

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Α. Η επιτυχία θέλει μέθοδο.

|                                                 |         |
|-------------------------------------------------|---------|
| • Συμβουλές προς τους μαθητές για τις εξετάσεις | σελ. 2  |
| • Οι τεχνικές διαβάσματος                       | σελ. 5  |
| • Πως ξεπερνάμε την κούραση                     | σελ. 7  |
| • Οι κατάλληλες συνθήκες για την προετοιμασία   | σελ. 8  |
| • Η σωστή οργάνωση του χρόνου                   | σελ. 9  |
| • Επανάληψη μήτηρ μαθήσεως                      | σελ. 10 |

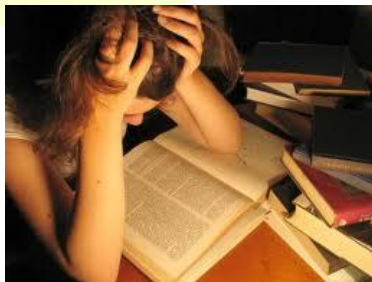
### Β. Η στάση των μαθητών.

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| • Διαχείριση άγχους                                     | σελ. 11 |
| • Απλές συμβουλές την περίοδο των εισαγωγικών εξετάσεων | σελ. 12 |
| • Αγαπημένοι μου μαθητές                                | σελ. 13 |

### Γ. Η στάση των Γονέων.

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| • Ας μη πανικοβάλλονται οι γονείς         | σελ. 14 |
| • Πως μπορούν να βοηθήσουν                | σελ. 15 |
| • Χρυσός κανόνας του <<ποτέ>>             | σελ. 16 |
| • Η Διατροφή                              | σελ. 17 |
| • Homo γονέας υποψηφίου, σε διαρκή αγωνία | σελ. 19 |

### Δ. Μόρια ,μηχανογραφικό ,βάσεις.



**➤ΕΡΩΤΗΣΗ**

Πώς να οργανώσω τη μελέτη μου από τώρα και μέχρι τις εξετάσεις του Μαΐου;

**ΑΠΑΝΤΗΣΗ**

Ας ταξινομήσουμε τους μαθητές σε τρεις κατηγορίες:

**Πρώτη κατηγορία**

Οι μαθητές που μελετούν τακτικά και σε βάθος τα εξεταζόμενα μαθήματα.

Αν το "τακτικά και σε βάθος" δε σας βοηθά να κατατάξετε τους εαυτούς σας σε αυτή την κατηγορία, πρακτικά αναφέρομαι στους μαθητές που μπορούν να λύσουν οποιαδήποτε άσκηση και να απαντήσουν σε κάθε ερώτηση των σχολικών βιβλίων χωρίς να προστρέξουν σε εξωτερική βοήθεια.

**Δεύτερη κατηγορία**

Οι μαθητές οι οποίοι χωρίς να έχουν μεγάλα κενά δεν κατέχουν την ύλη πλήρως σε ένα ή περισσότερα μαθήματα.

**Τρίτη κατηγορία**

Οι μαθητές οι οποίοι στοχεύουν στην απόκτηση του Γενικού Απολυτηρίου και συνακόλουθα στην εισαγωγή τους σε όποια σχολή τούς προκύψει από πλευράς μορίων.

- **Αν ανήκετε στην πρώτη κατηγορία και με δεδομένο ότι η μελέτη και η διδασκαλία της ύλης συνήθως ολοκληρώνονται αυτόν το μήνα ή στις αρχές του Απριλίου το αργότερο, τότε:**

**1)** Κάντε τακτικές επαναλήψεις της **θεωρίας** κάθε μαθήματος μέσα από το σχολικό βιβλίο και όχι από τις σημειώσεις σας ή από εξωσχολικά βιβλία. Πρέπει να σας είναι γνωστό ότι και λανθασμένες επιστημονικά απόψεις βαθμολογούνται με άριστα εφόσον περιέχονται στα σχολικά βιβλία!

**2)** **Λύστε όλα τα θέματα** των προηγούμενων εξετάσεων σε κάθε μάθημα, εφόσον φυσικά οι ερωτήσεις και οι ασκήσεις που τέθηκαν είναι στην εξεταζόμενη ύλη. **ΕΞΑΣΚΕΙΣΤΕ** το γραπτό σας λόγο σε όλα τα μαθήματα και απευθυνθείτε στους καθηγητές σας οι οποίοι βαθμολογούν τα γραπτά των μαθητών στις εξετάσεις, ζητώντας τους να αξιολογήσουν τα γραπτά σας.

**3)** Δώστε μεγαλύτερη του δέοντος προσοχή σε ενότητες που τα προηγούμενα χρόνια δεν ανήκαν στην εξετασθείσα ύλη.

**4)** Προσπαθήστε να λύσετε προβλήματα που κατά τη διάρκεια της χρονιάς σας γοήτευαν ή που τα θεωρήσατε σημαντικά, είτε πετύχατε τότε να τα επιλύσετε είτε όχι.

**5)** **Μην επηρεάζεστε από αποτυχημένες σας προσπάθειες** στην επίλυση επαναληπτικών προβλημάτων που δίνονται από τους δασκάλους σας ή δημοσιεύονται στον Τύπο. Αν "έπεφταν" όσες ασκήσεις δεν ξέρετε να λύσετε, τότε θα δίνετε εξετάσεις γράφοντας σε βιβλίο και όχι σε τετράδιο!

**6)** Προσπαθήστε να αυξήσετε το χρόνο της ξεκούρασης σας όσο θα πλησιάζουν οι μέρες των εξετάσεων.

**7)** Να **θυμάστε ότι η 5ήμερη πρέπει να διαρκέσει μόνο μία εβδομάδα!** Όχι μία πριν και δύο μετά!

**8)** **Μη φορτώσετε τις διακοπές του Πάσχα με του κόσμου τις επαναλήψεις και τα μαθήματα.** Το πιθανότερο είναι να φορτωθείτε με τύψεις!

Τέλος, πληροφορηθείτε την απόδοση στις εξετάσεις, των μεγαλύτερων από εσάς μαθητών, οι οποίοι είχαν παρόμοιους προφορικούς με εσάς βαθμούς

- **Αν τοποθετήσατε τον εαυτό σας στη δεύτερη κατηγορία, τότε:**

*Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου*

**1)** Όσα κεφάλαια σας μένουν μέχρι να καλυφθεί η ύλη διαβάστε τα σαν να επρόκειτο να τεθούν στις εξετάσεις, εφόσον αυτό είναι εφικτό. **Μην επιτρέψετε να αυξηθούν τα ήδη υπάρχοντα κενά.**

**2)** Κάντε επανάληψη στα κεφάλαια που γνωρίζετε καλύτερα, ώστε να αυξήσετε την εις βάθος κατανόησή τους. Κάθε **γραπτό χρειάζεται να έχει και ορισμένες άψογες απαντήσεις!**

**3)** Αν υπάρχει χρόνος, δοκιμάστε να καλύψετε μέρος των κενών. Πάντως, γνώσεις που δεν αποκτήθηκαν σε μεγάλο χρονικό διάστημα, δεν καλύπτονται προφανώς σε μικρό!

**4)** Υιοθετήστε όσες από τις προτροπές της προηγούμενης κατηγορίας θεωρείτε ότι σας ταιριάζουν! Η 7η να εφαρμοστεί με φανατισμό!

• **Αν τέλος θεωρείτε ότι είστε πιο κοντά στην τρίτη κατηγορία τότε:**

**1)** Ξεκινήστε το διάβασμα εδώ και τώρα!

**2)** Μελετήστε από κάθε μάθημα όσες ενότητες μπορείτε να καταλάβετε και να μάθετε στο τρίμηνο που απομένει.

**3)** Να έχετε κατά νου ότι βαθμολογείται οποιοδήποτε τμήμα σχετικό με τα τεθέντα ερωτήματα αν είναι σωστό, ασχέτως αν είναι πλήρης η απάντηση. Μηδέν παίρνεις αν δεν απαντήσεις καθόλου ή αν η απάντησή σου δεν έχει ψήγμα ορθότητας.

## Πως να διαβάσετε σωστά για να πετύχετε

- ❖ Οργανωμένο διάβασμα, επαναλήψεις, περιορισμό του άγχους και, το κυριότερο, όχι ξενύχτια συνιστούν καθηγητές, φροντιστές και βαθμολογητές για τους μαθητές της Γ' Λυκείου που ετοιμάζονται για τις πανελλαδικές εξετάσεις που αρχίζουν στις 20 Μαΐου.
- ❖ Να ξεκινήσουν την ενασχόλησή τους με ένα μάθημα, προσπαθώντας πρώτα να πάρουν μια γενική εικόνα από αυτό. Να ξεφυλλίσουν το βιβλίο, να διαβάσουν τους τίτλους και τις λέξεις που είναι τυπωμένες με έντονα γράμματα, να κοιτάξουν τις εικόνες, τα διαγράμματα ή τους τύπους. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές αντιλαμβάνονται τι θα προσπαθήσουν να καταλάβουν αναλυτικά.
- ❖ Μετά θα πρέπει να αρχίσουν την κανονική μελέτη του κειμένου, αλλά να μην ασχοληθούν ακόμη με τις λεπτομέρειες. Οι μαθητές θα πρέπει να προσπαθήσουν να «πιάσουν» το κύριο νόημα της κάθε παραγράφου, να το υπογραμμίσουν και να βάλουν πλαγιότιτλους σε κάθε θεματική ενότητα. Να αριθμήσουν αλληλουχίες σταδίων ή ονομάτων και να σημειώσουν ως σχόλιο στο περιθώριο οτιδήποτε βοηθάει στην κατανόηση. Επίσης μπορούν να κολλούν χαρτάκια, να τσακίζουν σελίδες, να βάζουν σελιδοδείκτες κτλ. Να υπογραμμίζουν όμως μόνο τα σημαντικά και όχι όλη τη σελίδα ώστε να κατέχουν τον σκελετό του αντικειμένου.
- ❖ Να ολοκληρώσουν την κατανόηση με τις μικρές λεπτομέρειες. Αν υπάρχει αμφιβολία για κάτι, να σημειώσουν ένα ερωτηματικό δίπλα και να ρωτήσουν τον καθηγητή τους.
- ❖ Μια άλλη τεχνική είναι να συμπυκνώσουν την ύλη ενός μαθήματος σε μια σελίδα γράφοντας στο κέντρο το θέμα και γύρω του ακτινωτά όλες τις κύριες ιδέες (θεματικές ενότητες) που σχετίζονται με αυτό. Γύρω από καθεμία από αυτές μπορούν να απλώσουν ακτινωτά όλες τις επί μέρους πληροφορίες. Αυτό βοηθά τους μαθητές να βάλουν πάνω στο χαρτί, με τρόπο οργανωμένο, όλες τις πληροφορίες. Έτσι και πιο εύκολα τα μαθαίνουν και πιο εύκολα τα θυμούνται. Η χαρτογράφηση αποτελεί ιδανική τεχνική για τους οπτικούς τύπους, αν και μπορεί να αξιοποιηθεί και από όλους τους άλλους.
- ❖ Αν πρόκειται για θεωρητικά μαθήματα, οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν ένα αρχείο-ντοσιέ με τη χαρτογραφημένη ύλη, έτσι ώστε να κάνουν επισκόπηση μιας ολόκληρης ενότητας χωρίς

Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου

να γυρίζουν σελίδα, ενώ με αυτόν τον τρόπο θα διευκολυνθούν εξαιρετικά στις επαναλήψεις.

Όταν κάνουν τη χαρτογράφηση να σκέφτονται πώς μπορούν να γράψουν με λιγότερες λέξεις, αλλά αντιπροσωπευτικές, το βασικό νόημα του μαθήματος.

❖ Αν πρόκειται για θετικά και τεχνολογικά μαθήματα, οι μαθητές θα πρέπει να ξέρουν ότι τα μαθήματα αυτά χρειάζονται υπομονή και σύστημα. Να διαβάζουν κομμάτι κομμάτι, να μην προχωρούν παρακάτω αν δεν καταλάβουν αυτό που διάβασαν προηγουμένως. Σε κάθε έννοια ή τύπο που συναντούν να αναρωτιούνται αν καταλαβαίνουν με απλά λόγια τη φυσική σημασία του, τη λειτουργία του και τη χρησιμότητά του. Να αναρωτιούνται επίσης σε ποιες προηγούμενες γνώσεις στηρίζεται, σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται και ποιες συνέπειες έχει. Με αυτόν τον τρόπο να προσπαθούν να συνδέσουν τις ενότητες μεταξύ τους, ώστε να έχουν μια ολική εικόνα και κατανόηση στο μυαλό τους και όχι μόνο αποσπασματικές πληροφορίες.

➤ Υπάρχουν ωστόσο αρκετές περιπτώσεις που οι μαθητές έρχονται σε επαφή με κάποιο κομμάτι της ύλης που νιώθουν πως το «σιχαίνονται» και πως τους είναι αδύνατον να το μάθουν ακόμη και αν εφαρμόσουν όλες τις τεχνικές του κόσμου. Για τις περιπτώσεις αυτές, οι ειδικοί συμβουλεύουν:

\* Να προσπαθήσουν να νιώσουν ενδιαφέρον για αυτό που μελετούν, π.χ. μαθαίνοντας τι εφαρμογές μπορεί να έχει στη ζωή μας. Να σκεφθούν πως σε άλλα παιδιά αυτό το κομμάτι μπορεί να μοιάζει ενδιαφέρον και να προσπαθήσουν να βρουν το γιατί.

\* Να προσπαθήσουν να μπουν στην καρδιά αυτού που μελετούν. Η πλήρης κατανόηση εγείρει από μόνη της ευχαρίστηση, ακόμη και αν το αντικείμενο της κατανόησης μοιάζει αδιάφορο. Αυτή η κατανόηση στη συνέχεια γίνεται πόλος έλξης για περισσότερη ενασχόληση. Έτσι οι μαθητές δεν θα πρέπει να μένουν στην επιφάνεια.

### **Κανόνες συμπεριφοράς**

Η κούραση όμως είναι αναπόσπαστο κομμάτι της μελέτης. Οι μαθητές όταν κουραστούν από το να βασανίζονται θα πρέπει να κάνουν τις κατάλληλες κινήσεις την κατάλληλη στιγμή. Ποιες είναι αυτές; Μερικές τις παραθέτουμε παρακάτω:

- ✓ Αν οι μαθητές νιώσουν να «κολλάνε» κατά τη διάρκεια της μελέτης, οι ειδικοί συνιστούν να σηκωθούν να κάνουν κάτι ευχάριστο και αναζωογονητικό και να ξεναγυρίσουν. Θα μπορούσαν να ρίξουν λίγο νερό στο πρόσωπό τους ή να καθαρίσουν ένα φρούτο να φάνε ή να ζητήσουν από κάποιον να τους κάνει λίγο μασάζ ή να κάνουν λίγη γυμναστική ή χορό. Αντίθετα το να δουν τηλεόραση ή να διαβάσουν κάποιο άλλο βιβλίο συνήθως δεν φέρνει τα επιθυμητά αποτελέσματα και υπάρχει πάλι ο κίνδυνος να «κολλήσουν».
- ✓ Μερικές φορές ύστερα από πολύωρο διάβασμα, ακόμη και η αλλαγή του χώρου μελέτης φέρνει μια αίσθηση ανανέωσης. Την περίοδο των εξετάσεων, που ουσιαστικά οι μαθητές θα είναι όλη μέρα στο σπίτι και θα διαβάζουν, καλό είναι κάποιες ώρες να μετακομίζουν στην κουζίνα .
- ✓ Να ξεκινούν το διάβασμα πάντα από τα πιο δύσκολα και βαρετά μαθήματα. Αυτά που κάθε φορά αναβάλλουν για το τέλος και μετά λένε πως απλώς δεν πρόλαβαν να διαβάσουν!..
- ✓ Μπορούν επίσης να εναλλάσσουν τα μαθήματα για ποικιλία και ανανέωση, όχι όμως σε συντομότερα διαστήματα από μία ώρα.
- ✓ Ο χώρος που μελετούν να είναι καθαρός, τακτοποιημένος, φωτεινός και να αποπνέει την αίσθηση της δημιουργικότητας και της χαράς.
- ✓ Να βρουν έναν φίλο με τον οποίο θα γίνουν Χιώτες! Να συνεννοούνται σε καθημερινή βάση ποια μαθήματα θα διαβάζουν - προφανώς πρέπει να είναι συμμαθητές στο σχολείο για να έχουν κοινό πρόγραμμα - και να επικοινωνούν τακτικά για να επιβεβαιώνουν την πορεία της μελέτης. Με τον τρόπο αυτό θα μπορούν να αλληλοϋποστηρίζονται ψυχολογικά στις δυσκολίες, να λύνουν μεταξύ τους κάποιες απορίες και κυρίως να αλληλοτροφοδοτούν την επιθυμία για τον τελικό στόχο.

### **Οι κατάλληλες συνθήκες για την προετοιμασία**

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, μερικές από τις κατάλληλες συνθήκες για μελέτη των μαθητών

*Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου*



είναι οι παρακάτω:

- Η βραδινή μελέτη συγκρατείται καλύτερα στη μνήμη όταν την ακολουθεί αμέσως μετά ο ύπνος, παρά όταν παρεμβάλλεται άλλη δραστηριότητα.
- Το άκουσμα της μουσικής (χωρίς στίχους) εμψυχώνει και ενεργοποιεί τον νου, ενώ ταυτόχρονα μειώνει το άγχος.. Σε κάθε περίπτωση συνιστάται οι μαθητές να ακούν μουσική όχι περισσότερο από 30% του χρόνου μελέτης.
- Να προσέχουν τη διατροφή τους. Να τρώνε υγιεινά αλλά μικρά γεύματα. Αμέσως μετά ένα γεύμα και για όσο διάστημα διαρκεί η πέψη, η διαύγεια και η οξύνοια του νου μειώνονται αισθητά και αυξάνεται η υπνηλία. Αυτό θα πρέπει να το θυμούνται οι μαθητές ιδίως τις δύσκολες μεσημεριανές ώρες και ακριβώς προτού πάνε να γράψουν διαγώνισμα.
- Η γυμναστική και ιδίως η έντονη αεροβική αυξάνει την πρόσληψη οξυγόνου στον εγκέφαλο. Αποτέλεσμα, οι γρήγορες αντιδράσεις και η βελτίωση της μνήμης και της σκέψης. Γι' αυτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα να κάνουν κάποια ευχάριστη σωματική δραστηριότητα που θα εκτονώσει τις εντάσεις στο σώμα τους και θα αναζωογονήσει τον νου τους.
- Για την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου απαιτούνται κανονικές ώρες ύπνου το βράδυ (6-7 ώρες, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου) ξεκινώντας από τα μεσάνυχτα. Οι ώρες του ύπνου που χάνονται, αν κάποιος κοιμηθεί π.χ. στις 3 μετά τα μεσάνυχτα, δεν μπορούν να αναπληρωθούν, όσο και αν κοιμηθεί κανείς μετά την ανατολή του ήλιου. Αυτό είναι νόμος της φύσης που εκδηλώνεται μέσω των βιορυθμών.
- Επειδή η κούραση που νιώθουν οι μαθητές είναι στην πραγματικότητα περισσότερο νοητική παρά σωματική, κάθε βράδυ προτού κοιμηθούν να κάνουν μια άσκηση βαθιάς χαλάρωσης. Από τη στιγμή εκείνη ο ύπνος τους θα είναι βαθύτερος και καλύτερης ποιότητας. Θα παρατηρήσουν πως οι ώρες που θα χρειάζονται για την ανάπαυσή τους σιγά σιγά θα μειωθούν

### **Η καλή οργάνωση του χρόνου συνδέεται με τα καλά αποτελέσματα**

Η μεθοδικότητα και η σωστή οργάνωση του χρόνου συνδέονται άμεσα με την επιτυχία για περιπτώσεις ανάλογες των εξετάσεων. Μερικές χρήσιμες συμβουλές δημοσιεύουμε στη συνέχεια:

\* Από το βράδυ της προηγούμενης ημέρας να σημειώνουν σε μια λίστα τις υποχρεώσεις για την επόμενη ημέρα. Κάθε φορά που ολοκληρώνουν κάτι, βάζουν ένα «ν». Να συμβουλευονται τη λίστα

Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου



πολλές φορές στη διάρκεια της ημέρας.

\* Να αντιστέκονται σθεναρά σε οτιδήποτε απειλεί τη συγκέντρωσή τους και διεκδικεί τον χρόνο τους, αν δεν περιλαμβάνεται στη λίστα τους (σε λογικά πλαίσια φυσικά).

\* Κάθε φορά που ολοκληρώνεται η μελέτη ενός μαθήματος, να απομακρύνουν οτιδήποτε σχετιζόταν με αυτό από το γραφείο και να συγκεντρώνουν όλο το υλικό για το επόμενο.

\* Να ενημερώνουν τακτικά τη λίστα με τα νέα καθήκοντά τους. Να την ξαναγράψουν αν χρειαστεί σε νέο χαρτί. Και μόνο αυτή η ενασχόληση θα τους κρατάει εστιασμένους στους στόχους τους.

\* Η μελέτη χωρίς πρόγραμμα, που ακολουθεί μόνο το κέφι μας και τον τυχαίο ελεύθερο χρόνο μας, είναι ουσιαστικά χωρίς αξία. Είναι αποσπασματική, τυχαία και αναξιόπιστη.

\* Να κρατούν πάντα ένα πλάνο όλης της χρονιάς και να σκέφτονται μακροπρόθεσμα. Πρέπει να προετοιμάζονται εγκαίρως για το διαγώνισμα που θα έρθει δύο εβδομάδες αργότερα, αλλά και να βγάλουν την ύλη όλων των μαθημάτων τουλάχιστον με δύο επαναλήψεις.

\* Να χρησιμοποιούν ως κριτήριο τους μακροπρόθεσμους στόχους για να καταναείμουν τον όγκο δουλειάς της κάθε ημέρας.

\* **Η αναβλητικότητα δεν κλέβει μόνο τον χρόνο, κλέβει επίσης τη ζωή και τα όνειρα.**

\* Να σκέφτονται ποιο είναι το κριτήριο για να διαβάζουν. Όπως έγραψε ο Νίτσε: «Ένας άνθρωπος μπορεί να υποφέρει οτιδήποτε αν έχει ένα αρκετά μεγάλο διότι».

\* Να μιλούν στον εαυτό τους θετικά: «Φυσικά, μπορώ να το κάνω. Και θα το κάνω τώρα!».

\* Να καθορίζουν αυστηρές προθεσμίες (deadlines) για κάθε καθήκον και να βάλουν τα δυνατά τους να τις προλάβουν.

\* Να μην επιτρέπουν στο μυαλό τους να εφευρίσκει δικαιολογίες για την αναβλητικότητα.

## Επανάληψη μήτηρ μαθήσεως

Η επανάληψη είναι το ήμισυ του παντός, επισημαίνουν οι ειδικοί και προτείνουν:

\* Οι επαναλήψεις πρέπει να γίνονται σε ένα ήσυχο δωμάτιο, το οποίο πρέπει να έχει τη σωστή θερμοκρασία και να είναι πολύ φωτεινό. Ένα φωτιστικό γραφείου στο τραπέζι βοηθά τους μαθητές να συγκεντρωθούν στην εργασία τους και μειώνει την κούραση των ματιών.

Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου

**\* Οι επαναλήψεις πρέπει να γίνονται νωρίς προτού το μυαλό αρχίσει να κουράζεται.**

\* Αν οι μαθητές αρχίσουν την επανάληψη χωρίς να έχουν καθορίσει συγκεκριμένο χρόνο, θα διαπιστώσουν ότι όσο περνάει η ώρα η ικανότητά τους να μαθαίνουν θα μειώνεται όλο και περισσότερο. Αν αρχίσουν την επανάληψη λέγοντας στον εαυτό τους ότι θα σταματήσουν σε δύο ώρες, τότε η ικανότητά τους να μαθαίνουν πέφτει στην αρχή αλλά αυξάνεται καθώς τελειώνει ο χρόνος που έχουν για επανάληψη.

**\* Τα πιο σημαντικά στοιχεία σχετικά με τις επαναλήψεις είναι ότι πρέπει να γίνονται συχνά και να επαναλαμβάνονται σε σωστά χρονικά διαστήματα.**

### Η στάση των μαθητών

#### **Διαχείριση άγχους**

- Να ασχολούνται λίγο με τη χαλάρωσή τους. Να φροντίζουν να διατηρούν χαλαρό το σώμα τους κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποφεύγοντας να σφίγγουν τα δόντια, το μέτωπο και τους ώμους τους.
- Να φορούν άνετα ρούχα, αφού ένα ζευγάρι στενά παπούτσια ή μια πολύ σφιγμένη ζώνη αποτελεί, χωρίς να το καταλαβαίνουν, πρόσθετο στρεσοπαράγοντα.
- Να παρακολουθούν ξαπλωμένοι ή καθισμένοι αναπauτικά μια άσκηση χαλάρωσης.
- Να φροντίζουν η στάση του σώματός τους κατά τη διάρκεια πολύωρης μελέτης να είναι χαλαρή και εργονομικά σωστή, αφού μια κακή στάση προκαλεί κυρίως μυϊκή κούραση, πονοκεφάλους, πιάσιμο στη μέση, στον αυχένα κ.λ.π.
- Να σηκώνονται κάθε μισή ή το πολύ μία ώρα από το διάβασμά τους και να κάνουν χαλαρές ασκησούλες (π.χ., εκτάσεις, διατάσεις κ.λ.π.) για ένα ή δύο λεπτά.
- Να επιλέγουν σωματικές και αναλογικές (όχι ψηφιακές) ασχολίες για τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο τους. Θα μπορούσαν, π.χ., να κάνουν μια μικρή βόλτα ή να παίξουν μουσική αντί να κάθονται μπροστά στην τηλεόραση ή να παίξουν ένα «ανταγωνιστικό», άρα και πάλι διεγερτικό, παιχνίδι στον Η/Υ.
- Να κάνουν χαλαρωτικά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Να κοιμούνται όταν το έχουν ανάγκη, ακόμα και στα διαλείμματα της μελέτης τους.
- Να κάνουν συχνά και μικρά διαλείμματα, ώστε να διατηρούν την αντοχή τους και να εκμεταλλεύονται καλύτερα τις αποδοτικές για τους ίδιους ώρες της ημέρας, επιλέγοντας για τότε ό,τι θεωρούν

Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου

δυσκολότερο και αφήνοντας για τις υπόλοιπες ώρες τα ευκολότερα κομμάτια της ύλης.

- Να παραμένουν συγκεντρωμένοι κατά την ώρα της μελέτης.
- Να λαμβάνουν τακτικά υγιεινά γεύματα, αν είναι δυνατόν ακόμα και με βιολογικά προϊόντα, και να αποφεύγουν τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, συντηρητικά και πρόσθετα.
- Να σέβονται όσο το δυνατόν περισσότερο τους βιολογικούς τους ρυθμούς, επιλέγοντας να πέφτουν για ύπνο όσο πιο κοντά γίνεται στις ώρες που συνήθιζαν πριν. Μισή ώρα νωρίτερα θα βοηθούσε η κατανάλωση ζεστού γάλατος, καθώς και ένα ζεστό ντους, ενώ αντενδείκνυται η κατανάλωση καφέ και αναψυκτικών.
- Για τον καλό ύπνο επιβάλλεται χαλαρή στάση και ένα καλό και μαλακό μαξιλάρι, που θα ξεκουράζει τόσο το κεφάλι όσο και τον αυχένα.

### Κάποιες απλές συμβουλές την περίοδο των εισαγωγικών εξετάσεων θα μπορούσαν να είναι:

**Διάβασμα:** τις ημέρες των εξετάσεων πρέπει να είναι προγραμματισμένη επανάληψη και όχι προσπάθεια κτήσης νέας γνώσης. Το αγχωτικό διάβασμα των τελευταίων ημερών φέρνει πανικό και απογοήτευση.

**Υπνος:** θα ήταν καλό οι υποψήφιοι να μην ξενυχτούν το βράδυ πριν τις εξετάσεις. Το πιεσμένο και εξαντλημένο μυαλό την άλλη μέρα δε θα μπορέσει να ανταποκριθεί με επιτυχία. Χρειάζεται οπωσδήποτε ξεκούραση και καλός ύπνος.

**Διατροφή:** ο οργανισμός χρειάζεται καλά «καύσιμα» για να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά και το μέσον για να τα προμηθευτεί είναι οι τροφές. Μια καλή διατροφή βοηθά στη σωστή λειτουργία του νου.

**Σκέψεις:** ο υποψήφιος οφείλει να κάνει λογικές και θετικές σκέψεις κατά τη διάρκεια των εξετάσεων διατηρώντας την αυτοπεποίθησή του και το χιούμορ του. Ας συζητήσει με τους καθηγητές του τους κατάλληλους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αποδώσει καλύτερα τις ημέρες των εξετάσεων καθώς και τον τρόπο επεξεργασίας και ανάπτυξης των θεμάτων όταν τα παραλάβει.

**Διαλείμματα:** είναι θεμιτό να γίνονται διαλείμματα στη διάρκεια των οποίων μπορεί κανείς να ακούσει μουσική, να συναντήσει δυο φίλους, να κάνει λίγη γυμναστική. . Οι μαθητές, θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι το **νυχθημερόν διάβασμα δεν βοηθά** σε τίποτα. Καλύτερο είναι να αξιοποιούν τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο τους. Βόλτες με φίλους, λίγη τηλεόραση, έστω και το γεύμα με τους γονείς και τα αδέρφια, αποτελούν ευχάριστες όσο και **απαραίτητες ανάπαυλες** μέσα στον πανικό των

Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου

εξετάσεων

**Υποψήφιος:** Να μην ξεχάσει πως οι εξετάσεις αξιολογούν τις γνώσεις που μπορεί να επιδείξει τη συγκεκριμένη στιγμή και **όχι την ποιότητα του χαρακτήρα του, την αξία του, την εξυπνάδα του, τις δεξιότητες που σαφώς έχει, οι οποίες όμως δεν αξιολογούνται από το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό σύστημα.** Στη ζωή χρειάζεται αγώνας και μόνο αν παλέψουμε μπορούμε να κερδίσουμε («εάν μη παλαίσματα ουδέ βραβεία», αναφέρει ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος

---



Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου

### Αγαπημένοι μου μαθητές

- Αν κατά τη διάρκεια του διαβάσματός σας έχετε κάποια δυσκολία / απορία και έχετε ήδη κάνει στο φροντιστήριο το επαναληπτικό σας μάθημα, **μη διστάσετε** να επικοινωνήσετε με το φροντιστήριο ή να έρθετε από εδώ .
- Μην ξυπνάτε πρωί για διάβασμα πριν τις εξετάσεις, μην κουβαλάτε μαζί σας βιβλία και μην επηρεάζετε από τους διπλανούς σας.
- Αμέσως μετά τη γραπτή εξέταση να μη βλέπετε λύσεις από τηλεόραση – internet κ.λ.π. **αν θέλετε κάτι πάρτε τηλέφωνο εμάς, ή περάστε από το φροντιστήριο.**
- Μετά τη γραπτή εξέταση ξεκουράζεστε έως νωρίς το απόγευμα (π.χ. έως τις 16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>). διαβάζετε όσο γίνεται περισσότερο αυτή τη μέρα. Την επόμενη μέρα ξυπνάτε πρωί και διαβάζετε ως το μεσημέρι. Τρώτε ελαφρά, ξεκουράζεστε 1-2 ώρες και διαβάζετε το πολύ ως τις 22<sup>00</sup>. Μετά ξεκουράζεστε ηρεμώντας (δε βλέπετε θρίλερ !!!!) και ξαπλώνετε νωρίς. Η ύλη του μαθήματος επιμερίζεται έτσι ώστε υποχρεωτικά να «χωρά» στη 1<sup>1/2</sup> αυτή μέρα· ακόμη κι αν κρίνετε ότι δεν κάνετε καλή επανάληψη να θυμάστε ότι η υπενθύμιση αρκεί. Διαιρέστε την ύλη ανά 2ωρα (περίπου) και ελέγχετε τακτικά το ρυθμό σας.
- **Όταν τελειώσετε το διάβασμά σας το πιθανότερο είναι να νιώθετε ότι δεν θυμάστε τίποτα. Απατάσθε!! Θα σας έρθουν στο μυαλό όταν πάρετε το γραπτό στα χέρια σας.**
- Το κάθε μάθημα έχει τα δικά του μυστικά. Καταστρώστε σχέδιο από πριν για το πως θα γράψετε. Να θυμάστε τις συμβουλές των καθηγητών σας, τα συχνά λάθη σας κ.λ.π.
- Εκμεταλλευτείτε όλο το τρίωρο του χρόνου εξέτασης, μην αφήνετε κενά (ακόμα κι αν πιστεύετε ότι αυτό που γράφετε είναι πιθανόν λάθος) και αφήστε τη δύσκολη άσκηση για το τέλος. Μην ξεχνάτε ότι αυτό που μετράει είναι η συλλογή των μονάδων και όχι η **προέλευσή τους**. Μην αφήνετε τους άλλους να σας αποσπούν την προσοχή και να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας.

**Αγαπητοί υποψήφιοι, μετά τις εξετάσεις ξεκινά για όλους ένα νέο ταξίδι, το δικό σας ταξίδι!**

**Καλή επιτυχία σε όλους !!!**

**Η θεία Δήμητρα**



Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου

## **Ας μην πανικοβάλλονται και οι γονείς**

**Γονείς:** Θέλουν και οι γονείς την προετοιμασία τους για τις πανελλαδικές εξετάσεις! Να μην ξεχάσουν οι γονείς να πουν στο παιδί τους ότι το αγαπούν όπως είναι. Είτε πετύχει είτε δεν πετύχει αυτοί το αγαπούν το ίδιο, απλά γιατί είναι παιδί τους. Οι εξετάσεις είναι μία από τις ευκαιρίες για τη διαμόρφωση μιας δημιουργικής και ισορροπημένης ζωής. Δε σηματοδοτούν τη μοναδική διέξοδο ούτε οδηγούν κατ' ανάγκη στην ευτυχία.

Η περίοδος των εξετάσεων αποτελεί την κατ' εξοχήν **περίοδο έντονου άγχους** όχι μόνο για τα παιδιά που υποβάλλονται στη συγκεκριμένη διαδικασία, αλλά και για όλη την οικογένεια. Το γεγονός ότι μερικές ημέρες μέσα στο καλοκαίρι αξιολογείται η μόρφωση των παιδιών μετά από 12 χρόνια συνεχούς μάθησης, αλλά και προσδιορίζεται τόσο καθοριστικά **το μέλλον τους**, μεταδίδει στους υποψηφίους ένα πρόσθετο αίσθημα στρες και εσωτερικής αναστάτωσης.

**Τα συμπτώματα που εμφανίζουν τα παιδιά εκείνες τις ημέρες είναι πολλά και ποικίλα καθώς το άγχος εκδηλώνεται ψυχοσωματικά.** Τα παιδιά καταλαμβάνονται πολύ συχνά από κρίσεις πανικού, κοιλιακά άλγη, εφιδρώσεις, δερματικά εξανθήματα, πονοκεφάλους, αλλά και διαταραχές διατροφής (ανορεξία ή λαιμαργία). Εκτός αυτών, οι μαθητές -ακριβώς λόγω της πίεσης που ασκούν στο πνεύμα τους προκειμένου να επεξεργαστούν και να αφομοιώσουν μεγάλο όγκο ύλης σε μικρό χρονικό διάστημα- αδυνατούν κάποιες στιγμές να συγκεντρωθούν. Πολύ συχνά, δε, παρουσιάζουν και μειωμένη απόδοση, παρά το πολύωρο και κοπιαστικό διάβασμα.

Όλα αυτά δεν πρέπει να προκαλούν ανησυχία στο οικογενειακό περιβάλλον, αλλά θα πρέπει να αντιμετωπίζονται σαν **λογική συνέπεια της μεγάλης πίεσης** των ημερών. Οι γονείς, πρώτοι απ' όλους, θα πρέπει να συμπαρασταθούν στα παιδιά και να τους παρέχουν **ψυχολογική υποστήριξη**. Είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσουν ότι δεν θα πρέπει να μεταδίδουν τις **προσδοκίες** τους στα παιδιά. Καλό θα είναι να τα ενθαρρύνουν, χωρίς να τα πιέζουν και να βρίσκονται διακριτικά δίπλα τους. Παράλληλα, θα πρέπει να φροντίζουν για το σωστό **εξαερισμό και την καθαριότητα** του δωματίου στο οποίο μελετούν καθώς ο κατάλληλος χώρος τα προδιαθέτει για σωστό διάβασμα. Επίσης, καλό θα είναι σε όλη τη διάρκεια των εξετάσεων να **προσέχουν τη διατροφή** των παιδιών και να ετοιμάζουν ελαφρά και πλούσια σε βιταμίνες γεύματα.

Αν -τέλος- κρίνουν ότι η βοήθεια ενός ειδικού είναι απαραίτητη, δεν πρέπει να διστάζουν: οι συμβουλές ενός ειδικού ψυχολόγου είναι προτιμότερες από την -πολλές φορές, αυθαίρετη- άποψη οποιουδήποτε άλλου.

Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου



## Πως μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς

Μια μεγάλη βοήθεια για κάθε μαθητή και μαθήτρια που περνάει από τη δοκιμασία των εξετάσεων είναι να αισθανθεί ότι οι γονείς του καταλαβαίνουν τις δυσκολίες του εγχειρήματος και τον υποκειμενικό φόβο και στρες απέναντι του.

Έτσι, οι μαθητές δε θέλουν ν' ακούσουν κάτι στο συλ "όλοι τα περάσαμε αυτά και τίποτα δεν είναι", "δεν έχεις άγχος, ιδέα σου είναι", "μη στεναχωριέσαι και μην αγχώνεσαι", γιατί με αυτό τον τρόπο οι γονείς μειώνουν τη σημασία της υποκειμενικής εμπειρίας του παιδιού και είναι σαν να του δίνουν το μήνυμα ότι δεν το καταλαβαίνουν.

### Οι γονείς, με διάφορους τρόπους, μπορούν:

- Να βοηθήσουν το παιδί τους να θέσει ρεαλιστικούς στόχους: τόσο βραχυπρόθεσμους -σε σχέση με τις εξετάσεις-όσο και μακροπρόθεσμους, σε σχέση με την επαγγελματική του αποκατάσταση.
- Να βοηθήσουν το παιδί τους να κάνει καλή "συντήρηση": να ξεκουράζεται, να τρώει καλά και να κοιμάται.
- Να βοηθήσουν το παιδί να διαχειριστεί το χρόνο του σωστά: ώστε να έχει επαρκή χρόνο μελέτης
- Να βοηθήσουν το παιδί στην κατανομή εργασίας: αυτά που το παιδί βλέπει "βουνό", ο γονιός μπορεί να το βοηθήσει να τα "σπάσει" σε μικρότερα κομμάτια, τα οποία το παιδί μπορεί να χειριστεί.
- Να βοηθήσουν το παιδί τους να θέσει στόχους επιτυχίας: και να μην αναλωθούν στη συζήτηση καταστροφικών σεναρίων ή τι θα γίνει σε περίπτωση αποτυχίας.
- Να δώσουν στο παιδί τους κίνητρα: μια ανταμοιβή για τη λήξη των εξετάσεων (άσχετα με την απόδοση του παιδιού) είναι σημαντική για να κινήσει το ενδιαφέρον του παιδιού και να το βοηθήσει να δει ότι... υπάρχει ζωή και πέρα από τις εξετάσεις.

## Το στρες στη διάρκεια των εξετάσεων

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους με το στρες στη διάρκεια των εξετάσεων με ποικίλους τρόπους. Κοινός παρονομαστής στις προσπάθειες τους είναι η θετική στάση απέναντι στο παιδί.

- Αν το παιδί δεν πήγε καλά σε ένα μάθημα, οι γονείς θα πρέπει να του δώσουν κουράγιο, να το βοηθήσουν να μην επανέρχεται σε αυτό το θέμα συζήτησης και να επικεντρωθεί στη μελέτη του επόμενου μαθήματος
- Αν το παιδί ανησυχεί για το πως πήγε σε ένα μάθημα να το καθησυχάσουν, λέγοντας ότι την απάντηση θα τη δώσουν τελικά οι βαθμοί, όταν βγουν, και ότι οι περαιτέρω σκέψεις σχετικά με αυτό το θέμα δεν πρόκειται να δώσουν ικανοποιητική απάντηση
- ❖ Να το βοηθήσουν να δει τις εξετάσεις με προοπτική, όχι στο συλ "δεν πήγα καλά σε ένα μάθημα, άρα όλα χάθηκαν"
- ❖ Να επιμείνουν να φάει και να κοιμηθεί το παιδί καλά πριν τις εξετάσεις

## Ο χρυσός κανόνας του... "ποτέ"

Ποτέ μην συγκρίνετε το παιδί σας με αδέρφια ή φίλους που τα πήγαν καλά

Ποτέ μην πείτε στο παιδί σας ότι σας απογοήτευσε λόγω των επιδόσεων του

Ποτέ μη χάσετε την υπομονή σας όταν το παιδί κάνει επαναλήψεις

Ποτέ μην υπερηφανεύεστε στο παιδί σας "εγώ στην ηλικία σου ήμουν πρώτος μαθητής"

Ποτέ μην μειώνετε το παιδί σας με το "εμένα όταν ήμουν μικρός δεν μου έδιναν τίποτα οι γονείς μου, όχι σαν εσένα..."

Ποτέ μην υποχρεώνετε το παιδί σας να διαβάσει όταν είναι κουρασμένο

Ποτέ μην εγκαταλείπετε το παιδί σας για να διασκεδάσετε όταν αυτό χρειάζεται την παρουσία σας ή την ηθική σας συμπαράσταση τις μέρες των εξετάσεων.

## Η διατροφή

Η περίοδος των πανελλήνιων εξετάσεων πλησιάζει και το άγχος κατακλύζει όχι μόνο τους εξεταζόμενους αλλά και τους γονείς, οι οποίοι θέλουν να υποστηρίξουν με οποιοδήποτε τρόπο την προσπάθεια αυτή των παιδιών τους. Το άγχος βέβαια δεν μπορεί να είναι σύμμαχος σε αυτή τη προσπάθεια σε αντίθεση με τη διατροφή, την οποία και πρέπει να προσέξουμε.

Όπως συστήνεται σε κάθε ισορροπημένη διατροφή, έτσι και **στη διατροφή των μαθητών κατά την προετοιμασία για τις εξετάσεις πρέπει να συμπεριλαμβάνονται όλες οι ομάδες τροφίμων**. Μια διατροφή με **φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, κρέας και ψάρι** μπορεί να προσφέρει στον οργανισμό τα απαραίτητα **μακροθρεπτικά** (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη) και **μικροθρεπτικά** (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία) συστατικά και **δεν υπάρχει λόγος να καταφύγουμε σε συμπληρώματα διατροφής** για να αντέξουμε το δύσκολο πρόγραμμα των εξετάσεων.

### Πρωινό γεύμα για υψηλές επιδόσεις

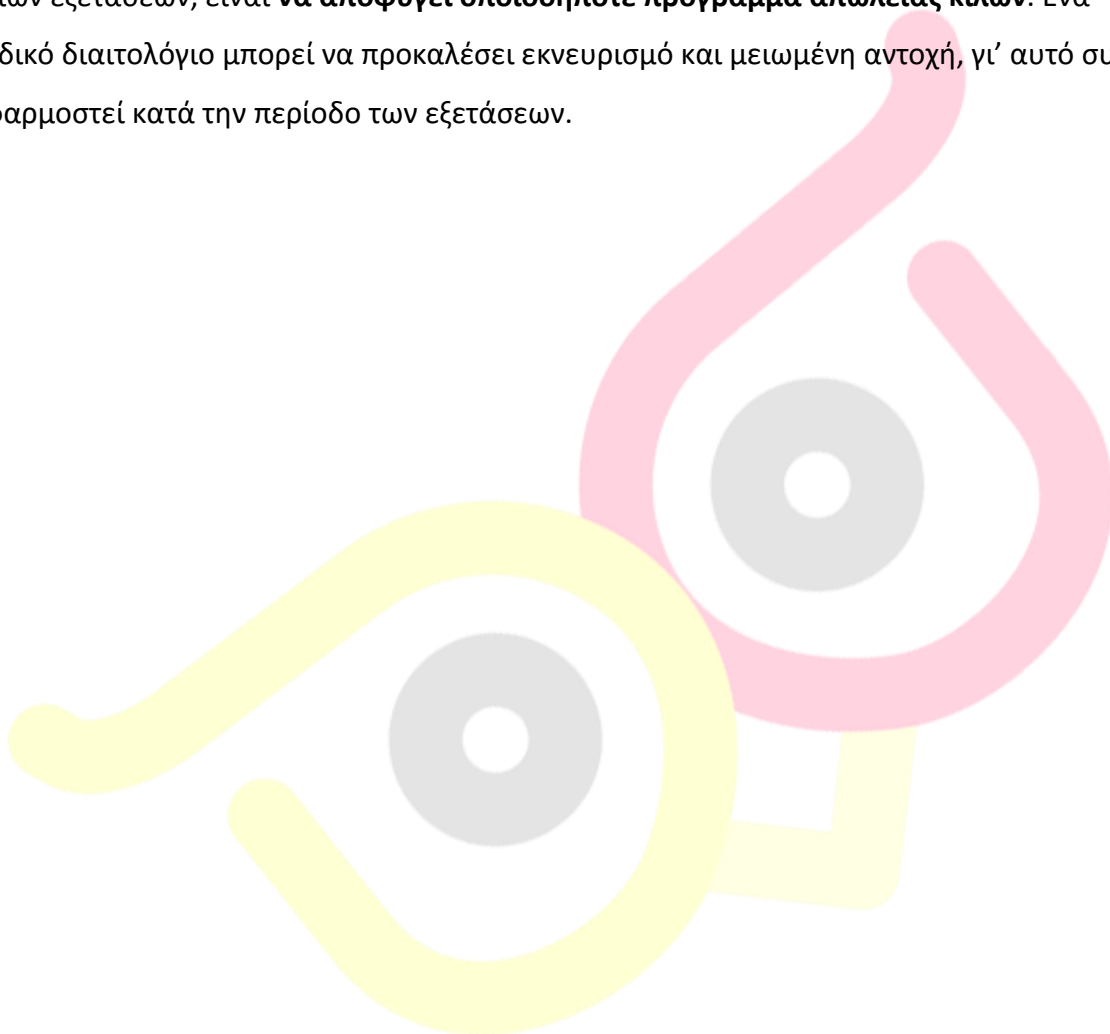
**Το πρωινό γεύμα** είναι ιδιαίτερα σημαντικό στη διατροφή του μαθητή και δεν πρέπει να παραλείπεται. Η λήψη πρωινού γεύματος σχετίζεται με υψηλότερη επίδοση σε μαθητές, εφόσον **βελτιώνει την άμεση ανάκληση και τη βραχύχρονη μνήμη τους**. Το πρωινό γεύμα παίζει σημαντικό ρόλο στο να παρέχει απαραίτητη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά μετά τη βραδινή νηστεία και μπορεί να βοηθήσει τη συγκέντρωση και την απόδοση του μαθητή. Ένα πλούσιο και ισορροπημένο πρωινό είναι ο καλύτερος τρόπος να ξεκινήσει η μέρα του μαθητή. Είναι σίγουρο πως έτσι **θα εξασφαλίσει την απαιτούμενη ενέργεια, διάθεση και αντοχή** προκειμένου να προετοιμαστεί και να αποδώσει τα μέγιστα την ημέρα της εξέτασης. **Προτιμήστε για το πρωινό σας γεύμα τρόφιμα όπως:** γάλα, γιαούρτι, ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά, μέλι, φρούτα, χυμό. Αποφύγετε τρόφιμα βαριά και λιπαρά όπως τυρόπιτες, κρουασάν.

### Στο ενδιάμεσο

Snack. Τα ενδιάμεσα γεύματα (δεκατιανό, απογευματινό) είναι εξίσου σημαντικά καθώς παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό. Επιπλέον, μετριάζεται το αίσθημα της πείνας **αποφεύγοντας έτσι την κόπωση, την εξάντληση και τον εκνευρισμό**. Η κατανάλωση snack αποτρέπει την υπερκατανάλωση τροφής στα κυρίως γεύματα, με αποτέλεσμα **να μην προκαλείται η συνηθισμένη υπνηλία** μετά τα γεύματα αυτά.

Επιλέξτε φαγητά τα οποία είναι οικεία και ευχάριστα στα παιδιά. Η διατροφή του παιδιού πρέπει να είναι θρεπτική αλλά και ευχάριστη. Προσπαθήστε να προετοιμάσετε εσείς τα snack και τα γεύματα για να είναι εξασφαλισμένη η ποιότητά τους. Φτιάξτε **σπιτικά χάμπουργκερ, κέικ, σαλάτες τύπου Caesar's, club sandwich, μπισκότα**. Τα παιδιά σας σίγουρα θα ενθουσιαστούν και θα αποφύγετε τα έτοιμα φαγητά τα οποία είναι φτωχότερα σε θρεπτικά συστατικά.

**Σημαντική προϋπόθεση για την ηρεμία και την καλύτερη απόδοση** του μαθητή κατά την περίοδο των πανελλήνιων εξετάσεων, είναι **να αποφύγει οποιοδήποτε πρόγραμμα απώλειας κιλών**. Ένα υποθερμικό διαιτολόγιο μπορεί να προκαλέσει εκνευρισμό και μειωμένη αντοχή, γι' αυτό συστήνεται να μην εφαρμοστεί κατά την περίοδο των εξετάσεων.



Γονείς στα πρόθυρα νευρικής κρίσης! Μία «νέα» κατηγορία γονέων δημιουργείται... ετησίως στην Ελλάδα. Πρόκειται για εκείνους τα παιδιά των οποίων δίνουν πανελλαδικές εξετάσεις. Το άγχος αρχίζει σταδιακά από τον Νοέμβριο και όσο πλησιάζουν οι εξετάσεις του Μαΐου κορυφώνεται. Μετά την ανακοίνωση των βαθμών τέλη Ιουνίου, και παρά το γεγονός ότι πλέον τίποτε δεν αλλάζει, τούτες τις ημέρες περνούν μία ακόμη φάση πανικού, επιχειρώντας να μάθουν πού θα εισαχθεί το παιδί. Δεν είναι λίγες οι φορές που αγχωμένοι καλούν στην εφημερίδα, ζητώντας μία πρόβλεψη για τις βάσεις εισαγωγής στα πανεπιστήμια. Όταν ρωτώ «μα γιατί δεν καλεί το παιδί;», πολλοί εξ αυτών δεν κρύβονται, και δίνουν την αφοπλιστική απάντηση: «Το παιδί είναι διακοπές!». Η φωνή τους αγχωμένη, κάνουν τις πιο «κουφές» ερωτήσεις, αλλά στο τέλος δεν μπορεί παρά να τους δεις με συμπάθεια. Έλληνες γονείς που ζουν τα... βάσανα του παιδιού τους, με την υπερβολή του μεσογειακού τους ταπεραμέντου.

«Οι γονείς είναι πιο αγχωμένοι από τα παιδιά. Κοιτάξτε τι έπαθα εγώ φέτος, που έδινε ο γιος μου πανελλαδικές εξετάσεις. Εως πέρυσι είχα την έγνοια οι μαθητές μου να πάνε **καλά. Φέτος έχασα την... μπάλα**», μου λέει η **κ. Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου**. Ζει στη Θεσσαλονίκη, είναι καθηγήτρια και ιδιοκτήτρια φροντιστηρίου για την προετοιμασία των υποψηφίων που συμμετέχουν στις πανελλαδικές. Και ενώ όλα τα προηγούμενα χρόνια η ετήσια, θερινή επικοινωνία μας -λίγο μετά την ανακοίνωση των βαθμών- ήταν... ψύχραιμη («Καλό καλοκαίρι» της ευχόμουν κάθε φορά που την άκουγα, σαν και το τηλεφώνημά της να ήταν το σήμα των διακοπών), φέτος η φωνή της άλλαξε. «Πού θα πάνε οι βάσεις;» ρώτησε με αγωνία που ζητούσε γρήγορη και σαφή απάντηση... Οι γονείς δείχνουν να περνούν τα δικά τους όνειρα μέσα από την επιτυχία των παιδιών. Αλλωστε, είναι γνώριμη σε όλους μας η εικόνα της Ελληνίδας μάνας που, όπως η ίδια διακηρύσσει, «πλέον τα παιδιά μου είναι ο στόχος ζωής!». Και πάνω σε αυτό το μοτίβο εκτυλίσσονται διάφορες καταστάσεις που είτε χρήζουν ψυχαναλυτικής αντιμετώπισης είτε απλώς... δημοσιογραφικής κάλυψης. «Μα γιατί λέτε ότι η Νομική Αθηνών θα φτάσει στα 19.100 μόρια; Μία άλλη εφημερίδα εκτίμησε ότι η βάση θα σταθεί στα 18.850 μόρια», με ρώτησε με φανερά ένταση πρόσφατα ένας

Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου

πατέρας, η κόρη του οποίου έχει 18.957 μόρια. Αντε τώρα να του εξηγήσεις ότι όλα αυτά είναι προβλέψεις και οι διαφορές μορίων κινούνται στο όριο του στατιστικού λάθους! Μπορείς να αντιμετωπίσεις το άγχος του πατέρα, που θέλει να τον διαβεβαιώσεις ότι το παιδί έχει εισαχθεί στο πανεπιστήμιο;

«Τις ημέρες των εξετάσεων πολλοί γονείς τηλεφωνούσαν στο φροντιστήριο από τις 10 το πρωί, λίγη ώρα μετά το μοίρασμα των θεμάτων στα εξεταστικά κέντρα. Ρωτούσαν, εάν ήταν δύσκολα ή εύκολα, εάν είχαν παγίδες. Είναι πολύ δύσκολο να το αντιμετωπίσεις, ξαφνιάζεσαι, πόσο μάλλον όταν βλέπεις να τηλεφωνούν γονείς μορφωμένοι, που θα έπρεπε να έχουν μία διαφορετική στάση προς την όλη κατάσταση», λέει η κ. **Χατζηγεωργιάδου**. «Να σας ομολογήσω ότι μέχρι πέρυσι, μέσα μου γελούσα λίγο με τους γονείς αυτούς. Φέτος έφτασα στο ίδιο σημείο», παραδέχεται.

«Εμείς γνωρίζουμε τις δυσκολίες και το πόσο κρίσιμες είναι αυτές οι εξετάσεις για τα παιδιά. Το άγχος μου βγήκε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας. Σκεφτόμουν τι πρέπει να κάνω, για να βοηθήσω το παιδί να ανταποκριθεί στον φόρτο των μαθημάτων. Όταν πια άρχισαν οι πανελλαδικές εξετάσεις ηρέμησα. Ότι είναι να γίνει θα γίνει, είπα», προσθέτει. «Δίνουν 6 μαθήματα από 3 ώρες εξέτασης. Λοιπόν, μέσα σε 18 ώρες, λίγο έως πολύ, προκαθορίζουν τα επόμενά τους χρόνια», συμπληρώνει η κ. **Χατζηγεωργιάδου**.

**Πάλι παιδιά** Οι γονείς απελευθερώνονται πλέον στα τέλη Αυγούστου, όταν πια θα ανακοινωθούν οι βάσεις εισαγωγής στα πανεπιστήμια και τα ΤΕΙ. Εκείνο που με εντυπωσίασε είναι αυτό που μου είπε γονιός ο οποίος τηλεφώνησε, ζητώντας πληροφορίες για τις βάσεις. Ξέρετε, μέσα από αυτή τη διαδικασία οι γονείς μοιράζονται τα προβλήματα των παιδιών τους, αλλά και οι ίδιοι γίνονται πάλι παιδιά. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούν το πρώτο πληθυντικό πρόσωπο για πράξεις που κάνουν τα παιδιά τους. Λένε «γράψαμε καλά», «περάσαμε στο πανεπιστήμιο» κ.λπ. Είναι όπως τότε, όταν το παιδί που άρχιζε το σχολείο. Τότε όλοι δεν λέγαμε «σήμερα μάθαμε το Α»; Η το άλλο: «Η δασκάλα μας ζήτησε να περιγράψουμε μια βόλτα την Κυριακή», «σήμερα η δασκάλα μας έβαλε Άριστα». Όπως τότε, έτσι και τώρα...

Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου



## Μέσα και έξω από τον χορό...

### Δ. Χατζηγεωργιάδου ιδιοκτήτρια φροντιστηρίου

#### Αν δεν έχεις παιδί να δίνει Πανελλήνιες, δεν μαθαίνεις

«Όταν ήρθε η ώρα να συμμετέχει το παιδί μου στις Πανελλήνιες, είχα κλείσει ήδη 20 χρόνια ως εκπαιδευτικός - φροντιστής και είχαν περάσει 27 χρόνια από τον δικό μου Μάη που ήμουν υποψήφια. Τόσα χρόνια είχα βιώσει σε όλες τις μορφές της αυτήν την ειδική περίοδο των εξετάσεων», θυμάται σήμερα η κ. Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου.

Πέρυσι, με τον γιο της τον Βασίλη, ήλθε η δική της σειρά να νιώσει το άγχος του γονιού για τις εξετάσεις. Ο Βασίλης είναι πλέον φοιτητής στο Τμήμα Εφαρμοσμένης Πληροφορικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Η κ. Χατζηγεωργιάδου κάνει μία... ανάπαυλα στο άγχος φέτος, καθώς του χρόνου έρχεται η σειρά της 17χρονης κόρης της Άννας. Στοχεύει στη δύσκολη Ιατρική. «Η περίοδος των εξετάσεων αποτελεί την κατ' εξοχήν περίοδο έντονου άγχους όχι μόνο για τα παιδιά που υποβάλλονται στη συγκεκριμένη διαδικασία, αλλά και για όλη την οικογένεια. Το γεγονός ότι μερικές ημέρες μέσα στο καλοκαίρι αξιολογείται η μόρφωση των παιδιών μετά 12 χρόνια συνεχούς μάθησης, αλλά και προσδιορίζεται τόσο καθοριστικά το μέλλον τους, μεταδίδει στους υποψηφίους ένα πρόσθετο αίσθημα στρες και εσωτερικής αναστάτωσης», λέει η κ.

#### Χατζηγεωργιάδου.

«Μια μεγάλη βοήθεια για κάθε μαθητή και μαθήτρια που περνάει από τη δοκιμασία των εξετάσεων είναι να αισθανθεί ότι οι γονείς του καταλαβαίνουν τις δυσκολίες του εγχειρήματος και τον υποκειμενικό φόβο και στρες απέναντί του. Έτσι, οι μαθητές δεν θέλουν ν' ακούσουν κάτι στο συλ "όλοι τα περάσαμε αυτά και τίποτα δεν είναι", "μη στενοχωριέσαι και μην αγχώνεσαι", γιατί με αυτόν τον τρόπο οι γονείς μειώνουν τη σημασία της υποκειμενικής εμπειρίας του παιδιού και είναι σαν να του δίνουν το μήνυμα ότι δεν το καταλαβαίνουν», προσθέτει. Κάθε χρόνο τα φροντιστήρια δίνουν συμβουλές στους μαθητές και στους γονείς πως θα πρέπει να αντιμετωπίσουν ως λογική συνέπεια της μεγάλης πίεσης των ημερών όλα αυτά που προκαλούν ανησυχία στο οικογενειακό περιβάλλον.

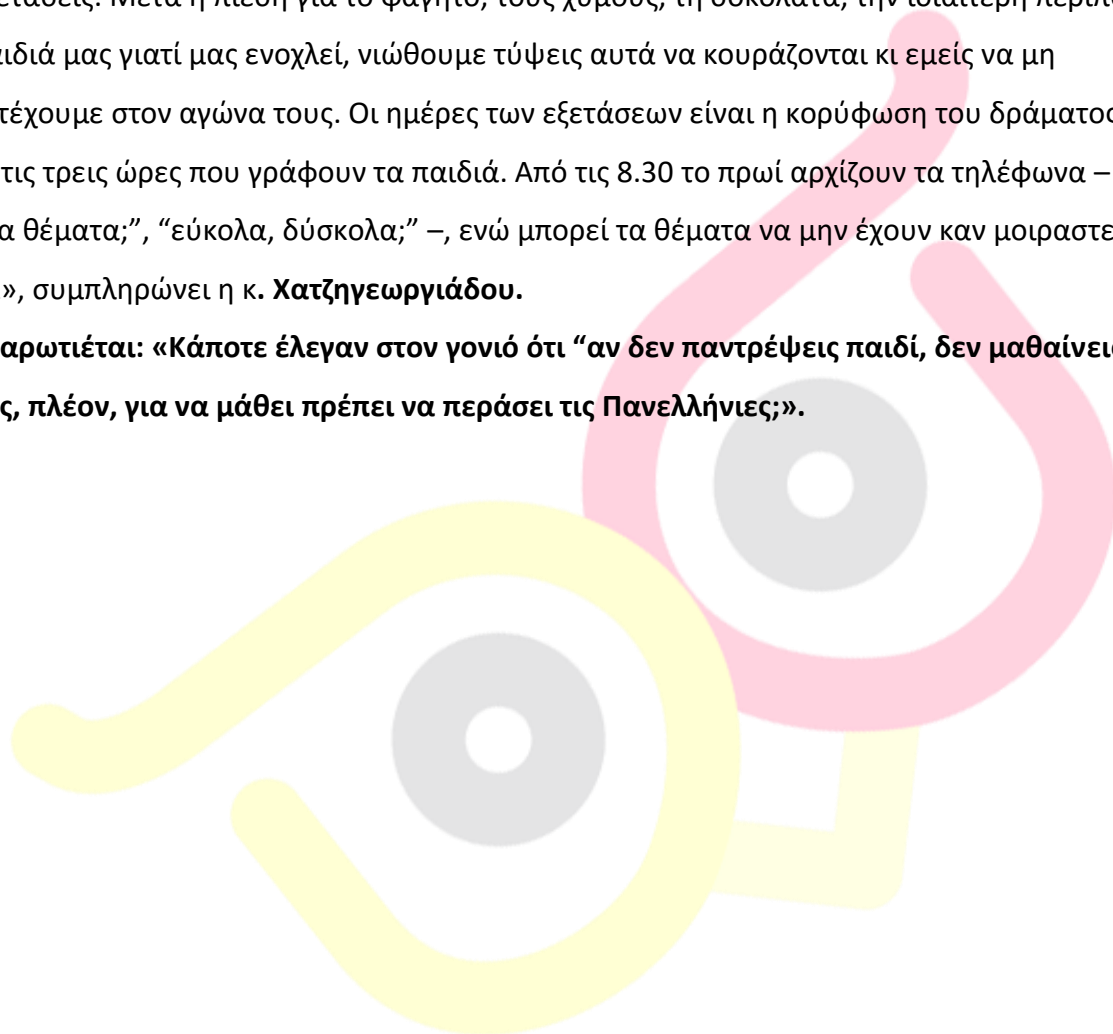
Επιμέλεια Υλικού: Δήμητρα Χατζηγεωργιάδου

«Μπορώ μέσα από την προσωπική μου εμπειρία, αλλά και από όλα όσα ζω κάθε χρόνο να διαβεβαιώσω ότι πρώτα απ' όλα και πάνω απ' όλα είναι αγχωμένοι οι γονείς. Χρειάζονται οι ίδιοι ψυχολογική υποστήριξη για να μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους με το στρες στη διάρκεια των εξετάσεων.

Ξεκινάμε (συμπεριλαμβάνω και τον εαυτό μου) τον Απρίλιο με πρώτο πληθυντικό: «Βγάλαμε τη χημεία, μας έμεινε ένα κεφάλαιο στη Φυσική», θαρρείς και θα δώσουμε όλοι μαζί με τα παιδιά μας εξετάσεις. Μετά η πίεση για το φαγητό, τους χυμούς, τη σοκολάτα, την ιδιαίτερη περιποίηση στα παιδιά μας γιατί μας ενοχλεί, νιώθουμε τύψεις αυτά να κουράζονται κι εμείς να μη συμμετέχουμε στον αγώνα τους. Οι ημέρες των εξετάσεων είναι η κορύφωση του δράματος, ειδικά τις τρεις ώρες που γράφουν τα παιδιά. Από τις 8.30 το πρωί αρχίζουν τα τηλέφωνα – “πώς είναι τα θέματα;”, “εύκολα, δύσκολα;” –, ενώ μπορεί τα θέματα να μην έχουν καν μοιραστεί στα παιδιά», συμπληρώνει η κ. Χατζηγεωργιάδου.

**Και αναρωτιέται: «Κάποτε έλεγαν στον γονιό ότι “αν δεν παντρέψεις παιδί, δεν μαθαίνεις”.**

**Μήπως, πλέον, για να μάθει πρέπει να περάσει τις Πανελλήνιες;».**



## Ο.Π ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ

| 1 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
|---------------------------|---------|-------------|---------------|
| Αρχαία                    | 20      |             |               |
| Ιστορία                   | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Λατινικά                  | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Αρχαία</b>             | 20      | 1,3         | 26            |
| <b>Ιστορία</b>            | 20      | 0,7         | 14            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>200</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | 20.000        |
| 3 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
| Αρχαία                    | 20      |             |               |
| Ιστορία                   | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Βιολογία(γπ)              | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Νεοελληνική Γλώσσα</b> | 20      | 0,4         | 8             |
| <b>Βιολογία(γπ)</b>       | 20      | 0,9         | 18            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>186</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | <b>18.600</b> |
| 4 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
| Αρχαία                    | 20      |             |               |
| Ιστορία                   | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Μαθηματικά(γπ)            | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Νεοελληνική Γλώσσα</b> | 20      | 1,3         | 26            |
| <b>Μαθηματικά(γπ)</b>     | 20      | 0,7         | 14            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>200</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | <b>20.000</b> |
|                           |         |             |               |

## Ο.Π ΘΕΤΙΚΩΝ

| 2 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
|---------------------------|---------|-------------|---------------|
| Φυσική                    | 20      |             |               |
| χημεία                    | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Μαθηματικά                | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Μαθηματικά</b>         | 20      | 1,3         | 26            |
| <b>Φυσική</b>             | 20      | 0,7         | 14            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>200</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | <b>20.000</b> |
| 3 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
| Φυσική                    | 20      |             |               |
| χημεία                    | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Βιολογία                  | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Βιολογία</b>           | 20      | 1,3         | 26            |
| <b>Χημεία</b>             | 20      | 0,7         | 14            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>200</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | <b>20.000</b> |
| 4 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
| Φυσική                    | 20      |             |               |
| χημεία                    | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Ιστορία(γπ                | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Νεοελληνική Γλώσσα</b> | 20      | 0,4         | 8             |
| <b>Ιστορία</b>            | 20      | 0,9         | 18            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>186</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | <b>18.600</b> |

## Ο.Π ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ-ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

| 5 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
|---------------------------|---------|-------------|---------------|
| Μαθηματικά                | 20      |             |               |
| Α.Ε.Π.Π                   | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Α.Ο.Θ                     | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Μαθηματικά</b>         | 20      | 1,3         | 26            |
| <b>Α.Ο.Θ</b>              | 20      | 0,7         | 14            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>200</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | <b>20.000</b> |
| 3 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
| Μαθηματικά                | 20      |             |               |
| Α.Ε.Π.Π                   | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Βιολογία γενικής          | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Νεοελληνική Γλώσσα</b> | 20      | 0,4         | 8             |
| <b>Βιολογία(γπ)</b>       | 20      | 0,9         | 18            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>186</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | <b>18.600</b> |
| 4 <sup>ο</sup> Πεδίο      | Γραπτός | συντελεστής | Γινόμενο      |
| Μαθηματικά                | 20      |             |               |
| Α.Ε.Π.Π                   | 20      |             |               |
| Νεοελληνική Γλώσσα        | 20      |             |               |
| Ιστορία γενικής           | 20      |             |               |
| Σύνολο                    | 80      | 2           | <b>160</b>    |
| <b>Νεοελληνική Γλώσσα</b> | 20      | 1,3         | 26            |
| <b>Ιστορία γενικής</b>    | 20      | 0,7         | 14            |
| Σύνολο                    |         |             | <b>200</b>    |
| Συνολικά Μόρια            |         |             | <b>20.000</b> |