

Τεχνικές διαχείρισης άγχους εξετάσεων: οδηγός για μαθητές και γονείς

Για αρκετά παιδιά οι εξετάσεις είτε αυτές είναι ενδοσχολικές (διαγωνίσματα, τεστ) είτε είναι Πανελλήνιες (συνήθως αυτές είναι και οι πιο απαιτητικές) ή στα πλαίσια σπουδών σε Τριτοβάθμια Εκπαίδευση σηματοδοτούν και ενισχύουν έντονο άγχος. Βεβαίως το άγχος μέχρι ενός σημείου είναι και δημιουργικό, παραγωγικό, μας κινητοποιεί. Όταν όμως ξεπερνά τα όρια του φυσιολογικού συνοδεύεται από αρνητικά συναισθήματα και καταστάσεις.

Στην προκειμένη οι αρνητικές επιπτώσεις (που μπορεί να αποτελούν και προειδοποιητικά σημάδια για τους γονείς ή και για τα παιδιά) είναι:

- δυσκολία να συγκεντρωθούν
- δυσκολία να διαβάσουν, να μάθουν συγκεκριμένη ύλη και να τη θυμηθούν
- αναφέρουν συνεχώς βαθμούς και επίδοση
- ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, θυμός, κλάματα
- μειωμένη όρεξη για φαγητό ή φουσκώματα
- δυσκολία στον ύπνο (εφιάλτες)
- ταχυκαρδία, ζάλη, τάση λιποθυμίας, βάρος στο στήθος, πονοκέφαλος
- ανησυχία, νευρικότητα και άγχος για διάφορα πράγματα
- τάσεις φυγής

Το άγχος κινητοποιείται συνήθως από αρνητικές σκέψεις οι οποίες σχετίζονται με το φόβο και την αγωνία του παιδιού για το πόσο καλά θα τα πάει στις εξετάσεις και σε περίπτωση αποτυχίας τι θα πούνε οι φίλοι και ιδιαίτερα οι γονείς που μπορεί να τους απογοητεύσει ή να μην επιβεβαιώσει τις προσδοκίες τους. Οι αρνητικές αυτές σκέψεις έχουν την ιδιότητα κάποιες φορές να ωθούν το παιδί να λειτουργεί με τέτοιο τρόπο που να προκαλέσει αυτό το οποίο φοβάται. Στην ουσία αυτό αποτελεί και το κλειδί για την καλύτερη αντιμετώπιση ή προετοιμασία του μαθητή.

Σημαντικό στοιχείο είναι **να αλλάξει το παιδί τρόπο σκέψης** όσον αφορά τις εξετάσεις. Για να γίνει κάτι τέτοιο χρειάζεται να αλλάξει και ο τρόπος σκέψης των ίδιων των γονιών. Οι εξετάσεις δεν είναι το εισιτήριο για επαγγελματική

αποκατάσταση αλλά ούτε και μοναδικός τρόπος επιβεβαίωσης των ικανοτήτων του παιδιού τους. Αυτό φαίνεται και από τον τρόπο που το σύστημα απορροφά τα άτομα ανεξάρτητα από τη μορφωτική τους προέλευση.

Προτάσεις για τα παιδιά:

- οργανώστε όσο μπορείτε καλύτερα την ύλη για διάβασμα
- κρατάτε σημειώσεις και επισημαίνετε με διαφορετικά στυλό/μαρκαδόρους – βασικά ή δύσκολα σημεία ώστε στην επανάληψη να τα βρίσκετε εύκολα
- κάνετε επαναλήψεις μόνοι ή μαζί με φίλους για να λύσετε απορίες και να φρεσκάρτε τις γνώσεις σας
- αποφεύγετε να διαβάζετε με εξαντλητικούς ρυθμούς κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και να μένετε ξύπνιοι μέχρι αργά – το βασικό διάβασμα έχει προηγηθεί και τώρα απλά κάνετε επαναλήψεις
- διαβάστε αυτά που σας δυσκολεύουν λίγο πριν τις εξετάσεις και μην κουράζεστε με αυτά που ήδη ξέρετε καλά
- αποφύγετε να συζητάτε λίγο πριν τις εξετάσεις τι γνωρίζετε και τι δε γνωρίζετε
- ενδεχομένως εκείνη τη στιγμή να αγχωθείτε ότι δε θυμάστε τίποτα
- μην ξεχνάτε τα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης
- προτιμήστε να τρώτε, να κοιμάστε καλά, να ξεκουράζεστε και να ασκήστε (βόλτα με ποδήλατο, περίπατος)
- σε περίπτωση άγχους και πανικού κατά τη διάρκεια των εξετάσεων σταματήστε τις αρνητικές σκέψεις (και κυριολεκτικά λέγοντας στον εαυτό σας σταμάτα ή stop) και αντικαταστήστε με θετικές, πάρτε βαθιές αναπνοές, σκεφτείτε κάποια όμορφη εικόνα (όπως διακοπές, αγαπημένο πρόσωπο) ή επαναλάβετε εσωτερικά κάποια λέξη ή φράση που σας ανακουφίζει

Προτάσεις για τους γονείς:

- προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατό πιο ήρεμοι – αν εσείς είστε ήρεμοι αυτό θα νιώθουν και τα παιδιά κοντά σας
- χρησιμοποιήστε και εσείς την τεχνική των αναπνοών για να σας βοηθά να αποφορτίξετε
- εκτονωθείτε και εσείς με κάποιο τρόπο, όπως γυμναστική, περίπατο, συνάντηση με φίλους
- μην πιέζετε το παιδί να διαβάσει ή του το υπενθυμίζετε σε κάθε περίπτωση που το βλέπετε να κάθεται (και να μη διαβάζει) – ξέρει το ίδιο τους ρυθμούς του – αν νιώσει πίεση από εσάς μπορεί να κάνει και ακριβώς το αντίθετο, να διαβάζει ελάχιστα

- μην φροντίζετε το παιδί περισσότερο από όσο χρειάζεται, δεν είναι άρρωστο απλά εξετάσεις δίνει – σταθείτε διακριτικά κοντά του και όταν θελήσει κάτι θα το ζητήσει
- αυτό που έχει ανάγκη το παιδί σε αυτή τη φάση είναι να είστε εκεί και να το ακούσετε, να μοιραστεί μαζί σας τις ανησυχίες και τους φόβους του
- Έχετε στο μυαλό ότι **το παιδί** δίνει εξετάσεις. Δεν «δίνουμε» εξετάσεις όπως ακούγεται πολύ συχνά (αν και έτσι μπορεί να νιώθετε).
- Σε περίπτωση που δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε αυτή την κατάσταση μια επίσκεψη σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητική τόσο για εσάς όσο και για το παιδί.

Αν οι εξετάσεις συνιστούν την πρώτη δοκιμασία για το πώς θα ανταποκριθεί ένα παιδί σε μελλοντικές απαιτήσεις αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να προσαρμόζονται σε δύσκολες καταστάσεις περιορίζοντας έτσι τις αρνητικές επιπτώσεις που συνδέονται με αυτές.