

Drodzy Rodzice!



Egzamin ósmoklasisty wywołuje wiele emocji zarówno 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 trzech 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, straszenie, karanie,
- 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).

Dobrze wiedzieć. Wskazówki rodziców:

- wzmacniać u dziecka poczucie własnej wartości i poczucie sprawstwa oddając mu inicjatywę w planowaniu nauki i powtórek. To spore wyzwanie dla rodziców, którzy wiedzą lepiej i chcą decydować o wszystkim.

- dopilnować, aby czas przeznaczony na naukę był rozłożony równomiernie i uwzględniał odpoczynek, a także aktywność zgodną z naturalnym rytmem i predyspozycjami dziecka. Inaczej odpoczywa nadpobudliwy ruchowo chłopak, a inaczej lubiąca czytać dziewczyna.

Nie wolno! Czyli 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.

Najgroźniejszym wrogiem jest... stres

Największym wrogiem na egzaminie i tuż przed nim jest stres. Umiarkowany działa mobilizująco, ale gdy jego poziom jest wysoki – paraliżuje. Uczeń ma trudności z koncentracją, przypomnieniem sobie wiadomości, a nawet z logicznym myśleniem.

Warto porozmawiać z dzieckiem (uczniem) o jego samopoczuciu oraz ewentualnych obawach, a następnie wspólnie zastanowić się, czego potrzebuje. Dorośli często nie są świadomi tego, co naprawdę przeżywają dzieci, jak źle o sobie myślą i jak bardzo boją się porażki. Zresztą one same nie zawsze wiedzą, czego się obawiają i skąd te obawy się biorą.

Złota trójka: atmosfera, aktywność, oddychanie

Gdy już wiadomo, co dziecko czuje i jak myśli o sobie, swoich możliwościach i samym egzaminie, można je zacząć wspierać. Na pewno oprócz organizacji dnia, w tym nauki, relaksu i odpoczynku, warto sięgać po rozwiązania dające wsparcie psychologiczne, pomagające rozładowywać nagromadzone napięcie i obniżyć poziom lęku. Są to: pozytywna atmosfera, aktywność fizyczna i ćwiczenia oddechowe.

Atmosfera. 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.

To także zgoda na słabszy wynik, jeśli ma trudności z opanowaniem lub zapamiętaniem wiadomości. Wielu rodziców niepotrzebnie „nakręca się” i przekonuje dzieci, że oto decydują się ich dalsze losy, że od wyniku testu zależy ich przyszłość, że muszą dobrze wypaść, aby

dostać się do lepszej szkoły. Takie komunikaty nakręcają spiralę stresu. Nawet uczniowie, którzy są dobrze przygotowani, mogą w trakcie egzaminu doświadczyć silnego lęku. Dobrej atmosferze sprzyja uporządkowany dzień: stałe pory nauki (powtórek) oraz równowaga między nauką i odpoczynkiem.

Aktywność fizyczna. Negatywne emocje, w tym także stres, kumulują się w ciele. Jeśli nie zostaną rozładowane i uwolnione, będą ulegały wzmocnieniu. I tak np. obawa przed popełnieniem błędu może przerodzić się w strach przed porażką. Stres, zamiast mobilizować zasoby ucznia, może go paraliżować. Zatem, oprócz wsparcia psychologicznego trzeba pomóc ciału przetransformować nagromadzone emocje. Napięcie dość szybko „puszcza” w czasie aktywności fizycznej, która w wybranej przez dziecko formie powinna stać się ważną częścią dnia. Idealna sytuacja to taka, w której rodzina wspólnie spaceruje, gra w piłkę lub biega. Udział rodziców jest bardzo ważny. Należy również pamiętać, aby dziecko zdrowo się odżywiało, dobrze wysypiało oraz piło duże ilości wody.

Ćwiczenia oddechowe. Stres, lęk i niepokój sprawiają, że człowiek zaczyna źle oddychać: oddech jest płytki i przyspieszony, tlen nie wypełnia całkowicie płuc, a przepona nie rozciąga się. Niektórzy wstrzymują oddech, a później gwałtownie go wypuszczają. Efekt? Niedostateczne dotlenienie układu nerwowego, prowadzące do zaburzeń koncentracji uwagi, zmęczenia i lęku. Jeśli dziecko nieprawidłowo oddycha w domu, na egzaminie na pewno nie będzie lepiej. Można jednak wprowadzić codzienny trening oddechowy, czyli proste ćwiczenia, które rodzice mogą wykonywać wspólnie z dziećmi.

Rodzicu razem z dzieckiem obejrzyj poniższe szkolenie:

<https://doradztwoszkolne.pl/wideo/stres-w-drodze-do-sukcesu-1061.html>

Pedagog Alina Włodarek

Artykuł opracowano na podstawie publikacji autora :Anny Kielczewskiej(Wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego, autorka licznych publikacji z zakresu wychowania, pedagogiki i psychologii. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzicami w szkołach polskich i holenderskich.) oraz Michała Okrasa (Doradca zawodowy, antropolog kultury Certyfikowany coach (International Coach Community), moderator metody Design Thinking, Trener Biznesu)