

## Emocje ósmoklasisty i jego rodziny



### Jak uniknąć rodzinnych walk i poradzić sobie ze stresem?

Okres przygotowań do egzaminu i rekrutacji bywa czasem wzmożonego napięcia w rodzinie i konfliktów. Aby tego uniknąć warto zdać sobie sprawę z tego, że tak naprawdę i wy i wasze dziecko macie wspólne cele: jak najlepiej, na miarę swoich możliwości zdać egzamin oraz optymalnie wybrać szkołę. Aby to się udało potrzebna jest współpraca, bycie razem i wspólne stawianie czoła wyzwaniom, porażkom, stresom.

### Czego potrzebuje dziecko?

Rodzice często oczekują, że ich dziecko skupi się w tym czasie głównie na nauce, rezygnując z dodatkowych zajęć, spotkań ze znajomymi, czasu na rozrywkę. Ono natomiast walczy o swoje prawa i przestrzeń. Czasem rzeczywiście poziom obciążenia dziecka zajęciami dodatkowymi jest bardzo duży i warto przedyskutować z nim zawieszenie zajęć na kilka miesięcy przed egzaminem. Zawsze jednak powinna być to wspólna decyzja dziecka i rodziców. Warto pamiętać, że nie można ograniczać aktywności dziecka tylko do nauki i stale podnosić wymagań.



Biorąc pod uwagę piramidę potrzeb Maslowa (na ilustracji), do nauki rozwijania wiedzy i samorealizacji, czyli do tego, by móc się spokojnie uczyć do egzaminu, dziecko potrzebuje zaspokojenia wszystkich pozostałych potrzeb.

Miłości, szacunku i uznania ze strony rodziców, które nie powinny być warunkowe i wycofywane w zależności od zdobywanych ocen i wyników na próbnych egzaminach.

Potrzebuje także poczucia przynależności, wspólnoty z grupą, spotkań, które pozwalają poczuć się ważną osobą, odreagować emocje. Spotkań, które dają czas na zabawę, rozrywkę. Czas wolny nie powinien być przywilejem, czy nagrodą za naukę, ale podstawowym prawem dziecka wpisanym w harmonogram jego aktywności.

Istotne jest też zadbanie poczucie bezpieczeństwa u dziecka, a to mocno wiąże się z akceptacją rówieśników i dorosłych, oraz o podstawowe potrzeby dziecka – odpowiednią dietę, sen.

W czasie snu mózg ma szansę odpocząć i zregenerować się, a wtedy nauka jest bardziej efektywna. Ponadto sen jest potrzebny, by ślad pamięciowy (to, czego dziecko się nauczyło) zapisał się w pamięci w sposób trwały. Nastolatki często „zarywają noce”, oglądając filmiki, rozmawiając ze znajomymi na czatach, grając. Problemy ze snem pojawiają się też w sytuacji wzmożonego stresu. Dobrze wtedy porozmawiać z dzieckiem, zaproponować mu ćwiczenia z relaksacji, dostępne w internecie. W trudniejszej sytuacji skonsultować się z lekarzem lub psychologiem.

Ważna też jest odpowiednia dieta. Dobrze jest proponować dziecku zdrowe przekąski (orzechy, suszone owoce, surowe warzywa, pestki słonecznika), produkty pełnoziarniste np. kasze, świeże warzywa i owoce, produkty bogate w kwasy omega-3 (zawierają go tłuste ryby morskie). Istotne jest odpowiednie nawodnienie organizmu.

Konieczna jest aktywność fizyczna. Ruch na świeżym powietrzu zapewni dotlenienie organizmu, dzięki czemu mózg lepiej pracuje. Podczas ruchu wyzwalają się też endorfiny, czyli naturalne substancje poprawiające nastrój i redukujące odczuwany stres.

#### **Z pamiętnika rodzica ósmoklasisty**

Moj syn wiecznie chodził niewyspany. Kiedy wracał ze szkoły, kładł się na drzemkę. Czasem po niej mógł się uczyć. Czasem był bardzo rozbity, drażliwy. Często kłóciliśmy się o to. Każdy wieczór to była walka o wyłączenie telefonu i położenie się spać. On mówił, że wie, co robi, że jeszcze chwila. Co robił? Oglądał filmiki. Czasem rozmawiał. Czasem grał. Pobudzony, nie mógł zasnąć. Próbowaliśmy różnych mniej lub bardziej drastycznych rozwiązań – wyłączaliśmy internet w domu, zabieraliśmy mu ładowarkę lub telefon. On chodził zły i obrażony na nas. W końcu usiedliśmy do spokojnej rozmowy. Opowiedzieliśmy o tym, co widzimy, co nas niepokoi – jego zmęczenie, drażliwość, brak snu, trudności w nauce. On opowiedział nam o tym, dlaczego telefon wieczorem jest tak ważny – bo rozmawia z kolegami, bo gra z kimś za granicą, bo to pomaga mu zapomnieć o stresie. Postawiliśmy mu warunek: albo wyłączamy mu internet w telefonie i w domu, albo zgadza się na ustawienie w telefonie kontroli rodzicielskiej. Bardzo był niezadowolony, ale wybrał opcję kontroli. Razem z nim zainstalowaliśmy aplikację i ustaliliśmy limity korzystania z telefonu. Przez kilka dni był niespokojny, nadal miał kłopoty z zasypianiem. Zaczął wtedy znów czytać książki przed snem. Po kilku tygodniach był zadowolony z tego rozwiązania.