autoprezentacji, umiejętność skutecznego uczenia się.

By uniknąć stresu przed maturą warto także przygotować plan, „strategię” przygotowania się do matury – zgromadzić i wyselekcjonować materiał (wyodrębnić najistotniejsze zagadnienia), przemyśleć sposoby na uzupełnienie braków w wiedzy i umiejętnościach (lektura, korzystanie z korepetycji, pomocy kolegów itp.), utrwalić materiał (sprawdzać umiejętności podczas wykonywania testów i arkuszy z poprzednich lat, głośno powtarzać przyswajany materiał, udzielać odpowiedzi podczas „odpytywania” przez kolegę, członka rodziny). Czynnikiem zwiększającym prawdopodobieństwo pojawienia się stresu przedmaturalnego jest upływający czas, zatem im wcześniej zaczniesz przygotowania do matury, tym lepiej! ☺

Poniżej znajdziecie „garść” cennych, przedmaturalnych wskazówek, zarówno dla maturzystów, jak i ich rodziców ☺

<http://psse.bialystok.pl/wp-content/uploads/2018/08/stres-uczniowie.pdf>

<http://psse.bialystok.pl/wp-content/uploads/2018/08/stres-rodzice.pdf>

Powodzenia!

Pedagog szkolny
Magdalena Zinkow-Antoniuk