



Jak pomóc dziecku ze stresem przed egzaminem?



Pomóż zauważyć i nazwać emocje dziecka - „Widzę kochanie, że przyszedł do Ciebie stres. To normalne.”



Okaż zrozumienie - „Rozumiem, że jesteś zestresowany. To Twój pierwszy egzamin i nie wiesz, czego się po nim spodziewać”.



Wspieraj - „Niezależnie od uzyskanego na egzaminie wyniku, zawsze będziesz wartościową osobą”.



Nie bagatelizuj trudnych emocji dziecka.
NIE MÓW: „Czym Ty się przejmujesz? To tylko egzamin!”.



Nie wywieraj presji.
NIE MÓW: „Mam nadzieję, że mimo stresu pójdziesz Ci świetnie!”.



@akademiamajkijezowskiej



@akademia_edukacji_i_rozwoju

www.sklep.majkijezowskiej.com

