



Άγχος πανελληνίων (έννοια διαχείριση)

Το θέλουμε ή δεν το θέλουμε το άγχος στις εξετάσεις, και γενικότερα στην ζωή μας?

Το άγχος είναι χρήσιμο όταν τα επίπεδα του είναι μέτρια (ούτε πολύ υψηλά ούτε πολύ χαμηλά). Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε γονείς και μαθητές την φύση του άγχους για να μπορέσουμε να το διαχειριστούμε. Θα πρέπει λοιπόν να καταλάβουμε την ονομαζόμενη “καμπύλη του άγχους” ή οποία λέει το εξής: τόσο το ελάχιστο, όσο και το υπερβολικό άγχος δεν οδηγούν στη μέγιστη επίδοση. Όταν έχουμε χαμηλά επίπεδα άγχους ο μαθητής έχει την εικόνα ότι δεν ενδιαφέρετε, ματαιώνεται εύκολα, δεν προσπαθεί και στο τέλος ενδέχεται να παραιτηθεί. Στο χαμηλό άγχος το κίνητρο επιτυχίας, δεν είναι ιδιαίτερα υψηλό. Όταν αντίθετα το άγχος βιώνετε από τους μαθητές ως ένα καταστροφικό και αφόρητο συναίσθημα το οποίο λειτουργεί ανεξέλεγκτα, ο μαθητής/τρια δεν λειτουργεί με ψυχραιμία. Σε αυτήν την κατάσταση, φοβάται ιδιαίτερα τις συνέπειες του άγχους τόσο σε σωματικό (ταχυπαλμίες, εφίδρωση, αναψοκοκκίνισμα) όσο και σε ψυχικό επίπεδο (φόβος, ένταση, πανικός) με αποτέλεσμα να προσπαθεί να ξεφύγει από μια κατάσταση που δεν έχει τον έλεγχο, να αποθαρρύνετε και να μην φτάνει στην βέλτιστη και επιθυμητή απόδοση.

Μόνο όταν το άγχος βρίσκεται σε ένα μέτριο επίπεδο, ο μαθητής/τρια έχει την δυνατότητα να αξιολογήσει τις πανελλήνιες ως μια σημαντική δοκιμασία, η οποία όμως δεν του καθορίζει όλη του την ζωή. Στο μέτριο άγχος αυξάνονται τα επίπεδα διέγερσης, γεγονός που συμβάλει να μπει ο μαθητής σε μια “ροή” καταφέρνοντας να συγκεντρωθεί και να αποδώσει η προσπάθειά του. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές επωφελούνται από το άγχος τους, φτάνοντας στην μέγιστη δυνατή επίδοση.

Τι θα πρέπει να γνωρίζει ο μαθητής

- Μέτριο άγχος είναι επιθυμητό (ούτε υψηλό ούτε χαμηλό)
- Οι πανελλήνιες είναι εξετάσεις οι οποίες πιστοποιούν τον βαθμό της προσπάθειας των μαθητών

- Υπάρχει πάντα ο απρόβλεπτος παράγοντας γεγονός που ενδέχεται να μην οδηγήσει πάντα στο επιθυμητό αποτέλεσμα
- Δεν κρίνετε όλη η ζωή ενός μαθητή μιας μαθήτριας από αυτές τις εξετάσεις
- Αν βοηθάνε οι αναπνοές καλό είναι να πάρετε μερικές βαθιές ανάσες από την μύτη και να εκπνεύσετε αργά από το στόμα (μέσα από συζητήσεις με μαθητές, φαίνεται ότι δεν τους βοηθάνε όλους οι αναπνοές)
- Διαβάστε προσεκτικά τις ερωτήσεις των θεμάτων πριν αρχίσετε να γράφετε
- Παλέψτε το μέχρι τέλους. Μην παραιτηθείτε
- Μια ενδεχόμενη αποτυχία δεν σημαίνει ότι αποτύχατε σαν μαθητές ή σαν άνθρωποι, αλλά αποτύχατε την συγκεκριμένη στιγμή σε μια δοκιμασία και το αντίστροφο στην επιτυχία. Ανασυγκροτηθείτε και ξαναπροσπαθήστε, έχοντας πάντα ένα plan B.
- Η ζωή έχει επιτυχίες έχει όμως και αποτυχίες. Έχει χαρά έχει και λύπη. Όσο δύσκολα και να βιώνετε μια κατάσταση να ξέρετε ότι αυτό αλλάζει. Έρχονται και όμορφες, χαρούμενες και επιθυμητές καταστάσεις. Αναγνωρίστε και αυτές!!!

Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς

- Οι μαθητές έχουν τις δικές τους αγωνίες, που τις εκφράζουν με τον δικό τους τρόπο. Δεν χρειάζεται να τους φορτώνουμε και τις δικές μας.
- Ο ρόλος μας είναι υποστηρικτικός τόσο στις επιτυχίες τους όσο και στις αποτυχίες τους.
- Οι μαθητές εκείνες τις ώρες θέλουν ηρεμία, ψυχραιμία, στήριξη, υπομονή, κατανόηση. Χρειάζονται ένα πλαίσιο σταθερότητας και εσάς στον ρόλο του γονιού και όχι του μάνατζερ.
- Οι πανελλήνιες είναι μια σημαντική δοκιμασία αλλά δεν καθορίζει όλη την ζωή του παιδιού σας. Αφήστε να αποφασίσουν οι ίδιοι οι μαθητές τι θέλουν να κάνουν στην ζωή τους. Αν αποφασίσετε εσείς με τι να ασχοληθούν επαγγελματικά τους στερείτε επιλογές, ευθύνες και το κόστος των επιλογών. Προτείνεται, πέστε την γνώμη σας, αλλά αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν.
- Να είστε περήφανοι για τα παιδιά σας για την ευγένεια τους, για την προσπάθεια που κάνουν γενικά στην ζωή τους, για την πάλη τους με την αδικία, τις

ανθρωπιστικές ιδέες τους, τον αλtruισμό τους και όχι μόνο όταν περνάνε σε μια σχολή!

Καλή επιτυχία στην ζωή των παιδιών σας, με την ευχή να βρουν τον δικό τους μοναδικό δρόμο, τον προσωπικό τους προορισμό και κυρίως την ευτυχία σε αυτό το ταξίδι της ζωή τους που τώρα ξεκινάει!

Καλό καλοκαίρι!!!

Με αγάπη!!!

Μαρία Μπαρμπαδήμου – σχολική ψυχολόγος

