

JAK PRZETRWAĆ EGZAMIN –

RADY DLA UCZNIÓW I ... RODZICÓW

Nie tylko uczeń powinien przygotować się do egzaminu. Bardzo ważna w czasie każdego egzaminu jest postawa najbliższego otoczenia ucznia. Jak przetrwać ostatnie chwile przed egzaminem, a jednocześnie pomóc swojemu dziecku.

Stres przed egzaminami to powszechne zjawisko, które dotyka wielu dzieci. Przyczyny stresu przed egzaminami mogą być różnorodne i wynikać z presji ze strony różnych źródeł. Obawy o wynik i przyszłość również mogą stanowić poważne wyzwania emocjonalne dla dziecka. Najlepsze co możesz zrobić w tej sytuacji to:

- **Bądź uważny i słuchaj** – pozwól swojemu dziecku wyrazić swoje obawy i nie bagatelizuj ich. Słuchając uważnie, pomożesz dziecku poczuć się zrozumianym.
- **Zachęcaj do ćwiczeń relaksacyjnych** – zaproponuj dziecku kilka prostych ćwiczeń relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, wizualizacje czy jogę. To pomoże mu uspokoić się i zapanować nad stresem.
- **Pamiętaj o aktywności fizycznej** – regularna aktywność fizyczna pomaga w radzeniu sobie ze stresem i poprawia nastrój. Zachęcaj swoje dziecko do uprawiania sportu lub po prostu do zabawy na świeżym powietrzu.
- **Zadbaj o zdrowie** – dobry sen, zdrowe jedzenie i picie wody to kluczowe czynniki wpływające na zdrowie psychiczne i fizyczne dziecka. Zachęcaj swoje dziecko do zdrowych nawyków, a na pewno poczuje się lepiej.
- **Bądź pozytywnym wsparciem** – pamiętaj, że twoje dziecko potrzebuje Twojego pozytywnego wsparcia i motywacji! Podkreślaj jego sukcesy, daj mu do zrozumienia, że jesteś z niego dumny i wierzysz w niego.
- **Oferuj emocjonalne wsparcie** – w sytuacjach stresowych dziecko potrzebuje czuć się bezpiecznie i kochane. Pamiętaj, że jesteś dla niego oparciem i zawsze możesz go wesprzeć swoją obecnością i miłością.

Stres związany z egzaminem często sprawia, że człowiek może doświadczyć uczucia, iż dana sytuacja go przerasta, że nie da rady i nie podoła stawianym wymaganiom. Niektórym zdarzają się ataki paniki lub nadmierne pobudzenia. W jaki sposób skutecznie pomóc swojemu dziecku?

- **Po pierwsze: Drogi Rodzicu** pamiętaj, iż twój stres może udzielać się Twojemu dziecku!!! Nie poganiaj do nauki, nie mów tekstów typu: „z taką postawą to ty z pewnością nie zdasz”, nie obciążaj swoimi wymaganiami -”musisz być najlepszy, bo inaczej nie dostaniesz się do dobrego liceum...” itp. W zamian – warto z wyprzedzeniem zaplanować wspólnie popołudnie poprzedzające egzaminy. Im

większa przewidywalność sytuacji, tym mniejszy stres. Dobrym pomysłem będzie wyjście na spacer, na rower wspólna rozrywka.

- **Po drugie:** Gdy syn/ córka wróć z egzaminu zainteresujcie się jak poszło, zadajcie kilka pytań. Jeśli zobaczymy, że dziecko chętnie rozmawia rozwińmy temat. Utwierdzamy w przekonaniu, że da radę, że świetnie sobie radzi. Jednak gdy pociecha unika rozmowy nie naciskajmy, okażmy jednak wsparcie i gotowość do ewentualnej rozmowy.
- **Po trzecie:** Jeśli dziecko ma wrażenie, że pierwszy dzień egzaminu poszedł kiepsko, warto mieć na uwadze, iż w stresie ocena sytuacji może być błędna. Warto nastawić syna/córkę pozytywnie. Komunikaty typu : "Jesteś dobrze przygotowany", "Jesteś mądry, dobry w tym", "Poradziłeś sobie już z niejednym trudnym egzaminem", "Jesteś silny i poradysz sobie", "Przypomnij sobie, jak dobrze poszło ci, gdy...", "Dobrze ci idzie", powinny pomóc. Ważne jest, aby formułować takie wypowiedzi w sposób pozytywny, to znaczy unikając zaprzeczeń typu: "Nie martw się", "Nie będzie tak źle." Unikajmy również stwierdzeń, sloganów typu: "Weź się w garść", "Nie rozklejaj się", "Nie jesteś małym dzieckiem".
- **Po czwarte:** Często rodzice są w porównywalnym stresie w czasie egzaminów co ich dzieci. Zdarza się, że napięcie u tych pierwszych bywa nawet większe. Pamiętajmy, że stres jest zaraźliwy. Starajmy się unikać pokazywania swojego niepokoju, ponieważ przenosimy go na dzieci. Warto wprowadzić tematy rozmów nie związane z egzaminami, najlepiej te odprężające. Na przykład zacznijcie wspólnie planować wakacje.

Dzień przed egzaminem

Pamiętaj, że przygotowania do egzaminów to nie tylko nauka, ale również odpoczynek i relaks. Zachęć swoje dziecko do aktywności fizycznej i hobby, które pozwolą mu zrelaksować się i odprężyć przed egzaminami!

Dzień przed egzaminem Twoje dziecko może czuć się szczególnie zestresowane i zdenerwowane. Dlatego warto zaplanować ten dzień tak, aby był czasem na odpoczynek i przyjemne aktywności dla całej rodziny. Dzień przed egzaminem to doskonały czas, aby zrobić coś razem jako rodzina. Możecie razem obejrzeć ulubiony film, pograć w gry planszowe, czy zrobić coś kreatywnego razem. Pamiętaj, że to czas dla Twojego dziecka, aby zrelaksować się i poczuć wsparcie ze strony rodziny.

Warto również zwrócić uwagę na pożywienie. Dzień przed egzaminem zadbaj o to, aby dziecko zjadło pełnowartościowe i zdrowe posiłki. Unikaj jedzenia ciężkostrawnego, tłustego i słodkiego, które może obniżyć koncentrację i utrudniać skupienie się na egzaminie. Pamiętaj też o odpowiedniej ilości snu – zapewnij dziecku spokojną, wyciszającą atmosferę, zapal przyjemnie pachnącą świeczkę i przeczytaj ulubioną książkę razem.

Przygotowanie do egzaminów to stresujący czas, ale dzień przed egzaminem może być czasem dla Ciebie i Twojego dziecka, aby odprężyć się i w pełni naładować baterie na najważniejszy dzień.

Drodzy Ósmoklasiści!

Przed Wami niezwykle ważne wydarzenie- egzamin ósmoklasisty.

Życzymy Wam, aby lata nauki w naszej szkole zaowocowały dobrymi wynikami na egzaminie. Niech spełnią się Wasze oczekiwania i każdy z Was dostanie się do wymarzonej szkoły.

Podczas egzaminu niech Wam towarzyszy skupienie, umiejętność podejmowania trafnych decyzji oraz wiara we własne siły i wiedzę.

Niech będzie łatwo, spokojnie i oczywiście na maksymalną liczbę punktów!

Trzymamy kciuki!

Beata Wach

Agnieszka Cyranowska

*Drodzy
Ósmoklasiści*

**Powodzenia
na egzaminie!**

Trzymamy za Was kciuki!



ZYCZYMY, ABY WYJŚCIE
Z EGZAMINU RÓŻNIŁO SIĘ
OD WEJŚCIA.



Bibliografia:

<http://katolicka.com.pl/jak-przetrwac-egzamin-rady-dlarodzcow,987,pl>

[Jak pomóc dziecku radzić sobie ze stresem przed egzaminami? – Centrum Nauczania Domowego \(domowi.edu.pl\)](http://domowi.edu.pl)

<https://www.poradnikzdrowie.pl/ciaza-i-dziecko/zdrowie-dziecka/jak-rodzic-moze-pomoc-dziecku-przed-stresujacymi-egzaminami-aa-YFPh-GKoi-WYJk.html>

<https://www.healthlabs.care/pl/blog/czy-twoje-dziecko-przygotowuje-sie-do-egzaminow>