

Zbliżają się egzaminy - jak pomóc dziecku zredukować stres?

2025-04-28

Maj to miesiąc, w którym młodzi ludzie stają przed ważnymi wyzwaniami - egzaminem ósmoklasisty i maturą. Oba łączą się z dużym napięciem, które dzieci i tak odczuwają — liczba uczniów wskazujących na duży lub bardzo duży stres w związku ze szkołą wzrosła od 2010 roku z ok. 22 do 39 procent*. Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym odpowiada Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

*„Dzieci się liczą 2022. Raport o zagrożeniach bezpieczeństwa i rozwoju dzieci w Polsce”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.

Każdy pamięta chyba niepewność związaną ze zdawaniem egzaminów - zwłaszcza tych, od których zależy nasza przyszłość. To naturalne, że denerwujemy się w takiej sytuacji - tak samo denerwować się będą nasze dzieci, czy w wypadku pierwszego w swoim życiu dużego testu wiedzy, jakim jest egzamin ósmoklasisty, czy jeśli chodzi o maturę. Odczuwanie silnego niepokoju albo napięcia, które zakłóca bieg naszego codziennego życia, czyli stres - towarzyszy dzieciom w polskiej szkole coraz częściej. Poza przytoczonymi danymi warto wspomnieć choćby inne dane z tego samego raportu - co czwarte dziecko (28%) przyznało, że stale lub często odczuwało złość, co ok. piąte - przygnębienie (21%), osamotnienie (21%) czy smutek (18%).

Negatywne efekty stresu i jak sobie z nimi radzić

Egzaminy dodają do stresu szkolnego dodatkowych emocji – i to długotrwałych. **Stres rozpoczyna się jeszcze w okresie przygotowań.** Nadzieje, wyzwania i obawy związane z przebiegiem egzaminu potęguje wysiłek i zmiana codziennej rutyny – zmniejszenie liczby przyjemnych czynności, takich jak np. spotkania ze znajomymi, na rzecz pracy intelektualnej i nauki. Długotrwałe napięcie i natężona praca mogą prowadzić do odczuwania negatywnych efektów stresu.

Stres może oczywiście działać motywująco. Jednak **im dłużej trwa, tym większa jest szansa na to, że organizm zacznie odczuwać negatywne efekty stresu** – czy to fizyczne, takie jak bóle głowy, bóle brzucha, przejadanie się czy zaburzenia jedzenia, czy z drugiej strony gonitwa myśli, ciągły niepokój i uczucie zmęczenia, wybuchy emocji, problemy z koncentracją, obniżenie efektywności pracy i inne.

- Dobre strategie radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym można podzielić na te zorientowane na samym egzaminie, czyli przygotowaniu do niego i poznaniu jego przebiegu i formuły, oraz takie, które mają obniżyć same emocje z nim związane – mówi Agnieszka Duszyńska, koordynatorka zespołu bezpieczeństwa dzieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – Jeśli chodzi o związane z problemem metody redukcji stresu to z jednej strony tworzenie planów nauki, zdobycie informacji na temat jego przebiegu, czy po prostu systematyczne powtarzanie materiału. Żeby zmniejszyć lub uregulować emocje, możemy po prostu porozmawiać na ich temat z rodziną lub przyjaciółmi, starać się pozytywnie myśleć o egzaminie i swoich umiejętnościach, zrelaksować się przez choćby ćwiczenia fizyczne czy techniki relaksacyjne, albo po prostu odpocząć, znaleźć chwilę na przyjemności i oderwać się od myślenia o nauce – wyjaśnia.

Stresują się także rodzice

Stres egzaminacyjny dotyka nie tylko ucznia. Obawy dotyczące przyszłości dzieci, ich przygotowania, czy tego, w jaki sposób je wspierać, dotyczą także rodziców. Dorośli reagują na egzamin podobnie, jak podchodzący do niego uczniowie.

Ważna jest komunikacja, w związku z tym dobrze jest na początku roku ustalić z dzieckiem plan działania (np. czy przyda mu się regularne odpytywanie, czy wręcz przeciwnie, czy potrzebuje konkretnych godzin i dni na naukę, kiedy nie powinno mu się przeszkadzać, czy może właśnie w czasie nauki potrzebuje partnera) i weryfikować te założenia co jakiś czas.

*- Jeśli chodzi o rodziców, ważne jest, żeby pamiętać o tym, że w egzaminie chodzi przede wszystkim o dziecko. Odstawić na bok swoje ambicje, wspierać dziecko, pytać o jego potrzeby i starać się nie dokładać mu swoich emocji - mówi **Katarzyna Talacha, koordynatorka zespołu psychoedukacji i komunikacji Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**. - Tuż przed egzaminem, czyli w momencie, w którym się znajdujemy, zatroszczmy się o atmosferę spokoju. To nie jest czas, kiedy powinniśmy nakłaniać do wzmożonej nauki, czy krytykować fakt, że dziecko uczyło się za mało - wyjaśnia. - Istotne jest także, żeby z dzieckiem rozmawiać, słuchać go i nie rysować wizji końca świata w wypadku uzyskania złego wyniku. Ważny jest komunikat: "Znaczysz dla mnie dużo więcej niż wynik jakiegokolwiek egzaminu!" - dodaje.*

Potrzebujesz wsparcia?

Jak już pokazaliśmy, egzaminy, zwłaszcza te pierwsze, wiążą się z dużym stresem i znacznymi zmianami w codziennym funkcjonowaniu rodziny. **Jeśli podchodzisz do egzaminu i nie radzisz sobie ze stresem, potrzebujesz pomocy lub wsparcia, zapraszamy do kontaktu z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pod numerem 116 111 lub pisemnie przez stronę internetową: 116111.pl.**

O Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Od 1991 roku chronimy dzieci przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym. Zapewniamy dzieciom i ich opiekunom wsparcie, profesjonalną pomoc psychologiczną i prawną. Uczymy dorosłych, jak mądrze i skutecznie reagować na przemoc wobec dzieci oraz co robić, gdy podejrzewają, że dziecko jest krzywdzone. Wspieramy i angażujemy rodziców, by wychowywali dzieci z miłością i szacunkiem. Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka. Każde dziecko zasługuje na dzieciństwo wolne od przemocy!

www.fdds.pl