**Jak wesprzeć dziecko przed egzaminem?**



**Najważniejsze wsparcie przed egzaminem to nie obciążać dziecka sobą i swoimi emocjami, a poza tym:**

* **Zmień swoje myślenie o stresie** – stres to sprzymierzeniec człowieka. Tylko organizmy martwe nie odczuwają stresu. Przestań się bać destrukcyjnego działania stresu na twoje dziecko, a zauważ dobrodziejstwa płynące z większej niż zazwyczaj mobilizacji organizmu. To my, dorośli, rozdmuchujemy destrukcyjne działanie stresu i sami podsuwamy dzieciom wymówkę – swoje lenistwo czy brak ambicji zawsze mogą usprawiedliwić zestresowaniem, a my to bez zastrzeżeń przyjmujemy do wiadomości.
* **Dostarcz wiedzy** – ile egzaminów zdaje przeciętnie człowiek w Polsce? Ponad trzydzieści. Taki jest los człowieka wykształconego. Nie ma co przeceniać rangi egzaminu. Jak manifestuje się stres? Jakie są jego objawy? Jakie są korzyści z bycia w lekkim stresie? Nie bój się stresu, on nic złego twojemu dziecku nie z robi.
* **Zmień postrzeganie stresu** – opowiedz o tym, że dobry aktor przed spektaklem denerwuje się zawsze, Nawet dojrzali aktorzy, jeśli są artystami, odczuwają tremę. Stres jest przywilejem ludzi ambitnych i świadczy o tym, że nie lekceważysz własnego życia i swoich życiowych zadań. Odwróć obraz postrzegania stresu nie jako emocji słabeusza, ale jako cechy człowieka głębokiego, z aspiracjami, inteligentnego i skomplikowanego. Twoje dziecko zacznie być nie przerażone, ale dumne, że odczuwa stres.
* **Powspominaj** – na pewno podczas twoich egzaminów zdarzyło się coś wesołego, dziwnego, nietypowego. A może nie zdałaś jakiegoś egzaminu? Powspominaj. Niech twoje dziecko wie, że tobie też czasem podwija się noga i nie jest to życiowy kataklizm.
* **Zaproponuj sprzątanie lub wycieczkę** – nasze dzieci (tylko z nielicznymi wyjątkami) są za mało dotlenione. Nie mów, że chcesz dotlenić jego mózg, ale że ty potrzebujesz powietrza i idźcie na rower, wycieczkę czy tylko umyjcie okna. Ruch na świeżym powietrzu to wspaniałe wsparcie dla mózgu, który za chwile będzie musiał się wysilić.
* **Nie angażuj się bardziej niż twoje dziecko** – chociaż to ogromna pokusa, żeby denerwować się bardziej niż dziecko, musisz ją zwalczyć. Nie możesz angażować się w zadania swojego dziecka (lekcje, obowiązki, egzaminy) bardziej niż ono samo. Szkodzisz mu, odbierasz mu pole jego działań. Tylko pozornie wydaje nam się, że denerwując się razem z dzieckiem, wspieramy je. Nieprawda. Dlatego najważniejsze, co możesz zrobić dla swojego dziecka, to oddać mu pole. Niech to będzie jego egzamin, jego stres i jego problem.
* **Wykaż poczucie humoru** – dziecko w okresie dojrzewania ma wielką skłonność do czarnowidztwa. Zamień ten lęk w zabawę. Widzisz, że się denerwuje, mruczy, że nie zda, że skończy w zawodówce spawalniczej, dzwoni garnkami? 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.
* **Poskrom swoje apetyty** – chcesz, żeby twoje dziecko zdało jak najlepiej? Fantazjujesz, że będzie najlepsze w szkole, lepsze od syna twojej kierowniczki? To, co się dzieje w twojej głowie, rzutuje na atmosferę w domu. Nigdy nie myśl, że nikt przecież nie wie, o czym myślisz. Twoje dziecko wyczuwa, że zależy ci na jego maksymalnych notach, wie, że masz ogromne wobec niego ambicje, a być może ono samo pozycjonuje się znacznie niżej i odczuwa ogromny dyskomfort, że nie zadowoli mamy. Jeśli marzysz, żeby twoje dziecko miało zawsze znakomite wyniki w nauce, sama sobie zadaj pytanie dlaczego. Czy kochasz je za to, że się dobrze uczy? Czy kochasz je tylko gdy jest mądre, grzeczne i ma dobre oceny? Zrób w swojej głowie porządki, określ jaką prawdziwą wartością dla ciebie jest twoje dziecko. Przypomnij sobie, że najwspanialsze jest to, że je masz. Tak myśląc, dasz mu wielkie wsparcie.
* **Znajdź sobie zajęcie** – jesteś zwyczajem dobrą kochającą mamą i wszelkie sprawy w rodzaju spotkań, porządków, rozrywek odkładasz na „po egzaminie dziecka”? To również błąd. Powinnaś być zajęta, mieć swój świat i swoje sprawy. Jeśli zdenerwowana tylko biernie czekasz – nie pomożesz. Egzamin twojego dziecka to dobry moment do zadania sobie kolejnego pytania: „Kim ja jestem poza pełnieniem roli matki? Jakie mam zainteresowania? Czym się zajmuję poza obsługą dziecka? Czym wypełnię czas, gdy ono wyprowadzi się z domu? Czy nie za bardzo je sobą obciążam?”. Zajęta, wesoła, zaangażowana w swoje hobby mama to najlepsze wsparcie.
* **Nie wmawiaj dziecku, że się denerwuje** – nie czekaj z ziołami i kleikiem, aż wystąpi rozstrój żołądka, nie pytaj czy boli głowa, czy ma mdłości, czy pocą mu się ręce. Być może ono nie odczuwałoby stresu tak intensywnienie, gdybyś ty mu nie powiedziała, że na jego objawy czekasz.
* **Nie oceniaj poziomu jego stresu** – wiele matek w dobrej wierze przygląda się swoim dzieciom pod kątem, jak bardzo ono się denerwuje. Każdy ma prawo denerwować się jak chce i potrzebuje. Nie przymierzaj go do siebie i nie porównuj pod tym względem. Nie można się denerwować za mało lub za dużo. Nie można się źle denerwować. Każdy robi to po swojemu.

**Nie wpadnij w pułapkę**

To, że dziecko ma egzamin, nie zwalnia go od konieczności kulturalnego zachowania, sprzątania po sobie, czystości i obowiązków domowych. Nie myśl nigdy w stylu: „On ma teraz egzamin, więc nic dziwnego, że przeklina, kopnął brata, zostawiał zalaną podłogę w łazience. To nerwy”. Syndrom świętej krowy to pułapka, w którą kochające mamy 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 bezczelnych, chamskich zachowań twojego dziecka. Zwracaj mu uwagę zawsze, na pięć minut przed egzaminem również.