



Οι εξετάσεις είναι ένα δύσκολο μέρος της σχολικής ζωής τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Αλλά υπάρχουν τρόποι για να μειώσετε τις αρνητικές επιπτώσεις του αυξημένου άγχους αυτές τις ημέρες. Τα παιδιά που βιώνουν αυξημένο στρες μπορεί να είναι ευερέθιστα, να μην κοιμούνται καλά, να χάνουν το ενδιαφέρον τους για το φαγητό, να ανησυχούν πολύ και να εκδηλώνουν συμπτώματα κατάθλιψης. Πονοκέφαλοι και πόνοι στο στομάχι μπορεί επίσης να σχετίζονται με το άγχος. Το να έχουν κάποιον να μιλήσουν για τις δυσκολίες των μαθημάτων χωρίς να τα κατακρίνει μπορεί να βοηθήσει. Η υποστήριξη από έναν γονέα, δάσκαλο ή το διάβασμα μαζί με φίλους μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να μοιραστούν τις ανησυχίες τους και να διατηρήσουν μια πιο σωστή προοπτική στα πράγματα.

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας τρώει καλά

Μια ισορροπημένη διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του παιδιού σας και μπορεί να το βοηθήσει να αισθάνεται καλά κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου.

Να προσέχετε, καθώς οι υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ζάχαρη και καφεΐνη τροφές και ποτά (όπως τα αναψυκτικά τύπου κόλα, τα γλυκά, η σοκολάτα, τα χάμπουργκερ και τα τσιπς) κάνουν τα παιδιά υπερκινητικά, οξέθυμα και κυκλοθυμικά.

Βοηθήστε το παιδί σας να κοιμηθεί καλά

Ο καλός ύπνος θα βελτιώσει τη σκέψη και τη συγκέντρωση. Οι περισσότεροι έφηβοι χρειάζονται μεταξύ 8 και 10 ώρες ύπνου κάθε βράδυ

Αφήστε τα παιδιά να χαλαρώσουν για μισή με μία ώρα μετά το τέλος της μελέτης, βλέποντας τηλεόραση ή χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή προτού πέσουν για ύπνο, για να χαλαρώσουν λίγο από τις έντονες σκέψεις. Το υπερβολικό διάβασμα "της τελευταίας στιγμής" τη νύχτα πριν από την εξέταση είναι συνήθως κακή ιδέα. Ο ύπνος θα ωφελήσει το παιδί πολύ περισσότερο από λίγες ώρες πανικόβλητης μελέτης της τελευταίας στιγμής.

Να έχετε ευέλικτο πρόγραμμα κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

Είναι καλό οι γονείς να είναι πιο ευέλικτοι σχετικά με τις καθημερινές τους υποχρεώσεις την περίοδο των εξετάσεων. Όταν το παιδί σας διαβάζει όλη την ημέρα, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για τις δουλειές του νοικοκυριού που "έχουν μείνει πίσω" ή για την ακαταστασία στο δωμάτιό του.

Πολύ σημαντικό είναι να είστε ήρεμοι και ψύχραιμοι. Αν είστε εσείς ήρεμοι, τότε αυτό θα περάσει και στο παιδί. Θυμηθείτε, οι εξετάσεις δεν διαρκούν για πάντα. Είναι σημαντικές, αλλά δεν είναι το παν για ένα παιδί.

Συζητήστε με το παιδί για το άγχος στις εξετάσεις

Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι άγχος είναι φυσιολογικό. Η νευρικότητα είναι μια φυσική αντίδραση στις εξετάσεις. Το κλειδί είναι να το βοηθήσετε να ελέγξει αυτή τη νευρικότητά του.

Ενθαρρύνετε την άσκηση κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας παραμένουν δραστήρια. Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση των επιπέδων ενέργειας, στην ηρεμία του μυαλού και στην ανακούφιση της ψυχολογικής πίεσης.

Μην προσθέτετε επιπλέον άγχος την τελευταία στιγμή

Τα περισσότερα παιδιά αισθάνονται την μέγιστη ψυχολογική πίεση λίγο πριν ξεκινήσουν από το σπίτι για να πάνε για εξετάσεις. Πριν φύγουν προσπαθήστε να είστε καθησυχαστικοί και θετικοί. Σιγουρευτείτε ότι ξέρουν ότι σε περίπτωση μη επιτυχίας δεν είναι το τέλος του κόσμου, και ότι, αν τα πράγματα δεν πάνε καλά, μπορεί να είναι σε θέση να ξαναδοκιμάσουν ή να έχουν άλλες εναλλακτικές. Μετά από κάθε εξέταση, ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλήσει μαζί σας. Στη συνέχεια, βοηθήστε το να επικεντρωθεί στο επόμενο τεστ, αντί ρίξετε το βάρος σε πράγματα που δεν μπορούν να αλλάξουν.