Αγαπητοί μας έφηβοι,

Βρίσκεστε μερικά βήματα πριν τις πανελλαδικές εξετάσεις. Εξετάσεις διαφορετικές από τα προηγούμενα χρόνια καθώς ήρθε να προστεθεί μια νέα συνθήκη, ο νέος ιός covid – 19, μια δυσκολία που είναι αναμενόμενο να αυξάνει το επίπεδο άγχους και αγωνίας.

Κυριαρχεί η σκέψη ότι ολόκληρη η πορεία και η ζωή σας, εξαρτάται αποκλειστικά από αυτές τις εξετάσεις. Αυτή η σκέψη που μπορεί να έχει γίνει πολλές φορές μέσα στη σχολική χρονιά εξαντλητική, ανυπόφορη και αβάσταχτη, τώρα κορυφώνεται. Τι θα συμβεί αν αποτύχω; Θα απογοητεύσω τους γονείς μου, οι οποίοι πίστεψαν και επένδυσαν σε εμένα. Θα απογοητεύσω τους καθηγητές μου, οι οποίοι ήταν σίγουροι για την επιτυχία μου.

Έχετε σκεφθεί όμως πως αισθάνεστε εσείς; Έχετε αναλογιστεί τι σημαίνουν για εσάς πραγματικά αυτές οι εξετάσεις; Έχετε σκεφθεί την προσπάθεια που έχετε καταβάλει στη διάρκεια της χρονιάς, καθώς επίσης και τα προηγούμενα χρόνια; Ποια είναι τα δικά σας όνειρα και επιθυμίες;

Όταν μοιράζεστε τα δύσκολα συναισθήματα με τους γονείς ή τους καθηγητές σας μπορεί να μην έχουν πάντα μια βοηθητική απάντηση για εσάς. Οι απαντήσεις μην αγχώνεστε ή μην ανησυχείτε δε φαίνεται να σας καθησυχάζουν.

Μέσα σε όλες τις ανησυχίες και τις αλλαγές που έχουν συντελεστεί κατά τη διάρκεια της εφηβείας σας, έχετε να αντιμετωπίσετε ένα επιπλέον γεγονός. Την άποψη ότι η επιτυχία στις πανελλαδικές εξετάσεις, αποτελεί ίσως καταλυτικό παράγοντα για τη πορεία σας στη ζωή ως ενήλικες. Ότι σκοπός είναι να εισαχθείτε σε μια καλή και καταξιωμένη σχολή, η οποία μετέπειτα θα σας προσφέρει κύρος, καλές απολαβές και θα σας εξασφαλίσει και την ευτυχία. Ναι μεν μπορεί να προσφέρει σημαντικά εφόδια, αλλά από την άλλη είναι αυτά αρκετά για όλους; Αν δεν φανταστεί ο καθένας τον εαυτό του σε μια θέση, σε ένα επάγγελμα πως μπορεί να προσπαθήσει για αυτό; Πως μπορεί να το υπερασπιστεί;

Μια ενδεχόμενη αποτυχία, δε σημαίνει και δε πρέπει να μεταφραστεί σαν ακύρωση όλης της εξελικτικής σας πορείας και της προσπάθειάς σας μέχρι σήμερα. Το πραγματικό ταξίδι

της ζωής τώρα ξεκινάει για εσάς. Εσείς είστε αυτοί που θα υπερασπιστείτε τις επιλογές σας. Έχετε επομένως να διευρύνετε το πεδίο των επιλογών αυτών και να πολλαπλασιάσετε τις λύσεις σας.

Έχετε να διαπραγματευτείτε και να προσαρμοστείτε στα νέα δεδομένα. Δεδομένα, τα οποία μπορεί να μη σας βρίσκουν σύμφωνους ή να μη σας εκφράζουν. Μέσα σε αυτή τη δυσκολία, εσείς καλείστε να κάνετε την υπέρβαση και να χαράξετε τη δική σας πορεία.

«Πάντα κάνω αυτό που δεν μπορώ να κάνω, με σκοπό να διαπιστώσω αν μπορώ να το κάνω». Πάμπλο Πικάσο

## Διαβάστε εδώ  τον οδηγό επιβίωσης