***„Jak wesprzeć ósmoklasistę przed egzaminem”***

Ostatnie tygodnie przed egzaminem ósmoklasisty są bardzo ważne zarówno dla dziecka, jak i dla jego rodziców. Jak pomóc młodemu człowiekowi dobrze przejść przez ten czas? Jak wesprzeć dziecko w ostatnich przygotowaniach do egzaminu.

* Dbaj o spokój i poczucie bezpieczeństwa dziecka. Staraj się nie podsycać lęków i nie pogłębiać stresu, szczególnie jeżeli sam czujesz obawy związane z egzaminem (zwłaszcza w sytuacji pandemii koronawirusa i zamieszaniem wokół terminu egzaminu). Dodawaj mu otuchy. Gdy wierzysz w sukces pociechy, jest ona spokojna, a przy tym wie, że w razie niepowodzenia może na ciebie liczyć.
* Wskazuj pozytywne aspekty sytuacji i wykorzystuj je, by motywować je do działania (np. „opowiedz mi, co najbardziej spodobało ci się w szkole ponadpodstawowej, którą wybrałeś”). Opowiedz o swoich egzaminacyjnych przeżyciach.
* Oceń aktualną sytuację i opracuj z dzieckiem taktykę pozwalającą planować konstruktywne działania (np. „jeżeli nie udało ci się jeszcze tego zapamiętać, zastanówmy się, co możemy zrobić, żebyś mógł skutecznie się tego nauczyć”).
* Wspieraj dziecko w planowaniu pracy, ale przy tym okazuj zaufanie w umiejętność samodzielnego sterowania własnymi działaniami. Młody człowiek w wieku 13-15 lat potrafi już wyznaczyć swoje cele i ścieżkę dotarcia do nich, potrzebuje tylko trochę pomocy.
* Dyskretnie sprawdzaj, czy narzędzia pracy wystarczają mu do osiągnięcia celu. Jeśli jest potrzeba, zaproponuj pomoc w uzyskaniu materiałów, dodatkowej literatury, opracowań, testów z poprzednich lat.
* Dbaj o podstawowe potrzeby: dobry sen, odpowiedni wypoczynek, ruch na świeżym powietrzu (spacer w towarzystwie dorosłego, wyjście z psem), zdrowe odżywianie (zachęcaj dziecko do picia wody mineralnej, podawaj mu napary z ziół uspokajających, soki), zadbaj o różnorodność posiłków.
* Jeśli wierzysz w magię przedmiotów, kup dziecku małą maskotkę na szczęście lub inny drobiazg, o którym marzyło. Będzie to rodzaj talizmanu z życzeniami powodzenia. Na pewno sprawi mu to przyjemność

Opracowała:

Izabella Szczepańska psycholog

(na podstawie artykułu Joanny Szulc, Psychologia Dziecka 1/2020)