

Šiuolaikinėje visuomenėje akademiniai pasiekimai vertinami ypač aukštai: geras pažymys dažnai suvokiamas kaip sėkmės ir ateities garantas. **Tačiau vis daugiau tyrimų rodo, kad tėvų ir aplinkos spaudimas dėl aukštų rezultatų gali turėti neigiamų pasekmių vaikų psichinei sveikatai, miego kokybei ir bendrai gerovei.**

Akademiniis spaudimas - tai situacija, kai vaikas patiria stiprius lūkesčius, reikalavimus arba baimę dėl mokykloje gautų rezultatų. Akademiniis spaudimas skiriasi nuo sveikos motyvacijos tuo, kad spaudimas sukelia nerimą, baimę klysti ir nuolatinę įtampą.

Ilgalaikis stresas dėl pažymių gali sukelti nerimo sutrikimus, nuotaikos svyravimus, sumažėjusią savivertę, miego sutrikimus ir net fizinius simptomus (galvos skausmai, virškinimo sutrikimai). Tyrimai rodo, kad vaikų ir paauglių psichinė sveikata glaudžiai susieta su mokyklos patirtimi ir tėvų elgesiu: perteklinis spaudimas yra vienas iš rizikos veiksnių, didinančių depresijos ir perdegimo riziką mokykloje.



PERTEKLINIS SPAUDIMAS DĖL AKADEMINIŲ
REZULTATŲ, KENKIA VAIKŲ SVEIKATAI IR
ATEITIES GEBĖJIMUI
MOKYTIS MOTYVUOTAI BEI KŪRYBIŠKAI.



Tėvų reikalavimai gali būti aistringai palaikantys arba perdėtai kontroliuojantys, kas dažnai lemia streso simptomus.

**TĖVŲ ELGESYS,
KURIS VAIKUI DIDINA STRESĄ:**

nuolatinis lyginimas
su kitais vaikais

bausmės už
žemesnį pažymį

viešas kritikos
demonstravimas

griežti
reikalavimai

AR TIKRAI SVARBIAUSIA GERAS PAŽYMYS?



**SIGNALAI, Į KURIUOS TURĖTŲ ATKREIPTI
DĖMESĮ VAIKO TĖVAI IR MOKYTOJAI:**

*sutrikęs
miegas*

*apetito
pokyčiai*

*didelis nerimas
prieš kontrolinius
darbus ar peržiūras*

*sumažėjęs
susidomėjimas anksčiau
mėgtomis veiklomis*

*dažni galvos ar
pilvo skausmai*

*pasitraukimas
iš socialinių
santykių*



**JEI VAIKAS PRADEDA DAŽNAI VENGTI MOKYKLOS AR NERANDA
RAMYBĖS, TAI GALI BŪTI RIMTAS STRESO POŽYMIS**

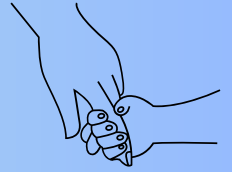
Jei vaiko savijauta blogėja, jei atsiranda intensyvios nerimo krizės, miego stoka, savęs žalojimo mintys, apsunkinta kasdienė veikla (ir tai tęsiasi kelias savaites), būtina kreiptis į psichikos sveikatos specialistą - vaikų psichologą, psichiatrą arba šeimos gydytoją, kuris nukreips tinkama linkme.

**GERI PAŽYMIAI YRA SVARBŪS, TAČIAU JIE NETURĖTŲ TAPTI
VIENINTELIU ŠEIMOS VERTĖS RODIKLIU. VAIKO PSICHOLOGINĖ,
SOCIALINĖ IR FIZINĖ GEROVĖ TURI BŪTI PRIORITETAS.**



PATARIMAI TĖVAMS

- *Klauskite vaiko ne kokį pažymį gavo, bet ko išmoko?*
- *Girkite už pastangas, ne tik už rezultatus.*
- *Išmokite nelyginti vaiko su broliais, sesėmis ar kitais vaikais, ypač to nedarykite viešumoje.*
- *Leiskite vaikui mokytis savarankiškai - per didelę kontrolę didina nerimą.*
- *Padėkite vaikui planuoti darbo ir poilsio laiką: geras miegas, fizinė veikla bei laikas žaidimams yra būtini mokymuisi.*
- *Palaikykite ryšį su vaiku: kas vakarą skirkite 10-15 min. pokalbiui apie dieną.*
- *Nebijokite ieškoti pagalbos: jei vaiko nerimas didėja - kreipkitės į mokyklos psichologą arba šeimos gydytoją.*



KAI SUAUGUSIEJI RENKASI PALAIKYTI, O NE SPAUSTI, VAIKAI IŠMOKSTA, KAD MOKIMASIS GALI BŪTI ATRADIMAS, O NE BAIMĖS ŠALTINIS. KAI VAIKAI JAUČIASI MYLIMI IR VERTINAMI – REZULTATAI ATEINA NATŪRALIAI.

Vaikystė - tai ne tik vertinimai ir atsiskaitymai. Tai laikotarpis, kuriame formuojasi vaiko savivertė, santykis su savimi ir pasauliu, gebėjimas mokytis iš klaidų, džiaugtis savo pažanga, kurti sveikus santykius su kitais.

Literatūra:

<https://visuomenessveikata.hi.lt/tevu-akademine-parama-ir-paaugliu-perdegimas-mokykloje-ar-jie-susije/chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf>
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-023-02548-6>