

Egzamin i stres z nim związany. Jak wspierać dziecko przed egzaminami? - rady dla Rodziców

Najbliższy czas to okres egzaminów zawodowych, matur. Dla młodych ludzi (ale także dla ich rodziców) zwykle jest to czas, który w mniejszym lub większym stopniu wywołuje stres. Oczywiście każdy z nas jest inny i inaczej przeżywa egzaminy – są osoby, które twierdzą, że sprawdzanie wiedzy w ogóle ich nie stresuje.

Niemniej jednak u większości pojawia się szereg różnych emocji, które mogą wywołać lęk, niepokój, a nawet znaczne obniżenie nastroju. Z czego wynikają obawy młodych ludzi przed egzaminem?

Stres przed egzaminem jest zjawiskiem raczej powszechnym, jednak może być dodatkowo potęgowany określonymi postawami zarówno bliskiego otoczenia młodzieży, jak i samych nastolatków. Oto najczęstsze czynniki, które mogą wywołać wzmożony lęk i napięcie przed egzaminem:

- **presja rodziców** („Musisz zdać”, „Musisz być najlepszy/a”) – presja może być spowodowana niespełnionymi ambicjami rodziców i próbą realizacji swoich marzeń kosztem dzieci (w takich sytuacjach młodzi ludzie czują ogromny stres, który może prowadzić do tragicznych w skutkach konsekwencji), lub też wynikać z obaw rodziców, którzy mają złe wspomnienia ze swoich egzaminów. Zdarza się również, że „ambitni” rodzice mają tendencję do potęgowania napięcia związanego z egzaminami („Egzamin jest najważniejszy, od niego w pełni zależy Twoja przyszłość”),
- **brak wiary w siebie i swoje możliwości** – wmawianie dzieciom, że za mało wiedzą, że ich pamięć szwankuje, że uczą się zbyt wolno, że mają niewystarczające zdolności,
- **obniżone poczucie własnej wartości** – może być spowodowane brakiem sukcesów w ostatnim czasie, otrzymywaniem słabych ocen, trudnościami z koncentracją, pamięcią i myśleniem,
- **porównywanie z rówieśnikami** – często robią to rodzice, ale także sami młodzi ludzie porównują się ze sobą,
- **myślenie pesymistyczne**, katastroficzne połączone z obniżonym nastrojem – myślenie typu „komu, jak komu, ale mnie na pewno się nie uda”, „mam pecha”, „w przyszłości i tak nic dobrego mnie nie spotka”,
- **zwlekanie** – odkładanie nauki na później, stąd poczucie niewystarczającej wiedzy tuż przed egzaminem.

Co może zrobić Rodzic, aby pomóc dziecku w nauce przed egzaminem?

Każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Czasami to rodzice odczuwają większy niepokój i napięcie związane z egzaminami swoich dzieci niż sami zainteresowani. A jak wiemy stres nigdy nie jest dobrym doradcą. W sytuacjach stresowych możemy postępować nieracjonalnie, podejmować błędne decyzje i mimo szczerych chęci działać na niekorzyść osoby, której pomagamy. Rodzice powinni zatem zadbać także o swój spokój i dobrostan psychiczny, aby rzeczywiście być wsparciem dla swoich pociech w tym szczególnym czasie. Punktem wyjścia powinna być szczerza rozmowa o wzajemnych oczekiwaniach i samopoczuciu nastolatka (niestety zdarza się, że rodzice martwiąc się o przyszłość młodego człowieka i chcąc zmotywować go do nauki, tylko dodatkowo stresują dziecko). Realna pomoc powinna zawierać:

- **pomaganie w organizowaniu nauki** – należy zadbać o odpowiednie miejsce w domu, gdzie nastolatek może się uczyć w ciszy i spokoju, bez zbędnych rozpraszaczy,

- **wskazywanie przyjemności i korzyści płynącej z nauki, nie tylko do egzaminu** – wyjaśnić, że odpowiednie przygotowanie i postępowanie według ustalonego planu wcale nie musi być trudne i nieprzyjemne, a może przynieść ogromne korzyści w przyszłości. Nauka to przyjemny proces, który poszerza horyzonty, rozwija i daje wiele możliwości,

- **próbowanie pomóc młodemu człowiekowi odkryć własne powody uczenia się i podejmowania działań** – egzamin zdaje się dla siebie, nie dla mamy, taty czy nauczyciela; życie mamy tylko jedno, a wybory, które podejmujemy już od najmłodszych lat wpływają na nasze życie (rodzice często tak bardzo chcą pomóc dziecku, że zapominają o tym, że to nie oni będą mierzyć się z konsekwencjami pewnych decyzji, ale ich dziecko). W związku z tym każdy powinien znaleźć w sobie konkretne argumenty, dlaczego chce się uczyć i zdać egzamin

- **pokazanie, jak osiągnąć to, do czego się dąży** – niektórym przedmiotom, np. matematyce trzeba poświęcić sporo czasu (rozwiązać mnóstwo zadań), żeby nabrać wprawy, ale ćwiczenie czyni mistrza; dorosły powinien pokazać, że wytrwałość i ciężka praca pozwala osiągnąć mistrzostwo w danej dziedzinie, a dodatkowo zdobyta wiedza zmniejsza stres przed egzaminem,

- **rzeczywiste dawanie wsparcia** – zapewnić dziecko o jego możliwościach, o posiadanych już umiejętnościach, o

zdolnościach do zrobienia więcej; nie krytykować za porażki, ale uświadamiać dziecku, że każdy je ponosi – istotą jest nie powtarzanie błędów i traktowanie ich jako lekcji na przyszłość,

- **kreowanie pozytywnych myśli i wyobrażeń o egzaminie i przyszłości, ale bez wywierania presji** – wizualizacja swojej idealnej przyszłości powoduje, że jesteśmy skłonni podjąć wysiłek, aby osiągnąć marzenia,

Odwoływanie się do negatywnych konsekwencji – tak czy nie?

- Tylko w wyjątkowych sytuacjach – każdy zna negatywne konsekwencje i zwykle się ich boi, dlatego nie trzeba ciągle o nich przypominać.
- Motywacja nie działa, kiedy opiera się na straszaniu konsekwencjami braku działania – powoduje odwrotny efekt.
- Młodzi ludzie przed egzaminami są już wystarczająco zestresowani, dlatego należy robić wszystko, aby zredukować poziom lęku i przykrości – odwoływanie się do negatywnych konsekwencji uruchamia mechanizm ucieczki.
- Pamiętajmy, że pociąga nas to co dobre, a to, co złe, odpycha – w przypadku egzaminu lepiej mówić o wszystkich możliwych dobrych okolicznościach i konsekwencjach, bo to one nadają kierunek działaniom i budzą energię do realizacji.

Jak wspierać dziecko przed egzaminem?

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 nadmiernego pobudzenia.

W jaki sposób skutecznie wspierać?

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,...” itp. W zamian - warto z wyprzedzeniem zaplanować wspólnie popołudnie poprzedzające egzaminy, 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. Utwierdzajmy 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 egzamin 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 poradzisz 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 weekend, czy wakacje.

Ponadto:

- **Wykażmy poczucie humoru** – dziecko w okresie dojrzewania ma wielką skłonność do czarnowidztwa. Zamieńmy ten lęk w zabawę. Widzisz, że się denerwuje, mruży, że nie zda, zapytaj, co się może stać najgorszego, jeśli nawet nie zda. I zadawaj to jedno pytanie tak długo, aż twoje dziecko zrozumie, że słabo zdany egzamin nie będzie końcem świata.

- **Powspominajmy** – być może, że podczas naszych egzaminów zdarzyło się coś wesołego, dziwnego, nietypowego. A może nie zdaliśmy jakiegoś egzaminu? Powspominajmy. Niech dziecko wie, że tobie też czasem podwija się noga i nie jest to życiowy kataklizm.

- **Poskramiajmy swoje apetyty** – chcemy, żeby dziecko zdało jak najlepiej? Fantazjujemy, że będzie najlepsze w klasie, lepsze od córki/syna koleżanki? To, co się dzieje w rodzica głowie, rzutuje na atmosferę w domu. Dziecko wyczuwa, że zależy nam na jego maksymalnych notach, wie, że mamy ogromne wobec niego ambicje, a być może ono samo pozycjonuje się znacznie niżej i odczuwa ogromny dyskomfort, że nie zadowoli mamy/taty. Jeśli marzymy, żeby dziecko miało zawsze znakomite wyniki w nauce, sami sobie zadajmy pytanie dlaczego. Czy kochamy je za to, że się dobrze uczy? Czy kochamy je tylko gdy jest mądre, grzeczne i ma dobre oceny???

-Nie wpadnijmy w pułapkę

To, że dziecko ma egzamin, nie zwalnia go od konieczności kulturalnego zachowania, sprzątanía po sobie, czystości i

obowiązków domowych. Nie myślimy nigdy w stylu: „On ma teraz egzamin, więc nic dziwnego, że przeklina, uderzył brata, zostawiał zalaną podłogę w łazience. To nerwy”. Syndrom „świętej krowy” to pułapka, w którą kochający rodzice wpadają bardzo łatwo. Nie wolno odraczać wychowywania dziecka na później. Ani egzamin, ani okres dojrzewania nie są wystarczającym powodem dla skandalicznych zachowań. Nie ma usprawiedliwienia dla beczelnych zachowań dziecka. Zwracajmy mu uwagę zawsze, na pięć minut przed egzaminem również.

Źródło:

- Zubrzycka E., *Egzaminy bez spiny*, Sopot 2019.
- *Jak wesprzeć dziecko przed egzaminem*- Ewa Nowak, zwierciadło.pl