



ΠΗΓΗ: www.xenesglosses.eu

Κάθε χρόνο τέτοια εποχή το άγχος των εξετάσεων χαρακτηρίζει σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό την πλειοψηφία των μαθητών. Από τη μία η κούραση της σχολικής χρονιάς και η έντονη επιθυμία για διακοπές αντικρούεται με το διάβασμα, ενώ από την άλλη το άγχος για μια καλή επίδοση στις εξετάσεις μπορεί να καταβάλλει τους μαθητές και να μειώσει τη διάθεση για διάβασμα.

Το αίσθημα αυτό συνήθως εμφανίζεται πριν (κατά τη διάρκεια της μελέτης), στην εξέταση (την ώρα αξιολόγησης) αλλά και μετά (μέχρι την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων) και είναι συχνό ακόμα και στα άτομα που έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα. Τα συμπτώματα του άγχους είναι πολλά.

Κατά κύριο λόγο έχουν να κάνουν με υπερβολική ανησυχία, φόβο και ανησυχία ενδεχόμενης αποτυχίας ή μειωμένης επίδοσης. Μπορούν να εκδηλωθούν ως ψυχοσωματικά συμπτώματα με κύρια τον πονοκέφαλο, ζαλάδα, ταχυκαρδία, τρέμουλο, δύσπνοια και εφίδρωση, αλλά και ως συναισθηματικά όπως απελπισία, οξυθυμία, κατάθλιψη, αδυναμία και απογοήτευση. Σε κάποια άτομα παρατηρείται μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, σύγχυση και απώλεια μνήμης.

Ήπια συμπτώματα άγχους λειτουργούν εποικοδομητικά, ενώ όταν η ανησυχία γίνεται υπερβολική το άτομο μπορεί να νιώσει πανικό και απώλεια ελέγχου, να νιώσει σύγχυση και να μη μπορεί να σκεφτεί. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την άσχημη επίδοση στις εξετάσεις ακόμα και με την καλύτερη προετοιμασία.

Παρακάτω ακολουθούν κάποιες στρατηγικές που μπορεί να βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της εξεταστικής μειώνοντας την κούραση και το άγχος και αυξάνοντας την ικανότητα μάθησης και τη διάθεση για μελέτη.

Διαλέξτε ένα ήσυχο μέρος μέσα στο σπίτι ή εκτός που δεν έχει πολλά ερεθίσματα να σας αποσπούν την προσοχή (πολλά έπιπλα, αντικείμενα κτλ). Διαλέξτε ένα δωμάτιο που να μην έχει πολύ έντονα χρώματα που προκαλούν άγχος και διέγερση και κατά συνέπεια κουράζουν εύκολα. Πριν από τις εξετάσεις αναπτύξτε στρατηγικές οργανωμένης μελέτης προκειμένου να προετοιμαστείτε. Τις περισσότερες φορές η οργάνωση μειώνει τον χρόνο της μελέτης και αποδεικνύεται πιο αποτελεσματική και λιγότερο κουραστική. Τα συχνά διαλείμματα βοηθούν στην καλύτερη εμπέδωση της μελέτης και λειτουργούν ευεργετικά τόσο στη διάθεση όσο και στη σωματική ξεκούραση. Ο εγκέφαλος εξάλλου μπορεί να αφομοιώσει καλύτερα τις πληροφορίες όταν η προσοχή είναι επικεντρωμένη και συντηρούμενη. Αν δεν ξεκουραζόμαστε μειώνεται η ικανότητα προσοχής και ως αποτέλεσμα η μάθηση. Μην καταβάλλετε αν κάτι μοιάζει σύνθετο. Κάντε ένα διάλειμμα και ξαναγυρίστε. Κρατήστε σημειώσεις και προσπαθήστε να απλουστεύσετε την πληροφορία. Ο καλός ύπνος, η σωστή διατροφή και η φυσική δραστηριότητα είναι από τα σημαντικότερα συστατικά μαζί με το διάβασμα για μια καλή επίδοση στις εξετάσεις. Όσο περνούν οι μέρες και φτάνουν οι μέρες των εξετάσεων το άγχος αυξάνεται προοδευτικά. Προσπαθήστε στα διαλείμματα που κάνετε να χαλαρώνετε με βαθιές αναπνοές και stretching που απελευθερώνουν την ένταση. Διώξτε τις αρνητικές σκέψεις σχετικά με την επίδοση των εξετάσεων και συνεχίστε την εντατική σας μελέτη. Πριν από κάθε εξέταση επικεντρωθείτε σε αυτά που έχετε διαβάσει χωρίς να προσπαθείτε να μάθετε καινούριες έννοιες ή πράγματα που σας φάνηκαν δύσκολα ή δυσνόητα. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης παραμείνετε ήρεμοι με αργές και βαθιές ανάσες. Αν δεν γνωρίζετε κάποια ερώτηση προσπαθήστε να μείνετε ψυχραιμοί. Ο πανικός οδηγεί σε βεβιασμένες κινήσεις. Διαβάστε αργά και προσεκτικά τις οδηγίες και καταναίμετε τον χρόνο σας οργανώνοντας τη σκέψη σας δημιουργικά από τις ερωτήσεις που γνωρίζετε καλύτερα και θα σας δώσουν αυτοπεποίθηση να συνεχίσετε αυξάνοντας έτσι και το χρόνο για τις δυσκολότερες.

Αν τυχόν νιώσετε έντονο άγχος ή συμπτώματα πανικού κατά τη διάρκεια της εξέτασης προσπαθήστε να ηρεμήσετε και να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας. Μπορείτε να σταματήσετε την αρνητική σκέψη φέρνοντας στο μυαλό σας νοερά την εικόνα ενός ΣΤΟΠ ή λέγοντας τη λέξη ΣΤΑΜΑΤΑ. Με αυτόν τον τρόπο εντοπίζετε την πηγή άγχους και τις αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με αυτό αποτρέποντας τη συνέχισή τους που θα αποβεί καταστροφικό ενεργοποιώντας μια σειρά συμπτωμάτων πανικού. Αντικαταστήστε τις αρνητικές δυσλειτουργικές σκέψεις με θετικές και μην ξεχνάτε τις διαφραγματικές αναπνοές που μπορούν να επαναφέρουν τον οργανισμό σε κατάσταση ηρεμίας.

Οι γονείς είναι καλό να βοηθήσετε τα παιδιά σας ψυχολογικά, συναισθηματικά και σωματικά. Φροντίστε τη διατροφή τους και ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα μέσω διαλειμμάτων. Μην προκαλείτε ανησυχία και εκνευρισμό με σχόλια για το τι δεν έκανε κατά τη διάρκεια της χρονιάς ή τι θα έπρεπε να είχε κάνει. Αποφύγετε τις υπερβολικές δηλώσεις ότι οι εξετάσεις είναι το πιο σημαντικό κομμάτι για την εξασφάλιση του μέλλοντος ενός παιδιού. Με αυτόν τον τρόπο μεταφέρετε το δικό σας άγχος και αυξάνετε το φόβο της αξιολόγησης και της απόδοσης στο παιδί. Αντί αυτού μπορείτε να πείτε στο παιδί σας ότι όποια κι αν είναι η έκβαση και το αποτέλεσμα μπορεί να αντιμετωπιστεί αν είναι αρνητικό. Επιβραβεύστε την προσπάθεια και ενθαρρύνετε εποικοδομητικά τη συνέχεά της. Μην επιβαρύνετε τα παιδιά με τις επιθυμίες και τα θέλω σας αλλά να είστε κοντά τους για να ακούσετε αυτά που έχουν να σας πουν και δείξτε κατανόηση και υπομονή. Είναι σημαντικό παιδιά και γονείς να συνειδητοποιήσουν ότι η ένταση και όχι το άγχος

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Δευτέρα, 07 Μάιος 2012 07:37 - Τελευταία Ενημέρωση Κυριακή, 13 Μάιος 2012 07:46

επιβαρύνουν την συναισθηματική και νοητική κατάσταση. Ως ένα βαθμό το άγχος προετοιμάζει το άτομο να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των εξετάσεων. Μετά τις εξετάσεις ξεκουραστείτε και επιβραβεύστε τον εαυτό σας για την προσπάθεια που κατέβαλε. Αξιολογήστε και εντοπίστε τα λάθη σας προκειμένου να τα διορθώσετε την επόμενη φορά.

Χριστοδούλου Τέσσα, Ψυχολόγος- Κλινική Νευροψυχολόγος PhD.