17 Απριλίου 2016

Τι πρέπει και τι δεν πρέπει να λένε οι γονείς στη διάρκεια των εξετάσεων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η περίοδος των εξετάσεων πλησιάζει και για τις οικογένειες που έχουν παιδιά που θα συμμετάσχουν σε αυτές η κατάσταση τείνει να είναι δύσκολη. Τα συναισθήματα γίνονται πιο έντονα. Τα νεύρα πολλαπλασιάζονται. Οι γονείς προσπαθούν να είναι ενθαρρυντικοί και υποστηρικτικοί, όμως παρά τις καλές προθέσεις, από αυτή την προσπάθεια, συχνά ξεπηδούν πολλοί καβγάδες.

Ποιες είναι οι πιο συχνές φράσεις των γονέων που πυροδοτούν την έκρηξη των παιδιών τους και τι θα πρέπει να λένε για να βοηθήσουν τα παιδιά;

1. “Μην ανησυχείς, οι εξετάσεις δεν είναι κάτι σημαντικό. Είναι μόνο ένα κομμάτι χαρτί…”

Όταν οι γονείς λένε «Μην ανησυχείς», αυτό «ακούγεται» από τα παιδιά τους ως

“Χαλάρωσε, οδηγείς ένα πλοίο που κατευθύνεται με πλήρη ταχύτητα προς ένα τεράστιο παγόβουνο!». Κι όμως! Είναι τόσο υπερβολικό.

Αντίθετα, αν λέγανε “Σε καταλαβαίνω που ανησυχείς γιατί για σένα είναι σημαντικό», αυτό σίγουρα θα λειτουργούσε πιο ανακουφιστικά.

2. “Θυμήσου πόσο καλά τα κατάφερε η αδελφή σου/ο αδελφός σου…”

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη πρόκληση για έναν έφηβο από τη σύγκριση με τους συνομηλίκους. Η σύγκριση πυροδοτεί μια σειρά εκρήξεων. Είναι καλό να αποφεύγεται η σύγκριση με αδέλφια, ταλαντούχα ξαδέλφια ή και γείτονες που είναι παιδιά-θαύματα.

3. “Πώς μπορείς να διαβάσεις με αυτές τις οθόνες να λειτουργούν ταυτόχρονα;”

Είναι μια φράση που μπορεί να δυναμιτίσει την ατμόσφαιρα και σε καμία περίπτωση δεν θα οδηγήσει στη «συμμόρφωση» των εφήβων. Το ακριβώς αντίθετο. Η χρήση του Η/Υ, του κινητού ή της κονσόλας παιχνιδιών στη διάρκεια των εξετάσεων θα πρέπει να έχει ρυθμιστεί από πριν. Την περίοδο των εξετάσεων το καλύτερο που μπορούν να πουν οι γονείς για αυτές τις δραστηριότητες είναι: «Παρατηρώ ότι σπαταλάς πολύ χρόνο μπροστά από την οθόνη και φοβάμαι ότι θα απογοητευτείς αν δεν πας καλά εξαιτίας του χρόνου που δεν εκμεταλλεύεσαι».

4. “Δεν έχεις άλλη επιλογή από το να βάλεις τα δυνατά σου και να πετύχεις.”

Είναι μια φράση που στα εφηβικά αυτιά ακούγεται σαν μονόδρομος και δημιουργεί την αίσθηση της ασφυξίας. Οι έφηβοι έχουν ανάγκη να νιώθουν ότι οι ενήλικες τους έχουν εμπιστοσύνη. Η φράση «Είμαι βέβαιος/η ότι θα προσπαθήσεις για να κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς» προσλαμβάνεται με μεγαλύτερη ανακούφιση από έναν έφηβο.

5. “Θέλεις να σε εξετάσω σε κάποιο μάθημα;”

Είναι μια φράση που, σε πρώτη φάση, δείχνει καλές προθέσεις. Όμως, ένας έφηβος μπορεί να τη θεωρήσει παρεμβατική ή ακόμα και ελεγκτική και γι’ αυτό το λόγο να θυμώσει και να εκραγεί. Ίσως λειτουργούσε πιο εποικοδομητικά και για τη σχέση γονέα-παιδιού, αλλά και για το διάβασμα του μαθητή, να δοθεί στον έφηβο η επιλογή πως μπορεί να βοηθηθεί από τους γονείς. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μόνο η υπενθύμιση από την πλευρά των γονέων ότι είναι διαθέσιμοι για να βοηθήσουν το παιδί τους είναι αρκετή. Ας αποφασίσουν οι ίδιοι οι έφηβοι πως θα

«χρησιμοποιήσουν» τη βοήθεια αυτή.

Νίκη Μπίγγου MSc
Ψυχολόγος-Ειδ/μενη Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

Πηγή: edujob.gr