

## 2ο Κ.Ε.Σ.Υ ΠΕΙΡΑΙΑ

### ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

#### ΟΔΗΓΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

#### ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η περίοδος των πανελληνίων είναι μια στρεσογόνος περίοδος τόσο για το παιδί όσο και για την οικογένειά του.

Εκτός από το άγχος των πανελληνίων έχουν να διαχειριστούν και έναν τελείως διαφορετικό τρόπο ζωής, αυτόν που ζούμε τον τελευταίο χρόνο λόγω της πανδημίας covid-19.

Οι μαθητές προετοιμάζονται για τις πανελλήνιες μέσω της τηλεκπαίδευσης, έναν άγνωστο μέχρι τώρα τρόπο διδασκαλίας.

Επίσης το γεγονός ότι δεν έχουν την δυνατότητα να κάνουν καμία δραστηριότητα ή να δουν τους φίλους τους, λόγω της καραντίνας, μπορεί να αποδιοργανώσει ολόκληρη την οικογένεια και να προκαλέσει περισσότερο άγχος.

#### ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΓΧΟΥΣ

- Να υπάρχει έντονη ανησυχία, ένταση και ευερεθιστότητα
- Να αναφέρονται πονοκέφαλοι και πόνοι στο στομάχι
- Να μην κοιμούνται καλά
- Να χάνουν την ορεξή τους για το φαγητό ή να τρώνε περισσότερο από το κανονικό
- Να μην απολαμβάνουν δραστηριότητες που προηγουμένως απολάμβαναν
- Να είναι αρνητικοί και να έχουν χαμηλή διάθεση
- Να νιώθουν απελπισμένοι για το μέλλον

**Προσαρμοστικότητα :«Ό, τι δεν σε σκοτώνει σε κάνει πιο δυνατό»**

<p><b>Διαχείριση δυσκολιών</b></p>	<p><i>«αν δεν υπήρχε όλη αυτή η κατάσταση που έχει δημιουργηθεί από την πανδημία θα ένιωθα πιο σίγουρος για τον εαυτό μου»</i></p>	<p>Όπως όλες οι δυσκολίες έτσι και η πανδημία έχει και τη θετική της πλευρά την οποία και θα εκμεταλλευτούμε, γιατί για ΣΕΝΑ έχει φτάσει μια πολύ σημαντική στιγμή στη ζωής σου, η στιγμή της πραγματοποίησης των ονείρων και των στόχων σου.</p> <p>Τίποτα δεν πρέπει να λειτουργήσει ανασταλτικά για αυτά τα ωραία που σε περιμένουν.</p> <p>Καταρχήν είσαι υγιής!</p> <p>Το ότι διδάχτηκες το μεγαλύτερο μέρος της ύλης εξ αποστάσεως, σου εξασφάλισε εξοικονόμηση χρόνου, ώστε να τον εκμεταλλευτείς παραγωγικά, είτε για διάβασμα, είτε για ξεκούραση!</p> <p><b>Δες ευκαιρίες εκεί που άλλοι βλέπουν μόνο δυσκολίες.</b></p>
<p><b>Διατήρηση καθημερινότητας- ρουτίνας</b></p>	<p><i>«όλη αυτή η κατάσταση με έχει αποδιοργανώσει»</i></p> <p><i>«έχω βγει από τους ρυθμούς μου και αυτό μου δημιουργεί έντονο άγχος και ανασφάλεια»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ξύπνα συγκεκριμένη ώρα, προτίμησε να βάλεις άνετα ρούχα.</li> <li>• Διάβασε σε όποιο χώρο σου αρέσει.</li> <li>• Διαμόρφωσε, το δωμάτιό σου όπως σε ευχαριστεί και διατήρησέ το καθαρό.</li> <li>• Αξιοποίησε στο γραφείο σου την ώρα των τηλεμαθημάτων.</li> <li>• Οργάνωσε το καθημερινό σου πρόγραμμα με βάση τις ανάγκες σου και προσπάθησε να το ακολουθήσεις.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θα διαπιστώσεις ότι πολύ σύντομα το άγχος και η ανασφάλεια θα είναι άγνωστες λέξεις για σένα.</li> </ul>
<p><b>Οργάνωση μελέτης</b></p>	<p><i>«Δεν ξέρω πώς να ξεκινήσω τη μελέτη»</i></p> <p><i>«Να κάνω συνέχεια επαναλήψεις;»</i></p> <p><i>«Πώς θα συγκρατήσω τα σημαντικά σημεία;»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σημαντικό είναι να έχεις φτιάξει ένα πρόγραμμα με την ύλη που πρόκειται να καλύψεις μέσα στη μέρα. Όταν οργανώνουμε τη μελέτη μας το άγχος μας μειώνεται αισθητά.</li> <li>• Άρχισε τη μελέτη από τα μαθήματα που σε δυσκολεύουν περισσότερο.</li> <li>• Εάν δεν κατανοείς κάτι είναι καλύτερο να ζητάς βοήθεια για αυτό κι όχι να το προσπερνάς.</li> <li>• Χρησιμοποίησε χρώματα για να υπογραμμίζεις όσα θεωρείς σημαντικά.</li> <li>• Χώρισε τα κείμενά σου σε νοηματικές παραγράφους για να τα κατανοήσεις καλύτερα.</li> <li>• Κράτησε σημειώσεις.</li> <li>• Απομάκρυνε οτιδήποτε σου αποσπά την προσοχή.</li> <li>• Συνέδεσε ονόματα φτιάχνοντας αρκτικόλεξα.</li> <li>• Συνέδεσε ημερομηνίες με βιωματικές σου καταστάσεις.</li> </ul> <p><b>Για τα θεωρητικά μαθήματα</b> η μελέτη δεν πρέπει να βασίζεται σε μια απλή αποστήθιση. Πρέπει να κατανοείς τι μελετάς. Σε αυτό θα σε βοηθήσει το να κρατάς σημειώσεις, να χρησιμοποιείς χρώματα για να εντοπίζεις τα σημαντικά σημεία και να βάζεις πλαγιότιτλους σε παραγράφους. <b>Στα θετικά και τεχνολογικά μαθήματα</b> η θεωρία είναι σημαντική για την επίλυση των ασκήσεων. Μην προσπερνάς όσα δεν κατανοείς αλλά αναζήτησε βοήθεια εάν κάτι σε δυσκολεύει. Η εξάσκηση είναι σημαντική για τα</p>

μαθήματα που χρειάζονται επίλυση προβλημάτων.

**Στα μαθήματα ειδικότητας για τους μαθητές ΕΠΑΛ /ΕΠΑΣ** σημαντικό είναι να λύσουν κάθε απορία με τον εκπαιδευτικό της εν ώρα μαθήματος, καθώς δεν υπάρχει πληθώρα βοηθητικών εγχειριδίων, για περαιτέρω εξάσκηση. Μπορούν να δουν παλαιότερα θέματα εξετάσεων και να κατευθύνουν το διάβασμά τους.

**Στους εξεταζόμενους της ελληνικής ομογένειας** υπενθυμίζεται ότι η εξεταστέα ύλη είναι διαφοροποιημένη σε όγκο και στην οργάνωση του διαβάσματος ισχύει ό.τι και στους υπόλοιπους υποψηφίους.

Η διαφοροποίηση είναι ότι κυρίως στα θεωρητικά μαθήματα θα πρέπει να μνηθούν και να εξασκηθούν στον ελληνικό τρόπο σκέψης και απόδοσης.

**Στους εξεταζόμενους των Ειδικών Λυκείων,** η ύλη σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς θα πρέπει να δίνεται εξατομικευμένη με τον τρόπο που ο εκάστοτε μαθητής δύναται να αποστηθίσει καλύτερα.

Ως μαθητές εσείς βρίσκεστε στο σχολικό περιβάλλον και η διδασκαλία γίνεται διαζώσης, ωστόσο αντιμετωπίζετε τις δυσκολίες της χρήσης μάσκας, ή την απουσία κάποιων εκπαιδευτικών σας.

Μην διστάζετε να ρωτάτε όποια απορία σας δημιουργηθεί ή να ζητάτε από τον εκπαιδευτικό συμβουλές για τον τρόπο οργάνωσης του διαβάσματος σας αν κάπου δυσκολεύεστε.

**Στους εξεταζόμενους της κατηγορίας των φυσικών αδυνάτων** η οργάνωση της ύλης θα γίνει με τον ίδιο τρόπο, όπως με τους υπόλοιπους συμμαθητές τους, ωστόσο θα πρέπει να εμβαθύνουν και να εξασκηθούν στον τρόπο εξέτασης που θα επιλέξουν, νιώθοντας περισσότερη σιγουριά απόδοσης.

**Στους εξεταζόμενους στις επαναληπτικές εξετάσεις** πρέπει να δοθεί έμφαση στην

επανάληψη και εστίαση στα σημεία της ύλης που δυσκολεύεται ο μαθητής.

Ο μαθητής να επικοινωνήσει με την σχολική του μονάδα για τυχόν απορίες που ανακύπτουν πριν τις εξετάσεις και να ζητήσει διευκρινιστικές ερωτήσεις από τους εκπαιδευτικούς.

**Στους εξεταζόμενους που ξαναπροσπαθούν για περισσότερο από μια συμμετοχή στις εξετάσεις** πρέπει να γίνει σωστή διαχείριση της επανάληψης και να εμβαθύνουν στα σημεία που εξακολουθούν να νιώθουν αδυναμία.

Η ύλη είναι ήδη γνωστή και διδακτέα, οπότε πρέπει να επικεντρωθούν σε λέξεις κλειδιά για να γίνεται ευκολότερα η ανάκληση της πληροφορίας.

**Στους ενήλικους υποψηφίους (κυρίως απόφοιτοι ΕΠΑΛ/ΕΠΑΣ)** η προσπάθεια αυτή είναι πολύ σημαντική για τους ίδιους και όλη η οικογένεια οφείλει να αποτελέσει αρωγό και να επιβραβεύει την προσπάθεια. Ο ζήλος, η επιμονή σου και η επιθυμία σου είναι ο καλύτερος σύμμαχος στην εκμάθηση της ύλης.

Σκέψου ότι η κριτική σου ικανότητα είναι μεγαλύτερη, λόγω ηλικίας και εμπειριών συγκριτικά με τους άλλους ανήλικους υποψηφίους, γεγονός που σου προσδίδει ένα πλεονέκτημα.

Μην διστάζεις να επιλύεις κάθε σου απορία με τους εκπαιδευτικούς σου.

**Στους υποψηφίους της κατηγορίας αθλητών**, πρέπει να γίνει σαφές ότι η προσπάθεια δεν έχει ολοκληρωθεί.

Ο αγώνας που έχουν δώσει τους δίνει ένα προβάδισμα για να ανταμειφθούν για την σκληρή προσπάθεια τους, αλλά απαιτείται και το διάβασμα της ύλης όπως κάνουν και οι υπόλοιποι συμμαθητές τους.

Για να πετύχουν οφείλουν να εμβαθύνουν στην ύλη και να αγωνιστούν όπως στον αθλητισμό.

**Στους υποψηφίους από τα σχολεία δεύτερης ευκαιρίας** ισχύει ό,τι και στους ενήλικες υποψηφίους των επαγγελματικών

		<p>σχολείων. Οφείλουν να διαχειριστούν την ύλη με ψυχραιμία, δίχως άγχος και να διαβάσουν με οργάνωση τις ώρες που αισθάνονται πιο παραγωγικοί.</p>
<p><b>Διαχείριση άγχους</b></p>	<p><i>«Νιώθω ότι δεν μπορώ να συγκεντρωθώ»</i></p> <p><i>«Έχω χάσει τους ρυθμούς μου»</i></p> <p><i>«Φοβάμαι ότι δεν θα τα καταφέρω»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να σκέφτεσαι πάντοτε θετικά και να πιστεύεις σε εσένα!</li> <li>• Οργάνωσε το διάβασμά σου όπως σε βολεύει (χρησιμοποίησε χρώμα για τα βασικά σημεία, γράψε ξανά το κομμάτι που μελέτησες, κάνε δυνατή ανάγνωση, συνδύασε όσα διαβάζεις με εικόνες)</li> <li>• Κάνε επαναλήψεις για να θυμηθείς καλύτερα όσα μελέτησες.</li> <li>• Μη συγκρίνεις τον εαυτόν σου με τους συμμαθητές σου. Αυτό μπορεί να σε αγχώσει περισσότερο!</li> <li>• Κάνε διαλείμματα και χαλάρωσε στον ελεύθερο χρόνο.</li> <li>• Συζήτησε τους προβληματισμούς σου με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι. Η περίοδος αυτή είναι απαιτητική για όλη την οικογένεια. Είναι αποφορτιστικό να εκφράζουμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας.</li> <li>• Προτίμησε για θεματικές στα θεωρητικά μαθήματα να παρακολουθείς σχετικές με την ύλη ταινίες/εκπαιδευτικά video, για να αποστηθίσεις πιο ευχάριστα το νόημα και να το θυμάσαι, κάνοντας ανάκληση πιο παραστατικά.</li> <li>• Παρακολούθησε σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο από</li> </ul>

		<p>εκπαιδευτικούς που αναλύουν θέματα της εξεταστέας ύλης.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Θυμήσου ότι το άγχος λειτουργεί ανασταλτικά και ενδέχεται να μην αποδώσεις εξαιτίας του στο μέγιστο, ενώ έχεις κοπιάσει!</li> </ul> <p>Ζήτησε την βοήθεια ειδικού να σε βοηθήσει, ώστε να έχεις ψυχική ηρεμία και ισορροπία.</p> <p>Στο 2ο ΚΕΣΥ Πειραιά έχουμε Γραμμές Ψυχολογικής υποστήριξης κάθε εργάσιμη ημέρα από τις 10.00 έως τις 16.00.</p> <p>Επικοινωνήσε στα τηλέφωνα 2104121034 &amp; 2104121095.</p>
<p><b>Βάλε στόχους και κίνητρα</b></p>	<p><i>« Είναι στιγμές που χάνω το κουράγιο μου... »</i></p>	<p>Να κοιτάς εκεί που θέλεις να πας, γιατί αλλιώς θα πας εκεί που κοιτάς.</p> <p>Μπερδεύτηκες;</p> <p>Ονειρέψου τον εαυτό σε ένα χρόνο από τώρα, που το άγχος από τις εξετάσεις θα ανήκει πλέον στο παρελθόν και όλα όσα σχεδιάζεις αρχίζουν να αποκτούν υπόσταση.</p> <p>Βρες το κίνητρο, που δεν είναι άλλο από τον ίδιο σου τον εαυτό και ανακάλεσέ το στη μνήμη σου όσες φορές το έχεις ανάγκη για να παίρνεις δύναμη και κουράγιο.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Βάλε τον στόχο που εσύ θες και μην διαλέγεις το ίδιο με τους φίλους ή μην δεσμεύεσαι να ακολουθήσεις</li> </ul>

		<p>αυτό που οι γονείς σου και η οικογένειά σου, σου υπαγορεύουν. Θυμήσου ότι το επάγγελμα που επιλέγουμε πρέπει να είναι σύμφυτο με τα ενδιαφέροντα και τις κλίσεις μας, καθώς θα μας συνοδεύει όλη μας τη ζωή και οφείλουμε να είμαστε αποδοτικοί.</p>
<p><b>Επικοινωνήσε αυτό που σε απασχολεί</b></p>	<p><i>«νιώθω ότι παλεύω μόνος μου»</i></p> <p><i>«μπορεί άραγε να με καταλάβει κανείς;»</i></p>	<p><b>«Δεν είσαι μόνος και δεν είσαι και ο μόνος»</b>  Εκατομμύρια παιδιά σαν και εσένα βιώνουν τα ίδια συναισθήματα. Δυσκολεύονται όπως και εσύ, νιώθουν ανασφάλεια όπως και εσύ!</p> <p>Σκέφτηκες να τα μοιραστείς όλα αυτά με τους καθηγητές σου και τους συνομήλικους σου;</p> <p>Είστε όλοι μαζί σε αυτή την προσπάθεια και σε αυτή την δύσκολη συνθήκη. Επικοινωνήσε μαζί τους, μοιράσου αυτό που σε απασχολεί και θα νιώσεις αμέσως καλύτερα.</p>
<p><b>Εναλλακτική λύση- Προσαρμοστικότητα</b></p>	<p><i>«κι αν δεν τα καταφέρω τι θα γίνει;»</i></p> <p><i>«δεν ξέρω πώς να συμπληρώσω το</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δώσε τον καλύτερό σου εαυτό ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Σίγουρα τα πράγματα δεν πάνε πάντα όπως τα έχουμε σχεδιάσει, φρόντισε λοιπόν να έχεις ένα εναλλακτικό σχέδιο δράσης το οποίο θα εφαρμόσεις σε περίπτωση</li> </ul>



μηχανογραφικό;»

που δεν έχεις τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Θυμήσου: τα απρόοπτα είναι μέρος της ζωής μας και το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να προσαρμοστούμε.

- Έχεις άγνοια σχετικά με το πώς θα συμπληρώσεις το μηχανογραφικό σου και με τις επιλογές των διαθέσιμων σχολών, γεγονός που σε αγχώνει;

Η λύση βρίσκεται στη συνάντησή σου με έναν σύμβουλο επαγγελματικού προσανατολισμού, ο οποίος θα σε ενημερώσει, θα σε καθοδηγήσει και θα σε κατευθύνει στη λήψη της ορθότερης για σένα απόφαση.

- Υποβάλλεις μηχανογραφικό για δεύτερη φορά με το ποσοστό των 10%;

Συμβουλέψου τον σύμβουλο και αυτή τη φορά επέλεξε την σωστή επιλογή (το ίδρυμα, την πόλη, την σχολή), που σε εκφράζει.

<p><b>Εστίαση στη θετική πλευρά</b></p>	<p><i>«Γιατί να συμβεί αυτό τώρα σε μένα που ετοιμάζομαι να δώσω πανελλήνιες; »</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εστίασε στα καλά της υπόθεσης, όπως ότι είσαι πολύ δυνατός που καταφέρνεις και διαχειρίζεσαι μία πρωτόγνωρη κατάσταση.</li> <li>• Είσαι πιο ώριμος, γιατί μια νέα κατάσταση σου άλλαξε τη βολή σου και αυτό λειτούργησε σαν μία ευκαιρία που σε όπλισε με εμπειρία και δύναμη για να προσαρμόζεσαι εύκολα στις αλλαγές.</li> </ul>
<p><b>Οι γονείς αντιμετωπίζουν και αυτοί άγχος και δυσκολίες αυτήν την δύσκολη περίοδο. Πως οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους;</b></p>		
<p><b>Οι γονείς θα πρέπει να είναι υποστηρικτικοί.</b></p>	<p><i>« Πως θα βοηθήσω το παιδί μου;»</i></p>	<p>Το πρώτο πράγμα που βοηθά ένα παιδί είναι να μιλήσει με τον γονέα του χωρίς να αισθάνεται κριτική ή πίεση.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να μπορέσει να εκφράσει τους φόβους τους και τους προβληματισμούς τους.</li> <li>• Να ενθαρρύνει τον μαθητή να μιλήσει εάν ανησυχεί ότι δεν έχει κάνει αρκετή προετοιμασία, ή ότι δεν νιώθει σίγουρος με την τηλεκαίδευση και να τον διαβεβαιώσει ότι το σημαντικό είναι η προσπάθεια και σε περίπτωση μη επίτευξης του στόχου θα έχουν και άλλες ευκαιρίες.</li> </ul> <p>Η οικογένεια οφείλει να κατανοήσει και να υποστηρίξει και να αποδεχτεί τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία του παιδιού, ώστε να έχει ρεαλιστικές προσδοκίες.</p>
<p><b>Οι γονείς θα πρέπει να εξηγήσουν την νέα κατάσταση.</b></p>	<p><i>«Το παιδί μου έχει θυμό με την κατάσταση»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λόγω των συνεχόμενων αλλαγών που συμβαίνουν οι γονείς πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσουν στο</li> </ul>

		<p>παιδί πως μέσα από μια δύσκολη περίοδο θα προσπαθήσει με τα εφόδια που έχει.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι γονείς θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για τυχόν εκρήξεις θύμου αλλά και έντονου άγχους.</li> </ul> <p>Πλέον δεν έχει ο μαθητής να αντιμετωπίσει μόνο το άγχος των εξετάσεων αλλά μια τελείως διαφορετική κατάσταση, όπου δεν μπορεί πια να αλληλοεπιδράσει με άλλους συμμαθητές του, να πάει στο φροντιστήριο ή στις δραστηριότητες του και πλέον όλα τα κάνει από το σπίτι.</p>
<p><b>Να ενθαρρύνουν τον μαθητή να κάνει τακτικά διαλείμματα με σκοπό να χαλαρώνει.</b></p>	<p><i>«Πως θα τον βοηθήσω να αποφορτιστεί ;»</i></p>	<p>Το παιδί θα πρέπει να κάνει διαλείμματα από το διάβασμα με σκοπό να χαλαρώσει και να αποφορτιστεί.</p> <p>Ο τρόπος που θα επιλέξει εξαρτάται από τον ίδιο τον μαθητή μπορεί θελήσει να ακούσει μουσική ή ακόμα και να βγει μια βόλτα να περπατήσει.</p>
<p><b>Να φροντίσουν την σωματική του υγεία αλλά και τον περιβάλλοντα χώρο.</b></p>	<p><i>«Λόγω των συνθηκών δουλεύουμε από το σπίτι, μπορεί να επηρεάσει το διάβασμα;»</i></p>	<p>Ο σωστός ύπνος, η σωστή διατροφή του μαθητή αλλά και ένα καθαρό και ήρεμο περιβάλλον είναι πολύ σημαντικά για να μπορέσει να αποδώσει.</p> <p>Επιπρόσθετα επειδή λόγω της περιόδου οι γονείς και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας μπορεί να εργάζονται από το σπίτι ή να έχουν τηλεκπαίδευση θα πρέπει ο γονιός να εξασφαλίσει ηρεμία την ώρα που διαβάζει ο μαθητής για τις πανελλήνιες, όσο αυτό φυσικά είναι</p>

		εφικτό.
<b>Πρέπει να αποφεύγονται οι συγκρίσεις</b>	<p><i>« Ο μεγάλος μου γιος διάβαζε περισσότερο από τον μικρό»</i></p> <p><i>«Η κόρη μου κατανοεί καλύτερα τα μαθήματα»</i></p> <p><i>«Μα γιατί δεν έχει υψηλούς στόχους όπως εμείς;»</i></p>	<p>Οι γονείς θα πρέπει να αποφεύγουν τις συγκρίσεις με άλλους μαθητές ή συγγενικά πρόσωπα καθώς και να μην βάζουν τις δικές τους προσδοκίες και όνειρα πάνω στον μαθητή.</p> <p>Το κάθε παιδί είναι μοναδικό, άρα και ο τρόπος που μπορεί να αποδώσει ή οι επιλογές που μπορεί να κάνει διαφέρουν από τους άλλους.</p>
<b>Να μην επιβάλλουν τον δικό τους τρόπο μελέτης</b>	<i>«Του εξηγώ πως θα συγκεντρωθεί καλύτερα για να διαβάσει αλλά δεν με ακούσει»</i>	<p>Πολλές φορές οι γονείς μπορεί να επιβάλλουν τον δικό τους τρόπο μελέτης. Αυτό πέρα του ότι είναι αρκετά αγχωτικό για το παιδί, μπορεί και να μην το βοηθήσει.</p> <p>Μπορούν φυσικά να το προτείνουν αλλά χωρίς να το επιβάλλουν.</p>
<b>Να υπενθυμίσουν ότι το άγχος είναι φυσιολογικό να υπάρχει</b>	<i>« Αγχώνεται πολύ»</i>	<p>Καλό θα ήταν να υπενθυμίσουν στο παιδί ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνεται άγχος. Η νευρικότητα είναι μια φυσική αντίδραση στις εξετάσεις. Το κλειδί είναι να αξιοποιήσει ο μαθητής θετικά και παραγωγικά το άγχος.</p>
<b>Να μην διακόπτουν τον μαθητή την ώρα της μελέτης</b>	<i>« Μα να μην του πάω κάτι να φάει τώρα που διαβάζει, χρειάζεται δυνάμεις»</i>	<p>Την ώρα της μελέτης του μαθητή καλό θα ήταν η οικογένεια να αποφύγει να τον ενοχλεί καθώς είναι πιθανόν να χάσει την συγκέντρωσή του.</p>

**Ο καθένας είναι μοναδικός!**

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ!**

**2<sup>ο</sup> ΚΕΣΥ ΠΕΙΡΑΙΑ  
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2021**

<b>ΕΥΣΤΑΘΙΑ (ΕΦΗ) ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ</b> Προϊσταμένη 2ου ΚΕΣΥ ΠΕΙΡΑΙΑ	<b>Ph.D ΟΠΤΙΚΟΥ ΑΛΦΑΒΗΤΙΣΜΟΥ</b> & <b>ΕΝΤΑΞΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ</b>
<b>ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΙΣΤΕΑ</b>	<b>ΠΕ30</b>
<b>ΛΑΤΑΝΙΩΤΗ ΕΛΕΝΗ</b>	<b>ΠΕ02</b>
<b>ΜΠΑΛΑΤΣΟΥ ΑΛΕΞΙΑ</b>	<b>ΠΕ02</b>
<b>ΤΟΥΝΤΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ</b>	<b>ΠΕ02</b>