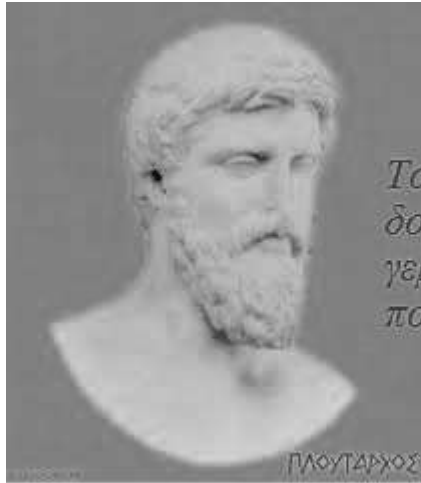


## Συμβουλές για τους γονείς

### ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ



*Το μυαλό δεν είναι ένα  
δοχείο που πρέπει να  
γεμίσει, αλλά μια φωτιά  
που πρέπει ν' ανάψει.*

1. Μη λέτε διαρκώς «Διάβασε» Η μάθηση είναι μια διαδικασία ελεγχόμενη. Δεν μπορεί το παιδί να διαβάζει 15 ώρες την ημέρα.
2. Μην εμφανίζεται την αποτυχία στις εξετάσεις ως το μελανότερο σημείο στη ζωή του. Μη πείτε ποτέ: «Αν δε γράψεις, μην τολμήσεις να γυρίσεις σπίτι!». Μια τέτοια συγκινησιακή φόρτιση το φτάνει μερικές φορές σε ακραίες καταστάσεις. Σκεφτείτε πόσο σημαντική είναι η ζωή του παιδιού σας!
3. Μη το ξυπνάτε πολύ νωρίς και του γκρινιάζετε ότι αργεί να πλυθεί ή να φάει. Δε το βοηθάτε να ξεκινήσει καλά τη μέρα του και του δημιουργείται εκνευρισμό, άγχος και απογοήτευση.
4. Μη δημιουργείται τύψεις και φόβο λέγοντας ότι θα αρρωστήσετε αν αποτύχει. Να ξέρει πως ότι κάνει, το κάνει για τον εαυτό του.
5. Μη το συγκρίνετε με τα αδέρφια του ή με κάποιους φίλους, που έχουν περάσει σε ανώτατες σχολές.
6. Μην του φέρεστε σκληρά δήθεν για να δυναμώσει.
7. Μη μιλάτε για τις επιδόσεις του ή την αγωνία του σε άλλους. Αποφύγετε, όταν γυρίζει από τις εξετάσεις, να παίρνετε τηλέφωνο φίλους και συγγενείς λέγοντας: «Τα πήγαμε έτσι και έτσι» ή «Δεν τα πήγαμε καλά». Το παιδί δεν θέλει να το εκθέτετε. Αν δεν πήγε καλά κάποια φορά, δε σημαίνει ότι έχασε το παιχνίδι.
8. Μην αγνοείται τα λάθη του. Αν παραμελεί το διάβασμα, βοηθήστε το, με καλό τρόπο να το συνειδητοποιήσει και να αλλάξει τακτική.

### **ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ:**

1. Να φωνάζετε στα παιδιά.
2. Να απειλείτε. Για παράδειγμα: «Αν εσύ δεν....τότε θα σου δείξω εγώ!»
3. Να συγκρίνετε τα παιδιά μεταξύ τους. Για παράδειγμα: «Είδες ο Γιώργος; Γιατί αυτός και όχι εσύ;»
4. Να τάζεται λαγούς με πετραχήλια. Για παράδειγμα: «Αν δεν περάσεις, κήκες!»
5. Να μπερδεύεται τα παιδιά. Για παράδειγμα: «Αν δεν μπεις στο Μαθηματικό δεν πειράζει, αλλά να ξέρεις ότι θα στεναχωρηθούμε πολύ ο μπαμπάς σου και εγώ!»
6. Να τρομάζετε τα παιδιά. Για παράδειγμα: «Αν δεν περάσεις κήκες!»
7. Να κάνετε για τα παιδιά πράγματα που μπορούν να κάνουν μόνο τους.
8. Να παρακαλάτε. Για παράδειγμα: «Σε παρακαλώ, χρυσούλι μου, κάντο για εμένα. Κάντο για εμένα, εγώ που σε λατρεύω!»
9. Να δημιουργείται ενοχές στα παιδιά. Για παράδειγμα: «Ο καημένος ο πατέρας σου θα αρρωστήσει αν δει τους βαθμούς σου! Αυτός που σε αγαπάει και γίνεται κομμάτια για εσένα!»
10. Να κατασκοπεύετε. Για παράδειγμα, να κρυφακούτε όταν μιλάει στο τηλέφωνο, να ψαχουλεύετε στα συρτάρια τους, να διαβάζετε κρυφά το προσωπικό τους ημερολόγιο κ.τ.λ. Και πάνω από όλα αποφύγετε...
11. Να απορρίπτετε. Για παράδειγμα: «Δεν αξίζεις μία! Είσαι ένας άχρηστος!», «Είσαι ηλίθιος!», «Είσαι τεμπέλα!» κ.τ.λ.

### **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΝΑ ΑΠΟΡΙΠΤΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ**

1. Παιδί: «Ουφ, βαρέθηκα το διάβασμα!!!»
2. Επικριτικός γονιός: «Είσαι Αναίσθητος και Τεμπέλης!!! Με αυτά τα μυαλά θα γίνεις ένα Μηδενικό!!!!»
3. Υποστηρικτικός γονιός: «Καταλαβαίνω ότι χρειάζεσαι ξεκούραση. Αν κάνεις ένα διάλειμμα θα μπορέσεις να συνεχίσεις...»



## **12 Μικρές συμβουλές για να βοηθήσετε το παιδί σας στην περίοδο των εξετάσεων**

1. Ενθαρρύνετε το παιδί σας με θετικά μηνύματα. Π.χ « Επειδή σε ξέρω καλά πιστεύω ότι θα τα καταφέρεις!», «Βλέπω ότι προχωράς καλά!». « Ίσως πιστεύεις ότι δεν έφτασες ακόμη το στόχο σου. Κοίταξε όμως πόσο πολύ έχεις προχωρήσει
2. Ξετυλίξτε τις μνήμες από τη δική σας εμπειρία ως μαθητές και αποκαλύψτε την στο παιδί σας.
3. Εμπιστευθείτε την προσπάθεια του και κάντε του ένα δώρο μόλις τελειώσουν οι εξετάσεις, πριν το αποτέλεσμα.
4. Τονίστε ότι οι εξετάσεις είναι ένα μέρος της μαθητικής ζωής και δεν κρίνεται η αξία του μόνο απ' αυτές.
5. Αναγνωρίστε τα δικά σας συναισθήματα και το άγχος που προκαλούν οι εξετάσεις σε εσάς. Προσοχή!! Μεταδίδεται.
6. Νοιαστείτε, πάνω απ' όλα για το παιδί και μετά για την επιτυχία του. Αυτή άλλωστε δεν είναι η αλήθεια;
7. Σεβαστείτε και αντέξτε τις ανάγκες του παιδιού. Χαλαρώστε και διασκεδάστε μαζί του. Υπάρχουν ώρες για διάβασμα, ώρες για εκτόνωση και ώρες για ξεκούραση.
8. Επικοινωνήστε ουσιαστικά μαζί του. Παρακολουθείτε διακριτικά το παιδί σας. Θέλει να νιώθει ότι το αγαπάτε, το προσέχετε και δεν αδιαφορείτε για την τύχη του. Έχει ανάγκη να ξέρει ότι είστε διαθέσιμοι, σε περίπτωση που σας χρειαστεί.
9. Ικανοποιήστε προσωπικές σας ανάγκες- έξω από τις εξετάσεις- έτσι θα καταφέρετε να είστε δίπλα του και όχι επάνω του.
10. Συνεχίστε να ασχολείστε με τις δραστηριότητες σας, κάντε εξόδους από το σπίτι. Το παιδί με αυτό τον τρόπο αισθάνεται ότι το εμπιστεύεστε.
11. Λειτουργήστε ως κυματοθραύστης του μεγάλου άγχους του παιδιού σας και όχι ως διακινητής.
12. Μπορεί να είστε το «κλειδί» της επιτυχίας ή της αποτυχίας του παιδιού σας. Η αξία σας ως γονείς δεν κρίνεται από τις εξετάσεις!!!!!!!!!!!!