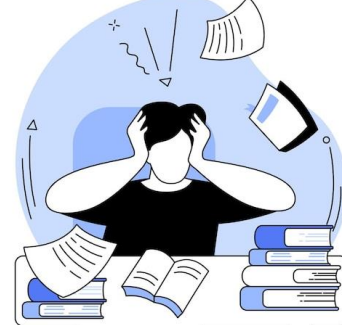


## Jak wesprzeć dziecko przed egzaminem?



Egzaminy to często stresujący czas nie tylko dla uczniów, ale także dla ich bliskich. Dzieci potrzebują wtedy nie tylko wiedzy, ale przede wszystkim wsparcia emocjonalnego i poczucia, że ktoś w nie wierzy. Jak mądrze towarzyszyć im w tym okresie?

1. **Zachowaj spokój** – Twoje emocje udzielają się dziecku. Jeśli Ty będziesz zestresowany, dziecko również może odczuwać niepotrzebną presję.
2. **Doceniaj wysiłek, nie wynik** – Chwal za systematyczną naukę, a nie tylko za oceny. Nawet jeśli coś pójdzie nieidealnie, ważne jest, że dziecko się starało i rozwijało swoje umiejętności.
3. **Pomóż w organizacji nauki** – Stwórz plan powtórek, zapewnij spokojne miejsce do pracy. Pomóż dziecku podzielić materiał na mniejsze części, by nie czuło się przytłoczone.
4. **Przypomnij o odpoczynku** – Sen, ruch i relaks są równie ważne jak nauka. Mózg lepiej przyswaja wiedzę, gdy ma czas na regenerację.
5. **Unikaj presji** – Nie porównuj do innych, nie strasz konsekwencjami. Zamiast tego podkreślaj, że egzamin to tylko jeden z wielu etapów w życiu.
6. **Zadbaj o dobre słowa** – Mów: „Wierzę w Ciebie”, „Dasz radę!”, „Jestem z Ciebie dumny”. Słowa wsparcia mogą dodać dziecku pewności siebie i zmniejszyć stres.
7. **Dostarcz energii** – Zdrowe jedzenie i nawodnienie pomagają w koncentracji. Unikaj ciężkich posiłków tuż przed nauką, bo mogą powodować senność.
8. **Trenuj techniki relaksacyjne** – Ćwiczenia oddechowe, wizualizacje czy krótkie spacerki zmniejszają stres. Możesz wspólnie z dzieckiem zrobić kilka głębokich wdechów, by uspokoić napięcie.
9. **Bądź obecny** – Czasem wystarczy, że posiedzisz obok, wysłuchasz lub przytulisz. Poczucie, że ktoś bliski jest obok, daje dziecku większe poczucie bezpieczeństwa.
10. **Przypomnij, że egzamin to nie wszystko** – To tylko etap, a nie ostateczny wyrok. Nawet jeśli coś pójdzie nie tak, zawsze można znaleźć inne drogi do sukcesu.