

Agar Tidak Stres Menjelang UN

Kita tidak bisa memungkiri bahwa sistem pengajaran di sekolah masa kini dengan ujian maupun tugas yang sangat banyak, bisa memunculkan stres pada anak. Salah satu momen yang berpotensi menimbulkan stres pada anak adalah ketika menjelang Ujian Nasional. Pelajaran sekolah bisa berpotensi menjadi stresor, hal itu terjadi ketika pelajaran tersebut diberikan dalam jumlah yang banyak, waktu yang sangat pendek, atau dengan cara yang mengandung ancaman menurut pemahaman anak.

Meski pada dasarnya anak mampu mengerjakan atau mempunyai kapasitas untuk menyelesaikannya, tapi jumlah, waktu, dan cara mengerjakan pelajaran juga bisa menimbulkan persoalan. Banyak anak yang pada akhirnya mengalami stres karena memiliki beban atau tekanan yang tidak seimbang dengan kapasitas dan sumber dayanya. Hal ini bisa diperparah dengan ketidakpedulian orang sekitar, utamanya orang tua dan guru, terhadap kondisi yang mereka alami. Jika hal ini terus dibiarkan, maka tidak menutup kemungkinan tekanan-tekanan tersebut akan membuat anak depresi atau stres yang kian menggunung dan berlangsung lama.

Lalu, bagaimana cara agar anak tidak stres menghadapi Ujian Nasional?

Pertama, kita bisa mengantisipasi. Sebagai orang tua, sebisa mungkin kita turut ambil bagian dalam mempersiapkan anak menghadapi ujian nasional. Kita bisa meluangkan waktu untuk menemani anak belajar, agar kita juga tahu gaya belajar anak. Dengan demikian, mudah bagi kita untuk turut ambil bagian dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan bagi anak.

Kedua, membangun hubungan yang kooperatif. Orang tua bisa menjalin hubungan yang kooperatif dengan guru dan dengan anak. Sering berkomunikasi dengan guru dan anak akan memudahkan kita untuk mendeteksi masalah yang tengah dihadapi oleh anak sekaligus menunjukkan perhatian dan dukungan yang tulus. Dengan begitu, orang tua bisa mengantisipasi munculnya stresor.

Ketiga, memotivasi dan membangun rasa percaya diri anak. Karena emosi memiliki sifat menular, maka biasakan untuk membuat diri kita berpikir, bersikap, dan berperilaku positif. Ketahuilah, bahwa energi yang memancar dari diri orang tua juga akan terserap positif oleh

anak.

Demikianlah, beberapa cara yang bisa kita lakukan agar anak tidak stres menjelang Ujian Nasional.

Agar persiapan anak juga lebih matang dalam menghadapi Ujian Nasional, keberadaan buku-buku penunjang memang sangat diperlukan. Buku TEROPONG UN 2017 SMK; TEKNOLOGI, KESEHATAN, PERTANIAN dari Penerbit Erlangga, bisa menjadi salah satu buku yang cocok bagi putra-putri Anda. Buku ini bisa Anda dapatkan di toko buku terdekat atau melalui www.bukuerlangga.com untuk pemesanan online.

Jadi, tunggu apalagi?