

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 itp.).
- Dopilnuj, by 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 oczekiwanie wywołuje dodatkowy stres
- Przekazujcie pozytywne emocje- pamiętajmy, że stres jest zaraźliwy. Unikajmy pokazywania swojego niepokoju, ponieważ przenosimy go na dzieci.
- Nastaw pozytywnie wartościowymi komunikatami, typu: "Jesteś dobrze przygotowany", "Poradziłeś sobie już z niejednym trudnym egzaminem", "Jesteś silny i poradzisz sobie", "Przypomnij sobie, jak dobrze poszło ci, gdy...", "Dobrze ci idzie".
- Pamiętajmy o unikaniu zaprzeczeń, np.: "Nie martw się", "Nie będzie tak źle." "Weź się w garść", "Nie rozklejaj się."