

SUPERPRZESZKODY

Egzamin to niewątpliwie - źródło stresu. A, jak już wiemy, w stresie, sterowniki stają się superprzeszkodami, które utrudniają osiągnięcie sukcesu, sabotują nasze działanie. **Pomyśl o swoich uczniach.**

1. Wybierz sterowniki, które mogą przeszkodzić Twoim uczniom podczas przygotowywania się do egzaminu?
2. Wybierz sterowniki, które mogą przeszkodzić Twoim uczniom w trakcie trwania egzaminu?



Bądź doskonały

Przed egzaminem

Uczeń może „utknąć” przygotowując się do jednego przedmiotu – będzie chciał go opanować na 110% zanim przejdzie do kolejnego i nie zdąży z całością

Ci uczniowie uwielbiają planować, istnieje ryzyko, że nasz uczeń poświęci na planowanie za dużo czasu, przez co zbraknie go już na właściwą naukę. To tylko będzie potęgować stres

Uczeń nie będzie przykładł uwagi na kwestie estetyczne robionych notatek. Skupi się przede wszystkim na nauce i osiągnięciu zamierzonego celu

Może wpaść w nadmiarowość w tworzeniu perfekcyjnych (pięknych, dokładnych) notatek, co zajmie mu zbyt dużo czasu w stosunku do efektów

Uczeń chce być doskonały, nie będzie potrafił odpuścić niepunktowanych, mniej ważnych z jego perspektywy przedmiotów, jeśli jest umiarkowanie zdolny to zabierze to zbyt dużo czasu

W trakcie egzaminu

Największy problemem może być kwestia czasu i nieumiejętność „odpuszczenia”

Wykonywanie poleceń nadmiarowo, np. wpisywanie większej niż podano w poleceniu liczby wyrazów na języku obcym

Utknięcie na jednym, trudnym zadaniu na zbyt długo, przez co zostaje za mało czasu na zadania poniżej – takie, które mogą być łatwiejsze

Mają skłonność do uprzedniego zapoznawania się ze wszystkimi poleceniami, a następnie rozmyślania nad sposobami ich rozwiązania. Wykonywania zadań podejmują się kilka minut przed końcem czasu

Uczeń będzie wykonywał zadania szybko i chaotycznie



Bądź silny

Przed egzaminem

Kiedy po przeczytaniu zadania stwierdzi, że nie potrafi tego rozwiązać, prosi o pomoc nauczyciela lub kolegę/koleżankę

Nie będzie potrafił niczego odpuścić – ani innych przedmiotów (jeśli oceny są dla niego ważne), ani zajęć i kółek dodatkowych. Będzie przekonany, że da radę, co może prowadzić do przepracowania, przeciążenia

Będzie wszystkie treści chciał opanować sam, jeśli czegoś nie zrozumiał to nie poprosi nauczyciela czy innej osoby o ponowne wytłumaczenie, chociaż tak by było zdecydowanie prościej i szybciej

Skupia się tylko na wybranych przedmiotach. Uważa, że nie musi być dobry we wszystkim

Jeśli przypadkiem zostanie uszkodzona lub zgubi się jego notatka – będzie ją sam robić od nowa

W trakcie egzaminu

Całkowite zaniedbanie potrzeb fizjologicznych – np. nie picie wody przez kilka godzin, co wpływa na efektywność pracy mózgu

Utknięcie na jednym, trudnym zadaniu na zbyt długo, przez co zostaje za mało czasu na zadania poniżej – takie, które mogą być łatwiejsze

Uczeń jest mało odporny na dystraktory. W trakcie egzaminu jego głowa jest zajęta innymi sprawami, więc popełnia dużo błędów

Ten sterownik jest, z całej puli, sterownikiem najmniej destrukcyjnym już na samym egzaminie. Uczeń potrafi bowiem „spiąć się”, jest też bardziej odporny na stres. Błędów będzie więc mało

Uczeń często robi sobie przerwy, aby odsapnąć od natłoku zadań



Wysilaj się



Przed egzaminem

Uczeń ten korzysta z jednego, sprawdzonego sposobu zapamiętywania.
Stawia na prostotę i mały wysiłek

Może się przerzucać z tematu na temat, na drodze skojarzeń (np. przy nauce historii jakąś postać skojarzy mu się z postacią literacką i już będzie szperać po podręczniku z polskiego)

Będzie bardzo chętnie testować nowe formy i sposoby nauki, znów bez konsekwencji

W trakcie nauki produkował coraz to nowe formy notatek (mapy myśli, infografiki, linie czasu – wszystko co w danej chwili będzie atrakcyjne) – przy żadnej z form nie zostanie od początku do końca, nie uzyska więc niezbędnej wprawy (i zmarnuje czas)

Zbyt dużo czasu i energii poświęci na załatwianie sobie dodatkowych pomocy, książek, poszukiwanie ciekawych witryn edukacyjnych itp.



W trakcie egzaminu

Przy wypracowaniach może pojawiać się „lanie wody” przy czym nie ma ono sensu, ładu i składu, to taki groch z kapustą przypominający strumień świadomości

Ten uczeń „nie lubi” jak jest za prosto. Stąd też mają tendencję do przekombinowywania i skreślania już wybranych poprawnych odpowiedzi i zaznaczania niepoprawnych

Wykonywanie poleceń nadmiarowo, np. wpisywanie większej, niż podano w poleceniu, liczby wyrazów na języku obcym

Niepoprawne przeniesienie poprawnie zaznaczonej w zeszytach zadań odpowiedzi na kartę odpowiedzi w zadaniach zamkniętych, szczególnie w prawdę/fałsz na polskim, ten sam błąd wskazywany jest przy każdym przedmiocie jako typowy

Złe zaznaczenie odpowiedzi na kartach odpowiedzi (np. zaznaczenie więcej niż jednej poprawnej odpowiedzi) lub brak zaznaczenia odpowiedzi do pojedynczych lub całych zadań na kartach odpowiedzi

Starannie i dokładnie wykonuje wszystkie zadania. U niego nie znajdziesz braków w odpowiedziach!



Sprawiaj przyjemność



Przed egzaminem

Zamiast na nauce skupi się na byciu najlepszym kumplem (koniecznie będzie musiał odwiedzić dawno niewidzianego kumpla czy poprawić humor koleżance, która się rozstała z chłopakiem), córką roku – np. będzie się bardzo angażować w pomoc rodzicom w obowiązkach domowych

Zamiast skupiać się na nauce będzie wpadać w czarne wizje związane z porażką – jak inni będą zawiedzeni, jeśli zda za słabo, co powie mamie, jak się nie dostanie do wybranego liceum itp.

Pełen optymizmu i nadziei. Nie strasze mu złe oceny ze sprawdzianów. Jego wiara w lepszą przyszłość nigdy go nie opuszcza

Może przygotować innym pomoce, które jemu są w sumie zbędne (i po cichu liczyć na wzajemność, której najpewniej nie otrzyma, bo nikt go o pomoc nie prosił)

Nie potrafi współpracować z innymi osobami. Notatki z zajęć trzyma tylko dla siebie i nigdy ich nie udostępnia szerszej publiczności



W trakcie egzaminu

Jest to sterownik, który w gruncie rzeczy nie będzie aż tak przeszkadzać w trakcie samego egzaminu

Może się pojawić, gonitwa myśli i czarne wizje – jak bardzo zawiedzie swoich bliskich, jeśli nie zda

Uczeń może też zarazić sobie i stracić dużo czasu na przygotowanie i podanie ściągę czy podpowiadanie innej osobie, która bardzo lubi, po której zauważy, że jej nie idzie (wcale nie musi być o to poproszony!)

Zawsze skupiony na swojej pracy. Ten, kto poprosi go o pomoc, nie ma co liczyć na odpowiedź

Nawet, jeśli źle mu poszło na egzaminie, nie przejmuje się tym. Przecież... są jeszcze drugie terminy!



Przed egzaminem

Przed wszystkim weźmie się do nauki zbyt późno

Stosuje zasadę, że gdy skończy jedno zadanie, zabiera się za kolejne

Nie będzie robił powtórek, bo szkoda mu będzie czasu – to znów jest nieefektywne

Cechuje go terminowość i dokładność

Spiesz się związane jest często z wielozadaniowością, może się więc uczyć „przy okazji”, robiąc inne rzeczy i 5 rzeczy na raz (a to nie jest dobre dla procesu uczenia się, patrząc przez pryzmat działania mózgu)



Spiesz się



W trakcie egzaminu

Ten Sterownik to wręcz „kopalnia” potencjalnych błędów. Jak wiemy – pośpiech nie sprzyja poprawności, a konstrukcja egzaminów wymusza bycie dokładnym

Niepoprawne przeniesienie poprawnie zaznaczonej w zeszycie zadań odpowiedzi na kartę odpowiedzi w zadaniach zamkniętych, szczególnie w prawda/fałsz na polskim, ten sam błąd wskazywany jest przy każdym przedmiocie jako typowy

Złe zaznaczenie odpowiedzi na kartach odpowiedzi (np. zaznaczenie więcej niż jednej poprawnej odpowiedzi) lub brak zaznaczenia odpowiedzi do pojedynczych lub całych zadań na kartach odpowiedzi

Na języku obcym – przepisanie wyrazów z błędami – może „zjadać” lub dodać litery, w wyniku czego powstają niezrozumiałe wyrazy

Niedopełnienie wymogu formalnego – minimum słów w wypracowaniu, minimum wyrazów

Niedokładnie czyta polecenia