

JAK BÝT DĚTEM **OPOROU** PŘI PŘIJÍMACÍM ŘÍZENÍ

- Projděte s dětmi celou situaci a **připravte** je na to, co je čeká.
- Vysvětlete dětem, že případný neúspěch u přijímaček **nevypovídá** o jejich inteligenci.
- Pokuste se být sami v klidu a **nepřenášejte** na děti svůj stres.
- Proberte s nimi možnosti, jak se v případě potřeby **zklidnit**.
- Večer před přijímačkami pro ně připravte **společný program**.
- Vymyslete spolu, na co se mohou **těšit**, až budou mít po přijímačkách.
- Řekněte jim, že je **máte rádi a věříte** v jejich kompetence, i když se přijímačky nepovedou.
- Ujistěte děti, že ať už bude výsledek přijímaček jakýkoliv, tak **život bude pokračovat** dál.
- Připomeňte dětem jejich **minulé úspěchy**.
- Vymyslete s dětmi **alternativu** v případě, že se přijímačky nepodaří - rozšiřte možnosti.
- Zeptejte se dětí, jakou pomoc/podporu by od vás **nejvíce potřebovaly**.



CO URČITĚ **NEDĚLEJTE**

- ✗ **Nezlehčujte** situaci a obavy dětí.
- ✗ **Nenuťte** je učit se něco nového den před zkouškami.
- ✗ Neříkejte jim, že příčinou jejich stresu je **podcenění** přípravy.
- ✗ **Nestresujte** je zbytečně navíc.
- ✗ Neklad'te na ně **zbytečná očekávání** tím, že jim řeknete: „Ty přece vždycky všechno zvládneš.“
- ✗ Neříkejte jim, že na úspěšném zvládnutí přijímaček **stojí jejich budoucnost**.
- ✗ **Nesrovnávejte** je se sebou, s jejich sourozenci ani s jejich vrstevníky.
- ✗ **Nepodmiňujte** odměnu za přípravu na přijímačky jejich úspěšným splněním.
- ✗ **Neignorujte** jejich potřebu sdílet své obavy.