**ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ ΖΩΗΣ**

Οι Πανελλήνιες εξετάσεις είναι μία διαδικασία αξιολόγησης του παιδιού μετά από 12 χρόνια συνεχούς μάθησης. Αποτελεί το μέσο για την εκπλήρωση των εφηβικών ονείρων, το πέρασμα στην ενηλικίωση, τη γέφυρα που οδηγεί στην κατάκτηση της αυτονομίας του εφήβου.

Για τους έφηβους, οι πανελλήνιες συνδέονται άμεσα με ατελείωτες ώρες διαβάσματος και άγχους.

Το άγχος σε φυσιολογικά επίπεδα θεωρείται εποικοδομητικό γιατί μας κρατάει σε εγρήγορση, βελτιώνει την απόδοση και επιτρέπει τη συγκέντρωση

**ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ**

**ΥΠΝΟΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ**. Προσπάθησε να κοιμάσαι αρκετά (~8 ώρες) και τις ώρες που ο ύπνος είναι πιο βαθύς και ανανεώνει τον οργανισμό (βραδινές ώρες). Ο καλός ύπνος ξεκουράζει και βοηθά τη μνήμη, την αντίληψη και την κατανόηση, ενώ παράλληλα δημιουργεί καλή διάθεση και ευεξία. Ο ύπνος βοηθά ακόμη στη ρύθμιση της όρεξης και των γευμάτων, ώστε να μην γίνονται υπερβολές στη διατροφή. Διατήρησε τέσσερα περίπου γεύματα με όσο το δυνατόν υγιεινότερες επιλογές και λήψη υγρών για ενυδάτωση. Μπορείς ακόμη να κάνεις περιπάτους, τρέξιμο ή οποιαδήποτε ήπια σωματική άσκηση επιλέξεις για μισή ώρα καθημερινά.

**ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΥΛΗΣ** . Οργάνωσε όσο καλύτερα μπορείς την ημερήσια ύλη και χρησιμοποίησε χρωματιστούς μαρκαδόρους στα σημεία που σε δυσκολεύουν περισσότερο. Κατά τη διάρκεια της μελέτης άφησε το κινητό σου εκτός δωματίου, για να μην αποσυντονίζεσαι από μηνύματα που πιθανόν λαμβάνεις. Μην ξεχνάς πως έχεις διανύσει μεγάλο δρόμο για να φτάσεις ως εδώ και ήδη βρίσκεσαι λίγο πριν το τέρμα. Καλό θα ήταν να μην αφήνεις για αύριο ότι μπορείς να κάνεις σήμερα. Προγραμμάτισε την ημερήσια ύλη και μην παρασύρεσαι από σενάρια π.χ. ότι οι εξετάσεις θα γίνουν αργότερα κ.λπ.

Η οργάνωση περιορίζει το άγχος. Μην αφήνεις όσα έχεις να κάνεις να συσσωρεύονται, αυτό σε πιέζει και σου δημιουργεί άγχος. Βάλε προτεραιότητες – ποιο είναι επείγον και πιο λιγότερο και ξεκίνα βάζοντας ένα καθημερινό πρόγραμμα προχωρώντας σταθερά. Μπορείς να κάνεις ασκήσεις χαλάρωσης που βοηθούν πολύ: σε ένα δωμάτιο με ησυχία, κάθισε σε οποιοδήποτε σημείο επιλέξεις στηρίζοντας την πλάτη σου και άρχισε να αναπνέεις αργά και βαθιά, από τη μύτη, χαλαρώνοντας όλο το σώμα. Σκέψου ένα ήρεμο και πολύ όμορφο μέρος, όπως μία ηλιόλουστη παραλία το καλοκαίρι. Σκέψου ευτυχισμένες στιγμές ή επιτυχίες στο παρελθόν που σου έδωσαν χαρά και διώξε κάθε αρνητικό συναίσθημα. Σκέψου επίσης ότι κάνεις το καλύτερο που μπορείς – μια ειλικρινή προσπάθεια προς το στόχο - και αυτό είναι αρκετό.

**ΧΑΛΑΡΩΣΕ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΣΟΥ.** Η χαλάρωση σε βοηθά να ανασυντάσσεσαι και είναι απαραίτητη. Ο χρόνος και τρόπος χαλάρωσης εξαρτάται από εσένα. Μπορείς να μιλήσεις με τους φίλους σου, να ακούσεις μουσική, να κάνεις ασκήσεις χαλάρωσης, να βοηθήσεις στις δουλειές του σπιτιού ή οτιδήποτε άλλο σε ευχαριστεί.

**ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ**. Για αρχή ας κάνουμε τη σκέψη ότι κάθε επιπλέον δυσκολία μπορεί αρχικά να σε «ξεβολέψει», ωστόσο αν χειριστείς την κατάσταση μπορεί να σου προσφέρει εμπειρία, δύναμη και ευκαιρίες για αλλαγές που τελικά θα σε βοηθήσουν να προσαρμόζεσαι πιο εύκολα. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 1 : ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΧΟΥΝ ΠΑΝΤΑ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ** Αναλαμβάνουμε δράση όταν έρθουμε αντιμέτωποι με ένα πρόβλημα .

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 2** : ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΠΩΣ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΕΣΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ Έχε θετική σκέψη, διατήρησε το κέφι σου και μια όμορφη καθημερινή ρουτίνα. Το σίγουρο είναι ότι η κατάσταση αυτή θα ξεπεραστεί και μέσα από την εμπειρία αυτή μπορείς να σμιλέψεις τον χαρακτήρα σου και να αποκτήσεις ανθεκτικότητα.

**ΕΧΕ ΠΑΝΤΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ**. Αυτό που έχει αξία είναι να κάνεις το καλύτερο δυνατό, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Έχε το στόχο και προσπάθησε με όλες τις δυνάμεις σου, ωστόσο εάν τα πράγματα δεν εξελιχθούν όπως τα έχεις σχεδιάσει έχε και ένα δεύτερο πλάνο στο μυαλό σου. Αυτό συμβαίνει συχνά στη ζωή και καλό είναι να είμαστε προετοιμασμένοι - να προσαρμοζόμαστε ανάλογα.

**ΚΑΝΕ ΟΝΕΙΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ**. Κάνε νοερές σκέψεις και φαντάσου τον εαυτό σου τον επόμενο χρόνο. Πάλεψε για να γίνεις αυτή η εικόνα που θέλεις. Αυτό θα σου δώσει ώθηση, αφού θα λειτουργήσει ως κίνητρο για να προσπαθήσεις.

**ΣΚΕΨΟΥ ΤΗ ΣΧΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ.** Εκτίμησε τα αγαθά που έχεις και σκέψου ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που τα στερούνται (π.χ. η πανδημία έχει πολύ αρνητικότερες συνέπειες σε άλλες χώρες). Εκμεταλλεύσου θετικά όλες τις ευκαιρίες και προσπάθησε να αντιληφθείς ότι αυτό είναι ένα μικρό διάστημα προσπάθειας και όλη η ζωή βρίσκεται μπροστά σου - μπορείς να την ζήσεις υπέροχα !

**ΕΑΝ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΤΟ.** Μην ξεχνάς πως δεν είσαι μόνη/ος, γι ' αυτό να μοιράζεσαι τις σκέψεις και τους προβληματισμούς σου με ανθρώπους γύρω σου - γονείς, φίλους, καθηγητές. Μια δυσκολία που την μοιραζόμαστε είναι πάντα μια πιο “εύκολη” δυσκολία.

**Αγαπητοί μαθητές /μαθήτριες………**

**Όλα αυτά τα χρόνια είχατε την ευκαιρία να ακούσετε πολλά, να διαβάσετε, να μιλήσετε , να συζητήσετε με τους εκπαιδευτικούς γεγονότα και προβλήματα της σημερινής κοινωνίας. Μία νέα σελίδα ανοίγεται στο βιβλίο της ζωή σας, την οποία και θα γράψει η πορεία σας…. Φτάνοντας σε λίγο καιρό στο τέλος της σχολικής χρονιάς αλλά και στο τέλος της σχολικής σας καριέρας, μπορείτε να είστε ικανοποιημένοι γιατί πραγματικά μοχθήσατε για να λάβετε τις γνώσεις που προσφέρει το σχολείο.. Η προσπάθεια σας αυτή πρέπει να συνεχιστεί και να ενταθεί στο μέλλον προκειμένου να προοδεύσετε στη ζωή σας ακόμη πιο πολύ….**

**Στην μελλοντική σας πορεία να θυμάστε το επόμενο απόσπασμα από το βιβλίο του**

**Γιάννη Καλπούζου…….¨ Ουρανόπετρα¨¨... όταν ένας πατέρας μιλάει με τον γιό του…**

**( Πατέρας)… Έχει δρόμο που ορίζεις την πατημασιά σου, και δρόμο που σου τον ορίζουν άλλοι….Στοχάσου και διάλεξε, σε ποιόν θέλεις να πατάς…**

**( Γιός)…… Όπου πατώ είναι δικός μου δρόμος.**

**Προσπαθήστε λοιπόν, να χαράξετε τον δικό σας δρόμο, με τίμιο τρόπο, με ταπεινότητα, με τις δικές σας δυνάμεις, τις δικές σας προσπάθειες και την δική σας κούραση. Μέχρι εκεί που μπορεί ο καθένας και λίγο παραπάνω… Οι εξετάσεις κρίνουν την επίδοση και όχι την αξία του μαθητή...**

**Οδηγό, στη ζωή σας να έχετε τους παραπάνω στίχους από το ποίημα του Γεώργιου Δροσίνη**

**…. «Ας είμαι ένα καλάμι, ένα χαμόδεντρο, μα όσο ανεβαίνω, μόνος ανεβαίνω..»**

**Να θυμάστε ,να είστε πάντα ευτυχισμένοι στην ζωή σας, να πραγματοποιήσετε τους στόχους σας, τις επιθυμίες και τα όνειρα σας.**

**Ας μην ξεχνάμε πως οι Πανελλαδικές Εξετάσεις είναι μόνο ένας δρόμος από τους εκατοντάδες άλλους που μπορούμε να πάρουμε και να πετύχουμε πράγματα στην ζωή μας….**

**Ας αντικαταστήσουμε το ¨πρέπει να επιτύχω¨ με το**

**¨θέλω να πετύχω¨**

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

Ψυχολόγος Προϊστάμενος ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ

Φωτεινή Καλτσά Απόστολος Σπαθής