

JAK POMÓC DZIECKU POKONAĆ STRES PRZED EGZAMINEM?

Egzamin ósmoklasisty to ważne wydarzenie w życiu dziecka, które wieńczy naukę w szkole podstawowej. Zbliża się on nieuchronnie. 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.

Emocje przed egzaminem ósmoklasisty doświadczane na trzech poziomach

Egzamin ósmoklasisty wywołuje wiele emocji wśród uczniów, ich rodziców i nauczycieli. Jednakże, w odróżnieniu od dorosłych, dzieci znacznie gorzej radzą sobie z trudnymi emocjami i ze stresem (przed)egzaminacyjnym. Trudności obserwujemy na wszystkich poziomach:

- fizycznym - złe samopoczucie (np. bóle głowy, brzucha), hiperwentylacja, problemy ze snem, zaburzenia łaknienia,
- mentalnym - negatywne myśli na temat swojej inteligencji i posiadanej wiedzy, wymyślanie czarnych scenariuszy (nie zrozumieję pytań, nie zdążę wszystkiego zrobić, zatnę się, ośmieszę się, obleję),
- emocjonalnym - niepokój, poczucie zagrożenia, niepewność, lęk, napady paniki, rozdrażnienie.

Takie nastawienie i samopoczucie dziecka może być związane z:

- negatywnym obrazem samego siebie,
- przeszłymi negatywnymi doświadczeniami - niepowodzeniami szkolnymi lub pozaszkolnymi, np. na klasówkach, konkursach, olimpiadach czy zawodach sportowych,
- postawami rodziców i nauczycieli - nadmierne oczekiwania
- świadomością, że egzamin jest tuż tuż, a uczeń nie jest jeszcze dostatecznie przygotowany,
- brakiem umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem,
- brakiem jasności reguł gry (uczniowie nie wiedzieli czy i kiedy wrócą do szkoły ze zdalnego nauczania).

Jak zatem pomóc dziecku oswoić stres i wesprzeć je przed 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.** Bezwarunkowa akceptacja dziecka potrafi zdziałać cuda. Sprawia, że czuje się ono bezpiecznie i bardziej wierzy w siebie. Nabiera przekonania, że niezależnie od wyniku egzaminu rodzice (i nauczyciele) będą z niego dumni. Dobra atmosfera to spokój, uśmiech, podkreślanie mocnych stron dziecka i zachęcanie go do rozwoju - w tym wypadku do systematycznego ćwiczenia materiału, ale bez zawyżania poprzeczki. 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.

Jakich błędów nie popełniać...

Dorośli nieświadomie popełniają różne błędy, które podnoszą poziom stresu u dzieci przed i w trakcie egzaminu. Czego zatem nie należy robić?

- zmuszać dziecka do wielogodzinnych powtórek - Masz się uczyć, dopóki się nie nauczysz.
- krytykować, jeśli nie może czegoś zapamiętać lub zrozumieć - Jak możesz tego nie rozumieć? Przecież to takie proste.
- wyśmiewać - Co ty za głupoty wygadujesz?
- wypominać - Trzeba było wcześniej zabrać się do nauki.
- bagatelizować emocje i obawy dziecka - Czego ty się boisz? Nie przesadzaj.
- bagatelizować egzamin - Jakoś to będzie. Muszą was przepuścić, bo to szczególna sytuacja.
- obciążać dziecka własnymi obawami - Boje się, co będzie, jak nie zaliczysz.

Czarny scenariusz, czyli co możemy zrobić, jeśli coś pójdzie nie tak...

Człowiek najbardziej obawia się tego, co sobie wyobraza, że może się zdarzyć. Dzieci czasami mówią, czego się boją, a jeśli nie - trzeba je o to pytać. Werbalizacja obaw to ważny pierwszy krok. Kolejnym jest zastanowienie się, co dokładnie mogłoby się wydarzyć i przekształcenie czarnego scenariusza w inny możliwy, ale bardziej pozytywny. Jeśli dziecko będzie wiedziało, jak postąpić, będzie w stanie, przynajmniej częściowo, opanować swoje emocje, lepiej skupić się na wykonaniu zadań i otrzymać lepszą ocenę.

Dobry początek dnia nastawia dziecko pozytywnie do egzaminu. Powinno dobrze się wyspać i wstać nieco wcześniej, aby spokojnie zjeść śniadanie. Dzień wcześniej przygotuj wspólnie z pociechą potrzebne przybory do zabrania na egzamin oraz ubranie. Zadbaj o pogodną atmosferę. Bądź przyjacielem swojego dziecka. Słuchaj, nie oceniaj i okaż zrozumienie dla przeżywanych przez nie emocji.

Trzymaj za dziecko kciuki i zapewnij, że wierzysz w jego sukces!

Przygotowała:
Anna Wiktor
pedagog szkolny

Źródło:

<http://morskaskola.pl/jak-pomoc-dziecku-pokonac-stres-przed-egzaminem,685,pl.html>