

The background of the slide is a light gray gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes. Some droplets are at the top left, some are in the middle right, and others are at the bottom. They have highlights and shadows, giving them a 3D appearance.

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

ΚΟΥΤΣΟΣΠΥΡΟΥ ΒΙΚΥ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΚΑΙ ΦΤΑΝΕΙ Η ΩΡΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

- Το δικό του άγχος και οι δικές μας προσδοκίες ως γονείς δημιουργούν ένα εκρηκτικό μείγμα άγχους
- Θλιβερές κοινοτυπίες, δικά μας απωθημένα που βρίσκουν την ευκαιρία να βγουν να πουν ένα «γεια» στο βλαστάρι μας, θυμωμένα λόγια, όλα κρύβονται ή εμφανίζονται στις λέξεις τις οποίες παίρνει τοις μετρητοίς ένας αγχωμένος μαθητής στο κατώφλι των εξετάσεων
- Αν δεν μπορείτε να εφαρμόσετε ορισμένες συμβουλές που θα σας δοθούν, ενστερνιστείτε τη φράση: η σιωπή είναι χρυσός!

ΟΣΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΙΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

- **Μην αγχώνεσαι:** άχρηστη και κοινότοπη φράση απέναντι σε ένα πρόσωπο που αγχώνεται και έχει κάθε λόγο να το κάνει.
- Βγάζουμε από το λεξιλόγιό μας προσβλητικά επίθετα, όπως: «**τεμπέλης**», «**αναίσθητος**» κλπ., που καταρρακώνουν την ψυχολογία του παιδιού και φυσικά και τη μεταξύ μας σχέση.
- Δεν μετράμε αντίστροφα: «**είσαι στην τελική ευθεία**», «**τρεις μέρες έμειναν..**». Το στρες θα χτυπήσει κόκκινο.

ΟΣΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΙΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

- Δεν λέμε –ή υπονοούμε– ότι μια πιθανή αποτυχία του στις πανελλαδικές θα μας ντροπιάσει. Φράσεις όπως: «**το δικό μου το παιδί δεν μπορεί να μην μπει πουθενά**» είναι μεγάλο φορτίο για τους μικρούς ώμους των παιδιών μας.
- Ακόμη κι αν το παιδί μας είναι «φαβορί», δεν υποτιμάμε τη δυσκολία του εγχειρήματος. Δεν λέμε «**είναι περίπατος για σένα**», όχι μόνο γιατί βαρύνουμε το παιδί με τεράστια ευθύνη για την επιτυχία, αλλά και γιατί ποτέ δεν ξέρεις τι θα γίνει στις εξετάσεις. Αν κάτι δεν πάει καλά, η απογοήτευση θα είναι πολύ δύσκολα διαχειρίσιμη.
- Αποφεύγουμε το **πρώτο πληθυντικό πρόσωπο**. Δεν λέμε: **δίνουΜΕ, διαβάσαΜΕ, κάναΜΕ επανάληψη, αγχωνόΜΑΣΤΕ, δεν γράψαΜΕ καλά...** Δεν είμαστε εμείς οι υποψήφιοι.

ΟΣΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΙΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

- Δεν συγκρίνουμε το παιδί μας με φίλους/συμμαθητές/παιδιά φίλων κλπ. Δεν λέμε : «**η Σεμέλη, που διάβαζε όλο τον χρόνο, κάνει μέχρι και τώρα επαναλήψεις**»
- Δεν γυρίζουμε το χρόνο πίσω για να συγκρίνουμε το παιδί μας με εμάς τους ίδιους ως υποψήφιους. Δεν λέμε «**όταν έδινα εγώ πανελλαδικές, διάβαζα μέχρι την τελευταία στιγμή**». Αφήστε που εννέα στις δέκα φορές δεν λέμε και την αλήθεια.
- Δεν αναφερόμαστε στο παρελθόν: «**έβλεπες σειρές στο netflix Απρίλη μήνα**». Ό γέγονε γέγονε.

ΟΣΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΙΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

- Δεν χρησιμοποιούμε **εκφράσεις προκειμένου να εγείρουμε το αίσθημα της ενοχής**. Δεν αναφερόμαστε στα χρήματα που ξοδέψαμε, στα πήγαινε-έλα στα φροντιστήρια. «**Ένα ζευγάρι παπούτσια δεν πήρα για να κάνεις ιδιαίτερα με τον καλύτερο καθηγητή**».
- Δεν πετάμε σπίθες για καβγάδες, του τύπου: «**τα 'λεγα εγώ**»
- Δεν εξιστορούμε δυσοίωνα γεγονότα, όπως: «**ο γιος της Κατερίνας θυμάσαι τι καλός μαθητής ήταν; ε, έπαθε black out και δεν κατάλαβε την εκφώνηση**»

ΟΣΑ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

- Δείχνουμε με ήπιο τρόπο το ενδιαφέρον μας: «**τι είναι αυτό που σε αγχώνει περισσότερο; θέλεις να το συζητήσουμε;**»
- Προτιμήστε τις ήπιες προτροπές για ανακούφιση από το άγχος, όπως: «**πήγαινε μία βόλτα**», «**μίλα με τον κολλητό σου**». Αν τίποτα δεν μας έρχεται στον νου, η εξωλεκτική επικοινωνία είναι η καλύτερη και περιγράφεται με μία ζεστή χωρίς λόγια **αγκαλιά**.
- Λέμε: «**είμαι/ είμαστε δίπλα σου για οτιδήποτε χρειαστείς**» αντί για «**γιατί δεν μου λες τι έχεις; τι θες πια να κάνω;**»
- Χρησιμοποιούμε ρήματα που δηλώνουν ενσυναίσθηση: **σε κατανοώ/ καταλαβαίνω/ νιώθω/ νοιάζομαι**.
- Μπορούμε να **μοιραστούμε τη δική μας στρεσογόνα εμπειρία** στις εξετάσεις **ΜΟΝΟ** αν το παιδί μας θέλει να την ακούσει. Ξεκινάμε σε πρώτο πρόσωπο και αυτό διατηρούμε: «**έχω περάσει κι εγώ από αυτή τη διαδικασία**». Δεν είναι μία ακόμη ευκαιρία για να νουθετήσουμε.

ΟΣΑ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

- Επιβραβεύουμε την προσπάθεια δείχνοντας ότι κατανοούμε όχι μόνο τις εξετάσεις, αλλά και όλες τις δύσκολες στιγμές της χρονιάς που πέρασε: για παράδειγμα: «**ξέρω πόσο σου κόστισε που σταμάτησες τις προπονήσεις σου φέτος**».
- Του λέμε ότι **δεν περιμένουμε τα αποτελέσματα των εξετάσεων για να αναγνωρίσουμε την αξία του**. Ξέρουμε ότι το παιδί μας αξίζει και παραδεχόμαστε το παράλογο: καλείται να αποδείξει την αξία και τις ικανότητες που έχει χτίσει μέσα στα χρόνια, σε τρεις μόλις ώρες, μπροστά σε μία κόλλα χαρτί.
- «**Οι πανελλαδικές δεν είναι το τέλος της διαδρομής, ο δρόμος είναι μακρύς για επιτυχίες και αποτυχίες. Είτε πετύχουμε, είτε όχι έχουμε κερδίσει σε γνώση**».
- Τιμούμε τη χιλιοειπωμένη αλλά τόσο ανακουφιστική φράση: «**όόλαα θα πάνε κααλάά!!**»

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΕΙ ΚΑΛΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- Δεν υπερβάλουμε, δεν λέμε «μπράβο», για παράδειγμα, όταν το παιδί μας δεν έχει πάει καθόλου καλά, γιατί είναι σαν να το κοροϊδεύουμε. Λέμε: «έκανες την προσπάθειά σου και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Τώρα ξέρεις καλύτερα τη διαδικασία, αλλά και τον εαυτό σου».
- Δεν γινόμαστε πιεστικοί προκειμένου να εκμαιεύσουμε εάν θα ξαναδώσει ή όχι πανελλήνιες. Αφήνουμε χρόνο. Λέμε: «έχεις χρόνο μπροστά σου να αποφασίσεις τι θα κάνεις», αντί για το «τι θα κάνεις;» ή «γιατί δεν ξαναδίνεις εξετάσεις;». Το παιδί μας χρειάζεται χρόνο να θρηνησει. Μπορούμε να του εξηγήσουμε ότι θα έχει και άλλες ευκαιρίες στη ζωή του, είτε για να ξαναδώσει πανελλήνιες, είτε για να ακολουθήσει έναν άλλο δρόμο.
- Του υπενθυμίζουμε ότι οι εξετάσεις είναι μία στιγμή σε ένα εύρος χρόνου: τη ζωή μας. Όλα μπορούν να αλλάξουν με ή χωρίς δεύτερη προσπάθεια.
- Ραντεβού για οποιοδήποτε ξεκίνημα τον Σεπτέμβρη. «Η αποτυχία είναι η μητέρα της επιτυχίας», λένε οι Κινέζοι.