

MAFY-VALMENNUS

Hei, MAFY-kurssilaisen vanhempi!

Vanhemman rooli nuoren pääsykoevalmistautumisessa on usein yllättävänkin merkittävä. Tämä opas kertoo, miten vanhemmat voivat tukea nuortaan hakuprosessissa.

Opas perustuu ennen kaikkea siihen, mitä opiskelijamme ovat itse avoimesti kertoneet toivovansa vanhemmiltaan. Elina Suominen toteutti MAFY-valmennuksen lääkiskurssilaisten keskuudessa taitavasti laaditun kyselytutkimuksen. Kyselyn tulosten perusteella saimme selkeän kuvan siitä, minkälainen vanhempien tuki olisi oppilaiden mielestä toivottavaa.

Opas on hyvin mielenkiintoista luettavaa!

Antti Suominen, DI

MAFY-valmennuksen perustaja, Mafynetin kehittäjä

Opas lääketieteelliseen hakevan vanhemmille

Oppaan on laatinut Elina Suominen. Elina johtaa ja kehittää MAFY-valmennuksen opiskelunohjaustoimintaa ja ohjaa myös itse opiskelijoita.

Elina on koulutukseltaan kauppatieteiden maisteri ja suorittaa tällä hetkellä psykologian maisteriopintoja Helsingin yliopistossa.



1 - Mitä vanhemman tulee tietää pääsykokeeseen valmistautumisesta

1.1. Kuinka paljon opiskelua?

Lääketieteellisen pääsykokeeseen valmistautuminen on pitkä prosessi. Siksi hakijan onkin tärkeää pitää huolta siitä, että voimia riittää läpi hakuprosessin aina itse pääsykokeeseen asti.

Hakijalle tulee helposti sellainen olo, että valmistautuminen on tehokkainta silloin, kun lukee mahdollisimman paljon. Tällöin on kuitenkin riski, että hakija uupuu levon ja vapaa-ajan jäädessä liian vähäiseksi. Parhaaseen tulokseen johtava viikkotyömäärä on yksilöllinen ja itselleen sopivan työmäärän löytää kokeilemalla.

Yleensä paras tulos saadaan tekemällä 30-35 tuntia aktiivista opiskelua viikossa, mutta yksilöllisiä eroja voi olla reilustikin yli tai alle näiden rajojen. Jos oma raja on 30 tunnin kohdalla, niin sitä ei tule ylittää, vaikka kuulisi jonkun muun tekevän 50 tuntia viikossa – on myös mahdollista, että tämä toinen hakija on laskenut mukaan tehottomia tunteja. Onkin tärkeää huomata, että tehokkailla työtunneilla tarkoitetaan vain työhön käytettyä aikaa ilman taukoja.

Tehdäkseen opiskelutyötä esimerkiksi 6 tuntia päivän aikana, täytyy siihen luultavasti käyttää ainakin 7,5 tuntia aikaa ruoka- ja muine taukoineen. Jos hakijalla on paljon muita aikaa vieviä velvollisuuksia kuten töitä tai tavoitteellisia harrastuksia, täytyy opiskeluun käytetty aika kuitenkin mitoittaa niin, ettei työtaakka muodostu kohtuuttomaksi.

1.2. Lepo

Viikossa olisi hyvä olla vähintään yksi kokonainen vapaapäivä, jolloin voi hyvällä omatunnolla tehdä rentouttavia ja mieluisia asioita. Kun palautumiselle voi varata kokonaisen päivän, on helpompi unohtaa hakemiseen ja pääsykokeeseen liittyvät asiat, ja toisaalta palata vapaapäivän jälkeen taas innokkaana opiskelujen pariin.

Riittävä ja palauttava vapaa-aika on kaiken kaikkiaan ensiarvoisen tärkeää jaksamisen kannalta. Hyvänä peruseriaatteena voi pitää sitä, että joka päivä pitäisi olla aikaa tehdä jotakin kivaa ja rentouttavaa. Tietysti silloin tällöin tulee päiviä, jolloin aikataulu ei anna tilaa omalle ajalle. Uupumus kuitenkin iskee helposti, jos päivä toisensa jälkeen on yhtä suorittamista.

Vaikka lepo on välttämätöntä, on kuitenkin tärkeää sisäistää, että lääketieteelliseen pääseminen vaatii ahkeraa, pitkäjänteistä ja suunnitelmallista valmistautumista. Omia rajojaan voi ja pitääkin koetella muistaen samalla kuulostella omaa jaksamistaan.

Hakijan olisi hyvä suunnitella ajankäyttöään kalenterin avulla. Kalenteriin kannattaa merkitä etukäteen seuraavan viikon aikataulu, jossa näkyvät opiskeluun ja muihin aktiviteetteihin käytettävät tunnit. Kun opiskelu ja muut menot on merkitty kalenteriin, luku-urakka ei tunnu niin hallitsemattoman suurelta ja stressaavalta.

Lisäksi aikatauluttaminen motivoi aloittamaan opiskelun ajallaan. Aamulla on helppoa ajatella, että aloittaa opiskelun vähän myöhemmin ja jatkaa sitten opiskelua pidempään illalla. Tällainen strategia on kuitenkin todennäköisesti kuluttava psykologisista syistä. On vaikeaa rentoutua, kun tietää, että pitäisi olla jo lukemassa. Opiskelun ajoittaminen myöhäiseen iltaan johtaa helposti myös siihen, että pääsykokeeseen liittyvät asiat pyörivät mielessä myös nukkumaan mennessä, jolloin unensaanti voi vaikeutua.

1.3. Opiskelutekniikka

Ajankäytön suunnittelun ohella hakijan tulee myös omaksua tehokas opiskelutekniikka. Koska peruskoulussa ja lukiossa ei aina opeteta oppimiseen liittyviä strategioita, pyrimme MAFY-valmennuksessa kiinnittämään asiaan erityisen paljon huomiota.

Erityisen paljon painotamme aktiivisen ja passiivisen oppimisen eroa. **Sen sijaan, että hakija käyttäisi paljon aikaa passiiviseen teorian lukemiseen, kannattaa hänen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa siirtyä hyödyntämään aktiivisempia tekniikoita, erityisesti tehtävien tekemistä.** Tehtävien ohella tiedon omatoiminen jäsenteleminen ja oman tiedon testaaminen ovat tehokkaita opiskelustrategioita.

Oikean opiskelutekniikan hyödyntäminen vaatii hakijalta usein oman mukavuusalueen ulkopuolelle menemistä. Pintapuoliset, passiiviset strategiat tuntuvat yleensä helpommilta ja mukavammilta, koska niiden hyödyntäminen vaatii vähemmän ponnistelua. Saattaa myös tuntua siltä, että passiivisia tekniikoita hyödyntäen opiskelu etenee nopeammin. Lopputuloksen kannalta on kuitenkin parempi pyrkiä asioiden syvälliseen ymmärtämiseen ja aktiiviseen työstämiseen, vaikka se sinällään veisikin enemmän aikaa.

Aktiivisen oppimistyylin lisäksi kertaaminen on hyvin tärkeää tehokkaan oppimisen kannalta.

MAFY-valmennuksen kursseilla käytettävä Mafynetti-ohjelma pitää huolen siitä, että opetellut asiat tulee kerrattua automaattisesti.

Sen lisäksi, että pääsykokeisiin valmistautuminen vaatii ahkeraa työtä, on se myös psyykkisesti kuormittava prosessi. MAFY-valmennuksessa pyrimmekin tukemaan hakijoita myös stressiin ja jännitykseen liittyvissä asioissa. Opiskelunohjaajamme eli ”opot” kuulostelevat säännöllisin väliajoin puhelimitse hakijan jaksamista, ja heille voi varata ajan myös kasvokkain käytävään keskusteluun.

Myös vanhemmilla on tärkeä rooli nuoren hakuprosessissa. Vanhempien mielipiteet ovat hyvin tärkeitä aikuisuuden kynnyksellä oleville nuorille. Vanhemmat ovat tärkeä taustatuki motivoinnissa ja on tärkeää, että nuori voi tukeutua läheisiinsä, jos mieltä painaa.

2. Millaista tukea nuoret toivovat vanhemmiltaan

Toteutimme MAFY-valmennuksen lääkiskurssilaisten keskuudessa kyselytutkimuksen, jossa selvitimme, millaista tukea kurssilaiset toivovat vanhemmiltaan hakuprosessissa. Kysymyksissä kartoitettiin mm. sitä, millainen rohkaiseminen olisi toivottavaa ja miten kurssilaiset toivovat vanhempiansa kommentoivan pääsykoevalmistautumistaan.

Seuraavassa käydään läpi tutkimuksessa saatuja keskeisimpiä tuloksia.

2.1. Kuinka paljon tukea kurssilaiset toivovat vanhemmiltaan?

Kurssilaisilta kysyttiin, kuinka paljon he toivovat vanhemmiltaan tukea pääsykoevalmistautumisen eri osa-alueilla.

Eniten tukea kaivattiin jaksamisen ja henkisen hyvinvoinnin osa-alueella. Yksimielisiä oltiin myös siitä, että vanhempien tulisi tietää lapsensa lukuaikasuunnitelma, ja ottaa se huomioon niin, että tehokas lukeminen ja toisaalta palauttava vapaa-aika mahdollistuvat.

Lähes 70 prosenttia vastaajista toivoi tätä. Sen sijaan lukuaikasuunnitelman laatimisen ja opiskelutekniikan osalta vastaajat toivoivat vain vähän tukea vanhemmiltaan. Vastaajat kommentoivat, että nämä osa-alueet otetaan haltuun valmennuskurssilla ja näin ollen vanhempien tukea ei tarvita.

Kurssilaiset toivoivat vanhempiensa kyselevän lukemisensa edistymisestä säännöllisesti. Noin 55 prosenttia vastaajista toivoi vanhempien kyselevän etenemisestä viikoittain. On kuitenkin tärkeää huomata, että ainoastaan seitsemän prosenttia vastaajista toivoo kyselyä päivittäin. Noin 15 prosenttia vastaajista toivoi kyselyä kuukausittain ja sama määrä kurssilaisia toivoi vanhempiensa kyselevän edistymisestä vain harvoin.

2.2. Millaista tukea kurssilaiset toivovat vanhemmiltaan?

Tutkimuksessa kartoitettiin myös sitä, millä tavalla kurssilaiset toivovat tai eivät toivo vanhempiensa kyselevän opiskelujensa edistymisestä. Vastauksissa toistui toive siitä, että vanhemmat eivät kyselisi lukemisen etenemisestä liian usein tai liian yksityiskohtaisesti. Toivottiin myös, että he eivät kyselisi opiskelumääristä.

Vastaajat kommentoivat, että liian aktiivinen ja yksityiskohtainen kyseleminen tuntuu painostavalta ”niskaan hengittämiseltä”. Vastaajat kokivat myös kommentit lukemiseen käytetystä ajasta ”vahtaamisena” ja ”tarkkailuna”. He toivoivat, että yksityiskohtaisen kyselemisen sijaan vanhemmat kyselisivät edistymisestä yleisellä tasolla. Opeteltavien aineiden sisältöihin liittyvien kysymysten sijaan toivottiin, että vanhemmat kyselisivät enemmän jaksamisesta ja yleisistä lukemiseen liittyvistä ”fiiliksistä”.

Vastaajat kommentoivat, että tärkeintä on se, että osoittaa olevansa kiinnostunut ja osaa olla tsemppaava ja motivoiva. ”Miltä tuntuu” –tyyppiset kysymykset mainittiin hyvinä tapoina kysellä edistymisestä: ”Miltä lukeminen tuntuu? Miten sinusta tuntuu, että olet edistynyt?”

Muutama vastaaja myös toi esiin oivaltavasti sen, miten kyselyä voi käyttää motivoinnin apuna.

Vanhempi voi johdattaa lapsensa huomioimaan oppimisessa tapahtuneita onnistumisia kysymällä esimerkiksi, mitä uutta tämä on oppinut tai onko jokin asia alkanut tuntua helpommalta.

2.3. Lepo on tärkeää, mutta kannattaako sitä toistella?

Noin 60 prosenttia vastaajista toivoi vanhempiensa muistuttavan levon ja vapaa-ajan merkityksestä silloin tällöin. Vastaajilla oli erilaisia näkemyksiä siitä, miksi vanhempiensa tulisi tai ei tulisi muistutella levon merkityksestä. Osa vastaajista sanoi tietävänsä itse parhaiten oman levon tarpeensa.

Useimmat kommentoivat, että he kokevat levosta ja vapaa-ajasta muistuttelun osoituksensa siitä, että vanhemmat eivät ymmärrä, kuinka paljon harjoittelua kokeessa onnistuminen vaatii. Toisaalta moni vastaaja totesi, että välillä on vaikeaa pitää vapaa-aikaa hyvällä omallatunnolla ja että tällöin olisi hyvä jos joku muu antaisi ”luvan” lepäämiselle. Joissakin vastauksissa todettiin, että vanhemman on hyvä muistuttaa levon merkityksestä vasta, kun huomaa lapsessaan ylirasituksen merkkejä.

”Huolehtiminen kertoo siitä, että vanhempi ymmärtää hakuprosessin raskauden ja suuruuden ja toivoo lapselleen vilpittömästi parasta opiskelupaikan saavuttamisessa. On kuitenkin hyvä, että vanhempi tietää rajansa - - Liika huolehtiminen kertoo siitä, että vanhempi ei luota siihen, että lapsi pärjää itse”, totesi yksi vastaajista.

2.4. Miten voi kannustaa työntekoon

Hieman yli 50 prosenttia vastaajista toivoi vanhemmiltaan satunnaista kannustusta ahkerampaan opiskeluun, mutta vain reilu 10 prosenttia toivoi tällaista kannustusta usein tai hyvin usein. Loput noin 35 prosenttia vastaajista toivoi, että kannustusta olisi harvoin tai ei koskaan.

Vastaajat kommentoivat, että keskeistä on se, millä tavalla vanhemmat pyrkivät motivoimaan lastaan ponnistelemaan ahkerammin. Useat kommentoivat, että kannustamisen olisi hyvä olla satunnaista tsemppaamista, sillä jatkuva patistaminen tuntuu painostavalta. Vastaajat myös totesivat, että riittämättömiin lukumääriin voi yhdessä pohtimalla yrittää löytää ratkaisua.

Eräs vastaaja pohti hyvää tapaa kannustaa seuraavasti:

”Sillä kuitenkin on suuri merkitys, miten vanhempi kannustaa. Uskon, että tärkeintä on motivoida lasta oikealla tavalla. Monilla lukemattomuus johtuu siitä, että lukemiseen on hiljalleen liittynyt joku negatiivinen tunne. Hyvä tapa olisi selvittää, mistä lukemattomuus siis johtuu. Jollain negatiivinen kierre saattaa syntyä, kun lukutunteja ei saa täyteen ja tuntee koko ajan sen vuoksi riittämättömyyttä. Lukeminen alkaa silloin helposti tuntua inhottavalta. Silloin sellaisesta kannustamisesta kuten 'jaksaa, jaksaa' ei ole mitään hyötyä. Ongelma vaatii ajattelutavan muutosta.”

Kuitenkin useat vastaajat myös kokivat, että vanhempien on parempi olla kokonaan puuttumatta siihen, kuinka ahkerasti heidän lapsensa opiskelee. Perusteena mainittiin mm. se, että ahkerampaan tekemiseen kannustaminen saa helposti aikaan sellaisen olon, että ”mikään ei riitä” ja että tällainen kannustaminen lähinnä ahdistaa.

Myös tässä kysymyksessä vastaajat toivoivat vanhemmilta hienovaraista lähestymistapaa: Ahkerampaan opiskeluun tulisi kannustaa vasta, kun vanhempi huomaa selkeitä merkkejä siitä, että lukeminen ei suju.

2.5. Kuinka vanhempi voi reagoida lapsensa ilmaisemiin huoliin

Tutkimuksessa kysyttiin myös, miten kurssilaiset toivovat vanhempiansa reagoivan ilmaisemiinsa huoliin, jotka liittyvät lääkishakuun.

Noin 90 prosenttia vastaajista toivoi, että vanhemmat osoittavat tilanteessa empatiaa ja ymmärrystä ja näistä reilu puolet kaipasi ymmärryksen lisäksi neuvoja. Vain noin 10 prosenttia toivoi saavansa huoliin pelkkiä neuvoja eikä kaivannut empatiaa.

Jos lapsesi turhautuu neuvoista, se ei siis välttämättä tarkoita, ettei hän kaipaisi niitä. Voi olla, että turhautuminen johtuu siitä, ettei hän koe tulevaisuuden tilanteessa täysin kuulluksi. Neuvoja antaessa olisikin tärkeää osoittaa nuorelle, että hänen huolensa ja ongelmansa ovat tärkeitä ja ymmärrettäviä. Toisaalta empatian osoittaminen itsessäänkin usein helpottaa, vaikkei osaisi antaa neuvoa kaikkiin ongelmiin.

Kysyimme myös, millaisia neuvoja kurssilaiset toivovat saavansa vanhemmiltaan. Vastauksissa toistui toive konkreettisista neuvoista koskien esimerkiksi stressinhallintaa. Toisaalta vastaajat toivoivat, että heidän vanhempansa voisivat auttaa motivaation ja itsevarmuuden nostattamisessa ja ylläpidossa.

Apua kaivattiin myös epäonnistumisen käsittelyyn esimerkiksi tilanteessa, jossa hakija ei pääse sisään. Hakijoille näyttäisi vastausten perusteella olevan helpottavaa saada kuulla vanhemmiltaan, että epäonnistuminen ei ole maailmanloppu. Eräs vastaajista totesi:

”Toivoisin, että hän yrittäisi kannustaa sen sijaan, että alkaa epäilemään mm. haluani päästä sisään tai sitä, että sovinko lääkikseen. Haluaisin vain kuulla, että se on ok, jos en pääse vielä toisella yrittämällä sisään. Että se ei tarkoita, ettenkö koskaan pääsisi sisään. Haluaisin, että minuun uskotaan.”

Kurssilaisilta kysyttiin, millä tavalla he toivovat tai eivät toivo vanhempiansa suhtautuvan sisäänpääsyn mahdollisuuksiin. Vastauksissa toistui toivomus siitä, että vanhemmat suhtautuisivat realistisesti eivätkä asettaisi ylioptimistisia odotuksia lapselleen. Useimmat vastaajat totesivat, ettei vanhempien tulisi perustella odotuksiaan sellaisilla kommentteilla kuin ”olet niin hyvä”, ”olet ollut aina niin hyvä koulussa” tai ”olet valmennuskurssilla”.

Vastaajien mukaan tällaiset asiat eivät ole automaattisia menestyksen takeita pääsykokeessa, ja odotusten pohjaaminen niihin luo turhia paineita. Sen sijaan vastauksissa todettiin, että toivottava suhtautumistapa vanhemmalta olisi sellainen, että sisäänpääsy on vain ajan kysymys: ”Jos ei nyt, niin myöhemmin”.

Kun vastaajien annettiin vapaasti kertoa, millaiset vanhemman lääkishakuun liittyvät kommentit he kokevat kannustavina, muutama teema toistui vastauksissa. Vastaajat toivovat, että vanhemmat osoittaisivat ylpeyttä kovasta työnteosta ja toisaalta siitä, että hakija jaksaa hakea unelmien opiskelupaikkaansa useamman kerran. Kannustavina koetaan myös sellaiset kommentit, joissa tähdentyy se, että epäonnistuminen ei ole katastrofi: ”Aina voi yrittää uudestaan. Se riittää, että tekee parhaansa.”

Kun vastaavasti kysyimme, millaisia kommentteja kurssilaiset eivät halua vanhemmiltaan kuulla, sisäänpääsyn vaikeudesta muistuttelu ja toisaalta pääsemisen itsestään selvänä pitäminen nousivat usein esiin vastauksissa. Usein mainittiin myös epäilyt alavalinnasta ja vihjailut siitä, että muiden vaihtoehtoisten opiskelupaikkojen harkitseminen olisi paikallaan. Ikävinä vanhempien kommentteina mainittiin myös vertailu muihin hakijoihin tai henkilöihin, jotka ovat jo päässeet sisään lääkikseen.

2.6. Lukurauha

Kartoitimme kyselyssä myös kurssilaisten kokemusta lukurauhasta kotona.

Noin 74 prosenttia vastaajista koki lukurauhaansa häiritävänä vähintään joskus. Yleisimpinä häiriötekijöinä mainittiin meteli ja keskeytykset huoneeseen tulemalla. Myös keskellä päivää esitetyt pyynnöt tehdä kotitöitä tai lähteä johonkin mukaan mainittiin merkittävänä häiriötekijöinä.

Kysyimme myös kurssilaisilta, millaisilla käytännön teoilla he kokevat vanhempiensa tukevan hakuprosessiaan. Yleisimpien vastauksien joukossa mainittiin juuri kotitöiden kanssa joustaminen ja lukurauhan antaminen. Vastaajat pitivät tärkeänä sitä, että vanhemmat tietävät lapsensa lukuaikataulun ja kunnioittavat sitä niin, ettei päivään tule turhia keskeytyksiä.

3 - Kuinka vanhempi voi tukea nuorta

3.1. Paineiden vähentäminen

Kyselytutkimuksen vastauksissa tuli monessa kohtaa esiin kurssilaisten toive siitä, että vanhemmat suhtautuisivat sisäänpääsyn mahdollisuuksiin realistisesti. **Lääketieteelliseen pääseminen on hyvin haastavaa ja vaatii monesti useamman hakukerran.** Esimerkiksi Helsingin yliopiston lääketieteellisessä on paljon opiskelijoita, jotka ovat päässeet sisään vasta kolmannella, neljännellä tai jopa viidennellä hakukerralla. Pääsykokeessa hallittava alue on hyvin laaja, ja laskurutiinin tulee olla erittäin vahva.

Voi olla hyödyllistä suhtautua nuoren hakemiseen ikään kuin prosessina, joka voi olla joko lyhyt, pitkä tai jotakin siltä väliltä. **Jokainen hakukerta vie hakijaa lähemmäs tavoitettua osaamistason parantuessa. Hakukerta, joka ei johda sisäänpääsyyn, ei siis missään nimessä ole hukkaan heitettyä aikaa, eikä sitä tule nähdä siinä mielessä epäonnistumisena.**

Sen sijaan, että vanhempi kannustaisi lastaan vakuuttelemalla, että hän varmasti pääsee sisään, kannattaa hänen keskittyä kehuaan nuorta uuden oppimisesta ja itsensä ylittämistä. Vanhempi voi esimerkiksi silloin tällöin kysyä nuorelta, että mitä hän oppi tänään tai menneellä viikolla ja ylistää lastaan siitä, kuinka hienosti hänen taitonsa ovat kehittyneet.

3.2. Kehu viisaasti

Nuorelle kannattaa osoittaa ylpeyttä siitä ahkerasta työstä, jota hän tekee. **On parempi kehua nuorta tekemisestä ja kehittymisestä kuin fiksuudesta tai taitavuudesta.** Jos nuori määritetään hänen ominaisuuksiensa tai aiempien onnistumisten kautta, voi hänelle syntyä paineita todistaa itseään ja omaa hyvyyttään. Kehuminen ahkeruudesta sen sijaan motivoi nuorta kehittämään itseään. Kuten kyselytutkimuksessakin tuli esiin, hakijat toivovat heidän vanhempiensa kannustavan heitä mieluummin viittaamalla kovaan työntekoon kuin yleiseen ”hyvyyteen” tai aiempaan koulumenestykseen.

3.3. Vanhempi tuntee lapsensa parhaiten

Kaikki hakijat ovat erilaisia, ja vanhemmat tuntevat tietysti oman lapsensa parhaiten. Vanhemman onkin hyvä mitoittaa toimintansa vastaamaan nuoren omia suhtautumistapoja ja ominaisuuksia. Jos nuori on jo aiemmissa opinnoissaan oppinut tottuneeksi opiskelijaksi ja on terveellä tavalla itsevarma sisäänpääsystään, vanhemman voi olla hyvä ottaa melko passiivinen rooli hakuprosessissa.

Kun nuori tietää mitä tekee, voi vanhempien kysely hakemisen edistymisestä tuntua tunkeilevalta. Sen sijaan jos näyttää siltä, että nuori ei ole sisäistänyt sisäänpääsyn vaatimuksia, voi vanhempi keskustella asiasta rakentavalla tavalla ja pyrkiä muuttamaan nuoren käsitykset realistisemmiksi.

Jos nuori puolestaan on ahkerasta työskentelystään huolimatta hyvin epävarma sisäänpääsystään, voi hänelle muistuttaa, että hänhän on ponnistellut hienosti ja että mahdollisuuden sisäänpääsyyn ovat hyvät. Tässä kannattaa kuitenkin noudattaa varovaisuutta: On eriasia sanoa, että mahdollisuudet ovat hyvät kuin pitää sisäänpääsyä itsestään selvänä asiana.

3.4. Huomioi huolet

Tärkeää on myös huomioida, että nuoren huolet ja pelot ovat aitoja, eikä niitä saisi vähätellä. Jos nuori valittaa stressistä tai jännityksestä, ei kannata ohittaa asiaa vain toteamalla, että tähän ei ole mitään syytä.

Kuten kyselytutkimuksessa tuli ilmi, hakijat toivovat vanhemmiltaan erityisen paljon tukea nimenomaan henkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Niillä opiskelijoilla, joiden taitotaso on korkea, saattaa olla pääsykokeen lähestyessä jopa suuremmat paineet kuin niillä, jotka eivät ole ehtineet yhtä hyvälle tasolle. Kun tietää olevansa lähellä ja tehneensä paljon töitä, ovat panokset monesti todella kovat.

Kun lapsi avautuu huolistaan, kannattaa suhtautua asiaan ymmärtäväisesti ja yrittää pohtia, miten nuoren oloa voisi helpottaa: *”Ymmärrän, että sinua jännittää kovasti, niin varmaan minuakin jännittäisi! Mikä siinä jännittää eniten? Ehkä se voisi auttaa, jos...”*.

Koska kaikki hakijat ovat erilaisia, on hedelmällistä keskustella kotona niistä tavoista, joilla vanhempi voi olla lapsensa tukena hakuprosessissa. Tämän oppaan tarkoitus on tuoda esiin näkökulmia, joista voit ammentaa näissä keskusteluissa. Voit myös ladata Google Playsta MAFY-valmennuksen kursseilla käytettävän Mafynetti-sovelluksen. Mafynetistä löytyy kurssi nimeltä

"Opiskelunohjaus". Siinä käydään läpi opiskelutekniikkaan ja ajankäyttöön liittyviä asioita yksityiskohtaisemmalla tasolla.

Yhteenveto

- Kehu sellaisista asioista, joihin nuori voi vaikuttaa toiminnallaan ja jotka edistävät sisäänpääsyä.
- Älä luo nuorelle ulkoisia paineita onnistua. Voit tukea ja auttaa lastasi, mutta pysy kohtuudessa ja tee selväksi, että se tuki mitä olet päättänyt antaa, on vastikkeetonta.
- Useimmin nuoret kaipaavat tukea jaksamisen ja henkisen hyvinvoinnin osa-alueella. Suhtaudu vakavasti, kun lapsesi kertoo huolistaan. Kuuntele, jotta ymmärrät tilanteen vaikeuden hänen näkökulmastaan. Anna neuvot empatian kanssa.
- Noin 13 % hakijoista pääsee sisään vuosittain ja 87 % ei pääse. Edes MAFY:n kurssi ei käänne näitä lukuja toisinpäin yksittäisenä vuonna. Sen sijaan MAFY:n kurssi ja 1-2 uusintayritystä tarvittaessa tekevät sen. Myös lähtötasoltaan erittäin hyvät hakijat joutuvat toisinaan uusimaan haun useita kertoja - yleensä sen vuoksi, että he jännittävät kokeessa ja joskus huonon onnen vuoksi. Koesuoritus on vaativa ja riittää, kun muutama asia liikaa menee pieleen. Älä siis menetä uskoa lapsesi mahdollisuuksiin, jos hän joutuu yrittämään useamman kerran!