

JAK POMÓC DZIECKU POKONAĆ STRES PRZED EGZAMINEM

Zbliża się egzamin ósmoklasisty. Lada moment uczniowie ostatniej klasy szkoły podstawowej zasiądą do pisania testów sprawdzających ich wiedzę i umiejętności. Będzie to trudny i pełen nerwów czas nie tylko dla dzieci, ale również dla ich rodziców. Pewien poziom stresu działa mobilizująco, jednak gdy odczuwane napięcie jest zbyt silne może wywołać „pustkę w głowie” i przyczynić się do osiągnięcia wyników poniżej możliwości.

Jak zatem pomóc dziecku oswoić stres i wesprzeć je przed zbliżającym się egzaminem?

- Poświęć dziecku czas i uwagę. Rozmawiaj z nim i słuchaj uważnie. Nie wyrażaj swoich wątpliwości, co do jego powodzenia na egzaminie i nie strasz porażką. Motywuj i powtarzaj, że na pewno ze wszystkim sobie świetnie poradzi. Przypominaj o dotychczasowych sukcesach. Zapewnij, że niezależnie od uzyskanego wyniku może na ciebie liczyć.
- Zadbaj o miłą atmosferę w domu. Staraj się nie okazywać swojego stresu, gdyż jest on bardzo zaraźliwy. O swoich niepokojach nie rozmawiaj z dzieckiem, tylko z partnerem lub znajomymi. Twój spokój i opanowanie będą dla niego nieocenionym wsparciem.
- Opracuj z dzieckiem plan, uwzględniający czas na pracę i odpoczynek. Zadbaj o jego regularny i zdrowy sen. Przypominaj o przerwach podczas nauki. Spróbuj część z nich spędzić razem z dzieckiem, np. możecie wspólnie pójść na spacer lub do kina.
- Odpuść lub ogranicz dziecku obowiązki domowe, żeby mogło skupić się na nauce. Nie zapominaj jednak o przerwach na odpoczynek i przyjemności.
- Pamiętaj o odpowiedniej ilości ruchu. Ma on pozytywny wpływ na kondycję psychiczną i fizyczną twojego dziecka. Stymuluje pracę mózgu, wspomaga nastrój oraz stanowi skuteczny sposób na odreagowanie napięcia.
- Naucz dziecko stosować proste techniki relaksacyjne (np. wizualizacje, oddychanie).
- Zadbaj o zdrową i urozmaiconą dietę swojego dziecka. Odpowiedni sposób odżywiania (np. gorzka czekolada, orzechy, banany) oraz właściwa ilość płynów wspomagają pamięć i usprawniają zdolność koncentracji uwagi. Z kolei odwodnienie może powodować ból głowy i zmęczenie.
- Podziel się swoim doświadczeniem. Cofnij się pamięcią do szkolnych lat i opowiedz o zdawanych przez siebie egzaminach. Nie bój się przyznać, że ty też odczuwałeś stres, popełniałeś błędy i nie zawsze dostawałeś dobre oceny. Pokaż dziecku przykładowe testy egzaminacyjne z poprzednich lat i podpowiedz na co powinno zwrócić uwagę podczas ich rozwiązywania.

Pamiętaj! Bądź przyjacielem swojego dziecka. Słuchaj, nie oceniaj i okaż zrozumienie dla przeżywanych przez nie emocji. Trzymaj za nie kciuki i zapewnij, że wierzysz w jego sukces!

