

# Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει το άγχος των εξετάσεων Πανελλαδικές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Διανύουμε

περίοδο

εξετάσεων, που σημαίνει ότι, δεν είναι μόνο οι πανελλαδικές, παρά την ιδιαίτερη βαρύτητα τους. Είναι οι προαγωγικές και απολυτήριες εξετάσεις Γυμνασίου και Λυκείου, οι εξετάσεις για τα Πρότυπα, οι εξετάσεις για τις ξένες γλώσσες.

Οι μαθητές στην Ελλάδα, τον τελευταίο μήνα της άνοιξης και τον πρώτο μήνα του καλοκαιριού, κάνουν αγώνα να «συγκεντρώσουν το μυαλό τους» - ή τουλάχιστον προσπαθούν. Και δυστυχώς, «σύντροφος» σε αυτή την προσπάθεια είναι το άγχος της επίδοσης.

«Το ήπιο άγχος είναι φυσιολογικό και συχνά χρήσιμο για να διατηρείται ο άνθρωπος σε ψυχική και σωματική εγρήγορση ώστε να είναι αποτελεσματικός και δημιουργικός. Το έντονο και υπερβολικό άγχος, από την άλλη πλευρά, δημιουργεί σημαντικά προβλήματα» λέει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η Μαρία Ζαφειροπούλου, ομότιμη καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.



Φωτο: [www.mothersblog.gr](http://www.mothersblog.gr)

Όπως εξηγεί: «Ο αγχώδης μαθητής έχει χαμηλότερες επιδόσεις όχι εξαιτίας μαθησιακών προβλημάτων ή ανεπαρκούς προετοιμασίας αλλά επειδή αντιλαμβάνεται τις εξετάσεις ως ένα απειλητικό γεγονός. Το άγχος που προκύπτει από την αίσθηση της απειλής διαταράσσει τη λειτουργία της προσοχής και της μνήμης».

Σύμφωνα με την κ. Ζαφειροπούλου, μεταξύ των κοινών σωματικών συμπτωμάτων του άγχους των εξετάσεων περιλαμβάνονται: κεφαλαλγία, στομαχικές διαταραχές, ναυτία, διάρροια, υπερβολική εφίδρωση, δύσπνοια, ζάλη ή λιποθυμία, ταχυκαρδία και ξηροστομία. Μπορεί επίσης, να οδηγήσει σε κρίσεις πανικού, κατά τις οποίες ο μαθητής καταλαμβάνεται από αιφνίδιο έντονο φόβο, δυσκολία στην αναπνοή και ακραία δυσφορία. Ενδεικτική του άγχους των εξετάσεων είναι η δυσκολία συγκέντρωσης του μαθητή, η αίσθηση ύπαρξης «κενού στο μυαλό» του, η σύγχυση και η κακή οργάνωση. Συχνά εκδηλώνει τάσεις αποφυγής ή και πλήρη αποφυγή των εξετάσεων λόγω της αίσθησης ότι το μυαλό του είναι κενό, δεν θυμάται τίποτα, θα δώσει λευκή κόλλα. Συναισθηματικά, νιώθει κατάθλιψη, απόγνωση, θυμό και πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η στάση των γονέων στα παιδιά τους

Αναφορικά με τη στάση που πρέπει να τηρήσουν οι ενήλικες που βρίσκονται δίπλα σε έναν μαθητή, την περίοδο των εξετάσεων, η κ. Ζαφειροπούλου προτείνει να

ενθαρρύνουν τα παιδιά να ακολουθούν κάποιους τρόπους χαλάρωσης: «Ενθαρρύνουμε πάντα το παιδί να χαλαρώνει πριν πάει για ύπνο μετά από μεγάλες χρονικές περιόδους μελέτης. Δραστηριότητες όπως το διάβασμα ενός ενδιαφέροντος εξωσχολικού βιβλίου μπορεί να το βοηθήσει να χαλαρώσει και να κοιμηθεί καλύτερα. Βοηθητικές τεχνικές χαλάρωσης είναι η ακρόαση απαλής μουσικής, το ξάπλωμα με κλειστά μάτια, οι βαθιές αναπνοές με παράλληλη οπτικοποίηση μιας χαλαρωτικής εικόνας, όπως μια ερημική παραλία. Ενθαρρύνουμε το παιδί να κάνει έναν περίπατο, να πάει για τρέξιμο ή να κάνει κάποια άλλη άσκηση που του αρέσει. Βοηθούμε το παιδί να αναπτύξει μια θετική στάση και το προτρέπουμε να φανταστεί την επιτυχία του- αυτό θα ενισχύσει την αυτο-πεποίθησή του».

Τα «μυστικά»

Στην αναζήτηση μυστικών για την καλύτερη συγκέντρωση του μαθητή την «κρίσιμη» ημέρα των εξετάσεων και συνεπώς την καλύτερη απόδοσή του, η κ. Ζαφειροπούλου δίνει πολύ συγκεκριμένες συμβουλές:

- Πρέπει να πάρει ένα καλό και ελαφρύ πρωινό – κάτι που θα τον στηρίξει και θα τον βοηθήσει να συγκεντρωθεί.
- Πρέπει να φτάσει στο σχολείο ή στο χώρο των εξετάσεων νωρίς.
- Πρέπει να πάει στην τουαλέτα πριν την έναρξη της εξέτασης.
- Πρέπει να κρατηθεί μακριά από τους ανθρώπους που μπορούν να το ταραξουν ή μπορούν να του πουν κάτι, να το σχολιάσουν και να του προκαλέσουν άγχος πριν από τις εξετάσεις.
- Πολύ βοηθητικό είναι να ζητήσουμε από το παιδί 10 λεπτά πριν από τις εξετάσεις να σημειώσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Με τον τρόπο αυτό το βοηθούμε να απελευθερώσει το μυαλό του από τα συναισθήματα που το κατακλύζουν, έτσι ώστε να μπορεί να εστιάσει ευκολότερα τη σκέψη του στα θέματα των εξετάσεων.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί να πάρει βαθιές αναπνοές και να χαλαρώσει μόλις καθίσει στην αίθουσα των εξετάσεων.

Την ώρα των εξετάσεων – Συμβουλές προς τον μαθητή

Και από τη στιγμή που ο μαθητής καθίσει στο θρανίο του και βρίσκεται μόνος του με τα θέματα των εξετάσεων που έχουν μοιράσει οι καθηγητές, η κ. Ζαφειροπούλου συμβουλεύει:

«Να κάνει μια σύντομη ανάγνωση των θεμάτων υπογραμμίζοντας τις λέξεις κλειδιά και τις οδηγίες να υπολογίσει πόσο χρόνο έχει για κάθε ερώτηση να προσέξει τη διατύπωση των ερωτήσεων και να σιγουρευτεί ότι έχει καταλάβει τι ζητά η καθεμία να απαντήσει πρώτα τις ερωτήσεις που βρίσκει ευκολότερες. Αυτό ενισχύει σημαντικά την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και το χαλαρώνει για να προχωρήσει στα πιο δύσκολα να μην ανησυχεί για το πόσο καιρό κάνουν οι άλλοι μαθητές αλλά να σιγουρευτεί ότι έχει ο ίδιος αρκετό χρόνο για να απαντήσει στις πιο δύσκολες ερωτήσεις να ξαναδιαβάσει τις απαντήσεις και να κάνει τις αλλαγές που είναι απαραίτητες – σωστή ορθογραφία, επαληθεύσεις κτλ».

Τα «δεν»

Υπάρχουν επίσης, δύο υπογραμμισμένα ΔΕΝ από την καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με στόχο πάντα να εκμηδενιστούν -αν είναι δυνατόν- οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά ένα παιδί την ημέρα των εξετάσεων.

Ο μαθητής ΔΕΝ αφήνει την τελευταία στιγμή για να οργανώσει και να μαζέψει όλα όσα χρειάζονται να πάρει μαζί του για τις εξετάσεις και ο μαθητής ΔΕΝ ξενυχτά κάνοντας επανάληψη.

**Πηγή:** [tvxs.gr](http://tvxs.gr)