

*Jak pomóc dziecku zdać maturę i  
wybrać odpowiednią ścieżkę  
zawodową?*



# STRES



Bóle głowy



Oslabia odporność



Wpływa na tkanki mózgu



Starzenie się skóry



Niszczy serce



Ataki astmy





***CO POWINIEN ZROBIĆ***

***WZOROWY RODZIC?***

- **Wspiera** – W okresie nadmiernego stresu najważniejsze dla maturzysty jest przekonanie, że bliska mu osoba wierzy w jego sukces i niezależnie od wyniku egzaminu będzie mu przyjacielem.

- **Pomaga** – zaoferowana pomoc niekoniecznie musi polegać na uczeniu się, bo nie każdy młody człowiek to lubi, ale już sama propozycja jest miłym gestem, który można co jakiś czas ponowić.

- **Dzieli się doświadczeniem** – Opowiedz o swoich egzaminach i Twoich sposobach na pokonywanie stresu – to może pokazać, że problem nie jest aż tak straszny, na jaki wygląda.



- **Przypomina mocne strony** – Okres przygotowania do egzaminów to także czas rozterek. Młodego człowieka natchodzą wątpliwości, czy sobie poradzi. Przypomnienie mu sytuacji, w których osiągnął sukces i zwrócenie uwagi na jego mocne strony ma zbawienny skutek. Odniesienie się do jego przeżyć pomoże mu wzmocnić wiarę we własne możliwości i podnieść go na duchu.



- **Nie porównuj** – Nie ma lepszego sposobu na zniechęcenie do nauki niż porównywanie do innych osób, które mają lepsze wyniki w nauce.

- Dbą o to, aby uczeń uczęszczał na zajęcia dydaktyczne (nie wagarował).

- Zachęca dziecko do uczęszczania na zajęcia dodatkowe w szkole przygotowujące do matury.

***DZIEŃ EGZAMINU***











# *EGZAMIN NAPISANY I CO DALEJ?*





- Młody człowiek powinien wybrać kierunek, do którego ma predyspozycje oraz taki, który pokrywa się z jego zainteresowaniami.

- W razie wątpliwości warto skorzystać z porad doradcy zawodowego.

Należy zwrócić uwagę na  
potrzeby rynku.

- Kierunki inżynierijno – techniczne.

- Przed wyborem kierunku studiów warto porozmawiać z tymi, którzy już go studiują.
- Wskazane jest również korzystanie z informatorów, folderów, stron www uczelni.



- Czy uczelnia pomaga w zdobyciu i odbyciu praktyk?
- Czy oferuje nie tylko studia pierwszego stopnia, ale również możliwość kontynuacji nauki na studiach magisterskich?

Dziękuję za uwagę.