



Jak pomóc dziecku zdać sprawdzian szóstoklasisty?

Zapewne u wielu dzieci sprawdzian szóstoklasisty wywołuje szereg lęków, niepokojów. Niektóre dzieci denerwują się bardziej inne mniej, ale dla każdego dziecka jest to wielkie przeżycie. Jak pomóc dziecku w tym trudnym okresie. Oto kilka wskazówek które, mam nadzieję pomogą Państwu w udzieleniu wsparcia swoim dzieciom w tym ważnym ale i zarazem trudnym dla nich okresie.

Niezależnie od tego, czy wierzymy w sukces, czy boimy się porażki naszej pociechy, spróbujmy dodać jej otuchy – dziecko powinno czuć się bezpiecznie. Państwa pozytywne nastawienie, dodawanie otuchy, wiara w dziecko pozwoli mu pokonać lęk i odnieść sukces. Psycholog G. Scott twierdzi nawet, że nie poziom wiedzy decyduje o zdaniu lub oblaniu egzaminu. Kluczem do sukcesu jest wiara w ten sukces.

Okres przed sprawdzianem to czas bardziej wyczerpanej nauki, powtórek. Należy więc pamiętać o robieniu przerw. Jeśli dziecko uczy się przez dłuższy czas, zaproponujmy, aby wykonywało ćwiczenia na koncentrację (przez 2-3 minuty wpatruje się w jeden punkt i próbuje odróżnić dźwięki lub wyobraża sobie skomplikowaną figurę geometryczną).

Najlepsze godziny na naukę to czas między godziną 7.00 a 12.00 i między 15.00 a 19.00 – wtedy nasze zmysły są najbardziej wyostrzone, koncentracja i uwaga poprawiają się i przyswajanie wiadomości odbywa się w szybszym tempie. Po godzinie 23 sprawność intelektualna spada. Lepiej więc uczyć się w ciągu dnia i odpoczywać w nocy.

Niektóre dzieci do nauki potrzebują całkowitej ciszy innym pomaga muzyka (pod warunkiem, że jest spokojna i cicha). Nie zmuszajmy więc dziecka do zmiany swoich upodobań.

Atmosfera poprzedzająca egzamin powinna kojarzyć się z czymś przyjemnym, a nie przykrym. Przygotowanie do sprawdzianu rozpoczyna się najczęściej na wiele miesięcy przed planowanym terminem zdawania. Przekonanie dziecka, że wszystko, co powtórzy w ostatniej chwili, najlepiej pozostanie w głowie jest złudne. Tym ostatnim powtórkom najczęściej towarzyszy większe napięcie, łatwiej o mętlik w głowie niż o uporządkowanie posiadanej wiedzy. Pomóżmy więc dziecku racjonalnie zaplanować naukę.

Jeśli w domu panuje ciepła, rodzinna i przyjacielska atmosfera dziecko jest spokojniejsze. Postarajmy się, aby w okresie poprzedzającym sprawdzian w domu nie było żadnych kłótni, sprzeczek. Nie próbujmy wtedy z dzieckiem „załatwić” zaległych spraw.

Niektórzy rodzice straszą swoje dziecko, że nie zda, wymyślają kary w przypadku porażki i dziecko zaczyna wątpić w swój sukces. Skupia swoją uwagę na ewentualnej porażce, a nie na nauce. Tymczasem pozytywne myślenie o tym, co je czeka, sprawia, że mobilizuje się i optymistycznie myśli o egzaminach.

Rodzicielska wiara w sukces pozwoli dziecku zachować spokój. Nawet jeśli u dziecka pojawia się myśl o porażce, jest ono przekonane, że rodzice pomogą znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

Podzielmy się z dzieckiem swoim doświadczeniem. Dzieci chętnie słuchają zwierzeń rodziców i opowieści dotyczących ich życia. Opowiedzmy o swoich egzaminacyjnych sukcesach i porażkach. Szczerze odpowiadajmy na pytania, bo te rozmowy uspokajają naszą pociechę.

Może się zdarzyć tak, że nasza pociecha może w okresie poprzedzającym sprawdzian nie mieć apetytu. Nie próbujmy jej zmuszać do jedzenia, raczej zadbajmy o różnorodność potraw. Na organizm mobilizująco wpływa witamina C, a na zmęczenie dobry jest kawałek czekolady lub kilka orzechów. Koncentrację uwagi poprawiają banany. Warto, aby w diecie dziecka w tym okresie znalazły się: surówki z kapusty, wątróbka, ryby, barszcz, pełnoziarniste pieczywo, orzechy, migdały, mleko. Produkty te są bogate w bardzo dużo ważnych składników odżywczych i witamin.

Tuż przed sprawdzianem ostatni wieczór zaplanujmy tak, aby było w nim miejsce na wieczorną kąpiel z ulubionym płynem, lekkostrawną kolacją, spacer w ulubione miejsce (to dobry sposób na dotlenienie i pozbycie się napięcia) lub chwile spędzone w zaciszu swojego pokoju.

Rano dziecko powinno pójść do szkoły bez pośpiechu, ale nie z pustym żołądkiem. Jeśli pociecha odmawia zjedzenia śniadania, niech wypije filiżankę gorącej czekolady.

Nauczmy dziecko kilku ćwiczeń, które pomogą mu się rozluźnić, uspokoić:

w domu: dziecko kładzie się na łóżku. W pozycji na plecach ugina nogi w kolanach, przyciąga je do brody, obejmuje rękami. Chowa w nich głowę i zamyka oczy. Pozostaje tak przez chwilę, a potem wolno otwiera oczy i rozprostowuje nogi,

w szkole: można spróbować na chwilę zamknąć oczy i spokojnie nabierać nosem powietrze i wypuszczać ustami. Ćwiczenie powtórzyć kilka razy.

Uczulmy dziecko, żeby rozwiązując test rozpoczęło od zadań łatwiejszych.

źródło: „Lęk przed klasówką i egzaminem” K. Zielińska W:
Encyklopedia rodzice i dziecko, Wyd. Park