

Πώς να βοηθήσω το παιδί μου στις εξετάσεις;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



περίοδος των εξετάσεων πλησιάζει και είναι μία ιδιαίτερα απαιτητική περίοδος. Το καθημερινό πρόγραμμα περιλαμβάνει κούραση, αϋπνία, άγχος και πίεση... και όχι μόνο για τα παιδιά! Τι μπορείτε λοιπόν να κάνετε για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αντεπεξέλθουν σε αυτήν ή και σε οποιαδήποτε άλλη περίοδο εξετάσεων;

Η καλή προετοιμασία, η σωστή οργάνωση και κυρίως η ψυχολογική στήριξη που μπορείτε να παρέχετε στα παιδιά σας, θα μετατρέψουν την αγωνία τους σε ένα πιο δημιουργικό άγχος.

Ψυχολογική υποστήριξη

Πολλές φορές οι γονείς καταλήγουν αντί να βοηθούν τα παιδιά τους να τα αγχώσουν περισσότερο, κάνοντάς τα να νιώθουν πως αν δεν φέρουν ένα επιθυμητό αποτέλεσμα θα απογοητεύσουν τους γονείς. Αυτό που πρέπει να θυμάστε, είναι πως χρειάζονται την στήριξή σας σε όλους τους τομείς. Ιδανικά, να τους παρέχετε

ένα ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον ώστε να μπορούν να συγκεντρώνονται. Αυτό φυσικά, δεν σημαίνει πως πρέπει να ξεχάσετε τη δουλειά σας, ούτε να αναλάβετε δραστηκά μέτρα , όπως να παρακολουθείτε όλο το 24ωρο τις κινήσεις του. Υποστηρίξτε το παιδί σας έτσι ώστε να μην φοβάται την αντίδρασή σας αν δεν τα φέρει τα αποτελέσματα που θα ήθελε.

Πρακτική υποστήριξη

Καθώς πλησιάζει ο καιρός των επαναλήψεων, βοηθήστε στην οργάνωση της μελέτης. Για αρχή βεβαιωθείτε ότι έχει όλο το απαραίτητο υλικό. Να μην του λείπουν βιβλία, σημειώσεις, βοηθήματα και οτιδήποτε άλλο μπορεί να του χρειαστεί. Παράλληλα, δείτε μαζί του μήπως υπάρχουν κάποια βασικά σημεία που δεν έχει κατανοήσει πλήρως. Ταυτόχρονα, μπορείτε να φτιάξετε από κοινού, ένα χρονοδιάγραμμα για το διάβασμα. Χωρίστε τα μαθήματα και ανάλογα με την ύλη και το βαθμό δυσκολίας ορίστε πόσες ώρες και μέρες χρειάζονται για το καθένα και βάλτε σύντομα και τακτικά διαλείμματα ώστε να ξεκουράζεστε.

Ύπνος και διατροφή

Μην υποτιμάτε τις ευεργετικές ιδιότητες του ύπνου και τις διατροφής. Το μυαλό χρειάζεται ξεκούραση, οπότε καλό θα ήταν να φροντίζετε ώστε τα παιδιά να κοιμούνται αρκετά. Εκτός από ξεκούραση, το μυαλό χρειάζεται και ενέργεια που την λαμβάνει με σωστή διατροφή. Οπότε προμηθευτείτε υγιεινά σνακ, τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες και βιταμίνες και αποφύγετε αυτές που περιέχουν ζάχαρη γιατί δίνουν ενέργεια μονάχα για λίγο. Προσπαθήστε ακόμη, να τρώτε όλοι μαζί έτσι ώστε το παιδί σας να αλλάζει παραστάσεις και να ξεφεύγει λίγο από το άγχος του διαβάσματος.

Image not found or type unknown

Ελεύθερος χρόνος

Μπορεί να φαντάζει πολυτέλεια, όμως μελέτες έχουν αποδείξει πως ακόμα και σε περιόδους υψηλής πίεσης οι άνθρωποι που κατάφεραν να κρατήσουν μια ισορροπία ανάμεσα στις υποχρεώσεις των εξετάσεων και στον ελεύθερο χρόνο τους απέδωσαν καλύτερα. Αν μάλιστα ο ελεύθερος χρόνος περιλαμβάνει κάποιου είδους άσκησης τότε τα αποτελέσματα είναι ακόμα καλύτερα. Παροτρύνετε το παιδί σας να αθληθεί, να πάει βόλτα με τους φίλους του ή δείτε μια ταινία μαζί.

Υπενθυμίστε στα παιδιά σας αλλά και στον εαυτό σας πως οι εξετάσεις δεν είναι το τέλος του κόσμου και πως η προσπάθεια είναι αυτή που μετράει. Προετοιμάστε τα παιδιά σας ακόμα και για την περίπτωση που δεν καταφέρουν το αποτέλεσμα που θέλουν δίνοντάς τους εναλλακτικές διεξόδους, χωρίς βέβαια να τα

προκαταβάλλεται αρνητικά. Το κάθε παιδί διαφέρει αλλά το βασικό σε κάθε περίπτωση είναι να είστε κοντά στο παιδί σας και να νιώθει ότι μπορεί να μοιραστεί μαζί σας τα άγχη και τις αγωνίες του.

Πηγή: yolife.gr