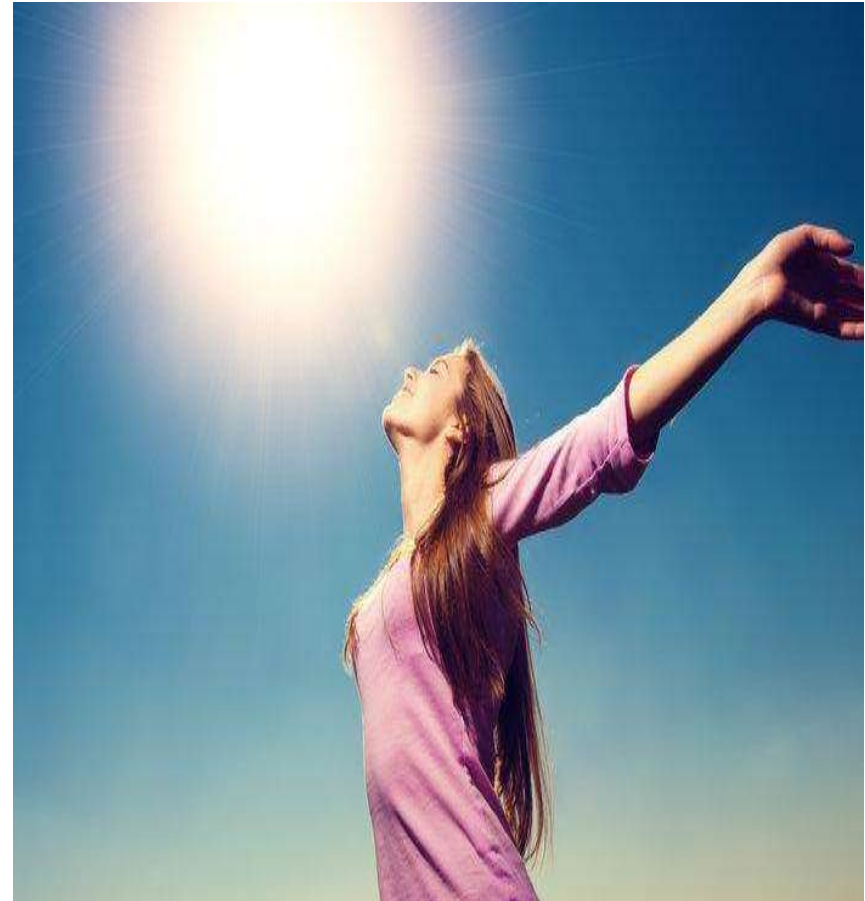


# ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ



# Έφηβοι αγχωμένοι-γονείς ως σύμμαχοι

Μια από τις πιο πολύπλοκες και συχνά γεμάτη άγχος περίοδος της ζωής του ατόμου είναι αυτή της εφηβείας. Η περίοδος αυτή περιλαμβάνει μεταβατικές και δραματικές αλλαγές σε όλες τις όψεις της λειτουργικότητας του ατόμου. Οι αλλαγές συνήθως είναι βιολογικές, σωματικές, κοινωνικές, συναισθηματικές, προσωπικές και διαπροσωπικές.

- Όλες οι παραπάνω αλλαγές και οι δυσκολίες που αυτές επιφέρουν, μαζί με τις απαιτήσεις των σχολικών εξετάσεων, δημιουργούν επιπλέον επιβαρυντικούς παράγοντες στους εφήβους.
- Οι εξετάσεις επηρεάζουν τους μαθητές με ποικίλους τρόπους. Για κάποιους μαθητές, η επανάληψη και η ανάκληση γνώσεων έρχεται φυσικά και εύκολα. Για κάποιους άλλους χρειάζεται να κοπιάζουν και να επενδύσουν περισσότερο έτσι ώστε να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Υπάρχει και η μερίδα μαθητών, για τους οποίους τίποτε δε φαντάζει πιο δύσκολο από το να διαβάσουν για εξετάσεις με αποτέλεσμα να εκδηλώνουν διάφορα συμπτώματα άγχους (ιδρώτας, ταχυπαλμία, αποφυγή, σωματική εξουθένωση, κρίσεις πανικού, κλπ)

- Το **λίγο άγχος** είναι χρήσιμο. Μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε την απαραίτητη διέγερση για να ενεργήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, είτε να αποφύγουμε τον κίνδυνο είτε να τον αντιμετωπίσουμε.

- **ΠΟΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;**

Εάν έχουμε πολύ άγχος σε καταστάσεις που δεν είναι απειλητικές, ή έχουμε υπερβολικό άγχος τότε είναι πολύ πιθανό το άγχος να είναι πρόβλημα. Αντί να μας βοηθά, δηλαδή, εμποδίζει τη φυσιολογική μας ζωή.

# Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΜΑΣ

## ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- *Το άγχος αποτελεί τον πιο ύπουλο εχθρό των μαθητών και ενεργοποιείται, κυρίως, από αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με το φόβο της αποτυχίας.*
- *Με απλά λόγια οι σκέψεις είναι ο τρόπος που μιλάμε στον εαυτό μας. Διακρίνονται σε θετικές ή βοηθητικές ή λειτουργικές και αρνητικές ή μη βοηθητικές ή δυσλειτουργικές. Οι θετικές ή βοηθητικές σκέψεις δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα ενώ οι αρνητικές σκέψεις προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα και αίσθηση στο σώμα.*

# ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΤΙΣ ΑΦΗΝΟΥΜΕ ΝΑ ΜΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥΝ;

- Αυτές οι σκέψεις, οι αρνητικές, είναι δημιούργημα του μυαλού μας. Δε σημαίνει ότι επειδή κάναμε μια αρνητική σκέψη ότι αυτή ισχύει, ότι, δηλαδή, θα επαληθευτεί στην πραγματικότητα. Αν οι σκέψεις μας ήταν η πραγματικότητα μας, κάθε φορά που σκεπτόμαστε ότι κερδίζουμε το Lotto θα γινόμασταν εκατομμυριούχοι.
- **ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΑΥΤΕΣ;**
- Αρχικά **αναγνωρίστε** ότι κάνετε τέτοιες σκέψεις. **Πώς;** Ρωτώντας τον εαυτό σας πώς σας κάνει να νιώθετε. Αν νιώθετε φόβο, άγχος, πανικό, στενοχώρια, απογοήτευση τότε είναι μη βοηθητική σκέψη, αρνητική δηλαδή.
- Στη συνέχεια αμφισβητήστε την εγκυρότητα και αλήθεια αυτών των σκέψεων. «Τι αποδείξεις/στοιχεία αντικειμενικά έχω που να υποστηρίζουν αυτό που πιστεύω ότι είναι αλήθεια;»

- Ξεκινήστε να αναπροσαρμόζετε τις αρνητικές σκέψεις των παιδιών σας:
- Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τις αρνητικές-μη βοηθητικές σκέψεις τους με θετικές/βοηθητικές
- Θα σας λένε για παράδειγμα: ( "θα γράψω χάλια", "θα κολλήσω, θα μπλοκάρω και θα τα ξεχάσω όλα την ώρα της εξέτασης", "θα πατώσω", "δεν θα θυμάμαι τίποτα από όσα έχω διαβάσει", "θα είναι παλούκια τα θέματα", "θα υπάρχουν παγίδες", "είμαι τελειωμένος",
- Βοηθήστε τα παιδιά με σκέψεις με θετικό περιεχόμενο. Προτείνετε τους να αντικαταστήσουν τις αρνητικές σκέψεις με φράσεις όπως:
- "πιστεύω σε μένα", "έχω προετοιμαστεί κατάλληλα", "θα τα καταφέρω μια χαρά", "όλα θα πάνε καλά", "κατά την προετοιμασία οι καθηγητές μου επαινούσαν την προσπάθεια μου», «έχω πάει καλά στα τεστ και στα διαγωνίσματα», «Δεν είναι και το τέλος του κόσμου, μια δοκιμασία είναι.»
- *Αλλάζοντας τις σκέψεις αλλάζει και το συναίσθημα.*

## 10 τρόποι που μπορούν οι γονείς να υποστηρίξουν τους εφήβους τους κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.

- Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα πιο πάνω, οι έφηβοι ενδέχεται να χρειαστούν όσο περισσότερη στήριξη μπορούμε να τους προσφέρουμε.
- Με ποιους τρόπους οι γονείς γίνονται αρωγοί στην προσπάθεια του εφήβου

- Εστιάστε στην ενίσχυση της προσπάθειας που κάνουν τα παιδιά για να αντεπεξέλθουν στις εξετάσεις. Για το γεγονός ότι παραμένουν μπροστά σε ένα βιβλίο για τόσες πολλές ώρες. «Πρέπει να είναι πολύ δύσκολο να παραμένεις συγκεντρωμένος για τόση ώρα, Μπράβο σου! Θαυμάζω τον αγώνα σου»
- Αναγνωρίστε τους άλλες απώλειες που νιώθουν... π.χ.
- *«Θα πρέπει να είναι δύσκολο να κάνεις διάλειμμα, χωρίς τους φίλους σου...»*



# Παραμείνετε ήρεμοι

- Το άγχος και η ηρεμία είναι μεταδοτικά. Οι γονείς μπορούν να επιλέξουν ποιο από τα δύο θα μεταδώσουν.
- Για να διαλέξουν την ηρεμία, οι γονείς πρέπει πρώτα να ελέγξουν τη δική τους συμπεριφορά. Τα παιδιά και οι έφηβοι βασίζονται στους γονείς τους για να τους εφοδιάσουν με ασφάλεια και σιγουριά. Σκεφτείτε ότι εσείς είστε ο οδηγός του οχήματος και τα παιδιά είναι οι επιβάτες. Αν ο οδηγός είναι ανασφαλής και νευρικός για το οδήγημα του πως θα νοιώσει ο επιβάτης;
- Ακόμα και αν είστε ένας αγχώδης οδηγός αυτό δεν πρέπει να το αφήσετε να επηρεάσει το αίσθημα ασφάλειας του επιβάτη σας.
- Διατηρώντας μια ήρεμη στάση, οι γονείς μεταδίδουν και το μήνυμα, ότι η πορεία της ζωής συνεχίζεται
- Μαθαίνουμε, προσαρμοζόμαστε και είμαστε ανθεκτικοί.  
Παραμείνετε ήρεμοι

# Παραμείνετε καθησυχαστικοί και ενθαρρυντικοί

- Οι έφηβοι συχνά αγχώνονται για τις αρνητικές συνέπειες μιας αποτυχημένης σχολικής επίδοσης σε εξετάσεις. Συχνά πλημμυρίζονται από δυσλειτουργικές σκέψεις («θα αποτύχω», «αποκλείεται να τα θυμάμαι όλα αυτά», «δεν είμαι αρκετά έξυπνος» ) που τους προκαλούν συναισθήματα όπως είναι η νευρικότητα, ο θυμός, η ανησυχία, ο φόβος και η απογοήτευση.
- Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να δώσουν στους εφήβους τους να καταλάβουν ότι τα συναισθήματά τους δεν αλλάζουν με βάση τους βαθμούς. Μπορούν να εξηγήσουν πόσο σημαντικό είναι για αυτούς ανεξαρτήτως των αριθμών στον έλεγχο επίδοσης

# Παραμείνετε καθησυχαστικοί και ενθαρρυντικοί

- **Όταν οι λέξεις γίνονται τα φτερά τους:** • « Ξέρω ότι προσπαθείς και είναι ήδη πολύ δύσκολο, χαίρομαι που δεν τα παρατάς. Με κάνεις περήφανο» • «Είσαι ένα έξυπνο παιδί το οποίο δουλεύει σκληρά για να επιτύχει τους στόχους του». • “Χαίρομαι που προσπαθείς”. “Όποιο και να είναι το αποτέλεσμα, σε αγαπάμε και σε στηρίζουμε το ίδιο». • “ Εμείς σαν γονείς σου τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να σε βοηθήσουμε;” • “Εμείς είμαστε εδώ να στηρίξουμε την συνεχή προσπάθειά σου. Ξέρουμε ότι είναι απαιτητικό όλο αυτό για εσένα.

# Διαθεσιμότητα – Ενεργητική Ακρόαση

- Υποστηρίζω σημαίνει ακούω, κατανοώ και αποδέχομαι το άγχος που βιώνει ο έφηβος. • Βοηθήστε το παιδί σας να ανακτήσει την αίσθηση ότι έχει τον έλεγχο της κατάστασης και τη δύναμη να ανταπεξέλθει. • Δώστε προσοχή στα σημάδια άγχους που παρατηρείτε στο παιδί σας (π.χ., πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι, μειωμένη όρεξη για φαγητό κ.α.) Δείξτε διαθεσιμότητα να ακούσετε με σεβασμό τις ανησυχίες του παιδιού σας και βοηθήστε το να ηρεμήσει: «Το άγχος της αποτυχίας είναι φυσιολογικό».
- Ενισχύστε και δώστε κουράγιο στο παιδί σας υπενθυμίζοντάς του τα όσα έχει κατακτήσει μέχρι τώρα, καθώς και ότι δεν είναι η πρώτη φορά στη ζωή του που δίνει εξετάσεις: «Τα έχεις πάει πολύ καλά μέχρι τώρα, έχεις προσπαθήσει πραγματικά και έβαλες τα δυνατά σου».

# Στοχοθεσία και Προσδοκίες

- Οι γονείς θέλοντας το καλύτερο για τα παιδιά τους, πολλές φορές θέτουν προσδοκίες οι οποίες δεν είναι εφικτές. Οι υπέρμετρες προσδοκίες επιβαρύνουν με επιπλέον πίεση τους εφήβους και αυξάνουν το άγχος επίδοσης. • Αναμένεται ο/η έφηβος να ανταποκριθεί στην παρούσα περίοδο όσο καλύτερα μπορεί. «Αυτό που περιμένω είναι να κάνεις ότι καλύτερο μπορείς». Βοηθήστε τους να επικεντρωθούν στο στόχο τους. • Βάλτε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους για τους αναμενόμενους βαθμούς του εφήβου αλλά και στην καθημερινή ενασχόλησή του με τα μαθήματα. • Συζητήστε για το τι αναμένει το παιδί σε κάθε μάθημα και με βάση την πορεία του μέχρι τώρα τι θεωρεί εφικτούς στόχους. • Οι συζητήσεις για άλλες θετικές αξίες των παιδιών σας που τους κάνουν να ξεχωρίζουν (ειλικρίνεια, αμεσότητα, ευγένεια κλπ.) και πόσο αυτές είναι πολύ σημαντικές στη ζωή τους βοηθούν στην αυτοπεποίθηση και εξομάλυνση επιπλέον πίεσης για υψηλές επιδόσεις.

# Δημιουργήστε ένα βέλτιστο περιβάλλον μάθησης

- Ο καθένας μας μαθαίνει διαφορετικά. Βοηθήστε το παιδί σας να ανακαλύψει τις συνθήκες που το βοηθούν καλύτερα να μάθει. Για κάποιους η μάθηση επιτυγχάνεται καλύτερα σε ένα ήσυχο απομονωμένο περιβάλλον και για άλλους με μουσική στο σαλόνι.
- • Όπου και να βρίσκεται ο χώρος διαβάσματος μέσα στο σπίτι, πρέπει να εδραιωθεί ακριβώς ως αυτό, ειδικά στην εποχή των εξετάσεων.
- • Ο χώρος που ο έφηβος θα έχει όλα τα απαραίτητα (βιβλία, τετράδια κτλ), χωρίς να χρειάζεται να μετακινείται κατά τη διάρκεια του διαβάσματος για αυτά.

- **ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

