

# Η σωστή διαχείριση του άγχους των εξετάσεων βοηθά τον μαθητή

/ [Θεολογία και Ζωή](#)



## Συμβουλές της ψυχολόγου Φ.Αμανατίδου



(Φωτογραφία: Eurokinissi )

Το άγχος αποτελεί μέρος της καθημερινής ζωής των μαθητών που ετοιμάζονται για τις εξετάσεις. Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα σημάδια του άγχους; Πώς μπορεί ένας μαθητής να διαχειριστεί το άγχος πριν αλλά και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων; Πώς η μελέτη μπορεί να γίνει πιο αποδοτική; Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί για να μην ενισχύουν το άγχος του μαθητή;

Απαντήσεις στα ερωτήματα αυτά δίνει η ψυχολόγος **Φωστηρία Αμανατίδου** στην διάλεξη της, με θέμα «Τεχνικές διαχείρισης του άγχους των εξετάσεων στα παιδιά», που θα δώσει την Τετάρτη, στις 18.30 μ.μ., στην Κεντρική Δημοτική Βιβλιοθήκη της Θεσσαλονίκης.

Τα συμπτώματα του άγχους μπορεί να φαίνονται στο σώμα, στη συμπεριφορά αλλά και στις σκέψεις του μαθητή.

«Ο πονοκέφαλος, ο ιδρώτας, το σφίξιμο στο στομάχι, το πλάκωμα στο στήθος είναι τα σωματικά 'σημάδια' του άγχους. Στη συμπεριφορά του αγχωμένου μαθητή μπορούμε να διακρίνουμε ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, υπερκινητικότητα ή τάση προς απομόνωση. Επίσης, ο αγχωμένος μαθητής διακατέχεται από αρνητικές σκέψεις όπως: 'δεν θα τα καταφέρω', 'δεν αξίζω', 'είμαι άχρηστος'», εξηγεί η κ.Αμνατίδου.

[\(περισσότερα...\)](#)