

# EGZAMIN SZÓSTOKLASISTY

## CZYLI JAK WSPIERAĆ DZIECKO W TRUDNEJ SYTUACJI

### I. Portret psychologiczny szóstoklasisty

**W**iększość uczniów przystępujących do egzaminu kończącego szkołę podstawową (12.–13. rok życia) znajduje się w fazie przejścia – **nie są już dziećmi**, ale nie zalicza się ich jeszcze do młodzieży. Dają o sobie znać nowe cechy osobowości, sposoby działania, myślenia. Uczniowie szóstej klasy potrafią zaskoczyć bystrością spostrzeżeń, logicznym myśleniem, ale i nieprzewidywalnością zachowania. Rodzice zauważają, że ich dziecko, dotąd grzeczne i miłe, **nagle oddala się od nich**, staje się milczące i zamknięte w sobie. Niekiedy towarzyszą temu niepowodzenia w nauce, złe oceny i skargi nauczycieli.

Z problemami wcześniej zaczynają się borykać dziewczęta, gdyż to one wcześniej dojrzewają. Zmiany biologiczne i hormonalne powodują zwiększoną pobudliwość i chwiejność emocjonalną, co może utrudniać uczenie się, obniżać koncentrację, przyczyniać się do konfliktów z rodzicami. U niektórych pojawiają się lęki i niepokoje związane z egzaminem, obawy o jego wynik. Konflikty pogłębiają się, gdy mamy do czynienia z ostrymi reakcjami ze strony rodziców.

Egzamin kończący szkołę podstawową przypada na okres intensywnego rozwoju umysłowego. Szóstoklasiści **potrafią koncentrować uwagę nawet w niesprzyjających okolicznościach** (np. nadmiar bodźców) i na mało interesujących zadaniach; doskonali się pamięć i zwiększa zakres jej pojemności. Rozwija się pamięć logiczna – uczeń wyodrębnia z całości materiału jego logiczne ogniwa, najważniejsze myśli, pojęcia i definicje. Zapamiętaną treść stara się zrozumieć i logicznie przekształcić. Dorastające dzieci **dużo wiedzą na temat pracy swojego umysłu**, pamięci, stąd też stosują skuteczne strategie rozwiązywania zadań. Zwracają uwagę na stopień trudności zadań czy ilość czasu niezbędną do ich rozwiązania. Podczas rozwiązywania zadań egzaminacyjnych pomocne są nowe jakości w myśleniu dorastających uczniów, tj. zdolność posługiwania się abstrakcją i symbolem (umożliwia to czytanie ze zrozumieniem map, tabel, wykresów,





rozumienie metafor i przenośni) oraz zdolność wyciągania logicznych wniosków z wcześniej przyjętych założeń.

Wzrost rozwoju umysłowego uczniów sprawia, że stają się oni krytyczni wobec rodziców, chcą się także uniezależnić od ich nakazów i zakazów. Choć grupa rówieśnicza zaspokaja wiele potrzeb dziecka, to rodzice nadal pozostają dla niego autorytetami w najważniejszych sprawach.

## II. Znaczenie rodziców w tworzeniu środowiska wspierającego dziecko

Większość rodziców i dzieci utożsamia sukces egzaminacyjny przede wszystkim z wysokimi wynikami z testów. Należałoby jednak pogłębić taki sposób myślenia i wskazać, że o sukcesie możemy mówić wtedy, gdy dziecko w sposób optymalny wykorzysta swój potencjał rozwojowy, drzemiące w nim zdolności, ponosząc przy tym minimalne „straty psychologiczne” w postaci np. silnego stresu, reakcji nerwicowych.

Na końcowy efekt egzaminu składa się długotrwały i złożony proces przygotowań. Podstawowym zadaniem rodziców jest zapewnienie przyjaznej atmosfery oraz warunków mobilizujących dzieci do systematycznej pracy i samokontroli. Dla tworzenia stymulującego środowiska domowego potrzebna jest znajomość prawidłowości rozwojowych dziecka a także zasad efektywnego uczenia się i zapamiętywania.

### ATMOSFERA AKCEPTACJI I BEZPIECZEŃSTWA

Efektywna nauka wymaga zaspokojenia podstawowych potrzeb dziecka – miłości, bezpieczeństwa i akceptacji. Jest to warunek konieczny do tego, aby mogło ono w ogóle myśleć o egzaminie. Dziecko, które czuje się niekochane, wychowuje się w atmosferze kłótni i awantur, swoją aktywność będzie kierować na zmianę niekorzystnego stanu rzeczy, a nie na zadania ambitne, jakim jest np. uczenie się. Zależnione i zaniedbane emocjonalnie dziecko nie jest w stanie niczego się nauczyć!



## OSWAJANIE Z EGZAMINEM

Egzamin łączy się ze stresem. Zestresowani są także rodzice, którzy zamiast zarażać dziecko swoimi obawami i lękami, powinni pomóc mu oswoić się z nową sytuacją, pokazując ją jako ważny, ale i naturalny etap przygotowujący do życiowych wyzwań. Oswajanie dziecka z egzaminem powinno przebiegać w kilku płaszczyznach. Ważne są:

- aranżowanie egzaminu **w domu** – umożliwi dziecku lepsze poznanie wymagań formalnych, zasad punktacji, da mu możliwość przeciwiczenia, jak rozłożyć siły, aby wykonać wszystkie zadania w wyznaczonym czasie (archiwalne zestawy testów można odnaleźć np. na stronach internetowych OKE);
- stałe wzmacnianie w dziecku **poczucia kompetencji** przez kierowanie do niego sformułowań typu: „Umiesz”, „Potrafisz”, „Poradzisz sobie”, „Jesteś mądry / mądra”;
- rezygnowanie z **wygórowanych oczekiwań**, co do wyników egzaminu – zbyt silna motywacja dziecka, które coś bardzo chce osiągnąć, albo motywacja lękowa, gdy dziecko czuje strach przed popełnieniem błędów, hamuje efektywne działanie i nie przynosi pożądanego rezultatu;
- nauczenie dziecka osiągania stanu odprężenia za pomocą **technik relaksacyjnych** (np. kontroli oddechu), tańca, sportu, muzyki, modlitwy, medytacji;
- **obniżanie napięcia** przez tworzenie rozbudowanych wizualizacji, tj. wyobrażeń sytuacji, np. końca egzaminu, oraz autonarrację, czyli wypowiedzianie w myślach pozytywnych twierdzeń: „Poradzę sobie”, „Jestem dobrze przygotowany / przygotowana”, „Zdam”;
- zapewnienie **relaksu przed egzaminem** (wspólne zakupy, spotkanie z rówieśnikami).

## MOTYWOWANIE DO NAUKI

Dziecko, które jest zmotywowane „od wewnątrz”, uczy się łatwiej, szybciej i przyjemniej, a wiedzę zapamiętuje na trwalej i na dłużej. Należy zadbać o rozwinięcie odpowiedniego stosunku do nauki, poczucia sensu z wkładanego w zdobywanie wiedzy wysiłku. W tym celu można:



- pokazywać **satisfakcję z posiadania wiedzy** oraz jej znaczenie we współczesnym świecie, w codziennym życiu (można spierać się o słuszność postępowania bohaterów literackich, doszukiwać się w ich problemach, cechach – własnych; obserwować prawa fizyki w kuchni, a osiągnięcia chemii, np. w kosmetyce);
- uczyć dziecko **dostrzegania powiązań** między przedmiotami;
- odwoływać się do **wiedzy ucznia** i jego osobistych doświadczeń;
- stwarzać okazje do **samodzielnych poszukiwań rozwiązań**, nowych źródeł wiedzy (internet, filmy, programy komputerowe);
- prowokować sytuacje **skłaniające do myślenia**;
- wykorzystywać **mocne strony** dziecka – zainteresowania, pasje – do uczenia się treści trudnych, niechętnych;
- wybierać zadania i stawiać problemy „nie za łatwe i nie za trudne”, **wykraczające** jednak poza aktualny poziom rozwoju umysłowego dziecka;
- **nie podważać autorytetu** szkoły i nauczycieli w obecności dziecka;
- stosować **przemysłane nagrody**: za wysiłek, nie tylko za końcowy efekt, natychmiast po dobrym wykonaniu tego, co było zaplanowane, proporcjonalnie do włożonego wysiłku; nagroda powinna być wyczekiwana przez dziecko (wspólne spędzanie czasu, nagroda materialna, pozwolenie na robienie tego, co dziecko najbardziej lubi, a co rodzice ograniczają, zwolnienie z wykonania jakiegoś nieprzyjemnego obowiązku);
- stosować **przemysłane kary** uwzględniające odporność i styl reagowania dziecka na stres – ta sama kara dla jednego jest czynnikiem mobilizującym do działania, u innego dziecka wywoła silne napięcie i zniechęci do nauki!

## PLANOWANIE I MONITOROWANIE OSIĄGNIĘĆ

Przygotowywanie dziecka do egzaminu to sztuka wspólnego planowania pracy i konsekwentnego wywiązywania się z podjętych zobowiązań. Dlatego podczas planowania należy pamiętać o:

- realistycznym układaniu planu pracy dziecka, tj. braniu pod uwagę **realnych terminów** na opanowanie fragmentów i całościowej wiedzy, psychofizycznych możliwości dziecka, jego zdolności skupienia uwagi, rozkładu lekcji, obowiązków domowych, czasu na odpoczynek;

- wybieraniu z rozwagą **zajęć dodatkowych** dla dziecka;
- wdrażaniu dziecka do samoorganizacji i samokontroli;
- ciągłym przypominaniu dziecku, aby wywiązywało się z planowanych zadań oraz uświadamianiu mu, że do egzaminu **nie można przygotować się** z dnia na dzień;
- stosowaniu zasady **ograniczonego zaufania** do dziecka, dla którego długofalowe planowanie pracy z dużą ilością materiału jest ogromnym wyzwaniem. Warto też uświadomić sobie, że systematyczność obowiązuje **również rodziców** podczas monitorowania pracy dziecka i jego postępów, sprawdzania stopni, reagowania na trudności i niepowodzenia szkolne, kontaktowania się z wychowawcą i nauczycielami poszczególnych przedmiotów, wdrażania wskazówek pedagogów.

### EFEKTYWNE UCZENIE SIĘ – STRATEGIE, ZASADY, WSKAZÓWKI

- **relaks** – mózg w silnym stresie niczego się nie uczy;
- **skupienie** – dbanie o komfort pracy w ciszy, przy biurku, bez dodatkowych gadżetów, takich jak włączony telefon, komputer czy telewizor; należy poznać indywidualny dla dziecka czas koncentracji uwagi, jedno pracuje bowiem efektywnie 40 minut, inne mniej niż 20;
- **zróżnicowane strategie zapamiętywania**, angażujące wszystkie zmysły – najczęściej i najtrwalej zapamiętujemy to, co słyszymy, widzimy, czego możemy dotknąć i co możemy zastosować w praktyce – oraz obie półkule mózgowe (język, logikę, intuicję, wyobraźnię, ruch, emocje);
- **zróżnicowane formy uczenia się**, takie jak praca indywidualna, z rówieśnikami, z wykorzystaniem programów komputerowych, internetu, wizyty w muzeach, parkach doświadczenia;
- **różnorodne sposoby porządkowania materiału** – kategoryzowanie, streszczanie, szukanie skojarzeń, nowych powiązań między treściami;
- **częste powtarzanie treści** – poza sytuacjami szkolnymi, zaraz po zakończeniu uczenia się; krótki i łatwy materiał dobrze powtarzać w całości, duże partie lepiej dzielić na logiczne części; zwracać uwagę na środkowe partie materiału, gdyż te się najtrudniej zapamiętuje;
- **przerwy w uczeniu się** należy dostosowywać do możliwości dziecka, obszerności i stopnia trudności materiału – im trudniejszy i dłuższy materiał, tym więcej stosować przerw;
- **odpytywanie samego siebie** i samodzielne dochodzenie do zrozumienia problemu;
- **humor** i dobre samopoczucie.



---

## DIETA, CZYLI JAK KARMIĆ MÓZG?

O właściwym funkcjonowaniu mózgu, sprawności pamięci, koncentracji uwagi, dobrym nastroju **decyduje odpowiednia dieta** bogata w węglowodany (kasza, ciemny makaron, miód, owoce, soki owocowe), glukoza (razowe pieczywo, ryż nieoczyszczony, płatki zbożowe, musli, warzywa, owoce), kwasy tłuszczowe omega-3 (tłuste ryby: łosoś, tuńczyk, makrela, śledź, orzechy), witaminy, w tym witaminy z grupy B (fasola, soja, kielki pszenicy, banany, morele), magnez, sód i potas (pomidory, ziemniaki). **Nawodniony i dotleniony mózg lepiej pracuje**, stąd należy często ćwiczyć, jeść małe porcje oraz wypijać ok. 1,5 litra wody dziennie.

Dzięki pierwszemu poważnemu egzaminowi szóstoklasista/ka zdobywa: informacje na temat stanu swojej wiedzy i umiejętności, tj. tego, w czym jest dobry, a gdzie pojawiają się jeszcze luki i braki, które należy uzupełnić; zyskuje wgląd w to, jak radzi sobie w sytuacjach trudnych, jakie wykorzystuje strategie panowania nad silnymi emocjami; wypracowuje własny styl uczenia się i zapamiętywania, którego przydatność może przetestować w praktyce.

Rodzicu! Niezależnie od wyniku egzaminu, Twoje dziecko zdobywa cenne doświadczenia i ważne umiejętności niezbędne w dorosłym życiu, w planowaniu pracy, w przygotowywaniu się do egzaminów na dalszym etapie edukacji. W tym wszystkim **potrzebne jest mu Twoje wsparcie** - mądrego doradcy i towarzysza „na dobre i na złe”.

### Literatura:

---

W czasie egzaminu wymaga się od dziecka znajomości pięciu kluczowych umiejętności: czytania ze zrozumieniem, pisania, rozumowania, korzystania z informacji, wykorzystania wiedzy w praktyce. Zestawów testów dla klas szóstych szukać można, np. na: stronach Okręgowych Komisji Egzaminacyjnych każdego miasta;

K. Stróżyński, *Kompendium szóstoklasisty. Wzory testów*, <http://serwisy.gazeta.pl/edukacja>.

Dla poznania różnych strategii uczenia się można skorzystać z publikacji:

M. Taraszkiewicz, C. Rose, *Atlas efektywnego uczenia (się)*. Nie tylko dla nauczycieli, Warszawa 2006, cz. I.