**Μερικές βοήθειες προς τους γονείς που ίσως φανούν χρήσιμες πριν τις εξετάσεις**

Αγαπημένοι μας γονείς,

 αυτή την περίοδο είναι κατανοητό ότι και εσείς πριν τις Πανελλήνιες εξετάσεις στις οποίες θα δοκιμαστούν τα παιδιά σας, έχετε τις δικές σας σκέψεις και βιώνεται και εσείς με τον δικό σας μοναδικό τρόπο την περίοδο αυτή. Είναι κατανοητό ότι όταν τα παιδιά μας, περνούν μια δοκιμασία, μια πρόκληση,αυτό επηρεάζει και εμάς ως γονείς. Στην προσπάθεια να σας μεταδοθούν κάποιες γενικές οδηγίες ως βοήθειες για την περίοδο που ακολουθεί, σας αποστέλλεται το μήνυμα αυτό:

Αυτές τις ημέρες πριν τις πανελλήνιες, ας γίνουμε όλοι μια φωνή ενθάρρυνσης και ενδυνάμωσης των παιδιών που προσπαθούν και δοκιμάζουν τις αντοχές τους αλλά και αυτών που δεν προσπάθησαν και τόσο.Τα παιδιά που προσπάθησαν όλη τη χρονιά χρειάζεται να θυμούνται σταθερά ότι οι πιθανότητες να τα πάνε καλά είναι με το μέρος τους και ότι χρειάζεται να δυναμώσουν τη φωνή της βεβαιότητας. Συχνά οι μαθητές, παρά το γεγονός ότι έχουν καλύψει επαρκώς την ύλη, έχουν κάνει τις επαναλήψεις τους, έχουν κατακτήσει επαρκώς το μαθησιακό υλικό, αμφισβητούν τον εαυτό τους. Αγνοούν συχνά ότι τα αρνητικά σενάρια που σκέφτονται απέχουν από την πραγματικότητα και ότι δεν έχουν ρεαλιστική βάση. Ας γίνουμε μια δεύτερη φωνή που τους υπενθυμίζει ότι έχουν κάνει όλα όσα χρειάζονται για να τα καταφέρουν. Ωστόσο, αν υπάρχει και κάτι που δεν θα πάει καλά, θα είναι κάτι μικρότερο από αυτό το οποίο υποθέτουν αλλά και κάτι που χρειάζεται να αποδεχτούμε, γιατί και τα λάθη είναι ανθρώπινα. Καμιά φορά τα παιδιά θέτουν ερωτήσεις στο στάδιο αυτό που αρχίζουν από αν.Αυτό το αν που μοιράζονται; «Αν δεν τα καταφέρω ..καθόλου ή στη σχολή που θέλω»; Θέλουν κοντά σε αυτή την ερώτηση να προσθέσουν «θα είσαι εκεί ό,τι και αν γίνει; Θα με αποδεχτείς στην «αποτυχία μου»; Επειδή δε θα σας το πει εύκολα αυτό, κάντε τη διευκόλυνση εσείς. Βασική τους πεποίθηση χρειάζεται να γίνει ότι εφόσον προσπαθώ και αφού προσπάθησα αυτό είναι πολύ αρκετό και κάνω το καλύτερο που είναι δυνατό και εφικτό και όχι αυτό που θα ήθελα ιδανικά ή αυτό που πρέπει να γίνει ή αυτό που θέλουν οι άλλοι γύρω μουνα δουν από εμένα. Αν το πείτε και εσείς ως γονείς, πιστέψτε το, μπορεί πιο εύκολα το παιδί να αποκτήσει αυτή την προοπτική..του όσο καλύτερα γίνεται... Στην πραγματικότητα δεν υπάρχει «αποτυχία» με την περιοριστική σκοπιά που βλέπουμε όταν δεν τα έχουμε πάει καλά. Ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε και εμείς οι ενήλικες ως σημαντικοί άλλοι των παιδιών την αστοχία, την απόκλιση από την επιτυχία, καθορίζει την αντίληψη των εφήβων. Ας βοηθήσουμε τους εφήβους να κατανοήσουν ουσιαστικά ότι στο δρόμο και την πορεία μας ως άτομα, θα αντιμετωπίσουμε και επιτυχίες και αποτυχίες και το ότι μπορεί να μην τα καταφέρουν στο σημείο αυτό, δεν πρέπει να καθορίζει την αξία τους ως άτομα αλλά και δεν αποδεικνύει ότι δεν θα έρθουν επιτυχίες. Δεν είναι η στιγμή για να ξεκινήσετε προτάσεις με το "ναι αλλά θα έπρεπε να είναι αλλιώς " ή για απολογισμούς, συγκρούσεις ή για επίρριψη ευθυνών . Είναι σημαντικότερο σε αυτό το σημείο να βοηθήσετε τον έφηβο να αναρωτηθεί ο ίδιος για την προσπάθεια του και αν αυτή τον οδηγεί στην εκπλήρωση των σχεδίων του ή να δημιουργήσει και να ανακαλύψει στόχους. Ακόμα και αν ματαιώνεστε ως γονείς, εάν έχετε δει το παιδί σας να μην προσπαθεί όσο θα μπορούσε. Και σε αυτό το ενδεχόμενο, παρά την απογοήτευση που προκύπτει , από την ανασφάλεια πηγάζει αυτό και όχι επειδή δεν είστε καλοί ή αποτελεσματικοί γονείς, ανασφάλεια γιατί θέλετε να δείτε το παιδί σας να τα καταφέρνει στη ζωή και τώρα που το βλέπετε να μην έχει προσπαθήσει,μπορεί να έρθει πανικός με το αν θα καταφέρει τελικά να βρει τον δρόμο του, θα επέλθει περισσότερη κατανόηση των παιδιών και της θέσης τους, αν σκεφτείτε ότι είναι πολύ πιο κοντά στην πραγματικότητα να είναι θωλό τι θέλουν να κάνουν στα 17 και 18 σου παρά ξεκάθαρο, οπότε ας το δούμε αυτό και ας το συναισθανθούμε. Είναι πολύ πιο σημαντικό να τους ειπωθεί από εσάς ότι «καταλαβαίνω ότι μπορεί να είσαι μπερδεμένος» παρά να πιέσετε με φράσεις «δεν έχεις στόχους, θα έπρεπε να ξέρεις τί θέλεις» ..κάθε παιδί είναι μοναδικό, χρειάζεται τον δικό του χρόνο καμιά φορά να βρει τι είναι αυτό που θέλει πραγματικά να κάνει ή χρειάζεται και ουσιαστική υποστήριξη για αυτό. Μπορείτε να νοιώσετε ψυχραιμία αν προσθέσετε στην αντίληψη σας ότι από ψυχολογική σκοπιά αυτές οι κακές στιγμές/'αποτυχίες"/ απογοητεύσεις των παιδιών από καταστάσεις και δοκιμασίες μπορούν να μετατραπούν και να είναι χρυσές ευκαιρίες για το άτομο. Να δει τι πήγε λάθος, τί δεν πήγε σωστά, να επαναπροσδιοριστεί ή να αλλάξει πορεία και κατεύθυνση γιατί αυτό που μπορεί να θέλει να κάνει στη ζωή, δεν έρχεται από τις πανελλήνιες αυτές και το ότι δεν πήγε καλά ή δεν είχε το ενδιαφέρον και το κίνητρο να προσπαθήσει αυτή τη χρονιά, δεν είναι προς αγνόηση αλλά μπορεί να δώσει πολύτιμες πληροφορίεςγια ένα μέλλον που είναι κοντά στις ανάγκες του και στα θέλω του.Ίσως είναι η στιγμή που μπορείτε ως γονείς να βοηθήσετε τον έφηβο να αποκτήσει ουσιαστικό ενδιαφέρον και εσωτερικό κίνητρο για να ενεργοποιηθεί αργότερα. Θα είναι πιο αποτελεσματικό να σταθείτε δίπλα του ακόμα και σε αυτή τη στιγμή που έχει κάνει λάθος παρά να γίνετε αντίπαλοι και η σχέση σας σε αυτήν την κρίσιμη για νέα βήματα περίοδο να διαταραχθεί. Παρά το αρχικό σοκ της απογοήτευσης από το ότι ο έφηβος-η δεν τα κατάφερε να φανεί αποδοτικός-ή, αυτές οι προσωπικές κρίσεις, αν τις εκμεταλλευτούμε κατάλληλα, αν τις επεξεργαστούμε με ψυχραιμία και αν λάβουμε και την υποστήριξη από τους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας, μας κάνουν μακροπρόθεσμα να έχουμε περισσότερη γνώση για τον εαυτό μας, να κάνουμε άλλες επιλογές πιο ώριμα και άρα να οδηγηθούμε πιο κοντά σε μια ενασχόληση που μας κρατάει χαρούμενους. Αυτή είναι η ουσία όχι να γίνει κανείς καταξιωμένος οικονομικά, κοινωνικά ή πετυχημένος, αυτό μοιάζει επιφανειακό και κάποια στιγμή θα λήξει, αλλά είναι άκρως σημαντικό να κάνει κάτι που του αρέσει και να συντηρεί το ενδιαφέρον του και τη χαρά του να πάει την επόμενη ημέρα στη δουλειά και έπειτα πολλά πράγματα κατακτώνται.

* Προσπαθήστε να μειώσετε το δικό σας άγχος, αν παρατηρείτε ότι γίνεται πιο έντονο και δυσχεραίνει την δική σας ζωή αυτό το διάστημα κάνοντας σας πιο ευερέθιστο-η, εύθραυστο-η ή διαταράσσοντας τη ρουτίνα σας. Είναι φυσιολογικό να έχετε τη δική σας αγωνία, ωστόσο είναι σημαντικό να αναζητήσετε υγιείς τρόπους έκφρασης του άγχους σας, όπως φυσική δραστηριότητα, δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν και μοίρασμα των σκέψεων σας με ανθρώπους που σας βοηθούν και εμπιστεύεστε.

-Αποφύγετε να κινητοποιήσετε τον έφηβο-η με πιεστικούς τρόπους, αλλά επενδύστε σε μια ουσιαστική υποστηρικτική σχέση μαζί του-της. Προσπαθήστε να σας νοιώσουν συμμάχουςκαι όχι αντιπάλους. Η σχέση εξουσίας δεν βοηθά τους εφήβους και προκαλούν την αντίδραση τους.

* Πολλές φορές, οι άνθρωποι διατηρούν πεποιθήσεις που αυξάνουν το άγχος. Παρατηρείστε τις δικές σας πεποιθήσεις γύρω από τις πανελλήνιες εξετάσεις. Οι εξετάσεις αυτές είναι σημαντικές, ωστόσο απεγκλωβιστείτε από μια θεώρηση των εξετάσεων αυτών ως ενός καθοριστικού γεγονότος για τη συνέχεια της πορείας του ατόμου και της επιτυχίας του στη ζωή. Συχνά, αυτή η θεώρηση ότι αυτές οι εξετάσεις καθορίζουν προκαλεί μια αίσθηση αδιεξόδου στον έφηβο-η. Είναι σημαντικές σαφώς, ωστόσο αν παρατηρήσετε, κανένα γεγονός από μόνο του δεν καθορίζει όλη μας τη ζωή αλλά ο τρόπος που έχουμε ερμηνεύσει αυτό το γεγονός και πώς το χρησιμοποιήσαμε στην πορεία. Ας μεταδώσουμε στον έφηβο-η μια ψύχραιμη ματιά, μέσα από την οποία υπάρχουν εναλλακτικές, διορθωτικές κινήσεις και επιλογές.
* Σταθείτε υποστηρικτικά, προτάσσοντας την κατανόηση προς τα παιδιά σας. Ρωτήστε διακριτικά αν θα ήθελε την παρέα σας και περάστε χαλαρές στιγμές μαζί αν το θελήσει.
* Μείνετε διαθέσιμοι να ακούσετε τις ανησυχίες και τους φόβους του παιδιού σας. Προτάξτε την κατανόηση. Δείξτε του εμπιστοσύνη και προσπαθήστε όσο γίνεται να εστιάζετε στην αξία της προσπάθειας που κάνουν οι μαθητές.
* Αποφύγετε να παρεμβαίνετε στους τρόπους με τους οποίους οργανώνουν τη μελέτη τους τα παιδιά. Μπορείτε να φανείτε βοηθητικοί ρωτώντας τους πώς μπορώ να σε βοηθήσω. Μπορείτε σε πρακτικά ζητήματα όπως στο ξύπνημά τους, στη μετακίνησή τους, σε κάτι που το ίδιο το παιδί θα σας ζητήσει.
* Φροντίστε για ένα ήρεμο χωρίς ένταση περιβάλλον για διάβασμα στο σπίτι.
* Ενθαρρύνετε τις προσπάθειες του παιδιού και μιλήστε στο παιδί σε σχέση με την αξία της προσπάθειας του στη δοκιμασία αυτή. Θα ήταν βοηθητικό να μιλήσετε για δικές σας δοκιμασίες που να περιλαμβάνουν και νίκες και ήττες, βοηθώντας το να καταλάβει ότι η ζωή μας περιλαμβάνει και τις δύο πλευρές. Ωστόσο, δίνουμε ενθάρρυνση στον εαυτό μας, γιατί να μην έρθει το επιθυμητό αποτέλεσμα; Ακόμα όμως και αν κάτι δεν έχει πάει τόσο καλά κατανοούμε ότι έχει αξία να πιστέψουμε στις δικές μας δυνάμεις βαθύτερα και να συνεχίσουμε και όχι να παραιτηθούμε.
* Υπενθυμίστε στο παιδί ότι η αξία μας ως άνθρωποι δεν πηγάζει μόνο από το πώς θα τα πάμε στις εξετάσεις αυτές. Η αξία όλων μας επηρεάζεται από τόσα άλλα πράγματα. Αυτή η δοκιμασία μετρά τους βαθμούς που έχει συγκεντρώσει ο μαθητής-ια για να εισαχθεί σε κάποια από τις σχολές. Δεν είναι μια δοκιμασία που μετρά το πόσο αξίζουμε, δεν είναι μια δοκιμασία που είναι προγνωστική για την επιτυχία μας ή την ευτυχία μας στη ζωή!

Είμαι σίγουρη ότι με οδηγό την αγάπη θα τα καταφέρετε να υποστηρίξετε αποτελεσματικά και όσο καλύτερα γίνεται το παιδί σας! Εμπιστευθείτε τον εαυτό σας, κατανοήστε τον, κάνετε το καλύτερο που μπορείτε ως γονείς! Θα περάσει και αυτό και σας εύχομαι να είναι μία περίοδος στην ιστορία της ζωή σας πουόταν θα ανατρέχετε σε αυτήν αργότερα, θα ενδυναμώνει τον εαυτό σας!

 Με εκτίμηση,

 η ψυχολόγος του σχολείου, Ιωάννα Γιαννακάρα