

OSTATNIA PROSTA

Ostatnie tygodnie przed egzaminem ósmoklasisty są bardzo ważne zarówno dla dziecka, jak i dla jego relacji z rodzicami. **Jak pomóc młodemu człowiekowi dobrze przejść przez ten czas?**

TEKST *Joanna Szulc* / ILUSTRACJA *Małgorzata Nowak*

D

o egzaminu ósmoklasisty pozostało kilka tygodni. Część rodziców powie: „Tak mało czasu! A moje dziecko jeszcze w lesie z przygotowaniami”. Wszyscy, którym takie myśli przychodzą do głowy, powinni przyjrzeć się swoim emocjom i zastanowić, czy stres i napięcie rzeczywiście pomogą dziecku zdać egzaminy. Dzieci, również te nieco starsze, doskonale wyczuwają emocje rodziców, są bardzo czule na sygnały (także niewerbalne) zdradzające lęk i nieufność. Jeśli mama i tata się boją, że dziecko nie poradzi sobie na egzaminach, i przenoszą na nie swoje emocje, jeśli

w rozmowach zdradzają obawy o przyszłość syna czy córki, mogą przyczynić się do osłabienia wiary we własne siły i obniżenia poczucia wartości. Tym bardziej że w okresie nastoletnim samoocena jest zwykle chwiejna i łatwo ją zaburzyć.

SPOKÓJ WSPIERA MYŚLENIE, CZYLI JAK NIE STRESOWAĆ DZIECKA

Do efektywnej nauki, sprawnego kojarzenia i korzystania ze zdobytej wiedzy każdy człowiek (szczególnie ten młody, jeszcze niedojrzały) potrzebuje spokoju i poczucia bezpieczeństwa. Stres utrudnia pracę mózgu, a dokładniej tych jego części, które odpowiadają za myślenie abstrakcyjne, pamięć czy złożone czynności językowe. Uaktywniają się za to bardziej prymitywne części mózgu, nakazujące reakcje walki lub ucieczki. Większość rodziców potrafi przypomnieć sobie sytuacje, gdy strach odebrał zdolność trzeźwego myślenia i nie sposób było podać najbardziej oczywistych odpowiedzi. Zdarza się to także dzieciom w szkole. Wtedy trudno się uczyć, a także wykazać rzeczywistymi umiejętnościami. Warto pamiętać o tym, kiedy wspiera się dziecko w zmaganiach



egzaminacyjnych, i świadomie zadbać o jego poczucie bezpieczeństwa.

WZMACNIAJĄCA MOTYWACJA, CZYLI ATRAKCYJNY CEL W ZASIĘGU RĘKI

Ósmoklasiści dobrze wiedzą, że czekają ich ważne egzaminy. Zamiast ciągle im o tym przypominać, rodzice mogą zająć się tworzeniem bardziej pogodnej atmosfery wokół tego wyzwania i wzmacnianiem motywacji do pracy przez wskazywanie bardziej atrakcyjnych celów niż zwykła punktacja na arkuszu egzaminacyjnym.

Warto przypominać dziecku choćby o tym, że dobre wyniki egzaminów pomogą dostać się do wybranej szkoły. Można wzmacniać tę motywację, zabierając dziecko na wizytę do placówek, np. na dni otwarte, w ramach których szkoły stwarzają okazję do rozmowy kandydatów z dziećmi, które należą już do grona uczniów.

Nie trzeba także obawiać się rozmów, które obniżą napięcie związane z egzaminem. O tym, że egzaminów ósmych klas nie sposób nie zdać – nie ma wyniku, który oznaczałby totalną porażkę. A także o tym, że wynik egzaminu nie stanowi oceny rzeczywistych umiejętności i wartości dziecka, mimo że jest on ważny z różnych względów.

Ważne będzie także docenianie starań. Rodzice, którzy zwrócą uwagę na to, że dziecko poświęca czas na naukę, wspierają budowanie wytrwałości. Jeżeli przy tym uda im się stworzyć przekonanie, że ilość i jakość włożonej pracy może wpłynąć na wynik egzaminu i przez to pomóc osiągnąć założony cel (dostanie się do wybranej szkoły), dadzą swojemu dziecku poczucie wpływu, które stanowi ważną zachętę do pracy.

PLANOWANIE DZIAŁAŃ, CZYLI CO JESZCZE WARTO POWTÓRZYĆ

Kilka tygodni, które pozostało do egzaminu, warto poświęcić na celowe i dobrze zaplanowane działania, bo chaotyczna próba powtórzenia całości materiału przyniesie dziecku więcej szkody niż pożytku.

Dobre planowanie to w przygotowaniach do egzaminu przede wszystkim dobra diagnoza stanu wiedzy dziecka. Rodzicowi trudno będzie ją wykonać samodzielnie, ale warto pamiętać, że późną jesienią szkoły przeprowadzają diagnozy przedegzaminacyjne (dostarczane przez najważniejszych wydawców, dostosowane do trybu pracy w klasie oraz do wymogów Centralnej Komisji Egzaminacyjnej). Dają one nauczycielom pogląd na to, jakie obszary wiedzy i umiejętności wymagają jeszcze

doszlifowania i jak prezentuje się wynik ucznia lub całej klasy na tle średniej krajowej. Jeśli jest się rodzicem ósmoklasisty, warto skorzystać ze wskazań diagnozy przedegzaminacyjnej i na jej podstawie pomóc dziecku wybrać materiał, który warto jeszcze powtórzyć.

Nie do przecenienia będą także właściwe pomoce naukowe. Na rynku dostępne są obecnie repetytoria, które efektywnie wspierają powtórki przedegzaminacyjne. Dzięki nim nie trzeba tracić czasu na poszukiwanie adekwatnych treści. Szczególnie wartościowe są te repetytoria, które dodatkowo zawierają zadania typowo egzaminacyjne, ponieważ pomagają nie tylko szybko sprawdzić wiedzę, lecz także nauczyć się stosować ją w sytuacji egzaminacyjnej.

Na ostatniej prostej ósmoklasistom pomogą też zbiory arkuszy egzaminacyjnych, których rozwiązywanie stanowi znakomity trening przed samym egzaminem. Pozwalają oswoić się z sytuacją egzaminacyjną oraz budować strategię rozwiązywania poszczególnych zadań i całego arkusza.

Pomagając dziecku w planowaniu nauki, warto zachęcać je do tworzenia i aktualizowania kalendarza przygotowań. Ustalenie zakresu działań na każdy dzień pomoże mu zobaczyć cały horyzont przygotowań, a aktualizacja sprawi, że plany będą realne. Jest to także znakomita nauka na przyszłość.

DOBRA STRATEGIA, CZYLI DROGA DO ZWYCIĘSTWA

Planując naukę, warto pamiętać o tym, by dziecko regularnie ćwiczyło umiejętności ze wszystkich przedmiotów egzaminacyjnych. To znaczy lepiej, żeby ósmoklasista zaplanował w każdym tygodniu powtórkę z polskiego, matematyki, angielskiego, niż uczył się tych przedmiotów w większych blokach. Jeśli przed samymi egzaminami uczeń powtórzy tylko jeden przedmiot (a pozostałymi zajmował się w poprzednich tygodniach), to ten zapewne zapamięta dobrze, a wcześniejsze słabiej, zgodnie z psychologicznym efektem świeżości.

Już po egzaminie niektórzy uczniowie, mówią, że podczas ostatnich tygodni nauki przechodzili drogę od przekonania, że wszystko jest łatwe (i wtedy nic nie robili), do przerażenia, że nic nie umieją (i wtedy też się nie uczyli sparaliżowani strachem). Gdy dziecko natchną takie myśli, warto namówić je do zrobienia kilku

Trzy strategie radzenia sobie ze stresem i napięciem przed egzaminem

■ NASTAWIONE NA ZADANIE

- działania pomagające przygotować się do nadchodzącego wyzwania: zbieranie informacji, uczenie się, trening, wszystko, co pomoże zbudować przekonanie: jestem gotowy! Zadaniem rodziców na kilka dni przed egzaminem jest pokazywanie dziecku, ile umie, z czym sobie radzi, jak wiele zrobiło.

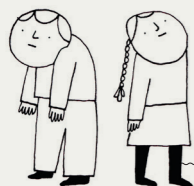
■ NASTAWIONE NA EMOCJE - działania,

które pomagają radzić sobie z napięciem: rozmowa, płacz, aktywność fizyczna, techniki relaksacyjne, oddechowe, picie ziołowych herbatek. Stosujemy je wtedy, kiedy poziom emocji jest trudny do zaakceptowania, utrudnia funkcjonowanie. Takie sytuacje mogą pojawiać się na wszystkich etapach przygotowań. Kiedy nastolatek mocno przeżywa egzaminy, lepiej nie naciskać na naukę, odpuścić na trochę, być z nim w tych emocjach i wspierać rozmową.

■ NASTAWIONE NA UNIKANIE

- działania, które pomagają zapomnieć o problemie, trudnościach, stresującej sytuacji. Robienie tego, co pozwala oderwać myśli o egzaminie. Ostatni dzień przed egzaminem i dni egzaminów to zdecydowanie powinien być czas poświęcony na „wspólne unikanie” - spacer, kino, lody, basen. Każda czynność, która „wietrzy głowę”, pomoże obniżyć stres.

Źródło: „Szkoła średnia bez tajemnic”



Co sprawia dzieciom największe trudności na egzaminie ósmoklasisty

■ JĘZYK POLSKI:

właściwe argumentowanie, czyli uzasadnianie swojego zdania; znajomość lektur obowiązkowych; poprawne używanie w wypowiedziach imiesłowowych równoważników zdania.

■ MATEMATYKA:

zadania o nieschematycznej treści, w których wiedza

wykorzystywana jest w nowych, nietypowych sytuacjach; zadania zamknięte złożone z kilku podzadań - pomyłka w jednej części skutkuje brakiem punktu za całe zadanie; brak wyćwiczonej strategii rozwiązywania arkusza - 100 minut to bardzo mało czasu na ogólną liczbę zadań.

■ JĘZYK ANGIELSKI:

zadania otwarte wymagające przetwarzania informacji

uzyskanych w języku obcym; funkcje językowe, czyli umiejętność posługiwania się językiem w codziennych sytuacjach z wykorzystaniem słownictwa i gramatyki; tworzenie spójnej wypowiedzi pisemnej.

■ **WAŻNE I PRZYDATNE INFORMACJE** o egzaminie można znaleźć m.in.

www.nowaera.pl/egzaminosmoklasisty.

głębokich wdechów i skupienia się na jednej, konkretnej czynności. „Jedna rzecz naraz” – to zasada, która sprawdza się w awaryjnych sytuacjach, gdy emocje biorą górę nad rozsądkiem.

ODPOCZYNEK, DIETA I RUCH, CZYLI KROPKA NAD I

Ósmoklasista to jednak przede wszystkim młody człowiek, którego ciało się rozwija i dojrzewa, a mózg zmuszony jest do bardzo intensywnej pracy. Dlatego bardzo ważnym wsparciem przed egzaminem będzie dbałość o odpowiedni rytm dnia, porządny odpoczynek, ruch i zdrowe odżywianie. Warto zatroszczyć się o to, żeby dziecko codziennie miało odpowiednią dawkę ruchu, nawet jeżeli odnosi wrażenie, że brakuje mu na to czasu. Lepiej także, żeby nie poświęcało nocy na nadrabianie zaległości w rozrywce, a zamiast tego spokojnie się wyspało. Żeby pomóc dziecku zapanować nad tęsknotą za telewizją lub internetem, można umówić się na rozrywkowe piątkowe wieczory, które dziecko zaplanuje samo. Równie ważne jest pilnowanie nawyków żywieniowych – podgryzanie słodyczy i słonych przekąsek, nieregularne jedzenie i mało zbilansowane szybkie dania będą przeszkadzały w nauce i potęgowały poczucie zmęczenia. Żeby skutecznie pracować, mózg człowieka potrzebuje relaksu, dotlenienia i właściwych wartości odżywczych. O tym właśnie przede wszystkim warto pamiętać, opiekując się swoim ósmoklasistą. //



JOANNA SZULC

dziennikarka z wykształceniem socjologicznym i psychologicznym, autorka tekstów i książek z zakresu wychowania i wspierania rozwoju. Współpracuje z wydawnictwem Nowa Era

Jak wesprzeć ósmoklasistę w ostatnich przygotowaniach do egzaminu

- Dbaj o spokój i poczucie bezpieczeństwa dziecka. Staraj się nie podsycać lęków i nie pogłębiać stresu, szczególnie jeżeli sam czujesz obawy związane z egzaminem.
- Wskazuj pozytywne aspekty sytuacji i wykorzystuj je, by motywować dziecko do działania („Opowiedz mi, co najbardziej spодobało ci się w liceum, które wybrałeś”).
- Stawiaj na ocenę sytuacji i opracowywanie taktyki pozwalającej planować konstruktywne działania. („Jeżeli nie udało ci się jeszcze tego zapamiętać, zastanówmy się, co możemy zrobić, żebyś mógł skutecznie się tego nauczyć”).
- Wspieraj dziecko w planowaniu pracy, ale przy tym okazuj zaufanie w umiejętność samodzielnego sterowania własnymi działaniami. Dorastający człowiek w wieku 13-15 lat potrafi już wyznaczać swoje cele i obmyślać ścieżkę dotarcia do nich, potrzebuje tylko trochę pomocy.
- Dyskretnie sprawdzaj, czy narzędzia pracy wystarczają do osiągnięcia celu.
- Dbaj o podstawowe potrzeby: dobry sen i odpowiedni wypoczynek, ruch (szczególnie na świeżym powietrzu) oraz zdrowe odżywianie.