



## **Jak wspierać uczniów przed egzaminem? Wskazówki dla rodziców.**

Najbliższy czas to okres egzaminów ósmoklasistów. Dla młodych ludzi, ale także dla ich rodziców, jest to czas, który może powodować stres. Ze względu na różnorodność, każdy człowiek ma prawo inaczej przeżywać sytuacje stresowe. Z pewnością u części osób pojawia się szereg trudnych emocji, w szczególności lęk, niepokój, czy znaczne obniżenie nastroju.

Stres przed egzaminem jest zjawiskiem powszechnym, jednak może być dodatkowo potęgowany określonymi postawami zarówno bliskiego otoczenia młodzieży, jak i samych nastolatków. Oto najczęstsze czynniki, które mogą wywołać wzmożony lęk i napięcie przed egzaminem:

- presja rodziców („Musisz zdać”, „Musisz być najlepszy/a”) – presja może być spowodowana niespełnionymi ambicjami rodziców i próbą realizacji swoich marzeń kosztem dzieci (w takich sytuacjach młodzi ludzie czują ogromny stres, który może prowadzić do tragicznych w skutkach konsekwencji), lub też wynikać z obaw rodziców, którzy mają złe wspomnienia ze swoich egzaminów. Zdarza się również, że „ambitni” rodzice mają tendencję do potęgowania napięcia związanego z egzaminami („Egzamin jest najważniejszy, od niego w pełni zależy Twoja przyszłość”),
- brak wiary w siebie i swoje możliwości – wmawianie dzieciom (przez rodziców czy nauczycieli), że za mało wiedzą, że ich pamięć szwankuje, że uczą się zbyt wolno, że mają niewystarczające zdolności,
- obniżone poczucie własnej wartości – może być spowodowane brakiem sukcesów w ostatnim czasie, otrzymywaniem słabych ocen, trudnościami z koncentracją, pamięcią i myśleniem,
- porównywanie z rówieśnikami – często robią to dorośli, ale także sami młodzi ludzie porównują się między sobą,
- myślenie pesymistyczne, katastroficzne połączone z obniżonym nastrojem – myślenie typu „komu, jak komu, ale mnie na pewno się nie uda”, „mam pecha”, „w przyszłości i tak nic dobrego mnie nie spotka”,
- prokrastynacja – odkładanie nauki na później, stąd poczucie niewystarczającej wiedzy tuż przed egzaminem.

## Jak rodzice mogą pomóc dziecku w trakcie przygotowań do egzaminu?

Rodzice powinni zadbać przede wszystkim o swój spokój i dobrostan psychiczny, aby rzeczywiście być wsparciem dla swoich dzieci w tym szczególnym czasie. Punktem wyjścia powinna być szczerza rozmowa o wzajemnych oczekiwaniach i samopoczuciu nastolatka. Realna pomoc powinna zawierać:

### ✓ **Pomoc w zarządzaniu czasem nauki**

Ważne jest, aby dziecko dobrze wykorzystywało czas przeznaczony na naukę. Warto zapoznać je z niektórymi sposobami zarządzania czasem i podzielić się swoimi doświadczeniami z ich stosowania. Zastosowane prawdopodobnie pomogą dziecku efektywniej pracować. Niektóre z tych sposobów to:

- wykonywanie trudniejszych zadań, takich, na które nie mamy ochoty, na początku pracy, kiedy jeszcze nie jesteśmy zmęczeni;
- takie planowanie przygotowań, aby móc się zajmować rzeczami ważnymi, które jeszcze nie stały się pilne, unikanie działania w trybie „gaszenia pożarów”;
- zapewnienie sobie odpowiednich warunków do pracy – wyłączenie lub wyciszenie telefonu, przygotowanie biurka w taki sposób, aby nic dziecka nie rozpraszało;
- dzielenie obszernych partii materiału na porcje, które da się przełknąć za jednym razem – to pozwoli odczuć zadowolenie z wykonania zadania i zwiększy motywację do dalszej pracy.

### ✓ **Strategie uczenia się**

Aby nauka była efektywna, dziecko powinno poznać różne strategie uczenia się, utrwalania i zapamiętywania materiału. Strategie te mogą się różnić w zależności od przedmiotu. Rodzic może najpierw zapytać dziecko, w jaki sposób lubi się uczyć, jakie sposoby uczenia się stosuje, a następnie wspomnieć o metodach, którymi dziecko nie posługuje się, na przykład tworzenie map pojęciowych/map myśli, przygotowywanie fiszek do utrwalania słówek w obcym języku, metody robienia przejrzystych, pomocnych notatek czy uczenie się przez skojarzenia.

### ✓ **Relaks i odpoczynek**

Warto dbać nie tylko o to, by dziecko regularnie się uczyło, ale również o to, by odpoczywało i prowadziło zdrowy tryb życia. Właściwe odżywianie się, ruch na świeżym powietrzu, czas na relaks, a także odpowiednia ilość snu pomogą dziecku zachować dobrą formę, również umysłową. Zmęczone, niewyspane dziecko gorzej zapamiętuje, potrzebuje więcej czasu na opanowanie danej porcji materiału.

### ✓ **Docenianie i nagradzanie**

Lubimy, gdy nasi przełożeni dostrzegają wysiłek, jaki wkładamy w pracę. Dzieciom również należy się docenienie za ich pracę, najlepiej takie, które sprawi dziecku autentyczną radość. Może to być opisowa pochwała, wspólny wypad na wycieczkę czy do ulubionej restauracji, wolny od nauki dzień. Możliwości jest wiele i rodzic, znając swoje dziecko, może zdecydować, co sprawdzi się najlepiej. Może też zapytać dziecko o jego preferencje.

### ✓ **Podtrzymywanie na duchu**

Zdarzają się chwile, gdy dziecko czuje się zniechęcone, mówi, że na pewno mu źle pójdzie, że nie zda, że nigdy nie zdoła się tego wszystkiego nauczyć. W takich chwilach należy dziecka wysłuchać, okazać zrozumienie i spróbować pokierować rozmowę na to, czego ostatnio się uczyło, co już opanowało, co mu idzie lepiej niż wcześniej (jego zdaniem lub zdaniem nauczycieli).

Jeśli uda się znaleźć takie obszary, można je zebrać i pokazać dziecku, że wiele już osiągnęło. Niech samo wyciągnie wnioski, iż także z kolejnymi partiami materiału w końcu sobie poradzi.

### **Rodzicu pamiętaj!**

**Jeśli Twoje dziecko bardzo boi się egzaminu, stresuje nim, podporządkowuje mu cały swój czas- udajcie się do specjalisty po pomoc.** Może to być szkolny psycholog.

Długotrwała ekspozycja na stres nie jest dobra dla dziecka. Taka sytuacja może też spowodować, że z powodu nadmiernego strachu dziecko całkowicie „zablokuje się” w trakcie egzaminu i odniesie porażkę pomimo tego, że było przygotowane. Specjalista pomoże dziecku spojrzeć na tę sytuację z dystansu, rozwiązać jego wątpliwości i po prostu porozmawiać o emocjach, które ono odczuwa. Możecie poprosić o wskazówki, które pokażą dziecku jak radzić sobie ze strachem lub stresem

### **Jak reagować na wyniki egzaminu?**

Najważniejsze jest to, na ile samo dziecko jest z własnych wyników zadowolone. Jeśli uzyskane wyniki zadowolają dziecko, warto mu pogratulować, okazać swoją radość i urządzić rodzinne świętowanie, na przykład wspólny obiad. Dopiero po zakończeniu świętowania można wrócić do rzeczywistości i działań związanych z rekrutacją do nowej szkoły.

W sytuacji gdy dziecko jest rozczarowane wynikami egzaminu, należy zaoferować mu wsparcie, swoją obecność i uwagę. Wysłuchać, odzwierciedlić uczucia dziecka, być empatycznym. Kiedy silne emocje już opadną, można wspólnie zastanowić się nad możliwymi następnymi krokami. Warto z jednej strony dać nieco przestrzeni dziecku, aby samo wypracowało możliwe rozwiązania, z drugiej, niejako od niechcenia, dzielić się z nim swoimi pomysłami, starając się ich nie forsować na siłę.