

Drodzy Rodzice,

Dla części naszych dzieci zbliża się bardzo ważny czas – czas egzaminów ósmoklasisty. Jedno z ważniejszych wydarzeń edukacyjnych, które podsumowuje zdobytą dotychczas wiedzę. Stając się przepustką do kolejnego etapu jaką jest nauka w szkole średniej.

W związku z tym stanem pojawia się u nich stres. To reakcja ludzkiego organizmu, która może ukazać się w dwóch formach:

- mobilizującej do działania i dodającej energii (**tzw. EUSTRES**)
- demobilizującej, czasami wręcz paraliżującej myślenie, ograniczającej skupienie i dającej objawy w ciele – np. bóle, omdlenia czy cierpienia natury psychicznej (**tzw. DYSTRES**)



Kiedy się pojawia **EUSTRES**?

1. W momencie zagrożenia życia lub zdrowia

Są to sytuacje zagrożenia, nagłych nieprzewidzianych sytuacji. Przykładowo, gdy widzisz samochód pędzący wprost na ciebie odczuwasz przypływ adrenaliny, emocje, działasz natychmiast, by uniknąć wypadku. Następuje akcja eustresu pod tytułem: walcz

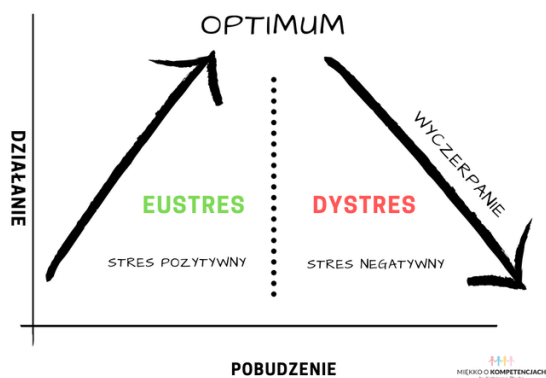
albo uciekaj. W tym przypadku uciekasz, ale ta ucieczka jest walką o przetrwanie.

2. Jako motywacja do pracy lub nauki

Zawodowo to tzw. deadline day, a i uczniowie mogą powiedzieć coś więcej na temat ekspresowej nocnej nauki przed egzaminem... Są to działania na ostatnią chwilę, a eustres mobilizuje do działania przed terminem końcowym. I tutaj bardzo ważną kwestią jest efektywność takich zrywów i działań, ponieważ wówczas często występują błędy w przygotowanych sprawozdaniach, szarpanie się i zbyt duża dawka np. kofeiny na noc.

3. Jako wynik wewnętrznych ograniczeń

Przykładem naszego ograniczenia są autoprzedstawienia oraz momenty wystąpienia przed szerszą publicznością. Mobilizujemy się wówczas, aby osiągnąć jak najlepszy rezultat, by jak najlepiej zaprezentować się. Ale stresujemy się także przed wizytą u stomatologa, a przecież wiemy, że to tylko dla naszego dobra i zdrowia. Profilaktyka zdrowotna jest ważna w każdym jej aspekcie, więc badajmy się z myślą: to tylko eustres!



Gdzie jest granica między **STRESEM** a **EUSTRESEM**?

Granica między eustresem a dystresem jest niestety niewielka. Gdy pozytywna mobilizacja nie zostanie odpowiednio wykorzystana, przeradza się w negatywny stres. Spójrz na poniższą grafikę – granica jest cienka, a w momencie, gdy osiągniemy poziom optimum zaczynamy "spadać", pogrążyć się w wyniszczającym dystresie. Optimum (czyli próg przejścia) przekraczamy, gdy odpowiednio nie zamienimy stresu motywującego na wykonanie zadania.

Niezmiernie istotne jest to, abyśmy My Dorośli pomagali naszej Młodzieży zapobiegać dystresowi oraz wspierali Ich w samodzielnych próbach poradzenia sobie z nim. Na stres przedegzaminacyjny każdy młody człowiek reaguje w indywidualny sposób. Jedni mogą być zamknięci w sobie, niedostępni, bardzo drażliwi, u innych będą to zachowania agresywne.

WAŻNE JEST, ABY RODZICE BYLI ŚWIADOMI,

ŻE TAKIE ZACHOWANIE JEST NORMALNE W TEJ SYTUACJI !!!

Zachęcam Was Drodzy Rodzice, abyście z cierpliwością i spokojem reagowali na przejawiane zachowania Waszych dzieci.

Wskazówki dla Rodziców:

1. Uważnie słuchajcie tego, co dzieci mają Wam do powiedzenia.
2. Poważnie traktujcie problemy (nawet te według Was błahę), z którymi boryka się Wasze dziecko.
3. Pozwalajcie dzieciom być częścią rozwiązania ich problemów – pytając np. „Jak myślisz co w tej sytuacji może Ci pomóc? Co możesz zrobić, aby czuć się lepiej”.
4. Naucz dziecko prosić o pomoc. Warto pokazać dziecku, że rodzice są dla niego wsparciem, są obecni i gotowi do pomocy.
5. Pomóż dziecku znaleźć czas na relaks. Wspólnie wypita herbata, wycieczka rowerowa czy spacer pozwoli na pogłębienie relacji i skupienie myśli na czymś innym niż tylko nauka.
6. Dopilnuj, aby Twoja pociecha miała wystarczającą ilość snu, który jest czasem regeneracji organizmu oraz przywraca równowagę emocjonalną i umysłową.
7. „Zaszczep swoje dziecko przeciw stresowi”. Naucz zdrowego myślenia o sobie dobrze.
8. Wzmacniaj poczucie własnej wartości u dziecka poprzez zapewnienie, że jest kochane i wartościowe za to, że jest a nie za to jakie osiąga wyniki w nauce.
9. Analizuj z dzieckiem trudne doświadczenia, aby nauczyć je wyciągania wniosków i planować dalsze działania.

10. Spraw, aby Twoje dziecko jak najczęściej było z siebie DUMNE !!!!