nowa era Twoje mocne strony

teraz egzamin ósmoklasisty

Jak wspierać ósmoklasistów przed egzaminem?

Skuteczne sposoby na redukcję stresu.

Shutterstock/AYO Production

Egzamin ósmoklasisty to pierwsze poważne wyzwanie edukacyjne w życiu dziecka, a zarazem istotny moment, który może zaważyć na jego przyszłej ścieżce edukacyjnej. Od wyników tego egzaminu często zależy, do jakiej szkoły średniej uczeń zostanie przyjęty, co sprawia, że zarówno uczniowie, jak i ich rodzice odczuwają związany z nim stres i presję. Choć sam egzamin nie ma formy klasycznej matury, a jego wyniki nie decydują bezpośrednio o dalszej karierze zawodowej, jest to pierwszy ważny test umiejętności, samodzielności i radzenia sobie z presją.

Dzieci podchodzą do tego wyzwania w różny sposób. Niektóre z ekscytacją przygotowują się do egzaminu, traktując go jako okazję do sprawdzenia swojej wiedzy i umiejętności, inne natomiast odczuwają niepokój, który może wpłynąć na ich efektywność uczenia się. Presja wyniku, porównywanie się do rówieśników oraz oczekiwania ze strony dorosłych mogą dodatkowo potęgować stres. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice i nauczyciele byli wsparciem, pomagając uczniom w skutecznej nauce, organizacji czasu oraz radzeniu sobie z emocjami.

Rola dorosłych w tym okresie jest nieoceniona – to oni mogą pomóc w stworzeniu właściwego planu nauki, zmotywować do systematyczności, a także zadbać o zdrowe podejście do egzaminu – takie, które nie zbuduje w dziecku lęku, lecz poczucie sprawczości i przygotowania. Istotne jest również kształtowanie zdrowych nawyków, takich jak odpoczynek, regeneracja i równowaga między nauką a czasem wolnym. Nie można zapominać, że egzamin ósmoklasisty to nie tylko test wiedzy, lecz także wyzwanie psychologiczne, w którym umiejętność zarządzania stresem odgrywa kluczową rolę.

- Jak mądrze wspierać ósmoklasistę?
- Jak pomóc mu w efektywnej nauce?
- Jak sprawić, by egzamin stał się dla niego nie tylko obowiązkiem, lecz także doświadczeniem, z którego wyniesie coś wartościowego na przyszłość?

Shutterstock/DimaBerlin

Co jest normalne, a co już niekoniecznie?

- Naturalne reakcje dziecka: Zestresowanie, lekkie rozdrażnienie czy nawet złość na pytania typu: „Jak tam przygotowania?" są normalne. Warto zaakceptować te emocje i rozmawiać o nich otwarcie.
- Niepokojące sygnały: Jeśli dziecko unika rozmowy o egzaminie, ma problemy z jedzeniem, snem, jest skrajnie zamknięte lub zaczyna się izolować, a jego niepokój narasta, warto dopytać, czy nie potrzebuje pomocy, a w razie potrzeby skonsultować się z psychologiem szkolnym.

> *Egzamin nie definiuje Twojego życia. To tylko przystanek, który pomaga Ci dojść tam, gdzie chcesz.*
>
> Richard Branson

Jak przygotować dziecko wcześniej?

1. Rutyna ma znaczenie: Wprowadź regularny plan nauki z krótkimi przerwami. Pomoże to dziecku oswoić się z materiałem i zmniejszyć stres.
2. Małe kroki: Zamiast naciskać na perfekcję, zachęcaj do stawiania małych, osiągalnych celów, na przykład do opanowania jednego zagadnienia dziennie.
3. Zwracaj uwagę na postępy: Pochwały i pozytywne informacje zwrotne wzmacniają poczucie pewności siebie i dodają otuchy.
4. Ucz dziecko zarządzania emocjami: Naucz technik oddechowych lub krótkiej medytacji – to świetne narzędzia na egzaminie.

Shutterstock/Shakirov Albert

Wieczór przed egzaminem

1. Czas na relaks: Zachęć dziecko, by wieczorem odłożyło książki i zrobiło coś, co je uspokaja – posłuchało muzyki, pobawiło się z pupilem lub obejrzało lekki film.
2. Przygotuj wszystko wcześniej: Pomóż dziecku spakować dowód tożsamości, przybory i przekąski, by rano uniknąć chaosu.
3. Rozmowa wspierająca: Powiedz coś wzmacniającego, np. Egzamin to tylko jedno z doświadczeń, a ty masz w sobie wszystko, co potrzebne, by sobie poradzić.

> *Zawsze rób to, co możliwe, z tym, co masz, tam, gdzie jesteś.*
>
> Theodore Roosevelt

Rozłożenie energii na trzy dni egzaminów

1. Przed egzaminem: Poranne ćwiczenie oddechowe: trzy głębokie wdechy i wydechy pomogą się wyciszyć.
2. Po egzaminie: Zorganizuj coś miłego: spacer, smaczną przekąskę czy czas na hobby, by zresetować umysł.
3. W czasie egzaminu: Jeśli dziecko „utknie" na trudnym pytaniu, naucz je, żeby przeszło do kolejnego i wróciło później.

Co zrobić, jeśli dziecko wraca i mówi: „To była katastrofa"?

1. Nie zaprzeczaj emocjom dziecka i nie pocieszaj na siłę: Powiedz: Rozumiem, że możesz tak się czuć. To normalne po trudnym wyzwaniu.
2. Skup się na faktach: Zapytaj, które pytania poszły dobrze. Zazwyczaj jest coś, co jednak się udało.
3. Podkreśl przyszłość: Przypomnij, że wyniki to tylko jeden z elementów, a ważniejsze są jego wysiłki i nauka na przyszłość.

Shutterstock/ValiZa

Co może rodzic?

1. Okazywać wsparcie emocjonalne: Powiedz dziecku, że jesteś z niego dumny, niezależnie od wyniku egzaminu.
2. Unikać nadmiernego nacisku: Zamiast pytać: Ile się dziś nauczyłeś?, zapytaj: Jak się dziś czujesz?.
3. Zapewnić odpowiednie warunki do nauki: Ciche miejsce, zdrowe przekąski i przypomnienie o przerwach pomogą dziecku w efektywnej pracy.
4. Zachować spokój: Twoje emocje udzielają się dziecku. Staraj się być dla niego spokojną przystanią w burzy egzaminacyjnych przygotowań.
5. Nie porównywać: Powiedz: Każdy ma swoje tempo i swoje mocne strony. Ważne, że się starasz.
6. Pomóc w organizacji: Wspólnie przygotuj harmonogram nauki, ale daj dziecku przestrzeń na samodzielność.
7. Zadbać o odpoczynek: Przypomnij, że sen i chwile relaksu są równie ważne jak nauka.

Czego powinni unikać rodzice?

- Nadmiernego nacisku i porównań z innymi.
- Negatywnych uwag i spóźnionych porad typu: A mówiłem, żebyś się lepiej przygotował.
- Podkreślania wagi egzaminu jako „najważniejszego w życiu”.

Co może nauczyciel?

1. Oswoić uczniów z formą egzaminu: Regularnie organizuj próbne testy i omawiaj wyniki, podkreślając, co poszło dobrze.
2. Dawać pozytywną informację zwrotną: Zauważaj postępy uczniów i chwal ich za wysiłek, a nie tylko za rezultaty.
3. Budować atmosferę zaufania: Pamiętaj, że Twoje słowa mogą uspokajać lub podsycać stres. Używaj takich zdań, jak: Poradzicie sobie, wierzę w Was.
4. Uczyć technik radzenia sobie ze stresem: Wprowadź na lekcjach krótkie ćwiczenia oddechowe lub sposoby koncentracji przed egzaminem.
5. Dawać przestrzeń do rozmowy: Zachęcaj uczniów do dzielenia się swoimi obawami i wspólnie szukaj rozwiązań.
6. Pokazywać, że egzamin to nie wszystko: Przypomnij, że życie nie kończy się na wynikach – każdy ma swoją drogę.

Jak mogą pomóc nauczyciele?

- Organizować próbne testy, by oswoić uczniów z formą egzaminu.
- Prowadzić rozmowy o radzeniu sobie ze stresem, np. proste techniki oddechowe.
- Dawać wspierające komunikaty, jak: Jestem pewien, że dasz radę!.

Podsumowanie

Twoja rola jako nauczyciela czy rodzica to wsparcie, nie kontrola. Egzamin ósmoklasisty to ważny etap, ale nie definiuje przyszłości dziecka. To tylko jeden z wielu kroków w jego edukacyjnej przygodzie. Pomóż mu podejść do niego ze spokojem i wiarą we własne możliwości. Wspólne przygotowania, motywacja i zdrowe podejście sprawią, że ten czas stanie się nie tylko wyzwaniem, lecz także cenną lekcją na przyszłość. Razem możecie przejść przez ten okres z sukcesem i bez zbędnego stresu!

Elżbieta Grabarczyk-Ponimasz, psycholog z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy terapeutycznej i szkoleniowej, psychotraumatolog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień i mediatorka. Autorka książki „Dlaczego mnie to spotyka. Zmień swoje myślenie i daj sobie szanse na szczęście", e-booków dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz licznych artykułów popularyzujących wiedzę z zakresu psychologii i psychoterapii.

teraz egzamin ósmoklasisty

Konkretna pomoc od ekspertów
Sprawnie, skutecznie, na czas!

SERIA ZGODNA Z WYTYCZNYMI CKE EGZAMINY OD 2025 R.

REPETYTORIA

Zawierają niezbędną teorię, wskazówki i zadania typu egzaminacyjnego. Pomagają krok po kroku wyćwiczyć umiejętności sprawdzane na egzaminie.

NOWOŚĆ! W środku planer przygotowań egzaminacyjnych dla uczniów.

ARKUSZE

Pozwalają oswoić się z formą egzaminu, sprawdzić poziom przygotowania i wypracować skuteczne strategie egzaminacyjne.

-10%* z kodem **TE8EBOOK**

Zamów i rozpocznij trening

sklep.nowaera.pl

Rabat na pojedyncze publikacje, naliczany od cen katalogowych.
Ważny do 15 maja 2026 roku.