

Το άγχος στην περίοδο των Πανελλαδικών εξετάσεων και πως μπορούμε να το διαχειριστούμε!!!

Αυτές τις ημέρες τα παιδιά της Γ' Λυκείου καλούνται να διαγωνιστούν στις Πανελλαδικές εξετάσεις, οι οποίες αποτελούν μια από τις πιο στρεσογόνες δοκιμασίες στη μέχρι τώρα πορεία τους στη ζωή. Και όχι άδικα ίσως, αν αναλογιστούμε ότι με τον τρόπο που λειτουργεί το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα (το αν αυτό είναι σωστό ή λανθασμένο αποτελεί μια άλλη συζήτηση) είναι ίσως ο μοναδικός δρόμος για να εισαχθεί κανείς στο ελληνικό δημόσιο πανεπιστήμιο. Σκεπτόμενοι λοιπόν ότι από αυτή τους την επίδοση μπορεί να εξαρτάται το με τι θα ασχολείται κάποιος 40 ή 50 χρόνια μετά δεν είναι υπερβολή το να πούμε ότι **η περίοδος των Πανελλαδικών εξετάσεων σχεδόν ταυτίζεται με την έννοια του άγχους**.

Την παραπάνω δυσάρεστη διαπίστωση για τους μαθητές ωστόσο ακολουθεί μια ευχάριστη, το ότι **το άγχος ναι μεν είναι υπαρκτό αλλά αυτό δε σημαίνει ότι δεν είναι και διαχειρίσιμο**. Έτσι στο παρόν άρθρο θα προσπαθήσουμε να δώσουμε **μερικές μικρές απλές συμβουλές** σχετικά με το πώς οι υποψήφιοι θα μπορέσουν να ελαχιστοποιήσουν όσο το δυνατό περισσότερο το άγχος των εξετάσεων.

Ας δούμε αρχικώς **τι είναι το άγχος**. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού όταν αντιμετωπίζουμε κάτι διαφορετικό, κάτι δύσκολο ή κάτι καινούργιο. Διακρίνεται σε δημιουργικό και σε μη παραγωγικό άγχος. Στο δημιουργικό άγχος αντιλαμβανόμαστε το απειλητικό ερέθισμα και το αντιμετωπίζουμε σαν μια ακόμη πρόκληση ή κατάκτηση ενός στόχου. Στο μη παραγωγικό όμως άγχος μπροστά στο ερέθισμα αντιδρούμε υπερβολικά σε σημείο να μην μπορούμε να είμαστε λειτουργικοί. Όσον αφορά τους μαθητές τις περισσότερες φορές αυτό που προκαλεί την έναρξη των συμπτωμάτων του άγχους είναι οι αρνητικές σκέψεις που θα κάνουν όπως: «δεν θα τα καταφέρω», ή «θα αποτύχω και μετά τι θα πω», και «εάν δεν θυμηθώ τίποτα εκείνη την ώρα»; Πολλές φορές έχει τύχει να ακούσουμε τους μαθητές να λένε ότι ενώ ήξεραν τις απαντήσεις στα θέματα και είχαν προετοιμαστεί πολύ καλά εντούτοις την στιγμή που έγραφαν «μπλόκαραν» και είχαν προσωρινή απώλεια της μνήμης τους.

Σε αυτό το σημείο να πούμε ότι είναι απολύτως δικαιολογημένο ο μαθητής να βιώσει άγχος. Ωστόσο, υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να ανακόψουμε την πορεία του;

Τι μπορούμε να κάνουμε την προηγούμενη μέρα μιας σημαντικής εξέτασης:

Αρχικά θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι **η τελευταία επανάληψη** πριν κλείσουμε τα βιβλία μας θα πρέπει να είναι **ένα γρήγορο «σκανάρισμα» όλης της ύλης** (και όχι μόνο των σημαντικών σημείων) έτσι ώστε να την έχουμε συγκεντρωτικά στο μυαλό μας.

Στη συνέχεια θα πρέπει **να ολοκληρώσουμε το διάβασμά μας τουλάχιστον 2 ώρες πριν κοιμηθούμε** (είναι ο χρόνος που απαιτεί ο ανθρώπινος εγκέφαλος για να «ηρεμίσει») και έως τον ύπνο να κάνουμε κάτι που μας αρέσει και μας χαλαρώνει (π.χ. ένα ζεστό μπάνιο, να δούμε μια ταινία, να φάμε κάτι που μας ευχαριστεί κ.τ.λ.).

Ο ύπνος μας δεν θα πρέπει να είναι λιγότερος από 7 με 8 ώρες για να μπορέσουμε να ξεκουραστούμε ψυχοσωματικά.

Τι μπορούμε να κάνουμε την ημέρα της εξέτασης:

Θα πρέπει να φροντίσουμε να **ξυπνήσουμε έγκαιρα** έτσι ώστε να μην τρέχουμε να προλάβουμε...

Ακόμα και αν δεν είμαστε οι τύποι που **τρώνε πρωινό**, θα πρέπει να φάμε κάτι (έστω λίγο) γιατί το άδειο στομάχι σημαίνει χαμηλά επίπεδα ζαχάρου και άρα γενικότερη νευρική νευρικότητα.

Φεύγουμε έγκαιρα από το σπίτι έτσι ώστε να φτάσουμε στο σχολείο χωρίς πίεση τουλάχιστον 15 λεπτά νωρίτερα.

Όταν φτάσουμε στο σχολείο **δεν συζητάμε με κανέναν τα όποια πιθανά θέματα** καθώς αυτό μπορεί να μας αποπροσανατολίσει ή να αισθανθούμε ότι κάτι δεν έχουμε μάθει σωστά.

Όταν μπούμε στην αίθουσα και καθίσουμε στη θέση μας **φροντίζουμε να έχουμε καλές συνθήκες** (π.χ. κλείνουμε κάποια κουρτίνα αν μας «χτυπά» ο ήλιος, ζητάμε από τους συνυποψήφιους γύρω μας να μην μας ρωτούν άσκοπα πράγματα κ.α.)

Έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι η πιο αγχογόνα στιγμή κατά τη διάρκεια μια εξέτασης είναι αυτά τα λεπτά που περνούν βασανιστικά από την ώρα που θα καθίσουμε στη θέση μας έως την ώρα που θα έρθουν τα θέματα. Εκείνη τη στιγμή μπορούμε να κάνουμε κάποιες **σκέψεις εκλογίκευσης** (π.χ. «έχω διαβάσει και θα γράψω» ή «όσοι προετοιμάζονται σωστά γράφουν καλά» κ.ο.κ.) ή **να κλείσουμε τα μάτια μας και να πάρουμε ορισμένες βαθιές διαφραγματικές αναπνοές.**

Όταν έρθουν **τα θέματα, τα διαβάζουμε προσεκτικά όλα** μια φορά και **ξεκινάμε να γράφουμε γρήγορα** το θέμα που γνωρίσουμε καλύτερα. Ξεκινάμε αμέσως γιατί το γράψιμο λειτουργεί αγχολυτικά (και όταν μειώνονται τα επίπεδα του άγχους λειτουργεί πιο αποτελεσματικά και η μνήμη μας, δηλαδή θυμόμαστε καλύτερα).

Όταν τελειώσουμε κάνουμε **μια προσεκτική επανάληψη** και στη συνέχεια παραδίδουμε το γραπτό μας.

Όταν φύγουμε από την εξέταση **δεν συζητάμε για το τι γράψαμε ή τι θυμόμαστε από αυτά που γράψαμε. Ό,τι έγινε, έγινε και δεν αλλάζει.** Επομένως δεν έχει νόημα να κάνουμε μια συζήτηση που μπορεί να μας οδηγήσει στο να απογοητευτούμε και να σταματήσουμε την προσπάθεια. Επικεντρωνόμαστε απλά στην οργάνωση του επόμενου μαθήματος.

Μέσα από την δεκαπενταετή εμπειρία μου με τους μαθητές, απευθυνόμενος σε αυτούς, θα έλεγα ότι σε αυτές τις τελευταίες πειστικές ημέρες αν προσπαθήσετε να εφαρμόσετε αυτές τις απλές πρακτικές συμβουλές, δε θα εξαφανιστεί το άγχος σας, σίγουρα όμως θα μπορέσει να γίνει διαχειρίσιμο και δεν θα σας εμποδίσει από το να αποδώσετε αυτό για το οποίο έχετε τόσο σκληρά προετοιμαστεί.

Εύχομαι καλή επιτυχία σε όλους τους μαθητές!!!

Κωστόπουλος Παναγιώτης

Ψυχολόγος, Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Υποψήφιος Διδάκτωρ Ε.Κ.Π.Α.

Επιστημονικός Διευθυντής εταιρείας **Success-Lab**

Συνεργάτης Εκπαιδευτικού Ομίλου Μέσης Εκπαίδευσης **Ορόσημο**