

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Δευτεροβάθμια Επιτροπή Διεπιστημονικής Αξιολόγησης

(Δ.Ε.Δ.Α.)

Θέμα: «Αντιμετωπίζοντας το άγχος των εξετάσεων»

Ανδριανή Τσιάλτα

Ψυχολόγος

(Δ.Ε.Δ.Α.)

Αντιμετωπίζοντας το άγχος των εξετάσεων

Για αρκετά παιδιά οι εξετάσεις είτε αυτές είναι ενδοσχολικές (διαγωνίσματα, τεστ) είτε είναι Πανελλήνιες (συνήθως αυτές είναι και οι πιο απαιτητικές) ή στα πλαίσια σπουδών σε Τριτοβάθμια Εκπαίδευση σηματοδοτούν και ενισχύουν έντονο άγχος. Βεβαίως το άγχος μέχρι ενός σημείου είναι και δημιουργικό, παραγωγικό, μας κινητοποιεί. Όταν όμως ξεπερνά τα όρια του φυσιολογικού συνοδεύεται από αρνητικά συναισθήματα και καταστάσεις.

Στην προκειμένη οι αρνητικές επιπτώσεις (που μπορεί να αποτελούν και προειδοποιητικά σημάδια για τους γονείς ή και για τα παιδιά) είναι:

- δυσκολία να συγκεντρωθούν
- δυσκολία να διαβάσουν, να μάθουν συγκεκριμένη ύλη και να τη θυμηθούν
- αναφέρουν συνεχώς βαθμούς και επίδοση
- ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, θυμός, κλάματα
- μειωμένη όρεξη για φαγητό ή φουσκώματα
- δυσκολία στον ύπνο (εφιάλτες)
- ταχυκαρδία, ζάλη, τάση λιποθυμίας, βάρος στο στήθος, πονοκέφαλος
- ανησυχία, νευρικότητα και άγχος για διάφορα πράγματα
- τάσεις φυγής

Το άγχος κινητοποιείται συνήθως από αρνητικές σκέψεις οι οποίες σχετίζονται με το φόβο και την αγωνία του παιδιού για το πόσο καλά θα τα πάει στις εξετάσεις και σε περίπτωση αποτυχίας τι θα πούνε οι φίλοι και ιδιαίτερα οι γονείς που μπορεί να τους απογοητεύσει ή να μην επιβεβαιώσει τις προσδοκίες τους. Οι αρνητικές αυτές σκέψεις έχουν την ιδιότητα κάποιες φορές να ωθούν το παιδί να λειτουργεί με τέτοιο τρόπο που να προκαλέσει αυτό το οποίο φοβάται. Στην ουσία αυτό αποτελεί και το κλειδί για την καλύτερη αντιμετώπιση ή προετοιμασία του μαθητή.

Σημαντικό στοιχείο είναι **να αλλάξει το παιδί τρόπο σκέψης** όσον αφορά τις εξετάσεις. Για να γίνει κάτι τέτοιο χρειάζεται να αλλάξει και ο τρόπος σκέψης των ίδιων των γονιών. Οι εξετάσεις δεν είναι το εισιτήριο για επαγγελματική αποκατάσταση αλλά ούτε και μοναδικός τρόπος επιβεβαίωσης των ικανοτήτων του παιδιού. Αυτό φαίνεται και από τον τρόπο που το σύστημα απορροφά τα άτομα ανεξάρτητα από τη μορφωτική τους προέλευση.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

► **Τι είναι το άγχος;**

Ως άγχος ορίζουμε το γνωστό σε όλους δυσάρεστο συναίσθημα που νιώθουμε κάθε φορά που αισθανόμαστε ότι πλησιάζει ένας 'κίνδυνος' ή 'απειλή' ή ένα γεγονός δυσανάλογα μεγάλο σε σχέση με αυτά που θεωρούμε ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε. Ο σκοπός του είναι να μας κινητοποιήσει για να αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο, σε υπερβολικό βαθμό όμως μπορεί να κάνει τη ζωή μας δυσάρεστη.

Το άγχος που νιώθουμε εκδηλώνεται μέσα από το σώμα, τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας και υπάρχει μαζί και με άλλα συναισθήματα, όπως το φόβο, την αγωνία, αλλά και τη θλίψη ή το θυμό.

Όταν αισθανόμαστε άγχος ενεργοποιούνται στο σώμα κάποιοι βιολογικοί μηχανισμοί που έχουν ως αποτέλεσμα να χτυπάει η καρδιά πιο γρήγορα και πιο δυνατά, η αναπνοή να γίνεται επίσης πιο γρήγορη και δύσκολη, να θολώνουν τα μάτια, να ιδρώνουμε, να νιώθουμε ζαλάδα, ναυτία ή κόμπο στο στομάχι, τρεμούλα ή πόνους στους μύς μας.

Η σκέψη μας αποκτά δυσάρεστο περιεχόμενο και συχνά δυσκολευόμαστε να εστιάσουμε την προσοχή μας κάπου και να συγκεντρωθούμε σε αυτό που κάνουμε.

Η συμπεριφορά μας αλλάζει κι εκείνη. Αισθανόμαστε υπερένταση και μπορεί να είμαστε σε υπερδραστηριότητα χωρίς συγκεκριμένο λόγο (π.χ. να κάνουμε νευρικές και απότομες κινήσεις) ή να έχουμε ακραίες και απρόβλεπτες αντιδράσεις χωρίς προφανή λόγο (φωνές, κλάμα).

► **Το άγχος για τις εξετάσεις**

Οι εξετάσεις είναι ένα σημαντικό γεγονός της μαθητικής ζωής. Οι πανελλήνιες ειδικά έχουν ιδιαίτερη σημασία σε σχέση με άλλες εξετάσεις, και ως γεγονός είναι πιο σοβαρό από τις περισσότερες αγχογόνες καταστάσεις που η πλειοψηφία των μαθητών έχει περάσει ως τότε. Για αυτό το λόγο προκαλεί και έντονο άγχος. Το άγχος για τις πανελλήνιες αφορά κυρίως:

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

- τη διαδικασία της εξέτασης (Τι θέματα θα πέσουν; Θα είναι δύσκολα ή εύκολα; Θα τα βγάλω πέρα; Θα καταλάβω την ερώτηση; Θα θυμηθώ εκείνη την ώρα την απάντηση; Θα μείνω ψύχραιμος; Κι αν κολλήσει η σκέψη μου;)
- την πιθανή αποτυχία (Κι αν δεν τα καταφέρω; Τόσος κόπος χαμένος; Πώς θα αντιδράσουν οι γονείς μου; Οι καθηγητές μου; Κι αν γίνω ρεζίλι στους συμμαθητές μου; Κι αν απογοητεύσω όσους πίστεψαν σε μένα; Τι θα αξίζω αν δεν τα καταφέρω; Θα αντέξω την αποτυχία; Τι θα κάνω μετά;)

► Που οφείλεται το άγχος για τις εξετάσεις

Σε μεγάλο βαθμό οφείλεται στην ιδιαίτερη σημασία που έχουν οι εξετάσεις και ειδικά οι πανελλήνιες εξετάσεις, για την κοινωνία, την οικογένεια αλλά και τον κάθε εξεταζόμενο μαθητή.

Όσον αφορά στην κοινωνία, το να είναι κανείς 'επιτυχημένος' είναι γενικά μια από τις ύψιστες κοινωνικές αξίες.

Όσον αφορά στην οικογένεια, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που η οικογενειακή ζωή περιστρέφεται και οργανώνεται γύρω από το διάβασμα και την επιτυχία του μαθητή στις εξετάσεις. Γίνεται μια μεγάλη 'επένδυση' οικονομική και συναισθηματική από την οποία η οικογένεια περιμένει τη μέγιστη απόδοση.

Για τον κάθε μαθητή οι εξετάσεις μπορεί να έχουν μια ιδιαίτερη σημασία ανάλογα με το στόχο που προσπαθεί να πετύχει μέσα από αυτές, γενικά όμως όλοι επηρεάζονται από την οπτική της οικογένειας και του σχολείου πάνω σε αυτό το θέμα. Για κάποιους είναι απλά μια αναπόφευκτη διαδικασία για να τελειώσουν το σχολείο. Για άλλους είναι η ευκαιρία για να σπουδάσουν ένα αντικείμενο που τους ενδιαφέρει να ασχοληθούν επαγγελματικά με αυτό. Κάποιοι θέλουν να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των άλλων και να κερδίσουν έτσι την αναγνώριση τους. Για άλλους είναι σημαντικό να δουν την 'ανταπόδοση των κόπων τους' και την προσπάθειά τους να ανταμείβεται. Για κάποιους οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι η μόνη ευκαιρία για περαιτέρω εκπαίδευση (π.χ. για οικονομικούς λόγους).

Αρκετοί μαθητές ταυτίζουν την επιτυχία στις πανελλήνιες με την αξία τους ως άτομα, θεωρούν δηλαδή ότι αξίζουν κάτι μόνο αν πετύχουν. Έτσι έχουν πολύ υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό τους και πιέζονται για υψηλές επιδόσεις. Κάθε πιθανή αποτυχία τότε είναι ιδιαίτερα απειλητική

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

για την αυτοεκτίμηση.

Όλοι οι μαθητές για τους παραπάνω λόγους και για πολλούς άλλους προσωπικούς για τον καθένα βιώνουν τις εξετάσεις ως ένα αγχογόνο γεγονός, δεν έχουν όμως όλοι τον ίδιο βαθμό άγχους.

► Πότε το άγχος βοηθάει στις εξετάσεις

Ένα άγχος μέτριου βαθμού για τις εξετάσεις είναι απαραίτητο και πολύ βοηθητικό. Κινητοποιεί το μαθητή να αξιοποιήσει το χρόνο του και να οργανώσει το διάβασμά του. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης κρατά τον οργανισμό σε εγρήγορση και οξύνει τις λειτουργίες αυτές που είναι απαραίτητες για μια καλή επίδοση (προσοχή, μνήμη, συγκέντρωση).

► Πότε το άγχος δε βοηθάει στις εξετάσεις

Όταν το άγχος για τις εξετάσεις είναι πολύ έντονο μπορεί να επηρεάσει την προετοιμασία και το διάβασμα. Αντί να συγκεντρώνεται κανείς στην ύλη των εξετάσεων η σκέψη μονοπωλείται από όσα μπορεί να πάνε στραβά. Αλλά και κατά τη διάρκεια της εξέτασης το έντονο άγχος μπορεί να αναστείλει τη σκέψη και τη μνήμη και να δημιουργήσει πρόβλημα στην επίδοση. Μπορεί να επηρεαστεί η κριτική ικανότητα ή να 'θολώσει' το μυαλό'.

► Από τι εξαρτάται ο βαθμός του άγχους

Ο βαθμός άγχους που βιώνει ο κάθε μαθητής στις εξετάσεις εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόσο αισθάνεται επαρκής να τις αντιμετωπίσει. Αυτή η αίσθηση επάρκειας εξαρτάται από:

- την προετοιμασία του μαθητή
- το πόσο σημαντικό θεωρεί το στόχο που έχει θέσει
- την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και ειδικά στην ικανότητά του να τα βγάζει πέρα σε δύσκολες καταστάσεις
- την εμπιστοσύνη που εισπράττει από το περιβάλλον του (οικογένεια, καθηγητές κτλ)
- την οπτική γωνία από την οποία βλέπει την κατάσταση. Η οπτική μπορεί να είναι απαισιόδοξη, υπεραισιόδοξη ή ρεαλιστικά αισιόδοξη.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

Για

παράδειγμα:

Απαισιόδοξη οπτική: 'οι εξετάσεις θα είναι πολύ δύσκολες, δεν πρόκειται να τα καταφέρω, σίγουρα θα αποτύχω'.

Υπεραισιόδοξη οπτική: 'οι εξετάσεις είναι παιχνιδάκι για μένα, σίγουρα θα πετύχω'.

Ρεαλιστικά αισιόδοξη οπτική: 'δεν ξέρω πώς θα είναι οι εξετάσεις αλλά θα βάλω τα δυνατά μου για να τα καταφέρω'.

Η ρεαλιστικά αισιόδοξη οπτική βοηθά περισσότερο το μαθητή να μην απογοητευτεί προκαταβολικά αλλά και να συντονίσει τις προσπάθειές του για ένα καλύτερο αποτέλεσμα. Έτσι τελικά μπορεί να νιώσει πιο επαρκής να αντιμετωπίσει τις εξετάσεις.

► **Πώς αντιμετωπίζεται το άγχος για τις εξετάσεις**

1. Καταρχήν είναι απαραίτητη η φροντίδα του εαυτού. Ας φροντίσει ο καθένας να τρώει καλά, και να κοιμάται καλά και ας δίνει στον εαυτό του μικρά διαλείμματα χαλάρωσης και ξεκούρασης ώστε να μην είναι σε μόνιμη πίεση που θα συσσωρευτεί.
2. Βοηθάει να έχει οργανώσει κανείς καλά το διάβασμά του και να είναι όσο το δυνατό καλύτερα προετοιμασμένος για να μην μαζευτούν πολλά για την τελευταία στιγμή που θα προκαλέσουν επιπλέον άγχος. Γενικά, ας προσπαθούμε να κάνουμε την καλύτερη δυνατή αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου.
3. Ας αναγνωρίσει ο καθένας τι σημαίνουν για αυτόν οι εξετάσεις, η επιτυχία ή η αποτυχία σε αυτές. Ίσως έτσι δώσει μια ερμηνεία στο δικό του άγχος και τελικά, αν το γνωρίσει καλύτερα, το φοβάται λιγότερο.
4. Ας αναγνωρίσει ο καθένας με τι οπτική βλέπει τις εξετάσεις και πόσο αυτή τον βοηθάει στο διάβασμα και στην αντιμετώπιση του άγχους. Συνήθως βοηθάει μια ρεαλιστικά αισιόδοξη οπτική που λαμβάνει υπόψη την προετοιμασία που έχει κάνει ο καθένας. Είναι σημαντικό να εμπιστεύεται κανείς την προετοιμασία του και να βάζει στόχους ανάλογους με αυτή.
5. Ας πει ο καθένας στους κοντινούς του ανθρώπους, κυρίως στην οικογένεια αλλά και άλλους π.χ. στους καθηγητές και στους φίλους, τι θα μπορούσαν να κάνουν για να τον βοηθήσουν ή τι να σταματήσουν να κάνουν για να μην τον επιβαρύνουν με επιπλέον άγχος.
6. Βοηθάει να ακούει κανείς τις προτροπές και τις συμβουλές των δικών του που είναι έτσι κι αλλιώς καλοπροαίρετες, αλλά τελικά

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

να βρίσκει το δικό του ρυθμό και να προσδιορίζει ο ίδιος τι τον βοηθάει και τι όχι.

7. Σε περίπτωση που αισθανθεί κανείς έντονο άγχος την ώρα που βρίσκεται στην αίθουσα των εξετάσεων καλό είναι να μην τα παρατήσει αμέσως. Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους, όσο δυσάρεστα κι αν είναι, συνήθως υποχωρούν μετά από κάποια λεπτά της ώρας. Αν κάποιος δεν μπορεί να απαντήσει σε μια ερώτηση, ας προσπαθήσει να συγκεντρωθεί σε μια επόμενη χωρίς να σκέφτεται την αποτυχία και ας επανέλθει στη δύσκολη ερώτηση στο τέλος.

Προτάσεις για τα παιδιά:

- οργανώστε όσο μπορείτε καλύτερα την ύλη για διάβασμα
- κρατάτε σημειώσεις και επισημαίνετε με διαφορετικά στυλό/μαρκαδόρους – βασικά ή δύσκολα σημεία ώστε στην επανάληψη να βρίσκετε εύκολα
- κάνετε επαναλήψεις μόνοι ή μαζί με φίλους για να λύσετε απορίες και να φρεσκάρτε τις γνώσεις σας
- αποφεύγετε να διαβάζετε με εξαντλητικούς ρυθμούς κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και να μένετε ξύπνιοι μέχρι αργά – το βασικό διάβασμα έχει προηγηθεί και τώρα απλά κάνετε επαναλήψεις
- διαβάστε αυτά που σας δυσκολεύουν λίγο πριν τις εξετάσεις και μην κουράζεστε με αυτά που ήδη ξέρετε καλά
- αποφύγετε να συζητάτε λίγο πριν τις εξετάσεις τι γνωρίζετε και τι δε γνωρίζετε – ενδεχομένως εκείνη τη στιγμή να αγχωθείτε ότι δε θυμάστε τίποτα
- μην ξεχνάτε τα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης
- προτιμήστε να τρώτε, να κοιμάστε καλά, να ξεκουράζεστε και να ασκήστε (βόλτα με ποδήλατο, περίπατος)
- σε περίπτωση άγχους και πανικού κατά τη διάρκεια των εξετάσεων σταματήστε τις αρνητικές σκέψεις (και κυριολεκτικά λέγοντας στον εαυτό σας σταμάτα ή stop) και αντικαταστήστε με θετικές, πάρτε βαθιές αναπνοές, σκεφτείτε κάποια όμορφη εικόνα (όπως διακοπές, αγαπημένο πρόσωπο) ή επαναλάβετε εσωτερικά κάποια λέξη ή φράση που σας ανακουφίζει

Λίγες εβδομάδες πριν από τη μάχη των Πανελλαδικών εξετάσεων, οι μαθητές καλό είναι να προγραμματίσουν τον χρόνο τους και να οργανώσουν την ύλη τους: «Το σημαντικότερο, όμως είναι να μην αφήσουν την επανάληψη για την τελευταία στιγμή και παράλληλα να αποφύγουν τα ξενύχτια παραμονές των Εξετάσεων. Το διάστημα που

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

απομένει μέχρι τις Εξετάσεις είναι δύσκολο να μάθουν ό,τι δεν έμαθαν όλη τη χρονιά. Μπορούν όμως να κάνουν συχνές και σύντομες επαναλήψεις, βοηθώντας με αυτό τον τρόπο τη μνήμη τους».

Το πόσες ώρες πρέπει να διαβάζει κανείς κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου εξαρτάται από τον καθέναν. Συνήθως, οι μαθητές δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τις 4- 5 ώρες ημερησίως, αφού πέρα από αυτό ο εγκέφαλος δυσκολεύεται να συγκρατήσει την ύλη.

Παράλληλα, είναι προτιμότερο η μελέτη να γίνεται τις αποδοτικότερες ώρες- για τους περισσότερους βέβαια αυτές είναι το πρωί ενώ καλό είναι να αποφεύγονται τα ξενύχτια πάνω σε βιβλία που προσθέτουν άγχος κι εμποδίζουν τη σωστή σκέψη και κρίση. «Άλλωστε οι διαγωνιζόμενοι θα πρέπει να κοιμούνται τουλάχιστον 8 ώρες».

Τα διαλείμματα, κάνουν τη μάθηση όχι απλώς ευκολότερη αλλά και αποδοτικότερη, αφού έτσι ο υποψήφιος ανακτά δυνάμεις και συνεχίζει με περισσότερη όρεξη και προσοχή. «Ο μαθητής όμως πρέπει να έχει χρόνο και για προσωπικές δραστηριότητες που τον χαλαρώνουν, όπως είναι η άθληση ή μια έξοδος με φίλους».

«Μεγαλύτερο βαθμό άγχους εμφανίζουν παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα ευαίσθητα παιδιά με χαμηλή δυνατότητα να λειτουργήσουν σε συνθήκες πίεσης και με έλλειψη υποστηρικτικού περιβάλλοντος είτε από την οικογένεια, είτε από το σχολείο, που τους έχουν μεταδώσει το μήνυμα: “περιμένουμε να μην αποτύχεις” ή αντίθετα “πρέπει να επιτύχεις οπωσδήποτε”» και προσθέτει πως οι υποψήφιοι πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι η μελλοντική τους ζωή και η επιτυχία δεν κρίνονται αποκλειστικά και μόνο από την αποτυχία ή την επιτυχία τους.

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να αποφεύγουν να διαβάζουν από την αρχή όλα τα θέματα. Στην περίπτωση που το κάνουν και δεν ξέρουν κάποια από τις ερωτήσεις, είναι λογικό να αγχωθούν, να μπλοκάρουν και να κάνουν λάθη ακόμη και σε θέματα που τα ξέρουν. Αντίθετα, απαντώντας ένα-ένα και ξεκινώντας από εκείνα που γνωρίζουν καλά, μπορούν να είναι πιο σίγουροι. «Την ώρα της εξέτασης χρειάζεται αυτοσυγκέντρωση και χαλάρωση. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να καταναείμουν τον χρόνο τους σωστά και να χρησιμοποιήσουν τις τελευταίες σελίδες του τετραδίου ως πρόχειρο, ώστε να οργανώσουν τις σκέψεις τους ακόμα και σε αυτά που τους φαίνονται εύκολα και βατά». Αν πάλι, κολλήσουν σε κάποια ερώτηση, «καλό είναι να την αφήσουν για λίγο και να προχωρήσουν

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

στην επόμενη. Βέβαια είναι απαραίτητο να προβλέψουν αρκετό χρόνο για να ξαναδιαβάσουν και να ελέγξουν τις απαντήσεις τους».

Ο ρόλος της οικογένειας

Σημαντική κρίνεται η στάση που θα κρατήσει η οικογένεια την εξεταστική περίοδο, οι γονείς πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί την περίοδο που το παιδί τους προετοιμάζεται και δίνει εξετάσεις. «Είναι πολύ σημαντικό να θυμούνται ότι η αξία του παιδιού σε καμία περίπτωση δεν μετριέται με την αποτυχία ή την επιτυχία του στις εξετάσεις. Το να αφήσουν το παιδί να σκέφτεται κάτι ανάλογο θα έχει καταστροφικές συνέπειες για την ψυχική υγεία του». Η γκρίνια, το άγχος και η πίεση είναι κακοί σύμβουλοι και δεν βοηθούν σε καμία περίπτωση το παιδί να αποδώσει καλύτερα. «Για τον μαθητή πρέπει να εξασφαλιστεί ένα ήρεμο και χωρίς εντάσεις περιβάλλον. Η πίεση προς το παιδί να διαβάσει όταν αυτό δεν θέλει, όσο κι αν φωνάζει ή απειλήσει ο γονέας δεν θα έχει κανένα απολύτως όφελος

Προτάσεις για τους γονείς:

- προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατό πιο ήρεμοι – αν εσείς είστε ήρεμοι αυτό θα νιώθουν και τα παιδιά κοντά σας
- χρησιμοποιήστε και εσείς την τεχνική των αναπνοών για να σας βοηθά να αποφορτίξετε
- εκτονωθείτε και εσείς με κάποιο τρόπο, όπως γυμναστική, περίπατο, συνάντηση με φίλους
- μην πιέζετε το παιδί να διαβάσει ή του το υπενθυμίζετε σε κάθε περίπτωση που το βλέπετε να κάθεται (και να μη διαβάζει) – ξέρει το ίδιο τους ρυθμούς του – αν νιώσει πίεση από εσάς μπορεί να κάνει και ακριβώς το αντίθετο, να διαβάζει ελάχιστα
- μην φροντίζετε το παιδί περισσότερο από όσο χρειάζεται, δεν είναι άρρωστο απλά εξετάσεις δίνει – σταθείτε διακριτικά κοντά του και όταν θελήσει κάτι θα το ζητήσει
- αυτό που έχει ανάγκη το παιδί σε αυτή τη φάση είναι να είστε εκεί και να το ακούσετε, να μοιραστεί μαζί σας τις ανησυχίες και τους φόβους του
- Έχετε στο μυαλό ότι **το παιδί** δίνει εξετάσεις. Δεν «δίνουμε» εξετάσεις όπως ακούγεται πολύ συχνά (αν και έτσι μπορεί να νιώθετε).
- Σε περίπτωση που δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε αυτή την κατάσταση μια επίσκεψη σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητική τόσο για εσάς όσο και για το παιδί.

Αν οι εξετάσεις συνιστούν την πρώτη δοκιμασία για το πώς θα ανταποκριθεί ένα παιδί σε μελλοντικές απαιτήσεις αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να προσαρμόζονται σε

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
Ανδριανή Τσιάλτα Ψυχολόγος

δύσκολες καταστάσεις περιορίζοντας έτσι τις αρνητικές επιπτώσεις που συνδέονται με αυτές.

Ας θυμόμαστε ότι:

- οι εξετάσεις κρίνουν την επίδοση και όχι την αξία του μαθητή.
- οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια από τις σημαντικές ευκαιρίες που δίνονται στη ζωή μας και γι' αυτό αξίζει να βάλουμε τα δυνατά μας, σίγουρα όμως δεν είναι η μόνη.

Ας αντικαταστήσουμε το 'πρέπει να επιτύχω' με το 'θέλω να επιτύχω'.

"ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ"

Βιβλιογραφία:

www.fasma.fro.gr,

www.psychografimata.gr,

www.Look4studies.com