

Klaipėdos universiteto docentė,
Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė
dr. Liana Brazdeikė

Egzaminai mokykloje – išbandymas visai šeimai

Dvylika metų gyvenę įprastu ritmu būsiami abiturientai vis dažniau susimąsto, kas jų laukia ateityje. Dažniau nei įprastai kelia sau klausimus: Kas bus toliau? Ką veiks kitais metais tuo pačiu laiku? Kas bus, jei prastai išlaikyti egzaminai užkirs kelią tolimesniam pasirinkimui?

Vieni tą laiką vadina didžiųjų lūkesčių, kiti – išbandymų metu, tačiau visiems būdinga vienaip ar kitaip išgyventi nerimą dėl artėjančių egzaminų.

Baimintis natūralu

Egzaminų bijoma kaip ir kiekvienos veiklos, kuri bus vertinama kaip sėkminga ar nesėkminga. Ypač svarbu tai, kad už nesėkmę neišvengiamos kokios nors sankcijos, ne tik išorinės (blogas pažymys, prarasta galimybė įstoti į pasirinktą aukštąją mokyklą, aplinkinių nusivylimas, jų lūkesčių nepateisinimas, studentams – nemokamos vietos praradimas), bet ir vidinės (gėda, nusivylimas savimi). Svarbiausia – nesėkmė gali turėti įtakos tam, kaip klostysis ateitis, gali sužlugdyti kuriamus planus, todėl egzamino asmeninis reikšmingumas nepaprastai išauga.

Egzaminų baimė – neišvengiama, nes tai yra tam tikra „scenos baimės“, pasirodymo baimės atmaina. Šią baimę patiria visi (muzikantai, aktoriai, sportininkai), kurie tam tikru nustatytu laiku privalo parodyti tai, ką geriausiai sugeba. Jaudulys prieš egzaminą yra netgi naudingas, nes įtampa mobilizuoja visas žmogaus pajėgas, taip pat ir proto. Abejingumas egzaminui irgi nėra gerai, nes tada žmogus neturi jokių paskatų mokytis.

Pasitikėjimą veikia auklėjimas

Kai kurių žmonių ypač jautrų reagavimą į egzaminus lemia ugdymo stilius šeimoje, tėvų kaip ugdytojų asmenybės, ankstesnis besimokančiojo patyrimas, susijęs su egzaminais, patikrinimu, netikėtomis situacijomis, visuomenės nuomonė.

Tyrimais nustatyta, kad patiriančių egzaminų baimę asmenų šeimose mažiau bendraujama tarpusavyje, mažiau rūpinamasi emocijomis šeimos narių būsenomis. Tokiose šeimose dažniau pasitaiko draudimų, taisyklių, reglamentavimų, užuot pasitelkus asmeninio bendravimo teikiamas galimybes. Tokiose šeimose vaikas, turintis prastų vertinimų, yra baudžiamas, jam priekaištaujama, iš jo tyčiojama, nesuteikiant paramos iškilusiais klausimais. Vėliau, vaikams suaugus, jie nemato kitų galimybių, kaip būtų galima švelninti egzaminų sukeltą stresą.

Jeigu tėvai su baime žvelgia į kiekvieną patikrinimą, išbandymą, jų elgesio modelis veikia vaikus ir jie perkelia tokią egzaminų supratimą į savo situacijas.

Kokio tipo žmonės linkę pasiduoti egzaminų baimės būsenoms? Viena pagrindinių egzaminų baimės priežasčių yra nepakankamas pasitikėjimas savimi, savo žiniomis, neišugdytas savivertės jausmas, todėl svarbus mūsų kaip tėvų uždavinys ugdyti

asmens autonomijos jausmą. Žemas asmeninės autonomijos laipsnis veda į negebėjimą ginti savo nuostatas ir vertybes.

Nedidinti atsakomybės naštos

Gana dažnai pasitaikantis reiškinys, kai egzaminus už vaikus laiko jų tėvai. Jie turi rūpintis vaikų egzaminais, galbūt šiek tiek jaudintis, bet jokių būdų ne panikuoti ir bijoti labiau negu jų vaikai. Pastariesiems per didelis krūvis mokytis ir dar raminti tėvus.

Kartais visą laiką mokiniui ar studentui „kalama“, kaip svarbu gerai mokytis, gauti gerą pažymį (lyg jis pats to nežinotų?!), kaip tėvams bus džiugu, jeigu jų dukra ar sūnus gaus dešimtuką, išsakomi panašūs geranoriški linkėjimai. Taip sakydami tikime, kad padedame ir skatiname mokytis. Bet iš tiesų studentui ar mokiniui tokiu būdu užkrauname papildomą ir labai didelę atsakomybės našą. O kuo didesnė atsakomybė, tuo didesnis nerimas.

Tėvams negalima gąsdinti vaikų siaubingomis pasekmėmis, sureikšminti egzaminų taip, kad nesėkmės būtų suvokiamos kaip katastrofa ar gyvenimo žlugimas. Svarbu labai realistiškai vertinti egzaminus, teikiant jiems tą svarbą, kokios jie iš tikrųjų yra verti. Taip, jie iš tikrųjų svarbūs, nuo jų priklauso ateitis. Bet net ir tuo atveju, jeigu nepavyksta išlaikyti egzaminų taip, kaip tikėtasi, tai niekada neužkerta kelio ateičiai, kuri buvo planuota. Tenka pakoreguoti terminus, bet visada įmanoma pasiekti trokštamų tikslų. Neišlaikyti egzaminai dažnai siejami su „sugadintais“ ar „prarastais“ metais, bet ką reiškia vieni metai viso gyvenimo perspektyvoje?

Ne pasaulio pabaiga

Labai dažnai pernelyg į mokslus įnikę moksleiviai užsimiršta, kad egzaminai – laikinas dalykas. Tai – darbas, kurį reikia atlikti. Bet jį padarius, gyvenimas tęsis toliau. Vertėtų atkreipti dėmesį ir į teigiamas emocijas bei pozityvų mąstymą. Kuo mažiau aplink bus neigiamų emocijų, tuo didesni šansai, kad viskas pavyks sklandžiai.

Mokymuisi reikia ramybės, kuri skatintų susikaupti. Viso to, reikėtų palinkėti ir moksleivių tėvams. „Vieną dažniausiai tėvų daromų klaidų yra tai, kad jie painioja ramybę su abejingumu. Žiūrėti į viską ramiai nėra tas pats, kai nieko neimama į galvą. Jeigu nesinervinama ir napanikuojama, tai nereiškia, kad visai nerūpi. Galima rūpintis protingai. Tokia ir turėtų būti tėvų pozicija: sudaryti vaikui tinkamas sąlygas mokytis, jį nuraminti, kai pernelyg panikuoja, sustiprinti pasitikėjimą savimi, perduodant tikėjimą sėkme, kad, padarius viską, kas buvo įmanoma, rezultatas nebus blogas. Ir nepamirškite vieni kitiems priminti, kad sėkmė aplanko tuos, kurie jos laukia.

Pravartu būtų išsiaiškinti, dėl kurio egzamino vaikas labiausiai nerimauja. Tėvai, siekdami padėti vaikui nugalėti egzaminų baimę, turėtų išsiaiškinti tokius svarbius klausimus: ar besimokantysis dar tik pradėjo ruoštis egzaminui, ar ne per vėlu teikti pagalbą; ar egzaminas apsiriboja vienu dalyku, ar tai yra kompleksas egzaminų; ar bijoma tik konkretaus egzamino, ar egzaminų apskritai; ar egzaminų baimė susijusi su konkrečiu pedagogu; ar baimės situacija susijusi su bendramoksliais ir jų reakcijomis, elgesiu; ar bijoma egzaminų raštu, žodžiu, ar visų apskritai; kokie fiziniai baimės požymiai aktualūs besimokančiajam?

Būtina atminti, kad vaikas atsivers apie įtampas, kurios jo viduje „verda“, tik tuo atveju, jeigu nekritikuosime ir „nespausime“. Tad, abiturientų tėveliai, būkite kantrūs. Ir atminkite, kad stresą lengviau sugeba įveikti tie, kurie nevengia atsakomybės, kurie geba

save priimti tokį, koks yra, kurie stengiasi laiku tvarkyti visus reikalus patys ir mažai yra valdomi kitų – jiems nei tėvai, nei mokytojas nenurodinėja, kada ir ką turi atlikti, ką planuoti, kokius vertinimus gauti.

Kaip padėti sau pačiam?

Pagrindinis būdas pasiruošti egzaminams – mokytis. Vertėtų atkreipti dėmesį į tai, kad mokytis reikia protingai: prisiverčiant nepervargti, kaitalioji mokymąsi su kitokia veikla – fiziniu aktyvumu, buvimu gamtoje, bendravimu su maloniais žmonėmis, miegu.

Norėdami sau padėti, moksleiviai turėtų labiau orientuotis į geriausias savo ypatybes, ieškoti galimybių, numatyti pasekmes ir tinkamai joms pasiruošti.

Žinias geriau pavyksta išsaugoti ir atgaivinti, jeigu jos kaupiamos, naudojantis savo pažintinių funkcijų stipriosiomis pusėmis. Svarbu atrasti tinkamiausią būdą informacijos sisteminimui, tada mokymasis ir ruošimasis egzaminams gerokai palengvės.

Nustatyta, jog tie, kurie mokosi vieni ir tik skaitydami, įsimena mažiausiai – tik 10 proc. naujos informacijos.

Apie 20 proc. naujos informacijos įsimenama, kai ji išgirstama, kai paaiškinama.

Apie 30 proc. išlieka atmintyje, kai nauja medžiaga demonstruojama.

Apie 50 proc. informacijos įsimenama, kai mokantis perskaitoma, išgirstama ir matomos vaizdinės priemonės. Tam, reikia mokytis ne vienam, bet keliese.

Maksimumas – apie 90 proc. informacijos įsisavinama, kai perskaitoma, išgirstama, matoma darant, paaiškinama kam nors kitam ir daroma pačiam. Yra įrodymų, kad mokinys mokiniui gali daug geriau paaiškinti, nei mokytojas. Kai mokinys jaučia, kad žino daug ir nekelia maksimalių reikalavimų – nesibaimina net ir dėl to, kad gaus žemesnį pažymį. Jam svarbiausia – žinios, kurios išlieka ir kurios pravers gyvenime.

Nesimokyti paskutinę naktį

Gana dažnai nesėkmingų egzaminų priežastimi tampa nenuoseklus arba paskutinės nakties mokymasis. Gana pavojinga pasiruošimą egzaminams nukelti paskutinėms dienoms, ypač – paskutinėms naktims. Tada rizika sėkmingai išlaikyti egzaminus gerokai sumažėja.

Kai stresuojama dėl to, kad žinios sunkiai „lenda į galvą“, efektyvus „vaistas“ nuo to yra mankšta. Protinę veiklą reikia kaitalioji su fizine. Sukoncentruoti dėmesį labai padeda kvėpavimo pratimai. Giliai įkvėpus kelioms sekundėms sulaikome kvėpavimą ir iškvėpiame orą dukart ilgiau, negu įkvėpiame jo. Šį pratimą padarius iki dešimties kartų „prašviesėja protas“ ir galima toliau mokytis.

Mintis, pati didžiausia streso gimdytoja. Kai moksleivio neapleidžia mintys: „Aš ne viską moku... Man nepasiseks... Viskas bus blogai“, – jis neišvengs streso. Kai pradeda kankinti neigiamos mintys, pravartu mokytis jas nutraukti žodeliais: „Stop, gana, užtenka“. Garsiai arba tyliai ištartas stabdantis žodelis pajėgia sustabdyti mintis. Tada reikia mintis užpildyti kita mintimi. Geriausia paniūniuoti kokią vaikišką dainelę „Opa-opa-o- pa- pa, buvo žirnis su pupa“. Kai mintys užimamos kita mintimi – nebelieka vietos nerimą keliančiai minčiai ir pasijuntama geriau.

Reikia mokėti nuvyti nerimą, apimantį prieš pat egzaminą. Psichologai pataria tokiam žmogui, kurio galvoje sukasi tik viena mintis: „bijau, neišlaikysiu“, nukreipti dėmesį į aplinką – gatve važiuojančias mašinas, šaligatviu einančius žmones. Tai padeda nustumti mintis ir susigrąžinti ramybę.