

ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΑΖΙ!


ΈΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



 **24213 53159 &
24213 53160**

©Δήμος Βόλου 2026, Κέντρο Κοινότητας
Δήμου Βόλου.

Το Κέντρο Κοινότητας Δήμου Βόλου (συνεχιζόμενες δομές) με αρ. ΟΠΣ 6003249, είναι δομή η οποία λειτουργεί με χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης στα πλαίσια εφαρμογής του προγράμματος "Θεσσαλία 2021-'27" (ΕΣΠΑ 2021-2027)

Τα κείμενα του οδηγού δημιουργήθηκαν από το γραφείο ψυχολόγων του Κέντρου Κοινότητας Δήμου Βόλου, με σκοπό την ενίσχυση-υποστήριξη των γονέων οικογενειών που βιώνουν φτώχεια ή απειλή φτώχειας, αλλά και όλους τους γονείς που νιώθουν ότι χρειάζονται περαιτέρω ενίσχυση στο γονεϊκό τους ρόλο

Κείμενο: Αντιγόνη Ζήση, Ψυχολόγος Κέντρου Κοινότητας Δήμου Βόλου,

Επιμέλεια εντύπου: Τμήμα Σχεδιασμού & Υλοποίησης Προγραμμάτων του Δήμου Βόλου, Νίκος Αντωνάκης

ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΑΖΙ!

ΈΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Η περίοδος των εξετάσεων είναι απαιτητική όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά και για τους γονείς.

Το άγχος του εφήβου συχνά «μεταφέρεται» στο σπίτι και μπορεί άθελά μας να το ενισχύσουμε.

Ακούω πραγματικά.

Δίνω χώρο στο παιδί μου να εκφράσει φόβους, θυμό ή απογοήτευση χωρίς να διακόπτω, να κρίνω ή να σπεύδω να δώσω λύσεις. Μερικές φορές το «σε ακούω» είναι πιο ανακουφιστικό από οποιαδήποτε συμβουλή.

Διαχωρίζω την αξία από την επίδοση.

Υπενθυμίζω με λόγια και πράξεις ότι το παιδί μου δεν ορίζεται από έναν βαθμό ή μια εξέταση. Η αγάπη και η αποδοχή μου δεν εξαρτώνται από το αποτέλεσμα.

Αναγνωρίζω το άγχος ως φυσιολογικό.

Αποφεύγω φράσεις όπως «μην αγχώνεσαι» και προτιμώ: «Καταλαβαίνω ότι αγχώνεσαι, είναι λογικό». Η αναγνώριση μειώνει την ένταση.

Δίνω το παράδειγμα.

Διαχειρίζομαι και το δικό μου άγχος. Όταν παραμένω ψύχραιμος/η, στέλνω το μήνυμα ότι η κατάσταση είναι διαχειρίσιμη.

Εστιάζω στη σχέση, όχι στον έλεγχο.

Η υποστήριξη, η εμπιστοσύνη και η παρουσία μου είναι πιο σημαντικές από τον συνεχή έλεγχο του διαβάσματος. Μειώνει την ένταση.

Το πιο δυνατό μήνυμα που μπορώ να δώσω είναι:

**«Δεν είσαι μόνος/η σου.
Είμαι εδώ, ό,τι κι αν γίνει.»**

Η περίοδος όπου οι έφηβοι/ες προετοιμάζονται για να συμμετάσχουν στις Πανελλήνιες Εξετάσεις είναι μία περίοδος, όπου συμβαίνουν πολλές και έντονες αλλαγές, τόσο σε ψυχοσυναισθηματικό και γνωστικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Παράλληλα, οι εξετάσεις μοιάζουν ωςάν το τέλος του χρόνου και μιας μακράς εκπαιδευτικής διαδρομής, όπου ο μαθητής/τρια καλείται να “δοκιμαστεί” μέσα από μια διαγωνιστική διαδικασία, και να αποφασίσει για την πορεία της ζωής του/της, αποχαιρετώντας την ανεμελιά της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, για να εισέλθει στον κόσμο των ενηλίκων. Είναι λοιπόν

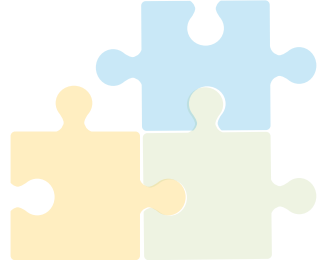
Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή στην προσπάθεια του ατόμου για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων. Κάποιες φορές όμως, ειδικά σε στιγμές που το άτομο δεν μπορεί να το ρυθμίσει, μπορεί να καταλήξει να είναι βλαπτικό και επιβαρυντικό για την υγεία και λειτουργικότητα του.



φυσιολογικό, αλλά και αναμενόμενο, όλο αυτό να επιφέρει αγωνία, να συνοδεύεται από φόβο, και να εγείρει άγχος, αφού το μέλλον μοιάζει αβέβαιο και άγνωστο.

Οι έφηβοι συνήθως επικοινωνούν το άγχος εξετάσεων, είτε μέσω ψυχοσωματικών ενδείξεων (κεφαλαλγίες, κοιλιακά άλγη, δερματικά εξανθήματα, διαταραχές διατροφής-ύπνου, ταχυκαρδίες, εφίδρωση, ναυτία, μυϊκή

εφηβικά όνειρα & αυτονομία

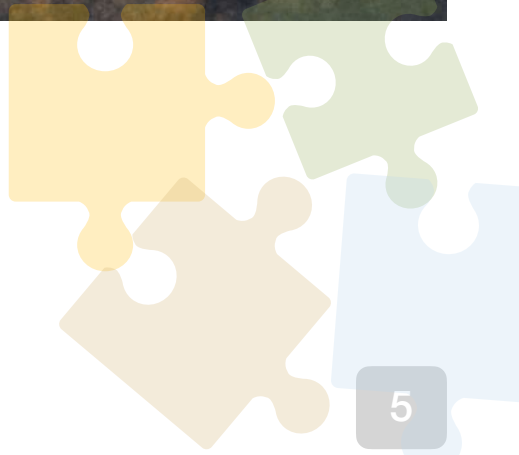


υπερένταση), είτε μέσω γνωστικών ενδείξεων (αρνητικές σκέψεις, αδυναμία συγκέντρωσης, ασθενής μνήμη, καταστροφολογικά σενάρια), είτε συναισθηματικών ενδείξεων (ευσυγκινησία, ευερεθιστότητα, αίσθημα αποτυχίας), είτε με συμπτώματα που σχετίζονται με τη συμπεριφορά (διαρκής εκνευρισμός, απάθεια, αποφυγή υποχρεώσεων, υπερβολές σε συνήθειες χαλάρωσης).

Πολύ συχνά το άγχος του έφηβου είναι ένας μεταμφιεσμένος φόβος «μήπως αποτύχω», «μήπως δεν είμαι αρκετά ικανός/ή», «μήπως απογοητεύσω τους γονείς μου».

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πως τα συμπτώματα αυτά συνιστούν ένδειξη μιας εσωτερικευμένης πίεσης, που συνδέεται με τις απαιτήσεις της συγκεκριμένης περιόδου, και να εξετάσουμε δυνατότητες και τρόπους, ώστε να σταθούμε στο πλάι των εφήβων με διακριτικότητα, ευαισθησία, ενσυναίσθηση και αποδοχή,

εξασφαλίζοντας με τον τρόπο αυτό ένα πλαίσιο ασφάλειας και συναισθηματικής υποστήριξης.



ΠΩΣ ΛΟΙΠΟΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΒΑΔΙΣΩ ΜΕ
ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ/Η ΜΟΥ

ΜΕ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ & ΑΠΟΔΟΧΗ;

Αξιολογώ τις δικές μου
“βαλίτσες” Πρώτα και πριν από
όλα είναι χρήσιμο να
αναρωτηθούμε ποιά είναι η δική
μας στάση για τις εξετάσεις και
ποιές προσδοκίες κουβαλάμε.

Ας κάνουμε μια παύση, ας
στρέψουμε το φακό και την εστίαση
στον εαυτό μας, και ας σκεφτούμε
με ειλικρίνεια και θάρρος, πώς
νιώθουμε για την διαδικασία των
εξετάσεων, τί βιώματα ανασύρει
αυτή η προοπτική, τί “φωνές”
φέρνει από το δικό μας
παρελθόν η διαδικασία,
αλλά και τί περιμένουμε
από το παιδί.

Εχει αξία να πάρουμε
χρόνο και να σταθούμε σε
αυτά, γιατί ο τρόπος που
εμείς βιώνουμε τις
εξετάσεις γίνεται ο
καθρέφτης τον οποίο θα

μάθουν να κοιτάζουν τα παιδιά μας.

Σε αυτό το βήμα, συζητώ και
ανταλλάσσω και με τον άλλο γονέα,
αφού η στάση και οι σκέψεις του
παιδιού, επηρεάζονται εξίσου και
απο τους δύο γονείς.

Διερευνούμε: τί νιώθει ο καθένας
από εμάς, τί περιμένει, και πώς
αυτό εκφράζεται στην σχέση μας με
το παιδί, αξιολογώντας αν όλα αυτά
είναι συμμετρικά ή
διαφοροποιούνται με ένα τρόπο
που συγγέει και μπερδεύει τα
παιδιά.

Στόχος δεν είναι ως γονείς να
νιώθουμε ή να επιθυμούμε με
απολυτότητα τα ίδια, αλλά να
βγαίνουμε ως γονεικό σύστημα στην
σχέση μας με το παιδί με μια στάση
συνεργασίας, κατανόησης και
αποδοχής.



Ενσυναίσθηση

Εδώ η ενσυναίσθηση δεν αφορά στην αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων του άλλου, αλλά στην αναγνώριση και αποδοχή των δικών μου συναισθημάτων.

Με παρατηρώ ως γονέα, με αφουγκράζομαι, και μου αναγνωρίζω πώς νιώθω.

Μου επιτρέπω να νιώθω αγωνία, φόβο, ανησυχία, προσμονή, κούραση ή οτιδήποτε άλλο, και με φροντίζω ή αναζητώ την συναισθηματική φροντίδα από τους ομοτίμους, και όχι από τα παιδιά.

Αν ο γονιός είναι αγχωμένος, ο έφηβος/η θα γίνει αποδέκτης του άγχους αυτού.

Δεν ξεχνώ πως εγώ είμαι ο ενήλικας, εγώ φροντίζομαι.

Με τον τρόπο αυτό δεν μολύνω το συναίσθημα του παιδιού, και μεταφέρω το μήνυμα στον έφηβο/η μου ότι “όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά και μπορώ, είμαι σε θέση να τα διαχειριστώ, και άρα να τα αντέξω, όταν και εκείνος/η τα νιώσει”.

Αυτό λοιπόν ανοίγει τα κανάλια επικοινωνίας, αφού ο έφηβος/η γνωρίζει πως ο γονέας του μπορεί να ακουσει τους φόβους και τις αγωνίες του, και αυτό ανακουφίζει και δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας.

Επικοινωνία

Φροντίζω να δημιουργώ ευκαιρίες για ανταλλαγή και μοίρασμα με τον έφηβο/η μου. Εδώ έχει σημασία να επιλέγω στιγμές για επικοινωνία, στις οποίες να είμαστε ηρεμοί, να μην υπάρχουν αποσπάσεις (πχ. ταυτόχρονα με την συζήτηση κάνω δουλειές, μαγειρεύω ή έχω ανοικτή την τηλεόραση για να ενημερωθώ για τα νέα της ημέρας), αλλά και να μην υπάρχει βιασύνη (πχ. σε λίγα λεπτά χρειάζεται να πάω το μικρότερο παιδί στην δραστηριότητα του ή να φύγω για την εργασία μου).

Ταυτόχρονα, σέβομαι και εξετάζω και την διαθεσιμότητα του εφήβου/ης μου. Είναι μια καλή στιγμή για εκείνον/η; Έχει επαρκείς δυνάμεις ή διάθεση; Είναι πολύ σημαντικό να λειτουργώ ισότιμα και με ενσυναίσθηση, δίχως να επιβάλλω ή να ζορίζω.

Το μήνυμα που θέλουμε να μεταφέρουμε είναι πως:

“Είμαι εδώ για εσένα, και μπορώ να σε ακούσω. Όταν νιώσεις την ανάγκη, όσο χρειάζεται, και με ό,τι τρόπο αισθάνεσαι πως θα σου είμαι χρήσιμος ως γονέας”.

Ενεργητική Ακρόαση

Κατά την διάρκεια της επικοινωνίας μας, φροντίζω να ακούω προσεκτικά, δίχως διακοπές και δίχως να βιάζομαι να ανακουφίσω.

Κάποιες φορές από αγωνία και επιθυμία να προστατεύσουμε τα πολύτιμα μας πλάσματα, τα παιδιά μας, σπεύδουμε να δώσουμε λύσεις, που πολύ συχνά δεν μας έχουν ζητηθεί.

Ας μην ξεχνάμε όμως, πως το να ακούμε εστιασμένα είναι η πιο χρήσιμη και ευεργετική στάση απέναντι σε ένα παιδί, που μας εμπιστεύεται τις σκέψεις του.

Είναι ανακουφιστικό να βλέπουν τα παιδιά ότι τα ακούμε δίχως να τρέχουμε και δίχως να παραβιαζουμε τον χώρο τους.

Οι έτοιμες λύσεις μεταφέρουν την αίσθηση της ανημπόριας στον έφηβο, και κλονίζουν την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας που έχουν για τον εαυτό τους.

Για αυτό δίνω χώρο και χρόνο, ακούω, και όταν σιγουρευτώ πως έχει ολοκληρώσει, αντανακλώ το νόημα και το συναίσθημα που έλαβα.

“Αν κατάλαβα καλά αυτό που μου περιγράφεις είναι πως.....”,

“Από τον τρόπο που σε παρατηρώ να αφηγείσαι, και την στάση που έχει πάρει το σώμα σου, αισθάνομαι πως

είσαι ενοχλημένος/η. Είναι όντως έτσι; ή μήπως κάνω λάθος”.

Δεν μπαίνω με απολυτότητα και αδιαλλαξία, αλλά με κατανόηση και αποδοχή.

Παράλληλα, αξιοποιώ τις συνηγήσεις (αφηγήσεις του παιδιού που ακουμπούν και σε δικές μου εμπειρίες) και αξίζει να μπαίνω σε αυτοαποκάλυψη, που συμβάλει στην απενοχοποίηση του συναισθήματος του παιδιού:

“θυμάμαι πως και εγώ κάθε φορά που έγραφα ένα δύσκολο διαγώνισμα, το προηγούμενο βράδυ δυσκολευόμουν να κοιμηθώ”,

“και εγώ στην δουλειά μου, μου έχει συμβεί να κάνω λάθος, και μάλιστα πριν μερικές εβδομάδες....”

Τέλος, χρησιμοποιώ ενθαρρυντικές εκφράσεις, όπως

“ Ξέρω ότι σου είναι δύσκολο, αλλά σε εμπιστεύομαι, και είμαι σίγουρος/η, ότι θα κάνεις το καλύτερο που μπορείς”

και υπενθυμίζω ότι το λάθος και η αποτυχία είναι επιτρεπτά και αποτελούν ένδειξη προσπάθειας.



Ενδυναμώνω:

Θυμίζω στο παιδί μου όλα όσα έχει ήδη ξεπεράσει και καταφέρει στο παρελθόν.

Στέκομαι στις στιγμές που δυσκολεύτηκε αλλά τα κατάφερε, στις προκλήσεις που αντιμετώπισε με επιμονή και δύναμη. Με αυτόν τον τρόπο, το βοηθώ να θυμηθεί τις ικανότητές του και να αντλήσει

εμπιστοσύνη από τις εμπειρίες του. Δεν συγκρίνω, δεν πιέζω· απλώς φωτίζω τη διαδρομή που έχει ήδη διανύσει, ώστε να νιώσει ότι έχει μέσα του τους πόρους να αντιμετωπίσει και αυτή τη δυσκολία.



θυμίζω όλα εκείνα που έχει ξεπεράσει- καταφέρει στο παρελθόν

Αγκαλιάζω:

Μια αγκαλιά 20 δευτερολέπτων αρκεί για να απελευθερώσει ωκυτοκίνη και να αναστείλει την κορτιζόλη (ορμόνη του στρες). Με την δύναμη της αγκαλιάς, όχι μόνο θα βελτιωθεί η διάθεση, αλλά θα ενδυναμωθεί και η συναισθηματική σύνδεση γονέα-παιδιού.

Αποφεύγω συγκρίσεις:

εστιάζω στον δικό μου έφηβο/η και στα όσα τον συνθέτουν, και αποφεύγω να τον συγκρίνω με άλλους, αφού η σύγκριση όχι μόνο δεν βοηθά, απεναντίας επιτείνει το αίσθημα ματαιώσης και ελλείμματος. Καθένας είναι ξεχωριστός και μόνο μέσα από την αυτοπαρατηρήση μπορεί να δει την εξέλιξη και τα περιθώρια βελτίωσης του.



Μερικές

Πρακτικές συμβουλές



Σε στιγμές έντονης ανησυχίας μπορώ να προτείνω:

- ✓ Διαφραγματική αναπνοή
- ✓ Ενασχόληση με κάτι που του/της αρέσει
- ✓ Αποτύπωση σκέψεων σε ένα ημερολόγιο
- ✓ Θετική αναπλασιώση: αναδιατύπωση των όσων λέει, με ένα θετικό τρόπο
- ✓ Διαθεσιμότητα: δήλωση της παρουσίας μας και της διάθεσης μας να βοηθήσουμε με ό,τι τρόπο το παιδί επιθυμεί.

Μερικές φορές και μόνο η παρουσία μας είναι αρκετή!

Extra tip:



Καταγράφω όλα όσα θαυμάζω στον έφηβο μου.

Τί βλέπω σε εκείνον/η, τί μου αρέσει, τί δεξιότητες παρατηρώ, ποιά κομμάτια που συνθέτουν την προσωπικότητα του καμαρώνω.

Με τον τρόπο αυτό, καθρεφτίζω όσα βλέπω, και του/της επιτρέπω να ξαναδεί με πιο καθαρή ματιά εκείνα που συνθέτουν τον κρυμμένο εσωτερικό του/της θησαυρό. Βοηθά σημαντικά να τα

έχουμε καταγράψει σε ένα χαρτί, ώστε να έχει την ευκαιρία να ανατρέξει σε αυτά, όταν νιώθει

ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΔΩΡΑ ΑΓΑΠΗΣ

πως ζορίζεται. Αυτό θα είναι και το κανάλι, που θα τον/την συνδέει με τα αποθέματα και τα δυνατά του/της σημεία, και το οποίο μπορείτε να εμπλουτίζετε/τροφοδοτείτε ανά τακτά διαστήματα. Έτσι θα θυμάται πως δεν είναι μόνο οι βαθμοί του/της ή τα μαθήματα, αλλά ένα παζλ, που κάθε του κομμάτι είναι ξεχωριστό, αλλά και εξίσου σημαντικό!

ΠΟΤΕ ΕΝΘΑΡΡΥΝΩ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ/Η ΜΟΥ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ

- ♥ Αν νιώθει άγχος κάθε μέρα και δεν υποχωρεί
- ♥ Αν το άγχος επηρεάζει την λειτουργικότητα στο σχολείο, κοινωνική ζωή, ζωτικές λειτουργίες (ύπνος, διατροφή)
- ♥ Αν δυσκολεύεται να μιλήσει για ό,τι νιώθει



Για ραντεβού μπορείτε να καλείτε
στα τηλέφωνα :

24213 53159 και 24213 53160



ΔΗΜΟΣ
ΒΟΛΟΥ



Κέντρο
Κοινότητας

Θυμάμαι ότι:

**Είναι εντάξει να ζητώ βοήθεια,
όλοι το κάνουμε!**

Αν αισθάνεστε ότι δυσκολεύεστε ως προς την υποστήριξη των εφήβων με την διαχείριση του άγχους ή θα θέλατε περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να απευθυνθείτε στο Κέντρο Κοινότητας Δήμου Βόλου και να κλείσετε **ΔΩΡΕΑΝ** ραντεβού με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, στα τηλέφωνα **24213-53159 και 24213-53160, Δευτέρα-Παρασκευή 07:30-15:30.**



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΙΑ 2021-2027