

Kevad toob eksamiärevuse paljudesse peredesse. Lapsel on ees elu esimene eksam, teismelisel terve eksamiperiood või koguni üliolulised lõpueksamid. Laps on mures ja pinges ja loomulikult tahaks teda aidata. Aga kuidas? Eksamile ju lapse eest minna ei saa, kuid abiks saab olla ka teisiti.

Kodune suhtumine eksamisse peaks olema positiivne ja edule häälestav, kindlasti mitte haletsev või hirmutav. Kui laps kurdab oma eksamihirme, siis ei tohiks valada õli tulle meenutustega, kuidas te ise koolipõlves eksameid kartsite. Teisalt ei peaks ka lapse hirme lihtsalt ignoreerima, teatades, et karta pole midagi või kõik ju teevad eksameid. Alati tasub lapsega rääkida, uurida, mida ta siis tegelikult kardab. Väikesel lapsel võib see hirm tähendada lihtsalt vajadust tähelepanu järele, et meelde tuletada, kui suur ja tähtis ta juba eksameid tehes on. Suurematel võib see olla tingitud üldisest ebakindlusest (ma ei tea, millised on minu võimed ja oskused, ma ei tunne ennast, ei tea, millest sõltub tulemus). Sellisel juhul saabki lapsega vestelda just nimelt sellest, millise külje pealt teie vanemana teda tunnete, mis on teile andnud usku lapse hakkamasaamise, positiivse häälestuse mõjust jne

Kui hirmu taga on reaalsed negatiivsed kogemused (halvasti läinud kontrolltööd või eelmised eksamid, lüngad õppetöös), siis võiks last julgustada andma endast parimat, võttes samas maha liigseid hirme ebaõnnestumise ees (läbikukkumine ei ole ju elu lõpp, vaid kogemus, kus on võimalik vigu parandada). Suulise eksami puhul on mõistlik julgustada last eksamisituatsiooni läbi mängima, kas teiega või siis mõne kaaslasega.

Eksamite ajaks tuleks lapsele tagada maksimaalsed võimalikud tingimused kodus, nii vaimselt kui füüsiliselt. See tähendab, et vajadusel võiks edasi lükata kärarikkad peoõhtud või lahendamata probleemid, üle vaadata perekondlikud kohustused ja võib-olla vähendada ajutiselt eksaminandi osa majapidamises. Ka see on märgiks, et lapse tööd hinnatakse, et eksamid on perekonnale olulised.

Kui on näha, et laps ei oska või ei suuda ennast õppimiseks mobiliseerida, siis võiks näägutava meeldetuletuse asemel pakkuda oma abi. Teismelisel õppuril on sageli juba välja kujunenud oma tavad ja kombad õppetöö kallale asumiseks ning neid ei tasu hakata murdma, sest konflikt ei häälesta kunagi positiivselt. Kuid soovitusena võib lapsele pakkuda esmalt töölaua korrastamist, et vältida tähelepanu mujale libisemist, kindla töö- ja puhkegraafiku sisseseadmist, õpijärje visualiseerimist (märkida erinevate värvidega ära juba läbivaadatu, omandatu, veel kordamist vajav), enese premeerimist eduka ajaplaanist kinnipidamise puhul näiteks päeva lõpul jne

Koos lapsega eksameid tegemas ...

Kirjutas Marek Schapel

Kolmapäev, 09 Veebruar 2011 23:01 -

Loomulikult on eksamite ajal oluline õige unerežiim, kuid öökulli tüüpi laps võibki paremini omandada õhtuti, lõoke aga hommikuti. Õise õppimise efektiivsust ei ole aga keegi suutnud tõestada. Jälgida võiks sedagi, et laps teeks õppimises ka puhkepause ja pisutki liiguks sel ajal. Konspektist arvutisse sukeldumine ei ole küll eriliseks vahelduseks ei kehale ega vaimule. Ülipüüdlikule ja murelikule lapsele tuleb kindlasti meelde tuletada ka seda, et eksami tulemus ei sõltu õpiku taga istunud tundide arvust, vaid peale teadmiste kindlasti ka enesekindlusest, oskusest õigeid vastuseid formuleerida ning materjali tervikuna näha. Puhanud pea ja värske vaim on selle juures hädavajalikud.

Kaaslastega koos õppimist peetakse väga efektiivseks – saab üksteist kontrollida ja aidata, rasketest teemadest jagu saada, vastuste strateegiaid kujundada. Paraku peaks olema veendunud, et kaaslased on tõesti asjalikud ja motiveeritud, sest muidu kujuneb üritus lihtsalt ajaraiskamiseks .

Kui laps kurdab, et ei saa ühest või teisest teemast aru, siis õhutage last küsimusi formuleerima ja üles kirjutama, et konsultatsioonil õpetaja käest küsida. Ise õpikutesse süvenemine võib tähendada seda, et vastutus libisebki õppurilt lapsevanemale ja juhtub nagu anekdoodis, kus peale rasket tööpäeva väsinult koju jõudnud vanema võtab vastu nõrdinud ja etteheitv järeltulija vihase hüüatusega: "Kus sa ometi nii kaua olid, Sa tead ju, et mul on homme eksam ja me peame õppima hakkama!"

Oluline on ka see, kuidas kodus võetakse vastu uudis eksami tulemuse kohta. Ettevaatlik võiks olla pettumuse väljendamisega, kui laps on saanud viie asemel nelja või nelja asemel kolme, rääkimata läbikukkumisest. Noomimine ja tagantjäreletarkuste rääkimine ei muuda midagi. Kui eksam ei läinud ootuste kohaselt, siis on ka laps kurb ja vajab eelkõige toetust ja lohutust. Lapsele ei tohi jääda muljet, et vanem on temas pettunud, etteheidete asemel vajatakse tulevikku suunatud plaane, arutlust selle üle, kuidasmoodi edasi minna, olukorda parandada, järgmise eksami puhul toimida jne.

Eksamite tegemise aeg on oluline kogemus nii lapsele kui ka vanematele, kuid kindlasti ei peaks seda ka üle dramatiseerima. Tegelikult oodatakse eksamil õpilaselt ikka ainult seda, mis õppeaasta jooksul õpitud ja ka eksamikomisjoni sooviks ei ole mitte pahatahtlikult õppureid kiusata, vaid rõõmustada kordaläinud töötulemuste üle. Perel aga avaneb eksamite käigus võimalus õppida uues olukorras tundma oma lapse pingetaluvust, keskendumisoskust ja motiveeritust, et siis mõelda, kuidas ja kuhupoole edaspidi lapse kasvamist suunata. Seega saame kõik võtta eksamite tegemist kui ühte arengu motivaatorit. Põnevat eksamiaega!

Koos lapsega eksameid tegemas ...

Kirjutas Marek Schapel
Kolmapäev, 09 Veebruar 2011 23:01 -

Koolipsühholoog
Mia Rand