

## **Εφηβεία και σχολικές εξετάσεις: Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς;**

Οι σχολικές εξετάσεις είναι πιθανό να επιφέρουν άγχος και πίεση στους περισσότερους μαθητές, καθώς αυτοί, υπόκεινται σε μια διαδικασία αξιολόγησης. Κάθε παιδί διαχειρίζεται διαφορετικά, την διαδικασία της προετοιμασίας για μια σχολική εξέταση και αυτό οφείλεται σε ποικίλους παράγοντες. Κάποιοι από αυτούς είναι, η προσωπικότητα του παιδιού, η ικανότητα να διαχειρίζεται μια στρεσογόνα κατάσταση, ο βαθμός υποστήριξης από το οικογενειακό πλαίσιο, η σχέση του παιδιού με το διάβασμα γενικότερα αλλά και με το εκάστοτε μάθημα ειδικότερα, στο οποίο καλείται να εξεταστεί.

Κυρίως οι μαθητές γυμνασίου και λυκείου, που είναι έφηβοι, ενδεχομένως να βιώνουν με περισσότερη ένταση την διαδικασία της προετοιμασίας για μια σχολική εξέταση. Ήδη, λόγω της ηλιακής φάσης που διανύουν, πλημμυρίζονται από αρκετές αρνητικές σκέψεις που επισκιάζουν την ορθή αξιολόγηση των ικανοτήτων τους. Έτσι, είναι πιθανό οι σκέψεις αυτές να επηρεάσουν την συμπεριφορά τους αλλά και την διάθεση τους, με αποτέλεσμα να εμφανιστούν αντίστοιχες δυσκολίες και στη σχολική μελέτη.

### **Πώς μπορούν οι γονείς να υποστηρίξουν τους εφήβους;**

Οι έφηβοι έχουν ανάγκη από υποστηρικτικούς και ενθαρρυντικούς γονείς, διαθέσιμους για επικοινωνία και συζήτηση. Τείνουν να αντιστέκονται σε κανόνες και ελεγκτικές συμπεριφορές. Σε αντίθεση με τα παιδιά, που θέλουν την καθοδήγηση από τους γονείς, οι έφηβοι χρειάζονται να στέκονται δίπλα δίπλα με τους γονείς. Η επικοινωνία και η διαπραγμάτευση αποτελούν δύο σημαντικά στοιχεία στη σχέση γονέων-εφήβων.

Επομένως, στην προκειμένη κατάσταση, της προετοιμασίας για σχολική εξέταση, οι γονείς καλούνται να είναι διακριτικοί με την παρουσία τους, όχι όμως απόντες.

*Παρακάτω αναφέρονται ενέργειες που μπορούν να εφαρμοστούν από τους γονείς ανά πάσα στιγμή. Ιδιαίτερα βοηθητικές όμως, φαίνεται να είναι ενόψει σχολικών εξετάσεων.*

-Οι γονείς μπορούν να φροντίσουν να παρέχουν στους εφήβους, μια υγιεινή διατροφή. Αυτό θα τους βοηθήσει να λαμβάνουν τα απαραίτητα συστατικά, ενώ παράλληλα θα αντλούν την απαραίτητη ενέργεια. Προκειμένου να νιώσει ο έφηβος ότι μπορεί να ελέγξει την διατροφή του, είναι σημαντικό να ζητείται από αυτόν, να προετοιμάζει ένα υγιεινό γεύμα της αρεσκείας του, για όλη την οικογένεια, όταν έχει ελεύθερο χρόνο(π.χ. Σαββατοκύριακο).

-Οι γονείς μπορούν να εξασφαλίσουν στον έφηβο ένα ήσυχο και φωτεινό μέρος για τη μελέτη του. Είναι σημαντικό να σέβονται την ώρα της μελέτης, και να μην αποσπούν την προσοχή του με κάτι άλλο.

-Το καλύτερο που μπορούν να κάνουν πάντα οι γονείς, είναι να είναι διαθέσιμοι όταν οι έφηβοι τους χρειαστούν. Όσο ανεξάρτητοι θέλουν να δείχνουν, άλλο τόσο θέλουν την προσοχή και την φροντίδα από τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής τους. Οι έφηβοι έχουν ανάγκη να επικοινωνήσουν τους φόβους τους, τις ανησυχίες τους τόσο για την σχολική επίδοση όσο και για άλλα θέματα που τους προβληματίζουν. Οι γονείς οφείλουν να ακούν ουσιαστικά τον έφηβο, να μην τον διακόπτουν, να του δίνουν χώρο και χρόνο, να τον στηρίζουν και να είναι δίπλα του.

-Σπουδαία σημασία ακόμη έχει η ξεκούραση των εφήβων. Οι γονείς πρέπει να είναι σε θέση να το αντιλαμβάνονται αυτό. Μάλιστα, καλό θα είναι να τους προτρέπουν να κάνουν διάλειμμα από το διάβασμα, να ασχολούνται όταν υπάρχει χρόνος με κάποια ευχάριστη δραστηριότητα, να παροτρύνουν επίσης την επικοινωνία με τους φίλους τους. Έχει ιδιαίτερη σημασία η στήριξη των φίλων σε μια στρεσογόνα κατάσταση. Ιδίως στην περίπτωση των Πανελλήνιων εξετάσεων, η επικοινωνία και το μοίρασμα φόβων, προβληματισμών και σκέψεων με συνομήλικους, συμβάλλει ουσιαστικά στην βελτίωση της διάθεσης των εφήβων. Ωστόσο, χρειάζεται μια ισορροπία ώστε να μην ξεφύγει ο έφηβος από το πρόγραμμα της μελέτης του.

-Η συζήτηση περί επιτυχίας και αποτυχίας μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο τόσο στην προετοιμασία του εφήβου όσο και στο τελικό αποτέλεσμα. Συζητήστε με τους εφήβους την αξία τόσο της επιτυχίας όσο και της αποτυχίας. Και τα δύο είναι μέσα στη ζωή και είναι ανθρώπινες καταστάσεις. Αναφέρετε επίσης τους παράγοντες που συνδράμουν στο τελικό αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, η αποτυχία σε μια εξέταση μπορεί να συμβεί είτε λόγω ελάχιστου προσωπικού διαβάσματος, είτε εξαιτίας απρόβλεπτων εξωτερικών παραγόντων.(σωματική υγεία την ημέρα της εξέτασης, εξωτερική φασαρία, πολυπλοκότητα θεμάτων κλπ) ή ακόμη μπορούν συνυπάρχουν τα προαναφερθέντα. Είναι επίσης αναγκαίο να διαχωριστεί η αποτυχία από την αξία ενός ανθρώπου.

- Εστιάζουμε στην προσπάθεια. Σημασία έχει να προσπαθούμε πάντα το καλύτερο δυνατό. Αξίζουμε πάντα ένα μπράβο για την προσπάθεια που καταβάλλουμε. Επιβραβεύστε λοιπόν την προσπάθεια ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Εκτός από την σχολική επίδοση, αυτή η αντίληψη θα υιοθετηθεί από τους εφήβους και θα τους βοηθήσει στον καλύτερο χειρισμό παρόμοιων καταστάσεων στο μέλλον. Άλλωστε, δεν είναι εφικτό να πετυχαίνουμε πάντα και

σε όλα. Θα υπάρξουν στιγμές που δεν θα έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Σημασία έχει να αντιμετωπίζουμε λειτουργικά τέτοιες στιγμές.

- Οι έφηβοι χρειάζονται την εμπιστοσύνη και την αποδοχή από τους γονείς τους. Η εμπιστοσύνη, η αποδοχή, η κατανόηση περνούν στον έφηβο το μήνυμα ότι οι γονείς πιστεύουν σε αυτόν, και πως ανεξάρτητα του αποτελέσματος, θα είναι αποδεκτός από αυτούς. Διαφορετικά θα έχει τον φόβο σε κάθε προσπάθεια που κάνει, ότι θα απογοητεύσει τους γονείς του, ότι δεν είναι αρκετά καλός για να λάβει αποδοχή, και αυτό αποτελεί τεράστιο βάρος σε όλους τους ανθρώπους.

- Η εμπλοκή στην σχολική μελέτη και η άσκηση κριτικής στους εφήβους είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποφεύγονται. Οι έφηβοι θέλουν να έχουν τον έλεγχο στο τρόπο που επιλέγουν να διαβάσουν. Και άλλωστε έτσι πρέπει να γίνεται. Οποιαδήποτε παρεμβατική συμπεριφορά μόνο αρνητικά αποτελέσματα μπορεί να έχει. Σε περίπτωση που ο έφηβος, δείχνει αδιάφορος για την σχολική μελέτη και κατ' επέκταση για την σχολική εξέταση, ο γονέας μπορεί να πράξει ως εξής. Να συζητήσει μαζί του για αυτήν την συμπεριφορά που εκδηλώνει. Να προσκαλέσει τον έφηβο να αναζητήσουν μαζί αυτό που τον απασχολεί και αντιδρά έτσι, αν τον δυσκολεύει κάτι με την μελέτη και τι θεωρεί πως θα μπορούσε να βοηθήσει ώστε να αλλάξει στρατηγική. Επίσης, είναι σημαντικό να συζητηθεί η φυσική-λογική συνέπεια των πραγμάτων. Οτιδήποτε πράττουμε στη ζωή έχει και μια φυσική συνέπεια. Π.χ. αν δεν φάω, τότε είναι φυσικό να πεινάσω, αν δεν βάλω μπουφάν όταν έχει κρύο, θα κρυώσω, αν δεν διαβάσω, είναι φυσικό να μην γράψω καλά, να μην περάσω στην σχολή που θέλω κλπ. Η μέθοδος αυτή των λογικών φυσικών συνεπειών, βοηθά τον έφηβο να είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και να επιλέγει τον τρόπο που θα κινηθεί. Ο τόνος στη συζήτηση χρειάζεται να είναι ήπιος, χωρίς ειρωνική ή αυταρχική χροιά, διαφορετικά ο έφηβος θα το εισπράξει ως «κήρυγμα».

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως κάθε έφηβος είναι ξεχωριστός και έχει διαφορετική προσέγγιση απέναντι στα πράγματα, άρα και στις σχολικές εξετάσεις. Αντίστοιχα και οι γονείς είναι διαφορετικοί. Να θυμάστε ότι δεν είστε το παιδί σας. Δεν αντιλαμβάνεστε και δεν αντιδράτε το ίδιο απέναντι στις καταστάσεις. Επομένως αν για παράδειγμα, εσείς έχετε παραπάνω άγχος για τις εξετάσεις, σε σχέση με το παιδί σας, προσπαθήστε να μη του το μεταφέρετε. Από την άλλη, αν το παιδί σας έχει παραπάνω άγχος, μη το υποτιμάτε και προπάντων μην το κάνετε να νιώθει άσχημα για αυτό. Είναι το συναίσθημα του και οφείλετε να το σεβαστείτε. Όλα τα συναισθήματα είναι ανθρώπινα και φυσιολογικά. Ας είμαστε δίπλα στον έφηβο με αγάπη και καλή διάθεση.

