STOP στο άγχος των εξετάσεων

Οι εξετάσεις πλησιάζουν, η αγωνία και το άγχος τόσο των μαθητών όσο και των γονιών, κορυφώνεται. Το άγχος όταν είναι σε φυσιολογικά επίπεδα είναι λειτουργικό και δημιουργικό, βοηθά στην επίτευξη υψηλών επιδόσεων και παρέχει τη δυνατότητα στα νεαρά άτομα να αναπτύξουν αμυντικούς μηχανισμούς, απαραίτητοι για να ανταπεξέλθουν σε μελλοντικές καταστάσεις. Όταν όμως το άγχος παίρνει ανεξέλεγκτες διαστάσεις γίνεται δυσλειτουργικό. Έχει επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του μαθητή και αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την επιτυχία των εξετάσεων. Συνήθως το υπερβολικό άγχος κατακλύζει παιδιά και εφήβους οι οποίοι είτε έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση είτε αδυνατούν να ανταπεξέλθουν υπό συνθήκες πίεσης είτε δεν επιθυμούν να απογοητεύσουν το κοινωνικό και οικογενειακό τους περίγυρο.

Ο ρόλος των γονέων είναι καθοριστικός. Οι γονείς συχνά έχουν υπερβολικές προσδοκίες από το παιδί τους, με αποτέλεσμα να το επιβαρύνουν συναισθηματικά εμποδίζοντας το έτσι να αποδώσει το μέγιστο δυνατόν.

Το άγχος εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε άτομο και μπορεί να επηρεάσει διάφορους τομείς : συναισθηματικό, γνωστικό και σωματικό. Σε συναισθηματικό επίπεδο ο υποψήφιος μπορεί να γίνει ευερέθιστος με το περιβάλλον του. Σε γνωστικό επίπεδο το άγχος μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, την προσοχή και τη σκέψη του υποψηφίου με αποτέλεσμα να μειώνεται η αποδοτικότητά του. Σε σωματικό επίπεδο μπορεί να δημιουργήσει πονοκεφάλους, ταχυπαλμίες, δύσπνοια, ναυτία, εξάψεις, αϋπνίες ή διαταραχές διατροφής.

Συμβουλές για τους υποψηφίους:

* Ο υποψήφιος πρέπει να κάνει θετικές σκέψεις κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και να διατηρεί την αυτοπεποίθησή του.
* Το διάβασμα τις ημέρες των εξετάσεων πρέπει να είναι προγραμματισμένη επανάληψη και όχι προσπάθεια απόκτησης νέας γνώσης.
* Αποφυγή εξαντλητικού διαβάσματος πριν την διεξαγωγή των εξετάσεων. Το εξαντλητικό διάβασμα των τελευταίων ημερών δημιουργεί πανικό και απογοήτευση.
* Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων ο υποψήφιος δεν πρέπει να χάσει την ψυχραιμία του. Αν θεωρεί ότι τα θέματα είναι δύσκολα, ας ξεκινήσει με εκείνα που γνωρίζει, προκειμένου να μη χάσει πολύτιμο χρόνο.

Συμβουλές προς τους γονείς:

* Να μην παρεμβαίνουν στο τρόπο διαβάσματος του παιδιού τους.
* Να ενθαρρύνουν το παιδί τους να εκφράσει τα συναισθήματά του, τις σκέψεις του, τους φόβους του.
* Να το διαβεβαιώσουν ότι το αγαπούν ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.
* Να μη μεταδίδουν το δικό τους άγχος στο παιδί τους.

Ενημέρωση, Απρίλιος 2014

Αποστολία Ντέκοβα

Κλινική Ψυχολόγος