

ΕΝΑ ΒΉΜΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Απλές συμβουλές για της εξετάσεις που φέρνουν αποτελέσματα σε γονείς και μαθητές

Το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε κάποια πρόκληση. Μέχρι ενός σημείου είναι ευεργετικό γιατί μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε και να οργανωθούμε ώστε να αντιμετωπίσουμε την πρόκληση. Εργαζόμαστε πιο αποδοτικά, σκεφτόμαστε πιο γρήγορα, βελτιώνουμε την επίδοσή μας.

Όμως τί γίνεται όταν το άγχος ξεπεράσει το όριο αυτό και αρχίσει και γίνεται καταστροφικό; Τότε η απόδοσή μας κινδυνεύει σοβαρά.

Την περίοδο των εξετάσεων πολλοί μαθητές υποφέρουν από στρες. Συνήθη συμπτώματα είναι οι δυσκολίες στον ύπνο, τα νεύρα, οι στομαχικές ενοχλήσεις, η μειωμένη ή αυξημένη όρεξη για φαγητό.

ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Το να γνωρίζουμε την αιτία που προκαλεί το άγχος βοηθάει πολύ στο να λάβουμε τα κατάλληλα μέτρα ώστε να το ελέγξουμε. Σκεφτείτε:

- αν είστε γενικά αγχώδης
- μήπως δεν έχετε προετοιμαστεί κατάλληλα για τις εξετάσεις
- μήπως είχατε μια παλαιότερη κακή εμπειρία με εξετάσεις
- είσαστε τελειομανής, περισσότερο από όσο χρειάζεται
- δεν νοιώθετε καλά στο σώμα μας ή παίρνετε κάποια φαρμακευτική αγωγή;
(σε αυτή την περίπτωση πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας)

ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....

- Είναι ώρα για επαναλήψεις. Θυμηθείτε επανάληψη σημαίνει ξανα-κοιτάζω και επαναφέρω στη μνήμη μου όχι μαθαίνω καινούρια ύλη!!! Ζητήστε βοήθεια

από καθηγητές για την ύλη που χρειάζεται να επαναλάβετε ή αν κάτι δεν καταλαβαίνετε....

- Μη μελετάτε συνεχώς.... μετά από δυόμιση ώρες το πολύ κάντε διάλειμμα.
- Τα διαλείμματά σας να είναι παραγωγικά. Ξεκουραστείτε, συνεχίστε με τις συνήθεις δραστηριότητές σας. Μην εγκαταλείψετε τελείως το χόμπι ή το άθλημα με το οποίο σας αρέσει να ασχολείστε! Σας βοηθάει να ξεφύγετε λίγο... Η άσκηση βοηθάει να χαλαρώσετε.
- Τρώτε υγιεινά, μικρά και συχνά γεύματα. Πίνετε πολύ νερό, αποφύγετε τον καφέ, το κάπνισμα, το αλκοόλ και τα ενεργειακά ποτά. Έχουν παρενέργειες που θα σας βλάψουν και είστε τόσο κοντά στις εξετάσεις....
- Φροντίστε να έχετε τελειώσει την επανάληψη αρκετή ώρα προτού πέσετε για ύπνο. Η έντονη εργασία πριν από τον ύπνο προκαλεί υπερένταση.
- Εάν αισθάνεστε ότι το άγχος είναι τόσο έντονο που μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την απόδοσή σας την ώρα των εξετάσεων κάντε κάτι από τώρα! Μιλήστε με κάποιο φίλο σας, γονιό, δάσκαλο/καθηγητή ή ειδικό αν χρειαστεί.
- Κάντε ό,τι περνάει από το χέρι σας να είστε καλά προετοιμασμένοι...

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Για να είστε ήρεμοι την ημέρα των εξετάσεων, χρειάζεται να εφαρμόσετε τεχνικές χαλάρωσης:

- Ρυθμίστε την αναπνοή σας. Όταν αγχωνόμαστε, συνήθως παίρνουμε γρήγορες και σύντομες ανάσες. Αυτό αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς. Πάρτε 10 βαθιές εισπνοές και αργές εκπνοές. Ρυθμίζετε έτσι την ταχυπαλμία.
- Φέρτε στο μυαλό σας μια γαλήνια εικόνα. Μια ανάμνηση ή νοερή εικόνα ενός μέρους που σας φέρνει ηρεμία και γαλήνη. Οραματιστείτε αυτή την εικόνα κάθε φορά που αγχώνεστε και προσπαθήστε να χαλαρώσετε.
- Το χιούμορ βοηθάει τις αρνητικές σκέψεις. Βρείτε τη ευκαιρία να γελάστε, να δείτε αστεία βιντεάκια, να διαβάσετε κόμικ...

ΜΙΑ Μ'ΕΡΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ....

- Προετοιμαστείτε κατάλληλα από το προηγούμενο βράδυ. Τι θα φορέσετε, τι θα πάρετε μαζί μας, πώς θα πάτε.... Γνωρίζετε ακριβώς πού δίνετε εξετάσεις; τί ώρα πρέπει να είσαστε εκεί;

- Καλό είναι να μην πάρετε μαζί σας βιβλία και σημειώσεις...
- Μη φύγετε νηστικοί από το σπίτι, ακόμα κι αν δεν έχετε όρεξη...
- Κοιμηθείτε νωρίς, μη μελετάτε μέχρι την τελευταία στιγμή...

ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗΣ...

Μόλις καθίσατε στη θέση σας και αισθάνεστε ότι θα πάθετε κρίση άγχους.... Τι κάνετε;

- Είναι φυσιολογικό να αγχώνεστε. Συμβαίνει στους περισσότερους γύρω σας. Έχετε να επικεντρωθείτε στο στόχο σας και να βάλετε τα δυνατά σας
- Εφαρμόστε τις τεχνικές χαλάρωσης.... πάρτε βαθιές αναπνοές, νοιώστε άνετα στη καρέκλα, κινείστε τα χέρια σας, τα πόδια σας, το κεφάλι για να φύγει από επάνω σας η ένταση. Φέρτε στο νου σας την εικόνα που σας ηρεμεί. Πείτε θετικά λόγια στον εαυτό σας. Πιείτε λίγο νερό.
- Αγνοήστε τους άλλους γύρω σας
- Εάν εξακολουθείτε να μην αισθάνεστε καλά, ενημερώστε τον επιτηρητή.
- Διαβάστε προσεκτικά τις ερωτήσεις και απαντήστε καταρχήν σε αυτές για τις οποίες είστε σίγουροι, τις άλλες αφήστε τις για αργότερα

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΪΣ...

Το άγχος επηρεάζει τη σκέψη, το συναίσθημα, το σώμα μας και την απόδοση. Είναι ένας φαύλος κύκλος από αρνητικές σκέψεις ("δεν θα τα καταφέρω", " δε ξέρω τίποτα"), αρνητικά συναισθήματα (όπως απελπισία, θυμός) και ψυχοσωματικές αντιδράσεις (ζαλάδες, αϋπνία, κοιλιαλγίες).

Για να σπάσει αυτός ο κύκλος τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται βοήθεια και από τους γονείς τους. Τα παιδιά χρειάζεται να μάθουν να ελέγχουν αυτό το "τέρας" που λέγεται ΑΓΧΟΣ και όχι να ελέγχονται από αυτό.

Εξηγήστε τους πως έχουν τη δύναμη να ρυθμίσουν τις σωματικές τους αντιδράσεις και να μην επιτρέπουν στο "κακό στρες" να τους καταστρέψει. Πώς; Ενθαρρύνετε τα να κάνουν θετικές σκέψεις για τον εαυτό τους. Μιλήστε τους εσείς οι ίδιοι ενθαρρυντικά: "Συνέχισε, πας καλά", "έχεις κάνει μεγάλη πρόοδο", "είσαι σπουδαίο παιδί" και όχι "αν δεν περάσεις κήκες", "αν δεν περάσεις, θα αρρωστήσουμε", κλπ.

Μάθετέ τα να χαλαρώνουν και να ηρεμούν. Βοηθήστε το κλίμα μέσα στο σπίτι να είναι ήρεμο και σταθερό. Όχι μουσική στη διαπασών, δε γεμίζουμε το σπίτι με καπνό από τα τσιγάρα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι είσαστε κοντά ακόμα και αν δε κάνετε κάτι μαζί. Προσπαθήστε να είστε σταθεροί στις ώρες που βρισκόσαστε στο σπίτι, έτσι ώστε να γνωρίζουν πότε θα σας βλέπουν.

Βρείτε χρόνο να χαλαρώσετε μαζί, να πείτε κάποιο αστείο, να πάτε μια βόλτα...

Ως γονείς μπορεί να ανησυχείτε για την πίεση και το στρες που περνάνε τα παιδιά σας. Πράγματι είναι μια δύσκολη περίοδος για αυτά οι εξετάσεις. Σκεφτείτε όμως πως και τα παιδιά, όπως και εσείς κάποτε, έχουν να μάθουν κι αυτά να διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις. Χρειάζεται λοιπόν να μάθουν να διαχειρίζονται το άγχος τους, να είναι παραγωγικά, να δοκιμάζονται, και να προχωράνε. Έτσι θα μεγαλώσουν. Κι όλα αυτά τα μαθαίνουν με εσάς στο πλευρό τους.

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΛΟΙΠΟΝ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΡΪΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΟΒΑΡΑ ΒΉΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΝΟΜΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΕΝΗΛΙΚΪΩΣΗ.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!!

ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Μαρία Καραντώνη, Ψυχολόγος-Παιδαγωγός

Αθηνά Γεωργίτση, Ψυχολόγος

Φωτεινή Ρηγίζου, Παιδοψυχίατρος

Θωμάς Κοτζαδημητρίου, Διευθυντής, Παιδοψυχίατρος