



Mano vaikas - abiturientas

Besibaigiančių mokslo metų egzaminų periodas – ypatingas metas tiek mokiniams, tiek ir jų tėveliams.

Kaip gali padėti tėvai vaikams prieš egzaminus?

Vaikai, kuriems mokymosi rezultatai būtų visai nereikšmingi, - išimtis. Žinoma, pretekstas išgyvenimams kiekvienam vaikui skirtingas: vienam septynetas nelaimė, o kitam ir penketas šventė, tačiau beveik visi mokiniai tuo metu jaučia fizinę ir psichologinę įtampą. Savo vaikus tėvai pažįsta geriausiai, tad ir padėti ruoštis egzaminams gali efektyviausiai.

Svarbu su vaiku aptarti įvairias perspektyvas. Sėkmingai išlaikius egzaminus problemų nekils. O jei rezultatai bus ne tokie, kokių tikėjotės? Reikia iš anksto apie tai kalbėtis ir apgalvoti įvairius galimus variantus. Svarbu, kad Jūsų vaikas žinotų, kad šeima ne tik besąlygiškai tiki jo gebėjimais, bet yra pasiruošusi jį palaikyti ir tuo atveju, jei jam nepasiseks. Net ir prasčiau išlaikius egzaminus, ar net jų neišlaikius, gyvenimas „nesugriūva“. Tragedija yra ne neįstoti į aukštąją mokyklą, bet nežinoti, ką norėtum veikti gyvenime, kam esi gabus, kas tave domina.

Svarbiausia tėvų užduotis – įveikti savo pačių baimę. Kaip tai padaryti? Nesvarbu, ką vaikas daro - ar jis pirmą kartą išeina už kiemo ribų, ar laiko egzaminą, ar ruošiasi vesti - baimingiems tėvams visada bus baisu, jeigu jie neįsidrąsins ir nepamėgins juo pasitikėti. Tai nereiškia, kad Jūs turite užmerkti akis, svarbu, kad Jūs domėtumėtės, palaikytumėte, išsakytumėte savo nuomonę, bet vaikas pats turi gyventi savo gyvenimą ir daryti savo klaidas. Augdamas ne tik vaikas turi atsiskirti nuo tėvų, bet ir tėvai turi atsiskirti nuo vaiko, rasti kuo užsiimti savo gyvenime, o ne visą laiką gyventi vaiko rūpesčiais ir jausmais.

Kita aštri abiturientų tėvų problema - bandymas pakelti savo vertę vaiko pasiekimais. Tai ypač būdinga tėvams, kurie patys pasiekė mažai ir jaučiasi nepilnavertiški, arba tokiems tėvams, kurie nori, kad jų šeima visuomenės akivaizdoje atrodytų tobulai. Tokie tėvai mažai galvoja apie vaiko jausmus - svarbiausia kuo didesni egzaminų balai ir kuo prestižiskesnė specialybė, kuria galima pasigirti prieš pažįstamus. Žinoma, tokių tėvų vaikas dėl egzaminų išgyvens kur kas labiau, nei vaikas, kurio tėvai supranta jo jausmus ir tokio tobulumo nereikalauja. Tėvams, kurie siekia pakelti savo vertę vaiko pasiekimais, norėtusi priminti, kad kur kas svarbiau kad jų vaikas gyvenime rastų savo vietą ir jaustųsi gerai, negu būtų nelaimingas ir iš paskutiniųjų šlovintų šeimą.

Rekomendacijos tėveliams:

*** Jausmų valdymas**

- Kuo mažiau jaudinsitės Jūs, tuo labiau padėsite išlikti ramiems savo vaikams. Apie savo nerimą daugiau kalbėkite su sutuoktiniu, draugais, bendradarbiais, specialistais, negu su vaiku. Jūsų nerimas didina vaiko nerimą.
- Nesidalinkite savo negatyvia patirtimi su savo vaikais, kad jų neišgąsdintumėte: Jūsų vaiku patirtis gali būti visiškai skirtinga nuo Jūsų.
- Neprojektuokite savo neįgyvendintų svajonių į savo vaikus ir neužkraukite per didelį savo lūkesčių vaikams. Atminkite, vaikas laiko egzaminus, renkasi profesiją dėl savo ateities.
- Nedramatizuokite situacijos, pasistenkite išlikti ramūs. Neleiskite, kad Jus užvaldytų mintys: „ar vaikas įstos kažkur baigęs mokyklą,“ „ar Jūs galėsite jį paremti finansiškai,“ „o kas bus, jei neįstos, ar jis turės darbą ir t.t.“ Kai iškilis šios problemos, jas spręsite kartu su vaiku.
- Nepriekaištaukite, kad Jūsų vaikas per mažai anksčiau mokėsi bei neįkyrėkite savo sūnui ar dukrai nuolatiniiais raginimais mokytis. Jei neišmokėte, nepavyko sudominti ar tiesiog neišreikalavote iš vaiko mokytis iki egzaminų, nebedarykite to likus vos kelioms savaitėms. Patys visko juk nemokate, ką norėtumėte mokėti.

*** Drašinkite vaikus tinkamais būdais**

- Norėdami sumažinti vaiko baimes prieš egzaminus, nekartokite, kad „viskas bus gerai“, jei patys tuo netikite. Sakykite neabejotinus dalykus: „Tu mokeisi, o dabar atiduok – parodyk, ką moki“.
- Venkite gąsdinti, grasinti ir numatyti blogas pasekmes, nuo to tik didės nerimas. Svarbiausia šiuo periodu nepamokslauti ir nemoralizuoti, o susikoncentruoti ties realia pagalba vaikui. Užmirškite beviltiškas ir netinkamas frazes: „Aš juk tau sakiau“, „Dar žiemą perspėjau“. Leiskite vaikui išlieti savo nerimą, išklauskite jį, net jeigu jo nuomonė jums pasirodys ginčytina. Šiuo periodu vaikui reikia draugiškos jūsų pagalbos, tad dažniau jį padrąsinkite žodžiais: „Aš tavimi tikiu“, „Daryk tai, ką gali. Kad ir kokie rezultatai būtų, vis tiek tave mylėsime“.

*** Stiprinkite vaiko pasitikėjimą savimi**

- Išklauskite ir supraskite vaiką. Pripažinkite vaiko jausmus ir padėkite juos įvardinti (nerimą, nusivylimą, pyktį, skausmą, nepasitikėjimą ir t.t.). Būkite geri ir kantrūs klausytojai – leiskite jam kalbėti nepatarinėdami, nekritikuodami.
- Didžiuokitės savo vaiku! Priimkite vaiką tokį, koks jis yra.
- Pamatykite, parodykite jam stipriąsias puses. Nuspręskite kartu, kokius egzaminus jis tikrai gali išlaikyti. Neverskite laikyti to, ko vaikas nenori, ar jaučia, kad nesugebės. Kryptingai padėkite vaikui rinkitės profesiją.
- Akcentuokite tobulėjimą, bet ne tobulumą. Tobulų vaikų ir tėvų nėra.
- Nelyginkite vaikų tarpusavyje ar su savimi.

- Leiskite klysti, mokytis iš klaidų. **VAIKAS KURIA SAVO GYVENIMĄ, IEŠKO SAVOJO „AŠ“.** Viena gyvenimo nesėkmė - tai pamoka viso gyvenimo sėkmei. Mes krentame ir kylame.

*** Dienos režimas**

- Tėvai gali padėti racionaliai sutvarkyti dienos tvarką, priminti padaryti pertraukėles. Įvairūs tyrimai rodo, kad visiškai susikaupus išliekama daugiausiai 30 min. Todėl kas 30 min. būtinos 3 min. pertraukėlės.
- Kas dvi valandas privalu knygas užversti maždaug 20-30 minučių. Po tokios pertraukos, jei įmanoma, verta imtis visai kitokio pobūdžio mokslų, nes tuomet nauja medžiaga lengviau įsimenama, netrikdo panašumas.
- Vaikas grįžęs iš mokyklos turėtų bent 3 val. skirti ne mokslams, o laisvalaikiui, negalvodamas apie mokslus.
- Nebarkite vaikų, jei mokosi iki vėlumos ir net tuomet, kai jau, atrodo, laikas eiti miegoti. Ypač tai būdinga tiems, kurie vadina save pelėdžiukais (tie, kurie aktyvesni ir darbingesni jaučiasi vakare). Kiekvienas turime savo vidinį, vadinamąjį biologinį, ritmą, o dirbant tuo pačiu ritmu pasiekiami geriausi rezultatai.

*** Maistas smegenims**

- Nepamirškite vandens! Jo trūkumas paveikia ir psichinius procesus - akivaizdžiai nusilpsta gebėjimas mąstyti ir susikaupti.
- Kai didėja krūvis organizmui, padidėja vitaminų poreikis. Pravartu pavartoti B grupės vitaminų, nes, kai trūksta B grupės vitaminų, vargina silpnumas, greičiau pavargstama, sunkiau susikaupti, žmogus tampa nervingas, o prieš egzaminus tai visiškai nereikalinga.
- Esant įtemptam darbui, padidėja vitamino C poreikis. Prieš pradėdamas mokytis, vaikas galėtų išgerti stiklinę citrinų ar apelsinų sulčių. Vitaminas C padės įveikti stresą, įtampą.
- Užtikrinkite, kad vaikas mokytųsi gerai išvėdintame kambaryje.
- Kad vaikas gerai išsimiegotų, labai padeda pasivaikščiojimas lauke prieš miegą.

Jūs ne tik suprantate, kad svarbu kuo geriau išlaikyti egzaminus, bet ir žinote, kad jokia nesėkmė nėra gyvenimo pabaiga. Jūsų rūpestingumas padės Jūsų vaikui kuo geriau atlikti šią svarbią jo gyvenimo užduotį.

