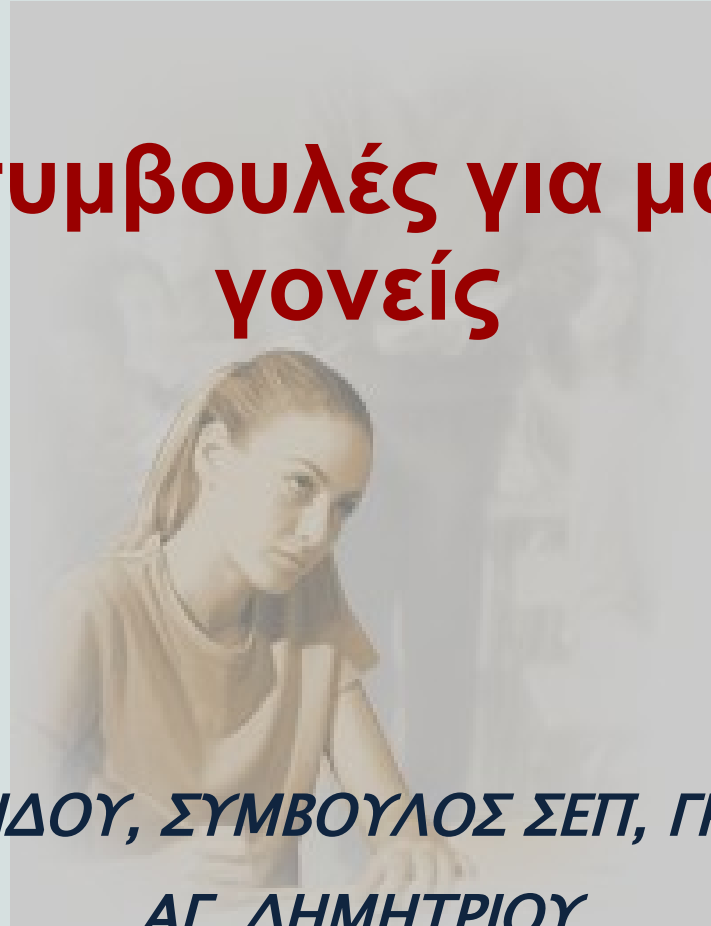


Στο Δρόμο για τις Πανελλήνιες Εξετάσεις

**Μερικές συμβουλές για μαθητές και
γονείς**



ΕΛΕΝΗ ΕΦΡΑΙΜΙΔΟΥ, ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΣΕΠ, ΓΡΑΣΕΠ 1^{ου} ΓΕ.Λ.

ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Επιτυχία στις Πανελλήνιες σημαίνει:

- Προοπτική μιας καλής επαγγελματικής αποκατάστασης στο μέλλον
- Καλή θέση στην κοινωνία

Όμως, επιτυχία στις Πανελλήνιες σημαίνει και...

- Εντατικοποιημένη εκπαίδευση
- Άγχος



Οι έφηβοι έχουν ανάγκη για ...

- Ανάπτυξη της προσωπικότητας & των σχέσεων
- Ελεύθερο χρόνο



Οι επιπτώσεις στην οικογενειακή ζωή

- Επίκεντρο της οικογένειας οι εξετάσεις
- Εμπλοκή των γονέων
 - Φόρτιση του κλίματος
 - + Στήριξη του παιδιού

Μια επιτυχία στις εξετάσεις επιφέρει ...

- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
- Ανταμοιβή των οικείων
- Καταξίωση
- Νέους δρόμους
- Λήξη του άγχους

Λόγοι αποτυχίας στις Πανελλήνιες

- Κακή προετοιμασία
- Λανθασμένη ερμηνεία των ερωτήσεων
- Φτωχή διατύπωση των απαντήσεων
- Έλλειψη κριτικού πνεύματος
- Ανεξέλεγκτο άγχος

Άγχος

Αντίδραση του μυαλού και του σώματος σε μια απειλητική ή συγκινησιακή κατάσταση

- **Φυσιολογικό και δημιουργικό, μέχρι κάποιο βαθμό**
- **Βλαπτικό και ζημιογόνο, όταν συνεχίζεται για μεγάλα χρονικά διαστήματα**

Άγχος των εξετάσεων

- Φόβος απογοήτευσης των οικείων
- Φόβος ματαίωσης προσδοκιών και σχεδίων



Οι αρνητικές σκέψεις προκαλούν!

- Κινητοποίηση και ενίσχυση του άγχους
- Αρνητικές συμπεριφορές
- Αδράνεια
- Πανικό
- Εγκατάλειψη

Πρόκληση αποτυχίας

Συμπτώματα – Επιπτώσεις του άγχους

Ψυχικά – συναισθηματικά – διανοητικά

- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Δυσκολίες στη μνήμη και στην ικανότητα για μάθηση
- Διανοητικό μπλοκάρισμα (blackout)
- Ανικανότητα οργάνωσης προσωπικών υποθέσεων
- Αίσθημα κόπωσης

-
- Άγχος για μικροπράγματα
 - Προβλήματα στη λήψη αποφάσεων
 - Ανησυχία ή ταραχή για ασήμαντα γεγονότα
 - Αρνητικές σκέψεις
 - Ευσυγκινησία, ευερεθιστικότητα, έλλειψη υπομονής
 - Δυσκολίες συγκέντρωσης
 - Αισθήματα ματαιώσης & απελπισίας

-
- Εύκολα ξεσπάσματα σε κλάμα ή θυμό
 - Επίμονα αρνητικά ή & εχθρικά συναισθήματα
 - Ισχυρές τάσεις για φυγή
 - Υστερία και αποφυγή των πάντων
 - Πλήρης απόσυρση, η οποία ερμηνεύεται από τους γονείς ως αδιαφορία

Ψυχοσωματικά συμπτώματα

- Ισχυρές εξορμήσεις για φυγή, υστερία & αποφυγή των πάντων
- Πονοκέφαλοι, κοιλόπονοι, ταχυκαρδία, εφίδρωση, συχνοουρία, τρέμουλο, ναυτία, μυϊκή υπερένταση
- Αδυναμία, ίλιγγος, αναπνευστικά προβλήματα
- Συχνή δυσπεψία, διάρροια ή ενοούρηση
- Συχνά κρυολογήματα & μολύνσεις

-
- Διατροφικά προβλήματα
 - Προβληματικός ύπνος: υπερβολικός, ελλιπής, διαταραγμένος
 - Δερματολογικά προβλήματα: ακμή, έκζεμα, κνησμός
 - Δυσπεψία, ανορεξία, βουλιμία

Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς οι γονείς

- Φαγητό – ύπνος – διάβασμα
- Ησυχία
- Σωστή διατροφή
- Όχι κριτική
- Διάθεση χρόνου για το παιδί
- Αυτοέλεγχος (Ας μη ρίχνουμε λάδι στη φωτιά)
- Ρεαλιστικές προσδοκίες
- Εντοπισμός και αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων

ΠΡΟΣΟΧΗ

**στις διαφορές του ζευγαριού /
διαφορές στις
επαγγελματικές επιλογές**

**Να μας αισθάνεται δίπλα του
σε όλα**

Εντοπίστε τι σας αγχώνει

Προσπαθήστε να απαντήσετε:

- Τι είναι αυτό που με αγχώνει;
- Ποιο είναι το βαθύτερο αίτιο του άγχους μου;
- Πώς εκδηλώνεται το άγχος μου;
- Τι με ηρεμεί;

Συμβουλές για γονείς και παιδιά

- Ισορροπημένο πρόγραμμα
- Καθορισμός των ωρών μελέτης
- Όχι στο αλκοόλ – κάπνισμα - κακή διατροφή
- Όχι σε φαρμακευτική υποστήριξη
- Τουλάχιστον 6-7 ώρες ύπνου
- Διαλείμματα: 5-10 λεπτά κάθε ώρα / 30 λεπτά κάθε τρεις ώρες
- Διαφύλαξη των δυνάμεων

Συμβουλές για το παιδί που διαβάζει

- Οργάνωσε & τακτοποίησε το χώρο μελέτης.
- Βρες ποιες ώρες είναι οι πιο αποδοτικές.
- Κάνε προγραμματισμένα διαλείμματα.
- Βρες τι είναι ακριβώς αυτό που σου προκαλεί άγχος & μην παίρνεις φάρμακα για την αντιμετώπισή του.
- Δέκα ώρες πριν τις εξετάσεις, πρέπει να σταματήσεις το διάβασμα. Ό,τι έμαθες, έμαθες.

Συμβουλές για το παιδί την ημέρα των εξετάσεων

Προετοιμάσου πρακτικά:

- Φτάσε έγκαιρα.
- Άφησε το κινητό.
- Μη δίνεις σημασία σε συζητήσεις.

Κατά την εξέταση:

- Να είσαι συγκεντρωμένος/η & χαλαρός/η.
- Ανάπνεε ήρεμα.

-
- Διάβασε προσεκτικά τις ερωτήσεις και οργάνωσε το χρόνο σου.
 - Σε περίπτωση «μπλακ αουτ» μην πανικοβάλλεσαι.
 - Ξεκίνησε από ό,τι γνωρίζεις καλά, και έπειτα πήγαινε στα πιο δύσκολα.
 - Αν κολλήσεις σε μια ερώτηση, προχώρησε στην επόμενη.
 - Όχι στις άσκοπες φλυαρίες και αοριστολογίες

-
- Αν συλληφθείς να αντιγράφεις κλπ. θα σε απομακρύνουν από την αίθουσα και θα μηδενίσουν το γραπτό σου.
 - Άφησε χρόνο για να ξαναδιαβάσεις τις απαντήσεις σου.
 - Μη σπαταλάς χρόνο από την ξεκούραση ή το διάβασμα προσπαθώντας να δεις «τι έπιασες».

Τι να πούμε για βοηθήσουμε τα παιδιά μας:

- ‘...το άγχος της αποτυχίας είναι φυσιολογικό’
- ‘...όλοι έχουμε σε αντίστοιχες συνθήκες παρόμοιο άγχος’
- ‘...ακόμα κι αν δεν περάσεις υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις’
- ‘...κάθε αποτυχία είναι μια ευκαιρία μάθησης’

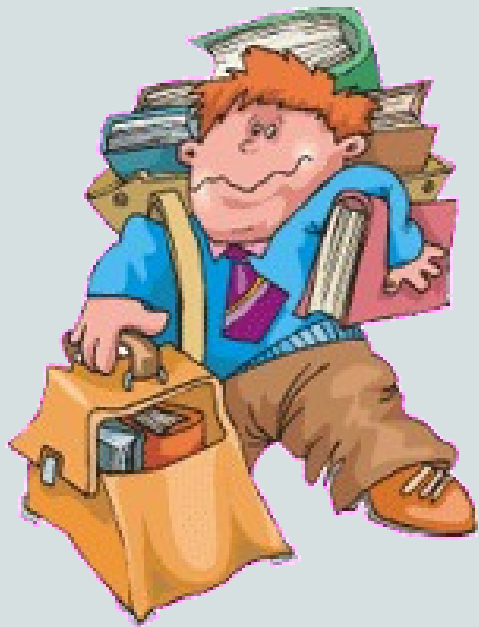
Να θυμάστε:

Η ζωή συνεχίζεται και μετά τις εξετάσεις.

Μια αποτυχία, μικρή ή μεγάλη, δεν είναι το τέλος του κόσμου, ακόμα κι αν φαίνεται έτσι.

Θα υπάρξουν πολλές ευκαιρίες για να δοκιμάσουν τα παιδιά και να πετύχουν στους μελλοντικούς τους στόχους.

Οι εξετάσεις είναι σημαντικές- αλλά δεν αποτελούν τη μόνη οδό για τη μελλοντική επιτυχία και ευτυχία.



• **Καλή
επιτυχία σε
όλα τα
παιδιά!**