

Egzamin

Wskazówki dla rodziców ósmoklasistów
(i nie tylko)

mgr Karolina Wiśniewska





- ❖ Wspieraj dziecko - egzamin to dla niego poważna sprawa.
- ❖ Bądź głosem rozsądku. Nie strasz! Nie mów, że od egzaminu zależy jego/jej przyszłość. On/ona to wie! 😊
- ❖ Opowiedz dziecku o swoich egzaminach, które zdawałeś. Powiedz, jakie odczucia wówczas Ci towarzyszyły.



- ❖ Nie wyrażaj swoich wątpliwości odnośnie powodzenia dziecka na egzaminie w jego obecności.
- ❖ Nie strasz go porażką!
- ❖ Poszukaj informacji na temat egzaminu. Porozmawiaj z kimś, kto już go zdawał. Następnie opowiedz o tym dziecku. Im więcej szczegółów będzie znać, tym będzie lepiej przygotowane i spokojniejsze.
- ❖ Uspokajaj dziecko, lecz nie bagatelizuj jego objawów. Okaż zrozumienie 😊

- ❖ Pomóż dziecku zaplanować czas na naukę. Wspólnie opracujcie plan powtórek materiału.
- ❖ Pozwalaj uczniowi na przerwy od nauki! Efektywność wcale nie rośnie wraz z ilością czasu spędzonego nad książkami!



❖ Powtarzajcie materiał wspólnie. Możesz stworzyć w tym celu quiz, który dziecko będzie rozwiązywać. Polecam stronę Kahoot.com. Na stronie szalaneliczby.pl/egzamin-osmoklasisty znajdziecie gotowe arkusze z matematyki do rozwiązania online – po wypełnieniu można dodatkowo przeczytać wyjaśnienie i punktację.





- ❖ Tuż przed egzaminem zwróć uwagę na dietę dziecka. Ze stresu może nie mieć apetytu, a pomijanie posiłków spowoduje rozdrażnienie i trudności w skupieniu uwagi. To znak dla Ciebie, że Twoje dziecko potrzebuje odpoczynku i odstresowania.



- ❖ Jeśli Twoje dziecko bardzo boi się egzaminu, stresuje się nim, podporządkowuje mu cały swój czas – udajcie się do specjalisty. Może to być szkolny pedagog lub psycholog.



- ❖ Dzień przed egzaminem nie pozwalaj dziecku powtarzać do późna. Zadbaj o jego sen.
- ❖ W dniu egzaminu zadbaj o lekki posiłek ucznia – musi zjeść śniadanie, żeby nie był osłabiony i mógł się skupić.
- ❖ Po egzaminie – świętujcie! Może to być wyjście do kina, wspólny spacer czy lody. Ważne, by Twoje dziecko czuło, że jesteś dumny z tego, że sobie poradziło.

Powodzenia! 😊

