



# V Liceum Ogólnokształcące im. Janusza Korczaka w Tarnowie

ul. Rejtana 20, 33-100 Tarnów, tel./fax: (014) 621 05 14, e-mail: vlotarnow@op.pl www.v-lo.tarnow.pl

Czas przygotowań do egzaminu maturalnego i sam egzamin to bardzo ważne wydarzenie w życiu Twojego dziecka. Przygotowanie do egzaminów to duży wysiłek umysłowy i stres. Dlatego niezwykle znaczenie ma to, by rodzice potrafili zapewnić w tym czasie dziecku ze swojej strony szczególne wsparcie.

## 1. Wycisz dom.

Postaraj się nie planować w tym okresie (jeśli da się tego uniknąć) remontów, ważnych imprez rodzinnych, hałaśliwych spotkań ze znajomymi, czy wyjazdów.

## 2. Wspieraj dziecko.

Zwróć uwagę, żeby mniej dziecko kontrolować a raczej starać się je mobilizować do nauki.

3. Dbaj o to żeby Twoje dziecko dobrze się odżywiało (regularnie, treściwie) i spało odpowiednią liczbę godzin. Zdrowie fizyczne ma też przełożenie na kondycję psychiczną i umysłową Twojego maturzysty.

4. Spróbuj odłożyć na później rozwiązywanie różnych domowych problemów.

## 5. Staraj się – „Być dla dziecka”.

Jeśli jest to możliwe, nie podejmuj w tym czasie jakiś ważnych zobowiązań zawodowych, czy prywatnych wobec innych.

6. Organizuj tak funkcjonowanie domu, żeby Twój syn/córka miał/a spokój i dobre warunki do nauki.

7. W okresie intensywnej nauki, tuż przed maturą, spróbuj zwolnić dziecko z obowiązków domowych, które w tym czasie może przejąć ktoś z domowników.

8. Wysłuchaj i okaż cierpliwość. Staraj się zrozumieć rozterek i wątpliwości co do wyboru przedmiotów maturalnych, dalszych kierunków nauki, zdolności dziecka, umiejętności i posiadanej wiedzy – takie reakcje nie są niczym nietypowym.

9. W chwilach dużego z wątpienia, silnych emocji, lęku – „Czy sobie poradzę...?” zapewnij swoje dziecko, że nawet gdyby coś poszło nie tak, to nie jest to koniec świata i zawsze istnieje możliwość poprawy.

## 10. Uwierz w powodzenie swojego dziecka.

Nic tak nie dodaje skrzydeł i nie mobilizuje jak wiara osób bliskich w siły, możliwości i w to, że dziecku się powiedzie.