

10 spørgsmål du kan stille, til din barn der har eksamensangst

Spørgsmålene drejer sig alle om: at vise interesse, støtte i forhold til restitution under spidsbelastningen, tilbyde omsorg og give brugbare råd.

Det er åbne spørgsmål som ikke dømmer eller vurderer. De signalerer interesse, støtte og at man ønsker at tage hensyn uden at snage.

- 1) Hvordan ser din eksamensplan ud? Kan vi sætte den op på køleskabet, så vi alle ved hvornår du har eksamen/prøve?
- 2) Hvordan ser din dag ud? Skal vi spise sammen/drikke kaffe sammen/gå en tur/kan jeg køre dig til træning kl. ?
- 3) Hvad har du brug for i din læseperiode?
- 4) Hvad kan jeg hjælpe dig med? (køre dig til læsegruppe, vaske dit tøj osv.)
- 5) Hvordan holder du pauser, og husker du at holde pauser?
- 6) Har du lavet en to-do-liste og en læseplan? Skal jeg kigge den igennem? Er der noget stof jeg kan høre dig i?
- 7) Hvad er sværest for dig lige nu? Hvad glæder du dig til?
- 8) Hvordan ser det ud med overspringshandlinger i dag?
- 9) Hvem kan du spørge/få støtte fra (ven, lærer, vejleder, læsegruppe)?
- 10) Hvordan skal vi fejre det når du er færdig?

Du kan altid skrive eller ringe til os, hvis vi skal hjælpe dit barn igennem eksamen. Mail: info@spine.dk / Tlf.: 40446551