



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΕΝΤΥΠΟ
ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ &
ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ

Επιλέγοντας τις Διαδρομές που Στηρίζουν

ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ
ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ
ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ



Η περίοδος των Πανελλαδικών Εξετάσεων αποτελεί μια απαιτητική εμπειρία όχι μόνο για τους εφήβους αλλά και για τις οικογένειές τους. Οι αλλαγές στην καθημερινότητα, η ένταση, οι προσδοκίες και η αβεβαιότητα μπορεί να αυξήσουν το άγχος.

Τι είναι πιθανό να βιώνει ένας/μία έφηβος αυτή την περίοδο;

Συναισθηματικές αντιδράσεις

- Εκνευρίζεται πιο εύκολα
- Απομονώνεται
- Αμφιβάλλει για τον εαυτό του
- Κουράζεται έντονα
- Νιώθει πίεση ή φόβο αποτυχίας

Σωματικές ενοχλήσεις

- Το σώμα συχνά αντιδρά στο στρες.
- Συχνά αναφέρονται:
- Πονοκέφαλοι και στομαχόπονοι
- Ναυτία και ταχυπαλμία
- Ένταση στους ώμους
- Δυσκολία στη χαλάρωση

Πολλές φορές πίσω από την ένταση ή την απόσυρση κρύβεται **ανάγκη για στήριξη, κατανόηση και ασφάλεια.**

Το άγχος είναι φυσιολογικό
Ένας/μία έφηβος/η ενδέχεται να βιώνει άγχος εξετάσεων — αυτό είναι αναμενόμενο και φυσιολογικό.



Κάθε μαθητής/τρια έχει τον ρυθμό του/της

Δεν υπάρχει ένας μόνο τρόπος προετοιμασίας που να ταιριάζει σε όλους/ες.



Η συναισθηματική στήριξη

Η συναισθηματική υποστήριξη βοηθά περισσότερο από την πίεση.



Δεν είναι ο μοναδικός δρόμος

Οι Πανελλαδικές εξετάσεις είναι ένας σημαντικός σταθμός, όχι ο μοναδικός δρόμος στη ζωή.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1

Από την Πίεση... στη Στήριξη

Σκέψεις που πιέζουν

- Πρέπει να πετύχει
- Δεν προσπαθεί αρκετά
- Αν δεν περάσει θα απογοητευτεί
- Δεν υπάρχει περιθώριο αποτυχίας



Σκέψεις στήριξης

- Το παιδί μου χρειάζεται εμπιστοσύνη
- Η προσπάθεια έχει αξία
- Μπορώ να βοηθήσω χωρίς πίεση
- Οι εξετάσεις δεν καθορίζουν την αξία του



Τι μπορούμε να κάνουμε:

- Ακούμε περισσότερο και κρίνουμε λιγότερο
- Αποφεύγουμε συνεχείς ερωτήσεις για διάβασμα και βαθμούς
- Ενισχύουμε την προσπάθεια και όχι μόνο το αποτέλεσμα
- Βοηθάμε στη διατήρηση ισορροπίας και ξεκούρασης
- Διασφαλίζουμε ένα ήρεμο περιβάλλον για διάβασμα
- Είμαστε διαθέσιμοι όταν το παιδί ζητήσει βοήθεια — χωρίς να πιέζουμε την εμπλοκή μας

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2

Από το Άγχος και τις Συγκρούσεις... στην Επικοινωνία

Τι μπορεί να συμβαίνει

- Αυξάνονται οι συγκρούσεις και τα ξεσπάσματα
- Ο/η έφηβος αποσύρεται ή αντιδρά έντονα
- Φαίνεται συνεχώς αγχωμένος/η ή εκφράζει φόβο αποτυχίας
- Γίνεται πιο ευερέθιστος/η, θυμώνει χωρίς εμφανή λόγο



Πίσω από αυτές τις συμπεριφορές συχνά κρύβεται φόβος αποτυχίας, εξάντληση και ανάγκη αποδοχής.

Τι βοηθάει

- Ακούμε χωρίς άμεση κριτική ή συμβουλές — χωρίς να προσπαθούμε αμέσως να «λύσουμε» το πρόβλημα
- Δείχνουμε κατανόηση και αναγνωρίζουμε το συναίσθημα του/της εφήβου
- Αποφεύγουμε συγκρίσεις με άλλα παιδιά
- Δημιουργούμε στιγμές ηρεμίας μέσα στην καθημερινότητα
- Αποκλιμακώνουμε με ηρεμία πιθανές εντάσεις και συναισθηματικά ξεσπάσματα



ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3

Από την Τελειότητα...

στη Ρεαλιστική Προσδοκία



Μερικές φορές οι υψηλές προσδοκίες αυξάνουν την πίεση και το άγχος. Ο/η έφηβος μπορεί να πιστεύει:

- «Πρέπει να τα κάνω όλα τέλεια»
- «Δεν επιτρέπεται να αποτύχω»
- «Αν δεν πετύχω, δεν αξίζω»
- «Οι άλλοι τα καταφέρνουν καλύτερα από μένα»
- Το άγχος μπορεί να οδηγεί σε...
- Υπερανάλυση λαθών
- Συνεχή αμφιβολία για τον εαυτό
- Καταστροφικά σενάρια για το μέλλον



Τι βοηθάει

- Βοηθάμε στη διαχείριση αρνητικών σκέψεων — αντικαθιστώντας το «Θα αποτύχω» με το «Θα κάνω το καλύτερο που μπορώ»
- Υπενθυμίζουμε προηγούμενες επιτυχίες σε στρεσογόνες καταστάσεις
- Κανένας έφηβος δεν χρειάζεται να είναι τέλειος — τα λάθη αποτελούν μέρος της προσπάθειας
- Η αυτοπεποίθηση ενισχύεται όταν το παιδί νιώθει αποδοχή ανεξάρτητα από την επίδοση

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4

Από την Εξάντληση... στη Φροντίδα και την Καθημερινότητα



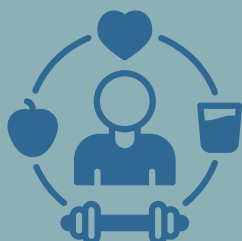
Η συνεχής πίεση και το ατελείωτο διάβασμα μπορεί να οδηγήσουν σε σωματική κόπωση, δυσκολίες ύπνου, εκνευρισμό, μειωμένη συγκέντρωση και αυξημένη χρήση κινητού ως τρόπο αποφυγής της πίεσης.

Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε:



Επαρκή ύπνο

Ο ύπνος είναι θεμελιώδης για τη μνήμη και τη συγκέντρωση.



Σωστή διατροφή

Ισορροπημένα γεύματα υποστηρίζουν την ενέργεια και την εστίαση.



Άσκηση και κίνηση

Η σωματική δραστηριότητα μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεση.

Χαλάρωση και αποφόρτιση

Δραστηριότητες χαλάρωσης και αυτοφροντίδας είναι απαραίτητες.



Επαφή με αγαπημένους

Χρόνος με φίλους και οικογένεια αποτελεί πηγή ανανέωσης.

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5

Ημέρες Εξετάσεων:

Από την Αγωνία... στην Ψυχραιμία

Αποφεύγουμε τη σύγκριση με αδέρφια, συμμαθητές/τριες ή «καλύτερους/ες μαθητές/τριες» — οι συγκρίσεις αυξάνουν το άγχος και μειώνουν την αυτοεκτίμηση.

Αναγνωρίζουμε τη μοναδικότητα κάθε ατόμου και εστιάζουμε στην προσωπική του πρόοδο.

Η παραμονή της εξέτασης

- Αποθαρρύνουμε το διάβασμα μέχρι πολύ αργά
- Προτρέπουμε χαλαρωτική δραστηριότητα μετά την επανάληψη
- Υπενθυμίζουμε την ανάγκη επαρκούς ξεκούρασης
- Αποθαρρύνουμε ζάχαρη, καφεΐνη ή βαρύ βραδινό γεύμα
- Αποφεύγουμε συζητήσεις που μπορεί να εντείνουν το άγχος

Πριν την εξέταση

- Διατηρούμε ψύχραιμη και αισιόδοξη στάση
- Αναγνωρίζουμε το συναίσθημα χωρίς να τροφοδοτούμε το άγχος
- Ενθαρρύνουμε βαθιές αναπνοές ή μουσική αν υπάρχει πολύ άγχος
- Ενθαρρύνουμε ισορροπημένο και ελαφρύ πρωινό

Μετά την εξέταση

- Δίνουμε χρόνο στο παιδί να αποφορτιστεί.
- Αποφεύγουμε σύγκριση και πίεση για εκτίμηση βαθμολογιών.
- Ενθαρρύνουμε χαλάρωση πριν την επανάληψη του επόμενου μαθήματος.
- Αναγνωρίζουμε την προσπάθεια ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.



ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6

Από την Ανησυχία για το Μέλλον... στην Ελπίδα

Οι Πανελλαδικές εξετάσεις είναι μια σημαντική εμπειρία, όχι όμως η μοναδική ευκαιρία για εξέλιξη και επιτυχία.

Η αξία δεν εξαρτάται από έναν βαθμό

Το παιδί αξίζει ανεξάρτητα από την επίδοσή του στις εξετάσεις.

Υπάρχουν πολλοί δρόμοι

Διαφορετικές επιλογές και μονοπάτια οδηγούν σε εξέλιξη και επιτυχία.

Νέες ευκαιρίες

Μετά τις εξετάσεις ανοίγονται νέες ευκαιρίες και δυνατότητες.

Η οικογένεια παραμένει δίπλα

Ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, η οικογένεια είναι πάντα εκεί.

Αναγνωρίζουμε την προσπάθεια που έκανε το παιδί, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.


ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7

Από τη Φροντίδα των Παιδιών μας... στη Δική μας Φροντίδα



Επειδή το δικό μας άγχος επηρεάζει το παιδί:
Η περίοδος προετοιμασίας για τις εξετάσεις είναι
δύσκολη όχι μόνο για το παιδί αλλά και για ολόκληρη
την οικογένεια.

ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ:



Η αποτελεσματική διαχείριση του δικού
μας άγχους είναι σημαντική τόσο για τη δική μας
ψυχική ευημερία όσο και για την αποτελεσματική
υποστήριξη των παιδιών.

Αυτοφροντίδα για γονείς / κηδεμόνες

- Αξιοποιούμε στρατηγικές αντιμετώπισης άγχους που μας έχουν βοηθήσει στο παρελθόν (σωματική άσκηση, χρόνος με αγαπημένα πρόσωπα)
- Αφιερώνουμε χρόνο για τη δική μας ξεκούραση και χαλάρωση
- Αφουγκραζόμαστε τα συναισθήματα και τις ανάγκες όλων των παιδιών στην οικογένεια
- Προσπαθούμε να μη διαταραχθεί το πρόγραμμα και των άλλων παιδιών στην οικογένεια
- Ενθαρρύνουμε αλληλοϋποστήριξη μεταξύ αδελφιών
- Αφιερώνουμε χρόνο με κάθε παιδί ξεχωριστά

Θυμόμαστε



Ο πιο σημαντικός προστατευτικός παράγοντας για έναν/μία έφηβο σε περιόδους άγχους είναι να νιώθει:

Κατανόηση

Τον/την καταλαβαίνουν



Αποδοχή

Τον/την αποδέχονται



Συντροφικότητα

Δεν είναι μόνος/η

Αξία

Αξίζει ανεξάρτητα από την επίδοσή του/της



Κάθε παιδί είναι μοναδικό

Δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση για την αντιμετώπιση του άγχους των εξετάσεων.

Μένουμε συντονισμένοι

Παραμένουμε προσαρμοστικοί στις ανάγκες του παιδιού, προσαρμόζοντας ανάλογα τις στρατηγικές υποστήριξής του.



Η παρουσία μας, η ηρεμία μας και η αγάπη μας είναι το πιο ισχυρό εργαλείο στήριξης που έχουμε.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΟΥΜΕ:

έντονες συναισθηματικές **αντιδράσεις**, σωματικές ενοχλήσεις ή/και **αρνητικές σκέψεις** για τον εαυτό και το μέλλον είναι σημαντικό να **απευθυνθούμε άμεσα** σε ειδικούς και φορείς ψυχικής υγείας.



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

<https://schoolpsychlab.psych.uoa.gr/>

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

ΧΡΥΣΗ (ΣΙΣΣΥ) ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΥ, Ph.D

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Δρ. ΘΕΟΔΩΡΑ ΥΦΑΝΤΗ

Δρ. ΝΙΚΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΟΥ-ΚΟΥΤΣΟΝΙΚΟΥ

Επικ. Καθ. ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ

<https://schoolpsychlab.psych.uoa.gr/>

schoolpsychlab@psych.uoa.gr

<https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>

ΜΑΪΟΣ 2026
