

## **Pandemia i egzaminy czyli o tym, jak wspierać ósmoklasistów i maturzystów w tym trudnym czasie.**

Gdy zapytałam pewną nastolatkę, co byłoby dla niej pomocne w przygotowaniach do egzaminu ósmoklasisty, odpowiedziała krótko: odwołanie ich.

O tym, że od długiego już czasu trwamy w stanie niepewności, lęku o przyszłość, poczucia niemocy, doskonale zdajemy sobie sprawę. Zarówno wyniki badań, jak i obserwacje osób pracujących z dziećmi nie pozostawiają złudzeń i jednoznacznie wskazują na negatywny wpływ pandemii i związanej z nią izolacji na stan psychiczny uczniów. Depresja, czasami ukryta pod maską agresji, spadek motywacji, bierność, uzależnienia od komputera, telefonu - to najczęściej wymieniane i stwierdzane skutki aktualnej sytuacji. A tu szybkimi krokami zbliża się moment, który ma ważny wpływ na dalsze życie wielu młodych ludzi: egzamin ósmoklasisty i egzamin maturalny.

Co my, dorośli możemy zrobić, aby wesprzeć w tym niewątpliwie trudnym czasie nasze dzieci, naszych uczniów?

Pierwsza rzecz, która przychodzi mi na myśl: nie straszyć. Czy lęk może mieć wpływ mobilizujący do działania? Tak, ale pod jednym warunkiem, że jego poziom nie jest zbyt wysoki. Gdy lęk przekracza pewien próg, motywacja zaczyna spadać. A jeśli różne lęki się skumulują?

Zwróćmy więc uwagę na przekazy, które wysyłamy dzieciom za pomocą słów, mimiki, postawy ciała. Młodzież doskonale wyczuwa nasz niepokój. Może przełożyć się to na brak wiary w siebie, zwątpienie i w efekcie wpłynie na osiągnięte rezultaty. Nie chodzi tutaj o udawanie, że wszystko jest dobrze czy powtarzanie słów, które być może straciły już swoją moc, typu: „dasz radę”, „nie martw się”, „jakoś to będzie”. Lepiej usiąść i porozmawiać z dzieckiem o tym, w czym czuje się mocne, co sprawia mu trudność, z czym sobie kompletnie nie radzi? Pozwoli to na ustalenie planu działania i da poczucie kontroli nad sytuacją. I tutaj jest miejsce na szukanie realnych rozwiązań pojawiających się problemów. A te mogą być różne. Albo pomagamy sami, jeśli tylko potrafimy, albo szukamy pomocy na zewnątrz. Jest przecież nauczyciel przedmiotu i może coś powtórzyć lub wyjaśnić, są koledzy, którzy akurat rozumieją dany temat, w internecie możemy odnaleźć filmiki edukacyjne demonstrujące np. rozwiązywanie zadań matematycznych krok po kroku. Gdy plan jest gotowy przystępujemy do jego realizacji. Oczywiście doceniamy wysiłki, zaangażowanie i nawet niewielkie sukcesy.

W tym miejscu w zasadzie przeszliśmy do drugiego ważnego obszaru oddziaływać wspierających, to jest do wzmocnienia poczucia wartości naszych podopiecznych. Podstawą do tego będzie zarówno bieżące zauważanie i podkreślanie mocnych stron dziecka, jego pracy, podejmowanych prób pokonania trudności, jak i odnoszenie się do naszej wcześniejszej wiedzy o uczniu oraz przypominanie o tych dobrych rzeczach, które być może umknęły w danym momencie z pola widzenia. Powiedzmy np. „kiedyś miałeś podobną sytuację i poradziłeś sobie”, „masz takie doświadczenia, że wysiłek się opłacał”, „poświęciłeś trochę czasu i pięknie napisałeś sprawdzian, a materiał, który opracowywałeś też wydawał ci się trudny”, „wiele razy pokazałeś, że jesteś w tym dobry” itp.

Aby coś wykonywać z zaangażowaniem, musimy wiedzieć, po co to robimy, mieć przekonanie, że to ma sens, a także wierzyć w możliwość osiągnięcia celu. Myślę tu oczywiście o motywacji, która u wielu uczniów w czasie pandemii znacznie osłabła. Rozmawiajmy o dalszych wyborach naszych dzieci, o ich marzeniach. Pomóżmy je urealnić. Mówmy o tym, że mimo aktualnie trudnej sytuacji, życie toczy się dalej, a my jesteśmy w stanie wiele postanowień zrealizować. Możemy dalej się uczyć, rozwijać, zdobywać umiejętności, kontaktować się z innymi. Tak, są pewne ograniczenia i należy ich przestrzegać, ale nie stanowią one całkowitej bariery dla naszych potrzeb i pragnień. Być może w tym momencie konieczny jest wybór innego, bezpiecznego sposobu osiągnięcia wyznaczonego celu, ale droga do niego jest ciągle otwarta.

I na koniec, to co jest oczywiste, a jednak w przypiływie stresu przedegzaminacyjnego może zostać pominięte. Przecież jeszcze tyle jest do zrobienia. Zadbajmy o relaks, wypoczynek, odprężenie przy ulubionych zajęciach, aktywność fizyczną oraz o dawkę dobrego humoru.

Powodzenia.

mgr Sylwia Tywonek – Cybulska – psycholog kliniczny