

Τα sos για τους γονείς, ενόψει εξετάσεων

Οι σχολικές εξετάσεις είναι μια επώδυνη διαδικασία για τα παιδιά. Εξίσου επώδυνη μπορεί να αποδειχτεί και για τους γονείς οι οποίοι καλούνται πολλές φορές να αντιμετωπίσουν κάποιες εντελώς πρωτόγνωρες γι' αυτούς καταστάσεις. Παρακάτω δίνονται μερικές οδηγίες προς ναυτιλλομένους γονείς ώστε να μπορέσουν να βοηθήσουν ουσιαστικά το παιδί τους σε αυτή την ομολογουμένως δύσκολη δοκιμασία.

«Μην έχεις άγχος»

Η πιο συνηθισμένη και ταυτόχρονα η πιο αποτυχημένη συμβουλή που μπορεί να δώσει ένας γονέας στο παιδί του ενόψει εξετάσεων είναι η all time classic : «Μην έχεις άγχος». Πως να μην έχει άγχος το παιδί όταν έχει μπροστά του να δώσει τόσο σημαντικές εξετάσεις; Επίσης η συμβουλή «Μην έχεις άγχος» καταργεί και τον ορισμό της έννοιας του άγχους ,το οποίο είναι κάτι που συμβαίνει ερήμην εκείνου που το βιώνει. Το να ζητάμε κάτι τέτοιο από το παιδί ,λες και είναι κουμπί να το πατήσει, πέρα του ότι είναι τελείως ουτοπικό ,το μόνο που μπορεί να καταφέρει είναι να το φορτώσει με ένα ακόμα μεγαλύτερο άγχος : «το άγχος να μην έχει άγχος».

Αυτό που μπορεί να κάνει ο γονέας λοιπόν είναι να συμβουλέψει το παιδί του ότι αφού δεν μπορεί να αποφύγει το άγχος τουλάχιστον ας το εκμεταλλευθεί. Ας του εξηγήσει ότι η επιθυμία για την επίτευξη ενός υψηλού στόχου πάντα συνοδεύεται από άγχος. Ότι μια από τις φυσικές λειτουργίες του άγχους είναι να μας ενεργοποιεί για μια μάχη ή μια δοκιμασία στην οποία αν πηγαίναμε χαλαροί μάλλον δεν θα είχαμε πολλές πιθανότητες επιτυχίας. Επίσης είναι βασικό να τονίσει στο παιδί ότι μπορεί να αποδώσει μια χαρά και σε συνθήκες άγχους και ότι τα μεγαλύτερα ανθρώπινα επιτεύγματα έχουν πραγματοποιηθεί σε τέτοιες συνθήκες έντονου άγχους. Ας του εξηγήσει ότι σε ένα συναγερμό που κτυπάει ανεξέλεγκτα το πιο απλό που μπορεί να κάνει κανείς είναι να τον αφήσει να κτυπάει και να τον αγνοήσει. Το βασικό λοιπόν είναι να πειστεί το παιδί ότι το άγχος ,σε περιπτώσεις όπως τις εξετάσεις ,είναι φυσιολογικό φαινόμενο που υποδηλώνει μεγάλες πιθανότητες επιτυχίας αφού παρατηρείται κυρίως στους μαθητές εκείνους που τελικά πάνε καλά στις εξετάσεις.

« Όταν σου δώσουν τα θέματα »

Προετοιμάστε το παιδί σας για τα όσα ενδεχομένως θα νιώσει πριν και μετά του δοθούν τα θέματα των εξετάσεων. Πείτε του ότι μέχρι να του δοθούν τα θέματα είναι απόλυτα αναμενόμενο να νιώθει μεγάλη αγωνία ,σαν να έχει κολλήσει ο χρόνος. Επίσης τονίστε του ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό και συνηθισμένο αφού πάρει τα θέματα στα χέρια του και στην πρώτη ματιά ή ανάγνωση ενδεχομένως να νιώσει ότι «πάει τελείωσε ,δεν ξέρω τίποτα». Μετά όμως όταν θα αρχίσει και ασχολείται με το κάθε θέμα ξεχωριστά θα καταλάβει ότι αυτό που αισθάνθηκε αρχικά δεν ήταν παρά μια ψευδαίσθηση .

«Δεν θυμάμαι τίποτα»

Αν οι μέρες των εξετάσεων πλησιάζουν και ουσιαστικά το παιδί σας έχει μπει στην τελική ευθεία μην απορήσετε αν εμφανιστεί μπροστά σας μια μέρα σε

κακή ψυχολογική κατάσταση ουρλιάζοντας « δεν θυμάμαι τίποτα» ή «δεν προλαβαίνω να βγάλω την ύλη με τίποτα» ή «δεν υπάρχει περίπτωση να τα πάω καλά». Αν κάτι τέτοιο συμβεί καταρχάς να κρατήσετε τη δική σας ψυχραιμία και να εξηγήσετε ήρεμα και απλά στο παιδί ότι αυτό που νιώθει είναι κάτι που νιώθουν τα περισσότερα παιδιά λίγο πριν τις εξετάσεις. Διαβεβαιώστε το ότι δεν έχει καμία πραγματική βάση και απλά εκφράζει το άγχος που είναι φυσικό να έχει. Και ότι αυτοί οι φόβοι του θα εξανεμιστούν μόλις αρχίσουν οι εξετάσεις.

«Μαμά ,μπαμπά είναι τόσο σοβαρά τα πράγματα» ;

Καλό θα είναι οι γονείς να μην τονίζουν ,με την στάση τους, τη σημαντικότητα των εξετάσεων. Σε αυτό δεν βοηθάνε καθόλου οι πορτοκαλάδες ,οι μπριζόλες ,τα τάματα και το πώς μαλώνουν με τις γείτονες για «ησυχία για να διαβάσει το παιδί». Επίσης το θέαμα με τους γονείς που είναι κρεμασμένοι στα κάγκελα του σχολείου την ώρα των εξετάσεων δεν βοηθάει καθόλου. Τα παιδιά βλέποντας αυτή την νέα και ειδική μεταχείριση των γονέων απέναντί τους καταλαβαίνουν ότι «κάτι πολύ σοβαρό συμβαίνει εδώ» και νιώθουν να φορτώνονται και να αγωνιούν ακόμα περισσότερο. Οι γονείς λοιπόν θα πρέπει να αποφεύγουν να υπογραμμίζουν με την συμπεριφορά τους την δύσκολη θέση που εκ των πραγμάτων βρίσκεται το παιδί τους και να κατανοήσουν ότι οι εξετάσεις δεν είναι κάποια μορφή αρρώστιας που περνάει το παιδί και που απαιτεί ειδική φροντίδα από μέρος τους. Το κλειδί είναι να βρίσκονται δίπλα στο παιδί με διακριτικότητα και να του δώσουν να καταλάβει ότι : «είμαστε εδώ για σένα για όσο και για ότι εσύ θελήσεις». Πρέπει να αφήνουν την πρωτοβουλία στο παιδί για το αν και το πότε εκείνο θα θελήσει να μοιραστεί μαζί τους τις αγωνίες και τους φόβους του.

«Το λάδι στη φωτιά»

Υπάρχουν κάποια πράγματα που οι γονείς πρέπει να αποφύγουν πάση θυσία. Όπως π.χ να μην ρωτούν το παιδί πολλές λεπτομέρειες για την πορεία του διαβάσματος .Καλό θα είναι επίσης να μην ανεβάζουν ψηλά τον πήχη σε σχέση με τα αποτελέσματα που αναμένουν από το παιδί τους και να μην μιλάνε για σχολές πριν από το πέρας των εξετάσεων. Επίσης κάποιες φράσεις σαν τις παρακάτω πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγονται : « έχεις πολύ ακόμα για να τελειώσεις την ύλη;» ή «στρώσου στο διάβασμα, γιατί ο χρόνο κυλάει» ή «ο τάδε συμμαθητής έχει ήδη ξεκινήσει επαναλήψεις » ή «μη κάθεσαι όλη μέρα στο facebook» ή «ελπίζω να βάλεις τα δυνατά σου και να τα πας όσο καλά τα πήγε ο αδελφός σου» και η χειρότερη από όλες «ήρθε η ώρα να αποδείξεις την αξία σου».

«Κλείσε τα αυτιά σου»

Οι γονείς οφείλουν να συμβουλέψουν το παιδί τους να «κλείσει τα αυτιά του» σε διάφορες περίεργες φωνές όπως : α)συμμαθητών που λίγο πριν μπουν στην αίθουσα για να γράψουν διαδίδουν ότι τους είπε ο φροντιστής τους ότι το τάδε θέμα είναι sos. β) συμμαθητών που αφού τελειώσει η εξέταση βγαίνουν από την αίθουσα φωνάζοντας ότι τα θέματα ήταν πολύ εύκολα ή ρωτώντας εσένα τι έγγραφες στο τάδε θέμα λέγοντάς σου το μακρύ τους και το κοντό τους για τις σωστές απαντήσεις.

«Πως πήγες στην σημερινή εξέταση»;

Ένα τεράστιο και επικίνδυνο λάθος που κάνουν πολλοί μαθητές είναι με το που τελειώνει η εξέταση ενός μαθήματος να θέλουν αμέσως να διαπιστώσουν πόσο καλά έγραψαν. Οι γονείς πρέπει σε αυτή την περίπτωση να συμβουλεύουν το παιδί τους να μην ασχολείται καθόλου με το μάθημα που μόλις έδωσε αφού «ότι έγινε έγινε και δεν αλλάζει» και να αρχίζει αμέσως να ασχολείται με το επόμενο. Έτσι και αλλιώς ασφαλή πρόβλεψη για την επίδοσή του δεν πρόκειται να λάβει και πάντα υπάρχει το ενδεχόμενο, αν διαπιστώσει ότι δεν πήγε καλά σε ένα μάθημα, να απογοητευτεί και να έχει μειωμένη προσπάθεια στα επόμενα μαθήματα. Επίσης πρέπει να σκέφτεται ότι, ειδικά στις Πανελλαδικές εξετάσεις, η επίδοση ενός μαθητή σε ένα μάθημα δεν είναι απόλυτη αλλά συγκριτική με τις επιδόσεις όλων των άλλων μαθητών για τις οποίες καμία πληροφόρηση δεν μπορεί να υπάρξει πριν ανακοινωθούν οι βαθμοί. Και ότι αυτό που μετράει τελικά είναι το άθροισμα των βαθμολογιών σε όλα τα μαθήματα και όχι κάθε σε κάθε μάθημα χωριστά.

«Μην το παίζετε εντελώς αδιάφοροι»

Αρκετοί γονείς στην προσπάθεια να απαλύνουν το άγχος και την αγωνία του παιδιού τους ενόψει εξετάσεων περνούν στην αντίθετη όχθη: υποκρίνονται τους τελείως αδιάφορους γονείς για την επίδοση του παιδιού. Ειδικά η περίπτωση εκείνων των υπερπροστατευτικών και παρεμβατικών γονέων που από τη μια στιγμή στην άλλη, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της αντίστροφης ψυχολογίας, μετατρέπονται σε αδιάφορους οφείλουμε να πούμε ότι δεν πείθει το παιδί και μάλιστα ενδεχομένως να το αγχώσει περισσότερο αφού ίσως το παιδί διαπιστώνοντας αυτή την ψεύτικη συμπεριφορά των γονέων σκεφτεί ότι «κάτι πολύ σοβαρό φοβούνται για μένα». Το καλύτερο που έχουν να κάνουν αυτοί οι γονείς είναι να έχουν μια φυσιολογική στάση απέναντι του που ούτε το φορτώνει με τις δικές τους αγωνίες αλλά και ούτε το κάνει να υποψιάζεται ότι κάτι του κρύβουν.

«Δεν αναγνωρίζω το παιδί μου»

Είναι πολύ συνηθισμένο για τα παιδιά που δίνουν εξετάσεις να παρουσιάζουν μεγάλα σκαμπανεβάσματα στη διάθεσή τους και μερικές φορές αλλοπρόσαλλη συμπεριφορά. Οι γονείς πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για κάτι τέτοιο, να μην ανησυχήσουν και να μην το πάρουν προσωπικά αν το παιδί τους «ψάχνεται για καβγά» μαζί τους. Κάποιες φορές θα κληθούν να παίξουν το επώδυνο ρόλο του «κυματοθραύστη», κάποιες φορές θα νιώσουν παντελώς ανήμποροι να χειριστούν μια τέτοια συμπεριφορά. Η χειρότερη αντιμετώπιση μια τέτοιας κατάστασης από τους γονείς είναι να μουλαρώσουν νιώθοντας αδικημένοι ή να ασκήσουν κριτική στο παιδί για την συμπεριφορά του. Το καλύτερο που μπορούν να κάνουν είναι να αποδεχτούν αυτή τη συμπεριφορά του παιδιού και να το διαβεβαιώσουν με κάθε τρόπο ότι είναι δίπλα του και ότι το αγαπούν άνευ όρων.

«Η αποτυχία στις εξετάσεις δεν είναι αδιέξοδο»

Οι γονείς πρέπει να δείξουν με κάθε τρόπο στο παιδί τους ότι η επιτυχία στις εξετάσεις δεν είναι μονόδρομος στη ζωή και ότι θα υπάρξουν μελλοντικά πολλές ευκαιρίες. Ότι κανείς δεν γνωρίζει τι του έχει φυλαγμένο η ζωή και ότι αυτή είναι και γοητεία της. Ότι δεν κρίνονται τα πάντα στη μια προσπάθεια. Ότι δεν τελειώνει η ζωή με τις πανελλαδικές μα ούτε και αρχίζει. Οι ψυχολόγοι θεωρούν ότι η αίσθηση αδιεξόδου είναι πάρα πολύ επικίνδυνη στη ζωή ενός νέου ανθρώπου και ότι η ύπαρξη εναλλακτικών λύσεων είναι το πιο σημαντικό

στοιχείο ψυχικής ισορροπίας. Καλό θα είναι λοιπόν οι γονείς να έχουν κάνει μια τέτοια συζήτηση όσον αφορά τις εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση αποτυχίας, πριν ακόμα αρχίσουν οι εξετάσεις. Επίσης είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να τονίσουν ρητά στο παιδί τους ότι οτιδήποτε και να συμβεί στις εξετάσεις αυτό δεν πρόκειται να επηρεάσει την εκτίμηση και την αγάπη τους για εκείνο.

«Το παιδί δίνει εξετάσεις, όχι οι γονείς»

Αυτό πρέπει να είναι ξεκάθαρο γιατί αλλιώς το παιδί φορτώνεται τα όνειρα μιας ολόκληρης οικογένειας το οποίο είναι μεγάλο φορτίο για τις νεανικές του πλάτες. Όσο οι γονείς θα βλέπουν το παιδί σαν προέκταση του εαυτού τους, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να θέλει εκείνο να εκπληρώσει τα ανεκπλήρωτα όνειρα των γονέων του. Και αν κάτι παρ' ελπίδα πάει στραβά τότε θα νιώθει ότι απογοήτευσε και τους γονείς του.

Υ.Γ. Αναρωτιέμαι μήπως κατά τη διάρκεια των πανελλαδικών δίνουν τελικά εξετάσεις και οι γονείς ; Τα παιδιά δίνουν εξετάσεις ως μαθητές και οι γονείς ως γονείς. Το άριστα στις εξετάσεις των γονέων σημαίνει να βάλουν στην άκρη τις δικές τους προσδοκίες για το παιδί τους και να υπερβούν τη ματαιοδοξία τους όσον αφορά τη γνώμη του κόσμου. Να ευχηθώ λοιπόν «καλή επιτυχία» και στους μαθητές και στους γονείς οι οποίοι όμως εξετάζονται σε εντελώς διαφορετικά θέματα.