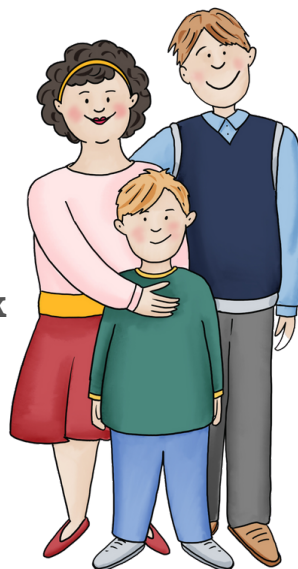


JAK BÝT DĚTEM OPOROU PŘI PŘIJÍMACÍM ŘÍZENÍ

- Projděte s dětmi celou situaci a **připravte** je na to, co je čeká.
- Vysvětlete dětem, že případný neúspěch u přijímaček **nevyovídá** 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**.

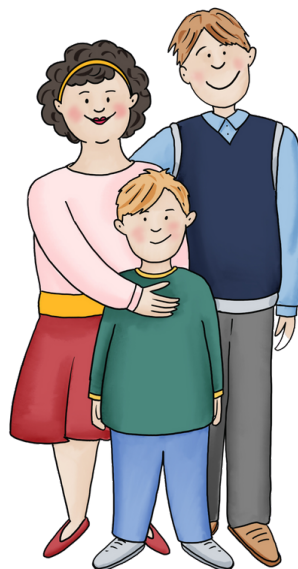


CO URČITĚ NEDĚLEJTE

- ✗ **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.

AKO BYŤ DEŤOM OPOROU PRI PRIJÍMACÍCH SKÚŠKACH

- Prejdite si s deťmi celú situáciu a **pripravte** ich na to, čo ich čaká.
- Vysvetlite deťom, že prípadný neúspech pri prijímačkách **nevypovedá** nič o ich inteligencii.
- Pokúste sa byť sami v pokoji a **neprenášajte** na deti svoj stres.
- Preberte s nimi možnosti, ako sa v prípade potreby **upokojiť**.
- Večer pred prijímačkami pre ich pripravte **spoločný program**.
- Vymyslite spolu, na čo sa môžu **tešiť**, keď bude po prijímačkách.
- Povedzte im, že ich **máte radi a veríte** v ich kompetencie, aj keď sa prijímačky nepodaria.
- Uistite deti, že nech bude výsledok akýkoľvek, tak **život bude pokračovať** ďalej.
- Pripomeňte deťom ich **minulé úspechy**.
- Vymyslite s deťmi **alternatívu** v prípade, že sa prijímačky nepodaria - rozšírte možnosti.
- Spýtajte sa detí, akú pomoc/podporu by od vás **najviac potrebovali**.



ČO URČITE NEROBTE

- ✗ **Nezľahčujte** situáciu a obavy detí.
- ✗ **Nenúťte** ich učiť sa niečo nové deň pred skúškami.
- ✗ Nehovorte im, že príčinou ich stresu je **podcenenie** prípravy.
- ✗ **Nestresujte** ich zbytočne.
- ✗ Neklad'te na nich **zbytočné očakávania** tým, že povieťe: "Ty predsa vždy všetko zvládneš."
- ✗ Nehovorte im, že na úspešnom zvládnutí prijímačiek **stojí ich budúcnosť**.
- ✗ **Neporovnávajte** ich so sebou, s ich súrodencami ani s rovesníkmi.
- ✗ **Nepodmieňujte** odmenu za prípravu na prijímačky ich úspešným splnením.
- ✗ **Neignorujte** ich potrebu podeliť sa o svoje obavy.