

Life

Οδηγός
προς υποψηφίους
και γονείς

ΑΓΧΟΣ, ΠΙΕΣΗ, ΟΝΕΙΡΑ ΣΥΓΧΕΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΘΩΣ ΟΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟ ΤΩΝ ΠΥΛΩΝ

Συμβουλές για να νικήσετε το

Στην τελική ευθεία πριν από τις πανελλαδικές εξετάσεις βρίσκονται πλέον οι υποψήφιοι, με το άγχος να έχει... χτυπήσει κόκκινο. Οι μαθητές της Γ' Λυκείου καλούνται να διαγωνιστούν για μια θέση σε κάποια ανώτατη σχολή, την ώρα που οι οικογένειες αρκετών από αυτούς αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα και οι ίδιοι ανησυχούν μαζί με τους γονείς τους. Παρ' όλα αυτά, αυτή την περίοδο οι Έλληνες γονείς βάζουν στην άκρη το... άγχος τους και επικεντρώνουν τις δυνάμεις τους στο να βοηθήσουν τους υποψηφίους. «Ιδιαίτερα τη φετινή χρονιά πολλοί γονείς αδυνατούσαν να πληρώσουν φροντιστήρια για τους υποψηφίους ή τους παρείχαν το ελάχιστο δυνατό. Αυτό σίγουρα έχει αντίκτυπο και στην επίδοση των υποψηφίων στις Πανελλαδικές» λέει στον «Ε.Τ.» η κ. **Δήμητρα Σφήκα**, ψυχολόγος.

Περιπτώσεις

Την ίδια ώρα η ειδικός τονίζει ότι αυτό δεν ισχύει για όλους τους υποψηφίους: «Ισχύει για εκείνους που ο γονιός έμεινε άνεργος, που μειώθηκε κατακόρυφα το εισόδημά του, που δεν μπορεί να πληρώσει ούτε τα βασικά πλέον. Εδώ θα υπάρξει η μεγάλη διαφορά στους υποψηφίους. Η κοινωνική πλέον διαστρωμάτωση αρχίζει να περνά και στους νέους. Η κοινωνική ανισότητα θα φανεί φέτος πολύ περισσότερο από άλλες χρονιές μέσα από τις Πανελλαδικές. Το παιδί που ο γονιός του είχε την οικονομική ευχέρεια να το στείλει φροντιστήριο και εκείνο που πάλεψε μόνο του χωρίς καμία βοήθεια θα έχουν σίγουρα διαφορετικές επιδόσεις. Η κρίση θα αποτυπωθεί φέτος πολύ περισσότερο στους νέους, στα όνειρά τους και τις φιλοδοξίες τους. Ισως, όμως, να μπορέσει ο νέος να καταλάβει ότι ποτέ κανένας δεν θα του κλέψει τα όνειρά του. Ακόμα και αν του "έκλεψε" μια θέση σε μια σχολή. Πάντα υπάρχει μια δεύτερη ευκαιρία για όλους μας. Ποτέ οι Πανελλαδικές δεν ήταν το τέλος της ζωής».

Η σωστή προετοιμασία περιλαμβάνει προγραμματισμό και θεραπευτικό φαγητό.



ΕΛΕΝΗ ΒΕΡΓΟΥ
evergou@e-typos.com

Ορισμένες φορές, οι Έλληνες γονείς τείνουν να... υπερβάλλουν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου και αντί να βοηθούν τα παιδιά τους, αντίθετα τους προκαλούν ακόμα μεγαλύτερο στρες. «Για την ελληνική οικογένεια η επιτυχία στη ζωή είναι συνυφασμένη με την επιτυχία στις πανελλαδικές εξετάσεις. Το ερώτημα που τίθεται είναι αν οι γονείς λαμβάνουν υπόψη τις πραγματικές δυνατότητες του παιδιού ή, στην προσπάθειά τους να καλύψουν δικές τους φιλοδοξίες, πιέζουν, ενοχοποιούν, φτάνουν στα άκρα τις απαιτή-

σεις τους, "εκβιάζουν" μια επιτυχία στις πανελλαδικές εξετάσεις», λέει χαρακτηριστικά η ψυχολόγος και συμπληρώνει: «Γενικά οι πανελλαδικές εξετάσεις ακολουθούνται από έντονο άγχος τόσο για τον υποψήφιο όσο και για τους γονείς. Γι' αυτό χρειάζεται συνεργασία με το παιδί για να το βοηθήσουμε να προγραμματίσει τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το φαγητό, ο ύπνος, το διάβασμα, που καλό είναι να παραμείνουν σταθερές για τη μείωση του άγχους».

«Μη ρίχνετε... λάδι στη φωτιά...»

Η πρεμία των υποψηφίων είναι ιδιαίτερα σημαντική για την επιτυχία στις εξετάσεις και οι ενήλικες πρέπει να

φροντίζουν ώστε η στάση τους να μην... εκνευρίζει περισσότερο τους μαθητές.

«Επειδή οι έφηβοι κάτω από πίεση εκνευρίζονται πολύ εύκολα, καλό είναι να μη ρίχνουμε λάδι στη φωτιά και να προσπαθούμε να είμαστε όσο το δυνατόν πιο ήρεμοι γίνεται. Οι φωνές ποτέ δεν βγάζουν πουθενά, ειδικότερα σ' αυτήν την περίοδο. Πρέπει να φροντίσουμε να είμαστε πραγματικά ήρεμοι.

Το παιδί καταλαβαίνει την επίπλαστη πρεμία και αγχώνεται περισσότερο. Να του μιλάμε για απλά θέματα και γεγονότα που το ενδιαφέρουν και το ξεκουράζουν», λέει η κ. Σφήκα, που δεν παραλείπει να τονίσει ότι οι συγκρίσεις με μεγαλύτερα αδέρφια ή

άλλα παιδιά δεν βοηθούν την κατάσταση. «Πρέπει να αποσυνδέσουμε τη σχέση μας, την αγάπη για το παιδί μας, από τις επιτυχίες ή αποτυχίες του, ώστε το παιδί από την πλευρά του να μη συνδέει την επιτυχία ή την αποτυχία στις εξετάσεις με την αγάπη των γονιών του γι' αυτό. Οι προσδοκίες μας πρέπει να είναι ρεαλιστικές, να έχουν διαμορφωθεί με βάση τις δυνατότητες και τα ενδιαφέροντα των παιδιών. Όταν οι προσδοκίες μας για τα παιδιά μας είναι εξωπραγματικές, ο αντίκτυπος στην αύξηση του άγχους κατά τη διάρκεια των εξετάσεων είναι άμεσος».

Κοινό μέτωπο γονέων...

Η υποστήριξη των γονέων αυτή τη

Η διατροφή, η ψυχική ισορροπία και η συμπαράσταση των γονιών περιλαμβάνονται στα απαραίτητα εφόδια για τις εξετάσεις

στρες πριν τις Πανεληθαδικές



Το παιδί που ο γονιός του είχε την οικονομική ευχέρεια να το στείλει φροντιστήριο και εκείνο που πάλεψε μόνο του χωρίς καμία βοήθεια θα έχουν σίγουρα διαφορετικές επιδόσεις

ΔΗΜΗΤΡΑ ΣΦΗΚΑ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ



EUROKINISSI



«ΧΡΥΣΟΙ» ΚΑΝΟΝΕΣ

- ▶ ΜΗΝ εκνευρίζετε τα παιδιά.
- ▶ ΜΗ διακόπτετε το διάβασμά τους.
- ▶ ΜΗΝ επεμβαίνετε στον τρόπο με τον οποίο διαβάζουν.
- ▶ ΜΗ δυσανασχετείτε εάν μια μέρα αποφασίσουν να πάνε μια σύντομη βόλτα.
- ▶ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ να τρώνε σωστά και να αποφεύγουν το junk food και το αλκοόλ.
- ▶ ΘΥΜΙΣΤΕ στα παιδιά ότι ο ύπνος είναι εξαιρετικά σημαντικός και πως εάν δεν ξεκουράζονται αρκετά «σαμποτάρουν» μόνοι τους τις πιθανότητες επιτυχίας τους.
- ▶ ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ότι οι Πανελλαδικές δεν είναι τα πάντα στη ζωή και ακόμα και εάν δεν τα καταφέρουν με την πρώτη μπορούν να ξαναπροσπαθήσουν.
- ▶ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ να αποφεύγονται οι επισκέψεις συγγενών και φίλων των γονέων κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου αλλά και των προηγούμενων εβδομάδων. Έτσι, το σπίτι θα είναι ήσυχο και οι υποψήφιοι θα μπορούν να διαβάζουν.
- ▶ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ που υπάρχουν και άλλα παιδιά στο σπίτι, εξηγήστε τους ότι πρέπει να σεβαστούν τα αδέρφια τους, να μην τα αποσπούν από το διάβασμα και να μην τα... εκνευρίζουν περισσότερο.
- ▶ ΜΗΝ «ΠΝΙΓΕΤΕ» τα παιδιά με την αγάπη σας αλλά φροντίστε να ξέρουν ότι τα υποστηρίζετε και πιστεύετε σε αυτά και τις δυνατότητές τους.



Καλό είναι η σωστή διατροφή να ξεκινάει νωρίς, ώστε μέχρι τη στιγμή των εξετάσεων τα παιδιά να μην έχουν εξαντληθεί από θρεπτικά συστατικά

ΣΟΦΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



δύσκολη για το παιδί περίοδο μπορεί να συνδράμει θετικά στα αποτελέσματα των εξετάσεων. Οι διαφωνίες και το κακό κλίμα στο σπίτι, όμως, μπορεί να φέρουν αντίθετα αποτελέσματα.

«Οι εξετάσεις δεν είναι η ώρα για να εκκράσουμε την αντίθεσή μας με τις επαγγελματικές επιλογές του παιδιού. Οποια και να είναι τα όνειρά μας για το μέλλον του παιδιού μας, τώρα θα πρέπει να προσπαθήσουμε να του συμπαρastaθούμε με θετικό τρόπο. Ας ρωτήσουμε το ίδιο το παιδί πώς βιώνει αυτή την εξεταστική περίοδο. Μια απλή συζήτηση λοιπόν να δείξει την κατανόηση, τη συμπαράσταση και να βοηθήσει τον έφηβο να ελέγξει το άγχος του. Εί-

ναι επιθυμητό η στάση των γονέων να είναι κοινή. Ας παραμεριστούν οι όποιες διαφορές του ζευγαριού κατά την ευαίσθητη περίοδο, έτσι ώστε ο έφηβος να αισθανθεί ότι και δύο γονείς του είναι σύμμαχοί του. Να δηλώσουμε ότι θα είμαστε δίπλα του σε ό,τι χρειαστεί, και όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα, και να το εννοούμε», εξηγεί η ψυχολόγος.

Διατροφή

Ιδιαίτερη σημασία κατά τη διάρκεια των εξετάσεων αλλά και της προετοιμασίας παίζει και η διατροφή. «Καλό είναι η σωστή διατροφή να ξεκινάει νωρίς, ώστε μέχρι τη στιγμή των εξετάσεων τα παιδιά να μην έχουν εξαντληθεί από θρεπτικά συ-

στατικά», λέει στον «Ε.Τ.» η κ. Σοφία Ελευθερίου, κλινική διατροφολόγος, και συνεχίζει: «Εξαιρετικά σημαντική ομάδα είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα οποία δίνουν στον άνθρωπο ενέργεια. Το μαύρο ψωμί, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, μεταξύ άλλων, δίνουν ενέργεια σε αργό ρυθμό, ώστε να τη χρησιμοποιήσει ο οργανισμός με τον καλύτερο δυνατό τρόπο».

Η διατροφολόγος τονίζει, επίσης, ότι οι υποψήφιοι των εξετάσεων πρέπει να φροντίζουν η διατροφή τους να περιέχει και τροφές πλούσιες σε βιταμίνες. «Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντισειδητικά. Βοηθούν τη μνήμη και καταπολεμούν το στρες», αναφέ-

ρει χαρακτηριστικά η κ. Ελευθερίου. Από το... μενού των υποψήφιων φοιτητών δεν θα μπορούσαν να λείπουν και τα λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες και ο σολομός, που είναι πλούσια σε Ω3.

«Εκτός από το γεγονός ότι βοηθούν τη μνήμη, είναι ευεργετικά και για το νευρικό σύστημα», τονίζει η κ. Ελευθερίου. Σημαντικές ομάδες τροφών είναι, φυσικά, και το ασβέστιο και τα πουλερικά.

Σνακ

Όσον αφορά τα σνακ, η διατροφολόγος αναφέρει ότι μια από τις πιο «σοφές» επιλογές που μπορεί να κάνει ένας μαθητής είναι οι ανάλατοι ξηροί καρποί: «Τα αμύγδαλα και τα

καρύδια δίνουν μαγνήσιο, μέταλλα και βιταμίνες. Το μαγνήσιο είναι πολύ σημαντικό στοιχείο για τη μυϊκή λειτουργία, είναι ωφέλιμο για τη μνήμη και γενικότερα συμμετέχει σε διάφορες διεργασίες στο σώμα μας», εξηγεί η κ. Ελευθερίου και συνεχίζει: «Φυσικά, δεν πρέπει να ξεχνάμε και τη σημασία του νερού, ώστε οι μαθητές να είναι ενυδατωμένοι. Η αφυδάτωση μπορεί να προκαλέσει απώλεια συγκέντρωσης».

Εκτός από τις τροφές που πρέπει να επιλέγονται από τους εφήβους, η ειδικός αναφέρει και ορισμένες που πρέπει να αποφεύγονται: «Οχι στην υπερκατανάλωση καφέ και όχι στα έτοιμα φαγητά, όπως κρουασάν, πατατάκια και γλυκά». ■