

## **Przedmaturalny zawrót głowy ...u Rodziców.**

### **Drogi Rodzicu maturzysty!!**

Przed Tobą i Twoim dzieckiem trudny czas.

Stres przedmaturalny dopada nie tylko Twoje dziecko, ale także i Ciebie jako rodzica. Twój nastoletni syn lub córka są częściej teraz niż Ty rozdrażnieni, nerwowi. Ty reagujesz podobnie, coraz więcej w waszym domu napięcia, leku przed przyszłością. To niewątpliwie oznaki stresu.

Oto kilka wskazówek, jak możesz wspierać swoje dziecko w tym najgorętszym czasie przed maturą.

1. Warto zachęcać swoje dziecko do systematycznych powtórek, wskazywać pozytywy systematyczności. Ale trzeba to swoje rodzicielskie uwagi stosować z umiarem, by, nie demonizować matury. I pamiętać, że mimo zbliżającej się matury, nadal mają prawo do odpoczynku, relaksu, rozrywki.
2. Zapytaj swoje dziecko, jakiej pomocy oczekuje od Ciebie, jak mogłabyś mu najbardziej pomóc,
3. Jeśli Twoje dziecko tego potrzebuje, ustal w mieszkaniu "specjalne czasowe strefy ciszy".
4. Możesz zwolnić go z części obowiązków, Ale nie należy przesadzać ze specjalnym traktowaniem, może ono bowiem wzbudzić niepotrzebny stres u Twojego dziecka i nie uruchomić myślenia typu: Skoro mama odpuszcza mnie moje odwieczne obowiązki, to ta matura to naprawdę straszna rzecz.
5. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak Ty sobie radzisz ze stresem, być może Twoje metody okażą się przydatne, Twoje doświadczenie będzie dla dziecka czymś cennym. Poza tym będzie okazja do wspólnych rozmów, pogłębienia więzi. To dziecku teraz bardzo jest potrzebne. Może nie powie nam tego wprost, ale wszelkie oznaki bliskości z rodzicami są gwarancją poczucia bezpieczeństwa, które daje rodzina.
6. Warto porozmawiać z dzieckiem też o tzw. „planie awaryjnym”. Uświadomienie dziecku, że gdyby mu nie poszło dobrze na maturze, to są jeszcze różne drogi wyjścia, warianty, które można wybrać. Nigdy nie wolno niezdania matury przedstawiać jako „strasznej rzeczy”, „końca świata”. Należy przekserować myślenie dziecka na to, że można zrobić tak....., tak.....albo tak. .
7. W „Dniu Zero” dopilnuj, by dziecko zabrało wszystkie rzeczy, które będą mu potrzebne na egzaminie.
8. Pożegnaj go z uśmiechem, przytul, daj całusa, poklep po ramieniu- zachowanie dobierz oczywiście do waszych rodzinnych zwyczajów. Pamiętaj, że Twoje nastawienie, nastrój ma dla twojego dziecka duże znaczenie w tym szczególnym dla niego czasie.

***Powodzenia w przetrwaniu trudnego czasu matury swego dziecka!!!***

Iwona Adamczewska- pedagog szkolny,