

RODZICU!!!

Postaraj się wspierać swoje dziecko w stresie przedegzaminacyjnym!

Na dzień przed egzaminem:



- Spędź z nim trochę czasu.
- Zniweluj stres dziecka poprzez wysłuchanie jego obaw i wspólną rozmowę.
- Zadbaj, by dziecko odpoczęło, zrelaksowało się.
- Pomóż przygotować dziecku wszystkie potrzebne rzeczy (ubranie, długopis, linijka, legitymacja szkolna itp.)
- Dopilnuj, by położyło się spać o sensownej porze.



W dniu egzaminu:

- Dopilnuj, by dziecko zjadło śniadanie, gdy jest się głodnym – trudno się skupić
- Przed sprawdzianem nie przychodźcie do szkoły ze zbyt dużym wyprzedzeniem – bycie w miejscu egzaminu, rozmowa ze zestresowanymi rówieśnikami sprawi, że poziom stresu wzrośnie (pamiętaj jednak o punktualnym przybyciu, uwzględnij korki na drodze itp.)
- Popraw dziecku humor, pomóż mu się zrelaksować.
- Zachęć, by zamiast mówić „Nie dam rady...” mówiło: „Mogę... Jestem w stanie... Dam radę...”Stres może być motywujący!

