

Πρακτικές οδηγίες για γονείς

- ❖ **Επιβραβεύστε** την προσπάθεια.
- ❖ **Ενθαρρύνετε** να εκφράζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις τους, χωρίς κριτική .
- ❖ **Μην μεταδίδετε** το δικό σας άγχος.
- ❖ **Εξασφαλίστε ένα ήρεμο** περιβάλλον
- ❖ **Παροτρύνετε** τους να αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους (*επικοινωνία με φίλους, δραστηριότητες, περίπατος, βόλτες με οικογένεια*).
- ❖ **Μην παρεμβαίνετε** στον τρόπο διαβάσματος.
- ❖ **Αποφύγετε κάθε είδους σύγκριση, κριτική και απειλή** (*δημιουργούν ανασφάλεια, άγχος, αντίδραση και κλονίζεται η αυτοπεποίθηση του*).
- ❖ **Κατανοείστε** ότι έχει ανάγκη και από διάλειμμα.
- ❖ **Μην αναφέρετε σχόλια** για το τι δεν έκαναν κατά τη διάρκεια της χρονιάς, δεν βοηθά.
- ❖ **Μην τους υπενθυμίζετε** συνεχώς τις υποχρεώσεις τους (*να διαβάζουν*), φέρνει αντίδραση και άγχος
- ❖ **Αποφορτίστε** σκέψεις περί αποτυχίας, καταστροφής, ανάγκης απόδειξης αξίας μέσω πανελληνίων: εστιάστε στην προσπάθεια (*πείτε τους να συγκεντρωθούν στην προσπάθεια για την επίτευξη του στόχου και όχι στο αποτέλεσμα ότι δε χρειάζεται να αποδείξουν τίποτα, ότι είναι ικανοί και άξιοι για εσάς ακόμη και χωρίς εισαγωγή σε πανεπιστήμιο, ότι είστε υπερήφανοι για τις προσπάθειες τους*).

- ❖ **Τονίστε τα θετικά:** όσα έχουν καταφέρει ως τώρα, τις επιτυχίες τους, τις προσπάθειές τους.
- ❖ **«Είμαι εδώ για εσένα, όταν νιώσεις την ανάγκη να μιλήσεις»** είναι μια έκφραση που τους δείχνει διαθεσιμότητα χωρίς πίεση διαρκή για συζήτηση.
- ❖ Καλό είναι να έχει ειπωθεί ότι υπάρχουν **εναλλακτικές λύσεις** και δεν είναι το τέλος του κόσμου αλλά μια νέα αρχή ανάμεσα σε άλλες που υπάρχουν.
- ❖ **Οπλιστείτε** με αρκετά αποθέματα υπομονής ώστε να αντιμετωπίσετε το άγχος/εκνευρισμό των παιδιών
- ❖ **Αποφύγετε** τα σχέδια για το μέλλον και τις συνεχείς συζητήσεις για τις εξετάσεις τον τελευταίο διάστημα.
- ❖ Αν μείωσαν το διάβασμά τους, σκεφτείτε γιατί και **προσπαθήστε να βρείτε τρόπους** να τους βοηθήσετε χωρίς κριτική και καβγάδες.
- ❖ **Σταθείτε** διακριτικά κοντά τους και όταν θελήσουν κάτι θα το ζητήσουν .
- ❖ **Αν θέλουν**, μιλήστε τους για τη δική σας εμπειρία από πανελλήνιες ή άλλες στιγμές άγχους και πίεσης και πως καταφέρατε να το χειριστείτε, ώστε να μην νιώσουν μόνοι. Διακριτικά και χωρίς κομπασμό για τη δική σας αντοχή, υπεροχή αλλά σαν ένα τρόπο που βρήκατε και ίσως βοηθήσει και εκείνους.
Να θυμάσαι:
 - Επηρεάζεις πολύ τα παιδιά.
 - Η πίεση δεν κινητοποιεί αλλά τρομάζει, αγχώνει.

- Χρειάζονται καθοδήγηση και πρόσβαση σε πληροφορίες, όχι όμως χειραγώγηση.
- Οι εξετάσεις είναι σημαντικές- αλλά δεν αποτελούν τη μόνη οδό για τη μελλοντική επιτυχία και ευτυχία.
- Βασικό είναι τα παιδιά να νιώθουν την αποδοχή, την αγάπη και την στήριξη σου.
- Τα παιδιά μπορεί να μη θέλουν να υλοποιήσουν τα χαμένα όνειρα σου.
- Να έχεις ρεαλιστικές προσδοκίες.
- **Δώσε θάρρος, όχι πίεση.**
- **Ενίσχυσε την προσπάθεια χωρίς κριτική.**
- **Δεν είσαι εσύ που εξετάζεσαι, αλλά εκείνα. Εσύ στηρίζεις!**

Να σκέφτεστε:

- Υπάρχει πάντα η δυνατότητα της επανεξέτασης την επόμενη χρονιά .
- Υπάρχουν και άλλες επιλογές για σπουδές.
- Βοηθήστε τους με ψυχραιμία να αξιολογήσουν τις επιλογές τους και να σχεδιάσουν το επόμενο βήμα τους.
- Βοηθήστε τους να προσαρμόζονται σε δύσκολες καταστάσεις.

- ⌚ Οι εξετάσεις αποτελούν μια δοκιμασία για όλη την οικογένεια.
- ⌚ κρίσιμη δοκιμασία, ένα σταθμό, μέρος της ζωής, όχι όμως το τέρμα της διαδρομής ούτε την ίδια τη ζωή .
- ⌚ Η επιτυχία ή η αποτυχία στις εξετάσεις δεν καθορίζουν την αξία ή το μέλλον των παιδιών σας.
- ⌚ Η αποτυχία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και δεν βοηθά η υπερβολική θλίψη αλλά η αναζήτηση λύσεων .
- ⌚ Οι γονείς πρέπει να διατηρήσουν την απαραίτητη ψυχραιμία Οι εξετάσεις αποτελούν μια

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε την περίοδο των εξετάσεων;

Προσπαθήστε να

- ✚ Είστε όσο το δυνατό πιο ήρεμοι.
- ✚ Είστε ψύχραιμοι και υπομονετικοί με τις αντιδράσεις των παιδιών.
- ✚ Ελέγχετε την νευρική/κινητικότητά σας.
- ✚ Έχετε προσωπικό ελεύθερο χρόνο για χαλάρωση και εκτόνωση.

Συμβουλευτείτε ειδικούς αν αισθάνεστε ότι το χρειάζεστε.

Ωράριο Λειτουργίας

το Κ.Ψ.Υ. λειτουργεί από Δευτέρα έως και Παρασκευή πρωινές ώρες, κατόπιν συνεννοήσεως με ραντεβού

Επικοινωνία

Λαδοχώρι Ηγουμενίτσας
 Δημοκρατίας 1
 Τηλ. 2665028874
 Φαξ: 2665028874
 e-mail : mhci@gnfiliaton.gr
 www.mhci.gr

Επιμέλεια:
 Πέτσιου Σπυριδούλα (Ψυχολόγος)
 Μπάζιου Νικολέτα (Επισκέπτρια Υγείας)

Γ.Ν.-Κ.Υ. ΦΙΛΙΑΤΩΝ Κέντρο Ψυχικής Υγείας Ηγουμενίτσας

ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ Οδηγίες για Γονείς



Υπενθυμίζουμε στο παιδί μας ότι το αγαπάμε πάντα και ότι είμαστε υπερήφανοι για την προσπάθειά του, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα των εξετάσεων