

***Nie tylko uczeń powinien przygotować się do egzaminu. Bardzo ważna w czasie każdego egzaminu jest postawa najbliższego otoczenia ucznia. Jak przetrwać ostatnie chwilę przed egzaminem, a jednocześnie pomóc swojemu dziecku.***

***Stres związany z egzaminem często sprawia, że człowiek może doświadczyć uczucia, iż dana sytuacja go przerasta, że nie da rady i nie podola 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, bo inaczej nie dostaniesz się do dobrego liceum...” itp. W zamian - warto z wyprzedzeniem zaplanować wspólnie popołudnie poprzedzające egzaminy. Im większa przewidywalność sytuacji, tym mniejszy stres. Dobrym pomysłem będzie wyjście na spacer, na rower 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 pierwszy dzień egzaminu 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 poradysz 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 wakacje.

Informacje pochodzą ze strony:

<http://katolicka.com.pl/jak-przetrwac-egzamin-rady-dlarodzcow,987.pl>