

Jak wspierać dziecko przed egzaminem?

- **Wspieraj pozytywny sposób myślenia** Skoncentruj się na budowaniu pozytywnego nastawienia u dziecka, pomagając mu przekształcić negatywne myśli w pozytywne.
- **Dbaj o równowagę w życiu.** Zachęcaj dziecko do utrzymywania równowagi między nauką a odpoczynkiem. Regularne przerwy od nauki, czas spędzony na hobby czy spotkania z przyjaciółmi mogą pomóc w zmniejszeniu stresu i poprawieniu samopoczucia psychicznego.
- **Oferuj pomoc w zrozumieniu materiału** Jeśli dziecko ma trudności z jakimś zagadnieniem, poświęć mu czas i uwagę, aby pomóc mu je zrozumieć
- **Pomóż w radzeniu sobie z emocjami.** Egzaminy powodują, że dziecko doświadcza wielu emocji, często trudnych, z którymi nie łatwo im sobie radzić. Dlatego ważne jest, abyś był obecny i dostępny, aby wysłuchać jego obaw i trosk. Pokaż zrozumienie dla jego uczuć, potwierdzając, że wszystko co czuje w tej sytuacji jest normalną reakcją
- **Unikaj nadmiernej presji.** Chociaż motywowanie do nauki jest ważne, unikaj nadmiernego nacisku na wyniki. Skup się na procesie nauki i postępach, a nie tylko na ostatecznej ocenie.



Opracowała psycholog szkolny

