



**W dniach: 25-26-27 maja 2021 r. uczniowie ósmych klas szkoły podstawowej piszą Egzamin Ósmoklasisty. Dla większości uczniów jest to pierwsza poważna konfrontacja ze stresem egzaminacyjnym.**

- Jakie działania ze strony rodziców potrzebne są, by zwycięsko zmierzyć się z takim wyzwaniem?**
- Jak wesprzeć dziecko dzień przed, i w dniu sprawdzianu?**

**Rodzicu, wspieraj swoje dziecko!**

**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, maseczka, mała butelka z wodą itp.),
- dopilnuj, by dziecko położyło się spać o stosownej porze.



## W dniu egzaminu:

- dopilnuj, by dziecko wstało rano odpowiednio wcześnie,
- dopilnuj, by zjadło śniadanie- jeżeli „związany w supeł” żołądek nie pozwala na zjedzenie kanapki, zachęć by zjadło chociaż jogurt ( gdy jest się głodnym trudno się skupić!),
- dopilnuj, aby dziecko przed sprawdzianem nie przyszło do szkoły ze zbyt dużym wyprzedzeniem- bycie w miejscu egzaminu i rozmowa ze zdenerwowanymi osobami, które do niego podchodzą sprawi, że poziom stresu wzrośnie (należy pamiętać jednak o punktualnym przybyciu do szkoły na godzinę 8.30, uwzględniając, np. „korki”),
- popraw dziecku humor, pomóż zrelaksować się,
- zachęć, by zamiast mówić „nie dam rady, nie potrafię”, mówiło „mogę”, „jestem w stanie...”. Należy też pamiętać, że stres może być motywujący!