

Okres wiosenny dla wielu nastolatków wiąże się z silnym stresem. To właśnie wtedy młodzi ludzie stają przed ważnymi życiowymi decyzjami, takimi jak wybór nowej szkoły, planowanie swojej przyszłości edukacyjnej oraz przystępowanie do egzaminów. Rzecznik Praw Dziecka radzi, jak pomóc młodym osobom w trudnym czasie.

Jak w tym czasie być wsparciem dla młodego człowieka? Jak pomóc w przejściu przez ten trudny okres?

- Bądź dostępny/a i otwarty/a dla dziecka. W tych trudnych dla niego chwilach, ważne jest, aby wiedziało, że może na Ciebie liczyć. Podczas rozmowy unikaj oceniania i kwestionowania tego, co mówi. Usłysz, a nie słuchaj. Wykaż zainteresowanie jego uczuciami i myślami, zapytaj o samopoczucie i o to, co aktualnie go trapi. Nie zostawiaj jego słów bez odpowiedzi, dając mu poczucie, że jest naprawdę ważne i że możecie razem przezwyciężyć wszystkie trudności.
- Bądź uważny/a. Jeśli zauważysz, że dziecko ma problemy w codziennym funkcjonowaniu, takie jak problemy z koncentracją, gonitwa myśli, zaniki pamięci, nadmierne zmęczenie, nie lekceważ tych sygnałów. To mogą być znaki, że doświadcza dużego stresu i napięcia. Choć stres jest naturalną reakcją, nie można go całkowicie wyeliminować. Można jednak nauczyć się go kontrolować i zmniejszyć jego negatywne skutki.
- Zachęcaj do wypróbowywania technik relaksacyjnych. Pozwolą one zmniejszyć napięcie i poprawić ogólne samopoczucie. Możesz polecić metody oddechowe, takie jak technika 4-7-8 czy oddychanie „w kwadrat”, a także różnego rodzaju ćwiczenia relaksacyjne, na przykład metodę Jacobsona lub wizualizację.
- Zachęć do aktywności fizycznej. Zaproponuj wspólną aktywność, dostosowaną do zainteresowań dziecka, na przykład wyjście na basen, spacer, grę w piłkę lub zajęcia taneczne.
- Bądź wsparciem, zarówno w chwilach sukcesu, jak i porażek. Dzięki temu dziecko będzie wiedziało, że zawsze może na Ciebie liczyć, niezależnie od wyniku. Często podkreślaj, swoją dumę z jego wyników i wiarę w jego możliwości.
- Porozmawiaj o obawach. Wyrażenie ich „na głos” jest pierwszym krokiem w radzeniu sobie z ewentualnymi niepowodzeniami. Zapytaj „Co się stanie, jeśli nie zdasz?” i pomóż dziecku zracjonalizować myśli. Razem możecie przygotować strategię wsparcia, którą będziecie mogli zastosować w przypadku tzw. „czarnego scenariusza”.
- Zadbaj o urozmaiconą dietę i odpowiednie nawodnienie. Pamiętaj, że odpowiednia dieta może znacząco wpłynąć na poziom energii, koncentrację i zdolność radzenia sobie ze stresem podczas egzaminów, a odpowiednie nawodnienie wspomaga funkcje mózgu.
- Podziel się swoim doświadczeniem. Opowiedz dziecku, jak Ty radziłeś/aś sobie z egzaminami i jak przezwyciężałeś/aś stres. Razem możecie przejrzeć arkusze egzaminacyjne, które są dostępne w internecie i omówić, na co zwracać szczególną uwagę podczas rozwiązywania zadań.

Egzaminy to trudny czas, pełen wyzwań zarówno dla nastolatków, jak i dla ich opiekunów. Warto w tym czasie zadbać również o siebie. Pamiętaj jednak, że głównym celem powinno być dobro Twojego dziecka, a nie realizacja własnych marzeń czy ambicji.

- Nie krytykuj dziecka, jeśli czegoś nie potrafi lub nie rozumie – np. „Każdy zrobiłby to zadanie”. Zamiast tego, oferuj wsparcie i zachęcaj do próbowania.
- Nie wypominaj braku wcześniejszego przygotowania – np. „Trzeba było wcześniej się uczyć”. Taka postawa może zwiększyć napięcie i poczucie winy. Zamiast tego skup się na teraźniejszości i poszukaj sposobów, jak tu i teraz pomóc dziecku.
- Nie bagatelizuj uczuć i emocji dziecka, nawet jeśli wydają się Tobie przesadzone – np. „Nie

RPD radzi, jak wspierać dzieci w okresie egzaminów

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: piątek, 03, maj 2024 11:56

Małgorzata Orłowska

Odsłony: 908

przesadzaj, to tylko głupi egzamin”. Takie podejście może sprawić, że dziecko poczuje się niedocenione, a jego uczucia umniejszone i nieważne. Słuchaj uważnie i okaż dziecku zrozumienie.

- Nie obarczaj dziecka swoimi emocjami – np. „Załamię się jak tego nie zdasz”. Przerzucanie swoich emocji na dziecko może dodatkowo je obciążyć i zwiększyć stres.
- Nie przerzucaj swoich ambicji na dziecko – np. „Musisz osiągnąć wysoki wynik, żeby zostać lekarzem jak ja”. Pozwól dziecku rozwijać się i podejmować własne decyzje.

Pamiętaj, że najważniejsze jest to, abyś był/a obok swojego dziecka niezależnie od wyników i jego decyzji. Daj mu poczucie, że jest kochane i wspierane, bez względu na wszystko. Twój spokój i wsparcie są kluczowe, by pomóc dziecku przetrwać ten stresujący czas i zachować równowagę emocjonalną.

Źródło: RPD