

Egzaminų stresas (pritaikyta tėvams, bet tinka ir jų vaikams)

„Ir vėl ji visa nervuota ir sudirgus. Gal nereikėjo man kištis..., bet kiekgi galima, ji pati nebesusitvarko, o kai mudu su motina bandom padėt, išvis pasiunta. Juk aš tik pasakiau, kad nekreiptų tiek dėmesio į tuos egzaminus ir viskas, juk būna ir svarbesnių dalykų, nesuprantu, ko čia reikėjo taip pasiusti dėl to. Kaip visada. Aš lieku kaltas, gal tiesiog geriau bus jei nesikišiu kol tie prakeikti egzaminai baigsis, gal vėl grįš į savo vėžias...“

Taigi, taigi. Panašu, kad tai galėtų būti tipiška daugelio tėvelių vidinių apmąstymo stenograma jų vaikams ruošiantis ar laikant egzaminus – o jų iš ties daug – stojimo į vieną iš paklausių vidurinių mokyklų egzaminas, egzaminas stojant į gimnaziją, dešimtos klasės egzaminas, bandomieji dvyliktos klasės egzaminai, „tikrieji“ baigimo egzaminai, stojimo į kai kuriuos universitetus egzaminai, sesijų egzaminai. Vienu žodžiu gyvas velnias tų egzaminų. Taigi jei aukščiau užfiksuotą vidinių apmąstymų stenogramą priskirtumėm tėveliui, besijaudinančiam kaip jo dukrai pavyks įstoti į gimnazinę klasę, panašu, kad prieš akis jo dar laukia nemažai panašių patyrimų.

„O jeigu aš nemenkinu egzaminų svarbos, bet mano vaikas vis tiek kraustosi iš proto, kaip tada?“ paklauskite

manęs. Kad nesumenkinat – gerai, bet gal pernelyg sureikšminat ir vaikas jaučia, kad nuvils jus, jei jam nepasiseks išlaikyti taip, kaip iš jo tikitės. Tai irgi dažni spąstai į kuriuos patenka tėveliai, norėdami, kad jų vaikai gyventų geriau ir laimingiau, nei jie patys.

Kaip gi galėtų atrodyti pirmos pagalbos rinkinėlis tėvams, kurių vaikai išgyvena vieną iš svarbių jų gyvenimo įvykių – Egzaminą. Jei sutikčiau tą tipišką tėvelį, kuris nori padėti vaikui sumenkindamas egzamino svarbą, visų pirma ką padaryčiau tai truputi papurtyčiau jį ir paklausčiau: „kaip gali sakyti, kad nekreiptų dėmesio? Juk dėmesys tiesiog taip neima ir nenusisuka nuo egzaminų svarbos klausimo? Gal prisimink kaip pats su nerimu laukei ar iš matematikos tau aštuntos klasės antrame trimestre išves 3 ar 4“. Kita vertus tuos tėvus, kurie linkę per daug reikalauti iš savo vaikų irgi reiktų papurtyti. Jei laukiu iš savo vaiko, kad jis kiekvieną kartą pranoktų pats save, taip užkraunu per didelius lūkesčius ant vaikų pečių. O jauno žmogaus pečiai nėra tokie jau stiprus, kad atlaikytų bet kokią psichologinę naštą. Tuomet atsiranda ir psichologinės problemos ir fizinės ligos. O tėvai nesupranta kas vyksta, užmiršę kaip patys jautėsi paauglystėj. Taigi paradoksalu, tačiau kai kada mums trumpa atmintis padeda, bet kai kada ir trukdo. Padeda, kai atsikėlę iš ryto nebeprisimenam to

eilinio nemalonaus vakarykščio santykių aiškinimosi su gyvenimo partneriu, tačiau trukdo, kai pamirštam kai kurias gyvenimo pamokas ir patyrimus, kurie yra absoliučiai bendražmogiški. Juk bendražmogiška yra su nerimu ir jauduliu sutikti gyvenimo permainas, o egzaminai jauno žmogaus sąmonėje kaip tik tai ir yra – barjeras, galintis atnešti nemalonias permainas bei sutrikdyti asmeninės gyvenimo vizijos realizavimąsi.

Taigi tėveliai, nemenkinkite, bet taip pat ir pernelyg nesureikšminkit egzaminų svarbos. Jeigu duktė ar sūnus mano, kad tai yra svarbiausias dalykas gyvenime įstoti į tą specialybę, kurią jis ruošiasi įrašyti pirmu numeriu. Tegu. Praeis kiek laiko, jie patys atras ar tai svarbiausias dalykas ar ne. Kam gadinti santykius, tokioj kovoje, kur jėga nieko nelaimėsi. Juk paauglys Ir Taip Viską Žino Geriau Už Tėvus, arba Tėvų Filosofija Ir Požiūris Į Gyvenimą Yra Atgyvenęs ir pan. Geriausia, ką šioj vietoj gali nuveikti į kampą užspeistas tėvelis ar mamytė, yra pabandyti pažinti, suprasti jų atžalos gyvenimo viziją. Kiek jam svarbus yra tas informatikos studijavimas, kaip jis įsivaizduoja savo tolimesnį, kokias asmenines vertybes jis nori įgyvendinti, ir kaip studijos galėtų padėti tai pasiekti. Jei jam svarbu turėti namą prestižinėj Vilniaus vietoj ir važinėti nauju visureigiu – tegu, juk visi mes skirtingi ir mūsų verty-

bės skirtingos. Jei aš išvelgiu kitas, svarbesnes vertybes gyvenime ir stengiuosi pagal jas gyventi, kodėl nepasidalinus tuo su savo ambicingu sūnumi, kad „man svarbiausia gyvenime tai, kad suradau tavo mamą, o po to atsiradot jūs su seserim...“ tie momentai bendravimo, buvimo kartu, o ne karjeros, kalendarinės premijos, ar pelningo darbo pasiūlymo. Žinoma, jei taip sakau, tai sakau ne norėdamas pamoralizuoti, bet pasidalinti. Tiesiog pasidalinti, juk mano sūnus jau suaugęs. Net nepastebėjau, kaip greitai jis tapo Asmenybe...

Smagu ir man pačiam įsijausti į tokį vaidmenį, jaustis brandesniam, tačiau grįžkim prie Psichologijos. Taigi visų pirma nemenkinti ir per daug nesureikšminti tos svarbos, kurią vaikas teikia atsiskaitymui, ar egzaminui. Antra, pabandyti suprasti jį. Trečia, stenkitės suteikti vaikui tokią pagalbą, kokios jam reikia. Galbūt jam reikia, kad paklausinėtumėt jį iš kai kurių bilietų, kad galėtų pasitikrinti savo žinias. Galbūt jam reikia, kad pasisiūlytumėte jį nuvežti prie ežero, pasimaudyt (žinoma tik trumpam, nes dar daug informacijos reikia išmokti). Galbūt... pasitikėkit savo intuicija ir tikrai atrasit būdą kaip padėti savo vaikui po truputi įgyti imunitetą egzaminų siaubui. Geriausia, ką galite duoti tai jūsų palaišymas ir atjauta, kad vaikas ne tik žinotų, bet ir jaustų, jog šeima ir namai yra jo bazė, jo tvirtovė. Žinoma, kartais vaikų nerimas peržengia kai kurias ribas, tampa nebe-

kontroliuojamas (ir ne visada dėl to kalti tėvai), tuomet pasidalinkit savo susirūpinimu: juk Jūs suprantat kaip tai jai (jam) yra svarbu, „bet tai... ir tai... lyg ir rodo, kad tau jau sunku pačiam susitvarkyti“. Tuomet galit pasiūlyti kreiptis pagalbos. Nenumesti tai kaip diagnozės ar pasmerkimo („tau reikia psichologo“), bet Pasiūlyti galimybę. Tegu ji, jis patys renkasi, juk jie jau beveik suaugę...

Autorius: Mykolas Valainis