

(listopad 2016r.)

Jak pomóc dziecku przygotować się do egzaminów

(wg „Trudne sytuacja w gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej, G-7, str. 32)

Cel: uświadomienie rodzicom potrzeby wsparcia własnego dziecka w czasie podejmowania przez niego ważnych decyzji życiowych.

Egzaminy zawodowe oraz egzamin maturalny są dla uczniów dużym wyzwaniem. Duża liczba rozłożonych w określonym czasie egzaminów, ubieganie się o przyjęcie na studia, wejście na rynek pracy i konieczność podejmowania w tym czasie wielu istotnych decyzji może powodować u uczniów klas maturalnych silny stres. Niektórzy stają się drażliwi, mają kłopoty ze snem, zaburzenia apetytu, obniżony nastrój.

Kilka wskazówek, które mogą pomóc rodzicom wspierać dziecko w tym trudnym okresie:

- Zapoznajcie się z informacjami na temat terminów egzaminów, zasad ich zdawania – dzięki temu łatwiej Wam będzie zrozumieć trudności dziecka i wspierać je.
- Zapanujcie nad własnym stresem i emocjami – spokojni, skuteczniej będziecie mogli pomóc dziecku w opanowaniu lęku, zdenerwowania i innych trudnych emocji.
- Nigdy nie straszcie dziecka porażką: „zobaczysz, nie zdasz, nie poradzisz sobie, nie dostaniesz się na studia, tam cie nie przyjmą”. W ten sposób potęgujecie tylko stres dziecka i tracicie szansę na znalezienie z nim kontaktu.
- Zapewnijcie dziecko o swojej akceptacji jego osoby, nawet w przypadku niepowodzenia.
- Zastanówcie się nad alternatywami. Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, co może zrobić, jeśli ewentualnie nie uda mu się zrealizować jego marzeń o studiach na wybranym kierunku.
- Dbajcie o wypoczynek dziecka, ilość snu i racjonalne odżywianie.
- Jeśli dziecko nie będzie chciało przyjąć Waszej pomocy, nie nalegajcie.
- Zawsze myślcie pozytywnie.