

Πανελλαδικές: Τεχνικές που θα βοηθήσουν το παιδί να χαλαρώσει

/ [Γενικά](#)



Η αντίστροφη μέτρηση για τις εξετάσεις άρχισε, και μαζί με αυτή το στρες των μαθητών αλλά και των οικογενειών τους.

Από τι ακριβώς προκαλείται το στρες;

Οι εξετάσεις από μόνες τους αποτελούν μια πιεστική εμπειρία που προκαλεί στρες, αφού διακυβεύονται πολλά: τα όνειρα που κάνουν οι μαθητές για τη ζωή τους, η αρχή μιας επαγγελματικής σταδιοδρομίας, οι προσδοκίες που έχουν από τον εαυτό τους, οι προσδοκίες που έχουν οι γονείς για τα παιδιά τους

Το στρες των εξετάσεων έχει πολλές και διαφορετικές πηγές. Ο συνδυασμός διαφορετικών παραγόντων, δηλαδή των σκέψεων και των συναισθημάτων που έχει ο κάθε μαθητής, είναι υπεύθυνος για τη δημιουργία του στρες.

Ίσως ο νούμερο ένα παράγοντας που δημιουργεί στρες στους μαθητές είναι η αίσθησή τους ότι δεν επαρκούν οι ικανότητές τους για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις των πανελλαδικών εξετάσεων. Αυτή είναι μια υποκειμενική πεποίθηση, και δε σημαίνει ότι πράγματι ο μαθητής δεν έχει τα προσόντα για να περάσει, αλλά φοβάται ότι δεν τα διαθέτει και δεν έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

Ένας ακόμα από τους πιο βασικούς παράγοντες για τη δημιουργία του στρες των εξετάσεων είναι ο ανταγωνισμός που υπάρχει για τις περιορισμένες θέσεις στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Αυτό σημαίνει ότι κάποια άτομα θα μείνουν έξω από αυτά. Ένας άλλος φόβος είναι ότι το διάβασμα και ο κόπος που έχει καταβάλει ο μαθητής θα πάει χαμένος σε περίπτωση που δεν περάσει.

Σημαντικές στη δημιουργία του στρες είναι και οι αρνητικές σκέψεις που κάνει ο μαθητής λίγο πριν τις εξετάσεις: πόσο δύσκολη και απέραντη είναι η ύλη, πόσα

πράγματα δεν μπορεί να τα θυμηθεί, αναρωτιέται τι θα γίνει αν δεν περάσει, πόσο άσχημα θα νιώσει, ότι χάνεται το μέλλον του, ότι θα είναι αποτυχημένος, και, με άλλα λόγια, αρχίζει να κάνει καταστροφικά σενάρια, που του στερούν τη δυνατότητα να πιστέψει στον εαυτό του και τις δυνάμεις του και να επικεντρωθεί στο διάβασμά του.

Αν τα επίπεδα στρες του μαθητή ή της μαθήτριας είναι πολύ υψηλά και για μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε αυτό μπορεί να είναι αρνητικό για το παιδί αλλά και τις πιθανότητες επιτυχίας του

Τεχνικές κατά του στρες

Το να μάθει κανείς πώς να χαλαρώνει είναι πολύ βασικό. Οι απλές τεχνικές αυτοβοήθειας μπορεί να κάνουν τη διαφορά ώστε η μαθήτρια να πετύχει στις εξετάσεις και να αποδώσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων της.

Ψυχική και σωματική χαλάρωση

Για να χαλαρώσετε το σώμα σας και να απαλλαγείτε από τις ενοχλητικές σκέψεις: δημιουργήστε ένα ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς έντονα εξωτερικά ερεθίσματα, όπως φως και ήχους. Αερίστε το δωμάτιο. Κλείστε τα παράθυρα και κατεβάστε τα ρολά. Κλείστε τηλεόραση, ραδιόφωνο, τηλέφωνο. Αν εξακολουθεί να υπάρχει θόρυβος, χρησιμοποιείτε ωτοασπίδες. Βρείτε μια άνετη θέση και καθίστε ή ξαπλώστε, με τέτοιον τρόπο ώστε το κεφάλι, ο λαιμός και οι ώμοι σας να βρίσκονται σε μια βολική ευθυγράμμιση, δημιουργώντας ένα κανάλι για σωστή αναπνοή. Αφήστε οποιαδήποτε σκέψη. Συγκεντρωθείτε στο πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή. Χαλαρώστε. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε: σωματικά, συναισθηματικά, διανοητικά. Στη συνέχεια επιτρέψτε στο σώμα σας να χαλαρώσει βαθύτερα, αφήνοντας στην άκρη τις όποιες σκέψεις και ανησυχίες και συγκεντρώνοντας την προσοχή σας: στην αναπνοή σας, την επανάληψη μιας θετικής φράσης ή στο κοίταγμα μιας ήρεμης εικόνας (εξωτερικής ή εσωτερικής). Ακόμα κι αν έχετε στη διάθεσή σας ένα πεντάλεπτο, αυτό σε καθημερινή βάση είναι αρκετό για να σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε και να αποδώσετε καλύτερα.

Η σημασία της σωστής αναπνοής

Συνειδητές αναπνοές

Μαθαίνοντας να συνειδητοποιείτε τη διαδικασία της αναπνοής, μπορείτε να χαλαρώσετε, να ηρεμήσετε και να «καθαρίσετε» το μυαλό σας, με μερικές μόνο αναπνοές. Οι συνειδητές αναπνοές, που βασίζονται σε τεχνικές γιόγκα, είναι μια ιδιαίτερη μέθοδος για την εξισορρόπηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος που επηρεάζει ψυχολογικές και στρεσογόνες διαταραχές.

Όταν αισθάνεστε ένα κύμα άγχους ή στρες να έρχεται κατά επάνω σας, συγκεντρώστε την προσοχή σας στον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε.

Προσκαλέστε την αναπνοή σας να γίνει πιο αργή, πιο ολοκληρωμένη. Αισθανθείτε τον αέρα να γεμίζει τα πνευμόνια σας. Προσπαθήστε να ταιριάξετε το πόσο αέρα εισπνέετε με το πόσο αέρα εκπνέετε. Στην εκπνοή, σκεφτείτε «διώχνω το άγχος».

Η ψυχική μας κατάσταση συχνά αντανακλάτε στο ρυθμό και την ένταση της

αναπνοής μας, όπως είδαμε και στο κεφάλαιο σχετικά με τις φυσιολογικές παραμέτρους του στρες. Όταν ενεργοποιούμε το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα με αργές, ολοκληρωμένες εκπνοές, ο παλμός της καρδιάς μειώνεται, η πίεση του αίματος χαμηλώνει και αυτή η φυσιολογική διαδικασία μέσω της αναπνοής αποκαθιστά την ομοιόσταση του σώματος.

Πηγή: thrakitoday.com