

# PATARIMAI TĖVAMS, KAIP PADĖTI JAUNUOLIAMS GERIAU SUVALDYTI NERIMĄ PRIEŠ EGZAMINUS

---

PARENGĖ GIMNAZIJOS PSICHOLOGĖ LORETA TAMOŠAITIENĖ

2022-12-19

- **1. Realių lūkesčių turėjimas.** Kalbėtis su vaiku ir skatinti sau keltis realius tikslus. Kokį pažymį galiu gauti per egzaminą. Kur galiu įstoti. Priminti, kad egzamino rezultatas 90 procentų yra aiškus jam dar neprasidėjus. Įmanoma, kad gerai pasiruošus ištiks nesėkmė, tačiau vargiai tikėtina, kad būtų atvirkščiai – puikūs rezultatai be gero pasiruošimo.

- **2. Stiprinkite jaunuolio humoro jausmą.** Humoras – tai vienas iš veiksmingiausių kovos su stresu ir nerimu būdų. Į gyvenimą skatinkite žiūrėti su sveika humoro doze. Nesureikšminkite egzaminų, tačiau ir nesumenkite jų reikšmės. Net jeigu jaunuolis gautų žemus balus, priimkite šią situaciją kaip galimybę geriau pažinti savo silpnąsias puses ir pasitaisyti, patobulėti. Jokiu būdu nepriimkite to kaip visiško pralaimėjimo.
- „Neretai užsidarius vienoms durims, atsiveria nemažai langų....., tereikia noro pamatyti plačiau ir į situacijas žiūrėti, ne kaip į problemas, o kaip į iššūkius, galimybes.“

3. Skatinkite laikytis optimalaus mokymosi laiko ir kurkite palankią mokymuisi aplinką. Kiekvienas iš mūsų žinote, koku paros laiku jaučiamės labiausiai energingi – vieniems šis laikas yra rytais, kitiems vakare. Skatinkite jaunuolį kuo daugiau išmokti ir padaryti būtent tuo paros laiku.

- Geriausia atmintis yra maždaug tarp 8 ir 12 valandų. Vėliau produktyvumas pradeda po truputį mažėti, o nuo 17 val., jei žmogus nėra smarkiai pavargęs, produktyvumas auga ir pasiekia piką maždaug 19 valandą.
- Sukurkite gerą dienotvarkę. (mityba, mokymasis, miegas nustatytu laiku)
- Skatinkite mokytis su maloniomis emocijomis. (Sunkiau įsimenama ta medžiaga, kuriai esame emociškai abejingi).
- Svarbi gero įsiminimo sąlyga – tai suprasti, ką reikia įsisavinti. Sunkiausiai įsiminti tai, ko visiškai nesuprantame ir kas atrodo tik beprasmis žodžių rinkinys.

- Naudinga mokytis du priešingus dalykus – matematikos mokymąsi keisti į istorijos ir t.t.
- Mokantis patariama kelti sau tokius tikslus, kurie šiek tiek viršytų galimybes.
- Taip pat naudinga atsižvelgti į temperamento savybes. Cholerikai greitai įsimenama informaciją, bet taip pat greitai ją ir pamiršta. O flegmatikai, atvirkščiai, labai lėtai viską įsimenama, bet ir ilgam prisimena.
- Toleruokite jaunuoliui priimtina mokymosi aplinką. Tai gali būti tyli arba triukšminga aplinka. Vienam jaunuoliui ruošiantis egzaminams, gali reikti visiškai tylos ir ramybės. Jis gali norėti mokytis užsidaręs, kad ir vonioje ar tualete. Kitas gali būti įpratęs mokytis prie televizoriaus ar klausydamasis muzikos.
- Prieš sėdant mokytis naudingiau gerai pavalgyti, kad paskui nereiktų lakstyti.

- **4. Mokykite jaunuolius save paskatinti mokymosi procese.** Galima atlikti kokius nors malonius dalykus, kuriuos naudinga daryti po kiekvienos išmoktos sudėtingos temos ar klausimo arba gerai išlaikyto egzamino. Pvz.: pagulėjimas vonioje, pokalbis su drauge/-u telefonu.
- **5. Skatinkite fizinę veiklą.** Protinės veiklos derinimas su fiziniu aktyvumu padeda geriau įsisavinti medžiagą ir skatina intensyvesnį protinį aktyvumą. O būtent to ir reikia. Raginkite jaunuolį daryti pertraukas tarp mokymosi valandų, per kurias naudinga bent kažkiek fiziškai pajudėti.
- **6. Grynas oras, visavertis maistas, pakankamas miegas.** Kuo labiau rūpinsitės jaunuolio organizmo poreikiais, tuo daugiau jaunuolis išmoks. Protinei veiklai reikalingas deguonis, todėl, jei leidžia oro sąlygos, bent keletą valandų leiskite pasimokyti ne uždaroje patalpoje, o gryname ore – kad ir balkone. Kuo dažniau vėdinkite patalpą, kurioje mokosi jūsų vaikas.

- 7. Leiskite mokytis kartu su draugų pagalba. Nebūtinai ruoštis egzaminams reikia po vieną. Jei jaunuolis pageidauja ruoštis egzaminams mažose grupelėse – po 2-3 asmenis, toleruokite, kontroliuokite ir leiskite. Galite pasiūlyti, kad vienas išmoktų vieną klausimą, kitas – kitą. Paskui tegu papasakoja vienas kitam savo išmoktą medžiagą. Vienas gali suvaidinti mokytoją, kitas – egzaminuojamąjį moksleivį. Mokytis kartu yra smagiau, o be to tai gali sutaupyti šiek tiek laiko.
- 8. Jei jaučiate, kad prieš egzaminą kyla didžiulė įtampa tiek jums, tiek jūsų vaikui. Galite kartu pasimokyti atpalaiduojančio kvėpavimo. Kai iškvėpimas yra ilgesnis už įkvėpimą. Pasiklausykite kartu raminančios muzikos. Raminančiai veikia ir visos vonios procedūros.
- 9. Su gerai besimokančiu ir labai bijančiu egzamino vaiku aptarkite planą B. O kas bus jei neišlaikys egzamino? O kas toliau? Gyvenimas nepasibaigs. Aptarus planą B, ramiau siekti plano A. Jei jaunuolis susižavės planu B, skatinkite siekti užsibrėžtų tikslų.

- **10. Pamokykite jaunuolį kosmonautų pratimo.** Jei prieš egzaminą kils didžiulis nerimas ir atrodys, kad nieko neprisimeni reikia nustoti kvėpuoti tol, kol bus nebeįmanoma išbūti. O tada jau imti kvėpuoti ramiu ritmu. Tada smegenims ima trūkti deguonies ir bus galima ramiau susidėlioti mintis. Būtų gerai šį pratimą pasipraktikuoti namuose, kad jaunuolis nepersistengtų. Išmokus valdyti kvėpavimą, galima nuraminti kūną ir nuraminti mintis.
- Kvėpavimą mes visada turime „po ranka“. Išmokus kvėpavimo pratimų net aktoriai, sportininkai pastebi geresnę tvarkymąsi su jų srities iššūkiais – spektakliais, varžybiniais išstojimais ir pan.



- Tėvai galėtų padėti palaikyti kasdienę rutiną. Pavyzdžiui, pasirūpinti sveiku ir reguliaru maistu, priminti apie darbo ir poilsio režimą, pasiūlyti laisvalaikio pramogų. Aš siūlyčiau reguliariai pasikalbėti su savo vaiku apie tai, kaip jis jaučiasi šiuo metu. Nereikia sudėtingų patarimų, nereikia dėti pastangų siekiant aktyviai sumažinti sūnaus ar dukros nerimą. Neretai, paprastas, žmogiškas, nevertinantis pokalbis gali savaime sumažinti nerimą. Galbūt toks pasikalbėjimas galėtų tapti rutina egzaminų sesijos metu? Trečia, svarbu pastebėti savo vaiko dedamas pastangas ir už tai jį pastiprinti. Tačiau nederėtų fokusuotis į rezultatą, daug svarbiau – procesas savaime. Galiausiai, paklauskite savo vaiko, kaip jam galėtumėte padėti šiuo metu.

Susilaikykite nuo noro nuolat priminti apie artėjančius egzaminus ar priekaištauti, kad vaikas nepakankamai mokosi. Esu tikra, jog nėra abituriento, kuris pamirštų apie egzaminus, todėl nuolatinis priminimas nebūtinai. Taip pat nebūtina perdėta globa ir užuojauta, nes taip tik skatinate abiturientus egzaminus vertinti neadekvačiai, suteikiant jiems pernelyg daug reikšmės, priimant kaip neįveikiamą iššūkį. Abiturientai gana gerai moka slėpti savo sunkius jausmus, todėl būna dėkingi tiems suaugusiems, kurie bando atspėti, kas dedasi jų širdyje. Jeigu norite, kad vaikas atsiskleistų, geriausia – atsiskleisti pačiam, o ne tardyti, ar ne? Būtų puiku, jei papasakotumėte vaikui apie tai, kaip patys jautėtės ruošdamiesi svarbiam gyvenimo įvykiui. Vertėtų tiesiog pabūti šalia, pasakyti, „aš suprantu, kaip tau sunku“, apkabinti. Įsidėmėkite – vertingiausia, ką galite padaryti – išlikti ramūs, domėtis, kaip jaučiasi jūsų vaikas, būti pasiruošę padėti, jei jūsų pagalba reikalinga ir laukiama.

- ***Ir visgi...*** Šiuo sudėtingu laikotarpiu būtina stebėti savo vaiką. Pastebėję, kad abiturientas nuolat yra dirglus, paniuręs, neturi motyvacijos mokytis, nenori nieko veikti, jaučiamas destruktivus elgesys, pasipriešinimas, dažni barniai ir pan., stenkitės kalbėtis ir parodyti, kad jis jums rūpi. Galime tik įsivaizduoti, kiek daug emocijų dabar išgyvena abiturientas. Labai svarbu suteikti progą apie tai kalbėtis ir dalintis savo nerimu. Kartais net ir pasikalbėjus ne visada lengva padėti vaikui. Tuomet gali pagelbėti ir specialistai – laukiu jūsų kasdien iki 15.30 valandos.
- Dėl susitikimo galime susitarti elektroniniu paštu: [tamosaitiene555@gmail.com](mailto:tamosaitiene555@gmail.com) arba telefonu 8 659 42 644