

Przedmaturalny zawrót głowy..... u Rodziców

– czyli jak poradzić sobie ze stresem *przedmaturalnym* swoim i swoich dzieci.

Stres to stan napięcia spowodowany trudną sytuacją, z którą nie potrafimy sobie poradzić.

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. Matura jest jednym z najważniejszych egzaminów w życiu Twojej latorośli** i zarówno ona, jak i Ty pragniecie, aby wszystko poszło jak najlepiej. Nie należy jednak przesadzać w zamartwianiu 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 maturalnym. Stres może powodować poczucie pustki w głowie, pogorszenie pamięci, trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji, a także kłopoty ze snem. Ale nie należy od razu tracić głowy. Stres może dodać nam siłę, zmobilizować nas do dalszego działania i być motorem naszych sukcesów.

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się 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 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. Pamiętaj jednak, że czasem taki „stan wyjątkowy” w domu może niepotrzebnie wzmocnić u dziecka stres.
- Zapoznaj się z zasadami przeprowadzania matury, zdobądź informacje, na czym polega egzamin ustny i pisemny. Twoja wiedza łatwiej pomoże Ci pomóc Twemu dziecku przygotować się do matury

Na 5 miesięcy przed maturą: zweryfikuj pierwszy plan

- sprawdź czy wasze założenia z początku roku szkolnego zdają egzamin. Jeśli nie, spróbuj je poprawić i udoskonalić.

Na 5 tygodni przed maturą: omów z dzieckiem „plan awaryjny”

- Na wszelki wypadek omów z dzieckiem plan działania, gdyby nie poszło mu dobrze na maturze. Wskaż mu inne drogi wyjścia z sytuacji. Nigdy nie strasz go, że niezdana matura 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 denerwowali się, a jednak zdali maturę
- przekonaj dziecko, „że jakby co, to dziury w niebie nie będzie”

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

- dopilnuj aby dziecko zabrało wszystko, co będzie mu potrzebne na egzaminie (dowód osobisty, długopisy itp.)
- Uśmiechaj się do dziecka, poklep go po ramieniu i dodaj otuchy. Aha, nie zapomnij o kopnięciu na szczęście..... a potem spokojnie zaciśnij kciuki i wróć do własnych zajęć.

PLUSY I MINUSY w walce ze stresem przedmaturalnym

- motywuj swoje dziecko do nauk poprzez chwalenie najdrobniejszych sukcesów i osiągnięć, poszukujcie w każdej sytuacji czegoś pozytywnego.
- zacznij uprawiać jakiś sport w wolnych chwilach, co pozwoli Ci na czynny relaks i pozwoli zapomnieć o stresie. Możesz zachęcić też swoje dziecko do wspólnej aktywności fizycznej
- spotykaj się z innymi rodzicami, których dzieci zdają w tym samym roku maturę. Zobaczysz , 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 i zdenerwowania. Widząc je, może pomyśleć, że nie wierzysz w jego umiejętności i – co gorsze – samemu zacząć tak myśleć.

PRZEDMATURALNY ZAWRÓT GŁOWY U RODZICÓW

Pamiętaj :

STRES nie jest taki straszny jak go malują.

Nie jest ani dobry ani zły to Ty mu nadajesz 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.

Dobrze przeżyty stres działa na Twoją korzyść.

Im bardziej człowiek czuje się pewny swoich możliwości sprostania sytuacji trudnej, tym stres jest mniejszy.

Każdy z nas ma już własne strategie radzenia sobie ze stresem. Nadal możliwe jest ich udoskonalanie.

