

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ-Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Το άγχος είναι ένα αίσθημα φόβου, έγνοιας ή ανησυχίας, το οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν περιστασιακά.

Όταν καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε πρωτόγνωρες καταστάσεις, είναι απολύτως φυσιολογικό να αισθανόμαστε άγχος για την αντιμετώπισή τους. Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για θέματα υγείας και μάλιστα μέσα στο πλαίσιο της κοινής αντιμετώπισης μιας πανδημίας είναι αναμενόμενο τα επίπεδα άγχους να είναι αυξημένα.

Οι υποψήφιοι των πανελλαδικών εξετάσεων εκτός από τη σωματική κόπωση και το άγχος μπροστά σε ένα βήμα για το οποίο έχουν επενδύσει πολλά, έχουν να διαχειριστούν και την επιπλέον ψυχολογική πίεση που δημιουργείται στην κοινωνία λόγω των πρωτόγνωρων μέτρων κατά της πανδημίας. Παράλληλα, το κλείσιμο των σχολείων και οι συνθήκες εγκλεισμού και απαγόρευσης κυκλοφορίας, τους αποδιοργανώνουν, τους στερούν τη δυνατότητα να συναναστραφούν με τους συνομηλίκους τους και να εκτονωθούν σε εξωσχολικές δραστηριότητες, κάτι το οποίο θα ήταν ανακουφιστικό για τη διαχείριση του άγχους τους εν όψη των εξετάσεων. Η κατάσταση επιτείνεται και από την αβεβαιότητα για το χρόνο διεξαγωγής αυτών.

Γενικότερα οι παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση και την κορύφωση του άγχους σε κάθε έφηβο είναι πολλοί και διαφορετικοί, μεταξύ των οποίων και **ο ρόλος που διαδραματίζει το οικογενειακό πλαίσιο**. Οι υπέρμετρες προσδοκίες και απαιτήσεις των γονέων καθώς και η υπερβολική τους επένδυση στην επίδοση των παιδιών τους αποτελεί βασικό παράγοντα διαμόρφωσης του κατακλυσμιαίου άγχους στους εφήβους. Συχνά οι γονείς βλέπουν το παιδί ως δική τους προέκταση και ως όχημα για την εκπλήρωση των δικών τους ανεκπλήρωτων επιθυμιών και αναγκών. Επιπλέον, οι διακρίσεις των παιδιών τους παρέχουν κάποιου είδους κοινωνικής ανάδειξης και καταξίωσης. Από την άλλη πλευρά, οι γονείς που έχουν άγχος οι ίδιοι, αποτελούν πρότυπο για μίμηση για τα παιδιά τους. Το άγχος είναι ιδιαιτέρως μεταδοτικό και πολύ περισσότερο από τους γονείς προς τα παιδιά. Τέλος, οι γονείς με τελειοθηρική τάση - οι οποίοι γι' αυτό και γίνονται ιδιαίτερα επικριτικοί - έχουν παιδιά αγχώδη. Οι τελειομανείς γονείς, συνήθως αποθαρρύνουν τα παιδιά τους αφού δύσκολα μένουν ικανοποιημένοι από αυτά.

Ιδιαίτερα σημαντική λοιπόν αυτή την περίοδο είναι η παροχή συναισθηματικής στήριξης από τους γονείς μέσω της κατανόησης, της υπομονής και δεκτικότητας, της στοργής και του κουράγιου.

Για την αντιμετώπιση του άγχους χρειάζεται πρώτα απ' όλα οι γονείς να μπορέσουν να διαχειριστούν αποτελεσματικά το δικό τους άγχος, να έχουν ρεαλιστικές απαιτήσεις από τα παιδιά και να επιδεικνύουν άνευ όρων αποδοχή. Χρειάζεται να είναι ψύχραιμοι και σταθεροί. Ήρεμοι και με ενσυναίσθηση, όχι αδιάφοροι. Να είναι καλοί και υπομονετικοί ακροατές, επιδεικνύοντας διαθεσιμότητα. Να αφουγκράζονται τις ανάγκες των παιδιών τους.

Η πιο ανούσια φράση που μπορεί να πει κάποιος είναι: **«Μην έχεις άγχος!»**. Αντ' αυτού, μπορεί να την επαναδιατυπώσει καταφατικά, ως εξής: **«Έχεις άγχος. Θα ήθελες να το συζητήσουμε; Όποτε θελήσεις να μιλήσεις, να ξέρεις ότι είμαι εδώ για σένα. Για ό,τι χρειαστείς, είμαι εδώ»**.

Είναι λάθος να υποτιμούνται τα συναισθήματα του έφηβου. Η ενθάρρυνση να μιλούν και να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους είναι ένας ιδιαίτερα αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας μαζί τους. Συζητήσεις για τους φόβους τους όσον αφορά τις εξετάσεις και γενικότερα το μέλλον τους είναι βοηθητικές γιατί τους βοηθούν να αποφορτιστούν.

Εάν οι σκέψεις τους είναι αρνητικές και μη ρεαλιστικές είναι απαραίτητη η βοήθεια για να αναγνωρίσουν ότι αυτές οι σκέψεις είναι δυσλειτουργικές για αυτούς.

Η χρήση κάθε είδους απειλής (αν αποτύχεις δε θα πας διακοπές) και σύγκρισης (ο αδελφός σου μπήκε στο πανεπιστήμιο με την πρώτη) δεν βοηθά την κατάσταση αφού τροφοδοτεί τον έφηβο με επιπλέον άγχος. **Η ενίσχυση και τα θετικά σχόλια είναι πιο χρήσιμα από τα αρνητικά σχόλια και την κριτική.** Οι γονείς είναι απαραίτητο να συνειδητοποιήσουν ότι δε θα πρέπει σε καμία περίπτωση να μεταδίδουν τις δικές τους προσδοκίες και επιθυμίες στα παιδιά.

Πιο πρακτικά:

- προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατό πιο ήρεμοι - αν εσείς είστε ήρεμοι αυτό θα νιώθουν και τα παιδιά κοντά σας
- Μεγάλη προσοχή και στην κινητικότητά σας, διότι μπορεί να μη λέτε τίποτα, αλλά αν πηγαينوέρχεστε πάνω κάτω, είστε νευρικός, και υπερκινητικός, το ίδιο αποτέλεσμα θα έχει και στο παιδί
- εκτονωθείτε και εσείς με κάποιο τρόπο, όπως γυμναστική, περίπατο
- μην πιέζετε το παιδί να διαβάσει ή του το υπενθυμίζετε σε κάθε περίπτωση που το βλέπετε να κάθεται - ξέρει το ίδιο τους ρυθμούς του - αν νιώσει πίεση από εσάς μπορεί να κάνει και ακριβώς το αντίθετο, δηλαδή να διαβάζει ελάχιστα
- μη φροντίζετε το παιδί περισσότερο από όσο χρειάζεται, δεν είναι άρρωστο απλά εξετάσεις δίνει - σταθείτε διακριτικά κοντά του και όταν θελήσει κάτι θα το ζητήσει
- Ακόμα κι αν θεωρείτε ότι τεμπελιάζει, μην πανικοβάλλεστε! Προσπαθήστε να ερμηνεύσετε που οφείλεται η μείωση των προσπαθειών του και σκεφτείτε πώς θα το βοηθήσετε. Τονώστε τα κίνητρά του θυμίζοντάς του τους στόχους του και δείχνοντας του ότι πιστεύετε πως μπορεί να τους καταφέρει.
- Έχετε στο μυαλό ότι το παιδί δίνει εξετάσεις. Δεν «δίνουμε» εξετάσεις όπως ακούγεται πολύ συχνά (αν και έτσι μπορεί να νιώθετε).
- 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.

Η ψυχολογική στήριξη, όμως, δεν είναι η μόνη βοήθεια που μπορούν οι γονείς να παρέχουν στο παιδί κατά την διάρκεια των Πανελληνίων. Εξίσου σημαντικό είναι να δημιουργήσουν και τις κατάλληλες συνθήκες για σωματική και νοητική απόδοση.

Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό

- ✓ να παροτρύνετε τα παιδιά σας να αξιοποιούν σωστά τον λίγο ελεύθερο χρόνο τους (επικοινωνία με φίλους, δραστηριότητες μακριά από το περιβάλλον διαβάσματος, γεύμα με γονείς και τα αδέρφια ώστε να

επικοινωνούνται σκέψεις και συναισθήματα με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας)

- ✓ να συμβάλλετε στη δημιουργία ενός τακτικά εξισορροπημένου προγράμματος έτσι ώστε να τρώει επαρκώς και σε τακτικές ώρες, να κοιμάται αρκετά την διάρκεια της νύχτας. Η στέρηση ύπνου μειώνει την παραγωγικότητα, αυξάνει τη νευρικότητα και επηρεάζει αρνητικά τη μνήμη
- ✓ να αποτρέπετε τα παιδιά να διαβάζουν με εξαντλητικούς ρυθμούς και να τα ενθαρρύνετε να κάνουν διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης, να τα προτρέπετε να ασκούνται σε ήπιους ρυθμούς καθημερινά (βόλτα με ποδήλατο, περίπατος)
- ✓ Τέλος, θα πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη βαρύτητα στη διατροφή του παιδιού το διάστημα αυτό προκειμένου να έχει αυξημένη πνευματική διαύγεια και αντοχή για να αποδώσει καλύτερα.

Οι εξετάσεις αποτελούν μια δοκιμασία για όλη την οικογένεια. Πολλές φορές οι γονείς δυσκολεύονται πολύ να διατηρήσουν την απαραίτητη ψυχραιμία και να κρατήσουν το σωστό συναισθηματικό τόνο. Αν αναλογιστούν ότι οι εξετάσεις αποτελούν μεν μια κρίσιμη δοκιμασία, ένα σταθμό, όχι όμως το τέρμα της διαδρομής, θα μπορέσουν να βάλουν τα πράγματα στη σωστή τους διάσταση, να ιεραρχήσουν εκ νέου τις προτεραιότητές τους και να βοηθήσουν ουσιαστικά τόσο τον εαυτό τους όσο και το παιδί τους.

Μη ξεχνάτε ότι στην περίπτωση που εσείς ή το παιδί δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε το άγχος σας, μια επίσκεψη σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητική τόσο για εσάς όσο και για το παιδί.

Υπηρεσίες που μπορείτε να απευθυνθείτε στο Ν. Αρκαδίας :

ΚΕΣΥ Αρκαδίας Τηλ: 2710-221575

Ψυχιατρικό τμήμα παιδιών και εφήβων Γενικού Παναρκαδικού Νοσοκομείου

Τρίπολης τηλ. 2713-601928

Ας θυμόμαστε ότι:

- 🌈 οι εξετάσεις κρίνουν την επίδοση και όχι την αξία του μαθητή.
- 🌈 οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια από τις σημαντικές ευκαιρίες που δίνονται στη ζωή μας και γι' αυτό αξίζει να βάλουμε τα δυνατά μας, σίγουρα όμως δεν είναι η μόνη.
- 🌈 Ας αντικαταστήσουμε το 'πρέπει να επιτύχω' με το 'θέλω να επιτύχω'.

"ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ"