



## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

Οι πανελλήνιες εξετάσεις αποτελούν ούτως ή άλλως μια ψυχοφθόρα διαδικασία, προκαλώντας έντονο άγχος, στρες, αγωνία και αποδιοργάνωση στα παιδιά. Για τους περισσότερους μαθητές οι πανελλαδικές εξετάσεις φαντάζονται ως κάτι άγνωστο, αγχωτικό, μέχρι και τρομακτικό. Η υπερβολική επένδυση της ελληνικής οικογένειας στις πανελλήνιες εξετάσεις και στην αντίστοιχη εισαγωγή των νέων στο πανεπιστήμιο, φαίνεται ότι επιβαρύνει συναισθηματικά ακόμα περισσότερο τους μαθητές, καθώς δημιουργείται η εσφαλμένη εντύπωση πως υπάρχει μια και μοναδική ευκαιρία (όλα ή τίποτα) που θα κρίνει το μέλλον και τη σταδιοδρομία τους.

Οι πανελλήνιες 2020, ενόψει της ειδικής κατάστασης που βιώνουμε το τελευταίο διάστημα (κλείσιμο σχολείων, διακοπή μαθημάτων, περιοριστικά μέτρα, κοινωνική αποστασιοποίηση, κίνδυνος μόλυνσης από τον ιό, αβεβαιότητα) κάνει τη διαδικασία αυτή ακόμα πιο δύσκολη, επιβαρύνοντας ακόμα περισσότερο το ψυχισμό των μαθητών.

### ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ.

(Οι μαθητές πιθανό να εμφανίσουν ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα)

Έντονο άγχος, στρες, ανησυχία.

Αχ, τι θα κάνω? Πως θα γράψω? Δεν ξέρω τίποτα.. Τα έχω ξεχάσει όλα..

Δεν θα καταφέρω τίποτα. Θα τα πάω χάλια.

Φόβος αποτυχίας, ανασφάλεια

Δεν μπορώ με τίποτα να συγκεντρωθώ, όλη αυτή η κατάσταση με έχει αποσυντονίσει. Έχασα το πρόγραμμα

Αναστάτωση, Αποδιοργάνωση, Δυσκολία Συγκέντρωσης

Τάση για απόσυρση, παραίτηση, εγκατάλειψη του σκοπού.

Δεν έχει νόημα καν να προσπαθήσω... Έχασα πόσα μαθήματα, έχω μείνει πίσω.. Θα τα παρατήσω και βλέπουμε του χρόνου.

Δεν θα καταφέρω να κάνω τίποτα στη ζωή μου. Ήταν όλα... τώρα και ο κορονοϊός.. διέλυσε κάθε μου ελπίδα.

Απογοήτευση, Ματαιίωση.

Είχα που είχα τις πανελλήνιες, ήρθε και ο κορονοϊός. Όλα τα περίεργα σε μένα συμβαίνουν, στην πιο κρίσιμη στιγμή. Εμάς δεν μας σκέφτεται κανένας... τι θα κάνουμε.. μας σταματούν τα μαθήματα και δεν τους νοιάζει τίποτα

Θυμός.

Ταυτόχρονα οι μαθητές της γ' λυκείου βιώνουν μια γενικότερη σύγχυση, αφενός διότι βρίσκονται σε ένα κομβικό σημείο του κύκλου ζωής τους, στην μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή, αφετέρου επειδή είναι αρκετά επιβαρυνμένοι από τις ευρύτερες επιπτώσεις της πολυεπίπεδης κρίσης του COVID-19.

Όλες αυτές οι σημαντικές και μαζικές αλλαγές μπορεί να δυσκολέψουν τους νέους επιπρόσθετα, σε κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο.

Ήταν η τελευταία μας χρονιά, που θα είμαστε όλοι μαζί.. και εμείς τη χάσαμε.. Έχω στενοχωρηθεί τόσο πολύ πάει και η πενταήμερη, πάνε όλα.

Αγχώνομαι πολύ, πόσο εύκολο θα είναι να τηρούμε τα μέτρα προστασίας? Δεν μπορώ όλη την ώρα να σκέφτομαι τι πρέπει να κάνω.., να μη σε πλησιάσω, να μη με ακουμπήσω...

**ΑΓΧΟΣ.**

**ΑΝΗΣΥΧΙΑ**

**ΘΥΜΟΣ**

**ΦΟΒΟΣ**

**ΘΛΙΨΗ.**

**ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ**


Φοβάμαι για την υγεία μου, δεν ξέρω πόσο ασφαλής μπορώ να είμαι σε ένα χώρο σαν το σχολείο, που περιτριγυρίζομαι από τόσα άτομα, δεν γίνεται να διατηρήσουμε τις αποστάσεις.

Πω πω αυτές θα είναι οι τελευταίες μας μέρες στο σχολείο.. το έχετε συνειδητοποιήσει? Ποτέ πάλι σχολείο, ποτέ πάλι μαθητές..

Ανησυχώ πάρα πολύ.. Δεν ξέρω τι γίνεται με τον κορονοϊό.. ο καθένας λέει τα δικά του...δεν ξέρω τι να πιστέψω...

Έχω θυμώσει πάρα πολύ... που έμενα όλη μέρα μέσα, που σταμάτησαν τα μαθήματα, που δεν ήξερα πότε και τι θα γράψω, που έγιναν όλα αυτά στη δική μας χρονιά... που κανείς δεν μας σκέφτεται και μόνο απαιτούνε.. έχω πολλά νεύρα και δεν μπορώ ούτε λεπτό να διαβάσω...

Έχω μπερδευτεί. Τι είναι όλο αυτό που ζούμε? Τι θα γίνει στο μέλλον? Αξίζει να προσπαθώ τόσο για ένα μέλλον αβέβαιο?



Καλές Πρακτικές για γονείς μαθητών γ' λυκείου, για την ενδυνάμωση και την διαχείριση των εξετάσεων και των ευρύτερων πολλαπλών αλλαγών που βιώνουν.

- **Επικοινωνία. Κατανόηση. Υποστήριξη.**

Είναι πολύ σημαντικό σε αυτή τη φάση τα παιδιά να αισθάνονται υποστήριξη και κατανόηση από τα οικεία τους πρόσωπα (γονείς), ώστε να μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Τα παιδιά βρίσκονται ούτως ή άλλως σε ένα κομβικό σημείο του κύκλου ζωής τους, και παράλληλα είναι αποδιοργανωμένα από την κρίση που βιώνουμε, με αποτέλεσμα τα επίπεδα άγχους τους να είναι ακόμα περισσότερο αυξημένα. Χρειάζεται λοιπόν να ενθαρρύνεται τα παιδιά να επικοινωνήσουν μαζί σας όλα όσα νιώθουν. Μπορείτε να τα ρωτήσετε άμεσα πως νιώθουν με την όλη κατάσταση γενικότερα, με τη διαδικασία των εξετάσεων ειδικότερα.

Χρειάζεται να είστε συναισθηματικά διαθέσιμοι, να ακούτε ενεργητικά και να αναγνωρίζετε το πόσο δύσκολα περνούν αυτήν την περίοδο.. Μην τα κρίνετε, μην τα αξιολογείτε, μην τα πιέζετε.. Απλώς ακούστε τα.. Αυτό που χρειάζονται δεν είναι συμβουλές αλλά ότι έχουν κάποιον δίπλα τους που τα υποστηρίζει και τα καταλαβαίνει.

**Εκφράστε τα συναισθήματά σας και την αποδοχή σας για το παιδί.** Διαβεβαιώστε στο παιδί σας πως το αγαπάτε, το αποδέχεστε, το θεωρείτε σπουδαίο ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα των πανελληνίων. Ενθαρρύνετε το να κάνει την προσπάθεια του και πως αυτό έχει την μεγαλύτερη αξία. Είναι πολύ σημαντικό για το παιδί να νιώθει την αποδοχή σας ιδίως σε αυτή τη συνθήκη που ο φόβος για αποτυχία στις εξετάσεις ισοδυναμεί και με φόβο απόρριψης από τους σημαντικούς άλλους.

Επικοινωνήστε επίσης μαζί τους πως όλα όσα αισθάνονται (ανασφάλεια άγχος, αναστάτωση, φόβο, αδυναμία, παραίτηση) απολύτως φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις εναρμονισμένες με την πραγματικότητα και τη διαδικασία που κινούνται. Διαβεβαιώστε τα πως είναι εντάξει όλα όσα νιώθουν και πως αυτό που καλούνται να διεκπεραιώσουν κινούνται συνοδεύει δεν είναι καθόλου εύκολο.

Υπενθυμίστε τους επίσης συνεχώς πως η πανδημία είναι κάτι παροδικό, ένα διάλειμμα και κάποια στιγμή θα τελειώσει. Έτσι ενθαρρύνεται τα παιδιά να συνεχίσουν να κάνουν όνειρα, να θέτουν στόχους και να προσπαθήσουν τους πραγματοποιούν. Μην αφήσουν τις αρνητικές τους σκέψεις να τα κρατήσει πίσω. Προτείνετε στα παιδιά να σκεφτούν τρόπους και σχέδια δράσης που θα τα φέρουν πιο κοντά στην επίτευξη των στόχων τους.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα.

- ✓ Να φτιάξουν ένα πρόγραμμα μελέτης και να προσπαθήσουν να το τηρούν (βοηθάει η καταγραφή του)  
Το πρόγραμμα να συμπεριλαμβάνει: ώρες μελέτης, ώρες ξεκούρασης, ποια μαθήματα έχουν να διαβάσουν ποια μέρα κτλ.
- ✓ Αρκετά βοηθητικές είναι και οι επαναλήψεις τις οποίες καλό θα ήταν να συμπεριλάβουν στο πρόγραμμα τους. Μέσω των επαναλήψεων νιώθουν μεγαλύτερο έλεγχο της κατάστασης.
- ✓ Σημαντική είναι και η απομάκρυνση του κινητού τους κατά την ώρα μελέτης, η οποία διασπά την προσοχή τους. Παροτρύνετε τα παιδιά να κάνουν χρήση του κινητού τους στα διαλείμματα που έχουν ορίσει τα ίδια. Μπορούν μάλιστα να συννενοηθούν με φίλους και να κάνουν κοινά, σύντομα διαλείμματα. Ωστόσο μην συγκρίνετε και μη συγκρίνουν και τα παιδιά την πορεία μελέτης τους με των φίλων τους. Το κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο μελέτης και χρειάζεται το δικό του χρόνο.
- ✓ Ενθαρρύνεται επίσης τα παιδιά να κάνουν διαλείμματα από το διάβασμα και να ασχολούνται με δραστηριότητες, οι οποίες τους αποφορτίζουν και τους βοηθούν να εκτονωθούν (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, μουσική κ.ά.). Δώστε τους χώρο και χρόνο για να αποφορτιστούν -ξεκουραστούν.
- ✓ Ενθαρρύνεται τα επίσης να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή και καλά επίπεδα ύπνου.

- Κατανοήστε τη φύση του άγχους και αποδεχτείτε το, ύστερα μιλήστε και στα παιδιά για αυτό.

Είναι σημαντικό τόσο οι γονείς, όσο και οι μαθητές, να κατανοήσετε ότι το άγχος αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε αυτή τη δοκιμασία που καλείται να αντιμετωπίσει. Το άγχος γενικότερα είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μία απαιτητική κατάσταση. Μάλιστα το άγχος μπορεί να λειτουργήσει κινητοποιητικά για το άτομο, κρατώντας το συγκεντρωμένο και προσηλωμένο στο σκοπό του και κάνοντας το πιο παραγωγικό.

Συνεπώς, το άγχος από μόνο του δεν είναι κάτι καταστροφικό. Η ιδέα ότι το άγχος είναι καταστροφικό είναι αυτή που το καθιστά καταστροφικό. Με άλλα λόγια όταν ένας άνθρωπος νοσηματοδοτεί το άγχος ως ένα καταστροφικό συναίσθημα, το φοβάται και προσπαθεί να το αποφύγει, αυτή η αντίδραση του δημιουργεί ακόμη περισσότερο άγχος, το οποίο μάλιστα μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα πανικού, επηρεάζοντας την υγεία αλλά και την επιτυχία του

Έτσι αν καταφέρουμε να δούμε το συναίσθημα αυτό, ΤΟ ΑΓΧΟΣ, ως κάτι χρήσιμο, μπορούμε όχι μόνο να το διαχειριστούμε, αλλά να επωφεληθούμε κιόλας από αυτό. Επικοινωνήστε και βοηθήστε τα παιδιά να αποδεχτούν και συμφιλιωθούν με το άγχος τους χωρίς να προσπαθούν να το διώξουν, γιατί το πιθανότερο είναι να το δυναμώσουν.



Αν παρατηρήσετε πως το παιδί έχει υπερβολικό άγχος το οποίο του δημιουργεί έντονη αναστάτωση και δυσφορία, παροτρύνεται το να πάρει 10 αργές αναπνοές κατά αυτόν τον τρόπο: πάρτε εισπνοές από τη μύτη μετρώντας αργά μέχρι το 2, κράτησε λίγο την αναπνοή σου κι έπειτα, έκπνευσε από το στόμα μετρώντας αργά μέχρι το 4. Αυτή η αναπνοή μπορεί να βοηθήσει το σώμα να χαλαρώσει και το νου να ηρεμήσει. Εναλλακτικά μπορείτε να προτείνετε στο παιδί να κάνει ένα διάλειμμα, να αποσπάσει για λίγο την προσοχή του με κάτι λιγότερο απειλητικό και περισσότερο ευχάριστο και να στη συνέχεια, όντας πιο ήρεμο να επιστρέψει στην μελέτη του.

Αρκετά βοηθητικό είναι επίσης να ενθαρρύνεται το παιδί να σκεφτεί αλλά να του υπενθυμίσετε και εσείς οι ίδιοι προηγούμενες δύσκολες και αγχωτικές καταστάσεις στις οποίες είχε βρεθεί και τελικά τα κατάφερε. Αυτό θα βοηθήσει το παιδί να αντλήσει δύναμη και να νιώσει περισσότερο ανθεκτικός από όσο νομίζει ότι είναι.

- Διαχείριση Άγχους Γονέων.

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την επίδοση των μαθητών στις εξετάσεις είστε και εσείς οι ίδιοι, οι γονείς τους, και ο τρόπος που διαχειρίζεστε ουσιαστικά και εσείς την κατάσταση: «Αν ο γονιός αγχώνεται, τότε μεταφέρει άθελά του το συναίσθημα αυτό και στο παιδί». Προκειμένου να συμπαρασταθείτε στα παιδιά σας, οφείλεται να διαχειριστείτε το άγχος σας, είτε αυτό προέρχεται από την πιθανή επίδοση των παιδιών σας στις πανελλαδικές, είτε από άλλα προσωπικά ζητήματα και δυσκολίες. Για παράδειγμα, τα οικονομικά προβλήματα, που επιτάθηκαν αυτό διάστημα λόγω των περιοριστικών μέτρων, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τη διάθεση σας και κατ' επέκταση των παιδιών στην οικογένεια, παρότι δεν σχετίζονται με τις πανελλαδικές εξετάσεις. Χρειάζεται λοιπόν οι γονείς να διαχειριστείτε το δικό σας άγχος και να βρίσκεστε κοντά στο παιδί αφουγκραζόμενοι τις ανάγκες του και στηρίζοντας το δύσκολο έργο που καλείται να εκτελέσει. Σε περίπτωση ωστόσο που δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε το προσωπικό σας άγχος αλλά και όλη τη κατάσταση, είναι και πάλι εντάξει γιατί ας μην ξεχνάμε πως πέρα από γονείς είστε και εσείς άνθρωποι με συναισθήματα, είναι καλύτερα να αποσυρθείτε για λίγο και τον υποστηρικτικό ρόλο προς το παιδί να τον αναλάβει ο άλλος γονέας που τη συγκεκριμένη περίοδο είναι λιγότερο ευάλωτος πιο ανθεκτικός.

- Ψυχραιμία. Υπομονή. Αναπλαισίωση.

Ενθαρρύνεται τα παιδιά να παραμείνουν ψύχραιμα, να συνεχίσουν τη «ρουτίνα» και το πρόγραμμά τους και να μπορέσουν να δουν τις θετικές πλευρές αυτής της κατάστασης που προέκυψε. Άλλωστε κάθε νόμισμα έχει δύο όψεις. Στα θετικά αυτής της κατάστασης θα μπορούσε να συμπεριλάβει κανείς την μείωση της εξεταστέας ύλης, ακ όμη και τον αναγκαστικό περιορισμό στο σπίτι. Το ότι είχαν απομονωθεί στο σπίτι δηλαδή είναι κάτι που θα μπορούσε να τους βοηθήσει να επικεντρωθούν καλύτερα στο έργο τους. Αναδείξτε τις συγκεκριμένες συνθήκες ως ευκαιρία ανασυγκρότησης, μετατρέποντας τις σε κάτι θετικό. Είναι πολύ σημαντικό όμως πρώτα από όλα να είστε εσείς ψύχραιμοι και να βλέπετε τις θετικές όψεις αυτής της συνθήκης, Είναι σημαντικό να είστε αυθεντικοί, οπότε αν δεν μπορείτε να δείξετε ψυχραιμία καλύτερα να μην το προσποιηθείτε.

Αρκετά βοηθητικό επίσης είναι να ενθαρρύνεται τα παιδιά να δουν πως πέρα από την αποδιοργάνωση και το άγχος που εύλογα βίωσαν κατά τη διάρκεια της «καραντίνας», κατάφεραν και πάρα πολλά.

Για παράδειγμα μπορείτε να τα ρωτήσετε:

-Είχες σκεφτεί ποτέ πόσο καλά θα τα κατάφερνες με την τήρηση των μέτρων, να μείνεις δηλαδή μακριά από το πρόγραμμα σου και τους φίλους σου για τόσο καιρό?

- Θα μπορούσες να πιστέψεις πως με τη στάση σου θα συνέβαλες τόσο πολύ στην προστασία των δικών σου αλλά και της χώρας ευρύτερα?

Οι διερευνητικές αυτές ερωτήσεις θα βοηθήσουν τα παιδιά να δουν και την άλλη όψη της κατάστασης αλλά και να νιώσουν περισσότερο δυνατά και ανθεκτικά από όσο νομίζουν πως είναι.

### ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

Ακόμα και αν τα παιδιά δεν είναι ικανοποιημένα από τον τρόπο που διαχειρίστηκαν την κατάσταση ως τώρα, δεν διάβασαν όσο ήθελαν, δεν ήταν ψύχραιμα, δυσκολεύονταν να συγκεντρωθούν, δεν τηρούσαν τα μέτρα προστασίας, δεν σημαίνει πως δεν μπορούν να τα καταφέρουν στις εξετάσεις. Οι εξετάσεις αποτελούν κάτι πολύ πιο γνώριμο από τον κορονοϊό.

Οι πανελλήνιες απαιτούν περισσότερο αποφασιστικότητα για δουλειά, συγκέντρωση, ένα συστηματικό τρόπο μελέτης, ψυχραιμία και πίστη στον εαυτό και λιγότερο εξυπνάδα. Ενθαρρύνεται τα παιδιά να πιστέψουν πως μπορούν να τα καταφέρουν, πιστέψτε και εσείς πρώτοι σε αυτά, και έτσι θα μπορούν να μελετούν καλύτερα για να τα πάνε καλύτερα! Ωστόσο δείξτε στα παιδιά πως ακόμα και αν δεν τα πάνε καλά εσείς θα συνεχίζετε να πιστεύετε σε αυτά και να τα θαυμάζετε για τις μοναδικές τους ικανότητες, οι οποίες σίγουρα δεν κρίνονται από τις πανελλήνιες.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

