



**Ψυχολόγοι ΚΕΣΥ: Πέτσα Ελένη & Δεληγιάννη
Κωνσταντίνα**

**Πώς μπορούν οι γονείς να
στηρίξουν τους εφήβους την
περίοδο των εξετάσεων.**

**Το άγχος κατά την περίοδο των
εξετάσεων και ειδικά των
πανελλαδικών μπορεί να γίνει
ιδιαίτερα έντονο. Το λίγο άγχος
είναι φυσιολογικό και καλό, γιατί
βοηθά τους εφήβους να εστιάσουν
στο στόχο τους και να αποδώσουν
το μέγιστο δυνατό. Όταν δεν είναι
ελεγχόμενο, δημιουργεί
προβλήματα στην ψυχική
ισορροπία του εφήβου. Οι
παράγοντες που συμβάλλουν την
κορύφωση του άγχους σε κάθε
έφηβο είναι πολλοί και
διαφορετικοί, μεταξύ των οποίων
και ο ρόλος των γονέων.**

Τι δεν βοηθάει τους εφήβους;

- ▶ **Οι υπέρμετρες προσδοκίες και
απαιτήσεις των γονέων και το
υπερβολικό τους ενδιαφέρον για
την επίδοση των παιδιών τους.
Συχνά οι γονείς βλέπουν το παιδί**

ως δική τους προέκταση και ως μέσο για την εκπλήρωση των δικών τους ανεκπλήρωτων επιθυμιών και αναγκών.

- ▶ **Το υπερβολικό άγχος των γονέων,** το οποίο μπορεί να μεταδοθεί πολύ εύκολα στα παιδιά.
- ▶ **Η επικριτική διάθεση των γονέων** συνήθως αποθαρρύνει τα παιδιά, αφού δύσκολα μένουν ικανοποιημένοι από αυτά.
- ▶ **Εκφράσεις του τύπου «Μην έχεις άγχος!».** Με αυτό τον τρόπο ο έφηβος παίρνει το μήνυμα ότι κακώς αισθάνεται έτσι όπως αισθάνεται και φυσικά το άγχος του θα διογκωθεί!
- ▶ **Η σύγκριση του εφήβου με άλλα άτομα.**



Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

- ▶ **Να βρουν κάποιο τρόπο για να μπορέσουν να διαχειριστούν αποτελεσματικά το δικό τους άγχος**(π.χ. μιλώντας με κάποιο φίλο, συγγενή ή κάποιον ειδικό).
- ▶ **Να υπενθυμίζουν στον έφηβο ότι η αγάπη τους είναι αδιαπραγμάτευτη ανεξαρτήτου αποτελέσματος.**
- ▶ **Να αποδέχονται και να κατανοούν τα συναισθήματα του εφήβου.** Έτσι μπορεί να δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης , το οποίο ευνοεί την ειλικρινή και ουσιαστική συζήτηση.
- ▶ **Να μοιράζονται με τους εφήβους τις δικές τους εμπειρίες** και τα συναισθήματα που ένιωθαν, όταν έδιναν και αυτοί εξετάσεις. Επίσης τρόπους που τους βοήθησαν με το δικό τους άγχος.

- ▶ **Να βοηθούν τον έφηβο να κάνει θετικές σκέψεις και να σκέφτεται ευχάριστες εικόνες και εμπειρίες.**
- ▶ **Να επιτρέψουν στον μαθητή να διαχωρίσει τον εαυτό του από τους ίδιους και να μην τον επιφορτίζουν με το άγχος της δικής τους ικανοποίησης από την επιτυχία του.**
- ▶ **Να αναλογιστούν ότι οι εξετάσεις αποτελούν μεν μια δοκιμασία στη ζωή, ωστόσο δεν καθορίζουν απαραίτητα την μετέπειτα εξέλιξη ενός ατόμου. Ακόμη και σε περίπτωση αποτυχίας, μπορούν να γίνουν κι άλλες προσπάθειες ή ο έφηβος να κατευθυνθεί προς κάποια άλλη επιλογή. Έτσι δίνουν στις εξετάσεις την σωστή τους διάσταση.**
- ▶ **Να ενθαρρύνουν το παιδί τους να κάνει κάποιες από τις δραστηριότητες που το ευχαριστούν π.χ κάποιο άθλημα ή βόλτα με φίλους, γιατί εκτός από την σωματική ξεκούραση είναι απαραίτητη και η ψυχική και πνευματική χαλάρωση.**
- ▶ **Να παροτρύνουν τον έφηβο να επισκεφτεί κάποιο ειδικό, όταν το άγχος επηρεάζει την λειτουργικότητά του στην καθημερινότητα και όταν οι ίδιοι νιώθουν ότι δεν μπορούν να βοηθήσουν.**

