

ULOTKA DLA RODZICÓW – STRES

Szanowna Mamo, Szanowny Tato

Wasze dziecko, a nasz uczeń będzie w tym roku pisało sprawdzian (egzamin gimnazjalny, maturę) i wszystkim nam zależy bardzo, aby odniosło sukces. Dlatego proszę o pomoc w przygotowaniu córki/syna do tego wydarzenia. Postarajmy się wspólnie działać w myśl następujących zasad:

- Nie wprowadzajmy strachu, napięcia, przypominając na okrągło o czekających egzaminach – nie straszmy, że nie zda.
- Wzbudzajmy wiarę we własne siły i umiejętności, chwalmy za każde osiągnięcie – choćby było niewielkie.
- Rozmawiajmy spokojnie o planach życiowych, ale nie pod presją zrealizowania ich za wszelką cenę. Pomóżmy określić zainteresowania. To z kolei ułatwi świadomy wybór profilu dalszego kształcenia.
- Nie „zaganiajmy” na siłę do wielogodzinnej nauki, córka/syn i tak znajdzie sposób na oszukanie nas. Lepiej mobilizujmy chęcią pomocy, wytłumaczenia czegoś, wspólnego rozwiązania zadania.
- Na wesoło powspominajmy nasze własne egzaminy i wybory. Ileż zabawnych sytuacji wiąże się z nimi! Śmiech pozwoli zburzyć napięcie, przywróci obiektywizm i ożywi nadzieję. To na pewno rozluźni dziecko.
- W przeddzień egzaminu nie zmuszajmy do powtarzania, wręcz przeciwnie, dajmy trochę odetchnąć, niech córka/syn wypocznie i zregeneruje siły. Pomóżmy rozładować nagromadzone emocje np. przez spacer, gimnastykę. Zajmijmy czymś, co sprawia dziecku przyjemność.
- W dniu egzaminu nie podawajmy żadnych środków uspokajających, nawet tych najłagodniejszych – nie wiadomo jak na nie zareaguje młody organizm, mogą otępić umysł.
- Obudźmy dziecko odpowiednio wcześniej, by bez nerwów przygotowało się do wyjścia i zjadło śniadanie. Może lepiej się poczuje, gdy odprowadzimy córkę/syna kawałek do szkoły lub podwieziemy? Poradźmy, by uważnie słuchało wskazówek komisji egzaminacyjnej, dokładnie czytało pytania i przemyślało treść zadań. I jeszcze raz zapewnijmy, że je bardzo kochamy. To doda mu sił!
- Trzymajmy kciuki za córkę/syna. Bądźmy optymistami. Uda się na pewno.

Dziękuję