



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΕΟΡΤΩΝ

Τα παιδιά μας διανύουν μια δύσκολη περίοδο που δεν είναι άλλη από αυτή των πανελληνίων εξετάσεων. Λαμβάνω καθημερινά μηνύματα από τους ίδιους τους μαθητές για το πως μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα το άγχος τους άλλα και από γονείς για το πως μπορούν να συνδράμουν αποτελεσματικά στον αγώνα του παιδιού τους. Τι μπορούν λοιπόν, να κάνουν οι γονείς;

- Εξασφαλίστε ένα ήρεμο περιβάλλον για τα παιδιά σας.
- Ενθαρρύνεται τα παιδιά σας να κάνουν πράγματα που τους ευχαριστούν κατά τη διάρκεια των γιορτών.
- Μην παρεμβαίνετε στον τρόπο διαβάσματος, σημασία έχει το ποιοτικό διάβασμα και όχι το ποσοτικό.
- Μην θεωρείται το διάλλειμα χαμένο χρόνο.
- Επιβραβεύστε την προσπάθειά τους και ενθαρρύνεται τη συνέχισή της.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ελεύθερα.
- Μην μεταδίδεται το δικό σας άγχος στα παιδιά.
- Μην προκαλείται ανησυχία και εκνευρισμό με σχόλια για το τι δεν έκαναν.
- Μην επιβαρύνετε τα παιδιά σας με τις δικές σας επιθυμίες και θέλω.

Οι παραπάνω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε ποιοτικότερα την στρεσογόνα περίοδο των Πανελληνίων. Εύχομαι καλές γιορτές και η γέννηση του Θεανθρώπου να φωτίσει τις ψυχές όλων μας.

Είμαι στη διάθεσή σας για οτιδήποτε χρειαστείτε.

Η ψυχολόγος 3^{ου} ΓΕ.Λ. Φλώρινας
Αντωνίου Αλεξάνδρα.