

Η έναρξη των Πανελληνίων εξετάσεων πλησιάζει. Οι μαθητές όπως και τα πρόσωπα που είναι κοντά τους (γονείς, καθηγητές κλπ.) έρχονται αντιμέτωποι με διαφορετικά συναισθήματα, με κυρίαρχο το άγχος. Το άγχος ορίζεται ως η φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση του οργανισμού στην αντιμετώπιση μιας απαιτητικής κατάστασης και εμπεριέχει το φόβο για το άγνωστο. Παρουσιάζεται στους μαθητές σε ποσοστό 25 – 40 %. Εδώ πρέπει να τονιστεί πως, όταν υπάρχει σε μικρό επίπεδο, αποβαίνει θετικό γι' αυτούς, δηλαδή τους κινητοποιεί και ενισχύει την παραγωγικότητα και την υπευθυνότητά τους. Όταν όμως υπάρχει σε μεγαλύτερο επίπεδο, έχει αρνητικές συνέπειες, οι οποίες δυσχεραίνουν την καθημερινότητά τους και την μαθησιακή τους απόδοση. Πως μπορούν όμως εκείνοι να αναγνωρίσουν το συναίσθημα αυτό και να το διαχειριστούν ώστε να μην αποβεί δυσλειτουργικό στην περίοδο αυτή; Πως μπορούν οι γονείς τους να τους υποστηρίξουν;

Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση του δυσλειτουργικού άγχους στη διάρκεια των εξετάσεων;

1. Η πίεση από τους γονείς.
2. Η ύπαρξη αγχώδους διαταραχής σε κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας.
3. Η πίεση από τους καθηγητές.
4. Η αναβλητικότητα των μαθητών.
5. Η ύπαρξη μαθησιακών δυσκολιών.
6. Δυσκολίες στον τρόπο εξέτασης (χώρος, εξεταστές, χρονικά όρια κλπ.)
7. Οι υψηλοί στόχοι.
8. Η προηγούμενη αποτυχία
9. Ο φόβος ότι θα αγχωθούν ξανά επειδή αγχώθηκαν και συνεπώς απέτυχαν σε προηγούμενη εξέταση.

Συμπτώματα του άγχους των εξετάσεων

Το άγχος των εξετάσεων εκδηλώνεται με:

Α) Σωματικές αντιδράσεις: Πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι, ναυτία, διάρροια, υπερβολική εφίδρωση, λαχάνιασμα, τάση για λιποθυμία, ταχυκαρδίες ή ξηροστομία. Οι κρίσεις πανικού είναι επίσης συνηθισμένες.

Β) Δυσλειτουργικές σκέψεις: Καταστροφικά σενάρια, φόβος για αποτυχία, αίσθημα ανεπάρκειας, επίκριση του εαυτού τους και σύγκριση με τους άλλους.

Γ) Γνωστικές και συμπεριφορικές δυσκολίες: Χαμηλά επίπεδα συγκέντρωσης, σύγχυση και κακή οργάνωση. Ακόμη, στη διάρκεια των διαγωνισμάτων μπορεί να κάνουν νευρικές κινήσεις ή να τα αποφεύγουν.

Δ) Αρνητικά συναισθήματα: Χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάθλιψη, θυμός και απαισιοδοξία.

Τα παραπάνω συμπτώματα μπορεί να στοιχίσουν την επίδοση των μαθητών στις Πανελλήνιες, καθώς οδηγούν σε απόσπαση της προσοχής στη διάρκεια της εξέτασης, σε δυσκολία κατανόησης των θεμάτων, καθώς και σε «διαγραφή μνήμης», παρόλο που μπορεί να γνωρίζουν τις απαντήσεις.

Συνεπώς, για τους παραπάνω λόγους είναι αναγκαίο να θωρακίσουμε τους μαθητές ώστε να διαχειριστούν σωστά τα συναισθήματα αυτά.

Τρόποι διαχείρισης του άγχους

- ✓ Η σωστή αντιμετώπιση του άγχους των τελειοφοίτων θα πρέπει να βασίζεται στις εξής αρχές:
- ✓ Στο σεβασμό των βιολογικών τους αναγκών (επαρκής ξεκούραση, σωστή διατροφή κλπ.)
- ✓ Στη διαμόρφωση καθημερινού προγράμματος με ημερήσιους στόχους.
- ✓ Στην προσαρμογή της μελέτης τους βάσει του μαθησιακού τους τύπου.
- ✓ Στην τροποποίηση των δυσλειτουργικών τους σκέψεων σε λειτουργικές.
- ✓ Στη χαλάρωση του σώματός και του μυαλού τους.
- ✓ Στην εξοικείωσή τους με τη διαδικασία των εξετάσεων.

Συμβουλές για μαθητές

1. Αναγνώρισε πως το συναίσθημα αυτό είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο, καθώς οι Πανελλήνιες εξετάσεις είναι μία άγνωστη και πρωτόγνωρη εμπειρία για σένα.
2. Κατάγραψε ακριβώς τι σκέφτεσαι όταν νιώθεις άγχος (π.χ. ότι θα αποτύχεις, ότι θα απογοητεύσεις τους γονείς σου, ότι δεν είσαι αρκετά ικανός/ή κλπ.).
3. Αναρωτήσου αν αυτά που σκέφτεσαι συμβαίνουν πραγματικά ή τα αντιλαμβάνεσαι έτσι εξαιτίας της ψυχικής σου κατάστασης.
4. Ρώτησε τον εαυτό σου ποιο είναι το χειρότερο που μπορεί να σου συμβεί αν δεν πετύχεις στις εξετάσεις.
5. Αντικατάστησε τις παραπάνω δυσλειτουργικές σκέψεις με αντίστοιχες λειτουργικές (π.χ. έχω κάνει αρκετά καλή προετοιμασία για να αποτύχω, είμαι αρκετά ικανός/ή, επειδή τα πηγαίνω καλά τους εξής τομείς, ακόμα κι αν δεν πετύχω δεν ήρθε η καταστροφή του κόσμου κλπ.).
6. Κατάγραψε τις λειτουργικές σκέψεις σε ένα σημείο το οποίο θα βλέπεις εύκολα, όπως για παράδειγμα σε αυτοκόλλητα στον τοίχο ή στον καθρέφτη σου.
7. Να θυμάσαι τα εξής:
 - I. Οι Πανελλήνιες εξετάσεις αποτελούν ένα σημαντικό γεγονός αλλά όχι το πιο κρίσιμο στη ζωή σου.
 - II. Η προσωπική σου αξία δεν εξαρτάται από τις επιδόσεις σου στις εξετάσεις αυτές.
 - III. Η αποτυχία είναι η μητέρα της επιτυχίας. Συνεπώς, μαθαίνουμε από τα λάθη μας ώστε να πετύχουμε αργότερα.
 - IV. Ακόμη κι αν δεν περάσεις στη σχολή που θέλεις, πάντα υπάρχει η δυνατότητα είτε να δώσεις ξανά Πανελλήνιες την επόμενη χρονιά είτε να σπουδάσεις στο εξωτερικό ή σε κάποια ιδιωτική σχολή.
8. Διαμόρφωσε ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα μελέτης για τις Πανελλήνιες, προσέχοντας τις βιολογικές σου ανάγκες. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείς να διαβάσεις το σχετικό μου [άρθρο](#).
9. Ζήτα από τους καθηγητές σου να γράψεις όσο το δυνατόν περισσότερα διαγωνίσματα προσομοίωσης των εξετάσεων. Έτσι, θα εξοικειωθείς περισσότερο με τη διαδικασία.
10. Εάν αισθάνεσαι έντονα τα σωματικά συμπτώματα του άγχους τις μέρες πριν ή κατά τη διάρκεια της εξέτασης, δοκίμασε να εφαρμόσεις τεχνικές χαλάρωσης.
 - I. Πιο συγκεκριμένα, πάρε μία βαθιά εισπνοή, κράτησέ την για 5 δευτερόλεπτα περίπου και μετά σιγά σιγά κάνε εκπνοή. Καθώς αναπνέεις, πες στον εαυτό σου «χαλάρωσε».
 - II. Μία ακόμα τεχνική χαλάρωσης είναι να σκεφτείς πράγματα που σου δίνουν χαρά, ηρεμία και ξεκούραση, όπως την εικόνα ενός τοπίου που αγαπάς. Με αυτούς τους τρόπους, θα αποκτήσεις έλεγχο του σώματός σου και θα νιώσεις πιο ήρεμος/η.
11. Εάν το συναίσθημα του άγχους παραμείνει έντονο και σε εμποδίζει να ανταπεξέλθεις στην καθημερινότητά σου, επικοινώνησε με κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Συμβουλές για γονείς

- ✓ Ακούστε τα παιδιά σας ενεργητικά και προσεκτικά.
- ✓ Ενθαρρύνετέ τα να αναγνωρίσουν και να σας εκφράσουν τα συναισθήματά τους με το δικό τους τρόπο, χωρίς να τα κρίνετε.
- ✓ Τονίστε τους πως το άγχος τους είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο. Εάν είναι βοηθητικό, μπορείτε να μοιραστείτε και κάποια δική σας εμπειρία γύρω από το άγχος των εξετάσεων.
- ✓ Αποφύγετε να τους μεταδώσετε το δικό σας άγχος.
- ✓ Αναγνωρίστε πως κάθε παιδί έχει τις δικές του μοναδικές κλίσεις, δεξιότητες και προσωπικότητα. Μην τους προβάλλετε τις δικές σας επιθυμίες για τη μελλοντική επαγγελματική αποκατάστασή τους.
- ✓ Πείτε τους πως είτε πετύχουν είτε όχι εσείς θα συνεχίσετε να τα αγαπάτε και θα είστε πάντα δίπλα τους.
- ✓ Μην τα επικρίνετε για τα λάθη τους.
- ✓ Αποφύγετε να τα συγκρίνετε με εσάς ή άλλους συμμαθητές τους. Κάθε άτομο είναι μοναδικό και διαφορετικό, συνεπώς δεν μπορεί να συγκριθεί με κανέναν.

- ✓ Εξασφαλίστε τους όσο περισσότερη ηρεμία γίνεται τις ώρες που μελετούν.
- ✓ Μην τα κατηγορείτε όταν κάνουν οτιδήποτε τους ευχαριστεί προκειμένου να χαλαρώσουν.
- ✓ Αποφύγετε σχόλια σχετικά με το τι δεν έκαναν στη διάρκεια της χρονιάς ή τι θα έπρεπε να κάνουν, διότι έτσι θα ενταθεί ο εκνευρισμός τους.
- ✓ Σεβαστείτε τον τρόπο μελέτης που έχουν επιλέξει.
- ✓ Επιβραβεύστε τους για την προσπάθειά τους και ενθαρρύνετε τους να συνεχίσουν.

Οι Πανελλήνιες εξετάσεις πάντοτε αποτελούσαν μία στρεσογόνο περίοδο για όλους τους εμπλεκόμενους. Ειδικότερα φέτος η συναισθηματική φόρτιση είναι μεγαλύτερη λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού. Συνεπώς, είναι αναγκαίο να θωρακίσουμε τη νέα γενιά ώστε να ανταπεξέρχεται αποτελεσματικά όχι μόνο στις Πανελλήνιες εξετάσεις αλλά σε κάθε αγχογόνο κατάσταση.

Εύχομαι ολόψυχα καλή επιτυχία σε όλους τους υποψηφίους !!!

Χριστίνα Αρετάκη

Φιλόλογος – Ειδική Παιδαγωγός (MSc)

+30 6906774881

eidikiagogigr@gmail.com

<https://eidikipaidagogos.business.site>

Βιβλιογραφία

Beilock, S. L.; Ramirez, G. (2011). *On the interplay of emotion and cognitive control: Implications for enhancing academic achievement. The psychology of learning and motivation*, 55. 140 – 141.

Cassady, J.C. (2010). *Anxiety in schools: The causes, consequences, and solutions for academic anxieties*. NY: Peter Lang.

Krispenz, A.; Gort, C.; Schülke, L.; Dickhäuser, O. (2019). *How to Reduce Test Anxiety and Academic Procrastination Through Inquiry of Cognitive Appraisals: A Pilot Study Investigating the Role of Academic Self – Efficacy. Frontiers in Psychology*, 10. 1917.

Mowbray, T. (2012). *Working Memory, Test Anxiety and Effective Interventions: A Review. The Australian Educational and Developmental Psychologist*. 29(2). 141–156.

Naidoo U. (2018). *Eating well to help manage anxiety: Your questions answered. <https://www.health.harvard.edu/blog/eating-well-to-help-manage-anxiety-your-questions-answered-2018031413460>*

Nelson, J.M.; Harwood, H. (2011). "Learning disabilities and anxiety: A meta-analysis". *Journal of Learning Disabilities*. 44 (1): 3–17.

Stallard, P. (2002). *Σκέφτομαι Σωστά – Νιώθω Καλά, Ένα Εγχειρίδιο Γνωσιακής – Συμπεριφοριστικής Θεραπείας για Παιδιά και Νέους*. Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.

Yusefzadeh, H., Amirzadeh Iranagh, J., & Nabilou, B. (2019). *The effect of study preparation on test anxiety and performance: a quasi-experimental study. Advances in medical education and practice*, 10, 245 – 251.