
Υποστήριξη των Μαθητών και Διαχείριση Άγχους εν όψει Εξετάσεων

Αγαπητοί γονείς,

Καθώς πλησιάζει η περίοδος των τελικών εξετάσεων, όλοι – μαθητές, εκπαιδευτικοί και γονείς – μοιραζόμαστε έναν κοινό στόχο: να υποστηρίξουμε τα παιδιά μας ώστε να προσεγγίσουν τις εξετάσεις με ψυχραιμία, αυτοπεποίθηση και προετοιμασία.

Στο Γυμνάσιο μας δίνουμε ιδιαίτερη έμφαση όχι μόνο στη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών, αλλά και στη συναισθηματική τους ευημερία. Το άγχος εξετάσεων είναι ένα υπαρκτό φαινόμενο, και η διαχείρισή του είναι κρίσιμος παράγοντας για την επιτυχία – και κυρίως για την ψυχική υγεία – των μαθητών.

Τι είναι το άγχος εξετάσεων;

Το άγχος των εξετάσεων είναι μια φυσιολογική αντίδραση μπροστά σε μια απαιτητική κατάσταση αξιολόγησης. Ωστόσο, όταν ξεπερνά τα υγιή όρια, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την απόδοση των παιδιών, ακόμα και αν είναι καλά προετοιμασμένα.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε: Ο ρόλος της οικογένειας:

Η στήριξη από το σπίτι είναι θεμελιώδης. Προτείνουμε:

- **Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας** με θετικά σχόλια και εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους.
- **Διατηρήστε την ηρεμία στο σπίτι** – μια ήρεμη ατμόσφαιρα λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στο στρες.
- **Φροντίστε το πρόγραμμα ύπνου και διατροφής.** Η επαρκής ξεκούραση και τα σωστά γεύματα είναι ουσιώδη.
- **Μιλήστε ανοιχτά** για το άγχος. Δείξτε τους ότι δεν είναι αδυναμία, αλλά κάτι που μπορεί να διαχειριστεί με εργαλεία.
- **Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης:** Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δουν τις εξετάσεις ως μια ευκαιρία να δείξουν τι έμαθαν – όχι ως «κρίση».
- **Καθοδήγηση για σωστό προγραμματισμό:** Βοηθούμε τα παιδιά μας να οργανώνουν το διάβασμά τους σε ρεαλιστικά και διαχειρίσιμα βήματα.
-

Χρήσιμες τεχνικές χαλάρωσης:

- Ασκήσεις αναπνοής (π.χ. εισπνοή-κράτημα-εκπνοή)
- Σύντομες βόλτες ή ήπια άσκηση
- Μικρά διαλείμματα κατά τη μελέτη με μουσική ή ζωγραφική
- Τεχνικές θετικής σκέψης ("Μπορώ να τα καταφέρω")

Βιβλιογραφία – Για όσους θέλουν να διαβάσουν περισσότερο:

1. **Παπαδάτου, Δ. (2012).** *Το άγχος των εφήβων και η υποστήριξή τους από την οικογένεια και το σχολείο.* Αθήνα: Εκδ. Πατάκη.
2. **Καραδήμας, Ε. (2017).** *Ψυχολογία Υγείας: θεωρία και εφαρμογές.* Αθήνα: Τόπος.
3. **Kohn, A. (2006).** *The Homework Myth: Why Our Kids Get Too Much of a Bad Thing.* Da Capo Press.
4. **Rosen, R. (2014).** *The Mindful Child.* New York: HarperCollins.
5. **Συμβουλευτικές οδηγίες από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ):** www.iep.edu.gr

Αγαπητοί γονείς, θυμηθείτε πως το σημαντικότερο μήνυμα που μπορούμε να περάσουμε στα παιδιά είναι ότι η αξία τους δεν εξαρτάται από έναν βαθμό. Είμαστε δίπλα τους, και μαζί τους σε κάθε βήμα αυτής της διαδρομής.

Με εκτίμηση,
Η Διευθύντρια
