

Πώς να στηρίξετε το παιδί την περίοδο των σχολικών εξετάσεων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λίγες μόλις ημέρες απέμειναν μέχρι την έναρξη των σχολικών εξετάσεων στα Γυμνάσια και Λύκεια της χώρας και τα περισσότερα παιδιά διανύουν περίοδο πυρετώδους διαβάσματος. Πιο συγκεκριμένα, οι πανελλαδικές εξετάσεις ξεκινούν φέτος στις 28 Μαΐου, ενώ στις 29 Μαΐου ξεκινούν οι προαγωγικές και οι απολυτήριες εξετάσεις όλων των τάξεων του Γυμνασίου. Δείτε πώς θα βοηθήσετε το παιδί τόσο στο διάβασμά του όσο και στην αντιμετώπιση του άγχους του τις επόμενες ημέρες.

Επανάληψη με πρόγραμμα

Το πρόγραμμα είναι το μυστικό της επιτυχίας την περίοδο των εξετάσεων. Βοηθώντας το παιδί να μοιράσει το διάβασμά του εν όψει της εξέτασης του κάθε μαθήματος, έτσι ώστε να μπορέσει να κάνει καλή επανάληψη, θα το κάνετε να νιώσει ότι έχει τον έλεγχο της «δουλειάς» του. Άλλωστε, όσο νωρίτερα ξεκινήσει το διάβασμα των εξετάσεων τόσο περισσότερο χρόνο θα έχει για καλές επαναλήψεις πριν την εξέταση.

Χρόνοι διαβάσματος

Βοηθήστε το παιδί να «σπάσει» του χρόνους του διαβάσματός του σε μονώωρα ή

δίωρα, με μικρά διαλλείματα στο τέλος κάθε επανάληψης. Το να μελετά το παιδί για πολλές ώρες συνεχόμενα συνήθως δεν βοηθά, γιατί ο εγκέφαλος χρειάζεται χρόνο για να ξεκουραστεί και να «γεμίσει μπαταρίες». Παροτρύνετέ το, λοιπόν, να ξεκουράζεται ανά διαστήματα. Επίσης, βρείτε μαζί ποιες ώρες της ημέρας διαβάζει καλύτερα το παιδί –για τα περισσότερα παιδιά αυτές συνήθως είναι νωρίς το πρωί και νωρίς το απόγευμα.

Σωστή ύλη

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί έχει όλα τα απαραίτητα βιβλία, φωτοτυπίες και σημειώσεις για το διάβασμά του.

Επιπλέον σημειώσεις

Βοηθήστε το παιδί να κάνει συμπυκνωμένες σημειώσεις σε ξεχωριστές κάρτες (τύπου καρτ-ποστάλ) τις οποίες θα βάζει σε διάφορα σημεία του βιβλίου, ώστε να το βοηθήσουν στις επαναλήψεις των επαναλήψεων. Επίσης, πολλά παιδιά κατανοούν καλύτερα αυτό που διαβάζουν όταν το εικονοποιούν. Συζητήστε, λοιπόν, με το παιδί κατά πόσο θα το βοηθούσε να τοποθετούσατε στο δωμάτιό του π.χ. μία αφίσα με τον περιοδικό πίνακα των στοιχείων ή κάποιον ιστορικό χάρτη της Ελλάδας, στον οποίο μπορείτε να σημειώσετε μάχες της Ελληνικής Επανάστασης με τις ημερομηνίες τους (δείτε [εδώ](#) και [εδώ](#)).

Στυλό, υπογραμμιστικά μαρκαδοράκια και μολύβια

Πάρτε στο παιδί καινούργια στυλό και μαρκαδοράκια για να κρατά σημειώσεις ενώ διαβάζει και να κάνει έτσι την επανάληψη πιο ενδιαφέρουσα.

Ακούτε τις επαναλήψεις του

Όταν το παιδί έχει να διαβάσει θεωρητικά μαθήματα (π.χ. Ιστορία), τα οποία έχουν μεγάλα κείμενα που πρέπει να μάθει, καθίστε μαζί του, κρατήστε του το βιβλίο και ακούτε την ώρα της επανάληψης, για να εντοπίσετε μαζί σημεία που τυχόν δεν θυμάται ή δεν καταλαβαίνει.

Χρονομετρήστε το παιδί

Αν έχετε δείγματα διαγωνισμάτων ή πιθανές ερωτήσεις που μπορεί να «πέσουν» στις εξετάσεις, την ώρα που το παιδί απαντά, χρονομετρήστε το για να δείτε μαζί αν βρίσκεται εντός χρόνου.

Ψυχολογική στήριξη

Την περίοδο εντατικού διαβάσματος του παιδιού φροντίστε να δημιουργήσετε στο σπίτι συνθήκες ηρεμίας και προσπαθήστε να είστε όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε μαζί του, τόσο για να παρακολουθείτε το διάβασμά του όσο και για να μπορείτε να συζητάτε είτε αναφορικά με το κάθε μάθημα είτε αναφορικά με τα άγχη και τις ανησυχίες του.

Καλή διατροφή και σωματική άσκηση

Η διατροφή του παιδιού τις ημέρες αυτές πρέπει να είναι πλούσια σε υγιεινά θρεπτικά γεύματα που δίνουν ενέργεια και βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου.

[Δείτε εδώ τις ιδανικές τροφές για το παιδί την περίοδο των εξετάσεων.](#)

Επίσης, είναι σημαντικό το παιδί να σηκώνεται τακτικά από το γραφείο ή τον υπολογιστή για να κινείται, να περπατά και να ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα αλλά και να οξυγονώνεται ο εγκέφαλος. Μία σύντομη βόλτα για περπάτημα σε ένα μεγάλο διάλειμμα θα βοηθήσει το παιδί να «καθαρίσει» το μυαλό του πριν επιστρέψει στο διάβασμά του.

Υπομονή...

Τις ημέρες αυτές μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις από το παιδί αναφορικά με τις δουλειές του σπιτιού ή τη συμμετοχή στα οικογενειακά θέματα. Επίσης, δείξτε κατανόηση στο υπερβολικό άγχος του που μπορεί να του προκαλεί κυκλοθυμικές εντάσεις, εκνευρισμό και ξεσπάσματα και κάντε υπομονή. Τονώστε την αυτοπεποίθηση του παιδιού λέγοντάς του ότι κάθε καλή προσπάθεια φέρνει αποτελέσματα και ότι τα καλά αποτελέσματα θα είναι η καλύτερη ανταμοιβή! Θυμίστε του ότι πλησιάζει ένα υπέροχο καλοκαίρι, το οποίο θα απολαύσει ακόμα περισσότερο αν έχει καταφέρει να επιτύχει τους στόχους του!

της Έλενα Μπούλια

Πηγή: mama365.gr