

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ...ΣΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ

- Στρεσογόνος περίοδος τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς
- Συναισθήματα όπως φόβος, νεύρα, απαισιοδοξία, αγωνία, ανυπομονησία κάνουν την εμφάνισή τους μεμονωμένα ή συνδυαστικά
- Είναι η κορύφωση μίας μεγάλης πορείας στο σχολείο

Τι κάνουμε όμως για να βοηθήσουμε πραγματικά τα παιδιά μας:

- I. Είμαστε δίπλα τους διακριτικά και υποστηρικτικά (τα βοηθάμε προσφέροντάς τους **σωστά και θρεπτικά γεύματα**, εμπλουτισμένα με φώσφορο και μαγνήσιο, και τους παρέχουμε ένα **περιβάλλον ήρεμο και ήσυχο**)
- II. **Δεν επεμβαίνουμε στο πρόγραμμα διαβάσματός τους** (το παιδί έχει ήδη οργανώσει τη μελέτη του, του προκαλούμε έξτρα άγχος με ερωτήσεις τύπου «προλαβαίνεις να διαβάσεις», «έχεις ολοκληρώσει την ύλη σου», «μη διαβάζεις βράδυ, δε θα θυμάσαι τίποτα» κλπ.
- III. **Σεβόμαστε τα διαλείμματα** του παιδιού και δεν το κουράζουμε με δικές μας ερωτήσεις που αφορούν στις εξετάσεις
- IV. **Δεν πιέζουμε το παιδί συναισθηματικά** (π.χ. «τόσα λεφτά έχουμε δώσει στην προετοιμασία σου, ελπίζω να πας καλά» κλπ.)

- V. **Ανεχόμαστε τα πιθανά νεύρα και τις πιθανές φωνές** εκ μέρους του παιδιού, είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε αυτή την περίοδο (με αυτό τον τρόπο εξωτερικεύει το άγχος του και είναι καλό να το αφήνουμε να ξεσπάει)
- VI. Όταν βλέπουμε το παιδί αγχωμένο, **αποφεύγουμε να του πούμε «μην αγχώνεσαι»**, το πιθανότερο είναι να του δημιουργήσουμε εκνευρισμό και περισσότερο άγχος
- VII. **Αποφεύγουμε να του λέμε διαρκώς ότι δεν πειράζει αν αποτύχει**, του δημιουργούμε την εντύπωση ότι έχουμε αρνητικές προσδοκίες από αυτό. Το έχουμε προετοιμάσει από την αρχή της χρονιάς για τα πιθανά αποτελέσματα και δεν υπάρχει λόγος για υπενθύμιση πιθανής αποτυχίας την περίοδο των εξετάσεων
- VIII. **Δεν προβάλλουμε το δικό μας άγχος στα παιδιά.** Αν ο γονέας είναι πολύ αγχωμένος, δε σημαίνει ότι και το παιδί έχει στην ίδια με το γονέα κλίμακα άγχος. Προσπαθούμε να αξιολογούμε το άγχος του παιδιού αντικειμενικά και όχι με βάση το πόσο αγχωνόμαστε εμείς. Διακρίνουμε επίσης το **φυσιολογικό άγχος** που μπορεί να έχει ένα παιδί αυτή την περίοδο από το **παθολογικό άγχος**

Φυσιολογικό Άγχος	Παθολογικό Άγχος
<ul style="list-style-type: none"> • Μικρή Συχνότητα • Ήπιο • Ήπιες σωματικές εκδηλώσεις • Διατήρηση λειτουργικότητας • Εκτίμηση σωματικών εκδηλώσεων ως άβολες, αλλά όχι επικίνδυνες • Εστίαση τόσο στα θετικά όσο και στα αρνητικά 	<ul style="list-style-type: none"> • Διαρκής Συχνότητα • Έντονο • Έντονες σωματικές εκδηλώσεις • Μείωση λειτουργικότητας • Εκτίμηση σωματικών εκδηλώσεων ως καταστροφικές • Εστίαση μόνο στα αρνητικά

- ΙΧ. Δεν προβάλλουμε τις δικές μας προσδοκίες στα παιδιά μας.**
Τα παιδιά έχουν προσδοκίες που είτε ταυτίζονται είτε όχι με των γονέων τους.
- Χ. Αποφεύγουμε το α' πληθυντικό πρόσωπο,** δε «δίνουμε εξετάσεις», το παιδί δίνει εξετάσεις, δε «διαβάζουμε», το παιδί διαβάζει κ.ο.κ. Έτσι αναγνωρίζουμε την προσπάθειά του και δεν το αγχώνουμε ωθώντας το ασυνείδητα να σκέφτεται και εμάς την ώρα που διαβάζει

Ανακεφαλαιώνοντας, οι γονείς οφείλουν να στέκονται συναισθηματικά δίπλα στο παιδί τους, να του δείχνουν την υποστήριξή τους, να το επιβραβεύουν για την όποια προσπάθειά του ανεξαρτήτως αποτελέσματος και κυρίως, όσο και αν φαίνεται ουτοπικό να μην τους μεταδίδουν το προσωπικό τους άγχος. Το τελευταίο επιτυγχάνεται με το να αφήνουμε το παιδί μόνο του στο χώρο διαβάσματος να κάνει ό,τι έχει οργανώσει να κάνει για τις δικές ΤΟΥ εξετάσεις.

Το σημαντικότερο όλων είναι να πιστέψουν και τα παιδιά και οι γονείς ότι :

- [ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΔΕ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ](#)
- [ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΔΕ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ](#)

Με εκτίμηση,

Κέντρο Κοινότητας Δήμου Πεντέλης

Σας ευχόμαστε καλή δύναμη!!!

(Καλτσά Μαρία, Ψυχολόγος

Παπαευθυμίου Βάσια, Κοινωνική Λειτουργός)



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

