

Egzamin. Wskazówki dla rodziców



Wspieraj dziecko: egzamin to dla niego poważna rzecz.



Bądź głosem rozsądku: nie strasz, nie mów, że od tego zależy jego przyszłość. Twoje dziecko to wie!



Opowiedz mu o swoich egzaminach, które zdawałeś, odczuciach z nimi związanych.

Egzamin. Wskazówki dla rodziców



Nie wyrażaj swoich wątpliwości, odnośnie jego powodzenia na egzaminie i nie strasz porażką.



Poszukaj informacji na temat egzaminu, porozmawiaj z kimś, kto już go zdawał. Opowiedz o tym dziecku. Im więcej szczegółów będzie znać, tym będzie spokojniejsze.



Uspokajaj dziecko, jednak nie bagatelizuj jego obaw.

Egzamin. Wskazówki dla rodziców



Pomóż dziecku zaplanować czas na naukę. Wspólnie opracujcie plan powtórek materiału.



Pozwalaj dziecku na przerwy od nauki! Efektywność wcale nie rośnie wraz z ilością czasu spędzonego nad książkami!



Wspólnie powtarzajcie materiał. Możesz w tym celu stworzyć quiz, który dziecko będzie rozwiązywać. Polecamy stronę Kahoot.com

Egzamin. Wskazówki dla rodziców



Tuż przed egzaminem zwróć uwagę na dietę dziecka. Ze stresu może nie jeść, co spowoduje rozdrażnienie i trudności w skupieniu się. To znak, że potrzebuje odpoczynku i odstresowania!



Jeśli Twoje dziecko bardzo boi się egzaminu, stresuje nim, podporządkowuje mu cały swój czas- udajcie się do specjalisty. Może to być szkolny psycholog.

Egzamin. Wskazówki dla rodziców



Dzień przed egzaminem nie pozwalaj dziecku powtarzać do późna. Zadbaj o jego sen.



W dniu egzaminu zadbaj o lekki posiłek dziecka- musi zjeść śniadanie, żeby nie było osłabione i mogło się skupić.



Po egzaminie- świętujcie!
Może to być wyjście do kina, wspólny spacer czy lody. Ważne, by dziecko czuło, że jesteś dumny z tego, że sobie poradziło.



Moje dziecko ma egzamin!

Wskazówki dla rodziców