

Διαχείριση του άγχους των εξετάσεων

Μαριανίκη Κ. Βλάχου
Κλινική Ψυχολόγος PhD

- Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν άγχος και όλα τα παιδιά βιώνουν άγχος κατά την διάρκεια των εξετάσεων. Το άγχος αυτό μπορεί να είναι λειτουργικό ή παθολογικό.
- Το άγχος είναι ένα συναίσθημα που διευκολύνει και προειδοποιεί το άτομο στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και για αυτό το λόγο μπορεί να χαρακτηριστεί και ως θετικό ή λειτουργικό.
- Όταν όμως είναι επίμονο, βιώνεται από τον έφηβο με υπερβολική ένταση και είναι σημαντικά δυσανάλογο σε σχέση με το ερέθισμα που το προκαλεί, τότε είναι απαραίτητο να δράσουμε ανάλογα και να βοηθήσουμε.
- Οι έφηβοι αλλά και τα παιδιά αντιδρούν στο άγχος διαφορετικά από ότι οι ενήλικες. Μπορεί να παρατηρήσουμε εκρήξεις οργής ή ευερεθιστότητα, ή ακόμη και τάσεις απομόνωσης. Επίσης, μπορεί να παρατηρήσουμε αναβλητικότητα και αποφυγή της μελέτης καθώς και σημαντική δυσκολία συγκέντρωσης.
- Τα αίτια του άγχους εντοπίζονται σε γενετικούς, βιολογικούς, περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Το άγχος ή το διαρκές στρες συχνά σχετίζεται με το σχολικό περιβάλλον και την πίεση για υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις στο σχολείο.

- Όταν έχουμε άγχος ενοχλούμαστε από δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα, τα οποία αποτελούν όμως, μία φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού. Πάντοτε, αυτά τα δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα εκδηλώνονται όταν ο άνθρωπος νιώθει φόβο για κάποιο ερέθισμα ή κάποια κατάσταση.

- Όταν οι μαθητές βιώνουν έντονο άγχος πριν ή και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, είναι γιατί σκέφτονται εξαιρετικά αρνητικά για τις ικανότητες τους, για τη δυσκολία της εξεταστέας ύλης, για την περίπτωση που θα αποτύχουν και τις συνέπειες αυτής της αποτυχίας.

- Οι σκέψεις αυτές δεν είναι πάντοτε συνειδητές, έρχονται απότομα και κατακλύζουν με δυσάρεστο συναίσθημα τον εγκέφαλο του εφήβου.
- Είναι σκέψεις «αυτόματες» και οι φράσεις που τις περιγράφουν είναι μικρές. Όπως για παράδειγμα:

- «Δεν τα ξέρω»
- «Θα κοπώ»
- «Τελικά δεν θα πετύχω»
- «Δε θυμάμαι τίποτα»
- «Όλοι θα γράψουν εκτός από εμένα»
- «Τι θα πει η μαμά»
- «Πάει αυτό ήταν. Τέλος»

- Οι σκέψεις αυτές πανικοβάλλουν τον έφηβο. Μπορεί να κατακλύζουν τον μαθητή, είτε κατά τη διάρκεια της μελέτης, είτε κατά τη διάρκεια της εξέτασης.
- Αυτές οι σκέψεις οδηγούν σε άλλες σκέψεις πιο καταστροφικές όπως, δε θα περάσω, θα θυμώσουν όλοι, οι φίλοι μου θα σπουδάζουν και εγώ θα είμαι ένας άχρηστος/η...

- Όταν ο άνθρωπος πιστέψει ότι βρίσκεται μπροστά στην καταστροφή του και νιώθει αδιέξοδο, είναι απολύτως φυσικό και επόμενο να νιώσει έντονη ανασφάλεια και φόβο.
- Όταν ο άνθρωπος φοβηθεί, ο εγκέφαλός του παίρνει το μήνυμα ότι βρίσκεται σε κίνδυνο και αναλαμβάνει αυτομάτως να τον προστατέψει, επιστρατεύοντας ορισμένες εγκεφαλικές λειτουργίες που έχουν ως στόχο να του δώσουν σωματικές δυνάμεις ώστε να μπορέσει να παλέψει ή να τρέξει μακριά από την κατάσταση που τον απειλεί.

- Πρόκειται για πρωτόγονες διεργασίες του εγκεφάλου, που χωρίς αυτές δε θα υπήρχε η ζωή.
- Σε αυτές τις περιπτώσεις ο εγκέφαλος λειτουργεί αυτόνομα και συνεχίζει να το κάνει, έως ότου λάβει το μήνυμα από εμάς τους ίδιους ότι ο κίνδυνος έπαψε.

- Όταν όμως ο κίνδυνος είναι υποκειμενικός και ο άνθρωπος δεν καταβάλλει καμία σωματική προσπάθεια για να τρέξει ή να παλέψει, τότε όλη αυτή η συσσωρευμένη ενέργεια που δεν καταναλώνεται μέσω της κίνησης, δημιουργεί έναν φαύλο κύκλο σωματικών ενοχλήσεων, οι οποίες μπορεί να μας οδηγήσουν ακόμα και σε μία κρίση πανικού.

Δυσάρεστες σωματικές αισθήσεις έτσι όπως θα τις περιέγραφε ένας μαθητής πριν ή κατά τη διάρκεια μιας εξέτασης

- Πονάει η κοιλιά μου
- Τρέμουν τα χέρια μου. Τρέμουν τα πόδια μου
- Ακούω βουητά
- Δεν βλέπω καλά, θαμπώνουν όλα
- Δυσκολεύομαι να αναπνεύσω
- Ζαλίζομαι
- Ιδρώνω
- Θέλω να πάω στην τουαλέτα
- Κτυπάει η καρδιά μου πολύ γρήγορα
- Νομίζω ότι δεν μπορώ να καταπιώ
- Κοκκινίζει το πρόσωπό μου, καίγεται
- Πονάει το κεφάλι μου

- Ο φαύλος κύκλος της αδρεναλίνης
- Όλες αυτές οι εγκεφαλικές λειτουργίες, διαταράσσουν την ομοιόσταση
- Εφόσον κάποιο νευρωνικό υπερλειτουργεί, λογικά κάποιο άλλο νευρωνικό κύκλωμα που είναι υπεύθυνο για τις ανώτερες γνωστικές λειτουργίες θα υπολειτουργεί. Εκεί μπορεί να ακούσετε το παιδί σας ή τον μαθητή σας να σας λέει: «Δεν θυμόμουν τίποτα, δεν έγραψα.»

Κάθε έφηβος έχει διαφορετικές σωματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις απέναντι στο άγχος και για αυτό χρειάζονται οι παρεμβάσεις των ενηλίκων να είναι εξατομικευμένες.

- Γυμναστική , τρέξιμο , γρήγορο περπάτημα κλπ
- Συχνές βόλτες στη φύση ή σε κάποιο πάρκο
- Μουσική
- Μουσική μαζί με χορό
- Συνέχιση των σπορ, ακόμα και την τελευταία ημέρα
- Σωστές αναπνοές, διαφραγματική αναπνοή
- Διαλογισμός
- Τρυφερότητα, χάδι, αγκαλιά

- Τις ημέρες πριν την εξέταση. Οποιαδήποτε χειροτεχνία ή κατασκευή που συμβάλλει στην απόσπαση της προσοχής από τις δυσάρεστες σκέψεις.
- Μιλήστε όλοι μαζί στην οικογένεια για αυτό το θέμα. Δώστε πολλές ευκαιρίες στο παιδί να συζητήσει μαζί σας. Ακούστε . Μην κρίνετε. Κάτι που για εσάς είναι απλό και το έχετε ξεπεράσει για ένα παιδί μπορεί να είναι τεράστιο.
- Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, ακολουθήστε μαζί με το παιδί σας μια «καλή» ρουτίνα πριν τον βραδινό ύπνο. Καλό φαγητό, ζεστό μπάνιο, ψυχραιμία, συμπαράσταση και αποδοχή.
- Μην αξιολογείτε αρνητικά την οποιαδήποτε πληροφορία μεταξύ των ημερών που διεξάγονται οι εξετάσεις.
- Όχι στις ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, διαπληκτισμοί και προσβολές μεταξύ των γονέων.