



ΤΙ ΝΑ ΠΩ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ

2ο ΓΕΛ ΠΕΙΡΑΙΑ
2024-2025

Βασιλική Κουτσοσπύρου
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΑΝΤΙ ΝΑ ΠΕΙΤΕ	ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΝΑ ΠΕΙΤΕ
• μην αγχώνεσαι	• πήγαινε μία βόλτα, μίλα με τον κολλητό σου, κάνε ένα μπάνιο
• γιατί δεν μου λες τι έχεις; τι θες πια να κάνω;	• τι είναι αυτό που σε αγχώνει περισσότερο; θέλεις να το συζητήσουμε;
• είσαι στην τελική ευθεία, τρεις μέρες έμειναν...	• σε κατανοώ/ καταλαβαίνω/ νιώθω/ νοιάζομαι
• το δικό μου το παιδί δεν γίνεται να μην περάσει πουθενά	• αναγνωρίζω την αξία σου όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα • οι πανελλαδικές δεν είναι το τέλος της διαδρομής, ο δρόμος είναι μακρύς για επιτυχίες και αποτυχίες. Είτε πετύχουμε, είτε όχι έχουμε κερδίσει σε γνώση
• οι πανελλαδικές είναι παιχνιδάκι για σένα	• ξέρω πόσο σου κόστισε που σταμάτησες τις προπονήσεις σου φέτος
• δίνουΜΕ, διαβάσαΜΕ, κάναΜΕ επανάληψη, αγχωνόΜΑΣΤΕ, δεν γράψαΜΕ καλά	• είμαι/ είμαστε δίπλα σου για οτιδήποτε χρειαστείς
• όταν έδινα εγώ πανελλαδικές, διάβαζα μέχρι την τελευταία στιγμή	• μοιραστείτε τη δική σας στρεσογόνα εμπειρία στις εξετάσεις ΜΟΝΟ αν το παιδί μας θέλει: «έχω περάσει κι εγώ από αυτή τη διαδικασία»
• είσαι τεμπέλης, αναίσθητος, έβλεπες σειρές στο netflix Απρίλη μήνα, τα 'λεγα εγώ	• αξίζεις για όλα όσα είσαι, όλοι έχουμε δικαίωμα στην ξεκούραση
• ένα ζευγάρι παπούτσια δεν πήρα για να κάνεις ιδιαίτερα με τον καλύτερο καθηγητή	• αισθάνομαι περήφανος για την προσπάθεια σου
• η Σεμέλη, που διάβαζε όλο τον χρόνο, κάνει μέχρι και τώρα επαναλήψεις	• ο καθένας έχει το δικό του ρυθμό μελέτης και οργάνωσης • έκανες την προσπάθειά σου και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Τώρα ξέρεις καλύτερα τη διαδικασία, αλλά και τον εαυτό σου
• ο γιος της Κατερίνας θυμάσαι τι καλός μαθητής ήταν; ε, έπαθε black out και δεν κατάλαβε την εκφώνηση	• Σημασία έχει να αντιμετωπίσεις με ψυχραιμία την εξέταση
• τι θα κάνεις του χρόνου;	• έχεις χρόνο μπροστά σου να αποφασίσεις τι θα κάνεις

• γιατί δεν ξαναδίνεις εξετάσεις;	• όλα θα πάνε καλά ό,τι κι αν αποφασίσεις