



## Λίγες μέρες πριν τις Πανελλήνιες...

### Συμβουλές για μαθητές/τριες

- Επανάληψη σημαίνει ξανακοιτάω ό,τι έχω ήδη μάθει, δε σημαίνει μαθαίνω νέα ύλη.
- Ζητήστε βοήθεια από τους καθηγητές σας εάν νιώσετε αβεβαιότητα αναφορικά με την ύλη.
- Μελετήστε ακούγοντας τις σωματικές σας ανάγκες και κάνοντας σωστά διαλείμματα.
- Διατηρήστε ελάχιστη σωματική άσκηση, ακόμη και αυτή την απαιτητική περίοδο της ζωής σας.
- Τρώτε υγιεινά και ελαφριά. Αποφύγετε το αλκοόλ, υπερκατανάλωση ενεργειακών ποτών και το κάπνισμα.
- Κοιμηθείτε επαρκώς. Μην αφιερώνετε πολλή ώρα στο διάβασμα πριν τον ύπνο προς αποφυγή υπερέντασης.
- Εάν αισθάνεστε ότι σας καταβάλλει το άγχος, μοιραστείτε το με γονείς, φίλους ή ακόμη και κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Το αρνητικό συναίσθημα, όταν μοιράζεται, γίνεται διαχειρίσιμο.
- Προσφύγετε σε **τεχνικές χαλάρωσης** :
  1. ρύθμιση αναπνοής εισπνέοντας αργά για 7", κρατώντας την αναπνοή για 7" και εκπνέοντας αργά για άλλα 7"
  2. αναπολώντας μια όμορφη εμπειρία ή εικόνα
  3. οραματιζόμενοι τον εαυτό σας στο μέλλον ως φοιτητές ή σε μια συνθήκη όπου όλα έχουν πάει καλά
  4. επιστρατεύοντας τη δύναμη του χιούμορ βλέποντας αστεία tik tok, memes για τις πανελλήνιες ή διαβάζοντας ό,τι μπορεί να «ελαφρύνει» τη στρεσογόνο αυτή φάση

## Συμβουλές για γονείς:

- **Είμαστε δίπλα τους διακριτικά και υποστηρικτικά** (βοηθάμε προσφέροντας σωστά και θρεπτικά γεύματα, εμπλουτισμένα με φώσφορο και μαγνήσιο, και τους παρέχουμε ένα περιβάλλον ήρεμο και ήσυχο)
- **Δεν επεμβαίνουμε στο πρόγραμμα διαβάσματός τους** (το παιδί έχει ήδη οργανώσει τη μελέτη του. Θα του προκαλέσουμε επιπλέον άγχος με ερωτήσεις τύπου «προλαβαίνεις να διαβάσεις», «έχεις ολοκληρώσει την ύλη σου», «μη διαβάζεις βράδυ, δε θα θυμάσαι τίποτα» κλπ.
- **Δεν πιέζουμε το παιδί συναισθηματικά** (π.χ. «τόσα λεφτά έχουμε δώσει στην προετοιμασία σου, ελπίζω να πας καλά» κλπ.)
- **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)
- Όταν βλέπουμε το παιδί αγχωμένο, **αποφεύγουμε να του πούμε «μη αγχώνεσαι»**, το πιθανότερο είναι να του δημιουργήσουμε εκνευρισμό και περισσότερο άγχος.
- **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.
- **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.**
- **Δεν προβάλλουμε τις δικές μας προσδοκίες στα παιδιά μας.** Τα παιδιά έχουν προσδοκίες που είτε ταυτίζονται είτε όχι με των γονέων τους.
- **Αποφεύγουμε το α' πληθυντικό πρόσωπο**, δε «δίνουμε εξετάσεις», το παιδί δίνει εξετάσεις, δε «διαβάζουμε», το παιδί διαβάζει. Έτσι αναγνωρίζουμε την προσπάθειά του και δεν το αγχώνουμε ωθώντας το ασυνείδητα να σκέφτεται και εμάς την ώρα που διαβάζει.

**Βασιλική Ρούσσου Εντεταλμένη Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας**