

Αγχωμένο παιδί: Τρόποι να το βοηθήσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου στις εξετάσεις είναι πραγματικά αγχωμένο και νιώθει υπερβολική κούραση σας ευχαριστώ.

Αγαπητή αναγνώστρια. Απευθύνουμε το ερώτημά σας στην **Μαρία Παπαδημητρίου**, παιδοψυχίατρο (συνεργάτιδα της θεραπευτικής και διαγνωστικής Μονάδας για το Παιδί, Σπύρος Δοξιάδης)

Το άγχος των εξετάσεων πρόκειται για ένα θέμα που συχνά παραλύει τους γονείς καθώς νιώθουν αβοήθητοι οι ίδιοι, αλλά και ως προς τον τρόπο που πρέπει να χειριστούν τα παιδιά τους. Όσον αφορά στο δικό τους αίσθημα αβοηθησίας συμβάλει και η δική τους αγωνία για το τι θα ακολουθήσει με τις εξετάσεις των παιδιών τους μια και μέσα από εκείνα εκπληρώνονται συχνά και δικές τους προσδοκίες ή επιθυμίες. Αυτό λειτουργεί ιδιαίτερα επιβαρυντικά για τα παιδιά και αυτό που έχουν ανάγκη είναι να διαφοροποιηθούν από τους γονείς τους και εκείνοι να τους το επιτρέψουν.

Ως προς το ψυχολογικό κομμάτι πρόκειται για μια διαδικασία επίπονη και πολλές φορές φορτισμένη με έναν τρόπο τον οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι δεν μπορούν να διαχειριστούν. Είναι λοιπόν ουσιαστικό κατ' αρχήν οι γονείς να αντέξουν τα άγχη και τους φόβους των παιδιών τους, παράλληλα με τα δικά τους. Ακόμη, θα πρέπει να τα εμπειρέξουν με τον τρόπο που τα παιδιά τους χρειάζονται. Δεν έχουν χώρο σε τέτοιες περιόδους οι συμβουλές και η κριτική, αλλά χρειάζεται να αντέξουν την ένταση, την επιθετικότητα και την αμφιθυμία τους. Αυτά τα χαρακτηριστικά στοιχεία των εφήβων τα οποία σε περιόδους «κρίσης», όπως αυτή των εξετάσεων, γίνονται εντονότερα και κάποιες φορές δυσβάσταχτα για τους γονείς. Σε αυτό το πλαίσιο μπορεί να γίνονται υπερβολικοί και εκείνοι στις αντιδράσεις τους. Όμως αν το σκεφτούμε από την πλευρά των παιδιών θα καταλήξουμε στο να δούμε πόσο τελικά δυσβάσταχτη είναι αυτή η φάση και για εκείνα και πόσο χρειάζεται να κινητοποιήσουν ψυχικούς πόρους, ενώ βρίσκονται σε μια διαδικασία διαμόρφωσης του ψυχισμού τους επομένως σε μια φάση ευαλωτότητας. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αντιμετωπίζουν την κάθε μέρα των εξετάσεων ως ξεχωριστή και ανεξάρτητη από την προηγούμενη, ώστε μια ενδεχόμενη αποτυχία να μην καθορίσει ολόκληρη την προσπάθεια.

Τέλος, χρειάζεται να έχουν κατά νου ότι τις περισσότερες φορές πέρα από το ψυχολογικό κομμάτι και η σωματική κούραση επιβαρύνει σημαντικά την συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων. Αυτό σημαίνει ότι θα ήταν βοηθητικό αν τους ενίσχυαν για ένα οργανωμένο πρόγραμμα διαβάσματος το οποίο θα περιλάμβανε και διαλείμματα ξεκούρασης και χαλάρωσης, για να διασφαλίζεται η καλύτερη συνέχεια του διαβάσματος.

Πηγή: boro.gr