

## Mokyklos baigimas

*Mokyklos baigimas, kaip ir mokyklos lankymo pradžia, svarbus laikotarpis kiekvieno vaiko ir jo šeimos gyvenime. Atsisveikinimas su mokykla sukelia ne tik malonius jausmus, bet ir daug nerimo, įtampos. Tai susiję su naujų svarbių uždavinių, iškilusių jaunuolio gyvenime, sprendimu.*



Norėdamas užbaigti mokyklą ir įgyvendinti savo tolesnius planus, jaunuolis pirmiausia turi įveikti egzaminų barjerą. Tai rimtas kiekvieno žmogaus gyvenimo išbandymas, reikalaujantis savarankiškumo, savitvartos, atsakomybės, savikontrolės ir realybės jausmo. Labai svarbu, kad tėvai savo rūpesčio nesutelktų tik į paskutinius du tris mokymosi mėnesius. Kalbėtis su būsimu abiturientu, aiškintis jo planus ir galimybes, padėti jam susieti norus ir pastangas turėtume gerokai anksčiau nei paskelbiamas egzaminų tvarkaraštis. Pažindami savo vaiko stipriąsias ir silpnąsias savybes, galime skatinti jį optimaliai planuoti laiką, stebėti ir suprasti, kas padeda susikaupti ir pasiekti geresnių rezultatų. Net jei vaikas niekada nepasižymėjo ypatingu stropumu, pakeitus darbo būdus ir gerai suplanavus laiką, net per trumpą laikotarpį galima pagerinti mokslo pasiekimus. Nuolatinis kritikavimas mokinį baugina, prieverčia jaustis bejėgiu, o perdėtas ramėjimas, nuvertinant egzaminų reikšmę, guodžiant, kad viskas išsispręs savaime, trukdo tikroviškai įvertinti aplinkybes bei savo galimybes. Taigi norėdami tėvai kartais gali „įkišti pagali į ratus”.

Kadangi šis atsakingas laikotarpis daugeliui kupinas streso, artimieji ir šeimos nariai dažniausiai nori padėti jaunuoliui. Kai kurie tėvai mano, kad mokymosi motyvacija galima sustiprinti didinant įtampą, todėl stengiasi kuo dažniau priminti, kad reikia daugiau mokytis, prieš baigus ateities vaizdus neišlaikius egzaminų ir pan. Yr ažinoma, kad pernelyg didelė įtampa blokuoja žmogaus pažintinių procesų veiklą, gali sutrikti dėmesys, atmintis, gebėjimas nagrinėti medžiagą, samprotauti. Kita vertus, abiturientas jau yra pasiekęs pakankamą psichosocialinę brandą ir pats supranta egzaminų svarbą, jų ryšį su savo tolesnių siekių realizavimu, todėl pajėgus pats kontroliuoti savo elgesį. Tad tėvų pasitikėjimas jaunuoliu gali labiau padėti įveikti reikšmingą jo gyvenimo etapą, leisti pasijusti atsakingu, brandžiu ir sugebančiu.

Tiesa ta, kad šiuo laikotarpiu nemaža dalis tėvų taip pat išgyvena ne silpnesnę, o gal net stipresnę įtampą nei jų vaikas. Jie nerimauja dėl jo ateities, pasirinkimo teisingumo, galimybių pačiam įveikti įtampą, taip pat baiminasi dėl egzaminų rezultatų ir net daugybės buitinių ir organizacinių dalykų, susijusių su mokyklos baigimu. Tėvų ir vaikų išgyvenama įtampa kartais gali apsunkinti santykius, paaštrinti senus nesutarimus, sukurti papildomos įtampos šaltinius.

Tėvai turėtų prisiminti, kad egzaminai nėra olimpiada, jie skirti ne genijams, o kiekvienam mokiniui, juose nėra nieko, ko nesugebėtų įveikti eilinis mokinys.

### **Kaip galime padėti?**

- Stengtis kontroliuoti savo pačių nerimą, išlaikyti išorinę ramybę, net jei viduje labai išgyvenama.
- Vengti gąsdinimų, kad sūnūs ar dukra neišlaikys egzaminų.
- Nekurti katastrofinių scenarijų, jei neišlaikys egzamino kaip planuojama.
- Būti prieinamiems, elgtis taip, kad sūnūs ar dukra nebijotų prašyti reikiamos pagalbos.
- Nebūti įkyriems, sulaukti, kol jaunuolis pats pasakys, kokios paramos jam reikėtų.
- Skirti laiko, išklaudyti, leisti pasidalyti išgyvenimais.
- Neskubėti patarinėti, menkinti ar ignoruoti skundų.
- Nemoralizuoti, net jei atrodo, kad jaunuolis per mažai dirba.
- Padėti laikytis jam tinkamos dienos tvarkės, pasirūpinti mėgstamu maistu.
- Nepamiršti, kad šiuo laikotarpiu jaunuoliai turi turėti galimybę atsipalaiduoti ir pasilinksminėti.

**Atsiminkite, kad nesate vieni išgyvendami šį sudėtingą laikotarpį. Siekiant suteikti psichologinę ir informacinę pagalbą abiturentams ir jų tėvams, veikia LR švietimo ir mokslo ministerijos sukurta interneto svetainė [www.nesinervink.lt](http://www.nesinervink.lt)**

**Mokiniai ir tėvai taip pat gali skambinti ir gauti specialistų pagalbą jaudulio valdymo klausimais telefonu 10118 TEO tinkle nuo 11 iki 23 valandos visomis savaitės dienomis.**

**Ką daryti, jei vis dėlto jūsų sūnui ir dukrai nepavyko išlaikyti egzamino, ar jei jie gavo mažesnius įvertinimus, nei tikėjosi?**

Tiek tėvus, tiek vaikus nesėkmė gali sukrėsti, neretai gali kilti net psichologinės krizės pavojus. Todėl turėtumėte pasiruošti ir apmąstyti, kaip padėti sau ir vaikui išgyventi nesėkmę su kuo mažiau skaudžiomis pasekmėmis. Tai ypač svarbu, jei dar neišlaikyti visi egzaminai, nes po ištikusios nesėkmės būtina ruoštis dar laukiantiems egzaminams.

**Kaip padėti išgyventi nesėkmę?**

- Sąmoningai stabdyti su kaltės jausmais susijusias mintis ir jų raišką.
- Nekaltinti nei savęs, nei vaiko.
- Nemoralizuoti, nes jam ir taip sunku.
- Jei kalba, leisti kalbėti, išsakyti jausmus, pasidalyti išgyvenimais.
- Svarbu būti dėmesingais klausytojais- įvardyti, pripažinti sunkius jausmus.
- Svarbu padėti apsvarstyti esamą padėtį, pakoreguoti turėtus gyvenimo planus, numatyti galimus veiksmus.

- Kartu pažvelgti į situaciją ne vien dramatiškos perspektyvos. Prisiminti tinkamus pavyzdžius iš savo ar kitų gyvenimo.
- Svarbu atminti ir priminti vaikui, kad neišlaikytas egzaminas nėra pasaulio pabaiga, kad tai pataisomas dalykas ir egzaminą visada galima perlaikyti.
- Ieškoti teigiamų susiklosčiusios situacijos aspektų. Gyvenimo patirties kontekste neišlaikytas egzaminas gali tapti reikšminga savo elgesio pasekme, nors ir priverčia atidėti planus. Tai leidžia pasimokyti, kaip tvarkytis su savo išgyvenimais, taip pat pasimokyti iš klaidų tam, kad jų nekartotų ateityje.
- Nors ir labai liūdna, jog sugriuvo planai, tačiau gyvenimas rodo, kad dauguma žmonių visų savo gyvenimo barjerų neįveikia iš pirmo karto.
- Kreiptis į specialistą, jei emocinė įtampa kyla, neužtenka vien artimųjų paramos.
- Kad pajėgtų palaikyti jaunuolį šioje sunkioje gyvenimo situacijoje, tėvai turėtų pasirūpinti ir savo pačių emocine gerove. Vaikas šiuo metu nėra pats geriausias klausytojas, kiti šeimos nariai taip pat gali turėti sunkių išgyvenimų, todėl labai vertėtų pasirinkti kuo neutralesnį žmogų, galintį išklausti ir paremti. Tai gali būti specialistas, tiek koks nors supratingas asmuo, kuriuo pasitikima.

Pagal knygą R. Pivorienė, J. Šabliauskienė „Mano vaikas - mokinys“ (2011) medžiagą parengė gimnazijos psichologė Jūratė Laurinavičiūtė