

Rodzicu!

Postaraj się wspierać 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 itp.),
- dopilnuj, aby położyło się spać o sensownej porze.

W dniu egzaminu:

- dopilnuj, by dziecko zjadło śniadanie - jeżeli zawiązany w supeł żołądek nie pozwala na spożycie kanapki, zachęć, by zjadło chociaż jogurt (gdy jest się głodnym, trudno się skupić),
- przed sprawdzianem nie przychodźcie do szkoły ze zbyt dużym wyprzedzeniem - bycie w miejscu egzaminu i rozmowa ze zdenerwowanymi osobami, które do niego podchodzą, sprawi, że poziom stresu wzrośnie (pamiętaj jednak o punktualnym przybyciu do szkoły, uwzględniając np. korki na drodze),
- popraw dziecku humor, pomóż mu się zrelaksować,
- zachęć, by zamiast mówić: *Nie dam rady, Nie potrafię*, mówiło: *Mogę... Jestem w stanie...* Stres może być motywujący!

POWODZENIA

