**Jak pomóc dziecku oswoić stres przed egzaminem?**

1. **Rozmawiaj z dzieckiem o egzaminie**

Pytaj o konkretne rzeczy: która partia materiału sprawia mu szczególną trudność, czego konkretnie się obawia. Jeśli dziecko nie potrafi określić, co jest powodem stresu, podpowiedz: "Boisz się, że pytania będą za trudne? Boisz się, że nie zrozumiesz polecenia? Boisz się, że będziesz miał za mało czasu?
Wytłumacz dziecku, że strach jest rzeczą normalną, świadczy
o świadomości, że ma się przed sobą trudne zadanie, a stres działa też mobilizująco (wszystkie procesy poznawcze przebiegają lepiej
w lekkim stresie) - jeśli przygotowaliśmy się do egzaminu solidnie, to wystarczy, ze zmobilizujemy się w odpowiednim momencie
i wykorzystamy zdobytą wiedzę.

**Nigdy nie mów: „Nie bój się, wszystko będzie dobrze!”-** to ogólnik, który nic nie znaczy i świadczy tylko o tym, że chcemy spłycić i zakończyć temat.

1. **Jak zmobilizować dziecko, które bagatelizuje egzamin?**

Na systematyczną, solidną naukę jest już może nieco za późno, ale można aż do samego egzaminu ćwiczyć rozwiązywanie testów. Trzeba powiedzieć dziecku, że ćwiczenie zawsze doskonali, a technika rozwiązywana testów ma duże znaczenie.

Aby zmobilizować dziecko do pracy, można wykorzystać metodę nagród i kar. Nie chodzi oczywiście o nagrody pieniężne czy materialne, ale można obiecać, że po ćwiczeniach spędzonych na rozwiązywaniu testów, przyjdzie czas na przyjemności- razem spędzimy przyjemnie i ciekawie czas, robiąc coś, co dziecko lubi.



1. **A jeżeli nasze dziecko uczy się za dużo?**

Są takie dzieci, które uczą się i robią to z przyjemnością. Trzeba je zostawić w spokoju. Jednak kiedy nasza latorośl przesadza, należy pokazać, najlepiej na teście, że już umie. Wziąć test i wybiórczo, na kilku pytaniach, pokazać dziecku: umiesz już dużo i wytłumaczyć mu, że jak się "przeuczy", to będzie zapominało o błahych rzeczach. Zbyt duża, perfekcyjna wiedza zawsze sprawia, że możemy zrobić mały błąd. Należy przekonać je, że teraz powinno odpocząć i znów konkretnie mu powiedzieć, że procesy poznawcze w odpoczynku odgrywają bardzo dużą rolę.

1. **Nie przenoś swojego stresu na dziecko**

Każdy lęk jest zaraźliwy- dziecko widzi, że wpadamy w histerię
i zaczyna wątpić w swoje siły. Młody człowiek przejmuje widzenie świata od rodziców, a komunikat jest jasny: trzeba być super. Jednak sposób, w jaki się dochodzi do pozycji najlepszego, bywa różny. Często zapracowani, zmęczeni rodzice pokazują, że świat to wielkie zmaganie się i ciągła walka. Młodzież, dzieci zewsząd słyszą o „wyścigu szczurów". Jeśli ich rodzice sami nie czują się zmuszani do udowadniania swojej zawodowej przydatności, to i tak media podsycają mit nieustającej konkurencji. Trzeba być najlepszym i to już od najmłodszych lat. Młodzi ludzie podążają za tym wyobrażeniem i odnoszą sukces lub nie dają sobie rady. Egzaminy, w sytuacji, gdy życie traktowane jest jak nieustający pojedynek, jeszcze bardziej stresują. Na dodatek traktowane są jak wyzwanie, od którego zależy cała przyszłość ucznia. Na szczęście nie wszyscy rodzice tak się zachowują: wielu ma czas, by uważnie wsłuchiwać się w swoje dzieci.



**Powodzenia!** Lidia Szymańska