

## Ανοίξτε το δρόμο για την ευτυχία και την επιτυχία σας!

Πολύτιμες Συμβουλές για την αντιμετώπιση του στρες των Πανελληνίων  
για τους υποψηφίους και τους γονείς τους

Πόλυ Κυπραίου<sup>1</sup>



*Ως γονείς νοιαζόμαστε πολύ για τα παιδιά μας και θέλουμε όλοι να κάνουμε το καλύτερο για αυτά! Τώρα μάλιστα που οι Πανελλήνιες εξετάσεις πλησιάζουν, η έγνοια μας και οι προσπάθειές μας ως γονείς υποψηφίων μεγαλώνουν για το πώς θα πάνε τα παιδιά μας στις εξετάσεις και για το τι μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να τους συμπαρασταθούμε καλύτερα.*

### Λίγα λόγια προς τους γονείς των υποψηφίων

Πρώτα από όλα εμείς ως γονείς, επιθυμούμε να υποστηρίξουμε **σωστά** το παιδί μας.

Αναγνωρίζουμε τη μεγάλη σημασία που έχει η στάση και η συμπεριφορά μας στο παιδί μας, ακόμη και αν ο έφηβος ή η έφηβή μας δείχνει ότι δεν ενδιαφέρεται τόσο για το τι λέμε και κάνουμε. Έχοντας όμως υπόψη ότι στην πραγματικότητα επηρεάζουμε σε πολύ μεγάλο βαθμό την ψυχική κατάσταση του παιδιού μας και συνεπώς την απόδοσή του, πρώτα από όλα χρειάζεται να προσέξουμε ώστε να μην το βλάπτουμε, άθελά μας βέβαια, αλλά να το βοηθούμε, όσο περισσότερο μπορούμε!

Ξεκινούμε, καθορίζοντας το στόχο μας: ποιος είναι άραγε ακριβώς ο στόχος μας;

Νομίζω πως όλοι θα συμφωνήσουμε ότι αυτό που έχει τελικά τη μεγαλύτερη σημασία είναι η υγεία και η ευτυχία του παιδιού μας. Στην ευτυχία του θα συμβάλει και η επιτυχία του στις εξετάσεις και αυτό επιδιώκουμε, τοποθετημένο όμως στο πλαίσιο που προαναφέραμε. Η επιτυχία είναι ένα στοιχείο για την ευτυχία του παιδιού, αλλά όχι αυτοσκοπός. Το λέμε αυτό, γιατί θέλουμε να είναι το παιδί μας καλά σε **κάθε** περίπτωση!

---

<sup>1</sup> Φιλόλογος, Ψυχολόγος, εκπαιδευμένη στη διαχείριση του στρες, *Master of Education*.  
email: [pollykypreou@yahoo.gr](mailto:pollykypreou@yahoo.gr)

Τι έχουμε να κάνουμε λοιπόν; Μα βέβαια, να σταθούμε δίπλα στο παιδί μας. Και πώς γίνεται αυτό; Με το να αναλάβουμε μια στάση και μια συμπεριφορά που δεν είναι ελεγκτική ή επικριτική, αλλά σοφή και υποστηρικτική.

Δείχνουμε στο παιδί μας ότι η αγάπη μας για αυτό είναι αδιαπραγμάτευτη και άνευ όρων. Δεν το αγαπάμε υπό προϋποθέσεις. Το αγαπάμε έτσι όπως είναι. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν έχουμε προσδοκίες από αυτό. Έχουμε προσδοκίες, γιατί πιστεύουμε στις δυνάμεις του και στην αξία του. Τους στόχους του βέβαια τους θέτει το ίδιο το παιδί μας, βασισμένο σε μια αναζήτηση και μια διερεύνηση που σχετίζεται με τις ικανότητες και τα χαρακτηριστικά του για την πρόοδό του, την ανάπτυξή του και την επιβίωσή του, μέσα σε ένα κόσμο που όλο αλλάζει.

Ακούμε το παιδί, έχοντας αφήσει τη θέση του παντογνώστη, του αστυνομικού ή του δικαστή! Μπαίνουμε, όσο μπορούμε στη θέση του, χωρίς υπερβολές! Να θυμόμαστε ότι σε κανένα άνθρωπο δεν αρέσει η αποτυχία. Μια στάση παραίτησης ή φαινομενικής αδιαφορίας του παιδιού μας μπορεί να κρύβει πολλά άλλα δύσκολα συναισθήματα. Μπορεί να κρύβει πολύ στρες, φόβο αποτυχίας, αντίδραση σε καταπίεση, άρνηση προσπάθειας αν η Σχολή-στόχος δεν αποτελεί πραγματική επιλογή του παιδιού μας και του έχει επιβληθεί από εμάς και άλλα πολλά.

Φροντίζουμε την ατμόσφαιρα του σπιτιού. Αποφεύγουμε τις εντάσεις, τις συνεχείς απαγορεύσεις και κατηγορίες. Όλα αυτά δημιουργούν ασφυκτικές συνθήκες στο σπίτι και αυξάνουν το στρες. Άλλωστε το ζητούμενο είναι να έχει το παιδί μας αναπτύξει εσωτερικό κίνητρο και να μην κάνει οτιδήποτε είτε για να λάβει δώρα ή επιβεβαίωση από εμάς είτε για να αποφύγει τη γκρίνια και κάθε είδους τιμωρία. Και τιμωρία δεν είναι μόνο το 'δε θα βγεις' ή 'δε θα πάρεις αυτό ή εκείνο', αλλά και ένα συνοφρυωμένο πρόσωπο, το να μη μιλάμε ή να μη χαμογελάμε στον άλλο. Από την άλλη μεριά, φροντίζουμε τον έφηβο ή την έφηβή μας, αλλά χωρίς υπερβολές. Δεν ικανοποιούμε κάθε παράλογη απαίτησή του και τον καλούμε να σεβαστεί τα όρια που έχουμε θέσει ως συνθήκες συμβίωσής μας μέσα στην οικογένεια. Δεν φερόμαστε σαν να έχουμε άρρωστο στο σπίτι! Η συμπεριφορά μας είναι απλή και φυσιολογική!

Σε καμία περίπτωση δεν κάνουμε το μέγα λάθος να συγκρίνουμε το παιδί μας με κάποιον άλλο. Δεν το συγκρίνουμε με τον αδελφό ή την αδελφή του, τον ξάδελφο ή την ξαδέλφη, το γειτονόπουλο ή τον εαυτό μας, όταν ήμασταν στην ηλικία του. Ποτέ μα ποτέ δε συγκρίνουμε το παιδί με άλλον και ως προς τίποτα. Τέτοιου είδους συγκρίσεις οδηγούν με σιγουριά στο να του δημιουργήσουμε προβλήματα και αρνητικά αισθήματα για εμάς, τα αδέρφια του, τα ξαδέλφια του και να αποκοπεί έτσι από το περιβάλλον, στο οποίο θα μπορούσε να στηριχτεί σε μια δύσκολη στιγμή και παράλληλα υπονομεύουν την εμπιστοσύνη του στον εαυτό του, στις επιλογές του, στις ικανότητές του.

Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός και κάθε ένας είναι ένας θησαυρός από μόνος του. Αυτό χρειάζεται εμείς πρώτα να το δεχθούμε, αλλά και να αναγνωρίσουμε το θησαυρό του παιδιού μας. Αν το ζήσουμε αυτό σε βάθος, αυτό θα καθρεφτιστεί στα μάτια μας και από εκεί μέσα θα αντλήσει το παιδί μας ό,τι χρειάζεται, για να πολεμήσει σε αυτές τις εξετάσεις αλλά και σε όλη του τη ζωή και να βγει νικητής.

Προσέχουμε να μη δίνουμε στο παιδί μας διπλά μηνύματα.

Διπλά μηνύματα σημαίνει ότι:

- άλλα λέμε εμείς ως γονείς και άλλα κάνουμε, ενώ απαιτούμε το 'δέον' από τους εφήβους μας

- τη μια θέτουμε μια αυστηρή οδηγία και μετά την αθετούμε
- τη μια στιγμή δείχνουμε τη φροντίδα μας και την αμέσως επομένη μειώνουμε το νέο άνθρωπο που έχουμε απέναντί μας
- μαλώνουμε το παιδί μας και μετά το αγκαλιάζουμε
- ψευδόμεστε συστηματικά απέναντί του
- απαιτούμε να φέρεται με υπευθυνότητα, ενώ του φερόμαστε σαν να ήταν νήπιο.

Όχι λοιπόν, άλλα να λέμε και άλλα να κάνουμε ή να ζητούμε κάτι από τον έφηβο ή την έφηβη, ενώ εμείς κάνουμε ακριβώς το αντίθετο. Αν θέλουμε κάτι από το παιδί μας, γινόμαστε εμείς πρώτοι παράδειγμα σε αυτό, αποφεύγοντας το κήρυγμα και το διδακτισμό. Άλλωστε σε ποιον αρέσει το κήρυγμα; Σε εμάς αρέσει;

### Υποστηρικτικό περιβάλλον για τις εξετάσεις, και γενικότερα, σημαίνει ότι:

Φροντίζουμε τις συνθήκες του εφήβου μας, τις υλικές και τις συναισθηματικές.

Φροντίζουμε να έχει ένα χώρο συγκεκριμένο, όπου να μπορεί να διαβάσει, χωρίς φασαρία ή διασπάσεις από τα άλλα άτομα, την τηλεόραση κλπ.

Φροντίζουμε, όσο μπορούμε, να έχει ηρεμία και από τις τυχόν διασπάσεις που προκαλούμε εμείς.

Φροντίζουμε τη διατροφή του και τις συνθήκες για τις ικανοποιητικές ώρες ύπνου

Ιδιαίτερα φροντίζουμε η διατροφή του να είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και σε Ω3 λιπαρά και, μετά από συμβουλή και γιατρού, του δίνουμε και συμπληρώματα διατροφής με Ω3. Οι έρευνες λένε ότι τα Ω3 λιπαρά μειώνουν το στρες των εξετάσεων και βοηθούν κατά πολύ τη θετική διάθεση και τη συγκέντρωση.



Όσον αφορά τις ώρες φαγητού και ύπνου, γνωρίζουμε ότι η σταθερότητα στη ρουτίνα ωφελεί το σώμα και την απόδοσή του μυαλού, ενώ ο ύπνος νωρίς είναι στοιχείο που βοηθάει τη νοητική λειτουργία.

Ελαφραίνουμε την ατμόσφαιρα μέσα στο σπίτι. Δεν προσθέτουμε επιπλέον βάρος. Χαμογελάμε στο παιδί μας και το ενθαρρύνουμε στον αγώνα του. Δεν το εξευτελίζουμε. Δεν του αποδίδουμε αρνητικούς χαρακτηρισμούς! Όμως από την άλλη δεν το 'νταντεύουμε', δεν το κάνουμε να νιώθει άσχημα.

Επιβραβεύουμε με φυσικό τρόπο, με ένα χαμόγελο, μια καλή κουβέντα **κάθε προσπάθεια του παιδιού μας**, που είναι πια υποψήφιος/υποψήφια για την τρίτοβάθμια εκπαίδευση, χωρίς κολακειές ή ψεύτικα και ασαφή σχόλια.



Και ...

Επειδή αναγνωρίζουμε ότι μπορεί να αποτελούμε κι εμείς οι ίδιοι επιβαρυντικό παράγοντα για το στρες των παιδιών μας, φροντίζουμε πρωτίστως να **μειώσουμε το δικό μας στρες...** Με αυτόν τον τρόπο θα ωφελήσουμε σίγουρα, κατά πολύ τα παιδιά μας αλλά και τον εαυτό μας.

Πώς μπορούμε εύκολα να μειώσουμε το στρες μας;

1. Κανονίζουμε να περπατάμε ή να ασκούμε σε συχνά χρονικά διαστήματα. Το ελάχιστο διάστημα άσκησης είναι **δέκα λεπτά σε σταθερό ρυθμό**. Με αυτόν τον τρόπο, τα τριάντα λεπτά την ημέρα που απαιτούνται για άσκηση, μπορούν να μοιραστούν σε τρία δεκάλεπτα ή δύο δεκαπεντάλεπτα. Μπορούμε λοιπόν, αντί να καθίσουμε στην τηλεόραση, να πάμε για περπάτημα για λίγη ώρα.
2. Μέσα στην ημέρα, σε τακτά χρονικά διαστήματα ή όταν ολοκληρώνουμε μια δουλειά, φροντίζουμε να χαλαρώσουμε για 2-3 λεπτά τουλάχιστον. Έτσι το στρες μας θα μειωθεί και δε θα αθροίζεται, για να φτάνει σε ανεξέλεγκτα επίπεδα.  
Μπορούμε να πάρουμε βαθιές ανάσες, αφήνοντας την αναπνοή μας να επιβραδυνθεί σιγά-σιγά (στο youtube υπάρχουν σύντομα video περί διαφραγματικής αναπνοής, όπως πχ. αυτό <http://www.youtube.com/watch?v=39YczX2hsc4>).
3. Κάθε βράδυ πριν κοιμηθούμε, σκεπτόμαστε τρία πράγματα που είναι καλά στη ζωή μας και για τα οποία νιώθουμε ευγνωμοσύνη! Αυτά μπορεί να είναι τα πιο βασικά στοιχεία, αυτά που θεωρούμε απολύτως δεδομένα! Π.χ. χαίρομαι που είμαι ζωντανός/ή, χαίρομαι που βλέπω τον ήλιο, χαίρομαι γιατί προσπαθώ στη ζωή.
4. Αποφεύγουμε τους πολλούς καφέδες και το αλκοόλ. Τρώμε κι εμείς υγιεινά, με πολλά φρούτα και λαχανικά.
5. Δίνουμε σημασία σε αυτό που έχει πραγματική αξία: στην αγάπη, την αποδοχή, την επικοινωνία.

Ξαναγυρίζοντας στα παιδιά μας: δε σπεύδουμε να αντιγράψουμε τους δικούς μας γονείς ως προς τη συμπεριφορά τους απέναντί μας: θέτουμε ερωτηματικά, ερευνούμε, μελετούμε, διαβάζουμε και αναζητούμε τη σωστή τακτική.

Ανακεφαλαιώνοντας, ακολουθούμε τις βασικές αρχές της παιδαγωγικής που είναι:

Ενθάρρυνση κάθε καλού στοιχείου, υποστήριξη, όχι επίκριση, σεβασμός της προσωπικότητάς μας και της προσωπικότητας του παιδιού μας. Εμπιστοσύνη, **χώρος** για την ανάπτυξη της δικής τους ευθύνης στη ζωή.

Η ενθάρρυνση, ο καλός ο λόγος για κάθε καλή κίνηση, μια ματιά γεμάτη αγάπη και διαβεβαίωση, ένας λόγος αποδοχής χωρίς όρους, πέφτουν σα βάλαμο στον έφηβο που δίνει μια μεγάλη μάχη την περίοδο αυτή.

Να θυμόμαστε: στεκόμαστε *όχι πάνω από το παιδί* μας, όπως συχνά λέμε—έκφραση που δείχνει ότι μπορεί να μην το αφήνουμε ουσιαστικά να αναπνεύσει--αλλά *πλάι* στο παιδί!

Και κάτι τελευταίο: η Ζωή είναι πιο σοφή από εμάς και οι νέοι άνθρωποι, όταν είναι καλά και έχουν λάβει αρκετή ενδυνάμωση μέσα τους, θα βρουν το δρόμο τους και θα επιτύχουν. Άλλωστε, στέκουμε *πλάι* τους, για να τους αφήσουμε να πετάξουν!

Για να επαναλάβουμε τα σοφά λόγια του Χαλίλ Γκιμπράν:

*Τα παιδιά σου δεν είναι παιδιά σου*

*Είναι οι γιοι και οι κόρες της λαχτάρας της Ζωής για τη Ζωή*

*Δημιουργούνται διαμέσου εσένα, αλλά όχι για εσένα*

*Κι αν και βρίσκονται μαζί σου, δε σου ανήκουν*

*Μπορείς να τους δώσεις την αγάπη σου, αλλά όχι τις σκέψεις σου*

*αφού ιδέες έχουν δικές τους*

*Μπορείς να δίνεις μια στέγη στο σώμα τους, αλλά όχι και στις ψυχές τους*

*αφού οι ψυχές τους κατοικούν στο σπίτι του αύριο  
που εσύ δεν πρόκειται να επισκεφτείς ούτε και στα όνειρά σου.  
Μπορείς να προσπαθήσεις να τους μοιάσεις  
αλλά μη γυρέψεις να τα κάνεις σαν εσένα  
αφού η ζωή δεν πάει προς τα πίσω ούτε ακολουθεί στο δρόμο του το χτες  
Είσαι το τόξο από το οποίο τα παιδιά σου  
σα ζωντανά βέλη ξεκινάνε για να πάνε μπροστά...*

Η ζωή είναι όμορφη και αξίζει να τη ζει κανείς.



Να είστε πολύ καλά εσείς και τα παιδιά σας!

*Στα επόμενα άρθρα θα δοθούν οδηγίες για την αντιμετώπιση του στρες των υποψηφίων πριν και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.*