

Πανελλαδικές εξετάσεις: χρηστικές συμβουλές κατά του άγχους!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[shutterstock_18546785_645_450](#)

Σε λίγες μέρες ξεκινούν οι Πανελλαδικές εξετάσεις και χιλιάδες υποψήφιοι καλούνται να αποδείξουν την προετοιμασία τους προκειμένου να εξασφαλίσουν μια θέση σε κάποιο ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Στις περισσότερες οικογένειες έχει σημάνει συναγερμός, τα παιδιά μέχρι τη τελευταία στιγμή κάνουν επαναλήψεις ή συμπληρώνουν κενά. Όσο πλησιάζουν οι μέρες αγωνιούν αν θα τα καταφέρουν, αν εκείνη τη στιγμή θα θυμηθούν αυτά που έχουν διαβάσει, ανησυχούν για τα θέματα και οι υποθέσεις για τη πορεία των φετινών βάσεων ήδη τους απασχολούν.

Η **ψυχολόγος-παιδοψυχολόγος-συγγραφέας Αλεξάνδρα Καππάτου συμβουλεύει** μαθητές και γονείς πώς θα αποβάλλουν το άγχος των εξετάσεων και θα παραμείνουν ψύχραιμοι καθ' όλη τη διαδικασία!

Αυτή τη περίοδο οι υποψήφιοι είναι ευάλωτοι, αρκετοί ταλανίζονται από άγχος που σε μεγάλη «δοσολογία» γίνεται παθολογικό και είναι βασανιστικό με δυσάρεστα και ενοχλητικά συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, δυσφορία στην αναπνοή, σφίξιμο στο στήθος, ξηροστομία, κρύα άκρα, ναυτία, ανασφάλεια, κ.α. Κάποιοι κάνουν σενάρια που τους τρομάζουν ότι δεν θα γράψουν εκείνη τη στιγμή, ή ότι θα λιποθυμήσουν ή ότι δεν θα μπορέσουν να πάρουν ανάσα κα. Πράγματι το άγχος είναι πιθανόν να προκαλέσει σύγχυση στις πνευματικές λειτουργίες, υπονομεύοντας άμεσα την επίδοση στις εξετάσεις

Είναι ο πιο «ύπουλος» εχθρός στον οποίο οι υποψήφιοι καλούνται να αντισταθούν και να καταφέρουν να διαχειριστούν. Αυτό δεν είναι απλό γιατί δεν μπορεί να καταπολεμηθεί από τη μια μέρα στην άλλη. Ωστόσο μπορεί να γίνει διαχειρίσιμο αν ενεργοποιήσουμε τις ψυχικές μας δυνάμεις.

Συμβουλές πριν τις εξετάσεις προς τους μαθητές

-Είναι καλό να έχετε κάνει τον απολογισμό σας για το βαθμό της προετοιμασίας σας, αυτό θα σας βοηθήσει να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες

-Η αναγνώριση των συναισθημάτων σας είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα πχ. «Ναι, φοβάμαι τις εξετάσεις, όμως μπορώ να τα καταφέρω» ή «δεν έχω προετοιμαστεί καλά στα μαθηματικά και φοβάμαι αλλά θα βάλω τα δυνατά μου και ότι γράψω» κ.ά

-Ο θετικός τρόπος σκέψης αποτελεί ανάχωμα εξαιρετικά αποτελεσματικό στο άγχος. Προσπαθήστε να διαγράψετε κάθε αρνητική σκέψη, σκεφθείτε κάτι που σας αρέσει, όπως που θα πάτε διακοπές το καλοκαίρι,.

-Σε αρκετές περιπτώσεις μπορούν να σας βοηθήσουν απλές ασκήσεις χαλάρωσης. Πάρτε με ηρεμία βαθιές εισπνοές κατεβάζοντας τον αέρα στη κοιλιά σας και εκπνεύστε χαλαρά ή σφίξτε κάθε μέλος του σώματος σας ξεκινώντας από τα δάκτυλα των ποδιών σας μέχρι το κεφάλι και αφοσιωθείτε σε αυτό που κάνετε.

-Η απόσπαση του ενδιαφέροντος σε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν όπως η μουσική, ο χορός, ένας περίπατος, η συζήτηση με μια φίλη ή φίλο, ένα χλιαρό ντους, βοηθούν στην διατήρηση της ψυχικής ηρεμίας.

- Αποφύγετε τις συζητήσεις ή τις συγκρίσεις με τους συνυποψηφίους σας σχετικά με τι διαβάσατε και τι όχι. Μόνον πανικό μπορούν να προκαλέσουν.

-Μην ξενυχτάτε την παραμονή των εξετάσεων

- Αποφεύγετε τις επαναλήψεις της τελευταίας στιγμής.

-Την ώρα της εξέτασης θα σκέφτεστε μόνο ότι είστε εσείς με το γραπτό σας παρέα, ξεχάστε ότι είναι και άλλοι δίπλα σας και κάθε άλλη σκέψη είναι περιττή.

-Με ηρεμία και προσοχή διαβάστε τα θέματα, και καταπιαστείτε με αυτά που ξέρετε καλύτερα. Αν στη πρώτη ανάγνωση δεν τα καταλάβατε μην πανικοβληθείτε, διαβάστε τα πάλι και άμεσα προχωρήστε σε αυτά που θεωρείτε πιο προσιτά. Αυτό θα σας δώσει ώθηση και δύναμη για τα επόμενα.

Συμβουλές για τους γονείς

Οι γονείς έχουν συνήθως τις καλύτερες προθέσεις, αλλά συχνά συμβάλλουν καθοριστικά στην επιδείνωση του άγχους του υποψηφίου. Γι' αυτό:

-Εξασφαλίστε ένα ήρεμο περιβάλλον στα παιδιά σας μακριά από θορύβους, φασαρίες, φωνές, διδαχές, κριτικές ή απαγορεύσεις.

-Δείχνετε υπομονή όταν γίνονται ευερέθιστα ή ξεσπούν με το παραμικρό.

-Να θυμάστε ότι οι υποψήφιοι χρειάζονται συμπαράσταση και ενθάρρυνση και όχι υπερπροστασία και υπερβολές.

-Μη μεταδίδετε το άγχος σας -ας μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά έχουν ήδη το δικό τους. Αντίθετα, θα τα βοηθήσετε αν τους τονίζετε ότι στη ζωή μετρά η προσπάθεια και ότι πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε οποιοδήποτε αποτέλεσμα.

-Μη συνδέετε την επίδοση στα μαθήματα με τη σχέση σας με το παιδί. Είναι σφάλμα να πιστεύετε και να καλλιεργείτε στα παιδιά την πεποίθηση ότι αποκλειστικά και μόνο η εισαγωγή τους σε μια ανώτατη βαθμίδα εκπαίδευσης θα τους εξασφαλίσει υποχρεωτικά την επιτυχία στη ζωή τους. Αναμφίβολα είναι μια πρώτη κατάκτηση ωστόσο έχει αποδειχθεί ότι η επιτυχία στη ζωή δεν είναι συνώνυμη αποκλειστικά με την απόκτηση ενός πτυχίου.

Καλή σας επιτυχία!!!!

Αλεξάνδρα Α. Καππάτου

Πηγή: tlife.gr