

EMOCJE PRZED EGZAMINEM



Egzamin ósmoklasisty to ważne wydarzenie w życiu dziecka, które wieńczy naukę w szkole podstawowej. Po nim nic już nie będzie takie samo. Dlaczego ósmoklasiści boją się egzaminu? Jak pomóc im opanować trudne emocje i zredukować stres?

Trudny czas - trzy poziomy stresu

Nic dziwnego, że egzamin ósmoklasisty wywołuje wiele emocji wśród uczniów, ich rodziców i nauczycieli. Jednakże, w odróżnieniu od dorosłych, dzieci znacznie gorzej radzą sobie z trudnymi emocjami i ze stresem (przed)egzaminacyjnym. Trudności obserwujemy na wszystkich poziomach:

- fizycznym - złe samopoczucie (np. bóle głowy, brzucha), hiperwentylacja, problemy ze snem, zaburzenia łaknienia,
- mentalnym - negatywne myśli na temat swojej inteligencji i posiadanej wiedzy, wymyślanie czarnych scenariuszy (nie zrozumieję pytań, nie zdążę wszystkiego zrobić, zatnę się, ośmieszę się, obleję),
- emocjonalnym - niepokój, poczucie zagrożenia, niepewność, lęk, napady paniki, rozdrażnienie.

Takie nastawienie i samopoczucie dziecka może być związane z:

- negatywnym obrazem samego siebie,
- przeszłymi negatywnymi doświadczeniami - niepowodzeniami szkolnymi lub pozaszkolnymi, np. na klasówkach, konkursach, olimpiadach czy zawodach sportowych,
- postawami rodziców i nauczycieli - nadmierne oczekiwania, straszenie, karanie,
- świadomością, że egzamin jest tuż tuż, a uczeń nie jest jeszcze dostatecznie przygotowany

- brakiem umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem,
- brakiem jasności reguł gry (w 2020 roku do ostatniej chwili nie wiadomo było, czy, gdzie i w jaki sposób zostaną przeprowadzone egzaminy ósmoklasisty).

Dobrze wiedzieć. Wskazówki dla uczniów i rodziców

Pomaganie dziecku warto zacząć od zgromadzenia rzetelnej wiedzy na temat zakresu materiału i przebiegu egzaminów, aby w ostatnich tygodniach robić to, co naprawdę jest ważne. Uczeń ma wiedzieć, jakie typy pytań pojawią się, jaka jest punktacja, a także ile czasu ma na wykonanie wszystkich zadań. Powinien być świadomy, z czym radzi sobie dobrze, a z czym gorzej. W oparciu o tę wiedzę można ćwiczyć z nim różne strategie rozwiązywania testów.

Dokonanie inwentaryzacji (to umiem, to muszę jeszcze powtórzyć lub przećwiczyć) pomaga określić, ile czasu dziecko potrzebuje na naukę lub powtórkę. Ułatwia także planowanie i zarządzanie czasem. Każdy dzień staje się przewidywalny, a uczeń czuje się pewniej i spokojniej. Można wzmacniać jego poczucie własnej wartości i poczucie sprawstwa oddając mu inicjatywę w planowaniu nauki i powtórek. To spore wyzwanie dla rodziców, którzy wiedzą lepiej i chcą decydować o wszystkim. Na pewno trzeba dopilnować, aby czas przeznaczony na naukę był rozłożony równomiernie i uwzględniał odpoczynek, a także aktywność zgodną z naturalnym rytmem i predyspozycjami dziecka. Inaczej odpoczywa nadpobudliwy ruchowo chłopak, a inaczej lubiąca czytać dziewczyna.

Najgroźniejszym wrogiem jest... stres

Największym wrogiem na egzaminie i tuż przed nim jest stres. Umiarkowany działa mobilizująco, ale gdy jego poziom jest wysoki - paraliżuje. Uczeń ma trudności z koncentracją, przypomnieniem sobie wiadomości, a nawet z logicznym myśleniem.

Nie wszyscy informują dorosłych o tym, jak się czują, bo obawiają się negatywnej reakcji. Inni nie zdają sobie sprawy, jak bardzo są zestresowani, bo blokują odczucia w ciele i nie tłumią emocje.

Nierozładowane napięcie może nasilić się w trakcie egzaminu i wywołać pustkę w głowie, atak paniki i inne niepożądane reakcje.

Warto porozmawiać z dzieckiem (uczniem) o jego samopoczuciu oraz ewentualnych obawach, a następnie wspólnie zastanowić się, czego potrzebuje. Dorośli często nie są świadomi tego, co naprawdę przeżywają dzieci, jak źle o sobie myślą i jak bardzo boją się porażki. Zresztą one same nie zawsze wiedzą, czego się obawiają i skąd te obawy się biorą.

Złota trójka: atmosfera, aktywność, oddychanie

Gdy już wiadomo, co dziecko czuje i jak myśli o sobie, swoich możliwościach i samym egzaminie, można je zacząć wspierać. Na pewno oprócz organizacji dnia, w tym nauki, relaksu i odpoczynku, warto sięgać po rozwiązania dające wsparcie psychologiczne, pomagające rozładowywać nagromadzone napięcie i obniżać poziom lęku. Są to: pozytywna atmosfera, aktywność fizyczna i ćwiczenia oddechowe.

Atmosfera. Bezwarunkowa akceptacja dziecka potrafi zdziałać cuda. Sprawia, że czuje się ono bezpiecznie i bardziej wierzy w siebie. Nabiera przekonania, że niezależnie od wyniku egzaminu rodzice (i nauczyciele) będą z niego dumni. Dobra atmosfera to spokój, uśmiech, podkreślanie mocnych stron dziecka i zachęcanie go do rozwoju - w tym wypadku do systematycznego ćwiczenia materiału, ale bez zawyżania poprzeczki.

To także zgoda na słabszy wynik, jeśli ma trudności z opanowaniem lub zapamiętaniem wiadomości. Wielu rodziców niepotrzebnie „nakręca się” i przekonuje dzieci, że oto decydują się ich dalsze losy, że od wyniku testu zależy ich przyszłość, że muszą dobrze wypaść, aby dostać się do lepszej szkoły. Takie komunikaty nakręcają spiralę stresu. Nawet uczniowie, którzy są dobrze przygotowani, mogą w trakcie egzaminu doświadczyć silnego lęku. Dobrej atmosferze sprzyja uporządkowany dzień: stałe pory nauki (powtórki) oraz równowaga między nauką i odpoczynkiem.

Aktywność fizyczna. Negatywne emocje, w tym także stres, kumulują się w ciele. Jeśli nie zostaną rozładowane i uwolnione, będą uległy wzmocnieniu. I tak np. obawa przed popełnieniem błędu może przerodzić się w strach przed porażką. Stres, zamiast mobilizować zasoby ucznia, może go paraliżować. Zatem, oprócz wsparcia psychologicznego trzeba pomóc ciału przetransformować nagromadzone emocje. Napięcie dość szybko „puszcza” w czasie aktywności fizycznej, która w wybranej przez dziecko formie powinna stać się ważną częścią dnia. Idealna sytuacja to taka, w której rodzina wspólnie spaceruje, gra w piłkę lub biega. Udział rodziców jest bardzo ważny. Należy również pamiętać, aby dziecko zdrowo się odżywiało, dobrze wysypiało oraz piło duże ilości wody.

Ćwiczenia oddechowe. Stres, lęk i niepokój sprawiają, że człowiek zaczyna źle oddychać: oddech jest płytki i przyspieszony, tlen nie wypełnia całkowicie płuc, a przepona nie rozciąga się. Niektórzy wstrzymują oddech, a później gwałtownie go wypuszczają. Efekt? Niedostateczne dotlenienie układu nerwowego, prowadzące do zaburzeń koncentracji uwagi, zmęczenia i lęku. Jeśli dziecko nieprawidłowo oddycha w domu, na egzaminie na pewno nie będzie lepiej. Można jednak wprowadzić codzienny trening oddechowy, czyli proste ćwiczenia, które rodzice mogą wykonywać wspólnie z dziećmi.

Przykłady ćwiczeń oddechowych

<p>Medytacja swobodnego oddechu (Deepak Chopra)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oczy zamknięte, oddychasz swobodnie i lekko. • Koncentracja na oddechu - twoja uwaga podąża za wdechem (przez nos aż do płuc) i wydechem (z płuc przez nos).
<p>Zatrzymywanie oddechu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oczy zamknięte, robisz wdech nosem, a wydech ustami. • Oddech przeponowy - podczas wdechu wypełniasz powietrzem płuca, a następnie przepychasz je do przepony (brzucha). • Zatrzymanie - po wdechu zatrzymujesz oddech i liczysz do pięciu. • Wydech - powoli wydychasz powietrze rozluźniając brzuch, ramiona i całe ciało. • Wizualizacja - wyobrażasz sobie że z każdym wdechem napętniasz się energią i dotleniasz mózg,

	<ul style="list-style-type: none"> • a z każdym wydechem pozbywasz się napięcia.
Długi wydech	<ul style="list-style-type: none"> • Wdech - wdychasz powietrze nosem. • Wydech - wydychasz powietrze ustami spowalniając wydech. • Tempo - każdy wdech jest coraz głębszy, a każdy wydech coraz dłuższy.

Do ćwiczeń oddechowych można dołączać wizualizacje, np. wyobrażanie sobie egzaminu w pozytywny sposób (czuję się pewnie, umiem, wiem, spokojnie i poprawnie odpowiadam na wszystkie pytania).

Nie wolno! Czyli jakich błędów nie popełniać

Dorośli nieświadomie popełniają różne błędy, które podnoszą poziom stresu u dzieci przed i w trakcie egzaminu. Czego zatem nie należy robić?

- zmuszać dziecka do wielogodzinnych powtórek - Masz się uczyć, dopóki się nie nauczysz.
- krytykować, jeśli nie może czegoś zapamiętać lub zrozumieć - Jak możesz tego nie rozumieć? Przecież to takie proste.
- wyśmiewać - Co ty za głupoty wygadujesz?
- wypominać - Trzeba było wcześniej zabrać się do nauki.
- bagatelizować emocje i obawy dziecka - Czego ty się boisz? Nie przesadzaj.
- bagatelizować egzamin - Jakoś to będzie. Muszą was przepuścić, bo to szczególna sytuacja.
- obciążać dziecka własnymi obawami - Boje się, co będzie, jak nie zaliczysz.

Czarny scenariusz, czyli co robić, jeśli coś pójdzie nie tak

Człowiek najbardziej obawia się tego, co sobie wyobraża, że może się zdarzyć. Dzieci czasami mówią, czego się boją, a jeśli nie - trzeba je o to pytać. Werbalizacja obaw to ważny pierwszy krok. Kolejnym jest zastanowienie się, co dokładnie mogłoby się wydarzyć i przekształcenie czarnego scenariusza w inny możliwy, ale bardziej pozytywny. Jeśli dziecko będzie wiedziało, jak postąpić, będzie w stanie, przynajmniej częściowo, opanować swoje emocje, lepiej skupić się na wykonaniu zadań i otrzymać lepszą ocenę.

Jak neutralizować czarne scenariusze

Czarny scenariusz	Myśli i reakcje dziecka	Rozwiązania
Pustka w głowie	<ul style="list-style-type: none"> • Nic nie pamiętam i nie odpowiem na żadne pytanie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oddycham głęboko. Odprężam się. • Wiem, że się tego uczyłem. Zaraz sobie przypomnę.

	<ul style="list-style-type: none"> • Będę tak siedział nad pustą kartką i wszyscy będą mi się przyglądali. Ale wstyd. • Nie dostanę się do żadnej szkoty. 	<p>Tymczasem odpowiem na kolejne pytania.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pamiętam, jak się tego uczyłem (tu wróc myślami do sytuacji). • To tylko sprawdzian. Zaliczałem przedtem, to i teraz zaliczę.
Objawy somatyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Pocę się. • Drżą mi ręce. • Wszystko mnie boli. • Zaraz zwymiotuję. • Moje serce bije jak szalone. • Kręci mi się w głowie. • Nie mogę oddychać. • Zaraz zemdleję. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skupiam się na oddychaniu. Liczę oddechy. • Wykonuję ulubione ćwiczenie oddechowe. • Lekko poruszam szyją i ramionami, rozluźniam szczęki. • Zamykam oczy i oddycham do środka, coraz głębiej i wolniej. • Wszystkie objawy ustępują. • Mogę dalej pracować.
Trudności z koncentracją uwagi	<ul style="list-style-type: none"> • Wszystko mnie rozprasza. • Nie mogę się skupić. • Zaraz będzie koniec egzaminu, a jak prawie nic nie zrobiłem. • Przy którym pytaniu jestem? • I co ja mam teraz zrobić? 	<ul style="list-style-type: none"> • Liczę od tyłu (od 10 do 1 lub od 20 do 1). • Skupiam całą uwagę na długopisie. Później przenoszę ją na arkusz egzaminacyjny i uważnie czytam pytanie. Skupiam się na zadaniu.
Obawa przed porażką	<ul style="list-style-type: none"> • Na pewno nie zaliczę. • Jak obleję, to koniec. • Rodzice mnie zabiją. • Chcę stąd wyjść, uciec. • Jak nauczyciel będzie to sprawdzał, to się przestraszy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jestem wystarczająco dobry. Poradzę sobie. • To tylko kolejny sprawdzian. • Teraz odpowiem na pytania, a martwić będę się później. • Jestem bezpieczny. • Oddycham głęboko i spokojnie.

Szczególnym przypadkiem jest atak paniki. Dziecko, które go wcześniej doświadczało, jest prawdopodobnie pod opieką specjalisty. Powinno stosować się do jego zaleceń. Można uprzedzić członków komisji egzaminacyjnej o możliwości wystąpienia napadu paniki i poinformować, jak powinni zareagować.

W dniu egzaminu

Dobry początek dnia nastawia dziecko pozytywnie do egzaminu. Powinno dobrze się wyspać i wstać nieco wcześniej, aby spokojnie zjeść śniadanie i przygotować się do wyjścia. Ubranie i przybory do zabrania szykujemy dzień wcześniej. Wszystkie czynności należy wykonywać spokojnie i zadbać o pogodną atmosferę. Nie wolno rozmawiać o tym, co może pójść źle.

Na podstawie: <https://epedagogika.pl/profilaktyka-i-wychowanie/emocje-przed-egzaminem-osmoklasisty-3790.html#>