

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΝ ΜΕΣΩ COVID

Και ναι!!! Έφτασε επιτέλους η χρονιά, που μετά από τόσα χρόνια θα δώσω πανελλήνιες για να προσπαθήσω να περάσω στη σχολή που θέλω!

Ωστόσο, φέτος, εκτός από τον όγκο των μαθημάτων, το σχετικό άγχος και την πίεση, οι μαθητές της τρίτης λυκείου έρχονται αντιμέτωποι και με την πανδημία που φέρνει ο ιός covid-19 με συνέπειες σε πολλούς τομείς της ζωής τους.

Η αβεβαιότητα κυριαρχεί, διαταράσσοντας την ψυχική υγεία και ευημερία όλων των ανθρώπων, και δη των παιδιών που βρίσκονται στην τρίτη λυκείου καθώς διαταράσσεται όλο το πρόγραμμά τους λίγο πριν τις πανελλαδικές εξετάσεις.

Είναι μείζονος σημασίας να σταθούν ψύχραιμοι και δυνατοί απέναντι σε όλο αυτό που συμβαίνει και να μην παρατήσουν τον αγώνα τους και τους κόπους τόσων χρόνων.

Ακολουθούν κάποιες συμβουλές που μπορεί να φανούν χρήσιμες σε όλους τους μαθητές που καλούνται να ανταποκριθούν στις φετινές ιδιαίτερες πανελλήνιες:

- Συνεχίστε μια συγκεκριμένη ρουτίνα, η οποία παρόλο που μοιάζει μονότονη, ωστόσο σας προσφέρει έλεγχο και σας οργανώνει
- Σκεφτείτε τον τελικό στόχο σας, τους καρπούς των κόπων σας και πως επιθυμείτε να ανταμειφθούν
- Διατηρείστε στενές διαπροσωπικές σχέσεις και μοιραστείτε την αγωνία σας, το άγχος σας και άλλα συναισθήματα με ανθρώπους που είστε πιο κοντά αυτή την περίοδο (λόγου χάρη, οι γονείς σας, ένας καλός φίλος, κάποιος καθηγητής)
- Να έχετε πάντα στο νου σας τα οφέλη που μπορεί να έχει η καλή φυσική κατάσταση στην τόνωση της αυτοπεποίθησής και της εκτόνωσής σας τώρα που χρειάζεται
- Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία για ποιοτικό ύπνο και ξεκούραση και ενισχύστε τον οργανισμό σας με τροφές που δίνουν ενέργεια
- Επικεντρωθείτε στο διάβασμά σας και αγνοείστε πληροφορίες που διογκώνουν το άγχος και εντείνουν την αγωνία σας

- Προσπαθήστε να δείτε θετικά την παραμονή σας στο σπίτι καθώς επωφελείστε από τη μείωση των μετακινήσεων, είστε στο χώρο σας, συνεχίζετε να έχετε επαφή με τους καθηγητές σας μέσω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και το κυριότερο: έτσι παραμένετε ασφαλείς και υγιείς.

Η ψυχολόγος

Εξάρχου Ευαγγελία