



ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ... ΕΝ ΟΨΕΙ!

Δευτέρα 1 Ιουνίου 2020

Εν όψει των Πανελλαδικών εξετάσεων και μετά από μια περίοδο επίπονης προσπάθειας και εντατικής προετοιμασίας, ο αγώνας του παιδιού – που δεν είναι ανεξάρτητος από τον αγώνα των γονέων – κορυφώνεται. Το άγχος εντείνεται και ο φόβος μιας πιθανής αποτυχίας μπορεί να εμφανιστεί και να δοκιμάσει τις σχέσεις μέσα στο σπίτι. Ωστόσο, αυτά τα αρνητικά συναισθήματα είναι διαχειρίσιμα, αρκεί και οι γονείς να διατηρήσουν την απαραίτητη ψυχραιμία και νηφαλιότητα και να υιοθετήσουν σταθερή και συγκεκριμένη στάση απέναντι στο παιδί.

Αν είστε γονέας, μπορείτε να λάβετε υπόψη τα ακόλουθα:

- Μείνετε στο σπίτι το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, ώστε να γνωρίζει ότι θα είστε δίπλα του, σε περίπτωση που θα σας χρειαστεί και να νοιώθει ασφάλεια.
- Εξασφαλίστε του σωστή, υγιεινή διατροφή και όλες τις προϋποθέσεις, προκειμένου να συνεχίσει απερίσπαστο την προετοιμασία του. Για παράδειγμα, μην επιτρέψετε διαμάχες μέσα στο σπίτι, μη δέχεστε επισκέψεις και παρακολουθείτε τηλεόραση σε χαμηλή ένταση.
- Προτείνετε του να κάνει ένα χαλαρωτικό μπάνιο ή αερόβια άσκηση που μειώνουν το άγχος ή αποτραβήξτε το για λίγο μακριά από το περιβάλλον διαβάσματος (π.χ. πηγαίνετε μαζί για ψώνια).
- Συνειδητοποιήστε ότι το παιδί δε νοσεί, επομένως μην είστε υπερπροστατευτικοί.
- Μην του λέτε πώς και πότε πρέπει να διαβάσει και μην έχετε περισσότερο άγχος από εκείνο.
- Ανεχτείτε και δικαιολογήστε τα ξεσπάσματά του, τις συναισθηματικές του εξάρσεις, ακόμη και την ενδεχόμενη επιθετικότητά του απέναντι σε εσάς, που είστε τα πιο οικεία του πρόσωπα.
- Προσπονηθείτε ότι συνεχίζετε και ότι απολαμβάνετε την προσωπική σας ζωή, ώστε το παιδί να μη θεωρεί ότι η ευτυχία σας εξαρτάται από το αν θα γράψει καλά, κάτι που θα το επιβαρύνει συναισθηματικά πολύ.
- Παροτρύνετέ το να φανταστεί πόσο διαφορετική και όμορφη θα είναι η ζωή του μετά τις εξετάσεις και καθησυχάστε το, απαντώντας λογικά σε υποθετικά αρνητικά σενάρια που φτιάχνει στο μυαλό του.
- Εξηγήστε του ότι, αν αποτύχει, θα στενοχωρηθείτε για εκείνο – επειδή δε θα αποδώσουν οι μόχθοι του – και τονίστε του ότι δε θα απογοητευτείτε, γιατί η προσωπική του αξία δε συναρτάται μόνο με την επιτυχία του στις εξετάσεις.
- Μην το συγκρίνετε με τα αδέρφια του ή άλλα παιδιά που πέτυχαν στις εξετάσεις, ούτε όμως με τον εαυτό σας. Το παιδί σας είναι μια ανεξάρτητη οντότητα.
- Μη χρησιμοποιείτε πρώτο πληθυντικό πρόσωπο σε αναφορές σας στις επικείμενες εξετάσεις (π.χ. μη λέτε: «Δίνουμε πρώτο μάθημα την Τετάρτη»).



Μαθημε



mathe_me



- Συζητήστε και βρείτε από κοινού ένα εναλλακτικό σχέδιο, σε περίπτωση που αποτύχει.

Αν η παρουσία των γονέων είναι διακριτική, ενθαρρυντική και στοργική, θα κατορθώσουν να αντεπεξέλθουν μαζί με το παιδί στην πίεση των ημερών και θα τονώσουν την αυτοπεποίθησή του, που είναι πολύ σημαντική παράμετρος, προκειμένου τα καταφέρει.

