

Το άγχος για τις πανελλήνιες εξετάσεις

ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΤΟΥ ΛΕΧΟΥΡΙΤΗ  
ΓΙΩΡΓΟΥ

Πως βιώθηκε η κρίση και η καραντίνα και πως την  
αναστοχαζόμαστε;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Η λέξη «άγχος» προέρχεται από το ρήμα άγχω, που σημαίνει πιέζω, σφίγγω ιδίως στο λαιμό, πνίγω με θηλειά και μεταφορικά στενοχωρώ, βιάζω. Μπορούμε επίσης να μιλάμε για άγχος, όταν η ένταση μιας αγωνίας είναι τόσο εξαιρετικά μεγάλη και διαρκής, ώστε να επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την όλη ψυχική σφαίρα του ατόμου, ανεξάρτητα από την πηγή και τον τρόπο γένεσής του (π.χ. σωματική ή ψυχική αιτία).

Το άγχος είναι μια λέξη που την ακούμε καθημερινά γύρω μας και τη χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε συναισθήματα ανησυχίας, νευρικότητας και φόβου που συχνά συνοδεύονται από σωματικά συμπτώματα.

Το άγχος μπορεί να περιγραφεί σαν ένα αίσθημα ανησυχίας ή φόβου, το οποίο νιώθουμε όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια κατάσταση που βιώνουμε ως κίνδυνο ή απειλή. Το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με ανησυχία, εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, υπερένταση, μειωμένη συγκέντρωση, αλλά και σωματικές εκδηλώσεις, όπως κούραση, μυϊκή τάση (ένταση στο σώμα), ταχυκαρδία, ζαλάδα κ.α., καθώς και με αλλαγές στη συμπεριφορά (π.χ. αποφυγή καταστάσεων που πυροδοτούν το άγχος).

**«Το άγχος μπορεί να οριστεί ως η αντιληπτή ανισορροπία μεταξύ των απαιτήσεων που τίθενται στο άτομο από τη μία πλευρά και της ικανότητάς του να αντιμετωπίσει αυτές τις απαιτήσεις από την άλλη».** (Καθ. Tom Cox, Ινστιτούτο Εργασίας, Υγεία και Οργάνωση).

Χρειάζεται να εστιάσουμε την προσοχή μας τόσο στο ενδο-ψυχικό επίπεδο των παιδιών που βιώνουν το άγχος των πανελλήνιων εξετάσεων, όσο και στο συστημικό επίπεδο, που αφορά την δομική συνθήκη ενός εξεταστοκεντρικού συστήματος που προκαλεί ψυχοφθόρο άγχος, ανασφάλεια, κούραση και πίεση σε όλους τους μαθητές.

Από την μια, αφορά τους «καλούς» μαθητές, τα χαρισματικά παιδιά που εγκλωβίζονται στο κυνήγι της βαθμοθηρίας, ώσπου όλο αυτό καταλήγει να γίνεται αυτοσκοπός και χάνεται η χαρά της μάθησης.

Από την άλλη αφορά τους «κακούς» αδύναμους μαθητές, που συνθλίβονται από την πολυπλοκότητα της ύλης και ως αντιστάθμιση αδιαφορούν ή αποσύρονται, χάνοντας τη χαρά της μάθησης.

Ο ουσιαστικός ρόλος του σχολείου είναι να γίνει χώρος ελπίδας, χαράς και ευημερίας και όχι άγχους, φόβου, κούρασης και αδιαφορίας. Να αναπτύξει την ικανότητα των μαθητών για κριτική σκέψη. Να εστιάσει σε νέους τρόπους μάθησης για ένα κόσμο που συνεχώς αλλάζει και όχι στην αποστήθιση πληροφοριών και ενίσχυση της βαθμοθηρίας. Να μεταδίδει γνώσεις, δημιουργώντας χαρακτήρες, προσωπικότητες. Να εμβαθύνει την ουσιαστική αγάπη για μάθηση. Νομίζω ότι αυτή η δομική διάσταση είναι σημαντικός γενεσιουργός παράγοντας άγχους στους μαθητές και στις οικογένειες τους, παρόλο που είναι πιο αδιόρατος.

## ΤΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Οι περισσότερες έρευνες στον τομέα της ψυχολογίας, εντοπίζονται μέχρι στιγμής στην Κίνα, ενώ σημαντικός αριθμός ερευνών έχουν επίσης πραγματοποιηθεί και πραγματοποιούνται αυτή τη στιγμή σε Ευρώπη και Αμερική.

Αρκετές από τις έρευνες που επικεντρώνονται στη μελέτη της ψυχολογικής επίπτωσης της καραντίνας, αναφέρουν έξαρση συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες, σύγχυσης και θυμού.

**Αποτελέσματα ερευνών που πραγματοποιήθηκαν στην Κίνα**, αναφέρουν ότι 2 στους 10 πολίτες της Κίνας βιώνουν συμπτώματα κατάθλιψης και κλινικού άγχους μέτριου με σοβαρού βαθμού, με τις γυναίκες και τους ηλικιωμένους να σημειώνουν τα υψηλότερα επίπεδα άγχους, **εξηγώντας πως οι γυναίκες** ενδεχομένως να παρουσιάζονται **πιο αγχωμένες λόγω των περισσότερων ρόλων που αναλαμβάνουν στο σπίτι, αλλά και λόγω της υψηλότερης ευαλωτότητας και ευαισθησίας τους στο άγχος σε σύγκριση με τους άντρες.**

Επιπλέον, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι 8 στους 10 ερωτηθέντες, ανησυχούν σχετικά με την υγεία τους και την υγεία των συγγενικών τους προσώπων, ενώ οι 7 στους 10 δηλώνουν ικανοποιημένοι σχετικά με την πληροφόρησή τους από τα μέσα ενημέρωσης, όσον αφορά στις μεθόδους πρόληψης κατά του ιού (Ho Chee, Ho, 2020; Li, Wang, Xue, Zhao, 2020).

Μελέτη που δημοσιεύθηκε πρόσφατα από το Εθνικό Πανεπιστήμιο της Σιγκαπούρης, υποστηρίζει πως η σύγχυση, ο φόβος, ο πανικός και τα σενάρια καταστροφολογίας των πολιτών, τους οδήγησαν σε συμπεριφορές μάχης, χαρακτηρίζοντας τες συγκεκριμένα ως «αλλοπρόσαλλες» συμπεριφορές (π.χ. η αγορά υπερβολικών αγαθών πρώτης ανάγκης από υπεραγορές), αναγνωρίζοντας πως ο ανθρώπινος οργανισμός δεν ήταν έτοιμος για να επεξεργαστεί ορθά και λογικά τέτοια απειλή κατά τα πρώτα στάδια της αλλαγής (Ho, Chee, Ho, 2020).

Ωστόσο, μια πρόσφατη έρευνα (Μάρτος, 2020), που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα, αναφέρει πως οι έγκλειστοι πολίτες βιώνουν ιδιαίτερη αναστάτωση και φόβο σχετικά με την επίπτωση που μπορεί να επιφέρει ο ιός στην υγεία

τους, ιδιαίτερα αυτοί που λόγω της καραντίνας δεν έχουν τη δυνατότητα να εργάζονται.

Έτσι, υπάρχουν και οι συμμετέχοντες (ειδικά αυτών που η εργασία και το εισόδημά τους δεν είχε απειληθεί, που γυμνάζονται 2-3 φορές την εβδομάδα, που τρέφονται και ξεκουράζονται κατάλληλα) που σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, υποστηρίζοντας πως οι αλλαγές στις προτεραιότητες και η καθιέρωση νέων στόχων αποτελούν παράγοντες που τους ώθησαν στο να δώσουν ένα θετικό νόημα στην εμπειρία τους και να επιτρέψουν σε αυτό το βίωμα να τους επηρεάσει θετικά (Zhang, Wang, Rauch, Wei, 2020).

Η μελέτη αυτή που δημοσιεύθηκε τον Μάρτιο του 2020, αναφέρει πως τα παιδιά που βρίσκονται στο σπίτι βιώνουν αρνητικά συναισθήματα και συναισθηματική δυσφορία παρόμοια με τους ενήλικες. Οι κυριότεροι παράγοντες που τους δημιουργούν άγχος και φόβο είναι η υγεία τους και η υγεία των συγγενικών τους προσώπων, η οικονομική επίπτωση που μπορεί να επιφέρει η νέα κατάσταση στην οικογένειά τους, η χαμηλή πληροφόρηση που λαμβάνουν από τους γονείς τους σχετικά με την επικαιρότητα, η απομάκρυνση από τους συμμαθητές και τους δασκάλους τους και η δυσκολία εξεύρεσης προσωπικού χώρου και ιδιωτικότητας στο σπίτι.

Προστατευτικοί παράγοντες κατά του άγχους φαίνεται να είναι η φυσική άσκηση, το παιχνίδι και η συχνή επικοινωνία μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου με φίλους και συμμαθητές τους.

Επίσης, η μελέτη περιγράφει τον σημαντικό και καθοριστικό ρόλο που έχει η κοινωνία απέναντι στην ψυχική υγεία των οικογενειών, υπογραμμίζοντας την ανάγκη παροχής συμβουλευτικής και καθοδήγησης σε γονείς για θέματα που αφορούν το χειρισμό των παιδιών στο σπίτι.

Επιπλέον, αναφέρει πως τα σχολεία, τόσο ως συστήματα εκπαίδευσης αλλά και ως κοινότητες μάθησης, που αντικατοπτρίζουν τη κοινωνική ζωή των παιδιών, είναι σημαντικό να δράσουν εναλλακτικά και να δώσουν την ευκαιρία στα παιδιά να μορφώνονται από το σπίτι, και να περνάνε χρόνο με τους συμμαθητές τους αναπτύσσοντας μια οργανωμένη συζήτηση καθημερινά, κάτι που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως «διαδικτυακά διαλείμματα» (Wang, Zhang, Zhao, Zhang, Jiang, 2020, όπως αναφέρεται στο άρθρο [karantina-logo-koronoioy-ena-megalo-psycho-koiononiko-peirama/Ιφιγένεια Στυλιανού](#)).

## **Το Γενικό Περιγράμμα της Συστημικής-Διαλεκτικής Προσέγγισης με Υπαρξιακό προσανατολισμό**

### **Απάντηση μέσα από ένα γράμμα**

«Αγαπητέ φίλε, Μου είπαν ότι έχεις έντονο άγχος καθώς ευρίσκεσαι στο τελικό στάδιο πριν τις εξετάσεις. Ότι έχεις μεταπτώσεις στην συναισθηματική σου κατάσταση. Άλλοτε νιώθεις ήσυχος και σίγουρος και άλλοτε τα νιώθεις μαύρα – δύσκολα – ακατόρθωτα και νιώθεις τις προσπάθειές σου περιττές. Ότι άλλοτε κάνεις αστεία, λες και δεν υπάρχει πρόβλημα, και άλλοτε το πιο μικρό αστείο που θα σου κάνουν είναι ικανό να σε κάνει να θέλεις να διαλύσεις τα πάντα...[...] Λοιπόν θα είμαι ξεκάθαρος, όπως πρέπει να είσαι, όταν αναφέρεσαι στην ζωή. Το άγχος, η αγωνία, η ανησυχία, η ανασφάλεια, η αποσταθεροποίηση, η ξενοιασιά, ο εκνευρισμός, ο φόβος, όλα αυτά τελοσπάντων όχι μόνο δεν είναι αρνητικά στοιχεία στην πορεία σου, αλλά αντιθέτως αποτελούν αποδείξεις ότι είσαι ζωντανός, υγιής και υπεύθυνος[...]». Δημήτρης Καραγιάννης.

(Γράμμα στον υποψήφιο εξεταζόμενο μαθητή)

Παιδοψυχίατρος – Ψυχοθεραπευτής

Διευθυντής του κέντρου Παιδοψυχικής Υγιεινής ΙΚΑ-ΕΟΠΥ

Διδάκτωρ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου

Στην συστημική-διαλεκτική προσέγγιση με Υπαρξιακό προσανατολισμό, το άγχος δεν είναι ακριβώς συναίσθημα αλλά περισσότερο ένα στάδιο της εξέλιξης μας, ένα βήμα προς κάτι περισσότερο, ίσως προς την ωριμότητα και προς την ενηλικίωση μας, μια κατάσταση που βιώνουμε για την οποία έχουμε το συναίσθημα του φόβου.

Αυτό που φοβόμαστε όμως έχει να κάνει με την προσπάθειά μας να ελέγξουμε τι θα συμβεί στο μέλλον και όχι με μια πραγματική απειλή.

Συχνά το να νιώσουμε ελεύθεροι να αναλάβουμε την ευθύνη όσων επιθυμούμε στη ζωή μας και το να καταλάβουμε ότι θέλουμε να ορίζουμε εμείς το παρόν και το μέλλον μας, έρχεται ως απόδειξη ότι μεγαλώσαμε και δημιουργεί αγωνία από μόνο του σε όλους μας.

Οι στόχοι μας ποτέ δεν πραγματοποιούνται μόνο με ευχές αλλά με σωστό σχεδιασμό, ρεαλισμό για τις δυνάμεις μας, σωστή κατανομή του χρόνου, πείσμα και θέληση. Δεν είναι θέμα τύχης αλλά στοχοθεσίας, τήρηση προγράμματος και προσήλωσης.

Στην συστημική-διαλεκτική προσέγγιση με Υπαρξιακό προσανατολισμό, στηριζόμαστε σε ένα δυναμικό τετράπτυχο: Ζήσε χωρίς να προσποιείσαι. Αγάπα χωρίς να εξαρτάσαι. Άκου χωρίς να αμύνεσαι. Μίλα χωρίς να προσβάλλεις.

Έτσι όλα τα συναισθήματα είναι σημαντικά και ωφέλιμα, αρκεί να τα αφουγκραζόμαστε και να τα ακούμε λίγο πιο προσεχτικά.

Στη σχετική με το θέμα μας βιβλιογραφία, υπάρχει η λεγόμενη «καμπύλη του άγχους». Η καμπύλη αυτή μας δείχνει με ποιον τρόπο τα επίπεδα άγχους επιδρούν στην επίδοση. Είναι αξιοσημείωτο ότι τόσο το ελάχιστο, όσο και το υπερβολικό άγχος δεν οδηγούν στη μέγιστη επίδοση.

Τα χαμηλά επίπεδα άγχους δείχνουν ότι το άτομο δεν ενδιαφέρεται για την επίδοσή του. Ενώ όταν το άγχος βρίσκεται σε ένα μέτριο επίπεδο, σημαίνει ότι αξιολογεί ότι η δοκιμασία που πρόκειται να περάσει είναι σημαντική.

Αυτή η πεποίθηση αυξάνει τα επίπεδα διέγερσης και συνεπώς συμβάλλει στη βελτίωση της ικανότητας συγκέντρωσης και των υπόλοιπων γνωστικών λειτουργιών.

Έτσι, λοιπόν, το άτομο επωφελείται από το άγχος του παρουσιάζοντας τη μέγιστη δυνατή επίδοση.

Από την άλλη, όταν ένας άνθρωπος νοηματοδοτεί το άγχος ως ένα καταστροφικό συναίσθημα, το φοβάται και προσπαθεί να το αποφύγει. Αυτή η αντίδραση του δημιουργεί ακόμη περισσότερο άγχος, το οποίο μάλιστα μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα κλιμάκωσης του φόβου και να φτάσει στον πανικό.

Κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό λοιπόν αρχικά να αποδεχτούμε το άγχος μας σαν κάτι φυσιολογικό, χωρίς να προσπαθήσουμε να το αποφύγουμε. Άλλωστε το άγχος δεν πρόκειται να μας καταστρέψει. Η ιδέα όμως ότι το άγχος είναι καταστροφικό είναι αυτή που το καθιστά τόσο δυσλειτουργικό όσο και καταστροφικό.

Συμπερασματικά, είναι σημαντικό τόσο οι γονείς, όσο και οι μαθητές να κατανοήσουν ότι το άγχος αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε αυτή τη δοκιμασία που καλείται να αντιμετωπίσει. Αυτό που χρειάζεται είναι να αποδεχτούμε και συμφιλιωθούμε με το άγχος μας χωρίς να προσπαθούμε να το διώξουμε, γιατί το πιθανότερο είναι να το δυναμώνουμε.

Το άγχος αποτελεί τον πιο ύπουλο εχθρό των μαθητών και ενεργοποιείται κυρίως από αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με το φόβο της αποτυχίας.

Το άγχος είναι παραγωγικό και λειτουργικό μέχρι ένα βαθμό αφού κινητοποιεί το άτομο και το βοηθά να είναι δημιουργικό, να βρίσκεται σε εγρήγορση και να εντείνει την προσπάθειά του προκειμένου να ολοκληρώσει τους στόχους του.

Όσο πλησιάζουν οι πανελλήνιες εξετάσεις το άγχος των εφήβων κορυφώνεται.

Ο έφηβος ανησυχεί ιδιαίτερα για τη διαδικασία της εξέτασης και σκέφτεται πως εάν αποτύχει θα απογοητεύσει τους γονείς του καθώς δεν θα έχει κατορθώσει να ανταποκριθεί στις προσδοκίες τους.

**Στην Ελληνική κοινωνία** τα παιδιά μεγαλώνουν με την αντίληψη πως πρέπει κανείς να εισέλθει οπωσδήποτε σε κάποια πανεπιστημιακή σχολή έτσι ώστε να αποκτήσει με την αποφοίτησή του ένα καταξιωμένο επάγγελμα (π.χ. γιατρός, καθηγητής, δικηγόρος), να θεωρείται επιτυχημένος άνθρωπος και να εξασφαλίσει το μέλλον του.

Οι γονείς πολλές φορές είναι ιδιαίτερα πειστικοί με αποτέλεσμα να έρχονται σε σύγκρουση με τον έφηβο που βιώνει μεγάλη ένταση την περίοδο της προετοιμασίας για τις πανελλήνιες εξετάσεις.

Το αυξημένο άγχος των εφήβων που γίνεται ολοένα και μεγαλύτερο όσο πλησιάζουν οι ημέρες των εξετάσεων, έχει ως αποτέλεσμα να βιώνουν αισθήματα θυμού, απογοήτευσης και ματαιώσης.

Το έντονο και μη ελεγχόμενο άγχος συνοδεύεται από σωματικές ενοχλήσεις, όπως πονοκεφάλους, στομαχικό άλγος, διατροφικές διαταραχές, δυσκολίες στον ύπνο και συχνούς εφιάλτες, ταχυκαρδία, αίσθημα ζάλης, τάση λιποθυμίας κ.ά.

Συχνά εξαιτίας του άγχους οι έφηβοι αρνούνται να διαβάσουν, εμφανίζουν σημαντική πτώση στη σχολική τους επίδοση, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, έχουν τάσεις φυγής, εμφανίζουν επιθετική συμπεριφορά και θυμό, είναι ευερέθιστοι και μπορεί να κλαίνε με το παραμικρό.



Ας δούμε παρακάτω ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές για την αντιμετώπιση του άγχους για τους γονείς.

**Ορισμένες «συμβουλές» προς τους γονείς είναι οι ακόλουθες:**

**ΜΗ ΤΟ ΛΕΣ ΜΟΝΟ ΑΛΛΑ ΔΕΙΞΤΟ ΜΟΥ- ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΕΤΡΑΕΙ!-ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΩΣ Η ΗΡΕΜΗ ΔΥΝΑΜΗ**

Ο έφηβος όταν βρεθεί σε μια δοκιμασία, είναι σαν να βρίσκεται σε καταιγίδα ή σε τρικυμία, και έχει ανάγκη από μια άγκυρα για να τον συγκρατήσει. Χρειάζεται πρόσωπα φροντίδας, που θα είναι η άγκυρα του. Η άγκυρα δεν κατευθύνει το καράβι, είναι όμως εκεί, για να μη το αφήσει να χαθεί.....

**●ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΦΡΑΣΗ ΣΑΣ!**

Για να γίνουμε η άγκυρα στα παιδιά μας στη σημερινή δύσκολη συγκυρία, χρειάζεται οι ίδιοι οι γονείς να εστιάσουν την προσοχή τους στα εσωτερικά τους αποθέματα.

Οι θετικές σκέψεις και οι θετικές ενισχυτικές κουβέντες του ατόμου προς τον εαυτό του, λένε οι έρευνες, μπορούν να δυναμώσουν την αυτοπεποίθησή του και να κάνουν τη δοκιμασία λιγότερο ή καθόλου οδυνηρή. ΒΡΕΙΤΕ λοιπόν ΤΗ ΦΡΑΣΗ ΣΑΣ!

Βρείτε τη σκέψη εκείνη που σας ανακουφίζει και μια ωραία εικόνα που φαντάζεστε για σας στο παρόν ή στο μέλλον! Να ανατρέχετε σε αυτές κάθε φορά που νιώθετε να σας υπερβαίνει κάποια αρνητική σκέψη. Να ανατρέχετε σε όλα όσα έχετε κάνει καλά μέχρι τώρα. Θυμηθείτε την τελευταία φορά που πετύχατε κάτι που θέλατε, που καταφέρατε κάτι: αυτοί πραγματικά είστε! Να μην το ξεχνάτε και τώρα!

## ● **Μοιραστείτε**

Μιλήστε με τον σύντροφο/ισσα σας, καταρχάς και μοιραστείτε μαζί του φόβους αγωνίες και ανησυχίες και με τους ανθρώπους εμπιστοσύνης γύρω σας. Μιλήστε για όσα νιώθετε αυτόν τον καιρό στους ανθρώπους που σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα. Όταν μοιραζόμαστε την δυσκολία μας και δεν απομονωνόμαστε, τα συναισθήματα και οι σκέψεις μας αποκτούν λιγότερη ένταση, σαν να μοιραζόμαστε τις «σακούλες» που κρατάμε από το σουπερμάρκετ με κάποιον. Μοιραστείτε το βάρος και αποδεχθείτε την φροντίδα που σας δίνουν. Άλλωστε δεν συμβαίνει κάτι πραγματικά καταστροφικό.

## ● **Προσέχουμε τη διατροφή μας.**

Φροντίζουμε την ποιοτική μεσογειακή διατροφή για όλα τα μέλη της οικογένειας. Μειώνουμε την κατανάλωση καφεΐνης γιατί αυξάνει τη νευρικότητα και περιορίζουμε την ποσότητα της ζάχαρης και των λιπαρών. Καταναλώνουμε πολλά φρούτα, φυσικούς χυμούς και λαχανικά που μας δίνουν ενέργεια, πνευματική διαύγεια και θωρακίζουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

● **Ας φύγει το βλέμμα μας από τον έφηβο. Ας ασχοληθούμε με δραστηριότητες που μας ευχαριστούν και μας χαλαρώνουν, ως ζευγάρι, όπως ο χορός, μια βόλτα με φίλους, η μουσική, η σωματική άσκηση κ.ά.**

• Καλό είναι να προετοιμάσουν τον έφηβο για κάθε ενδεχόμενο, να τονίσουν στο παιδί πως η αποτυχία είναι κομμάτι της ζωής και πως δεν υπάρχει κανένας λόγος να νιώσει ενοχή ή ντροπή σε περίπτωση που δεν τα πάει καλά για το τι θα πουν οι άλλοι. Επιπλέον να τονίσουν πως υπάρχουν πολλές άλλες εναλλακτικές λύσεις για τις σπουδές και την εργασιακή- επαγγελματική του εξέλιξη και σταδιοδρομία.

- Οι γονείς θα πρέπει να εξασφαλίσουν ένα ήρεμο περιβάλλον την περίοδο της προετοιμασίας των παιδιών για τις εξετάσεις, να αποφεύγουν τη φασαρία και τις συγκρούσεις και να προσπαθούν να μην προκαλούν δυνατούς και ενοχλητικούς θορύβους την ώρα της μελέτης.
- Επίσης, θα πρέπει οι γονείς να οπλιστούν με αρκετά αποθέματα υπομονής και επιμονής, για να κατορθώσουν να αντέξουν τον εκνευρισμό των εφήβων και να μην τον παίρνουν προσωπικά και οδηγούνται σε διαπληκτισμούς.
- Δεν είναι βοηθητικό για το παιδί να λέμε «δεν πειράζει εάν δεν τα πας καλά», «σιγά τώρα μην αγχώνεσαι, δε χάθηκε και ο κόσμος».

Το παιδί έχει ανάγκη από ψυχική στήριξη και επιβεβαίωση οπότε ο γονιός θα πρέπει να του δίνει κουράγιο και δύναμη και να του δείχνει πως πιστεύει σε αυτό χρησιμοποιώντας φράσεις του τύπου «θα τα πας μια χαρά αφού έχεις κάνει τόσο καλή προετοιμασία» και να ανατρέχει σε επιτυχίες του στο παρελθόν βασισμένος πάντα σε ρεαλιστικά γεγονότα (π.χ. καλή επίδοση και βαθμολογία του παιδιού, επιτυχία σε διαγωνίσματα κ.ά).

Να έχετε πάντα στο μυαλό σας πως οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι μεν ένα καλό εισιτήριο για την πρόοδο και χαρίζει σημαντικά εφόδια στον επιτυχόντα αλλά δεν καθορίζουν σε αποκλειστικότητα τη ζωή, το μέλλον και την εργασιακή-επαγγελματική εξέλιξη των εφήβων. Είναι σημαντικό να εξηγήσουμε στο παιδί μας ότι θα έχει και άλλες ευκαιρίες στην ζωή του, αλλά και να αναγνωρίσουμε πόσο δύσκολη δοκιμασία περνάει.

Σε περίπτωση μη επιτυχίας(αποτυχίας) είναι πολύ σημαντικό να παραμείνετε κοντά του, να του δείξετε την αγάπη σας και την αποδοχή σας, να το ενθαρρύνετε, να το επαινέσετε για την προσπάθεια που κατέβαλε, να τονίσετε πως πιστεύετε σε αυτόν και στις δυνατότητές του και να το βοηθήσετε (από κοινού)να βρει εναλλακτικές οδούς για

την εκπαίδευση και τη μελλοντική του εργασιακή-επαγγελματική πορεία βασισμένες στις ικανότητες, στις κλίσεις, στις δεξιότητες που διαθέτουν και στα ενδιαφέροντά τους.

Αντί επιλόγου θα παραθέσω ένα απόφθεγμα από τον Επίκουρο και μια παράφραση από τον Τολστόι:

Ο ΓΕΝΝΑΙΟΣ ΠΕΡΙ ΣΟΦΙΑΝ ΚΑΙ ΦΙΛΙΑΝ ΜΑΛΙΣΤΑ ΓΙΓΝΕΤΑΙ, ΩΝ ΤΟ ΜΕΝ ΕΣΤΙΝ ΝΟΗΤΟΝ ΑΓΑΘΟΝ ΤΟ ΔΕ ΑΘΑΝΑΤΟΝ (Επίκουρος)

Ο γενναίος εκδηλώνεται περισσότερο στη σοφία και στη φιλία, από τις οποίες η πρώτη είναι νοητό αγαθό ενώ η δεύτερη αθάνατο αγαθό (Επίκουρος, Παράθεση & μετάφραση Χρήστου Γιαπιτζάκη).

Ο Λ. Τολστόι, λέει τα εξής: « Επιτυχία δεν είναι να κάνεις πάντα αυτό που θέλεις, αλλά να θέλεις πάντα αυτό που κάνεις».

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ:**

[www.myxalandri.gr/](http://www.myxalandri.gr/) Μαρίνα Κόντζηλα

[https://soulscan.gr/selfhelp\\_anxiety/πανελλήνιες-10-συμβουλές-άγχος/Βίκυ-Παπαϊωάννου/](https://soulscan.gr/selfhelp_anxiety/πανελλήνιες-10-συμβουλές-άγχος/Βίκυ-Παπαϊωάννου/) 8 Μαΐ 2019

Καραγιάννης, Δ., Γράμμα προς τον υποψήφιο, ανακτήθηκε από:

[http://ekdoseisxrysopigi.blogspot.com/2013/05/blog-post\\_1641.html#more](http://ekdoseisxrysopigi.blogspot.com/2013/05/blog-post_1641.html#more)

Το άγχος στις πανελλήνιες εξετάσεις/Κυριακή Φωτιάδου/ Μάι 21, 2018.

Για τα ερευνητικά στοιχεία βλ. <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/koinonia/koinoniki-psyxologia/8721-karantina-logo-koronoioy-ena-megalo-psyxo-koinoniko-peirama/>Ιφιγένεια Στυλιανού Σχολική Ψυχολόγος/ Απρ 22, 2020.

## **Προτεινόμενη βιβλιογραφία:**

American Psychological Association (2018). Stress in America: Generation Z. Stress in America™ Survey.

Cox Tom, Stress, Μετάφραση: Μάριος Βερέτας, Ωρόρα.

Kennerley Helen (1997) Overcoming Anxiety, Robinson London και σε ελληνική έκδοση: Kennerley H. (2014), Ξεπερνώντας το άγχος – Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωστικές – Συμπεριφορικές Τεχνικές, μετάφρ. Γ. Ευσταθίου, Κ. Αγγελ. Αθήνα Πεδίο.

David Burns (1980) The Feeling Good Handbook. New American Library. και σε ελληνική έκδοση David Burns,(1994), Αισθανθείτε καλά! Εκδ.Πατάκη.

Kierkegaard, S.,(1990), Η έννοια της αγωνίας, Αθήνα: Δωδώνη.

Handley, N. K., 1996, Anxiety: An Existential Perspective, Journal for the Society for Existential Analysis, 7.2

Palmer Σ. & Puri A., (2006), Coping with stress at University. London: Sage.

Tsakiri, V., 2006, Kierkegaard: Anxiety, Repetition and Contemporaneity, New York: Palgrave Macmillan

Φρόυντ Σιγκμουντ, (2010), Το άγχος, εκδ.Δαμιανός.