

*Τελειώνοντας η σχολική χρονιά αποφασίζετε να στείλετε μια ανοιχτή επιστολή προς τους γονείς, καθηγητές και συμμαθητές σας την οποία θα αναρτήσετε στο blog του σχολείου σας. Στην επιστολή αυτή περιγράφετε το άγχος το οποίο βιώσατε σαν μαθητές όλη τη σχολική χρονιά (αν το βιώσατε) και εξηγείτε πόσο σημαντικός είναι για εσάς τους εφήβους ο ελεύθερος χρόνος.*

Μπαλί 4/6/21

Αγαπητοί γονείς, καθηγητές μου και συμμαθητές

Το σχολικό άγχος είναι κάτι που αντιμετωπίζουν και βιώνουν όλοι οι μαθητές αλλά περισσότερο οι έφηβοι μαθητές γιατί περνούν μια δύσκολη φάση στη ζωή τους. Οι έφηβοι δεν έχουν αρκετό ελεύθερο χρόνο λόγω των εξετάσεων, των Πανελληνίων κ.α. και όλο αυτό τους δημιουργεί άγχος, αν θα προλάβουν, αν θα τα καταφέρουν και αν εν τέλει θα περάσουν.

Ο ελεύθερος χρόνος είναι πολύ σημαντικός για τους εφήβους. Πρέπει να έχουν καθαρό μυαλό για να αποδώσουν στις όποιες εξετάσεις. Γιαυτό θα πρέπει να υπάρχει βοήθεια από όλη τη οικογένεια, δηλαδή να τον ενθαρρύνουν όποτε χρειάζεται και να μην του δημιουργούν αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Πρέπει να υπάρχει ψυχολογική υποστήριξη.

Εγώ σαν μαθήτρια της β' Γυμνασίου, βιώνω το άγχος σχεδόν καθημερινά αλλά στο τέλος της σχολικής χρονιά ακόμα πιο πολύ γιατί τότε είναι τα διαγωνίσματα και το περισσότερο διάβασμα. Το αντιμετωπίζω με τη βοήθεια της οικογένειά μου και φυσικά των φίλων μου. Ακόμη, προσπαθώ να κάνω θετικές σκέψεις ώστε να είμαι πιο σίγουρη για τον εαυτό μου.

Τέλος, όσο κι αν φοβόμαστε, το άγχος δεν πρέπει να μας καταβάλλει. Πρέπει να το πολεμήσουμε με αισιοδοξία και να βοηθάμε τον εαυτό μας και τους άλλους με ό,τι θεωρούμε καλύτερο.

Με εκτίμηση

Ε. Σ.

Πάνορμο 4/6/21

Αγαπητοί γονείς και καθηγητές μου

Το σχολικό άγχος δεν είναι καλό πράγμα για τους εφήβους στις μέρες μας. Εγώ ας πούμε, κάποιες φορές δεν θέλω να πάω σχολείο όταν έχουμε διαγώνισμα γιατί φοβάμαι μην γράψω χάλια ή μην τα ξεχάσω εκείνη την ώρα που θα φέρει ο/η κύριος/α τα θέματα. Κι άλλα παιδιά δεν θέλουν να πάνε σχολείο και βρίσκουν δικαιολογία ότι πονάει η κοιλιά τους. Πρέπει οι έφηβοι να νιώθουν ασφάλεια στο σχολείο για να μην έχουν άγχος εκεί.

Ο ελεύθερος χρόνος είναι κάτι πολύ σημαντικό για όλο τον κόσμο και όχι μόνο για τους εφήβους. Όλοι χρειαζόμαστε ελεύθερο χρόνο για να ξεκουραστούμε από τη δουλειά μας. Αν δεν έχουμε ελεύθερο χρόνο και δουλεύουμε συνέχεια και κουραζόμαστε, μπορεί να αρρωστήσουμε και αγχωνόμαστε.

Οι έφηβοι έχουν δικαίωμα στον ελεύθερο χρόνο!

Με εκτίμηση

Κ.Ψ.