

## *Mano vaikas – abiturientas*

### *Rekomendacijos tėvams*



1. Svarbiausia su vaiku aptarti perspektyvas. Sėkmingai išlaikius egzaminus, aptarti kas bus, jei rezultatai bus ne tokie, kokių tikėjotės. Svarbu, kad jūsų vaikas žinotų, kad jo šeima besąlygiškai tiki jo gebėjimais, bet yra pasiruošusi jį palaikyti ir tuo atveju, jei jam nepasiseks.
2. Būtina palaikyti abituriento jausmą, kad jis pasiruošęs egzaminams (be abejonės, jei jie adekvatūs), akcentuojant įdėtas pastangas ir jų rezultatus.
3. Abituriento intelektualinio aktyvumo padidinimui darbo vietą reikėtų paruošti taip, kad būtų labiau akimis pastebimos geltona ir violetinė spalvos (fragmentiškai).
4. Pertraukos tarp mokymosi būtinos kas 40 – 50 min. Svarbu pakeisti vieną veiklą kita, tam, kad nesijaustų „chroniško nuovargio“. Ruošiantis paraleliai skirtingų dalykų patartina pirmiausiai mokytis tikslųjų, gamtos mokslų, o vėliau humanitarinių dalykų.
5. Nebūtina reikalauti, kad jūsų vaikas, besiruošdamas egzaminams, būtinai išjungtų televizorių ar muziką. Kai kuriems žmonėms labiau trukdys nei padės mokytis spengianti tylą ar regimojo fono nebuvimas, tą įrodo daugybė atliktų eksperimentų.
6. Patartina, kad abiturientas (jei jis to nori) galėtų tėvams papasakoti išmoktą medžiagą (pvz., ruošiantis lietuvių kalbos įskaitai). Kodėl? Pirmiausia - papasakota medžiaga labiau įsitvirtina atmintyje, antra – „nuima“ paniką („Aš nieko nemoku !!!“).
7. Egzaminai iš tikrųjų sukelia didelį stresą, todėl gali būti, kad kai kuriems abiturientams iššauks širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, skrandžio ar virškinamojo trakto skausmus. Todėl labai svarbu, kad jūsų vaikas, besiruošdamas egzaminams, tinkamai maitintųsi.

***SĖKMĖS!***



## ***Padėkite paaugliui formuoti savigarbos jausmą***

Jūsų vaikui reikia jūsų pagalbos, kad jis galėtų jausti didžiulis savimi, kad jo savivertė būtų normali ir pastovi. Tai būtina, kad jis galėtų siekti savo tikslo, kad gebėtų palaikyti gerus tarpusavio santykius su bendraamžiais ir gebėtų džiaugtis gyvenimo įvairove. Laikui bėgant savivertė keičiasi ir vystosi. Ji yra emocinė pagalba jūsų paauglio sielai. Niekada nevėlu padėti paaugliui pakelti savigarbos jausmą.

Visada būna tokių akimirų, kai jūsų vaikas būna savimi nepatenkintas. Gali būti, kad tai būna tada, kai niekas jo neleidžia į vakarėlius, ignoruoja bendraamžiai pertraukų metu arba niekas nepakviečia į šokius. Taip, kaip paauglys priima savo kūną, tai irgi turės didelę įtaką savivertės jausmui. Visą vasarą Moniką prašė nusidažyti plaukus, nes labai norėjo būti panaši į savo draugę, bet kai ji nusidažė, ji labai nusivylė ir pradėjo raudoti, net negalėjo kalbėti, nes buvo labai nusiminusi. Tikėjosi visai ko kito!

***Atsiminkite*** savo susirūpinimą, kai į jus žiūrėdavo kiti ir jūsų nepasitikėjimą, kai jūs patys buvote paaugliai, jūs galite padėti paaugliui neakcentuoti savo išorinio grožio, bet labiau fokusuotis į savo asmenybės vystimąsi, į savo identiškumo paieškas. Padėkite jam surasti pusiausvyrą tarp jo pasiekimų ir jo geriausių savybių įvertinimo. Tai galite daryti sąmoningai akcentuodami pozityvias jūsų vaiko pastangas, nepriklausomai nuo rezultatų. Visada būkite atsargūs, kad nepersūdytumėte („Jonai, visai nesvarbu, kad šis dalykas yra tau neįdomus, vis tiek galima parašyti kokį įdomų savarankišką darbą“).

Leiskite paaugliui būti pačiu savimi ir apsisaugoti nuo jam nemalonių santykių. Suteikite jam drąsos kovoti, esant reikalui paprašyti to, ko jam reikia, ir gebėjimą sėkmingai išspręsti kilusius sunkumus.

Kad susiformuotų savigarbos jausmas, pagirkite jį nors vieną kartą per dieną, net jei tai būtų pagyrimas už kokią menkiausią smulkmeną. Nelaukite švenčių, bet padarykite skanią vakarienę ar padenkite stalą, parodydami, kad jūsų vaikas jums yra labai svarbus. Prie stalo inicijuokite pokalbį apie žymius žmones, kurie keitė savo nuomonę ir poziciją, tai galėtų būti Franklynas Delano Ruzveltas ir Martinus Liuteris Kingas. Kalbėkite apie tai, kaip svarbu atleisti sau pačiam, kai jis padaro klaidą, ir kad nusivylimas nėra nesėkmė. Parodykite paaugliui, kaip paversti silpnybes jėga ir kaip palaikyti santykius su kitais žmonėmis iš dalies juos užjaučiant ir pergyvenant.

Keli žingsniai, kuriuos jūsų paauglys gali žengti, kad sukurti stiprų savigarbos jausmą:

- Pripažinti, kad jūsų vaikas turi pasirinkimą priimti pats save ir būti laimingu.
- Atleisti sau ir mokytis iš padarytų klaidų.
- Tiesiai prašyti to, ko jam reikia.
- Vesti dienoraštį.
- Džiaugtis savo pasiekimais, sudarius išankstinį sąrašą tų dalykų, kurie jam geriausiai sekasi.