

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW UCZNIÓW ZDAJĄCYCH EGZAMIN

Rodzicu!

Egzamin dojrzałości to dla Twojego Dziecka, ale i dla całej Rodziny czas wyjątkowy, ale też stresujący. Poniżej podam kilka wskazówek, jak sprawić, by okres egzaminów przebiegał spokojnie i nie był źródłem negatywnych emocji i zdarzeń:

- Wspieraj swoje dziecko, mów mu, że wierzysz w niego, że jest mądre i na pewno poradzi sobie. Upewnij dziecko w tym, że jest dobrze przygotowane: odwołuj się do lat nauki, do pozytywnych ocen, które zdobyło, do czasu poświęconego nauce do egzaminu – spraw, by uwierzyło w swoje możliwości.
- Warto przed egzaminem porozmawiać z dzieckiem, jak wyobraża sobie sam egzamin. Pozwoli mu to „spotkać się w wyobraźni” z tym wydarzeniem. Nasz mózg podczas realnego wydarzenia może „odczytać” tę sytuację jako znaną – poziom stresu będzie wtedy mniejszy.
- Zadbaj o dobrą atmosferę w domu – NIE przypominaj dziecku przez cały czas, że czeka go egzamin, że powinien się uczyć, że jego nauka kosztowała dużo pieniędzy i wysiłku ze strony całej rodziny – ostatnie dni przed egzaminem powinny być pełne spokoju i wsparcia – dla Twojego dziecka to ogromny stres, z którym musi sobie poradzić. Nawet, jeśli tego nie pokazuje, to tak jest!
- Zadbaj o to, by dzień wcześniej Twoje dziecko poszło spać o należytej godzinie – musi się wyspać, lepiej będzie się czuło na egzaminie i efekty będą też lepsze. Na dobry sen wpływa zmęczenie fizyczne, dobrze zrobi spacer na świeżym powietrzu.
- Nastaw budzik wcześniej niż zazwyczaj. Postaraj się, jeśli to możliwe pomóc dziecku w organizacji, by nie spóźniło się na egzamin, by nie miało dodatkowo rano stresów (np. niepotrzebnych kłótni, by nie było świadkiem kłótni innych osób w rodzinie itp.)
- Zadbaj, oprócz nauki, o sport i formę ruchu dla Twojego dziecka. Wspomaga to proces uczenia się i wprawia w dobry nastrój.

- Po egzaminie uczcijcie całą rodziną sukces Waszego dziecka - to, że napisało egzamin, że kolejny etap edukacyjny ma już za sobą. Powiedzcie dziecku, że dla Was to też jest ważne.

Rodzicu!

W przypadku, kiedy wynik egzaminu nie będzie zadowalający – nie krytykuj, nie krzycz, nie rób afery. Dziecko samo zda sobie sprawę, co się stało. Dla niego to bardzo trudna sytuacja. Wesprzyj swoje dziecko, porozmawiaj, spróbujcie wyciągnąć wnioski - co należy zrobić, by następnym razem wynik był lepszy. Pokaż, że świat się nie zawalił, zastanówcie się wspólnie, jakie następne kroki podjąć.

Życzymy powodzenia □

Elżbieta Grzegórzko
szkolny psycholog