

Przedmaturalny zawrót głowy – czyli o tym jak poradzić sobie ze stresem.

Poradnik dla rodzica maturzysty.

Stres przedmaturalny nie tylko dotyczy licealistów, ale także ich rodziców.

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

To, że zarówno uczniowie, jak i ich rodzice odczuwają stres przedmaturalny jest czymś zupełnie naturalnym. Matura to jeden z najważniejszych egzaminów w życiu. Każdy chce, aby wszystko poszło jak najlepiej.

Dlatego bardzo istotne jest, abyście Państwo nauczyli się radzić sobie ze swoim stresem i wsparli swoje dziecko przed w tym wyjątkowym i jednocześnie trudnym czasie.

Stres może powodować poczucie pustki w głowie, dezorientacji, trudności w koncentracji uwagi, problemy z zapamiętywaniem, myśleniem i podejmowaniem decyzji, a także kłopoty ze snem i inne objawy fizjologiczne. Ale stres może też dodać nam sił, zmobilizować nas do dalszego działania i pomóc w osiągnięciu sukcesów.

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się do matury?

- Na początku roku szkolnego: ustalcie zasady współpracy.

- ✓ Zapytaj dziecko, jak najlepiej mu pomóc. Czy chciałoby, aby przepytać je czasem z materiału, czy potrzebuje korepetycji z jakiegoś przedmiotu, itp. Okazuj dziecku stałe życzliwe zainteresowanie. Niech pomoc będzie dopasowana do potrzeb dziecka.
- ✓ Zachęć swoje dziecko do systematyczności w nauce i do powtórek. Pomóż ustalić harmonogram nauki i przygotowań do matury. Nie zapominajcie o relaksie i rozrywce, które są bardzo potrzebne dla zachowania właściwej higieny pracy mózgu.
- ✓ Monitoruj wyniki nauczania, frekwencję na zajęciach. Zachęcaj do uczestnictwa w dodatkowych zajęciach przygotowujących do matury oferowanych przez szkołę.
- ✓ Doceń starania, pracę/naukę dziecka i jego zaangażowanie. Nie mów dziecku „czym się zmęczyłeś siedząc w szkole przez kilka godzin?” Chwal za najdrobniejsze sukcesy i osiągnięcia oraz za włożony wysiłek. Skoncentruj się na dobrych stronach.
- ✓ Nie nakładaj dodatkowych obowiązków dziecku, np. regularna opieka nad młodszym rodzeństwem.
- ✓ Jeśli tego potrzeba, ustalcie specjalne reguły, które pomogą dziecku uczyć się spokojnie. Jednak niekiedy taki „stan wyjątkowy” w domu może niepotrzebnie wzmacniać stres. Nie można też faktem matury terroryzować innych domowników. Domowa atmosfera nie powinna być napięta.
- ✓ Zadbaj o komfort nauki dziecka, postaraj się zapewnić (odpowiednie miejsce pracy; bez hałasów; spokojną atmosferę w domu – brak kłótni, konfliktów, agresji; relaks

i odpoczynek, przerwy w nauce, przypominaj o odpowiedniej ilości snu, zdrowe posiłki).

- ✓ Zapoznaj się z zasadami przeprowadzania matury, zdobądź informacje, na czym polega egzamin ustny i pisemny. Ta wiedza sprawi, że będzie Ci łatwiej pomóc Twojemu dziecku przygotować się do matury.
- ✓ Wspieraj w trudnych momentach, nie zostawiaj go samego z problemami. Bądź czujny. Dodawaj otuchy. Mów, że wierzysz w dziecko.

- Po około dwóch miesiącach: zweryfikuj pierwszy plan

- ✓ sprawdź czy wszystko dobrze działa, czy wasze założenia z początku roku szkolnego sprawdzają się. Jeśli nie, spróbujcie je poprawić i udoskonalić.

- Na miesiąc przed maturą: omów z dzieckiem „plan awaryjny”

- ✓ Na wszelki wypadek omów z dzieckiem plan działania, gdyby coś poszło nie tak. Rozważcie wspólnie inne drogi wyjścia z sytuacji. Nigdy nie strasz, że niezdana matura to „koniec świata”, czy sytuacja bez wyjścia.

- Na kilka dni przed maturą: postaraj się o optymistyczną atmosferę

- ✓ mów dziecku słowa dodające otuchy, że bez względu na wszystko wierzysz w jego możliwości.
- ✓ przyda się również poczucie humoru, by rozładować coraz większe napięcie.
- ✓ przekonaj dziecko, „że jakby co, to świat się nie zawali” i że zawsze może liczyć na Twoje wsparcie.

- W dniu matury: postaraj się być spokojny i opanowany

- ✓ dopilnuj aby dziecko zabrało wszystko, co będzie mu potrzebne na egzaminie (dowód osobisty, długopisy itp.).
- ✓ zadbaj o zdrowe śniadanie.
- ✓ uśmiechaj się do dziecka, poklep go po ramieniu i dodaj otuchy, kopnij na szczęście. Zaciśnij kciuki i zajmij się swoimi zajęciami.

Zachowania rodzica, które mogą demotywować nastolatka do nauki:

- ✓ brak wiary w niego i jego możliwości, komunikaty typu „zobaczysz, nie zdasz”, „za mało się uczysz”, „to dla Ciebie za trudne”, – tego typu komunikaty programują dziecko negatywnie i potęgują jego stres.
- ✓ wypominanie, że nauka kosztowała mnóstwo pieniędzy. Zamiast tego powiedz, że będziesz starć się na ile sytuacja finansowa pozwoli zapewnić dodatkowe zajęcia.
- ✓ okazywanie swojego stresu i zdenerwowania. Raczej podtrzymuj na duchu. To doda otuchy dziecku i Tobie.

- ✓ robienie „strasznej” afery, gdy coś się nie uda. Zamiast tego pociesz i poszukajcie przyczyn tej sytuacji i innych realnych rozwiązań.
- ✓ poruszanie tematu matury w każdej rozmowie. Wskazane jest też oderwanie się od tego tematu i odstresowanie. A może są też inne ważne problemy czy tematy, o których warto porozmawiać.
- ✓ robienie z matury „stanu wyjątkowego”.

Dla młodego człowieka przed egzaminem dojrzałości najważniejsza jest akceptacja, zrozumienie i wsparcie od najbliższych osób. Szereg badań pokazuje, że w stresujących sytuacjach życiowych kluczowe jest wsparcie społeczne oraz przekonanie, że wokół nas znajdują się ludzie życzliwi, na których możemy polegać w każdej sytuacji!

DOBRY RODZIC:

- ✓ **Słucha.**
- ✓ **Wspiera. Pomaga (pomoc dostosowana do potrzeb dziecka).**
- ✓ **Dzieli się doświadczeniami.**
- ✓ **Zwraca uwagę na mocne strony.**
- ✓ **Proponuje plan awaryjny.**
- ✓ **Nie przenosi własnych aspiracji na dziecko.**
- ✓ **Nie straszy egzaminem ani jego konsekwencjami (nie zdręcza dziecka „czarnymi scenariuszami”).**
- ✓ **Nie porównuje z innymi.**

Strategie radzenia sobie ze stresem

- **Skoncentrowane na radzeniu sobie z negatywnymi myślami** (dobre nastawienie, pozytywne myślenie, wiara w siebie i w swój sukces, mindfulness, itp.)
- **Skoncentrowane na radzeniu sobie z trudnymi emocjami** (wsparcie, samoświadomość, samoregulacja, kontrola emocji, itp.)
- **Skoncentrowane na radzeniu sobie w sferze fizjologicznej** (obniżanie napięcia w ciele przez techniki oddechowe jak.np. oddychanie przeponowe, aktywność fizyczna, masaż, treningi relaksacyjne np. neuromięśniowe, itp.)
- **Skoncentrowane na radzeniu sobie w sferze zachowań** (poprawa funkcjonowania przez zarządzanie czasem, planowanie, zachowania asertywne, prośenie o pomoc, itp.)

Opracowała mgr Katarzyna Olejnik