

Zbliżający się czas egzaminów, to stresujący okres nie tylko dla dzieci, które te egzaminy piszą. Również rodzice bardzo denerwują się egzaminami swoich pociech.

Z tego też powodu zachęcam do zapoznania się z poradnikiem przygotowanym przez dr Marta Majorczyk, psycholog i pedagog z Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej USWPS w Poznaniu, nauczyciel akademicki z Collegium Humanum.

W poradniku zamieszczono rady dotyczące tego jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym przeddzień egzaminu, a także w dniu egzaminu: rano, w drodze na egzamin, na sali podczas rozwiązywania zadań w arkuszu oraz już po egzaminie.

Link do poradnika https://cke.gov.pl/images/_EGZAMIN_OSMOKLASISTY/20220425%20E8%20Jak%20radzi%C4%87%20sobie%20ze%20stresem%20egzaminacyjnym.pdf