

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Οι Πανελλαδικές εξετάσεις είναι μια απαιτητική περίοδος όχι μόνο για τους μαθητές της Γ' Λυκείου αλλά και για τους γονείς. Ο ρόλος των γονέων είναι σημαντικός για την πρακτική και ψυχολογική στήριξη των παιδιών. Ακολουθούν χρήσιμες συμβουλές:

Ψυχολογική στήριξη

Δείξτε εμπιστοσύνη στις δυνατότητες του παιδιού σας. Αποφύγετε φράσεις που αυξάνουν το άγχος («είναι η τελευταία σου ευκαιρία», «εδώ κρίνονται όλα»).

Ενημερώστε το παιδί πως το άγχος δεν είναι ένδειξη αδυναμίας, είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Ακούστε χωρίς κριτική. Αφήστε το παιδί να εκφράσει φόβους και ανησυχίες.

Μην συνδέετε την επιτυχία με την αξία του παιδιού. Τονίστε ότι οι εξετάσεις δεν καθορίζουν τη ζωή ή την αξία του.

Καθημερινότητα & οργάνωση

Σεβαστείτε το διάβασμα και το πρόγραμμα ξεκούρασης.

Διατηρήστε ήρεμο κλίμα στο σπίτι. Αποφύγετε εντάσεις και συγκρούσεις.

Φροντίστε για σωστή διατροφή και ύπνο. Είναι κρίσιμα για τη συγκέντρωση και την απόδοση.

Αναλάβετε, όσο μπορείτε, πρακτικές υποχρεώσεις (δουλειές σπιτιού, μετακινήσεις).

Ενθαρρύνετε τα μικρά διαλλείματα από το διάβασμα.

Ενθαρρύνετε τη σωματική άσκηση, έστω και για λίγη ώρα, όταν υπάρχει ελεύθερος χρόνος.

Τι να αποφεύγετε

Συγκρίσεις με αδέρφια, φίλους ή συμμαθητές. Αυτό δημιουργεί περισσότερο άγχος αλλά και ανταγωνισμό.

Συνεχή ερωτήματα για την πρόοδο («πόσες ώρες διάβασες;», «έγραψες καλά στο διαγώνισμα;»).

Μεταφορά του δικού σας άγχους στο παιδί.

Μετά τις εξετάσεις

Ανεξαρτήτως αποτελέσματος, δείξτε αποδοχή και περηφάνια για την προσπάθεια του παιδιού.

Αν το αποτέλεσμα δεν είναι το επιθυμητό, συζητήστε εναλλακτικές επιλογές με ψυχραιμία και ρεαλισμό. Σε τέτοιες καταστάσεις πάντα υπάρχουν πολλές ευκαιρίες και εναλλακτικές.

Είναι βοηθητικό για το παιδί να ακούσει πως αν κάτι δεν πάει καλά στις εξετάσεις θα στεναχωρηθείτε μόνο γιατί δεν ανταμείφθηκαν οι κόποι του, όχι ότι σας απογοήτευσε.

Είναι λογικό να έχετε προσδοκίες από τα παιδιά σας, αλλά είναι ακόμη πιο σημαντικό να είστε υποστηρικτικοί και ψύχραιμοι.

Το πιο σημαντικό μήνυμα που χρειάζεται να ακούσει ένα παιδί αυτή την περίοδο είναι: «Είμαστε δίπλα σου ότι κι αν γίνει».