**EGZAMIN ÓSMOKLASISTY**

**JAK SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ I JAK GO ZDAĆ.**

**CZYJ TO EGZAMIN?**

**Egzamin ósmoklasisty-jak się do niego przygotować i jak go zdać. Czyj to egzamin?**

**Te pytania warto sobie zadać**. Ale nie w maju, kiedy na te pytania jest już zwyczajnie za późno. Właściwie przygotowanie do egzaminu zaczyna się na długo, długo wcześniej, zaryzykowałabym stwierdzenie, że wtedy, gdy zaczynamy sobie wyobrażać jakimi rodzicami będziemy, jak podejmiemy nasze rodzicielstwo. Co to oznacza? Wyobrażamy sobie (albo nie), jak będziemy opiekować się naszym dzieckiem, jakie zabawki mu kupować, jak spędzać z nim czas. Mamy swoje marzenia, jak nas będzie nasze rodzicielstwo cieszyć, sprawiać przyjemność, jacy będziemy dumni z siebie w roli rodzica i naszego dziecka. Planujemy może nawet przyszłość naszej pociechy? Marzymy o tym, kim ona kiedyś zostanie, jakie może będzie miała życie?

Narodziny dziecka stawiają przed nami, rodzicami wysokie wymagania, weryfikują wyobrażenia o tym, co myśleliśmy na temat siebie samych jako rodziców. Często poprzeczka rośnie. Mogą pojawić się różne przyczyny, które sprawią, że nasze rodzicielstwo wymaga od nas więcej, a nasze dziecko także, a przy tym jego rozwój jest bardziej wymagający, niż wyobrażaliśmy sobie.

Rodzina staje przed wyzwaniami związanymi z prowadzeniem gospodarstwa domowego, rozwojem zawodowym rodziców, narodzinami kolejnych dzieci, podejmowaniem opieki na osobami starszymi w rodzinie. Łączenie różnych ról przez rodziców, jest dużym wyzwaniem dla nich, wychowanie może nie być w pewnych okresach życia rodziny pierwszoplanowe; zwłaszcza, gdy jeden z rodziców podejmuje pracę na dłużej poza miejscem zamieszkania rodziny.

Podjęcie nauki przez dziecko w szkole jest dla rodziców i dziecka nowym rozdziałem
w życiu. Od tego czasu zarówno dziecko, jak i jego rodzice poddawani są  presji oceniania- jego osiągnięć szkolnych oraz zachowania, a rodzice swoich oddziaływań wychowawczych,
a w konsekwencji przewidywanych wyników egzaminów na koniec VIII klasy.  W jaki sposób wyrażana jest presja wobec rodziców? Są to: informacje o egzaminie końcowym, przestrogi, rady i wizje nieprzyjemnych konsekwencji czekające dziecko, które nie zabierze się do pracy. Rodzice słyszą, że powinni dopilnować, pomóc, motywować.
W konsekwencji, u większości z nich pojawia się mobilizacja, potrzeba działania, a często napięcie i stres. Pragną pomóc dziecku, zapewnić mu jak najlepszy start w życiu. Chcieliby okazać się dobrymi, odpowiedzialnymi rodzicami. Co mogą zrobić, aby wesprzeć dziecko i nie dać się zwariować? Jakie informacje i wskazówki może przekazać rodzicom nauczyciel czy wychowawca klasy?

**Uczeń i jego rodzic pod presją egzaminów.**

Widmo egzaminów krąży nad uczniem i jego rodzicami prawie od początku nauki w szkole. Egzamin ósmoklasisty pisze się raz, a otwiera on drzwi na przyszłość,  do kontynuowania nauki w wybranym przez ucznia liceum, technikum, a następnie na wymarzonym kierunku studiów.

Warto jednak wiedzieć, że na dobrze zdany egzamin pracuje się nie tylko w szkole. Stąd może przydługi wstęp. Dziecko rozwija się już w okresie prenatalnym  [https://www.mp.pl/pacjent/ciaza/przebiegciazy/77813,prenatalny-okres-zycia-czlowieka](https://www.mp.pl/pacjent/ciaza/przebiegciazy/77813%2Cprenatalny-okres-zycia-czlowieka)  i wiele zależy od przebiegu ciąży, także w zakresie rozwoju możliwości związanych z nauką, zapamiętywaniem itd.

Pierwszym bardzo ważnym okresem w życiu dziecka są pierwsze dni, tygodnie i miesiące, które mają wpływ na kształtowanie się w późniejszym okresie umiejętności nawiązywania więzi, relacji, co ma przełożenie na funkcjonowania dziecka w zespole klasowym i pośrednio wpływa na nabywanie umiejętności uczenia się.

<https://twojpsycholog.pl/blog/style-wiezi-a-relacje-partnerskie-w-doroslosci>

Dziecko może mieć różnego rodzaju trudności: z prawidłowa wymową, koordynacją wzrokowo-ruchową, analizą i syntezą słuchową, sprawnością grafomotoryczną, prawidłową wymową, zapamiętywaniem, liczeniem, poprawną pisownią ortograficzną itd. Może potrzebować wsparcia od pierwszych chwil nauki, już w przedszkolu. Nie trzeba się obawiać sięgania po pomoc po wcześniejszej diagnozie, zaufać, że jest ona podstawą udzielania wsparcia i rozwoju dziecka.

https://pppbochnia.pl/druki-do-pobrania

W szkole uczeń/ dziecko może otrzymać wszechstronną pomoc od dowolnego momentu
w roku szkolnym. Piszemy opinię do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bochni, rodzic składa wniosek o badanie w PPP, ustala termin diagnozy i zgłasza się na nią, otrzymuje po badaniu opinię z zaleceniami do pracy. Warto pomóc dziecku jak najwcześniej!

Dziecko zdobywa wiedzę całe życie i wszędzie. Wydaje się, że to oczywiste, a może jednak nie? Ile książeczek poznało dziecko w wieku 1 roku? Ile w wieku 2, 3, 4 lat> Jaką ma biblioteczkę teraz? Czy korzysta ze szkolnej biblioteki? To może pomóc odpowiedzieć na pytanie, czy czyta szkolne lektury, czy czyta streszczenia, czy nic nie czyta? Czy widzi, jak Ty rodzicu czytasz? Czy domowe zadania pisało od początku samodzielnie? Czy do tej pory piszesz mamo, tato za swoje dziecko? Jak  je napisze na sprawdzianie samodzielnie?

Co ogląda w telewizji? Filmy przyrodnicze? Podróżnicze? Może razem oglądacie? Rozmawiacie o nich? Może programy o tematyce społecznej? Dyskutujecie o tym, co poruszające?

Te pytania mogą pomóc zrozumieć, dlaczego może być brak motywacji do nauki twojemu dziecku, dlaczego zwyczajnie może nie chcieć czytać, pisać, uczyć się. Nie doświadczył czytania jako czegoś przyjemnego, ciekawego. Ciekawe było oglądanie bajki w TV, czy na komputerze, a to nie wymagało tego wysiłku, co czytanie.

**Czyją odpowiedzialnością są zatem egzaminy?**

Moim zdaniem egzamin to odpowiedzialność dziecka. Wie, że ma on wpływ na jego dalsze życie i że to ono będzie ponosić jego konsekwencje.

Rodzice są odpowiedzialni za to, co prowadzi do tego, że 15-sto latek potrafi wziąć na siebie
i podejście z odpowiedzialnością do nauki i do egzaminu.  Jest odpowiedzialny za wszystko, co wiąże się z zapewnieniem swemu dziecku bazy, jaką jest poczucie bezpieczeństwa, miłości, opieki, rozwoju. Ma stawiać wymagania i granice. Nie może za dziecko chodzić do szkoły, uczyć się.

**Najlepsze jest podejście wypośrodkowane,** czyli takie, w którym rodzice są obecni i wspierający, oferują pomoc, gdy jest potrzebna, a jednocześnie nie przejmują odpowiedzialności za dziecko.

Najgorszym rozwiązaniem, z jakim przychodzi mi się spotykać w mojej praktyce terapeutycznej jest nadmierne wywieranie na dziecko presji, na uzyskanie wysokich wyników egzaminacyjnych i organizowanie mu nauki w sposób nadmiernie obciążający. Takie dziecko spędza w szkole do 8 godzin dziennie na lekcjach i dodatkowych zajęciach, po czym prosto ze szkoły idzie na korepetycje z języka angielskiego, matematyki i języka polskiego. Jeśli rozwija jeszcze zainteresowania np. sportowe- spędza poza domem czas od 7.30 do 19.00, lub jeszcze dłużej, gdy do szkoły dojeżdża. Jest przemęczone. Zaczyna podejmować różnorodne zachowania, które mają pomóc redukować napięcie, np. zaczyna sięgać po środki psychoaktywne, nacina się, ucieka z domu. Tutaj rodzice muszą odpowiedzieć sobie na pytanie o swoją hierarchię wartości.

Nauczyciele są odpowiedzialni za przekazywanie wiedzy, realizację programu, przygotowanie uczniów do egzaminu. Ich pracę kontroluje dyrektor szkoły, a jego pracę kuratorium oświaty. Mogą stosować różnorodne metody pracy, uatrakcyjniać ją tym samym, jednakże tak, jak rodzice nie nauczą się i nie zdadzą egzaminu za swoich uczniów.

**Jak uczeń powinien przygotowań się do egzaminu?**

Podstawą jest zapoznanie się z zakresem materiału, jaki obejmuje test, typami zadań, które na nim występują oraz z formatem egzaminu. Tutaj pomocą służą nauczyciele, którzy realizują program nauczania danego przedmiotu.

Ważne, by uczeń wiedział, że egzamin, nie jest celem samym w sobie, ale drogą do celu. Ma być przepustką do wybranej szkoły, a ukończenie tej szkoły- realizacją planu na przyszłość. Może to być jednak trudne. Często młodzi ludzie nie mają pomysłu na siebie, gdy mają 15 lat. Warto zadbać wcześniej o pomoc psychologiczną dla nich. W szkole są zajęcia z doradztwa zawodowego. Nic jednak nie zastąpi kontaktu indywidualnego z psychologiem, specjalistą psychoterapii dzieci i młodzieży.

Dlaczego? Rozmowa indywidualna jest zupełnie inna, niż ta w zespole klasowym. Odbywa się z zachowaniem  dyskrecji, możliwe jest dotarcie do osobistych wątków dziecka, których nie poruszyłoby w klasie, a przez to zrozumienie siebie i swoich trudności w podejmowaniu decyzji.  Następnie takie przyjrzenie się im, które może przynieść rozwiązanie problemu.

Zarówno rodzice, jak i nauczyciele mogą wspierać uczniów w zarządzaniu czasem nauki: Warto zapoznać dziecko z niektórymi sposobami zarządzania czasem i podzielić się swoimi doświadczeniami z ich stosowania, które pozwolą na bardziej efektywną pracę.

 Niektóre z tych sposobów to:

* takie planowanie przygotowań, aby móc się zajmować rzeczami ważnymi, które jeszcze nie stały się pilne, unikanie działania w trybie „gaszenia pożarów”;
* wykonywanie trudniejszych zadań, takich, na które nie mamy ochoty, na początku pracy, kiedy jeszcze nie jesteśmy zmęczeni;
* 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.

Warto zachęcać dziecko, by wypracowało swoje własne strategie uczenia się, dostosowane do własnego temperamentu, potrzeb, przedmiotu, którego się uczy. Warto uczyć, że ważne są przerwy w nauce i wypoczynek. W wieku dorastania ważne jest jedzenie, a dla każdego picie. W szkole dzieci nagradzane są ocenami. My nie szczędźmy pochwał. Możemy też nagrodzić inaczej. Wielką nagrodą jest pochwała dziecka do innej osoby tak, by ono słyszało tę pochwałę.  Wspólne spędzenie czasu też jest nagrodą.

**Jak reagować na wyniki egzaminu?**

Wynik, który satysfakcjonuje dziecko warto uczcić wspólnie, np. wspólnym obiadem, czy podwieczorkiem i spędzeniem razem czasu, może upominkiem?

W sytuacji, gdy dziecko jest rozczarowane wynikami egzaminu, należy zaoferować mu wsparcie, swoją obecność i uwagę, zastanowić się, co mogło sprawić, że wynik jest taki, a  nie inny, co można zrobić na przyszły raz, by uniknąć podobnej sytuacji. Okazać zrozumienie dla przeżywanych nieprzyjemnych uczuć.

Kiedy wynik jest niski- nie ma w takiej sytuacji potrzeby wyciągania konsekwencji – dziecko już je poniosło, to jest właśnie konsekwencja naturalna. Nie mówimy: np.: Tego można było się  spodziewać… Wiedziałem, że tak będzie…, Gdybyś tylko mnie posłuchała…, Tyle razy ci mówiłam, żebyś wziął się do pracy. Co się stało, to się nie odstanie.

Nie ma w takiej sytuacji potrzeby wyciągania konsekwencji – dziecko już je poniosło. Skupmy się na wyciągnięciu przez dziecko wniosków z przykrego doświadczenia i wdrożeniu nowych strategii nauki przy okazji kolejnych sprawdzianów, testów i egzaminów.

*Op. Agnieszka Skołyszewska*

*(psycholog, pedagog, certyfikowany psychoterapeuta PTP, specjalista w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży, terapeuta rodzinny,*