

# Jak pomóc dziecku opanować stres i przygotować się do egzaminu?





## **Stres**



zjawisko naturalne, które towarzyszy ludziom w trakcie ich społecznego życia.

Każdy człowiek podlega różnym naciskom ze strony otoczenia (innych ludzi, sytuacji życiowych), które wywołują w nim stan wewnętrznego napięcia.

Mówimy wtedy, że znajduje się on pod wpływem stresu.

**Stres niektórym pomaga, a innym odbiera zdolność logicznego myślenia.**

# oznaki stresu

## SFERA EMOCJI

lęk, rozdrażnienie, smutek,  
nerwowość, złość, zamykanie  
się w sobie, zakłopotanie



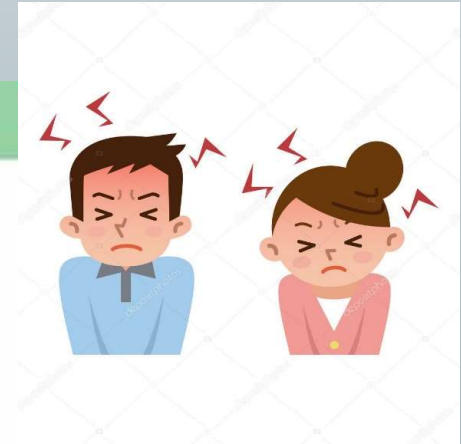
## **SFERA ZACHOWAŃ**

trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie,  
tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech,  
zgrzytanie zębami, zmiany w odżywianiu,  
zażywanie leków



## **SFERA MYŚLENIA**

luki w pamięci, zapominanie,  
utrudniona koncentracja,  
brak zainteresowania



## **SFERA FIZJOLOGICZNA**

bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, zmiany ciśnienia krwi, suchość w ustach, ból pleców, szyi, głowy i innych części ciała, niestrawność, bezsenność, częste oddawanie moczu







## Warto pamiętać!

Choć stres kojarzy nam się z czymś negatywnym, warto pamiętać, że do prawidłowego funkcjonowania organizmu niezbędne jest pewne napięcie.

Odpowiednia porcja stresu pobudza do działania, motywuje, ma pozytywny wpływ na nasz ogólny rozwój.

Jeśli napięcie towarzyszy nam zbyt długo lub za często – wtedy jego działanie może być szkodliwe.



# Z czego wynikają obawy uczniów przed egzaminem?

Stres przed egzaminem jest zjawiskiem raczej powszechnym, jednak może być dodatkowo potęgowany określonymi postawami zarówno bliskiego otoczenia młodzieży, jak i samych nastolatków.





# Oto najczęstsze czynniki, które mogą wywołać wzmożony lęk i napięcie przed egzaminem:

- ✓ presja rodziców („Musisz zdać”, „Musisz być najlepszy/a”) – presja może być spowodowana niespełnionymi ambicjami rodziców i próbą realizacji swoich marzeń kosztem dzieci (w takich sytuacjach młodzi ludzie czują ogromny stres, który może prowadzić do negatywnych konsekwencji), lub też wynikać z obaw rodziców, którzy mają złe wspomnienia ze swoich egzaminów.

Zdarza się również, że „ambitni” rodzice mają tendencję do potęgowania napięcia związanego z egzaminami („Egzamin jest najważniejszy, od niego w pełni zależy Twoja przyszłość”).



- ✓ **brak wiary w siebie i swoje możliwości** – wmawianie dzieciom (przez rodziców czy nauczycieli), że za mało wiedzą, że ich pamięć szwankuje, że uczą się zbyt wolno, że mają niewystarczające zdolności,



- ✓ **obniżone poczucie własnej wartości** – może być spowodowane brakiem sukcesów w ostatnim czasie, otrzymywaniem słabych ocen, trudnościami z koncentracją, pamięcią i myśleniem,

✓ porównywanie z rówieśnikami – często robią to rodzice lub nauczyciele, ale także sami młodzi ludzie porównują się ze sobą,

✓ myślenie pesymistyczne, katastroficzne połączone z obniżonym nastrojem – myślenie typu „komu, jak komu, ale mnie na pewno się nie uda”, „mam pecha”, „w przyszłości i tak nic dobrego mnie nie spotka”,

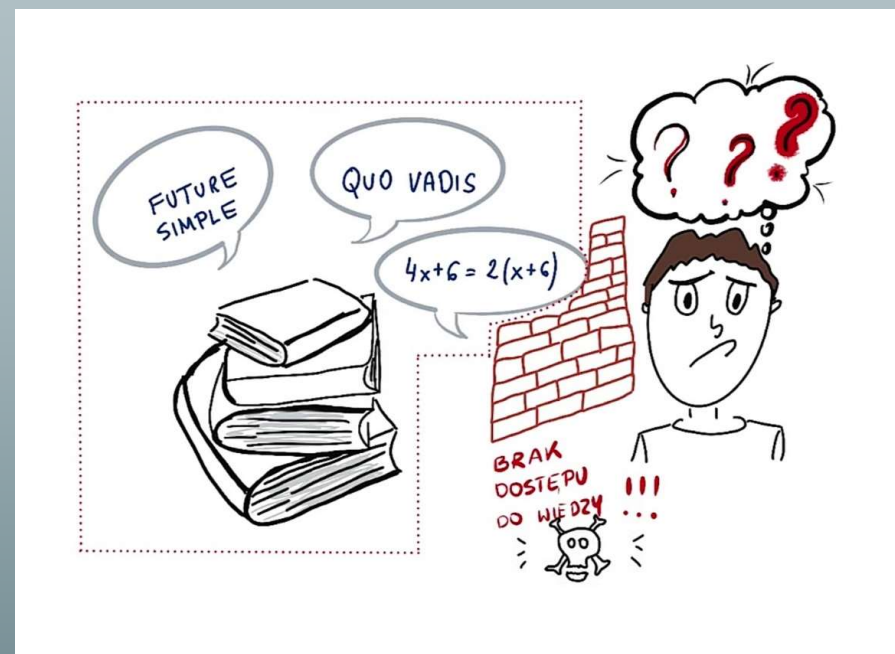
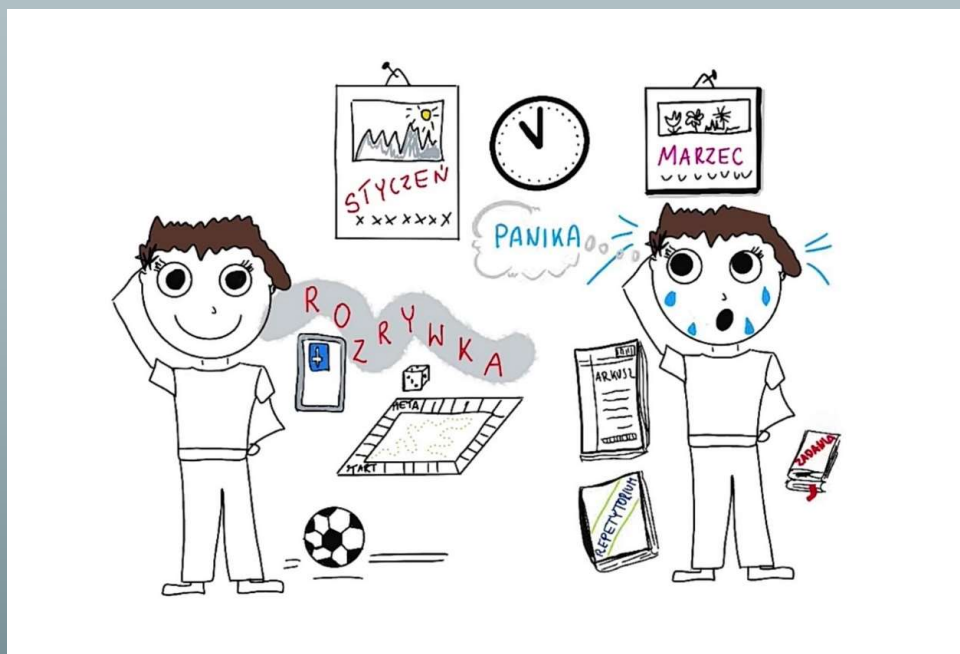
Drodzy rodzice, pamiętajcie:

Porównywanie dzieci między sobą jest jak porównywanie różnych gatunków drzew. 🌳🌳  
Kiedy z nich kwitnie, każdy jest jego para.

DEMOTYWATORY.PL



- ✓ prokrastynacja – odkładanie nauki na później, stąd poczucie niewystarczającej wiedzy tuż przed egzaminem.



# Co może zrobić rodzic, aby pomóc dziecku przed egzaminem?

Każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Czasami to rodzice odczuwają większy niepokój i napięcie związane z egzaminami swoich dzieci niż same dzieci. Rodzice powinni zatem zadbać także o swój spokój i dobrostan psychiczny, aby rzeczywiście być wsparciem dla swoich dzieci w tym szczególnym czasie.

Punktem wyjścia powinna być szczerą rozmowa o oczekiwaniach i samopoczuciu nastolatka (niestety zdarza się, że rodzice martwiąc się o przyszłość młodego człowieka i chcąc zmotywować go do nauki, tylko dodatkowo stresują dziecko).

**Rozmowa powinna być takim zaworem, który spuści z dziecka wszystkie obawy i złe emocje.**



# Realna pomoc dzieciom powinna zawierać:

**rzeczywiste dawanie wsparcia** –  
zapewnić dziecko o jego możliwościach,  
o posiadanych już umiejętnościach,  
o zdolnościach do zrobienia więcej;  
nie krytykować za porażki,  
ale uświadamiać dziecku, że każdy  
je ponosi,





**wskazywanie przyjemności i korzyści płynącej z nauki, nie tylko do egzaminu – wyjaśnić, że odpowiednie przygotowanie i postępowanie według ustalonego planu wcale nie musi być trudne i nieprzyjemne, a może przynieść ogromne korzyści w przyszłości. Nauka to przyjemny proces, który poszerza horyzonty, rozwija i daje wiele możliwości,**



**kreowanie pozytywnych myśli  
i wyobrażeń o egzaminie  
i przyszłości, ale bez wywierania  
presji – wizualizacja swojej  
idealnej przyszłości spowoduje,  
że uczniowie będą skłonni podjąć  
wysiłek, aby osiągnąć marzenia,**

**pomaganie w zorganizowaniu  
nauki – należy zadbać o odpowiednie  
miejsce w domu, gdzie nastolatek  
może się uczyć w ciszy i spokoju,  
bez zbędnych rozpraszaczy,**



## **próbowanie pomóc dziecku odkryć własne powody uczenia się i podejmowania działań –**

egzamin zdaje się dla siebie, nie dla mamy, taty czy nauczyciela; życie mamy tylko jedno, a wybory, które podejmujemy już od najmłodszych lat wpływają na nasze życie (rodzice często tak bardzo chcą pomóc dziecku, że zapominają o tym, że to nie oni będą mierzyć się z konsekwencjami pewnych decyzji, ale ich dziecko).

W związku z tym każdy powinien znaleźć w sobie konkretne argumenty, dlaczego chce się uczyć i zdać egzamin.



## Odwoływanie się do negatywnych konsekwencji – tak czy nie?

- ✓ Tylko w wyjątkowych sytuacjach – każdy zna negatywne konsekwencje i zwykle się ich boi, dlatego nie trzeba ciągle o nich przypominać.
- ✓ Motywacja nie działa, kiedy opiera się na straszaniu konsekwencjami braku działania – powoduje odwrotny efekt.
- ✓ Młodzi ludzie przed egzaminami są już wystarczająco zestresowani, dlatego należy robić wszystko, aby zredukować poziom lęku i przykrości – odwoływanie się do negatywnych konsekwencji uruchamia mechanizm ucieczki.
- ✓ Pamiętajmy, że pociąga nas to co dobre, a to, co złe, odpycha – w przypadku egzaminu lepiej mówić o wszystkich możliwych dobrych okolicznościach i konsekwencjach, bo to one nadają kierunek działaniom i budzą energię do realizacji.



# Porady dla rodziców przed egzaminem:



- ✓ pomóż dziecku organizować czas po szkole, w którym musi uwzględnić wypoczynek i ruch na świeżym powietrzu;
- ✓ nauka po szkole ma być systematyczna, codziennie po trochu;
- ✓ zadbaj o regularne posiłki dla swojego dziecka, odpowiednią ilość warzyw i owoców;
- ✓ zapewnij dziecku odpowiednią ilość snu;

- ✓ nie ujawniaj przed dzieckiem swoich obaw przed wynikami egzaminu; staraj się zarazić go optymizmem;
- ✓ przygotujcie legitymację szkolną sprawdźcie, czy jest ważna, jeżeli nie teraz jest dobry moment na wyrobienie nowej.

# Dzień przed egzaminem:



Strój GALOWY



2-3 długopisy z CZARNYM wkładem, na matematykę - dodatkowo linijka



LEGITYMACJA, paczka chusteczek higienicznych

- ✓ naszykujcie: *materiały piśmiennicze (również zapasowe), linijkę (matematyka), ważną legitymację szkolną, chusteczki higieniczne, małą, niegazowaną wodę mineralną, paczkę chusteczek higienicznych.*
- ✓ skompletujcie strój galowy;
- ✓ zaplanujcie spacer, wspólny wieczór bez nauki, wcześniejsze pójście spać.



# W dniu egzaminu:

- ✓ przygotujcie kolorowe i smaczne śniadanie, które doda dziecku energii;
- ✓ sprawdźcie, czy dziecko zabrało ze sobą *materiały piśmiennicze (również zapasowe)*, *linijkę (matematyka)*, *ważną legitymację szkolną*, *chusteczki higieniczne*, *małą, niegazowaną wodę mineralną*,
- ✓ wyjdźcie z domu na tyle wcześniej, by dotrzeć do szkoły co najmniej kwadrans przed egzaminem;
- ✓ potwierdźcie, że jesteście przekonani, że wszystko pójdzie dobrze;
- ✓ Po każdym z egzaminów zadbajcie o pogodną atmosferę w domu, by naładować baterie przed kolejnymi.



# Podsumowując...

## JAK POMÓC DZIECKU PRZED EGZAMINEM? RADY DLA RODZICÓW

### Co robić?

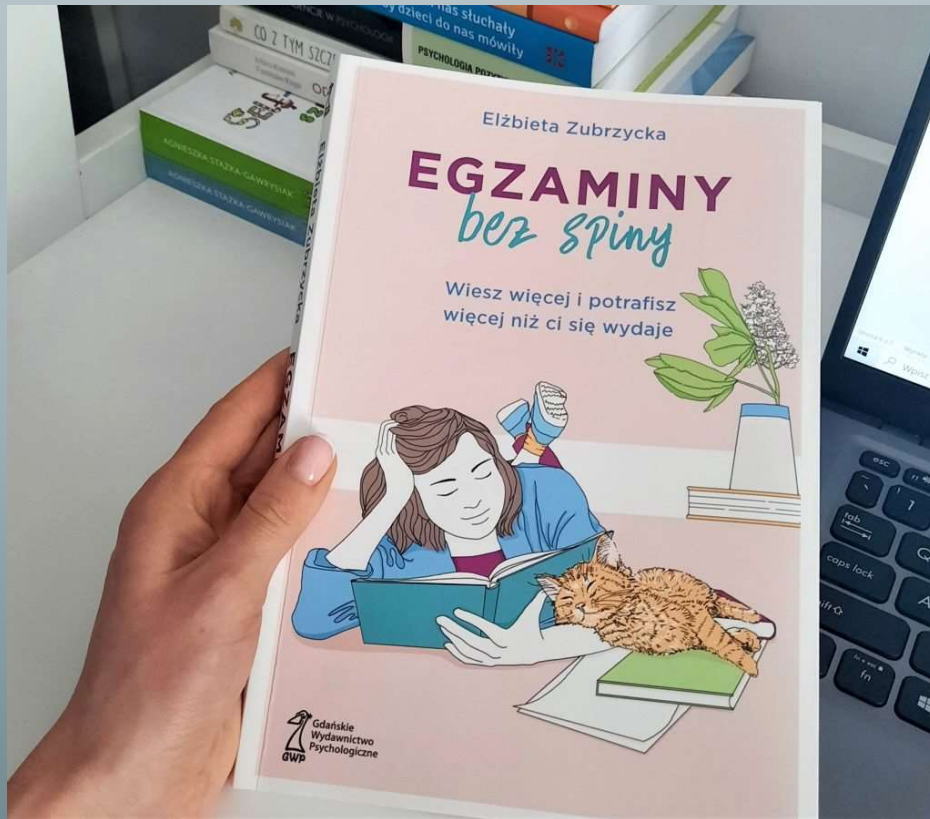
- rozmawiać
- wspierać
- wskazywać przyjemność płynącą z nauki
- kreować pozytywną wizję egzaminu i przyszłości
- pokazać, jak osiągnąć to, do czego się dąży
- pomagać w zorganizowaniu nauki i odkryciu własnych powodów uczenia się
- zadbać o swój własny dobrostan psychiczny

### Czego nie robić?

- nie wywierać presji
- nie krytykować
- nie mówić o negatywnych konsekwencjach
- nie działać pod wpływem emocji i stresu
- nie motywować ciągle do nauki

Na efekt egzaminu wpłynie wiele czynników. Ważna jest oczywiście dydaktyka, ale także sfera motywacji i wsparcia organizacyjnego. Pamiętajmy o tym, że bardzo istotny jest dobry klimat stworzony wokół egzaminu przez dom, a uporządkowane działania dają dzieciom poczucie spokoju i bezpieczeństwa. To sprzyja osiągnięciu dobrych wyników na egzaminie, a sukcesem będą się cieszyć wszyscy: uczniowie, rodzice i nauczyciele.

# Książkowa polecajka...



**EGZAMINY BEZ SPINY**  
dr Elżbiety Zubrzyckiej to zbiór wiedzy dla nastolatka (oraz jego rodziców), którzy zmagają się ze stresem związanym z egzaminami. Pozycja skierowana jest głównie do młodzieży i napisana z myślą o maturzystach, ale wiadomości w niej zawarte są tak uniwersalne, że przydadzą się każdemu, przed kim niebawem ważny sprawdzian wiedzy.

