

Przedmaturalny zawrót głowy u Rodziców

czyli jak poradzić sobie ze stresem przedmaturalnym swoim i swoich dzieci

Szanowni Państwo

Egzamin maturalny to jeden z najważniejszych egzaminów w życiu Waszego dziecka dlatego naturalnym stanem rzeczy jest odczuwanie niepokoju. Nie należy jednak przesadzać z zamartwianiem się i swoim zachowaniem dodatkowo denerwować maturzystę. Warto wcześniej zastanowić się nad tym, jak poradzić sobie ze swoim własnym stresem i dodatkowo wesprzeć dziecko przed egzaminem dojrzałości. Stres może powodować poczucie pustki w głowie, pogorszenie pamięci, trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji, a także kłopoty ze snem. Ale nie należy od razu tracić głowy, bowiem stres nie jest ani dobry ani zły. Jeśli nie radzimy sobie z nim – jest zły. Jeśli go pokonujemy – może być dobry; jest motorem naszych sukcesów.

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się do matury?

Kilka miesięcy przed maturą: ustal zasady współpracy

- Zachęć swoje dziecko do systematyczności. Pomóż mu ustalić harmonogram przygotowań do matury
- Zapytaj dziecko, jak najlepiej można mu pomóc; czego potrzebuje...
- Poszukaj z dzieckiem informacji nt. „Co robić, gdy dopada nas stres”(takie inf. są też dostępne na str. szkoły)

Na miesiąc przed maturą: omów z dzieckiem „plan awaryjny”

- Na wszelki wypadek, gdyby dziecku nie poszło dobrze wskaż inne drogi wyjścia z sytuacji np. przystąpienie do egzaminu poprawkowego, pójście do szkoły policealnej czy pomaturalnej, zdobycie doświadczeń zawodowych, przemyślenie własnych wyborów...
Nigdy nie strasz go, że niezdanie matury to „koniec świata” czy sytuacja bez wyjścia.

Na tydzień przed maturą: postaraj się o optymistyczną atmosferę

- Powiedz dziecku, że bez względu na wszystko wierzysz w jego możliwości
- Możesz opowiedzieć dziecku kilka anegdot o różnych znajomych, którzy się denerwowali a jednak zdali maturę.
- Możesz także opowiedzieć o swoim własnym zdenerwowaniu w różnych trudnych syt. życiowych

W dniu matury: trzymaj nerwy na wodzy, uśmiechaj się do dziecka

- Dopilnuj, aby dziecko zabrało wszystko to, co będzie mu potrzebne na egzaminie
- Uśmiechnij się do dziecka, poklep po ramieniu i dodaj mu otuchy.. a potem spokojnie zaciśnij kciuki i wróć do własnych zajęć.

Warto:

- ✓ Unikać błędnych zachowań: nie mów nigdy: ”zobaczysz, nie zdasz”; nie przenoś własnych aspiracji na dziecko, nie porównuj z innymi – tylko potęgują stres programując negatywnie dziecko
- ✓ Bez względu na to, jak często myślisz i przejmujesz się egzaminem dziecka nie okazuj mu swego stresu: unikaj długich dyskusji nt. egzaminu w obecności dziecka na rodzinnych spotkaniach i w gronie znajomych
- ✓ Staraj się nie okazywać dziecku swego zdenerwowania; widząc je może pomyśleć, że nie wierzysz w jego umiejętności i samemu zacząć tak myśleć

Pamiętajcie Państwo, że zarówno Wy sami, jak i Wasi Maturzyści zawsze możecie liczyć na pomoc i wsparcie pedagoga szkolnego.