

Drodzy Rodzice!

Matura to wyjątkowe i „trochę” nerwowe wydarzenie w życiu młodego człowieka, nie tylko dla niego samego, ale także dla jego rodziców! Co zrobić, aby przetrwać ten rok i nie dać się zwariować? Przede wszystkim... **ZACHOWAĆ SPOKÓJ!** ;) A ponad to:

1. Zapytaj dziecko **jak najlepiej mu pomóc!** Czy potrzebuje korepetycji, przepytывania z określonej partii materiału?
2. Wspieraj i **mobilizuj** do systematycznej nauki.
3. Dbaj o to by Twoje dziecko **jadło regularnie, treściwie i spało odpowiednią ilość godzin**, w myśl zasady – w zdrowym ciele zdrowy duch i sprawny umysł.
4. Staraj się – „**Być dla dziecka**”.  
Jeśli jest to możliwe, nie podejmuj się w tym czasie jakiś dużych zobowiązań zawodowych, czy prywatnych wobec innych. **Wysłuchaj i okaż cierpliwość**. Staraj się **zrozumieć rozterki** i wątpliwości co do wyborów przedmiotów zdawanych na maturze, dalszych kierunków kształcenia, własnych zdolności, umiejętności i posiadanej wiedzy – to sytuacje zupełnie normalne.
5. Organizuj tak funkcjonowanie domu, żeby dziecko miało **spokój i dobre warunki** do nauki. Wycisz dom.
6. Nie planuj w tym okresie (jeśli nie jest to konieczne) remontów, ważnych imprez rodzinnych, spotkań ze znajomymi, czy wyjazdów, aby dziecko mogło się spokojnie uczyć i odpoczywać.
7. W okresie intensywnej nauki, tuż przed maturą, postaraj się **zwołać dziecko** z obowiązków domowych, które w tym czasie może przejąć ktoś z domowników. Pamiętaj jednocześnie, że **chwile „oderwania się” od książek są niezbędne** w efektywnej nauce. Zwróć uwagę na ten czas odpoczynku dziecka w trakcie nauki!!
8. **Wierz w powodzenie Twojego dziecka!**  
Nic tak bardzo nie uskrzydla i mobilizuje jak wiara osób bliskich w nasze siły, możliwości i w to, że nam się powodzenie.
9. W chwilach dużego zwątpienia, silnych emocji, lęku – „ Czy sobie poradzę...?” **zapewnij, że nawet gdyby coś poszło nie tak**, to nie jest to koniec świata i zawsze istnieje możliwość poprawy.