

Της Δέσποινας Δασενάκη, εφημερίδα ΤΑ ΝΕΑ 14-5-2015

«Διάβασες;». Ηλεκτρισμένη ερώτηση για χιλιάδες σπίτια που κινούνται στον ρυθμό των μαθητικών εξετάσεων. Σύσσωμη η ελληνική οικογένεια καταθέτει θυσίες στον βωμό του αδιαμφισβήτητου στόχου: τις σπουδές των παιδιών.

Το κλίμα, ωστόσο, κάποιες φορές φορτίζεται υπερβολικά. Κούραση, άγχος, ξεσπάσματα, ανασφάλεια. Κι όμως όλοι θέλουν να βοηθήσουν. Αρκούν οι καλές προθέσεις;

Δύσκολη η δουλειά του γονιού και χωρίς λυσάρι. Ποτέ δεν ξέρουμε πόσο ακριβώς να εμπλακούμε στις δοκιμασίες των παιδιών μας. Σίγουρα όμως όχι τόσο ώστε να λέμε ότι «δίνουμε εξετάσεις». Το παιδί μας είναι που «δίνει εξετάσεις». Εμείς άλλωστε έχουμε δικά μας θέματα SOS για να ασχοληθούμε:

1. Ο στόχος των εξετάσεων. Είναι δικός μας ή του παιδιού; Τι θα συμβεί αν πιέζουμε για να προσαρμοστεί στον δικό μας στόχο; Κι αν συγχέει τις δικές μας επιθυμίες με τα δικά του όνειρα; Πίσω από την προσπάθεια υπάρχει κάποιο ευρύτερο όραμα ή είναι απλώς «σπουδές κι ό,τι θέλει ας είναι»;
2. Πώς βοηθάμε. Φυσικά θα βοηθήσουμε. Πόσο θα αποδώσει, όμως, αν γίνει με τον δικό μας τρόπο; Γιατί να μην επιλέξουν οι μαθητές πώς θα διαβάσουν; Ας είμαστε ανοιχτοί στις ιδέες τους. Το να ακούμε είναι πιο σημαντικό από το να έχουμε όλες τις απαντήσεις.
3. Η ηρεμία. Ξέρουμε ποιες είναι οι ανάγκες του παιδιού μας; Αν έχει άγχος, ποια είναι η αιτία; Μήπως το σπίτι μας είναι φορτωμένο με στρες και ανησυχία; Πώς να στήσουμε περιβάλλον ισορροπίας και εμπιστοσύνης; Τι να κάνουμε για να είμαστε πρώτα εμείς ήρεμοι; (Τρέξιμο, βόλτα, μπάνιο;).
4. Η συμπεριφορά. Τι μήνυμα στέλνουμε στο παιδί αν βλέπει να φοβόμαστε ότι δεν θα τα καταφέρει; Αλλά κι αν τονίζουμε ότι «θα σκίσει» μήπως το αγχώνουμε περισσότερο; Υπενθυμίζουμε τι έχει ήδη καταφέρει; Κάνουμε σαφές ότι οι αποτυχίες στα μαθήματα δεν συνδέονται με την εκτίμηση μας για την αξία του;

Το καλύτερο αντίδοτο στην αγωνία μας είναι η εικόνα που θα θέλαμε για το παιδί μας σε 10

χρόνια. Ποια είναι τα ουσιαστικά εφόδια που πρέπει να έχει για να είναι πραγματικά ευτυχισμένο;

Η Δέσποινα Δασενάκη είναι *life coach*, e-mail [ddasenaki@hotmail.com](mailto:ddasenaki@hotmail.com)

© 2015, . Για την αναδημοσίευση της είδησης από άλλες ιστοσελίδες είναι απαραίτητη η αναφορά του link προς το άρθρο του sep4u.gr

- 12

- 

- 

- 

- 

- 

12

Shares