



# **Διαχείριση Άγχους και Αποτυχίας Μαθητών από την Οικογένεια**

Ζωιτάκη Σοφία Γεωργία  
Ψυχολόγος, MSc – Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

# Άγχος, Στρες και Αποτυχία

Ορισμοί και έννοιες

# Άγχος-Ανησυχία

- Το άγχος είναι μια φυσιολογική ανθρώπινη συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αίσθημα ανησυχίας, επιβεβαιωμένων φόβων και νευρικότητας.
- Συχνά προκύπτει από αντιληπτούς κινδύνους, είτε πραγματικούς είτε φανταστικούς, ή στρεσογόνες καταστάσεις, όπως ακαδημαϊκές πιέσεις, κοινωνικές καταστάσεις, προβλήματα υγείας ή περιβαλλοντικούς παράγοντες.
- Ενώ κάποιο επίπεδο άγχους είναι φυσιολογικό και ακόμα και προσαρμοστικό, το υπερβολικό ή χρόνιο άγχος μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την καθημερινή λειτουργία και την ποιότητα ζωής.

# Στρες

- Αντίθετα με το άγχος, που είναι κυρίως μια συναισθηματική αντίδραση, το στρες περιλαμβάνει τις **φυσιολογικές σωματικές αντιδράσεις** σε εξωτερικές πιέσεις ή απαιτήσεις. Συχνά συμπτώματα του στρες περιλαμβάνουν πίεση, νευρικότητα, κόπωση, πονοκεφάλους, πόνους στους μύες και αλλαγές στον ύπνο ή την όρεξη.
- Το στρες μπορεί να είναι στιγμιαίο ή χρόνιο. Το χρόνιο στρες μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για την υγεία αν δεν διαχειριστεί αποτελεσματικά.

# Αποτυχία

• Η αποτυχία είναι η έλλειψη επιτυχίας στην επίτευξη ενός επιθυμητού στόχου ή αποτελέσματος σε διάφορους τομείς, όπως η ακαδημαϊκή, η επαγγελματική, οι σχέσεις, τα προσωπικά στόχοι ή οι προσπάθειες. Είναι μια **κοινή ανθρώπινη εμπειρία** που όλοι αντιμετωπίζουν κάποια στιγμή στη ζωή τους.

• Η αποτυχία μπορεί να αποτελέσει μια πολύτιμη μάθηση. Παρέχει ευκαιρίες για **αναστοχασμό, ανάπτυξη και ενίσχυση της ανθεκτικότητας**. Ωστόσο, η επαναλαμβανόμενη ή διαρκής αποτυχία χωρίς επαρκή υποστήριξη ή μηχανισμούς αντιμετώπισης μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα απογοήτευσης, ανησυχίας και χαμηλής αυτοεκτίμησης.

**Πώς συνδέεται το  
άγχος με την  
αποτυχία;**

Το άγχος των μαθητών και η αίσθηση αποτυχίας τους συνδέονται στενά και συχνά επιδεινώνουν το ένα το άλλο σε έναν φαύλο κύκλο. Εδώ είναι πώς συνδέονται μεταξύ τους:

•**Πίεση Επίδοσης:** Οι μαθητές συχνά βιώνουν άγχος λόγω της πίεσης να επιδιώξουν καλές ακαδημαϊκές επιδόσεις. Αυτή η πίεση μπορεί να προέρχεται από **υψηλές προσδοκίες** των γονέων, των εκπαιδευτικών, των συνομηθίκων ή ακόμα και μέσα από τον ίδιο τον μαθητή. Ο φόβος της μη ανταπόκρισης σε αυτές τις προσδοκίες μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα άγχους.

•**Φόβος της Αποτυχίας:** Το άγχος στους μαθητές μπορεί να ενταθεί από το φόβο της αποτυχίας. Μπορεί να ανησυχούν για το ενδεχόμενο να απογοητεύσουν τους άλλους ή να αντιμετωπίσουν αρνητικές συνέπειες, όπως χαμηλούς βαθμούς ή κριτική από αρχές.

•**Αρνητικά Μοτίβα Σκέψης:** Το άγχος μπορεί να συμβάλει σε αρνητικά μοτίβα σκέψης όπως η καταστροφολογία (αρνητική πρόβλεψη του μέλλοντος), η υπεργενίκευση (εφαρμογή αρνητικών εμπειριών σε όλες τις καταστάσεις) και η αυτοκριτική, που υπονομεύουν την αυτοπεποίθηση των μαθητών και τους καθιστούν ευάλωτους στην αποτυχία.


•**Χαλάρωση της Γνωστικής Λειτουργίας:** Τα υψηλά επίπεδα άγχους μπορούν να επηρεάσουν τη γνωστική λειτουργία των μαθητών, καθιστώντας δύσκολο για αυτούς να συγκεντρωθούν, να εστιάσουν και να απομνημονεύσουν πληροφορίες. Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις και να αυξήσει την πιθανότητα αποτυχίας.



•**Αυτοεκπληρούμενη προφητεία:** Οι μαθητές που ανησυχούν για την αποτυχία μπορεί να συνεισφέρουν κατά λάθος στη δική τους αποτυχία μέσω αυτοπροσδοκίας που επαληθεύεται. Το άγχος τους μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη κινητοποίηση, κακές συνήθειες μελέτης και ανεπιτυχείς στρατηγικές αντιμετώπισης, καταλήγοντας τελικά σε ακαδημαϊκή αδυναμία και αποτυχία.

•**Επίπτωση στην Αυτοεκτίμηση:** Η επίμονη αποτυχία μπορεί να οδηγήσει τους μαθητές σε αρνητική αυτοεικόνα και αισθήματα ανεπάρκειας, επιδεινώνοντας περαιτέρω το άγχος τους.

•**Συμπεριφορές Αποφυγής:** Οι μαθητές που βιώνουν άγχος μπορεί να υιοθετούν συμπεριφορές αποφυγής για να αντιμετωπίσουν τους φόβους της αποτυχίας. Μπορεί να αναβάλλουν, να αποφεύγουν εργασίες ή ακόμη και να παραλείπουν μαθήματα ή εξετάσεις. Ωστόσο, αυτές οι συμπεριφορές αποφυγής συχνά επιδεινώνουν τον κύκλο άγχους και αποτυχίας.



# Τεχνικές διαχείρισης άγχους

**Ανοιχτή Επικοινωνία:** Δημιουργήστε ένα ασφαλές και μη-κριτικό περιβάλλον όπου το παιδί νιώθει άνετα να μοιράζεται τις σκέψεις του, τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του.

**Ενεργητική Ακρόαση:** Δώστε προσοχή στο παιδί σας όταν σας μιλάει διατηρώντας επαφή με τα μάτια και επιβεβαιώνοντας τα συναισθήματά του.

**Εκπαίδευση σε Τεχνικές Χαλάρωσης:** Διδάξτε στο παιδί σας απλές τεχνικές χαλάρωσης όπως βαθιά αναπνοή και προοδευτική χαλάρωση των μυών.

**Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων:** Βοηθήστε το παιδί σας να διασπάσει τα προβλήματα σε μικρότερα βήματα, ώστε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις στρεβλώσεις και να σκεφτεί πιθανές λύσεις.


**Μίμηση Προτύπου:** Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τη συμπεριφορά των γονιών τους. Να διαχειρίζεστε το δικό σας άγχος εποικοδομητικά και να προσέχετε τον εαυτό σας, προσφέροντας υγιείς τρόπους αντιμετώπισης.

**Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας:** Η τακτική φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης.

**Καθιέρωση υγιών Συνηθειών:** Δημιουργήστε τακτικές ρουτίνες για το παιδί σας στον ύπνο, τη μελέτη, τα γεύματα και άλλες καθημερινές δραστηριότητες, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην ανθεκτικότητα στο άγχος και στη συνολική τους ευεξία

**Περιορισμός υπερβολικών δραστηριοτήτων:** Βοηθήστε το να βάλει προτεραιότητες και να βρει μια ισορροπία μεταξύ σχολείου, εξωσχολικών δραστηριοτήτων και ελεύθερου χρόνου.

**Αναζήτηση Επαγγελματικής Βοήθειας:** Εάν το παιδί σας αντιμετωπίζει χρόνιο ή σοβαρό άγχος, εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια από θεραπευτή ή σύμβουλο που ειδικεύεται στην εργασία με παιδιά και εφήβους.



# **Τεχνικές διαχείρισης αποτυχίας**

•**Κανονικοποίηση της Αποτυχίας:** Βοηθήστε το παιδί σας να κατανοήσει ότι η αποτυχία είναι μια φυσιολογική διαδικασία της μάθησης και της ανάπτυξης. Μοιραστείτε ιστορίες από τις δικές σας αποτυχίες και πώς μάθατε από αυτές.

•**Ενθαρρύνετε μια Νοοτροπία Ανάπτυξης:** Διδάξτε στο παιδί σας να υιοθετήσει μια νοοτροπία ανάπτυξης, τονίζοντας τη σημασία της προσπάθειας, της επιμονής και της μάθησης από τα λάθη, παρά μόνο τα αποτελέσματα.

•**Εστιάστε στην Προσπάθεια, Όχι Μόνο στα Αποτελέσματα :** Προσφέρετε εμπάθεια, κατανόηση και διαβεβαίωση ότι η αποτυχία δεν καθορίζει την αξία του ως άνθρωπο. Βοηθήστε το να κατανοήσει ότι η επιτυχία δεν είναι μόνο το να κερδίζεις ή να επιτυγχάνεις ένα συγκεκριμένο στόχο, αλλά το ταξίδι και τα μαθήματα που αποκομίζονται κατά τη διαδρομή. Να θυμάστε ότι η προσπάθεια επιβραβεύει το άτομο, ενώ η επιτυχία το αποτέλεσμα.

•**Ενθαρρύνετε την Υπομονή και την Επιμονή:** Βοηθήστε το να καταλάβει ότι τα εμπόδια είναι προσωρινά και ότι με αποφασιστικότητα και επιμονή, μπορεί να ξεπεράσει τις προκλήσεις και να επιτύχει τους στόχους του.

- **Γιορτάστε την Πρόοδο και τη Βελτίωση:** Επισημάνετε τις μικρές νίκες και τα ορόσημα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση και τα κίνητρα.
- **Μοντέλο Ανθεκτικότητας και Αισιοδοξίας:** Να είστε ένα θετικό πρότυπο για το παιδί σας, δείχνοντας ανθεκτικότητα, αισιοδοξία και μια υγιή στάση έναντι της αποτυχίας.
- **Ενθαρρύνετε την Αυτοανάλυση:** Παροτρύνετε το παιδί σας να αναλογιστεί τις εμπειρίες του και να αναγνωρίσει τι μπορεί να μάθει από την αποτυχία. Βοηθήστε το να αναγνωρίσει τα πλεονεκτήματά του και τις περιοχές όπου μπορεί να βελτιωθεί, και ενθαρρύνετέ το να θέσει ρεαλιστικούς στόχους για τη βελτίωσή του.
- **Παρέχετε Κατασκευαστική Ανατροφοδότηση:** Επικεντρωθείτε σε συγκεκριμένες συμπεριφορές ή ενέργειες που μπορούν να αλλάξουν για να βελτιωθεί αντί να κρίνετε τον χαρακτήρα ή τις ικανότητές τους.

Συνολικά, η σχέση μεταξύ του άγχους των μαθητών και της αποτυχίας είναι πολύπλοκη και πολυδιάστατη. Η αντιμετώπιση και των δύο προβλημάτων απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει

- ✓ την παροχή επαρκούς υποστήριξης,
- ✓ τη διδασκαλία αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης,
- ✓ την προώθηση μιας νοοτροπίας ανάπτυξης και
- ✓ τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μάθησης που αξιολογεί την προσπάθεια και την ανθεκτικότητα πάνω από την τελειότητα.