

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ Νο 163 / 15-05-2026

Οι Πανελλαδικές Εξετάσεις σε κρίσιμο σταυροδρόμι

Ανάγκη διαχείρισης του εργασιακού στρες και της οικογενειακής πίεσης των συναδέλφων γονιών με παιδιά που δίνουν εισαγωγικές εξετάσεις στα ΑΕΙ.

Καθήκον όλων μας η ψυχολογική και ουσιαστική στήριξη των εφήβων παιδιών μας απέναντι στο άγχος των εξετάσεων και της επαγγελματικής αποκατάστασής τους.

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Οι πρόσφατες αυτοκτονίες νεαρών μαθητριών (Ηλιούπολη, Ισθμός Κορίνθου) έχουν συγκλονίσει την ελληνική κοινωνία, την μαθητική κοινότητα και όλους εμάς που έχουμε τα βιώματα σε αυτή τη διαδικασία των εξετάσεων και την ψυχολογική φόρτισή τους που διαχέεται σ' όλη την οικογένεια. Σε μας ιδιαίτερα αφού οι μητέρες των κοριτσιών της Ηλιούπολης είναι συναδέλφισσες (Εθνική Τράπεζα).

Δεν είναι ώρα για κριτική και ανούσια ευχολόγια.

Πρακτικά ζητήματα **διαχείρισης ως γονείς*** αυτής της κατάστασης μπορεί να είναι οι προτάσεις:

1. **Διαχωρισμός ρόλων:** Αφήνουμε το εργασιακό άγχος εκτός σπιτιού για να μην επιβαρύνουμε το ήδη πιεσμένο περιβάλλον του παιδιού.
2. **Αποφυγή υπερπροστασίας:** Το παιδί χρειάζεται σταθερότητα και ηρεμία, όχι συνεχή έλεγχο ή υπερβολικές ερωτήσεις για το διάβασμα.
3. **Φροντίδα εαυτού:** Η δική μας ψυχική ισορροπία λειτουργεί ως πρότυπο ηρεμίας για τον υποψήφιο.
4. **Ενθάρρυνση χωρίς όρους:** Αποσύνδεση της αξίας του παιδιού από τους βαθμούς.
5. **Ενεργητική ακρόαση:** Συζήτηση για τα συναισθήματα και όχι μόνο για την ύλη.

* Η καλύτερη πρόταση για δωρεάν, άμεση και εξειδικευμένη ψυχολογική υποστήριξη εργαζομένων γονέων είναι η Εθνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306. Η γραμμή λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, είναι εντελώς δωρεάν και ανώνυμη. Παρέχει εξειδικευμένη καθοδήγηση από ψυχολόγους για τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της οικογενειακής πίεσης κατά την περίοδο των Πανελλαδικών Εξετάσεων.

Συμπέρασμα

Οι Πανελλαδικές εξετάσεις είναι ένας σταθμός, όχι το τέλος της διαδρομής. Η επιτυχία στη ζωή δεν κρίνεται αποκλειστικά από ένα αποτέλεσμα, αλλά από την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται τις προκλήσεις με ψυχική ανθεκτικότητα.

Προτάσεις προς την Εργοδοσία

Επειδή δεν υφίσταται από την ελληνική εργατική νομοθεσία ειδική άδεια αποκλειστικά για τους εργαζόμενους γονείς των οποίων τα παιδιά μετέχουν στις Πανελλαδικές Εξετάσεις, εμείς προτείνουμε στο πλαίσιο της διευκόλυνσης των συναδέλφων- γονιών, αλλά και της ανάγκης για την ισορροπία επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής που αναγνωρίζει ρητά η Τράπεζα, τα εξής:

- **Άδεια Σχολικής Επίδοσης:** Επέκταση της χορήγησης ετήσιας άδειας παρακολούθησης σχολικής επίδοσης κατά τις ημέρες των εξετάσεων. (βλ. άρθρο 38 του Νόμου 4808/2021)
- **Ετήσια Κανονική Άδεια:** Προτεραιότητα στη χορήγηση ημερών κανονικής άδειας με αποδοχές κατά την περίοδο των εξετάσεων.
- **Άδεια Άνευ Αποδοχών:** Άμεση έγκριση αιτήματος για άδεια άνευ αποδοχών, εφόσον εξαντληθούν οι υπόλοιπες επιλογές.
- **Ευέλικτες Ρυθμίσεις:** Δυνατότητα τροποποίησης του ωραρίου εργασίας ή παροχής τηλεργασίας, όπου η φύση της θέσης το επιτρέπει, για την ψυχολογική και πρακτική στήριξη του υποψηφίου στο σπίτι.

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Εννοείται πως δεν είμαστε οι ειδικοί (ψυχολόγοι) για τη διερεύνηση των αιτίων αυτών των τόσο **θλιβερών** συμβάντων, που μας έχουν πληγώσει και προβληματίσει.

Σταθήκαμε μόνο στην αφορμή που διαπιστώνεται και αφορά τις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Πιθανόν τα βαθύτερα αίτια να είναι προγενέστερα και διερευνητέα. Θα πρέπει με σεβασμό να αναλυθούν από την Πολιτεία και τους Κοινωνικούς Φορείς, για να «χτυπηθούν» άμεσα τα **ψυχολογικά συμπτώματα**:

- **Υπερβολικό άγχος:** Φόβος αποτυχίας και απόρριψης.
- **Κατάθλιψη:** Αίσθημα ματαιότητας και χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- **Συναισθηματική αστάθεια:** Ξεσπάσματα θυμού ή κλάματος.

Εμείς απλά επισημαίνουμε, αυτό που όλοι γνωρίζουμε, αλλά πολλές φορές αμελούμε:

Η εφηβεία συμπίπτει με μια περίοδο έντονων βιολογικών και ψυχολογικών αλλαγών. Η πίεση των εξετάσεων επιτείνει την ευαλωτότητα των εφήβων.

Ευχόμαστε σ' όλα τα παιδιά των συναδέλφων μας που δίνουν Πανελλαδικές Εξετάσεις καλή επιτυχία, αλλά παράλληλα τα διαβεβαιώνουμε ότι το κυριότερο μέλημά τους πρέπει να είναι η διατήρηση της ψυχικής τους υγείας, δηλαδή της κορωνίδας όλων των αγαθών.

Κανένας δεν πάει «χαμένος» στην επαγγελματική του ζωή, όπου τα κριτήρια της βαθμοθηρίας ουδεμία επιπρόσθετη αξία προσφέρουν.

Η αγάπη για ό,τι κάνουμε είναι ο ασφαλέστερος δρόμος της επιτυχίας.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς

Για το Δ.Σ. του Union Eurobank

Ο Πρόεδρος
Στάθης Χαρίτος

Ο Αναπληρωτής Γεν. Γραμματέας
Ανδρέας Σωτηρόπουλος

Βρείτε μας στο [Viber](#)

