



Przedmaturalny zawrót głowy ...

czyli jak poradzić sobie
ze stresem przedmaturalnym
swoim i swoich dzieci

Stres to stan napięcia spowodowany trudną sytuacją, z którą nie potrafimy sobie poradzić.

POKONAJ

STRESS
maturalny

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się do matury?



Ustalcie zasady
współpracy

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się do matury?



Omówcie
„plan awaryjny”

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się do matury?



Postaraj się o optymistyczną atmosferę

Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się do matury?



W dniu matury trzymaj nerwy na wodzy i uśmiechaj się do dziecka

Plusy i minusy w walce ze stresem



Dekalog rodzica maturzysty

1. Unikaj błędnych zachowań: nie mów nigdy „zobaczysz, nie zdasz”, „za mało się uczysz” ...
2. Nie porównuj swojego dziecka do nikogo.
3. Motywuj swoje dziecko, dostrzegaj sukcesy.
4. Dbaj o to, by maturzysta dobrze się odżywiał i wysypiał.
5. Pilnuj, by nie pił za dużo kawy i herbaty lub sięgał po inne używki tzw. „wspomagacze”

Dekalog rodzica maturzysty

6. Zorientuj się, czy potrzebuje Twojej rady, pomocy. Nie zostawiaj dziecka samego ze swoimi problemami.
7. Przyglądaj się, jak gospodaruje czasem, ale nie działaj radykalnie.
8. Kilka dni przed maturą namawiaj dziecko na spacer lub inną aktywność fizyczną.
9. Dbaj o to, by w czasie matury i przygotowań do niej w domu panował spokój.
10. Bez względu na wyniki matury bądź dumna/dumny ze swojego dziecka.

Na zakończenie

- Większość uczniów maturę jednak zdaje!
- Miejmy zatem więcej zaufania do naszych dzieci! To one chodzą do szkoły i uczą się.
- Nie nauczymy się za nie i nie będziemy za nie zdawać testów.

Dziękuję za uwagę

