

**Πανελλήνιες Εξετάσεις εν μέσω Πανδημίας. Προτάσεις προς τους  
γονείς για ενδυνάμωση του ρόλου τους**

***Τσαγκανέλια Αλεξάνδρα, Ψυχολόγος 1<sup>ο</sup> ΚΕΣΥ Αχαΐας***

Αγαπητοί γονείς,

- Φροντίστε πρώτα να ελέγξετε τα δικά σας άγχη. Όσο και να τα κρύψετε γίνονται ορατά!
- Ο έφηβος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος στις αντιφάσεις των γονέων. Φροντίστε να έχετε κατανόηση και να είστε συνεπείς!
- Είναι σημαντικό να γίνετε εσείς πρώτα το θετικό πρότυπο για μίμηση απέναντι στη μεταβλητότητα που νιώθει το παιδί σας. Οργανώστε το χρόνο σας, μεταδώστε τη θετικότητα σας, δημιουργήστε και φυσικά βάλτε στην ζωή σου την ήπια άσκηση και τη δραστηριότητα.
- Φροντίστε για την υγιεινή διατροφή της οικογένειάς σας.
- Δείξτε ανοχή, στα πλαίσια του σεβασμού του άλλου, σε ξεσπάσματα θυμού, κατηγορίας ή έντασης. Οι συναισθηματικές διακυμάνσεις του εφήβου και η επαναστατικότητα του, τώρα τον δυσκολεύουν περισσότερο.
- Δώστε χώρο και χρόνο για συζήτηση και δηλώστε πρόθυμοι ακροατές όταν ο νεαρός έφηβος θελήσει να μοιραστεί μαζί σας τις σκέψεις του.
- Σεβαστείτε στην ανάγκη του παιδιού σας να μείνει και λίγο μόνο του.
- Μη λυπάστε που τα πιο βαθιά άγχη του, προτιμά να τα μοιράζεται με τους φίλους ή τους καθηγητές του. Οι σημαντικοί άλλοι είναι πλέον στη ζωή του χωρίς αυτό να σημαίνει πως σας υποτιμά ή σας παραγκωνίζει.
- Προτείνετε, σε χαλαρές στιγμές, μια κοινή οικογενειακή δραστηριότητα που θα σας φέρει όλους κοντά. Μπορείτε να είστε ο θετικός ενορχηστρωτής της οικογενειακής σας μελωδίας!
- Εμπιστευτείτε το παιδί σας και μην αγωνιάτε για το τι κάνει κλεισμένο ή απομονωμένο στο δωμάτιό του. Μια πρόιμη καλή σχέση επικοινωνίας ήρθε η ώρα να αποδώσει τους καρπούς της. Θυμηθείτε όμως, πως μια αποδυναμωμένη σχέση τώρα θα δοκιμαστεί περισσότερο. Αναζητήστε βοήθεια πριν φτάσετε

στα όριά σας! Για όλους, αυτή η περίοδος είναι ακόμα πιο δύσκολη όταν είμαστε ήδη επιβαρυνμένοι από παλιότερα στρες και άγχη.

- Είναι σημαντική λοιπόν, η ψύχραιμη συμπαράσταση από την πλευρά σας για να μπορέσει ο έφηβος μαθητής, σε αυτή την έντονα αβέβαια για όλους μας κατάσταση, να βρει το μέτρο της ευθύνης για τον εαυτό του, χωρίς υπερβολές αλλά ούτε και φόβους αποτυχίας.

Το 1<sup>ο</sup> ΚΕΣΥ Αχαΐας σας εύχεται Καλή Δύναμη!!!