

Πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους των εξετάσεων.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:faretra.info

Η περίοδος των εξετάσεων, αναμφισβήτητα, αποτελεί ένα χρονικό φάσμα όπου το άγχος των παιδιών για την επίδοσή τους πολλαπλασιάζεται. Είναι άγχος προερχόμενο τόσο από την προσωπική τους αγωνία για το τι θα καταφέρουν όσο και από την ασκούμενη πίεση των γονιών, τους οποίους επιθυμούν να μην απογοητεύσουν. Αν και το άγχος είναι συνοδό στοιχείο κάθε δύσκολης ή κρίσιμης προσπάθειας και στιγμής στη ζωή του ανθρώπου, εντούτοις το άγχος των εξετάσεων συχνά ξεπερνά τα φυσιολογικά όρια και δημιουργεί σοβαρά προβλήματα, αφενός υγείας και αφετέρου επίδοσης στα νεαρά παιδιά.

Πέρα από τα προκαταρκτικά σημάδια του άγχους για τα οποία συχνά γίνεται λόγος π.χ. δυσκολία συγκέντρωσης, αϋπνίες, εφιάλτες, λιποθυμικές τάσεις, νευρική κατάσταση, πονοκέφαλος, κλπ., αξίζει να σημειωθεί πως τα πιο έντονα και αρνητικά συμπτώματα και αποτελέσματά του εκδηλώνονται την ώρα της εξέτασης, και

κυρίως του πρώτου μαθήματος. Πολλοί μαθητές αναφέρονται στο «άδειασμα του μυαλού» μπροστά στην άσπρη κόλλα του διαγωνίσματος, στην αδυναμία συγκέντρωσης για να απαντήσουν και στους ισχυρούς πονοκεφάλους ή και στο σφίξιμο της καρδιάς που τους καταλαμβάνουν, όταν πια η τελική στιγμή έχει έρθει.

Εκείνο που έχει μέγιστη σημασία για να αποφευχθούν ανάλογα συμπτώματα είναι η απόκτηση **αυτοεκτίμησης** από το παιδί και η αλλαγή **τρόπου σκέψης** απέναντι στις εξετάσεις. Πιο αναλυτικά χρειάζεται να:

- Κατανοήσουμε ότι οι εξετάσεις είναι ένα μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αναπόφευκτο αφενός, αλλά καίριο αφετέρου. Εδώ επιβραβεύονται προσπάθειες, αλλά δεν κρίνεται καταλυτικά και η εξέλιξη της ζωής ενός ανθρώπου, αφού, αν λάβουμε υπόψη μας τις θέσεις εργασίας στις οποίες αποκαθίστανται τελικά οι πτυχιούχοι της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, θα διαπιστώσουμε ότι απέχουν μακράν του βασικού αντικειμένου των σπουδών τους.
- Μεθοδεύσουμε σωστά και οργανωμένα το διάβασμά μας. Ο καθένας έχει τις δικές του μεθόδους καλύτερης συγκράτησης της ύλης, αλλά θα μπορούσαν γενικά να αναφερθούν η τήρηση σημειώσεων, η χρήση διαφορετικών μαρκαδόρων για να επισημαίνονται τα κύρια σημεία, οι διαρκείς επαναλήψεις της ύλης με έμφαση στα σημεία εκείνα που διαπιστώνουμε αδυναμία. Το να γνωρίζουμε άριστα τις λύσεις των θεμάτων της προηγούμενης χρονιάς σε ένα μάθημα δεν είναι η απάντηση στο πρόβλημα των εξετάσεων, αφού, άλλωστε, τα ίδια θέματα δεν πρόκειται να ξανατεθούν. Χρειάζεται να δοθεί έμφαση σε όσα δεν έχουμε καταλάβει, προκειμένου να είμαστε σε θέση να απαντήσουμε σε ένα πιθανό ερώτημα.
- Αποφεύγουμε τους εξαντλητικούς ρυθμούς του διαβάσματος, αλλά και τα άσκοπα διαλείμματα. Το διάβασμα κάθε δύο ή τρεις ώρες χρειάζεται να διακόπτεται για ένα τέταρτο περίπου, αλλά το διάλειμμα δεν πρέπει να συνοδεύεται από άνοιγμα της οθόνης του υπολογιστή ή χρήση του κινητού, γιατί τότε η εκπεμπόμενη ακτινοβολία μόνο μεγαλύτερη κόπωση θα επιφέρει.
- Συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είμαστε μόνοι μας στο δρόμο προς τις εξετάσεις, αλλά πως τον ίδιο αγώνα δίνουν και εκατοντάδες χιλιάδες άλλοι συνομήλικοί μας. Είναι πιθανό να μη γνωρίζουμε μία απάντηση στα θέματα που θα τεθούν, αλλά το ίδιο ισχύει και για τους άλλους. Αυτό δεν πρέπει να μας κάνει να επαναπαυόμαστε, αλλά να μας δίνει κουράγιο για να συνεχίσουμε την προσπάθεια, γνωρίζοντας πάντα ότι η επιτυχία ενός στόχου στις εξετάσεις σημαίνει και θυσία ενός μέρους της ανεμελιάς και της καλοπέρασής μας για ένα χρονικό διάστημα.
- Χρησιμοποιούμε ασκήσεις χαλάρωσης, όπως οι βαθιές εισπνοές, ο

ικανοποιητικός σε αριθμό ωρών ύπνος και η σωστή διατροφή.

- Αποφύγουμε το μπλοκάρισμα, το οποίο συχνά προκαλείται από την προσπάθεια να διαβάσουμε κάποια ελάχιστα στοιχεία λίγες στιγμές πριν οι εξετάσεις ξεκινήσουν. Μόνο πανικό θα νιώσουμε και καμιά λύση στην έλλειψη γνώσεων μας σε ένα θέμα δε θα εξασφαλίσουμε. Το διάβασμα έχει ολοκληρωθεί στο σπίτι, πριν ξεκινήσουμε για το χώρο εξέτασης και από τη στιγμή που φτάνουμε στο σχολείο δεν απαντάμε σε καμία σχετική με το μάθημα ερώτηση συμμαθητή μας, η οποία μπορεί και να μας πανικοβάλλει, αν δεν μπορέσουμε να την επιλύσουμε άμεσα, και δε σκεφτόμαστε τίποτα σχετικό με το μάθημα που θα εξεταστούμε, παρά αφού μπούμε στην αίθουσα και αρχίσει η εξέταση. Έτσι, εξασφαλίζουμε σταθερότητα και ψυχραιμία για την τελική στιγμή που θα κληθούμε να παραθέσουμε τις γνώσεις μας στο χαρτί.
- Προσπαθούμε την ώρα των εξετάσεων να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό. Συγκεντρωνόμαστε και δεν παρασυρόμαστε από οποιουσδήποτε εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. φασαρία από έργα στους δρόμους, κλπ.), δε βιαζόμαστε να παραδώσουμε το γραπτό μας, το ελέγχουμε προσεκτικά και προσπαθούμε ως το τέλος και χωρίς να εγκαταλείψουμε τον αγώνα να απαντήσουμε όσο καλύτερα μπορούμε. Ακόμα κι αν κάποιο θέμα σε πρώτη ανάγνωση μάς φανεί άγνωστο, δεν εγκαταλείπουμε την προσπάθεια. Έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα, μισής περίπου ώρας, ξαναγυρίζουμε σ' αυτό και ίσως να είμαστε σε θέση να το απαντήσουμε τώρα. Δε χάνουμε, δηλαδή, άσκοπα πολύτιμη ώρα, εμμένοντας σε ένα θέμα, αλλά ασχολούμαστε με τις απαντήσεις όσων θεμάτων γνωρίζουμε καλά και έπειτα επιστρέφουμε σ' αυτά που μας δυσκολεύουν.
- Δεν ξεχνάμε, ακόμα και την ώρα που γράφουμε, πως η προσπάθεια που καταβάλουμε στις εξετάσεις αφορά και στοχεύει αποκλειστικά στη δική μας πρόοδο και όχι στην ικανοποίηση των απαιτήσεων και των προσδοκιών του οικογενειακού μας περιβάλλοντος. Το τελικό αποτέλεσμα των εξετάσεων το καρπώνεται πάντα ο εξεταζόμενος κι όχι ο γονιός που έδωσε το δικό του αγώνα στο εξεταστικό πεδίο σε παρελθούσα χρονική περίοδο.
- Συνειδητοποιούμε έγκαιρα, όταν κάποια κακοτυχία έχει ήδη συντελεστεί σε ένα μάθημα, πως δεν έχει νόημα να σκεφτόμαστε διαρκώς το λάθος που έγινε και που δε μπορεί πια να διορθωθεί. Επικεντρωνόμαστε στο επόμενο μάθημα για να μην ακολουθήσει και σ' αυτό ευρύτερη βαθμολογική ζημία.

- Θυμόμαστε πάντα πως οι ευκαιρίες της ζωής δεν τελειώνουν σε μια γραπτή εξέταση και πως μια αποτυχία δεν ταυτίζεται με την καταστροφή των ονείρων μας, αλλά με την αφετηρία μιας μεγαλύτερης προσπάθειας για να τα πραγματώσουμε.

Έχοντας κατά νου αυτές τις σύντομες, αλλά χρήσιμες συμβουλές, ο φόβος μπροστά στις εξετάσεις μπορεί να μετριαστεί και τα αποτελέσματα να αποβούν κατά το δυνατό θετικά.

Σε κάθε περίπτωση σας ευχόμαστε καλή επιτυχία.

Από την Δρ. Πανοπούλου Σοφία,

υπεύθυνη του ΣΣΝ Αργολίδας.

Πηγή: blogs.sch.gr