

PORADNIK
o rodzicielskim
stresie
egzaminacyjnym

DLA
RODZICÓW
ÓSMOKLASISTÓW
I MATURZYSTÓW



Opracowanie merytoryczne:

dr Marta MAJORCZYK, psycholog, pedagog, psychoterapeuta,
naukowiec, doradca rodzinny w Family Counselling Poland, wieloletni
nauczyciel akademicki na uczelniach wyższych, trener w Ośrodku
Doskonalenia Nauczycieli

Ilustracje:

Milena MOLENDĄ

Skład i łamanie:

Beata KRAJEWSKA, Studio Gardengraf

Wprowadzenie

Drogi Rodzicu Ósmoklasisty/Maturzysty!

Twoje dziecko uczy się w ostatniej klasie szkoły podstawowej / klasie maturalnej. Sam ten fakt może budzić u Ciebie niepokój lub lęk o to, czy i jak uda się przetrwać ten trudny okres, przygotowania do egzaminu, a potem sam egzamin ósmoklasisty/maturalny. W tym czasie nieraz intensywnie będziesz zastanawiał(-a) się, jak pomóc swojemu dziecku, będziesz przeżywał(-a) obawy, że może naciskasz na dziecko zbyt mocno albo wyręczasz szkołę w nauczaniu lub zależy Ci bardziej niż Twojemu dziecku na nauce.

Ten ostatni rok to zdecydowanie jeden z najbardziej stresujących etapów w edukacji Twojego dziecka, ale też całej Waszej rodziny. Masz świadomość, że to, jak Twoje dziecko przygotowuje się do egzaminu ósmoklasisty/matury, może rzutować na dalsze jego życie. W tym okresie Twoje dziecko potrzebuje wsparcia ze strony dorosłych, przede wszystkim od Ciebie.

Wasz stres egzaminacyjny to złożony stan.

Może on być hamulcem ręcznym albo paliwem motywacji Twojego dziecka do przygotowania się do egzaminu.

W tej broszurce znajdziesz garść wiedzy o rodzicielskim stresie egzaminacyjnym oraz sposobach radzenia sobie z nim, a także dekalog postępowania wystarczająco wspierającego rodzica.

Zachęcam Cię również do skorzystania z **Narzędziownika** oraz z **poradnika *Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?*** na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej. Mimo że są skierowane do Twojego dziecka, możesz tam znaleźć przydatne narzędzia do radzenia sobie z własnym napięciem.

Przyjemnej lektury!

Autorka 😊

Czym jest stres egzaminacyjny?

Stres jest nieodłączną częścią naszego życia. Bywa obecny w każdej ważnej dla nas sytuacji. Stres wiąże się z byciem pod presją, z naporem. W ujęciu psychologicznym stres jest, po pierwsze, wydarzeniem stresowym (bodźcem) o określonych cechach powodującym pewne zachowanie na skutek wzbudzenia napięcia emocjonalnego; po drugie, doświadczaną przez nas reakcją emocjonalną (przeżyciem) na działający stresor, który uruchamia reakcje na poziomie poznawczym (np. trudności w podejmowaniu decyzji), emocji (np. odczuwanie lęku, złości) i zachowania (np. wycofanie); i po trzecie relacją między naszymi możliwościami (cechami osobowości, oceną otoczenia, sposobem radzenia sobie z sytuacjami dla nas trudnymi, otrzymywanym wsparciem itp.) a wymogami sytuacji, w jakiej się znajdujemy.

Stres to nasza reakcja na wymagania, jakie pojawiają się przed nami, które mogą być natury biologicznej (stres biologiczny) oraz psychologicznej (stres psychologiczny). Stres biologiczny zachodzi wtedy, gdy działają czynniki o charakterze zewnętrznym (temperatura, jakość powietrza, hałas, oświetlenie itp.) i wewnętrznym (wyziębienie, podwyższona temperatura ciała, ból itp.). Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wpływają na naszą sprawność i jakość działania. Natomiast stres psychologiczny jest bardziej skomplikowany. Powstaje w momencie, kiedy mniej lub bardziej świadomie interpretujemy stawiane przed nami wymagania, wpływa między innymi na nasze reakcje emocjonalne. Oba rodzaje stresu mogą zachodzić równocześnie. Stres biologiczny może powodować stres psychologiczny i odwrotnie. **Rodzicielski stres egzaminacyjny jest stresem psychologicznym.**

Bodźce lub wydarzenia oddziałujące na nas w sposób nieprzyjemny i wywołujące reakcję stresową nazywamy stresorami. Jedną z ważnych cech jest ich kontrolowalność, czyli przewidywalność. W sytuacji kontrolowalnej informacja o stresorze jest niezbędna do skutecznego radzenia sobie ze stresem, umożliwia stosowanie właściwych strategii działania.

Stres psychologiczny należy powiązać z pojęciem sytuacji trudnej, w której dochodzi do naruszenia równowagi między potrzebami i zadaniami a sposobami i warunkami ich realizacji. Powoduje to zakłócenie naszej aktywności, wywołuje przykre przeżycia emocjonalne, stan silnego napięcia emocjonalnego, obciąża lub przeciąża system regulacji zachowań, zaburza przewidywalność zdarzenia.

Rodzicielski stres egzaminacyjny jest takim złożonym stanem psychologicznym. To ważny sprawdzian Twoich kompetencji rodzicielskich, wiedzy i umiejętności w zakresie wspierania Twojego dziecka w jakże dla niego/niej ważnym wydarzeniu w karierze edukacyjnej. Nic dziwnego, że już sama myśl o egzaminie ósmoklasisty/maturze może powodować u Ciebie napięcie. To sytuacja dla Ciebie trudna, bo z górnej granicy Twoich możliwości: wymaga maksimum wysiłku, co może wywołać efekt przeciążenia.

Pierwszy badacz stresu H. Selye napisał: „Całkowita wolność od stresu to śmierć”. Stres jest normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Stres jest naturalną reakcją organizmu na codzienne wyzwania i życiowe zmiany – te negatywne i pozytywne, na zagrożenia; stres pobudza nas do działania. Stres sam w sobie nie jest ani zły, ani dobry. Bywają za to złe sposoby reagowania na różne sytuacje, wynikające z braku umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Za pojawienie się rodzicielskiego stresu egzaminacyjnego na takim, a nie innym poziomie odpowiadasz Ty sam(-a). Ty decydujesz, czy fakt, że Twoje dziecko zdaje egzamin ósmoklasisty/maturę, będzie dla Ciebie wydarzeniem zbyt stresującym czy też kolejnym wyzwaniem, z którym świetnie sobie poradzisz.

Analogicznie jest u Twojego dziecka. Dla niego/niej egzamin może przybrać postać zagrożenia – będzie związany z obawą przed potencjalną stratą, z oczekiwaniem krzywdy przy niskiej ocenie własnych możliwości i zasobów, które są niewystarczające, by skutecznie realizować wymagania. Natomiast dla jego/jej koleżanki/kolegi egzamin przybierze postać wyzwania. Taka ocena związana jest z tym, że ta osoba wysoko ocenia swoje możliwości, pomimo tego że wymagania będą jawić się jako trudne. W efekcie cały egzamin będzie postrzegany jako szansa rozwoju, korzyści.

I dorośli, i dzieci różnią się od siebie wydolnością na taką samą sytuację. To, co dla jednego jest łatwe, dla innego może stanowić duży problem i wywołać napięcie. Reakcja na daną sytuację oraz sposób radzenia sobie ze stresem związane są z naszymi możliwościami.

Zarówno Twoje dziecko, jak i Ty pragniecie, aby wszystko poszło jak najlepiej. Nie należy jednak przesadzać z zamartwianiem się i dodatkowo denerwować dziecka.

Uwielbiamy odwoływać się do swoich osobistych przeżyć i doświadczeń, ale to była inna szkoła, inna rzeczywistość. Często też uporczywie przypominamy dziecku, że zdaje egzamin/pisze maturę. Nasze dziecko wie o tym od dawna, nauczyciele bombardują go/ją tą samą informacją niemal na każdej lekcji, a my dodatkowo przypominamy o tym w domu. Tam, gdzie dziecko powinno mieć sprzyjające warunki do nauki i spokój, słyszy: „Wyłącz ten komputer/telefon i idź się uczyć”, „Może sobie odpuścisz te treningi na rzecz nauki do egzaminu” albo „To nie czas na.... Spróbuj się pouczyć”.

Twoje dziecko wie, że pisze w tym roku egzamin ósmoklasisty / maturę. Nie trzeba mu o tym przypominać do znudzenia. Zamiast tego, przytul zestresowane dziecko, daj mu oddech, pozwól mu na odreagowanie i relaks w taki sposób, jaki mu to odpowiada. Siedzenie w czterech ścianach, rezygnacja ze wszystkich przyjemności na poczet egzaminu/matury jest wyczerpująca i może przynieść skutek odwrotny do zamierzonego. To taka sama sytuacja, jak gdyby Twój szef notorycznie odmawiał Ci przerwy podczas pracy i nie dawał Ci zgody na urlop wypoczynkowy.

Niech Twoje dziecko ma swoją bezpieczną bazę, gdzie może zbierać siły do bardzo ważnego egzaminu. Bądź obok, gotowy mu towarzyszyć, jeżeli tego zechce. Służ mu dobrym słowem, przytulaj, uśmiechaj się, prowadź luźną rozmowę, przygotuj jego ulubioną potrawę.

W tym trudnym dla Was czasie Twoje dziecko będzie przeżywać dużo silnych emocji, czasami sprzecznych, zmiennych nastrojów i wątpliwości. Nie będzie w stanie sobie z nimi poradzić. Będzie potrzebować kogoś, kto jest w stanie przyjąć te uczucia i pomóc mu sobie z nimi poradzić. W tych trudnych rozmowach dobrze jest stosować metodę czynnego słuchania. **Wsłuchaj się z uwagą w to, co mówi Twoje dziecko**, zdając sobie sprawę z tego, że prawdziwy przekaz może być ukryty. Wykażesz się tym samym zrozumieniem, empatią, pozwolisz na swobodne wyrażenie wszystkich myśli. Twoje dziecko doskonale wie, co jest dla niego najlepsze.

Ważne jest, abyś **nauczył się radzić sobie z rodzicielskim stresem**, tym samym będziesz lepiej wspierał swoje dziecko przed egzaminem.

Wskazówki

1. Zajmij myśli czymś innym.
2. Odreaguj swoje uczucia, np. znajdź czas na relaks, zacznij uprawiać jakiś sport, co pomoże Ci zapomnieć o stresie.
3. Spotkaj się z innymi rodzicami ósmoklasistów/maturzystów, co pozwoli Ci na zdystansowanie się do własnych obaw i przeżyć.

A teraz sprawa najważniejsza. Czy w Twojej świadomości pojawiły się poniższe pytania? Czy jesteś gotowy na nie spokojnie odpowiedzieć?

Czy dopuszczasz w myślach porażkę Twojego dziecka?

Co będzie, jeżeli faktycznie Twoje dziecko słabo napisze egzamin ósmoklasisty lub nie zda matury? Czy świat się skończy?

Co będą mówić Twoi znajomi, dalsza rodzina o Tobie i Twoim dziecku?



Dopuszczenie do Twojej świadomości powyższych pytań i udzielenie na nie odpowiedzi jest bardzo ważne. Wszystkie te pytania łączy Twoje JA, ocenianie sytuacji z Twojego punktu widzenia. Idąc w tym kierunku, możesz w tym momencie **stracić z pola widzenia Twoje dziecko, jego uczucia, przeżycia i nastroje**. Pamiętaj, że nasze dzieci bardziej boją się reakcji rodziców niż skutków niepowodzenia. Zatem im szybciej uświadomisz sobie pewne kwestie, tym łatwiej będzie Ci opanować emocje i dopuszczenie różnych scenariuszy, a co za tym idzie możliwość zaplanowania różnych interwencji.

A propos... Życie będzie toczyć się dalej. Świat się nie skończy. Reakcja dalszej rodziny może Cię mile zaskoczyć, a Twoich znajomych niewiele ta sprawa interesuje. Egzaminu ósmoklasisty nie można nie zdać – nie ma minimalnej liczby punktów, którą można na nim uzyskać, nie można go zatem również poprawiać. Można jedynie odwołać się od jego wyników. Wyniki egzaminu maturalnego można poprawić, poza tym do matury można podejść w kolejnych latach.

Twoje dziecko jest tutaj najważniejsze. Wyłącz zatem swoje egoistyczne zapędy, popatrz na Twoje dziecko. A gdy usłyszysz pytanie od dziecka: „A co będzie, jeśli nie zdam egzaminu/matury, odpowiedz: „Nadal Cię będę bardzo mocno kochać.” Zdawanie egzaminu/pisanie matury ze świadomością, że jeżeli się nie powiedzie, to rodzice „głowy mi nie urwą”, może być naprawdę kojące dla niejednego dziecka. Takie poczucie bezwarunkowej akceptacji paradoksalnie dodaje dużo więcej sił i pewności siebie.

Jak mogę pomóc mojemu dziecku przetrwać ten czas?

Przeżywanie przez Twoje dziecko stresu egzaminacyjnego będzie rozciągnięte w czasie, stanowić będzie pewien proces, w którym pojawiać się będą określone typy stresu egzaminacyjnego i związane z nimi strategie radzenia sobie. Na przeżywanie stresu egzaminacyjnego przez Twoje dziecko będą wpływać jego indywidualne cechy, zmieniająca się ocena poznawcza sytuacji, w której się znajduje, aktywność zaradczą i aktualny stan emocjonalny. W doświadczaniu stresu egzaminacyjnego wyróżnia się cztery etapy¹.

I. Faza przygotowania (stres przedegzaminacyjny)

Obejmuje on dość długi okres przed egzaminem. W tym czasie Twoje dziecko podejmuje wysiłek umysłowy, rezygnuje z czynności utrudniających osiągnięcie przez nie zamierzonego celu (pozytywne zaliczenie egzaminu). Jednakże brak pewności co do realnego przebiegu egzaminu, jego ostatecznych wyników powoduje, że może doświadczać w tym czasie niepewności i ambiwalentnych odczuć: nadziei, wyzwania i obaw. Obok strategii skoncentrowanych na zadaniu, mogą występować zachowania dążące do obniżenia nieprzyjemnego napięcia emocjonalnego towarzyszącego całej tej sytuacji. Im bliżej do terminu egzaminu, tym mocniej Twoje dziecko odczuwa oznaki dyskomfortu psychicznego. Twoim zadaniem jest wspieranie/pomoc dziecku w opanowaniu tego stanu, bo jest to warunek rozpoczęcia działań skierowanych na zdobycie niezbędnej wiedzy i umiejętności oraz przygotowanie się do sprawdzianu wiadomości. Nie wolno Ci przenosić na Twoje dziecko emocji i napięcia, które odczuwasz w tym czasie.

Warto zdobyć niezbędną wiedzę na temat możliwych działań w odniesieniu do różnych wyników egzaminów. W myślach rozważaj pojawienie się różnych sytuacji i interwencji, jakie będzie trzeba wprowadzić.

A jak sobie poradzić ze stresem dzień przed egzaminem? Zajrzyjcie z dzieckiem do przygotowanego przeze mnie **poradnika *Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?*** na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej.

II. Faza konfrontacji (stres egzaminacyjny)

To czas zdawania egzaminu. W tym czasie Twoje dziecko musi sobie poradzić z bezpośrednimi wymaganiami, przeżywanymi emocjami. Na tym etapie ich natężenie może wyraźnie komplikować przebieg całego procesu. Odczuwanie najwyższego lęku przypada na sam początek egzaminu. Pojawiają się strategie skoncentrowane na problemie, jak i na emocjach. W tej fazie nie możesz w żaden sposób pomóc swojemu dziecku, ale możesz wcześniej go/ją przygotować na trudne momenty.

Jak sobie poradzić w tej fazie? Zajrzyjcie z dzieckiem do przygotowanego przeze mnie **poradnika *Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?*** na stronie internetowej Centralnej Komisji Egzaminacyjnej.

¹E. Gruszczyńska, *Stres egzaminacyjny i radzenie sobie z nim*,
http://www.ptde.org/pluginfile.php/1264/mod_page/content/3/143.pdf.

III. Faza oczekiwania (stres związany z potencjalnym niepowodzeniem)

Rozpoczyna się po zakończeniu egzaminu i trwa do czasu ogłoszenia wyników. Niepewność wynikająca z nieprzewidywalności egzaminu ustępuje miejsca niepewności związanej z brakiem określonych rezultatów. Niemożliwe staje się oddziaływanie na nie, co prowadzi u Twojego dziecka do spadku liczby strategii skoncentrowanych na zadaniu. Dominują próby redukcji napięcia spowodowanego oczekiwaniem, uruchamiane są strategie ukierunkowane na emocje.

Twoim zadaniem jest wspierać emocjonalnie Twoje dziecko, w żaden sposób nie przenoś na niego/nią swoich emocji i napięcia. Warto mieć w gotowości możliwe plany działań interwencyjnych wobec możliwych wariantów wyników egzaminów.

IV. Faza wyników (stres związany z porażką)

Następuje po ogłoszeniu wyników egzaminu. Po ich poznaniu znika niepewność, dokonuje się subiektywna ewaluacja osiągniętego wyniku. W tym okresie występuje podział uczuć. Gdy wynik jest pozytywny, wyzwalają się emocje korzyści i kończy proces radzenia sobie. Kiedy ocena jest negatywna, istnieje konieczność dalszego zmagania się z sytuacją i uczuciem porażki.

Twoim zadaniem jest nadal mocno wspierać emocjonalnie Twoje dziecko. Należy wdrożyć odpowiedni plan działań w odniesieniu do negatywnych wyników egzaminów.

Jak mogę skutecznie pomóc dziecku w obniżeniu objawów stresu egzaminacyjnego?

Objawy stresu egzaminacyjnego to zauważalne zmiany w naszym ciele (poziom fizjologiczny), w emocjach i myślach (poziom psychologiczny) i zachowaniu (poziom behawioralny). Zebrałam je w tabeli nr 1.

Warunkiem radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym jest umiejętność szybkiego rozpoznawania niepokojących symptomów, rozumienia ich i zmieniania tego, co zagrażające. Twoim zadaniem jest pomóc dziecku w ich rozpoznawaniu, wówczas łatwiej mu będzie nauczyć się kontrolowania sytuacji stresującej i szybkiego rozładowywania napięcia. Wiedza o symptomach stresu umożliwi nam znalezienie skutecznych strategii i metod radzenia sobie z każdym typem stresu egzaminacyjnego.

Tabela 1. Reakcja na stres egzaminacyjny

	Poziom	Symptomy (reakcja na stres)
	Poziom fizjologiczny	<ul style="list-style-type: none"> • ból głowy • drżenie rąk • zimne ręce • nadmierne pocenie się • bóle w klatce piersiowej • brak apetytu • ból brzucha • nudności • zaburzenie trawienia • podwyższone ciśnienie tętnicze krwi • nadwrażliwość na bodźce • szczękościsk • wysypka • blady odcień skóry • dreszcze • napięcie i bóle mięśni • problemy ze snem • trudności w oddychaniu • dzwonięcie w uszach • suchość w ustach • naprzemienne uczucia gorąca i zimna • katar sienny i uczulenia • rozszerzenie źrenic • wrażenie ucisku w gardle • szybkie bicie serca • przejadanie się • zwiększona częstotliwość oddawania moczu • zgaga • wypadanie włosów • duszności • dławienie w gardle
	Poziom psychologiczny	
	a) w sferze myślenia, pamięci i uwagi	<ul style="list-style-type: none"> • osłabienie pamięci • obniżenie efektywności pracy intelektualnej • obniżenie tempa pracy intelektualnej • częste pomyłki • uczucie pustki w głowie • trudności w koncentracji • obniżona samoocena • pesymizm • trudności w kojarzeniu faktów • brak koncentracji uwagi • osłabienie wyobraźni • zapominanie • natłok myśli
	b) w sferze emocji	<ul style="list-style-type: none"> • chwiejność emocjonalna • niepokój • lęk • gniew • nieufność • uczucie zmęczenia • niecierpliwość • drażliwość • brak tolerancji wobec innych • nerwowość • lęk przed niepowodzeniem • poczucie osamotnienia • przygnębienie • zły humor • brak humoru
	c) w sferze motywacji	<ul style="list-style-type: none"> • nieracjonalność myśli • „gonitwa” myśli • poczucie bezsilności i braku kontroli nad działaniami



Poziom	Symptomy (reakcja na stres)
Poziom behawioralny	<ul style="list-style-type: none"> • wybuchy płaczu • stosowanie używek • objadanie się • szybkie tempo mówienia • unikanie kontaktów z ludźmi • nerwowe tiki • spowolnienie reakcji • nerwowość ruchów • agresja, prowokowanie konfliktów • niezdolność do relaksu • skłonność do nieprzemyślanych działań

Proces radzenia sobie ze stresem to kompleksowo podejmowane przez człowieka aktywności w sytuacji stresowej. Może być tak, że Twoje dziecko odczuwa lęk przed egzaminem. Całą energię kieruje na myślenie o tym, że na pewno nie zdąży się przygotować, że nie zda egzaminu albo ogarnęło je poczucie niemocy do takiego stopnia, że nie wie, od czego zacząć. Może być też tak, że nie wierzy w swoje możliwości, mimo że nauka idzie mu dobrze, albo, owszem, odczuwa stres, ale w mniejszym stopniu, i spokojnie podchodzi do kwestii egzaminu, bardziej niż Ty, bo systematycznie się uczy. Od czego zależy taka postawa Twojego dziecka? Między innymi od:

- wybranego przez nie stylu radzenia sobie ze stresem (indywidualnego zbioru strategii i metod radzenia sobie, którymi aktualnie dysponujemy)
- wybranych przez nie strategii, czyli sposobów, jakimi sobie radzimy w konkretnej sytuacji stresowej. Zastosowana(-e) przez nas strategia(-e) radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym na różnym jego poziomie zależy(-ą) od płci, wieku, umiejętności, doświadczenia związanego z sytuacjami stresowymi, wiedzy, cech osobowości, temperamentu, cech fizycznych, naszego samopoczucia
- stosowanych przez nie technik radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym, czyli konkretnych rozwiązań/narzędzi
- stopnia kontrolowania przez nie sytuacji stresowej
- stopnia kierowania sobą w stresie (zarządzania sobą).

Style radzenia sobie ze stresem (egzaminacyjnym)

Istnieją trzy style radzenia sobie ze stresem: zadaniowy, nastawiony na emocje, unikowy.

Styl skoncentrowany na ZADANIU – u osoby, u której dominuje ten styl, pojawia się tendencja do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu w sytuacjach stresowych poprzez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji. Taka osoba główny nacisk kładzie na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu.

Styl skoncentrowany na EMOCJACH – ten styl jest charakterystyczny dla osoby, która w sytuacjach stresowych ma tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie. U takiej osoby pojawia się tendencja do myślenia życzeniowego i fantazjowania, co może prowadzić do wzrostu poczucia stresu, napięcia lub przygnębienia.

Styl skoncentrowany na UNIKANIU – osoba charakteryzująca się tym stylem w sytuacjach stresowych wykazuje tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania takich sytuacji. Wymyśla różne czynności zastępcze, pozwalające jej zapomnieć o stresie, np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych, spotykanie się z innymi.

To, jakie Twoje dziecko i Ty będziecie mieli nastawienie do egzaminu na 1. i 2. etapie przeżywania stresu egzaminacyjnego (por. str. 7–8), zależy od Was i Waszego działania. Zatem najkorzystniej będzie zastosować styl zadaniowy. Na czekający egzamin ósmoklasisty/egzamin maturalny pomóż dziecku spojrzeć jak na zadanie. Owszem trudne, ale wykonalne. Niech dziecko skupi się na tym zadaniu, żeby jak najlepiej je wykonać. Zastanówcie się razem, jakiej wiedzy i umiejętności użyć, aby zadanie jak najlepiej zrealizować.

Na 3. etapie przeżywania stresu egzaminacyjnego pomóż dziecku zrozumieć, że to, czy zdało egzamin albo jaki wynik uzyskało, nie zależy już od niego. W tym przypadku należy popracować nad pojawiającymi się emocjami, co nie jest łatwe.

Wyłumacz dziecku, że zbytne koncentrowanie się na emocjach, szczególnie na 1. i 2. etapie przeżywania, może stres zwiększyć, dlatego ten styl nie zawsze jest korzystny. Natomiast jeżeli odwracamy się od sytuacji stresującej, unikamy jakichkolwiek działań, które pozwolą zdobyć wiedzę do zaliczenia egzaminu, efektem będzie jego niezdanie. Taki styl prowadzi do niekorzystnych konsekwencji, ponieważ zamiast radzić sobie z sytuacją, uciekamy w czynności zastępcze. Do stylu zadaniowego warto dołączyć różne dodatkowe, wspomagające strategie i techniki radzenia sobie ze stresem.

O strategiach i technikach radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym, a także sposobach kontrolowania sytuacji stresowej dowiesz się więcej z **Poradnika dla Ósmoklasisty/Maturzysty**. Zachęcam także do wspólnego korzystania z **Narzędziownika**. Oba materiały znajdziesz na stronie internetowej CKE.

Pamiętajcie o następujących działaniach profilaktycznych

1. Przygotowanie do egzaminu to podstawa.



2. Zarządzaj czasem - czyli zrób dziś to, co masz zrobić jutro.



3. Ważny jest odpoczynek.



4. Liczy się sen.



5. Ważne jest właściwe odżywianie.



6. Postaw na aktywność fizyczną.



7. Znajdź czas na chwilę przyjemności.



Jak skutecznie mam wspierać dziecko w tym trudnym czasie?

Drogi Rodzicu! Ustalmy na początku jedną kwestię: nikt nie chce, abyś Ty uczył się za dziecko, ani tym bardziej abyś zastąpił nauczyciela. Twoim zadaniem jest, po pierwsze - **urealnić rodzicielskie wymagania wobec dziecka**, by nie oczekiwać od niego niemożliwego, i po drugie - **przyjąć niezwykle wspierającą dla dziecka postawę**: nie dziwić się i rozumieć. Taka postawa wspiera pozytywne nawyki uczenia się dziecka.

Na początku roku szkolnego → Ustal zasady współpracy

Zachęć dziecko do systematyczności. Pomóż mu ustalić harmonogram przygotowań do egzaminu/matury. Nie zapominaj 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 dziecko tego potrzebuje, ustal specjalne „strefy ciszy”, w których mogłoby się spokojnie 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 egzaminem/maturą → Zweryfikuj pierwszy plan

Sprawdź, czy Wasze założenia z początku roku szkolnego zdają egzamin. Jeśli nie, spróbuj je poprawić i udoskonalić. Zaproponuj dziecku naukę szybkiego opanowania stresu, np. trening autogenny, głębokie oddychanie.

Na 5 tygodni przed egzaminem/maturą → Omów z dzieckiem plan awaryjny

Na wszelki wypadek omów plan działania, gdyby nie poszło mu dobrze. Wskaż mu inne drogi wyjścia z sytuacji. Nigdy nie strasz go, że słaby wynik egzaminów/niezdana matura to „koniec świata” lub sytuacja bez wyjścia.

Na 5 dni przed egzaminem/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 egzamin/maturę. Możesz także opowiedzieć o własnym zdenerwowaniu przed swoim egzaminem.

W okresie egzaminów → Trzymaj nerwy na wodzy i uśmiechaj się do dziecka

Dopilnuj, aby dziecko przed wyjściem z domu zabrało wszystko, co będzie mu potrzebne. Uśmiechnij się do dziecka, poklepkaj go po ramieniu i dodaj otuchy. Zaciśnij kciuki i wróć do własnych zajęć.

Dekalog postępowania wystarczająco dobrze wspierającego rodzica

- 1 Liczy się przede wszystkim moje dziecko, a nie ja. Nie zostawię go z jego problemami.
- 2 Stoję obok dziecka, wspieram, nie rozliczam. Wzmacniam poczucie wartości u dziecka.
- 3 Dyskretnie obserwuję postępy w nauce dziecka.
- 4 Nie porównuję dziecka do innych. Nie stresuję natrętnymi pytaniami. Nie mówię: „zobaczysz, nie zdasz”, „za mało się uczysz”.
- 5 Jestem sojusznikiem dziecka w walce o najlepszy dla niego wynik. Nie przelewam na nie swoich ambicji. To nie moja wojna.
- 6 Nie panikuję, nie okazuję mojego stresu dziecku.
- 7 Słucham, słucham i jeszcze raz uważnie słucham tego, co mówi dziecko.
- 8 Rozmawiam, rozmawiam i jeszcze raz rozmawiam z dzieckiem. W razie potrzeby interweniuję.
- 9 Mam z dzieckiem przygotowany plan awaryjny.
- 10 Dbam o balans między nauką a odpoczynkiem u dziecka.

Apteczka wystarczająco dobrze wspierającego rodzica

Jestem bardzo dobrze poinformowanym rodzicem.
Wiem wszystko, co trzeba wiedzieć o egzaminie ósmoklasisty/
maturze mojego dziecka.

Jestem z dzieckiem... Z moim wojownikiem.