

## **Drogi Rodzicu, jak możesz pomóc swojemu dziecku pokonać stres przed egzaminem?**

U wielu uczniów egzamin wywołuje szereg lęków i niepokojów. Poniżej kilka wskazówek, które pomogą wesprzeć dziecko, w tym ważnym i trudnym dla niego okresie.

**1. Dodawaj mu otuchy.** Nie strasz dziecka, że nie zda, bo za mało przykładało się do nauki, nie wymyślaj kar 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.

**2. 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.

**3. 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. Będzie to dobry odpoczynek od pracy umysłowej i zastrzyk energii.

**4 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.

**5 Zadbaj o miłą atmosferę.** Postaraj się, aby w domu panowała spokojna i przyjacielska atmosfera. Częściej niż zazwyczaj siadajcie do wspólnych posiłków, dużo rozmawiajcie.

**6 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.

Psycholog  
Beata Nasiadka

## **Drodzy Ósmoklasiści – egzaminy tuż tuż!!!**

Kilka egzaminów życiowych już za mną, zatem mogę udzielić Wam kilku rad, dzięki którym zwiększycie kontrolę nad stresem i wszechogarniającym uczuciem chaosu.

Kto z was nie zaznał tego stanu: drżenie rąk, rumieńce na twarzy, jękanie się? Stres to nasz nieodłączny gość, niekiedy proszony, ale często obecny i kroczący z nami nawet wtedy, gdy go nie chcemy. To przeciwnik, którego zmylenie i wyeliminowanie jest trudne, ale kilka sztuczek i można go okiełznać.

Warto podkreślić, że oprócz negatywnego stresu, jest też pozytywny, który pobudza do działania, dodaje energii i dziarskości. Postarajcie się wyeliminować destrukcyjne wrzenie, które nie ułatwi wam zdania egzaminu i ukierunkujcie swoje emocje, by zmienić je w ochoczość i nabranie wigoru. Oto moje rady.

**Pozytywne nastawienie** Zaufajcie sobie, uwierzcie w swoje umiejętności i posiadaną wiedzę. Jeśli wasz poziom przygotowania do egzaminu jest z kategorii tych „pożałujcie Boże”, to mimo wszystko liczcie na uśmiech losu. Czarne myśli powodują obniżenie samooceny, a tym samym wzmagają odczucie stresu i napięcia. Zajmijcie swoje myśli czymś innym. Niektórym pomaga powtarzanie sobie w myślach „Dam radę. Pokonam strach. Odniosę sukces”. Nabranie dystansu, to klucz do sukcesu i zaliczenia egzaminu na najwyższą notę.

**Przygotowanie garderoby i innych niezbędnych rzeczy** Na dzień przed egzaminem przyszykujcie sobie strój, długopisy i inne niezbędne rzeczy. Nie odkładajcie tego na ostatnią chwilę, bo możecie czegoś zapomnieć, a nawet spóźnić. W dniu egzaminu wyjdźcie wcześniej z domu - lepiej chwilę zaczekać pod salą niż biec na łapu capu. Nie warto jednak przychodzić na zaliczenie bladym świtem - bądźcie po prostu punktualni.

**Relaks** Przed egzaminem, postarajcie się wygospodarować wolny czas na rekreację. Umysł musi się zregenerować po ogromnym wysiłku intelektualnym.

**Sen** Zarwane noce, ciągłe wkuwanie sprawiają, że czas przeznaczony na sen ogranicza się do minimum. Wymęczony organizm jest podatny na doznawanie negatywnych emocji, a tym samym trudniej jest się wam skoncentrować. Postarajcie się wyciszyć kłębiące w głowach myśli, które niejednokrotnie powodują bezsenność, ale spróbujcie wyciągnąć kości i uciąć sobie dłuższą drzemkę.

**Uprawianie sportu** Zaczynajcie wykonywać ćwiczenia fizyczne, co spowoduje wydzielanie się endorfin. Efektem tego będzie fakt, że poczujecie się szczęśliwsi, zdrowsi, a zarazem łatwiej przyjdzie wam kontrolowanie stresu.

**Słuchanie muzyki** Zaopatrzcie się w słuchawki i odpłyńcie wraz z ulubionymi hitami czy relaksacyjną muzyką. Wytwarza się wtedy hormon szczęścia, poprawiający wasze samopoczucie i ukierunkowujący wasze spojrzenie na pozytywne tory.

**Wizualizowanie** Uporządkujcie sobie w myślach plan tego, co was czeka. Wyobraźcie sobie salę egzaminacyjną, swoje miejsce. Przejrzyjcie arkusze z pytaniami z poprzednich lat, przemyślcie odpowiedzi na ewentualne pytania. Dzięki temu nie odczujecie dużego stresu, bo będzie to sytuacja wam znana, a zazwyczaj nowe rzeczy i wydarzenia wywołują niebotyczną nerwowkę.

**Ćwiczenia oddechowe** Kontrolowane oddychanie zmniejsza napięcie i rozładowuje negatywne emocje. Możecie zastosować oddychanie przeponowe. Na początku zamknijcie oczy, prawą dłoń połóżcie na brzuchu, a lewą pośrodku klatki piersiowej. Wprowadźcie powietrze do płuc poprzez głęboki wdech nosem i chwilę je potrzymajcie z wypiętym brzuchem. Wykonajcie wydech przez usta i pozwólcie, by brzuch wrócił do pozycji wyjściowej. Jeżeli porusza się brzuch,

oznacza to, że oddychacie przeponą i prawidłowo wykonaliście ćwiczenie.

**Budujące otoczenie** Unikajcie miejsc zbiorowej paniki, bo nasłuchacie się tam tylu nieprawdopodobnych opowieści, że jeszcze bardziej rozchwiejecie swoje emocje. Posiedźcie lepiej w odosobnieniu, udajcie się na wędrówkę po korytarzach szkoły albo porozmawiajcie z rozluźnionymi i opanowanymi kolegami.

**Zaprzestanie powtórek** Na chwilę przed egzaminem zrezygnujcie z nerwowego powtarzania materiału, bo i tak niczego nowego nie przyswoicie, a spowodujecie tylko jeszcze większy mętlik w głowie.

Dzięki zastosowaniu powyższych rad zwiększycie swoją kontrolę nad sposobem w jaki postrzegacie przeciwności losu. Trzy głębokie wdechy, uśmiech na twarzy, wyprostowana postawa i marsz na egzamin.

Powodzenia  
psycholog Beata Nasiadka