

## SOS! Το παιδί μου δίνει εξετάσεις...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[paidi\\_exetaseis](#) Η περίοδος των εξετάσεων είναι αρκετά πιεστική, όχι μόνο για τους μαθητές, αλλά και για τους γονείς. Πολλοί γονείς «ξαναζούν» τις δικές τους εξετάσεις ή μέσα από τα παιδιά τους ζουν τις εξετάσεις που οι ίδιοι δεν έδωσαν. Η μετάδοση, όμως, των δικών τους προσδοκιών και επιθυμιών στα παιδιά ενδέχεται να λειτουργήσει ακόμα πιο πιεστικά για αυτά, φορτώνοντάς τα με επιπλέον άγχος. Περισσότερο άγχος μπορεί να μεταδώσουν και οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες των γονέων για τα παιδιά τους. Η υποτίμησή τους (δεν νομίζω ότι θα τα καταφέρεις...) ή, ακόμα περισσότερο, η υπερτίμησή τους (θα είσαι ανάμεσα στους πρώτους...) είναι άλλη μια πηγή άγχους.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να «ανακουφίσουν» τα παιδιά τους από το βάρος και την αγωνία;

Είναι ιδιαίτερα βοηθητικό για τον έφηβο να έχει την ψυχολογική υποστήριξη και τη συναισθηματική στήριξη των γονέων του, μέσω της κατανόησης, της υπομονής, της φροντίδας, αλλά και της διακριτικότητας ταυτόχρονα. Η ενθάρρυνση να μιλά και να εκφράζει τις σκέψεις του, τους φόβους του και τα συναισθήματά του είναι ένας ιδιαίτερα βοηθητικός τρόπος «αποφόρτισης». Όταν οι σκέψεις του είναι αρνητικές ή μη ρεαλιστικές, καλό θα είναι να μην υποτιμούνται. Αντίθετα, οι γονείς μπορούν να τον βοηθήσουν να αναγνωρίσει τις «λάθος» σκέψεις και να του προτείνουν εναλλακτικές (μελέτησες όλο το χρόνο, έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες, θα τα καταφέρεις!). Η χρήση απειλών (αν δεν πας καλά στις εξετάσεις, δεν θα πας διακοπές) ή συγκρίσεων (ο αδελφός σου μπήκε στο πανεπιστήμιο με την πρώτη, φρόντισε να τον ακολουθήσεις) τροφοδοτούν με επιπλέον άγχος τον μαθητή και σε καμία περίπτωση δεν λειτουργούν ενισχυτικά.

Οι γονείς, από την πλευρά τους, θα πρέπει να θυμούνται ότι η αξία τους ως γονείς δεν κρίνεται από τις εξετάσεις και ότι σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να παραμελούν τις προσωπικές τους ανάγκες και δραστηριότητες. Άλλωστε με τον τρόπο αυτό θα καταφέρουν να είναι δίπλα στο παιδί τους και και όχι επάνω του!

Νίκη Μπίγγου, MSc

Ψυχολόγος-Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού

**Πηγή:** [edujob.gr](http://edujob.gr)