

## Egzaminų stresas

**Brandos egzaminai ar Pagrindinio ugdymo pasitikrinamieji darbai** – neišvengiama dažno jaunuolio gyvenimo dalis. Tačiau vieniems mintis apie artėjančius egzaminus tesukelia nedidelį nemalonumo jausmą, o kitiems – siejasi su labai dideliu stresu, baime neišpildytais lūkesčiais. Anot mokslininkų, **stresas** – tai tam tikrų įvykių, kuriuos mes laikome grėsmingais, sunkiais, vadinamų stresoriais, suvokimas ir reagavimas į juos. Deja, dažnai aplinka (tėvai, mokykla) tą mokinių suvokimą ir jų interpretavimą gali tik sustiprinti/paštrinti.

*Stresas prieš egzaminą gali būti daug didesnis, jei:*

- egzaminai **laikomi pirmą kartą** arba po ilgo laikotarpio;
- asmuo **turi mokymosi sunkumų**;
- jaučiami **dideli lūkesčiai iš šeimos, mokyklos** (pvz., tėvų ir mokytojų kartojimas „neišlaikysi, jei nesimokysi“, „jei nesimokysi, galėsi tik gatvės šluoti“ ir pan.);
- **baiminamasi** dėl to, kad nėra pakankamai gerai pasiruošęs ar nepakankamai stengėsi;
- mokinys/-ė **bijo nuvilti save**;
- mokinys/-ė **bijo prarasti galimybę** įstoti į norimą specialybę.

Kiekvieno asmens streso „slenkstis“ yra skirtingas. Kai kurie šį stresą išgyvena lengvai, kitiems jis sukelia rimtų psichologinių problemų. Streso požymiai: nemiga, dirglumas, nesugebėjimas susikaupti, beviltiškumas, žemas savęs vertinimas, dažnai išveda jautrius žmones iš psichologinės pusiausvyros ir tai paprastai atsiliepia tiek jų rezultatams, tiek savijautai ir elgesiui...

Viena Gabijos gimnazijos abiturientė sutiko pasidalinti savo mintimis, ko ji norėtų iš savų tėvų. Manau, tai galima skirti daugeliui tėvų: *(kalba netaisyta)*

*„Kartais tėvai labai spaudžia savo žodžiais, motyvuodami rinktis specialybę pagal paklausas, pagal būsimų profesijų atlyginimus ir pan. Gal tai gerai, nes išgyventi reikia. Bet aš patarčiau, kad tėvai, sakydami ką nors savo vaikams, pagalvotų ir apie vaiko laimę, savijautą. Juk dvasinė ramybė yra svarbiau už bet kokius materialumus. Tiesiog, svarbiausia, kad žmogus jaustųsi laimingas, mylimas. Banalu, bet man rodos, kartais iš tėvų pusės tai būna namirštama“.*

**Taigi ką galėtų padaryti tėvai, kad laikas prieš ir per egzaminus vaikams būtų kuo mažiau įtemptas?**

**1. Pirmiausia pradėti nuo savęs. Kuo mažiau jaudinsitės jūs, tuo labiau padėsite išlikti ramiems savo vaikams.** Išlaikyti rimtį visuomet trukdo asmeninė negatyvi patirtis ir dideli lūkesčiai – jei jums egzaminai keldavo didelį stresą, tikėtina, kad jį perduosite ir vaikui, užkraudami jam atsakomybę būti pačiam geriausiam. Jei egzaminai kelia įtampą jums, tai ir kalbėkite apie savo nerimą, o ne kokie netikę ar veltėdžiai yra jūsų vaikai. Kadangi ne jūs laikote egzaminą, jūsų veiksmų planas turėtų būti orientuotas į aplinkos, padedančios vaikui produktyviai mokytis ir nepervargti, kūrimą, tinkamos mitybos ir režimo priežiūrą bei per didelių savo lūkesčių tramdymą.

**2. Padėkite.** Pagalba gali būti įvairi, pvz., sunkiausių temų paaiškinimas, dalies kasdienių darbų krūvio mažinimas, saugios ir ramios atmosferos mokslams kūrimas.

**3. Palaikykite, paskatinkite.** Geriausia jūsų pagalba vaikui – palaikymas, išklausymas ir prašymų (netrukdyti, neburbėti, nekankinti, padaryti arbatos arba pagaminti mėgstamą patiekalą) įgyvendinimas.

**4. Leiskite atsikvėpti.** Kartais leiskite sau ir vaikams atitrūkti nuo intensyvaus mokymosi – aktyviai poilsiaukite. Jei vaikas nelinkęs kalbėtis su jumis, leiskite susitikti su draugais.

**5. Paskatinkite.** Emocinis palaikymas iš artimiausių vaikui žmonių ruošiantis egzaminams yra ypač svarbus. Žinojimas, kad juo tikima, padės vaikui įgyti daugiau pasitikėjimo. Tačiau norėdami sumažinti vaiko baimę prieš egzaminus, nekartokite, kad „viskas bus gerai“, jei patys tuo netikite. Ši formuluotė veikia tik tuomet, kai tai sakantis žmogus yra tikrai ramus ir įtaigus. Kitaip bus visiškai priešingas rezultatas, o vaikas sau kartos: „Jis manęs nesupranta. Nieko čia gero. Pažiūrėčiau, jei pačiam reikėtų ruošti egzaminams.“ Geriau sakykite neabejotinus dalykus: „Tu mokeisi, ruošiesi, o dabar atiduok – parodyk, ką moki.“

**6. Nesitikėkite iš savo vaiko daugiau, nei jis gali.** Per dideli Jūsų lūkesčiai gali tik dar labiau padidinti įtampą, kurios prieš egzaminus ir taip netrūksta. Sunku išlaikyti gerą savijautą, kai nuolat iš tėvų ir mokytojų jaučiamas spaudimas. Vaikai tai puikiai žino, o nesibaigiantys raginimai sukelia norą priešintis arba abejingumą.

**7. Priminkite vaikams, jog mokantis svarbios pertraukos ir miegas:**

Teigiama, jog mokantis visiškai susikaupus išliekama 30 min., todėl kas 30 minučių būtinos 3 minučių pertraukėlės, nes mažiau nei 3 minučių neužtenka pailsėti, o per ilgesnį laiko tarpą pernelyg atitolstama nuo mokymosi turinio. Kas dvi valandas privalu knygas užversti maždaug 20 – 30 minučių.

Miegant, ilsintis smegenys apdoroja tai, kas išmokta. Paaugliams svarbu miegoti 8 – 9 val. per parą. Jei laiko miegui nebelieka arba labai trūksta, siūloma peržvelgti dienotvarkę ir susidėlioti veiklos prioritetus.

**8. Sukurkite aplinką, padedančią vaikui produktyviai mokytis ir nepervargti:**

Pasirūpinkite, kad vaiko kambaryje būtų kelios **raudonos detalės interjere**, nes jos aktyvina protinę veiklą. Jei panašių detalių vaiko kambaryje nėra, besiruošiantiems egzaminams pasiūlykite laikinai pastatyti gėlę į raudoną vazonėlį, nupirkite raudoną puodelį arbatai ar geriamajam vandeniui ir pan.

Pasirūpinkite, kad aplinkoje, kurioje vaikas mokosi, **nebūtų triukšmo šaltinių**, nes esantis triukšmas visuomet blaško, o girdima informacija per radiją ar TV gali pavojingai susimaišyti su reikiama išmokti informacija.

**9. Padėkite atsipalaiduoti:**

Galite išmėginti aromaterapines priemones.

Jei kankina įtampa pečių juostoje, **pamasazuokite** arba tiesiog kelis kartus krestelkite pečius, pakeldami juos rankomis aukštyn ir staigiai paleisdami.

Jei vaikas skundžiasi, jog dėl jaučiamo didelio nerimo nebegali užmigti, **skatinkite išpasakoti nerimą** keliančias mintis ar vaizdinius.

**Tinkamai parinkta muzika** padeda atsipalaiduoti ir susikaupti. Išnyksta stresas, kūnas suvartoja mažiau energijos, tad didžioji jos dalis sunaudojama protinei veiklai. Muzika turi veikti raminamai, bet ne migdomai.

**Fizinis aktyvumas (sportas, plaukimas, važiavimas dviračiu ir pan.)** padeda išsikrauti neigiamą energiją.

**10. Pasirūpinkite vaiko visaverte mityba:**

Mokantis ir apdorojant informacijos srautą, smegenims svarbūs **B grupės vitaminai**.

Akademiniam pažangumui pagerinti svarbu vartoti sudėtinguosius **angliavandenius**, kurių yra vaisiuose ir daržovėse, sėklose, riešutuose ir neskaldytuose grūduose, valgyti makaronus iš rupių miltų ir sorų, ruduosius ryžius.

Svarbus ir **vanduo**. Jo trūkumas paveikia psichinius procesus – akivaizdžiai nusilpsta gebėjimas mąstyti ir susikaupti. To negali pakeisti jokie stimulatoriai. Priešingai, jei trūksta vandens, kava, arbata ir gėrimai, turintys kofeino, gali sukelti tik dirglumą ir nerimą.

Baigiant šį tekstą norisi į tėvelius kreiptis vienos Gabijos gimnazijos abiturientės žodžiais. Tai žodžiai, kuriuos ji norėtų girdėti iš savo tėvelių (ir jau girdėjo) artėjant didiesiems mokyklos išbandymams.

***„Laikau. O laikyt už rankos, kojos ar nosies? Juokai tik, bet jei rimtai, aš tave palaikau. Taigi, sugniaužiam kumščius ir pirmyn!!! Gal dabar nemetas žiūrėti atgal?!” (kalba netaisyta).***

**Daugiau informacijos apie egzaminų stresą galite rasti :**

- <http://92.61.37.224/jppc1//?module=texts&action=texts&sid=j19h8v6dlp7uo5re3d3l2sj1u7&id=15s>
- [www.nesinervink.lt](http://www.nesinervink.lt)

*Parengė psichologė  
Laima Narbutaitė*