

Dzisiaj szczególnie witam wszystkich Maturzystów i Uczniów przygotowujących się do egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie oraz ich Rodziców.

Powitanie było długie, ale będzie krótko i treściwie.

TRZY STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I NAPIĘCIEM PRZED EGZAMINEM

- I. **NASTAWIONE NA ZADANIE:** działania pomagające przygotować się do nadchodzącego wyzwania; zbieranie informacji, uczenie się, trening, wszystko, co pomoże zbudować przekonanie: jestem gotowy!

Zadaniem rodziców na kilka dni przed egzaminem jest pokazywanie dziecku, ile umie, z czym sobie radzi, jak wiele zrobiło

- II. **NASTAWIONE NA EMOCJE:** działania, które pomagają radzić sobie z napięciem: rozmowa, płacz, aktywność fizyczna, techniki relaksacyjne, oddechowe, picie ziołowych herbatek. Stosujemy je wtedy, kiedy poziom emocji jest trudny do zaakceptowania, utrudnia funkcjonowanie. Takie sytuacje mogą pojawić się na wszystkich etapach przygotowań.

Rodzicu: kiedy nastolatek mocno przeżywa egzaminy, lepiej nie naciskać na naukę, odpuścić na trochę, być z nim w tych emocjach i wspierać rozmową.

- III. **NASTAWIONE NA UNIKANIE:** działania, które pomagają zapomnieć o problemie, trudnościach, stresującej sytuacji. Robienie tego, co pozwala oderwać myśli od egzaminu. Ostatni dzień przed egzaminem i dni egzaminów to zdecydowanie powinien być czas poświęcony na „wspólne unikanie” – spacer, dobry film, lody, basen. Każda czynność, która „wietrzy głowę” pomoże obniżyć stres.

A która strategia jest Twoja? Może warto korzystać z każdej w zależności od potrzeb?

Źródło: „Szkoła średnia bez tajemnic”.

Pozdrawiam Was ciepło. NIECH MOC BĘDZIE Z WAMI.

Jestem dla Was,

Iwona Szyczak – pedagog (iterlecka@wp.pl)