



Jak pomóc gimnazjaliście pokonać stres przed egzaminem ?

U wielu uczniów egzamin gimnazjalny wywołuje szereg lęków i niepokojów. Oto kilka wskazówek, które mam nadzieję pomogą Państwu w udzieleniu wsparcia swoim dzieciom, w tym ważnym i trudnym dla nich okresie.

- **Dodawaj mu otuchy.** Niektórzy rodzice straszą dziecko, że nie zda, bo za mało przykładało się do nauki. A nawet wymyślają kary w przypadku porażki. Jest to stresujące i przynosi odwrotny skutek. Dziecko zaczyna wątpić w sukces, skupia uwagę na ewentualnej porażce, a nie na nauce. Tymczasem pozytywne myślenie o egzaminach sprawia, że bardziej się mobilizuje i optymistycznie do nich podchodzi. Gdy rodzice wierzą w sukces pociechy, jest ona spokojna i pewna siebie, a przy tym wie, że w razie niepowodzenia może na nich liczyć.
- **Podziel się doświadczeniami.** Dzieci chętnie słuchają zwierzeń rodziców i opowieści o ich szkolnym życiu. Opowiedz więc o swoich egzaminacyjnych przeżyciach. Szczerze odpowiadaj na pytania swojej pociechy, nawet jeżeli nie zawsze było czym się pochwalić. W ten sposób dziecko zrozumie, że gorsza ocena czy wręcz oblanie egzaminu może przytrafić się każdemu i wcale nie jest jeszcze życiową katastrofą.
- **Odpoczynek przede wszystkim.** Nie pozwól, by dziecko godzinami ślęczało nad książkami. Przekonaj je, że lepiej uczyć się krótko, ale intensywnie, a potem zrobić sobie przerwę. Niech idzie na długi spacer, pojeździ na rowerze, pogra z kolegami w piłkę. Będzie to dobry odpoczynek od pracy umysłowej i zastrzyk energii. Przygotowania do egzaminów rozpoczynają się wiele miesięcy przed ich terminem.
- **Nie lekceważ diety.** Odporność na stres jest o wiele większa, gdy organizm jest w dobrej kondycji fizycznej. Choć w okresie przedegzaminacyjnym dziecko na ogół nie ma wielkiego apetytu, nie próbuj go przesadnie zmuszać do jedzenia. Raczej zadbaj o różnorodność posiłków, które powinny być smaczne i lekkostrawne. Niech pije dużo soków i wody mineralnej. Jeśli ma ochotę na coś słodkiego, nie odmawiaj mu czekolady, ale lepiej niech nie przesadza ze słodyczami.
- **Zadbaj o miłą atmosferę.** Postaraj się, aby w domu panowała spokojna i przyjacielska atmosfera. Częściej niż zazwyczaj (oczywiście w miarę posiadanego czasu) siadajcie do wspólnych posiłków, dużo rozmawiajcie. W weekend wybierzcie się całą rodziną do kina lub też na wiosenną wycieczkę do lasu. Możesz również kupić dziecku małą maskotkę na szczęście albo obdarować je jakimś drobiazgiem, o którym od dawna marzyło. Na pewno sprawi mu to wielką przyjemność.
- **Dwa ćwiczenia relaksujące.** Naucz dziecko kilku prostych ćwiczeń relaksacyjnych, które pozwolą mu się uspokoić. Przed wyjściem na egzamin – dziecko kładzie się na łóżku, zgina nogi w kolanach, przyciąga je do brody, obejmuje rękami, chowa głowę w ramionach i zamyka oczy. W tej pozycji pozostaje przez chwilę, a potem powoli otwiera oczy i rozprostowuje nogi. W szkole przed egzaminem – dziecko zamyka oczy, spokojnie nabiera nosem powietrza i wypuszcza je ustami. Drugi raz powtarza to ćwiczenie z otwartymi oczami, kilka razy wykonując głęboki wdech i wydech.

Przygotowała: pedagog J. Kanios

źródło: „Lęk przed klasówką i egzaminem” K. Zielińska W:

Encyklopedia rodzice i dziecko, Wyd. Park