

Brandos egzaminų metu svarbu nepamiršti įprastos dienotvarkės, tai gali padėti išlaikyti geresnę fizinę ir emocinę būseną bei susitvarkyti su iššūkiais, teigia Valstybės vaiko teisių ir įvaikinimo tarnybos psichologė Neringa Martišienė.

„Egzaminų sesijos metu svarbu nepamiršti įprastos dienotvarkės: nepamiršti laiku pavalgyti, išsimiegoti, pailsėti“, – teigė Kauno apskrities vaiko teisių apsaugos skyriaus vedėja.

„Tai padeda ne tik palaikyti geresnę fizinę ir emocinę būseną, bet ir suteikia stabilumo, kuris nerimastingu laikotarpiu yra labai svarbus“, – kalbėjo ji.

Pasak psichologės, įtakos, kaip jaunas žmogus išgyvens egzaminų laikotarpį, turi ir tėvai, nes yra arčiausiai abituriento, gali stebėti jo elgesį.

„Kad vaikas nerimauja dėl egzaminų ir jų rezultatų, galime pastebėti iš jo nuotaikos – padidėjusio nerimastingumo, irzlumo, pykčio, verksmingumo, pasikeitusios miego kokybės, išsakomų fizinių simptomų galvos, pilvo skausmų, pykinimo, vėmimo, ypač jei tam nėra medicininių priežasčių“, – sakė N. Martišienė.

Jos teigimu, stresą mažina tinkamas planavimas, nuoseklus pasiruošimo egzaminams laiko išdėstymas.

Tai suteikia tikėjimo savo jėgomis, ramybės, užtikrintumo pojūtį ir leidžia lengviau įveikti užduotis.

„Juk jeigu sakysime sau, kad per šią savaitę turiu pasikartoti matematiką, tai gali atrodyti labai sunkus ir didelis uždavinys, bet jei galvosime, kad pirmadienį kartojuosi funkcijas, o antradienį – vektorius, tai duos turimos sistemos ir užduočių konkretumo ir įveikiamumo pojūtį“, – pasakojo psichologė.

Ji taip pat pataria abiturientams prieš egzaminus ir jau vykstant jų sesijai neatsisakyti mėgstamų veiklų, o atvirkščiai – pavyzdžiui, aktyvi fizinė veikla itin padeda išlaikyti emocinę pusiausvyrą egzaminų sesijos metu.

Svarbi tėvų parama

Šiuo laikotarpiu ypač svarbi tėvų ar kitų artimų suaugusiųjų parama.

„Emocijų priėmimas, palaikymas, padrąsinimas, išbuvimas kartu po lūkesčių neatitikusio

gauto įvertinimo ir perduota žinia vaikui, kad jis visuomet yra ir bus priimtas be jokių sąlygų“, – tvirtino Tarnybos atstovė.

Anot jos, kartais tėvai perlenkia lazda atleisdami vaiką nuo kasdienių įsipareigojimų, nešdami maistą prie rašomojo stalo, tokiu būdu pervertinama egzaminų svarba.

„Vaikas tarsi gauna žinutę, kad egzaminai ir rezultatai yra ypatingai svarbūs ne tik jam, bet ir tėvams, seneliams. Tai gali padidinti vaiko hipermotyvaciją išlaikyti egzaminus būtinai aukščiausiais balais, įsipareigojimą nenuvilti artimųjų, pateisinti jų lūkesčius“, – sakė N. Martišienė.

Jos teigimu, tai gali sukelti dar didesnę stresą.

Tėvams, pasak psichologės, svarbu nedidinti įtampos, nerimo, baimės, tuo pačiu – padrąsinti, palaikyti, priimti, taip pat – padėti išlaikyti įprastą dienotvarkę ir per daug nesureikšminti egzaminų laikotarpio.

„Būti ramybės ir priėmimo kupinu uostu nesėkmės atveju. Ir, be abejo, – kalbėtis, kalbėtis, kalbėtis. Klausyti ir girdėti. Tai suartina“, – patarė Kauno apskrities vaiko teisių apsaugos skyriaus vedėja, psichologė N. Martišienė.

