

## **Matura i inne egzaminy nie są już dla nas takie stresujące ...**

.... tak mogą powiedzieć uczniowie klasy III LO i wszystkich klas IV Technikum naszej szkoły. Zawdzięczają to spotkaniu z Panią dr Teresą Fedyk-Kida - psychologiem z Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Przemyślu.

W bieżącym roku szkolnym, uczniowie wymienionych klas będą kilkakrotnie podchodzili do różnego rodzaju egzaminów, które w istotnym stopniu będą decydować o ich przyszłym statusie życiowym. Wiadomo, że w takich chwilach każdy człowiek przeżywa duże zdenerwowanie i stres. I właśnie temu jak sobie radzić z tymi objawami poświęcone było to spotkanie.

Podczas dwugodzinnych zajęć poprowadzonych bardzo ciekawie i profesjonalnie przez Panią Teresę Fedyk-Kida w formie prelekcji oraz poprzez zaangażowanie uczniów do pracy indywidualnej i grupowej, mieli oni okazję poznać i zastanowić się nad tym, jak powinni zachowywać się w takich sytuacjach i jak się do nich przygotować. Zapoznali się z metodami i technikami kontroli stresu. Dowiedzieli się jak ważną rolę w okresie poprzedzającym egzaminy i bezpośrednio przed nimi, odgrywa zdrowy styl życia, śmiech, robienie rzeczy sprawiających radość oraz relaksacja w postaci muzyki, treningu autogenicznego, a także ćwiczenia oddechowe.

Młodzież bardzo aktywnie uczestniczyła w szkoleniu i w czasie jego trwania u nikogo w żadnym stopniu nie były zauważalne jakiegokolwiek objawy stresu. Według opinii uczniów, zajęcia były ciekawe i pozwoliły im z optymizmem spojrzeć na czekające ich wyzwania.

Spotkanie to odbyło się z inicjatywy Pani Eweliny Maciejowskiej – pedagoga szkolnego w ZSSChiO i Pana Władysława Płoszaja – nauczyciela „Podstaw przedsiębiorczości” i doradcy zawodowego w ZSSChiO, którzy także opracowali niniejszy tekst i udokumentowali przebieg szkolenia załączonymi zdjęciami.