

Egzamin ósmoklasisty ? jak się do niego przygotować?

Egzamin ósmoklasisty – jak się do niego przygotować?

Przyszła wiosna, a z nią sezon na egzaminy. Jak najlepiej przygotować się do egzaminów, by na spokojnie, z poczuciem wewnętrznej mocy do nich podejść i zdać w najlepszy możliwy sposób?

Egzamin ósmoklasisty jest progiem, od którego wiele zależy. Gra idzie o wysoką stawkę – o przyszłość, stąd konieczność podjęcia kroków, które to zapewnią. Języki, polski czy angielski, wymagają sporej pracy pamięciowej. O wskazówki poprosiliśmy dwie ekspertki: Magdalenę Drzewiecką, nauczycielkę w Nadarzynie i ambasadorkę programu English Teaching, której udało się zaangażować w naukę angielskiego całą lokalną społeczność i której uczniowie od lat osiągają ponadprzeciętne wyniki z egzaminu językowego oraz Małgorzatę Zasuńską, psycholożkę i metodyczkę, która dodatkowo zajmuje się szkoleniem nauczycieli w ramach wspomnianego programu.

PLAN POWTÓREK

Do każdego egzaminu trzeba podejść z głową i odpowiednio wcześniej ułożyć plan działań. Nieważne, czy godzina zero wybije za trzy miesiące czy za trzy tygodnie, ważne, by wiedzieć, co i kiedy jest do powtórzenia. Trzeba usiąść z kalendarzem i sporządzić harmonogram, uwzględniający liczbę dni i godzin oraz materiał, jaki jest do powtórzenia. Skupiając się na najważniejszych kwestiach, trzeba położyć nacisk na te rzeczy, które wymagają jeszcze pracy. Warto przy tym skonsultować się z nauczycielem, który na pewno chętnie pomoże. Koniecznie trzeba przy tym uwzględnić margines czasu na ewentualne przypadki typu katar czy inna niedyspozycja.

Staraj się trzymać harmonogramu, to zapewni ci nie tylko solidną porcję wiedzy, ale i poczucie panowania nad przygotowaniem!

EFEKTYWNE UCZENIE SIĘ

Oprócz tego CO, ważne jest także JAK. Zacznijmy od wyeliminowania wszelkich rozpraszaczy, które mogą wodzić na pokuszenie. Do nauki trzeba siąść w pokoju z odpowiednim światłem, nie powinno tam być głośno ani duszno. Warto mieć przy sobie coś do picia i przegryzienia, wyciszyć telefon (a najlepiej – usunąć go z zasięgu ręki), a potrzebne do nauki materiały zgromadzić w jednym miejscu. Ważne jest, by robić to w przyjaznym, sprzyjającym skupieniu otoczeniu.

Materiał powtórkowy z danego dnia trzeba podzielić na mniejsze kawałki: skoro mózg ma skłonność do zapamiętywania początku i końca, zwiększając liczbę części można skłonić go do zapamiętania większej liczby informacji. Ważne jest stosowanie „płodozmianu”. Jeśli zaczynamy od matematyki, kolejny może być angielski, jeśli do polskiego – następna powinna być np. matematyka. W taki sposób nie tylko unika się monotonii, ale i zmusza mózg do bardziej efektywnego działania.

Koniecznie trzeba sięgnąć po egzaminy z poprzednich lat, one najlepiej przygotowują na wyzwania aktualnego roku. Rzeczy do zapamiętania, jak wzory, słówka czy definicje, najlepiej zapisać na kolorowych karteczkach, umieszczanych w zasięgu wzroku. Bądź sprytny i twórz własne mapy informacji połączonych siecią skojarzeń, od szczegółu do ogółu, bo tak ułatwisz mózgowi przyswajanie wiedzy i łatwiejsze jej przywoływanie. Higiena działań wymaga, by po

każdej godzinie czy trzech kwadransach rzetelnej nauki, robić sobie przerwę. Kilka głębokich oddechów, trochę ruchu – to pozwoli umysłowi na szybką regenerację.

Myślenie nie boli – żeby lepiej zapamiętać materiał, trzeba podejść do niego ze zrozumieniem, a nie wkuwać na blachę. Próba przyswojenia materiału bez udziału intelektu, to strata czasu. Zapamiętane na chwilę szybko ulotni się z głowy, pozostawiając rozczarowanie, że tyle wysiłku poszło na marne.

NIE DAĆ SIĘ STRESOWI

Trudniejszą kwestią niż powtórzenie materiału jest dla ucznia stres. Ważne, by rodzice i nauczyciele potrafili stworzyć wspólny front pomocy nastolatkowi, często niepotrafiącemu zapanować nad strachem. Gdy ten osiągnie punkt krytyczny może grozić obniżeniem wyniku egzaminu. Jasne, że podatność na stres, czy strategie przygotowywania do egzaminu, ósmoklasisty to kwestia bardzo indywidualna, ale z własnych obserwacji mogę powiedzieć, że np. dziewczynki bardziej się wszystkim przejmują, dlatego stać je na większą systematyczność, natomiast chłopcy są mniej zestresowani i zdecydowanie częściej odkładają przygotowania na ostatnią chwilę – mówi Magda Drzewiecka. – Dlatego ważne jest, by dotrzeć do każdego z przyszłych egzaminowanych indywidualnie.

Czasem, by rozładować napięcie, uspokoić, podtrzymać na duchu, wystarczy zwykła rozmowa czy pytanie o obawy. „Przegadanie” ich z dorosłym pozwoli spojrzeć na egzamin od realnej strony, ośwoić sytuację i przygotować psychicznie do tego wyzwania. Wiem z własnego doświadczenia, jak ważny jest uśmiech, słowa wsparcia i dodanie wiary w umiejętności. Przydaje się też współpraca z rodzicami, których należy uczulić na specjalnie potrzeby ich dzieci w tym niełatwym dla nich czasie – podkreśla ekspertka.

Akceptacja, zauważanie mocnych stron i „podpowiadanie” ich zestresowanemu nastolatkowi, chwalenie za wkładany wysiłek, a nie tylko gonienie do nauki, wytykanie błędów i straszenie, że z kiepskimi wynikami wyląduje się w kiepskiej szkole, to rola nie tylko nauczyciela, ale i rodzica. Fala depresji, jaka dotyka w ostatnich latach nieradzących sobie psychicznie młodych ludzi, powinna być dla wszystkich ostrzeżeniem.

Współczesne badania z dziedziny psychologii pokazują, jak bardzo liczy się pozytywne nastawienie. „Nic nie umiem”, „Nie poradzę sobie”, „Będzie trudno” – nie można dać sobie wdrukować takich zdań, bo mózg przyswoi te komunikaty, a zdawanie egzaminu okaże się realizacją tych z góry przyjętych „planów”. Zamiast się zadręczać – warto myśleć afirmatywnie: „Dam radę!”, „Do odważnych świat należy”, „Kto, jak nie ja?”.

WIZUALIZACJA

Każda nowa sytuacja wywołuje u człowieka strach, egzamin nie jest wyjątkiem. Czasem, żeby pokonać ten strach, wystarcza kilka prostych chwytów. Jednym z nich jest wizualizacja. Trzeba zamknąć oczy i wyobrazić sobie TEN dzień. Co robimy, co czujemy, od chwili, gdy rano zadzwoni budzik, do momentu, gdy na sali egzaminacyjnej, w pełni gotowości bierzemy do ręki arkusze z pytaniami. Wyobrażając sobie przejście w tryb roboczy, gdy po kolei wypełnia się polecenia, można „sprawdzić” siebie i swoje emocje.

Egzamin próbny był treningiem dla mózgu, który pozwolił na większe uprawdopodobnienie wizualizacji, a co za tym idzie – oswojenie sytuacji egzaminacyjnej. To z kolei powinno sprawić, że poziom stresu uległ redukcji.

PORA RELAKSU

Dzień przed egzaminem warto odpocząć, dać sobie dzień luzu i poświęcić go na przyjemności. Ale tylko te, które przyniosą korzyści przeciążonemu pracą organizmowi, wprowadzają go w stan odprężenia, ale i zadziałają stymulująco. Park jest dobrym pomysłem – zieleń drzew uspokoi, spacer dotleni (Pamiętaj o zachowaniu zasad bezpieczeństwa uwzględniając zagrożenie koronawirusem). Niezbyt forsowny wysiłek fizyczny znakomicie wpłynie na krążenie, a tym samym ukrwienie mózgu, odpowiednio szybki krok spowoduje wydzielanie endorfin. To od nich zależy dobry nastrój. Co jeszcze? Fajna rozmowa z kimś bliskim, ulubiona muzyka lub inspirujący film, coś smacznego na kolację...

Orzechy i migdały są świetną przekąską wspomagającą działanie mózgu, warto o nich pamiętać, podobnie jak o wodzie. Nasze ciało do dobrego funkcjonowania potrzebuje sporej ilości wody. Trzeba mu ją zapewnić!

Konieczne trzeba się wyspać – mózg potrzebuje minimum 7-8 godzin snu, żeby się zregenerować, posprzątać „śmieci” z poprzedniego dnia i przygotować przestrzeń na wyzwania kolejnego dnia.

Ogromnym błędem jest zarywanie nocy i powtórki do upadłego. Efektywność takich działań jest żadna, przyczynia się tylko do zmęczenia, co może przynieść fatalne skutki na egzaminie. W egzaminacyjny poranek warto wstać na tyle wcześnie, by spokojnie ze wszystkim zdążyć. Ubrania i przybory do pisania i inne wymagane na egzaminie najlepiej przygotować jeszcze wieczorem. Śniadanie jest niezbędne, ale nie można przesadzać z węglowodanami i cukrami, żeby nie wywołać niepotrzebnie senności. Energetyki nie są dobrym rozwiązaniem!

NA SPOKOJNIE

Na egzaminie człowiek działa w specjalnym trybie „walcz lub uciekaj”, za co odpowiada jego najstarsza część, czyli pień mózgu. Trudno wtedy ujarzmić emocje, racjonalnie myśleć, bo adrenalina pobudza, przygotowując organizm na obydwie ewentualności. Jeśli nie będziemy umieli nad tym zapanować, stres może spowodować, że egzamin zdamy gorzej, niż moglibyśmy, gdyby udało się zminimalizować jego złe skutki.

Co prawda odpowiedzialność za właściwe przygotowanie merytoryczne uczniów do egzaminu spoczywa głównie na szkole, ale już lekcje radzenia sobie ze stresem można pobierać także od rodziców, którzy wspólnie z nauczycielami powinni zadbać o to, by młody człowiek wiedział, co robić, gdy pojawi się blokada czy atak paniki. Warto przećwiczyć z nim to wcześniej. Wystarczy kilkadziesiąt sekund, by nad sobą zapanować.

Małgorzata Zasuńska – również związana z English Teaching psycholożka i metodyczka – podpowiada, że można np. wziąć 10 głębokich oddechów, koncentrując się na wdychaniu i wydychaniu powietrza lub spróbować na chwilę przenieść się w myślach do miejsca, które kojarzy się z poczuciem bezpieczeństwa, relaksem lub innymi pozytywnymi emocjami. Najlepiej zadziała przywołanie sytuacji, kiedy udało się nad sobą zapanować, wyciszyć emocje, poradzić sobie z lękiem. Jednym słowem – odnieść sukces. Taki przekaz emocjonalny na pewno zadziała mobilizująco. Stres, o ile nie jest paraliżujący, może mieć też aspekt konstruktywny. Warto o tym pamiętać.

Zanim zaczniemy wypełniać arkusze, powinniśmy dokładnie, ze zrozumieniem, najlepiej dwa razy przeczytać polecenia, dzięki czemu unikniemy głupich błędów wynikających z nieuwagi. Warto zacząć od tych najprostszych, a potem przejść do bardziej wymagających, w taki sposób łatwiej będzie kontrolować czas. Nie można omijać żadnego polecenia, nawet jeśli mamy wrażenie, że nie jesteśmy w stanie sobie z nim poradzić. Jeśli brakuje wiedzy – zdać się na intuicję. Nasz mózg może „wiedzieć lepiej”! A gra idzie o każdy, nawet najmniejszy punkcik. Przy dużej konkurencji dobrych kandydatów do szkoły, może się okazać bezcenny!

TO TYLKO EGZAMIN

Nierealistyczne oczekiwania wobec siebie i świata mogą przynieść wiele złego, a przecież zdolności językowe, umiejętności analityczne niezbędne przy rozwiązywaniu matematycznych zadań czy kreatywność przy pisaniu wypracowań nie każdego dotyczy w takim samym stopniu. Dodatkowa presja ze strony rodziców bywa trudna do udźwignięcia. Dlatego zwłaszcza rodzice powinni dać dzieciom prawo do popełniania błędów, a nawet porażki, bo tylko w taki sposób przygotowują je do dorosłego życia, w którym są i blaski, i cienie. Dzisiejsze czasy sprzyjają rywalizacji. Na giełdzie rówieśniczej porównania są nieuchronne. Trzeba umieć zachować rozsądek i chłodną głowę, nawet, gdy wypadnie się poniżej swoich oczekiwań. Nawet minimalna liczba punktów to nie koniec świata, choć młodzi ludzie są skłonni podchodzić do tej kwestii bardzo zero-jedynkowo. Dorośli powinni pomóc ustawić wszystko w odpowiedniej perspektywie, okazując wsparcie i podsuwając alternatywne rozwiązania, np. inną szkołę. Nie warto dokładać swojego stresu dziecku, trzeba po prostu z nim być. Wspierać, kochać, rozumieć. Tylko i aż tyle – uśmiecha się Zasuńska. Rozmowy z ekspertkami umożliwia Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności, która w 2000 r. stworzyła Program English Teaching.