

Drodzy Rodzice,

Jak poradzić sobie ze **stresem przedmaturalnym** swoim i swoich dzieci ?

Stres przedmaturalny to nie tylko przypadłość młodych licealistów, ale także Twój – jako Rodzica.

Może nie do końca zdajesz sobie z tego sprawę, ale jeśli ciągle jesteś rozdrażniony, odczuwasz napięcie nerwowe, bez powodu potrafisz wybuchnąć gniewem lub płaczem, możesz być pewny – dopadł Cię stres.

To że Ty i Twoje dziecko odczuwacie stres przedmaturalny jest naturalnym stanem rzeczy.

Jest to jeden z najważniejszych egzaminów w życiu Twojej latorośli i zarówno ona, jak i Ty pragniecie, aby wszystko poszło jak najlepiej. Nie należy jednak przesadzać z zamartwianiem się i swoim zachowaniem dodatkowo denerwować maturzystę.

Dlatego bardzo ważne jest, abyś nauczył się radzić sobie ze swoim stresem i dodatkowo wsparł swoje dziecko przed egzaminem.

Stres może powodować poczucie pustki w głowie, pogorszenie pamięci, trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji, a także kłopoty ze snem.

Ale nie należy tracić głowy.

Pamiętajmy: Stres nie jest taki straszny.

Nie jest ani dobry ani zły. To my nadajemy mu znaczenie.

Jeśli nie radzimy sobie z nim – jest zły. Ale jeśli go pokonujemy – może być dobry.

Stres może dodać nam siłę, zmobilizować nas do dalszego działania i być motorem naszych sukcesów.

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu do matury?

Na początku roku szkolnego: ustal zasady współpracy.

- Zachęć swoje dziecko do systematyczności. Pomóż mu ustalić harmonogram przygotowań do matury. Nie zapominaj jednak o relaksie i rozrywce.
- Zapytaj dziecko, jak najlepiej można mu pomóc. Czy chciałoby, żeby przepytawać je od czasu do czasu z materiału, czy potrzebuje korepetycji z jakiegoś przedmiotu etc.
- Jeśli Twoje dziecko tego potrzebuje, ustal specjalne „strefy ciszy”, w których mogłoby ono spokojnie się uczyć. Ewentualnie można zwolnić je z pewnych obowiązków. Pamiętajmy jednak, że czasami taki „stan wyjątkowy” w domu może niepotrzebnie wzmocnić u dziecka stres.

Na 5 miesięcy przed maturą: zweryfikuj pierwszy plan.

- Sprawdź czy Wasze założenia sprzed 5 miesięcy zdają egzamin. Jeśli nie, spróbuj je poprawić i udoskonalić.
- Zaproponuj dziecku naukę szybkiego opanowania stresu, np. trening autogenny, głębokie oddychanie i inne.

Na 5 tygodni przed maturą: omów z dzieckiem plan awaryjny.

- Na wszelki wypadek omów plan działania, gdyby nie poszło mu dobrze na maturze. Wskaż mu inne drogi wyjścia z sytuacji, np. pójście do szkoły policealnej, przystąpienie do egzaminu poprawkowego w sierpniu. Nigdy nie strasz go, że niezdanie matury to „koniec świata” czy sytuacja bez wyjścia.

Na 5 dni przed maturą: postaraj się o optymistyczną atmosferę.

- Powiedz dziecku, że bez względu na wszystko wierzysz w jego możliwości.
- Możesz opowiedzieć dziecku kilka dowcipów i anegdot o różnych ludziach i znajomych, którzy zdenerwowali się, a jednak zdali maturę.
- Możesz także opowiedzieć o własnym zdenerwowaniu przed swoim egzaminem.
- Przekonaj dziecko, „że jakby co, to dziury w niebie nie będzie”.

W dzień matury: trzymaj nerwy na wodzy i uśmiechnij się do dziecka.

- Dopilnuj, aby dziecko zabrało wszystko, co będzie mu potrzebne na egzaminie: dowód osobisty, długopis, chusteczki higieniczne, wodę, kalkulator etc.
- Uśmiechnij się do dziecka, poklep je po ramieniu i dodaj otuchy.
- Zaciśnij kciuki i wróć do własnych zajęć.

PLUSY I MINUSY w walce ze stresem przedmaturalnym

Motywuuj swoje dziecko do nauki, powtarzając mu często: „Jak się przyłożyłeś, to od razu dostałeś czwórkę”, „Pamiętasz, bałeś się klasówki, a dobrze Ci poszła”.

Zacznij uprawiać jakiś sport w wolnych chwilach, co pozwoli Ci na czynny relaks i pozwoli zapomnieć o stresie przedmaturalnym. Możesz też zachęcić swoje dziecko do wspólnej aktywności fizycznej.

Spotkaj się z innymi rodzicami, których dzieci zdają w tym samym roku matury. Zobacysz, że nie tylko Ty przeżywasz stres, poznasz zmartwienia pozostałych rodziców, co pozwoli Ci na zdystansowanie się do własnych obaw i przeżyć. Możesz uzyskać też kilka cennych rad od pozostałych.

Nie zostawiaj dziecka samego ze swoimi problemami. Nie musisz ciągle proponować mu swojej pomocy, ale wystarczy, abyś czujnie stał obok. To doda pewności Twojemu dziecku w stresujących momentach.

Unikaj błędnych zachowań: nie mów nigdy „zobaczysz, nie zdasz”, „za mało się uczysz”, „na wszystko masz czas, tylko nie na naukę” – tego typu komunikaty programują dziecko negatywnie i potęgują jego stres.

Bez względu na to jak często myślisz i przejmujesz się egzaminem dziecka nie okazuj mu swojego stresu. Staraj się też nie opowiadać ciągle o maturze w obecności dziecka, nawet gdy rozmawiasz z kimś innym. Unikaj długich dyskusji na temat egzaminu na rodzinnych spotkaniach lub u znajomych. Niepotrzebnie zestresujesz tym siebie i dziecko.

Staraj się nie okazywać dziecku swojego zdenerwowania. Widząc je, może pomyśleć, że nie wierzysz w jego umiejętności i – co gorsze – samemu zacząć tak myśleć.