

20 Μαΐου 2016

Τί να ΜΗΝ κάνετε στα παιδιά σας, όταν διαβάζουν για τις εξετάσεις

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Οι

παρακάτω συμβουλές για γονείς, προέρχονται από κοινοποίηση στο Facebook στον λογαριασμό του Δ/ντη Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Αλεξανδρούπολης κ.Γεωργίου Καφαλή. Ο γιατρός δίνει χρήσιμες συμβουλές σε γονείς, των οποίων τα παιδιά αυτή την εποχή διαβάζουν για να συμμετάσχουν στις γενικές ή πανελλαδικές εξετάσεις που έπονται...

Δείτε τί να κάνετε και να μην κάνετε, αν όχι να βοηθήσετε, τουλάχιστον να μην γίνετε εμπόδιο και τροχοπέδη στο διάβασμα και την απόδοση των παιδιών σας

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ

1. Μη λέτε διαρκώς «Διάβασε!». Η μάθηση είναι μια διαδικασία ελεγχόμενη. Δεν μπορεί το παιδί να διαβάζει συνεχώς 15 ώρες την ημέρα.
2. Μην εμφανίζετε την αποτυχία στις εξετάσεις ως το μελανότερο σημείο στη ζωή του. Μη πείτε ποτέ: «Αν δε γράψεις, μη 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 δημιουργείτε εκνευρισμό, άγχος και απογοήτευση.
4. Μη δημιουργείτε τύψεις και φόβο, λέγοντάς 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. Μη 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 αγνοείτε τα λάθη του. Αν παραμελεί το διάβασμα, βοηθείστε 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 τάζετε λαγούς με πετραχήλια. Για παράδειγμα: «Αν περάσεις, θα σου πάρω αυτοκίνητο!».
- 5) Να μπερδεύετε τα παιδιά. Για παράδειγμα: «Αν δεν μπεια 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 και να παραχαϊδεύετε. Για παράδειγμα: «Σε παρακαλώ, χρυσούλι μου, κάντο για εμένα. Κάντο για εμένα, εγώ που σε λατρεύω!».
- 9) Να δημιουργείτε 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 τα συρτάρια τους, να διαβάζετε κρυφά το προσωπικό τους ημερολόγιο κ.τ.λ.

Και πάνω απ' όλα αποφύγετε:

11) Να απορρίπτετε. Για παράδειγμα: «Δεν αξίζεις μία! Είσαι ένας άχρηστος!», «Είσαι ηλίθιος!», «Είσαι τεμπέλα!» κλπ

ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Δεν χρειάζονται δίαιτες !!! Ο κάθε γονέας και το κάθε παιδί ξέρουν (ήξεραν τόσα χρόνια) καλλίτερα από τις διάφορες δίαιτες που προτείνονται από Διαιτολόγους!

Δεν είναι ώρα για πειράματα! Μπορεί, πιθανόν να προκαλέσουν προβλήματα. Εξάλλου οι τροφές δεν δίνουν γνώσεις!!!

ΑΠΟΦΥΓΕΤΑΙ ΝΑ ΑΠΟΡΡΙΠΤΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

- Παιδί: «Ουφ, βαρέθηκα το διάβασμα!!!»

- Επικριτικός Γονιός: «Είσαι Αναίσθητος και Τεμπέλης!!! Με αυτά τα μυαλά δεν πας πουθενά!!»

- Υποστηρικτικός Γονιός: «Καταλαβαίνω ότι χρειάζεσαι ξεκούραση. Αν κάνεις ένα διάλειμμα θα μπορέσεις να συνεχίσεις....»

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ...

1. Ενθαρρύνετε το παιδί σας με θετικά μηνύματα. Πχ «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. Εμπιστευτείτε την προσπάθειά του και κάντε του ένα δώρο μόλις τελειώσουν οι εξετάσεις, πριν από 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 δραστηριότητές σας, κάντε εξόδους από το σπίτι. Το παιδί μ' αυτό τον τρόπο αισθάνεται ότι το εμπιστεύεστε.

11. Λειτουργείτε ως κυματοθραύστης του μεγάλου άγχους του παιδιού σας και όχι ως διακινητής.

12. Μπορείτε να είστε το «κλειδί» της επιτυχίας ή της αποτυχίας του παιδιού σας.

Η αξία σας ως γονείς δεν κρίνεται απ' τις εξετάσεις!!!

* Καφαλής Γεώργιος Διευθυντής Ψυχιατρικής στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης

Πηγή: yolife.gr