

Rodzicu!

W kwietniu Twoje dziecko przystąpi do egzaminu ósmoklasisty. Aby mogło dobrze się do niego przygotować, potrzebne jest nie tylko jego zaangażowanie do zdobywania wiedzy, ale także Twoja pomoc i wsparcie.

1. Traktuj naukę dziecka poważnie. Uznaj, że przygotowanie się do lekcji, odrabianie prac domowych, powtórzenia do sprawdzianów i uczestnictwo w zajęciach jest pracą równie ważną jak praca zarobkowa rodziców.
2. Uświadamiaj dziecku, że może coś osiągnąć w życiu poprzez zaangażowanie, solidne wykonywanie swoich obowiązków, branie na siebie odpowiedzialności za swoje działania, poprzez osiąganie określonych celów mimo różnych przeszkód.
3. Rozmawiaj z dzieckiem na temat jego osiągnięć, planów na przyszłość, motywuj je do realizowania własnych celów. Stosuj pochwały, doceniaj starania, zauważaj nawet najdrobniejsze sukcesy. Uznanie ze strony rodziców jest dla dziecka bardzo ważne, motywuje do dalszego działania, wzmacnia poczucie wartości oraz wiarę we własne możliwości.
4. Monitoruj wyniki nauczania. Zachęcaj swoje dziecko do powtórek oraz systematycznego zdobywania wiedzy.
5. Pomóż dziecku zaplanować pracę, rozłożyć ją w czasie.
6. Zaopatr się w przykładowe testy, które dostępne są: na stronie Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, na stronie Operonu ([https://egzamin.operon.pl/index/baza\\_arkuszy/egzamin\\_osmoklasisty](https://egzamin.operon.pl/index/baza_arkuszy/egzamin_osmoklasisty)), w czasopiśmie Victor, w publikacjach książkowych.
7. Porozmawiaj z dzieckiem, wytłumacz, dlaczego ważne jest, żeby wykonało próbny test w domu, przekonaj, że chcesz pomóc.
8. Zapewnij dziecku ciszę i spokój w odpowiednio uporządkowanym miejscu (na blacie biurka lub stołu powinien być tylko test, kartka brudnopisu i długopis) i zostaw na 120 minut (język polski), 100 (matematyka) lub 90 (język obcy). Jeżeli okaże się, że w wyznaczonym czasie niektóre zadania nie zostały wykonane, zaznacz je i daj dodatkową ilość czasu (ale czas mierz). Uczniowie z dysfunkcjami mają możliwość wydłużenia czasu pracy: na języku polskim o 60 minut, matematyce – o 50 i języku obcym – o 45.
9. Nie przeszkadzaj w pracy, nie pytaj dziecka, ile już zrobiło, bo to rozprasza jego uwagę, nie pozwala się skupić.
10. Wspólnie sprawdźcie wyniki i dokonajcie analizy testów.
11. Pamiętaj, że w ciągu tygodnia dziecko powinno rozwiązywać tylko jeden test, najlepszym terminem jest sobota lub niedziela. Nie powinno tego robić bezpośrednio po powrocie ze szkoły lub późnym wieczorem, kiedy odrobi lekcje.
12. Zadbaj, żeby Twoje dziecko zawsze miało pod ręką wodę niegazowaną. Regularne picie wody poprawia koncentrację, zdolność przetwarzania informacji i zapamiętywania, w efekcie przyczyniając się do poprawy wyników w nauce. Łatwiej mu będzie skupić uwagę.
13. Każdego dnia wyznaczcie trochę czasu na relaks i rekreację. Ćwiczenia, spotkania z przyjaciółmi, rozmowa pozwalają się odprężyć i nabrać siły do pracy. Pamiętaj, że po powrocie ze szkoły Twoje dziecko powinno najpierw odpocząć, a dopiero później odrabiać lekcje.
14. Nie zapominaj, że Twoje dziecko potrzebuje odpowiedniej ilości snu (około 8 godzin) i jedzenia bogatego w składniki dodające energii. W jego diecie nie może zabraknąć owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, orzechów. Powinno unikać słodczy, słonych przekąsek, napojów zawierających kofeinę i fast foodów.
15. Daj swojemu dziecku poczucie, że je kochasz bez względu na wyniki testu czy oceny szkolne. Spróbuj przekazać mu postawę, że każdy ma prawo popełniać błędy, ale nie ma sytuacji bez wyjścia.

Rodzicu!

- Nie wpadaj w panikę. Unikaj rozkazywania, porównywania, straszenia, wygłaszania kazań, ośmieszania i ograniczania.
- Wzmacniaj w swoim dziecku pozytywne myślenie, uświadamiaj jego możliwości i pomagaj mu radzić sobie ze stresem.