

## Jak dítě podpořit?

1. Má doma klidné místo?
2. Netlačit, ale udělat si plán a kontrolovat
3. Musíš to zvládnout – Neříkat
4. Stanovit si dílčí cíle
5. Naslouchat obavám dítěte
6. Nebagatelizovat stres
7. Zkušenost rodičů z vlastní zkoušky
8. Připomínat úspěch dítěte
9. Podpořit sebedůvěru dítěte
10. Strava, spánek, pohyb
11. Simulujte zkoušku s dítětem, přezkoušet  
naučené, probrané
12. Modelové testy všechny vyzkoušet
13. Podpořte jeho snahu a úsilí
14. Zkouška není hodnota dítěte ani jeho  
budoucnost
15. Plánovat si na nějaké těšení
16. Samostatnost dítěte je v rovnováze  
s podporou a empatií a respektem dítěte,  
nenechat ho samotné