

## WSPÓŁPRACUJ Z DZIECKIEM:

- **zapytaj w czym możesz mu pomóc** (korepetycje, przepytывanie z materiału),
- **porozmawiaj o organizacji czasu** (ustalcie harmonogram przygotowań do matury),
- **motywuj i chwal dziecko** (doceniaj każdy wysiłek, zachęć do systematycznej nauki),
- **zapewnij odpowiednie warunki do nauki** (oddzielny pokój, „strefa ciszy”, zwolnienie z dodatkowych obowiązków),

## PAMIĘTAJ O RELAKSIE I ROZRYWCE:



- **zaproponuj dziecku naukę szybkiego opanowywania stresu** (np. głębokie oddychanie, odliczanie od 100 wstak),
- **znajdź czas dla swojego dziecka** (wspólne obejrzenie filmu, spacer, słuchanie muzyki, humor i śmiech),
- **pozwól na przyjemności i kontakty towarzyskie** (dają możliwość odreagowania, wymiany informacji i wsparcia),
- **dopilnuj snu i zachęcaj do ruchu** (odpoczynek i aktywność fizyczna sprzyjają nauce).

Stres może powodować uczucie pustki w głowie, pogorszenie pamięci, trudności w koncentracji uwagi i podejmowaniu decyzji, a także kłopoty ze snem. Ale nie należy od razu tracić głowy.

**Pamiętaj: stres nie jest taki straszny jak go malują!**

**Nie jest, ani dobry, ani zły. To my nadajemy mu znaczenie. Jeśli nie radzimy sobie z nim – jest zły. Jeśli go pokonujemy – jest dobry.**

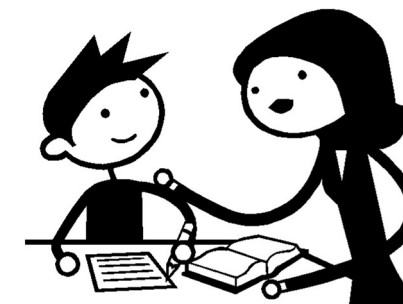
Stres może dodać nam siłę, może zmobilizować nas do dalszego działania i być motorem naszych sukcesów.

*Oprac. na podst. materiałów do programu edukacyjnego „Stres pod kontrolą”  
Wyd. Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej, Warszawa 2002r.*

Działanie sfinansowane ze środków Miasta Białystok

# PRZEDMATURALNY ZAWRÓT GŁOWY U RODZICÓW...

**CZYLI  
JAK PORADZIĆ SOBIE ZE  
STRESEM PRZED MATURĄ.**



## RODZICU!

**To, że TY I TWOJE DZIECKO odczuwacie stres przed egzaminem maturalnym**

**jest czymś naturalnym.**

Dlatego bardzo ważne jest, abyś nauczył się radzić sobie ze swoim stresem i wsparł swoje dziecko przed egzaminem dojrzałości.

### **Powalcz ze swoim stresem:**

- ❖ **zajmij myśli czymś innym, odreaguj swoje uczucia** np. znajdź czas na relaks, zacznij uprawiać jakiś sport, co pomoże Ci zapomnieć o stresie.
- ❖ **spotkaj się z innymi rodzicami maturzystów**, co pozwoli Ci na zdystansowanie się do własnych obaw i przeżyć.

### **Pamiętaj, Twoje Dziecko Cię potrzebuje!**

- ❖ **nie zostawiaj dziecka samego ze swoimi problemami** - stań czujnie obok i wspieraj, to doda Wam pewności w stresujących momentach.

### **UNIKAJ BŁĘDNYCH ZACHOWAŃ:**

#### **NIE MÓW NIGDY:**

*„zobaczysz nie zdasz”*

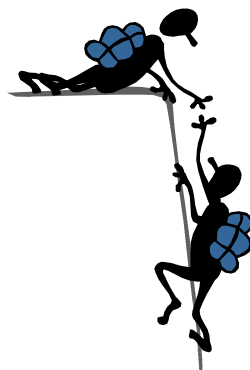
*„za mało się uczysz”*

*„na wszystko masz czas tylko nie na naukę”.*

### **NIE PANIKUJ I NIE OKAZUJ MU SWOJEGO STRESU...**

...nawet, gdy sam mocno przejmujesz się egzaminem dziecka...

Widząc Twoje zdenerwowanie dziecko może pomyśleć, że nie wierzysz w jego możliwości i - co gorsze - samemu zacząć tak myśleć.



### **CO MOŻESZ ZROBIĆ?**

Na kilka tygodni przed maturą...

- ☺ **omów z dzieckiem „plan awaryjny”** - plan działania, gdyby nie poszło mu dobrze na maturze (szkoła pomaturalna, egzamin poprawkowy w sierpniu),

- ☺ **wesprzyj dziecko swoją postawą** - niezdanie matury to nie „koniec świata”, czy beznadziejna sytuacja bez wyjścia, zawsze jest jakieś rozwiązanie,
- ☺ **powiedz dziecku, że bez względu na wszystko wierzysz w jego możliwości.**

### **W dniu matury...**

- ☺ postaraj się o optymistyczną atmosferę,
- ☺ dopilnuj, aby dziecko zabrało: dowód osobisty, długopis, linijkę etc.,
- ☺ dodaj otuchy... a potem zaciśnij kciuki i wróć do własnych zajęć!