

10 patarimų dvyliktokų tėvams

12 klasė dažnai tampa rimtu išbandymu ne tik abiturientams, bet ir jų tėvams. Nerimas dėl artėjančių egzaminų, neapsisprendimas, kur studijuoti, svarstymai, ką veikti niekur neįstojus, vargina daugelį 12 klasės slenkstį peržengusių moksleivių ir jų tėvų. Kaip padėti vaikui išvengti streso šiuo įtemptu gyvenimo laikotarpiu, pasakoja psichologė Asta Blandė, „Šviesos“ Mokymo centro vadovė Jūratė Lutinskaitė-Kalibatienė ir Vilniaus Antakalnio gimnazijos direktorės pavaduotoja ugdymui Rima Kuncevičienė.

1. Nekelkite per didelių lūkesčių

Pasak psichologės Astos Blandės, tėvai dažnai klysta užkraudami savo lūkesčius ir viltis vaikams. Jos teigimu, primetama papildoma atsakomybė dažnai tik pablogina padėtį.

„Kartais būtent didelės viltys ir sukelia daug streso, su juo nepavyksta susitvarkyti, ir tai pakiša koją. Būtų puiku, jei tėvai su vaiku kalbėtųsi apie galimybes ir svajones, bet kartu siųstų žinutę, kad jo, kaip žmogaus, vertė nepriklauso nuo to, kaip jis išlaikys egzaminus, ar įstos į konkrečią studijų kryptį. Vaikui svarbiausia parodyti, kad reikia stengtis, bandyti ir kuo labiau pažinti save, mokytis iš savo patirties ir tobulėti“, – teigia A. Blandė.

2. Pasitikėkite vaiku ir rodykite pavyzdį

Pedagogė R. Kuncevičienė teigia, kad šeimoje turi vyrauti pasitikėjimas. Kai vaikai vertina savo tėvus, o tėvai – vaikus, su stresinėmis situacijomis susidorojama lengviau.

„Pasitikėjimo jausmas ugdomas nuo pat gimimo, tačiau pasiduoti nereikėtų net supratęs, kad jau per vėlu viską išmokti. Labai svarbu, kokį pavyzdį vaikas mato tada, kai reikia susidoroti su stresu. Pavyzdžiui, ar tėvai situaciją aptaria ramiai, eina pasivaikščioti, kad nusiramintų, ar atvirakščiai – griebiasi kraštutinių priemonių“, – sako ji.

3. Skatinkite, o ne spauskite

Peržengti ribą tarp spaudimo ir skatinimo labai lengva. Tėvams reikėtų pasistengti tai suprasti. Labai svarbu džiaugtis vaiko pasiekimais, sekti jo pažangą, gerbti jo pasirinkimą.

„Jei spausite vaiką, dėstysite gyvenimo tiesas visa išmanančio suaugusiojo tonu ir povyza, vaikui kils noras gūžtis, atsitraukti, pakeisti temą arba tiesiog nutilti. Jo akys bus liūdnos, o gal net piktos ar abejingos, nes tokioje situacijoje jūs matote ir girdite tik save. Gebėkite išsakyti savo teigiamą emociją, kurią sukėlė jūsų vaiko pasiekimai, elgesys, pasirinkimas, raskite būdų parodyti jo tobulėjimo galimybes. Tuomet tapsite pavyzdžiu išmintingo žmogaus, su kuriuo norisi kalbėtis, dalytis mintimis, klausti patarimo“, – sako A. Blandė.

4. Padėkite išsirinkti specialybę

Dar vienas svarbus patarimas dvyliktokų tėvams – sudaryti galimybes pasidomėti įvairiomis profesijomis ir nepiršti vienos vienintelės.

„Jei vaikui gerai sekasi įvairūs dalykai, tai dar nereiškia, kad jam nereikia pagalbos renkantis profesiją. Norint padėti jaunam žmogui išsirinkti, reikia turėti žinių. Tėvai galėtų paraginti vaikus konsultuotis su specialistais mokykloje ir už jos ribų, atlikti savęs pažinimo testus internete, kartu dalyvauti atvirų durų dienose, sudaryti galimybę iš arčiau pamatyti vieną ar kitą profesiją“, – pataria R. Kuncevičienė.

5. Neprimeskite savo svajonių

Anot „Šviesos“ Mokymo centro vadovės, svarbiausia tėvams išmokti paisyti savo vaikų norų, suprasti, ko nori jie, o ne primesti jiems neišsipildžiusių savo svajonių modelius.

„Juk pagrindinis visų tėvų tikslas – kad vaikas būtų laimingas. Tėvai turi būti tie žmonės, kurie leistų vaikui suabejoti pasirinkimu. Jie galbūt turėtų palaikyti jo pasirinkimą geriau nestudijuoti nieko ir ieškoti savęs, negu studijuoti tai, kas nepatinka“, – sako J. Lutinskaitė-Kalibatienė.

6. Kalbėkitės

Pasak A. Blandės, labai svarbu kalbėtis su vaiku, o svarbiausia – mokėti jo klausti ir išgirsti jį.

„Suaugusieji klysta, jei mano, kad geriausiai žino, koks pasirinkimas yra idealiausias, net jei jaučia pakankamai gerai pažįstantys savo vaiką. Šią nuostatą galima keisti tada, kai esate pasirengę būti gerais klausytojais ir mokate klausti. Klauskite vaiko apie jo norus ir galimybes, siekius ir svajones. Esu tikra, kad galite išgirsti tai, ko nesitikėjote“, – teigia A. Blandė.

7. Neskubinkite

Vilniaus Antakalnio gimnazijos direktorės pavaduotoja jau yra išlydėjusi ne vieną abiturientų kartą. Jos teigimu, tėvai turėtų neskubinti vaiko rinktis profesiją, leisti jam pačiam nuspręsti, o jeigu reikia – ir suklysti.

„Tokių abiturientų, kurie turi tvirtą nuomonę ir yra nepriklausomi nuo tėvų ar kitų suaugusiųjų nuomonės, Lietuvoje turbūt mažuma. Na, o ką daryti tiems, kurie to brandumo profesinei karjerai dar nepasiekė? Manau, kad reikėtų neversti tęsti mokslų aukštojoje mokykloje. Nieko nenuteks, jei vaikas padirbės ar pasimokys profesinio rengimo centre, skirs metus apsispręsti, sugalvos pakeliauti“, – teigia R. Kuncevičienė.

8. Padėkite laikytis režimo

Anot R. Kuncevičienės, rutina bei režimas – neatsiejama sėkmingos abitūros dalis. Tėvai turėtų ne tik raginti vaikus, bet ir patys rodyti „tvarkingo“ gyvenimo pavyzdį.

„Labai svarbu padėti abiturientui palaikyti tinkamą dienos ir poilsio režimą, kad liktų laiko ir mėgstamai popamokinei veiklai. Beprasmiška prieš pat egzaminus versti lankyti korepetitorių pamokas. Kaip sakoma, paskutinis lyžtelėjimas nepasotins. Kuo mažiau streso patirs tėvai, tuo labiau jie padės vaikui nesijaudinti“, – pataria R. Kuncevičienė.

9. Domėkitės mokymosi metodais

Dvyliktokui tikrai jau per vėlu aiškinti, kaip jis turėtų mokytis, todėl Jūratė Lutinskaitė-Kalibatienė tėvams siūlo nepersistengti. Kita vertus, abiturientams gali padėti papildomos priemonės, padedančios pasitikrinti ar pasivyti žinias – laiko tam dar yra.

„Vaiką reikėtų palaikyti, duoti jam patarimų, žinoma, saikingai. Be to, nepakenktų pasidomėti papildomo mokymosi būdais ir priemonėmis. Pavyzdžiui, leidykla „Šviesa“ siūlo programėlę išmaniesiems, interneto puslapį ir leidinius „Prieš egzaminą“, kuriuos galima naudoti ir atskirai, ir visus kartu. Testus išmaniajame jaunuoliai gali spręsti bet kur ir bet kada, kai tik turi laisvą minutę. Atrodo – smulkmena, bet tai padeda lengviau pasiruošti egzaminams. Taip pat galima pajavairinti mokymosi aplinką, pasiūlyti mokytis kartu su draugais ar išrasti savo būdą“, – sako J. Lutinskaitė-Kalibatienė.

10. Nusiteikite pozityviai

Kaip teigia psichologė, svarbiausias dalykas, padedantis mažinti stresą, yra tinkamas tėvų požiūris į įvairias socialines situacijas.

„Jei tėvai nuolat baiminasi ir kuria pačius blogiausius scenarijus įvairiems įvykiams, naujiems gyvenimo etapams, natūralu, kad vaikas taip pat bus įbaugintas. Taip nenukens, jei visa šeima tikės, kad kiekviena nauja patirtis yra ypatinga ir galima iš jos pasimokyti. Kokia ji bus, pamatysite. Jūsų užduotis – padaryti viską, ką galite geriausia. Nustebsite, kaip magiškai veikia pozityvi mintis“, – sako A. Blandė.