



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ Β. ΑΙΓΑΙΟΥ  
1<sup>ο</sup> ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕΚΕΣ) Β. ΑΙΓΑΙΟΥ

Ταχ. Διεύθυνση : Γ. Μούρα 10  
Ταχ. Κώδικας : 81132 – Μυτιλήνη  
Πληροφορίες : Π. Καραμανώλης  
Τηλέφωνο : 2251041536  
Fax : 2251027790  
email: [1pekes@vaigaiou.pde.sch.gr](mailto:1pekes@vaigaiou.pde.sch.gr)

Μυτιλήνη, 25 Μαΐου 2020

Αρ. Πρωτ.: 183

ΠΡΟΣ: - Γενικά Λύκεια, ΕΠΑΛ & Γυμνάσια  
με Λυκ. Τάξεις Β. Αιγαίου (διά των  
οικείων Δ/νσεων Δ/θμιας  
Εκπ/σης)  
- Γονείς και κηδεμόνες των  
μαθητών/τριών της Γ' τάξης ΓΕΛ &  
ΕΠΑΛ /Δ' Εσπερινού (διά των  
σχολικών μονάδων)

ΚΟΙΝ.: Περ/κή Δ/νση Εκπ/σης Β. Αιγαίου  
(προς δημοσίευση στην  
ιστοσελίδα της)

**Θέμα: Οδηγίες υποστήριξης συμμετεχόντων/ουσών στις Πανελλαδικές εξετάσεις**

Μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος και να στηρίξουμε τα παιδιά μας!

Αγαπητοί γονείς, είμαστε λίγες εβδομάδες πριν από τις πανελλήνιες εξετάσεις και είναι απόλυτα φυσιολογικό τα παιδιά μας να νιώθουν πίεση και άγχος. Οι περισσότεροι έφηβοι αγχώνονται από τη μία γιατί θέλουν να πιάσουν τους στόχους που έχουν θέσει κι από την άλλη γιατί δεν θέλουν να απογοητεύσουν τους γονείς τους και γενικότερα το οικείο περιβάλλον τους. Το άγχος βέβαια όταν είναι δημιουργικό και ενεργοποιεί τον δυναμισμό του παιδιού δε μας ανησυχεί. Τί γίνεται όμως όταν η αγωνία και το άγχος έχει αρνητικά αποτελέσματα που μειώνουν τις δυνατότητες του μαθητή αυτήν την απαιτητική περίοδο; Προσπαθούμε όλοι μας να είμαστε ψύχραιμοι, γιατί διαφορετικά πυροδοτούμε δύσκολες καταστάσεις με ένταση, διαφωνίες και εκρήξεις οργής από την πλευρά των εφήβων. Δεν είναι η στιγμή για σχόλια «εγώ στα έλεγα», «διάβαζε περισσότερο», « Ο Χ. φίλος σου μελετά με τις ώρες κι εσύ γυρίζεις»....

Πώς εκφράζουν το άγχος οι μαθητές;

Μερικά από τα συμπτώματα άγχους που εκδηλώνουν οι μαθητές είναι:

- Δυσκολία συγκέντρωσης ώστε να μελετήσουν ( με σχόλια: δε θυμάμαι τίποτα, δεν μπορώ να γράψω αυτό που θέλω, δεν μπορώ να εκφραστώ κλπ).
- Παράπονα για πονοκεφάλους, ζαλάδες, διαταραχές ύπνου, ακόμα και μειωμένη όρεξη.
- Πολλές φορές παρατηρούμε κι εκρήξεις θυμού με απότομα ξεσπάσματα κι άσχημα σχόλια. Γενικά τους φταίνε όλοι και όλα. Ο θυμός για το «σύστημα», τις εξετάσεις, τα θέματα ,κλπ.
- Το άγχος όταν σωματοποιείται οδηγεί σε κλάματα, πόνο στο στομάχι, δύσπνοια ή ακόμη και αίσθηση ζέστης ή και πυρετού.

Γονείς και έφηβοι μπορούν να διαχειριστούν το άγχος.

### **Οι μαθητές τα πάνε καλύτερα όταν :**

- Δεν κάνουν αρνητικές σκέψεις. Εάν σκεφτόμαστε συνέχεια «τι θα συμβεί αν δε γράψω σ' αυτό το μάθημα ή στο άλλο» δημιουργούμε από μόνοι μας αρνητικό πλαίσιο προσπάθειας που προκαλεί άγχος και φόβο για το μετά. Αλλάζουμε τρόπο σκέψης. Σκεπτόμαστε **θετικά** για προχωρήσουμε **συστηματικά**.
- Μελετούν αυτά που τους δυσκολεύουν περισσότερο και όχι όλα απ' την αρχή. Στη μνήμη μας έχει παραμείνει μεγάλος όγκος πληροφοριών. Απλά πολλές φορές μπλοκάρουμε από το άγχος.
- Οργανώνουν σωστά το χρόνο επανάληψης . Ο κάθε μαθητής γνωρίζει ποιο είναι το καλύτερο σύστημα οργάνωσης του διαβάσματος του. Κάποιοι επιλέγουν να σημειώνουν με μαρκαδόρους τα βασικά σημεία, άλλοι συνδυάζουν τις γραπτές σημειώσεις τους με τα βιβλία, κάποιοι λένε «φωναχτά» κάποια σημεία, κλπ. Προσέχουμε να μην εξαντληθούμε, το διάστημα μέχρι το τέλος των εξετάσεων είναι αρκετά μεγάλο, χρειάζονται διαλείμματα και κάποιες ασκήσεις χαλάρωσης για την αποφόρτιση της πνευματικής κούρασης.

### **Οι γονείς στηρίζουν τα παιδιά τους όταν:**

- Δεν πιέζουν το παιδί τους συνεχώς να διαβάζει υπενθυμίζοντας του συνεχώς τις υποχρεώσεις του. Πολλές φορές οι αντιδράσεις των εφήβων είναι απότομες κι εντελώς προς την αντίθετη κατεύθυνση( αρνητικά σχόλια, εγκατάλειψη προσπάθειας).
- Δεν μεταφέρουν το άγχος τους στο παιδί τους . Είναι κατανοητό κι οι γονείς να έχουν ανησυχία για το αύριο του παιδιού τους, αλλά εδώ είναι η στιγμή που πρέπει να έχουν απόλυτη ψυχραιμία, να είναι πλήρως υποστηρικτικοί και ενθαρρυντικοί στις προσπάθειες του εφήβου. Ας μην ξεχνούμε ότι η εισαγωγή σε μία σχολή της Τριτοβάθμιας Εκπ/σης είναι για την απόκτηση κάποιων προσόντων και γενικότερης μόρφωσης, δεν εγγυάται και την επαγγελματική αποκατάσταση του εφήβου.
- Δεν υπερ-φροντίζουν τον/την έφηβο. Οι μαθητές κουράζονται πολλές φορές από τις ερωτήσεις των γονιών τους . Όταν ο έφηβος χρειαστεί κάτι θα το ζητήσει από μόνος του. Άλλωστε δεν είναι «άρρωστος», μπορεί να κάνει με τα χέρια του πάρα πολλά πράγματα για να ξεφύγει και λίγο από τη σκέψη των μαθημάτων. Αρκεί λοιπόν να είναι διακριτικοί και υποστηρικτικοί εκεί που απαραίτητο.

### **Σωστή διατροφή, ελαφρά άσκηση και ξεκούραση κατά τη διάρκεια των πανελλαδικών εξετάσεων:**

Αγαπητοί μαθητές και γονείς η διάρκεια των εξετάσεων είναι ένα διάστημα που όλοι έχουν ανάγκη σωστής διατροφής, άσκησης για να επανέρχεται το σώμα μας σε καλούς ρυθμούς λειτουργίας, αλλά και ξεκούρασης.

#### **Σωστή διατροφή:**

- Το πρωινό είναι απαραίτητο στην καθημερινή διατροφή ιδιαίτερα την περίοδο των εξετάσεων. Ένα καλό πρωινό εξασφαλίζει ενέργεια στο μαθητή για να φέρει σε πέρας τη σκληρή εργασία που έχει προγραμματίσει.
- Κατά τη διάρκεια της ημέρας χρειάζονται μικρά γεύματα ώστε να διατηρείται η γλυκόζη του αίματος σε επιθυμητά επίπεδα.

- Καλό είναι να γίνεται φυσική ενυδάτωση του οργανισμού με νερό και φυσικούς χυμούς.
- Επίσης και η κατανάλωση μικρής ποσότητας σοκολάτας δίνει ενέργεια στο μαθητή και τον βοηθά να συνεχίσει το έργο του.

### **Ελαφρά άσκηση :**

Επειδή πολλοί μαθητές δεν έχουν χρόνο για εξωτερική άσκηση μπορούν να κάνουν κάποια εύκολες ασκήσεις στο σπίτι τους (αυλή, μπαλκόνι), αλλά και κι έναν χαλαρωτικό περίπατο για οξυγονωθούν εγκέφαλος και σώμα.

### **Ξεκούραση.**

Οι μαθητές καλό είναι να γνωρίζουν ότι η επανεκκίνηση της επόμενης μέρας απαιτεί ξεκούραση με έναν καλό ύπνο. Το ξενύχτι για μελέτη δεν εξασφαλίζει απόδοση κι οδηγεί σε διαταραχές που εξαντλούν τον οργανισμό του ανθρώπου.

Ευχόμαστε καλή επιτυχία σ' όλους σας!!

**Ο Συντονιστής Ειδικής Αγωγής & Ενταξιακής Εκπαίδευσης  
του 1ου ΠΕΚΕΣ Β. Αιγαίου**

**Ευστράτιος Ψαραδέλλης**