



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ Δ.Ε.
Α΄ Δ/ΝΣΗΣ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

Ιωάννης Β. Τσάγκας
Δρ. Θεολογίας – Mr. Παιδαγωγικής
Σχολικός Σύμβουλος Κλ. ΠΕ01

Ταχ. Δ/ση: Κηφισίας 16
Τ.Κ. – Πόλη: 11526 Αθήνα
E-mail: grassy@dide-a-ath.att.sch.gr
και jtsagas@yahoo.com

Τηλέφωνο: 210-5241118 -210 7210276
FAX : 210-7786024

ΑΘΗΝΑ 20 Μαΐου 2014
Α.Π. 620

ΠΡΟΣ: 1.Τον κ. Διευθυντή Δ.Ε. Α΄ Αθήνας
2.Τον κ. Διευθυντή Δ.Ε. Δωδεκανήσου-
Ρόδο.

Με την παράκληση
να σταλεί αρμοδίως

Προς κ.κ. Διευθύντριες, Δ/ντές
και Θεολόγους Καθηγήτριες Καθηγητές
όλων των σχολείων, Δημοσίων και Ιδιω-
τικών Ημερησίων και Εσπερινών
Γυμνασίων – Λυκείων και
ΕΠΑ.Λ. της αρμοδιότητάς μας..

ΚΟΙΝ:

- 1)κ. Περιφερειακό Δντη Εκπ/σης Αττικής
- 2)κ. Περιφερειακό Δντη Εκπ/σης Ν. Αιγαίου-Σύρο
- 3) ΥΠ.ΠΑΙΔ. – Δνση Προσωπικού Τμήμα Δ΄
- 4) Δνση Σπουδών Δ.Ε. ΥΠ.ΠΑΙΔΕΙΑΣ
- 5)Ι.Ε.Π.

**ΘΕΜΑ: «Διαχείριση της αγωνίας και του άγχους των εξετάσεων των
εφήβων μαθητών/τριων»**

Αγαπητές και Αγαπητοί Συνάδελφοι.

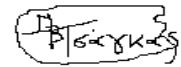
Η περίοδος που διανύουμε αυτές τις μέρες στα σχολεία μας, περίοδος διεξαγωγής Εξετάσεων χαρακτηρίζεται από έντονο άγχος και αγωνία τόσο για τους διδάσκοντες όσο και κυρίως, για τους μαθητές μας, τα παιδιά μας. Είναι ερευνητικά διαπιστωμένο ότι το επάγγελμα του εκπαιδευτικού και μάλιστα το φαινόμενο της διδασκαλίας, συναρτάται με σημαντικά επίπεδα εργασιακού-επαγγελματικού άγχους(burnout), που είναι από τα υψηλότερα οποιουδήποτε επαγγέλματος σε ορισμένες χώρες, όπως το Ηνωμένο Βασίλειο και τις Ηνωμένες Πολιτείες¹. Από την άλλη πλευρά το άγχος που σχετίζεται με τις κάθε είδους εξετάσεις και επιδόσεις των μαθητών επηρεάζει τους μαθητές πιο σοβαρά από τους καθηγητές. Οι ειδικοί κάνουν λόγο για «Άγχος εξετάσεων» -«Test anxiety». Οι ερευνητές προτείνουν ότι ποσοστό μεταξύ

¹ Ross, Genesis R. *Teacher Stress, Burnout and NCLB: The U.S. Educational Ecosystem and the Adaptation of Teachers* Miami University2010,

25 έως 40 % των μαθητών βιώνουν άγχος εξετάσεων.² Τόσο οι μαθητές με ειδικές ανάγκες, όσο και οι χαρισματικοί μαθητές τείνουν να αντιμετωπίζουν υψηλά ποσοστά άγχους. Οι μαθητές που βιώνουν άγχος εξετάσεων τείνουν εύκολα να διασπώνται κατά τη διάρκεια μιας δοκιμής, αντιμετωπίζουν δυσκολίες με την κατανόηση σχετικά με απλές οδηγίες, και αντιμετωπίζουν προβλήματα οργάνωσης της σκέψης τους ή επαναφοράς των σχετικών γνώσεων και πληροφοριών³. Το άγχος, στο βαθμό που ελέγχεται και οι έφηβοι μαθητές/τριες μας είναι ήρεμοι, παραγωγικοί και δημιουργικοί είναι μια φυσιολογική κατάσταση και αποδεκτή. Όταν αυτό, όμως, γίνεται μη διαχειρίσιμο και μπλοκάρει τις επίδοσης τους και τη λειτουργικότητα τους, τότε θα πρέπει να δοθεί η απαιτούμενη προσοχή από όλους τους φορείς της Σχολικής Κοινότητας, γονείς, εκπαιδευτικούς κλπ. Το σύγχρονο σχολείο θα πρέπει να αναγνωρίσει όλο και περισσότερο την ανάγκη να αντιμετωπίζει με σύγχρονο παιδαγωγικό τρόπο τις προκλήσεις της ψυχικής υγείας που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν οι έφηβοι μαθητές του και να είναι αρωγό στην αντιμετώπιση των ποικίλων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων τους.

Σας επισυνάπτουμε κείμενο μας με το παραπάνω αναφερθέν παιδαγωγικό ζήτημα με θέμα: «**Διαχείριση της αγωνίας και του άγχους των εξετάσεων των εφήβων μαθητών/τριων**», το οποίο μπορείτε να αξιοποιήσετε κατά την κρίση σας και ευχόμαστε καλή δύναμη στην άσκηση των παιδαγωγικών και υπηρεσιακών καθηκόντων σας.

Ο Σχολικός Σύμβουλος
ΚΑ.ΠΕ01



ΙΩΑΝΝΗΣ Β. ΤΣΑΓΚΑΣ

² J.C. (2010). *Test anxiety: Contemporary theories and implications for learning*. In J.C. Cassady (Ed.), *Anxiety in schools: The causes, consequences, and solutions for academic anxieties* (pp. 7-26). New York, NY: Peter Lang,

³ DePhil, M.B., Brilot, B., Nettle, D. (2011). *Anxiety: An Evolutionary Approach*. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(12):707-715

Διαχείριση της αγωνίας και του «άγχους των εξετάσεων» των εφήβων μαθητών

1. Εισαγωγικά

Γνωρίζουμε όλοι ότι οι μαθητές, εισήλθαν στην τελευταία φάση του τρέχοντος σχολικού έτους και καλούνται ν' αντιμετωπίσουν τις γραπτές εξετάσεις. Οι μαθητές της Γ' τάξης Λυκείου βρίσκονται περισσότερο από τους άλλους μαθητές σε κατάσταση αβεβαιότητας και ανασφάλειας, γιατί μια αποτυχία στις πανελλαδικές εξετάσεις περικλείει τον κίνδυνο να συνεπιφέρει αλλαγές στα σχέδια τους, τα όνειρά τους, τη ζωή τους. Επειδή ακριβώς επικρέμονται ο κίνδυνος της αποτυχίας και πολλοί μαθητές αντιμετωπίζουν την αποτυχία αυτή με αρνητικά συναισθήματα, όπως η ντροπή, η ταπείνωση βιώνουν την περίοδο των εξετάσεων ποικίλα ηθικοκοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα. Η περίοδος των εξετάσεων είναι μια κατ' εξοχήν **αγχογόνα** κατάσταση για όλους τους μαθητές και αποτελεί κλασσικό παράδειγμα περιστασιακής αγωνίας, δηλ. αγωνίας και φόβου που γεννιούνται από την κατάσταση μέσα στο κλίμα της οποίας βρίσκονται οι μαθητές μας. Δεν μπορεί κανείς να βρίσκεται μπροστά σε ένα πρόβλημα και να μην νιώθει κάποιου βαθμού αγωνία και να μην διακατέχεται από άγχος. Το πρόβλημα ή τα προβλήματα δεν αφήνουν αδιάφορο κανέναν. Η ανησυχία, η ένταση, η αγωνία πολλαπλασιάζονται τις περιόδους των εξετάσεων σε όλους τους μαθητές και σε μερικούς από αυτούς μπορεί να συντελέσει, ώστε να παραλύσει τη σκέψη και την όλη δραστηριότητά τους.

Όλοι μας έχουμε ακούσει μαθητές πριν τους δοθούν τα θέματα να λένε: «Δεν θα τα καταφέρω», «Θα αποτύχω», «Κύριε τα ξέχασα όλα, δεν θυμάμαι τίποτα». Αυτές και μόνον οι σκέψεις και φράσεις δείχνουν τη σπουδαιότητα του προβλήματος – θέματος με το οποίο επιλέξαμε ν' ασχοληθούμε στη σημερινή εκπομπή. Επιβάλλεται επομένως να δούμε: Πώς γονείς και εκπαιδευτικοί πρέπει ν' αντιμετωπίσουμε τα παιδιά, στη δύσκολη περίοδο των εξετάσεων. Ποιες στρατηγικές ή τρόπους αντιμετώπισης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, ώστε να αμβλύνουμε ή μειώσουμε το άγχος και την αγωνία των σύγχρονων εφήβων στην προσπάθειά τους να οικοδομήσουν τον «εφηβικό εαυτό» τους, την προσωπικότητά τους, το μέλλον τους, την ευτυχία τους. Ας δούμε όμως πρώτα τι είναι άγχος και τις κυριότερες ψυχολογικές θεωρίες γι' αυτό το ψυχολογικό σύμπτωμα.

2. Άγχος: Προέλευση του όρου και ψυχολογικές θεωρίες.

Η λέξη άγχος (λατινικά *arxietas*, αγγλικά: *anxiety*, γερμανικά *Angst*) προέρχεται από το αρχαίο ρήμα *άγχω* το οποίο στην κυριολεξία σημαίνει σφίγγω το λαιμό και δηλώνει μια παθολογική ψυχική κατάσταση αναταραχής, φόβου και αγωνίας. Η ψυχολογική κατάσταση του άγχους κλιμακώνεται από την έντονη δυσφορία ως τον πανικό και προηγούνται συνθήκες πραγματικής ή συμβολικής απειλής. Στη λατινική η λέξη περιέχει και την έννοια του στραγγαλισμού, του αποπνικτικού, όπως αυτή αποδίδεται σήμερα. Πολλές είναι οι λέξεις που προσδιορίζουν τα συναισθηματικά ή ψυχολογικά συμπτώματα του άγχους: ανησυχία, εκνευρισμός, δυσφορία, ταραχή, στενοχώρια, αναστάτωση, αγωνία, έννοια ότι κάτι κακό θα συμβεί. Πολλές φορές το άγχος σωματοποιείται και παρατηρούμε ταχυπαλμία, τρεμούλα, πονοκεφάλους.

Αν επιχειρούσαμε ένα γενικό – λειτουργικό ορισμό του όρου άγχος θα λέγαμε ότι είναι ένα διάχυτο, δυσάρεστο συχνά συναίσθημα που εκδηλώνεται με

φόβο, ένταση και ανησυχία και τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα όπως ταχυκαρδία ή αρρυθμία, πεπτικές διαταραχές, ξηροστομία, ωχρότητα, τρόπο κλπ.

Ο όρος «άγχος» εισήχθη στην Ψυχολογία το 1894 (S. Freud) ενώ το 1950 (R. May) διαπιστώνεται ότι η λέξη άγχος δεν συμπεριλαμβανόταν καν στο ευρετήριο των ψυχολογικών βιβλίων ως το τέλος της δεκαετίας του '30 – με εξαίρεση τα δημοσιεύματα των ψυχαναλυτών.

Το πρόβλημα του άγχους, όπως συμβαίνει με τα κυριότερα ψυχολογικά συμπτώματα – προβλήματα αντιμετωπίζεται από τις αρμόδιες **ψυχολογικές θεωρίες** με διαφορετικό τρόπο. Ο πατέρας της Ψυχανάλυσης S.Freud θεωρεί το νευρωτικό άγχος ως αποτέλεσμα καταπιεσμένων σωματικών – σεξουαλικών εντάσεων (ως απώθηση του γενετησίου ενστίκτου). Ο Adler εκλαμβάνει αυτό ως σύμπτωμα της απώθησης του αισθήματος της μειονεκτικότητας. Ο Jung υποστηρίζει ότι το άγχος οφείλεται στην με όχι ορθό τρόπο αντιμετώπιση κάποιας ηθικής σύγκρουσης (απόθεση ηθικού προβλήματος). Ο Garuso διδάσκει ότι το άγχος είναι σύμπτωμα μιας ενοχής που αντιμετωπίστηκε με κακό τρόπο (απόθεση αισθήματος ενοχής). Ο Daim δέχεται ότι το άγχος πρέπει να συνδεθεί με τη συγκεκριμένη σχέση του ανθρώπου με το Θεό και ότι οφείλεται σε μια σύγκρουσή του με το Θείο. Από τις παραπάνω θέσεις διαπιστώνεται ότι το άγχος τελικά οφείλεται στην κακή αντιμετώπιση ενός ζωτικού προβλήματος της προσωπικότητας. Πρόκειται για ένα τραύμα της προσωπικότητας, μια έντονη ψυχολογική διαταραχή. Αυτό το τραύμα της προσωπικότητας πλήττει τους εφήβους μαθητές την περίοδο των εξετάσεων γι' αυτό είναι αναγκαίο να δούμε ειδικότερα σε τι συνίσταται το «άγχος εξετάσεων» των εφήβων μαθητών. Τι είναι το άγχος εξετάσεων;

3.Άγχος εξετάσεων των εφήβων μαθητών.

Το «άγχος εξετάσεων» ή η αγωνία των εξετάσεων είναι είδος της γενικότερης αγωνίας, του φόβου που αισθάνονται ή βιώνουν οι μαθητές τις περιόδους εκείνες που καλούνται ν' αξιολογηθούν για τις επιδόσεις τους σε όλα τα μαθήματα. Εστιάζεται δηλ. στο χώρο του σχολείου και ιδιαίτερα κατά το στάδιο εξέτασης της διαδικασίας της μάθησης και της διδασκαλίας των επί μέρους μαθημάτων. Οι σχολικοί ψυχολόγοι για τα παιδιά της σχολικής ηλικίας κάνουν λόγο για : φόβους του σχολείου, σχολικό άγχος, φοβία του σχολείου, σχολειοφοβία κλπ. Το άγχος εξετάσεων είναι δηλ. τύπος σχολικού άγχους, το οποίο αναφέρεται στην έκτακτη ή προγραμματισμένη περίοδο των εξετάσεων. Χαρακτηρίζεται δε αυτό από ένα αίσθημα ανησυχίας, ανυπομονησίας, δυσφορίας ή φόβου πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την εξέταση ή τις εξετάσεις. Όλοι δε οι αξιολογούμενοι έχουν κάποιο βαθμό άγχους το οποίο μέχρι ενός ορισμένου σημείου είναι φυσιολογικό και δημιουργικό. Ο μαθητής εφόσον πορεύεται προς τις εξετάσεις, οφείλει να γνωρίζει ότι η ζωή πάντα ήταν αγώνας και αγωνία και σ' αυτή ενυπάρχει το άγχος. Το παραγωγικό, δημιουργικό άγχος κάνει τον άνθρωπο να θέλει ν' αγωνίζεται, το παθολογικό τον κάνει να φοβάται τον αγώνα. Το άγχος δεν μπορεί κανείς να το εξαλείψει ολοκληρωτικά. Εξασφαλίζει την εγρήγορση που χρειάζεται για να προετοιμαστεί ο μαθητής και πετύχει στη σχολή της επιλογής του. Θεωρείται παθολογικό όταν είναι υπερβολικό και έχει αρνητικές επιπτώσεις στην επίδοσή του. Επομένως, η προετοιμασία των εφήβων μαθητών για τις εξετάσεις, πέρα από τη μελέτη πρέπει να περιλαμβάνει και την ψυχολογική προετοιμασία. Να μάθουν τα παιδιά μας ν' εξοικειώνονται με τις δυσκολίες και να αποκτούν θάρρος, να τονώνεται η αυτοπεποίθησή τους, και να έχουν αισιόδοξη αντίληψη για τη ζωή.

«Πότε αρχίζει το άγχος εξετάσεων;»

Η αγωνία ή ο φόβος ή το άγχος των εξετάσεων διακατέχει τα παιδιά με την είσοδό τους στο σχολείο. Η σχολική φοβία είναι νευρωτικό πρόβλημα της σχολικής ηλικίας πολλών παιδιών και χαρακτηρίζεται από δυσανάλογο προς την πραγματικότητα φόβο για το σχολείο, συνοδεύεται δε τότε από συμπτώματα γαστρεντερικής κυρίως φύσεως. Οι ειδικοί κάνουν λόγο για το «**άγχος αποχωρισμού**» από το γονεϊκό περιβάλλον, το οποίο ενισχύεται από την υπερπροστασία του πατέρα ή της μητέρας πέρα από το ότι μπορεί να παρατηρηθεί έντονο άγχος στο παιδί από άλλους παράγοντες, αφού έχει ενταχθεί ομαλά στο σχολικό περιβάλλον. Το πρόβλημα του σχολικού άγχους ή φόβου τις περισσότερες φορές είναι παροδικό, όταν όμως εξακολουθεί να υφίσταται για μεγάλο χρονικό διάστημα έχει σοβαρές συνέπειες για τη σχολική και κοινωνική ζωή του παιδιού, αφού μπορεί να συνεχιστεί μέχρι και την ενηλικίωσή του.

Το εκπαιδευτικό σύστημα και το παιδαγωγικό κλίμα, το οποίο χρησιμοποιεί το σχολείο ασκεί σημαντικότερες επιδράσεις στον ψυχισμό και τη δόμηση της προσωπικότητας των νέων ανθρώπων.

Το σύγχρονο σχολείο, όπως αυτό θα πρέπει να λειτουργεί σήμερα επιβάλλεται να βοηθά τα παιδιά τους προεφήβους και εφήβους στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους. Ένα σύγχρονο σχολείο δεν πρέπει να δίδει έμφαση μόνο στο γνωστικό τομέα, αλλά στην ανάπτυξη θετικών στάσεων προς τη μάθηση, το σεβασμό των ικανοτήτων και δεξιοτήτων και την παράλληλη ανάπτυξη και ολοκλήρωση της προσωπικότητάς τους.

Ο μαθητής στο σχολείο προσπαθεί να επιτύχει να διακριθεί να ολοκληρώσει τον κύκλο των σπουδών του. Το σχολείο είναι ο χώρος, όπου πραγματώνεται η σχολική επιτυχία ή αποτυχία. Όλοι μας γνωρίζουμε τις μεγάλες ψυχολογικές πιέσεις που ασκούνται στα παιδιά μας, τόσο από την εντατικοποίηση των σχολικών προγραμμάτων, τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής και από όλο εν γένει το πλαίσιο μόρφωσης, κατάρτισης, αγωγής, εκπαίδευσης. Όλες αυτές οι πιέσεις αλλά και οι απαιτήσεις δημιουργούν ιδιαίτερο άγχος στους εφήβους μαθητές, οι οποίοι ανάλογα με το βαθμό των πιέσεων και τον τρόπο ζωής τους αναζητούν διεξόδους προκειμένου να απαλλαγούν από πιέσεις και βρουν διεξοδο στα αδιέξοδα.

Οι έντονες πιέσεις από το σχολικό και γονεϊκό περιβάλλον συντελούν να καταφεύγουν πολλοί έφηβοι σε εξαρτησιογόνες ουσίες, στην ξέφρενη διασκέδαση, στο αλκοόλ, «**τους τεχνητούς παράδεισους**». Χαρακτηριστική είναι η απάντηση ενός μαθητή, θύμα αυτής της κατάστασης: «Υπομένω καλύτερα τις εξετάσεις και το φόβο της ανεργίας».

Το γονεϊκό περιβάλλον καλλιεργεί ασυνείδητα το «**άγχος της επίδοσης**» και της υψηλής επίδοσης των παιδιών τους. Το σχολείο με τις πολυάριθμες δοκιμασίες, στις οποίες υποβάλλει τους μαθητές, από τις οποίες προσδιορίζεται λίγο πολύ μακροπρόθεσμα το μέλλον τους και η ευτυχία τους σε συνδυασμό με τη σημασία που αποδίδουν γονείς και καθηγητές στα test και τα διαγωνίσματα αυξάνουν το επίπεδο της αγωνίας και του άγχους των μαθητών. Η υπερπροστασία δε των εφήβων από τους γονείς τους, τους μεταβάλλει σε αγχώδη άτομα, τα οποία όταν έρχονται αντιμέτωπα με τα καθημερινά προβλήματα ν' αναζητούν καταφυγή σε διεξόδους κατευναστικούς του άγχους και της αγωνίας τους.

Το σύγχρονο σχολείο παρά τις προσπάθειές του για παιδαγωγικές και διδακτικές καινοτομίες με το σύστημα αξιολόγησης των επιδόσεων κατά τη διάρκεια ολόκληρης της σχολικής χρονιάς εξακολουθεί να προκαλεί ένα είδος «**νεύρωσης των**

εξετάσεων» στους μαθητές. Το φαινόμενο του άγχους και του φόβου των εξετάσεων συνδέεται στενά με την τακτική της διδακτικής μεθοδολογίας, το καθημερινό μάθημα και τον παιδαγωγικό τρόπο δασκάλων και καθηγητών. Γι' αυτό πρέπει να υπογραμμίσουμε σ' αυτό το σημείο ότι η «**δύναμη**» και η «**εξουσία**» αξιολόγησης του μαθητή που έχει ο εκπαιδευτικός (Δάσκαλος ή Καθηγητής) σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να εκτρέπεται από τον παιδαγωγικό και διδακτικό προορισμό και ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιείται, ώστε ν' ασκήσει δυσμενή επίδραση στους μαθητές.

Παλαιότερα η Παιδαγωγική χρησιμοποιούσε ως διδακτικό μέσο την απειλή και το φόβο των εξετάσεων. Οι εξετάσεις, τα διαγωνίσματα ήταν στην ημερήσια διάταξη. Οι δάσκαλοι και οι καθηγητές σ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς επικαλούνταν το φόβητρο των εξετάσεων, ως μέσο κινητοποίησης, παρώθησης των εφήβων μαθητών για μελέτη, μάθηση, κατάκτηση των μορφωτικών αγαθών και της «**διδακτέας ύλης**» των μαθημάτων. Οι εκπαιδευτικοί με τις παιδαγωγικές αντιλήψεις του καιρού εκείνου υπενθύμιζαν συνεχώς και απειλητικά στους μαθητές τους ότι οι εξετάσεις είναι μπροστά τους, πλησιάζουν. Από την αρχή της σχολικής χρονιάς και συνεχώς με λεκτικές εκφράσεις του τύπου: «Δε θα περάσει κανένας στο μάθημά μου». «Θα βάλω άπιαστα θέματα» καλλιεργούσαν το φόβο της αποτυχίας. Η αγωνία που προκαλούσαν πίστευαν ότι είναι συντελεστικό μέσο και κίνητρο για κατάκτηση της γνώσης. Πρέπει να πούμε ότι αυτό το μέσο το χρησιμοποιούσαν εκείνοι οι εκπαιδευτικοί που οι ίδιοι ήταν αγχώδεις, ανήσυχοι και αναποτελεσματικοί· κριτήριο τους ήταν το ποσοστό επιτυχίας στις γενικές εξετάσεις. Στην ουσία έκαναν τους μαθητές να μοιράζονται τη δική τους ανησυχία και έσπερναν πανικό. Πρόκειται για αναποτελεσματική – αντιπαιδαγωγική μέθοδο και μέσο γιατί συμβαίνει η αγωνία αυτή να γίνεται τόσο έντονη, ώστε να μεταβάλλεται σε πανικό και να γίνεται ένας από τους καθοριστικούς παράγοντες αποτυχίας των μαθητών. Προκαλεί συσκότιση των γνωστικών λειτουργιών των εφήβων και ποικίλα ψυχολογικά συμπτώματα.

4. Συμπτώματα του άγχους των εξετάσεων στους εφήβους μαθητές.

Ο φόβος των εξετάσεων διαταράσσει την ψυχοσωματική ισορροπία των εξεταζομένων, προσβάλλει την πλειοψηφία των υποψηφίων μαθητών, αλλά και φοιτητών στο μετ' εφηβικό τους στάδιο. Οι έφηβοι φοβούνται και με τους διαγωνισμούς, τα μαθήματα ακόμη και όταν είναι καλά προετοιμασμένοι. Τα κυρίως συμπτώματα άγχους των εξετάσεων είναι:

- ✓ Δυσκολία συγκεντρώσεως
- ✓ Σωματικά ενοχλήματα (ναυτία, ταχυκαρδία, στεγνό στόμα, ζάλη)
- ✓ Μυϊκή υπερένταση
- ✓ Υπερβολική εφίδρωση

Όπως προαναφέρθηκε το πιο χαρακτηριστικό σύμπτωμα είναι να μην είναι σε θέση ο μαθητής να καταλαβαίνει τις ερωτήσεις του διαγωνίσματος και να έχει την εντύπωση ότι δε θυμάται τίποτα από όσα διάβασε. Τα συμπτώματα αυτά μπορούν να προκαλέσουν πανικό. Ο πανικός παρατηρείται σε μερικούς που δεν ξέρουν να αντιμετωπίσουν την αγωνία και το άγχος τους και παρατηρείται ότι δεν γνωρίζουν να απαντήσουν κάποιο ερώτημα ή όταν διαπιστώνουν ότι δεν τους φτάνει ο χρόνος για να τελειώσουν το διαγώνισμα.

Το χειρότερο σύμπτωμα του άγχους των εξετάσεων είναι να στενοχωριέται τόσο πολύ κανείς για τις εξετάσεις που να φθάσει σε σημείο να μη νοιάζεται πλέον γι' αυτές.

Ο αγχώδης μαθητής δε μπορεί να δώσει στην εξέτασή του όλα όσα είναι στο μέτρο των δυνατοτήτων του και έχει ως αποτέλεσμα τη χαμηλή σχολική επίδοση.

5. Παιδαγωγικές στρατηγικές – τεχνικές μείωσης του άγχους των εφήβων μαθητών

Πώς θα αντιμετωπίσουμε ή μειώσουμε το άγχος εξετάσεων των μαθητών;

Στην προσπάθειά μας να συμβάλλουμε στη μείωση του άγχους των εφήβων μαθητών, το οποίο εμφανίζεται τις περιόδους των εξετάσεων, θα αναφερθούμε στις ψυχολογικές και παιδαγωγικές εκείνες διαδικασίες –τεχνικές- συμβουλές, τις οποίες μπορούμε να εφαρμόσουμε προκειμένου τα παιδιά μας ν' ανακουφιστούν από τις επιπτώσεις ή και τα αίτια του άγχους.

Πρέπει να τονίσουμε ότι το άγχος σήμερα είναι από τις κυριότερες συγκινήσεις των μαθητών. Οι έφηβοι σήμερα νιώθουν πιο ανεξάρτητοι πιο υπεύθυνοι αλλά είναι περισσότερο ευάλωτοι από το άγχος. Το σχολείο με τη βαθμολογία και τις εξετάσεις κάνουν τους εφήβους μαθητές να:

- ✓ συρρικνώνουν τις φιλίες
- ✓ εμποδίζουν την ανάπτυξη σωστών διαπροσωπικών σχέσεων
- ✓ καλλιεργούν στον ψυχικό κόσμο του εφήβου αίσθημα φόβου, αγωνίας, ανασφάλειας.

5.1. Στο Σχολείο: Οι εκπαιδευτικοί – Στην οικογένεια : Οι γονείς

Για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που σχετίζονται με το άγχος των εξετάσεων είναι απαραίτητο από μέρους των εκπαιδευτικών:

- Να εφαρμόζονται στην καθημερινή σχολική εργασία σύγχρονες παιδαγωγικές και διδακτικές στρατηγικές: Ο ευαισθητοποιημένος καθηγητής σ' αυτά τα θέματα χρησιμοποιεί τη λεγόμενη θετική ενίσχυση, π.χ. Ο έφηβος μαθητής όσον αφορά το σχολείο επιδοκιμάζεται ή επιβραβεύεται από τον καθηγητή του. Αυτή η επιβράβευση ή επιδοκιμασία λειτουργεί θετικά, γιατί δίνει στον έφηβο ικανοποίηση και προκαλεί το ενδιαφέρον του, ώστε στην περίοδο των εξετάσεων να καταβάλλει μεγαλύτερη προσπάθεια και να είναι περισσότερο επιμελής ή να εξακολουθήσει να είναι επιμελής. Στη θετική ενίσχυση (η οποία θεμελιώνεται στη θεωρία της συντελεστικής μάθησης του Skinner) χρησιμοποιούμε γονείς και εκπαιδευτικοί ορισμένους ενισχυτές, οι οποίοι διακρίνονται σε : Θετικούς και αρνητικούς.

5.2. Θετικοί ενισχυτές:

Αυτοί με τη σειρά τους διακρίνονται σε:

5.1.2.1. Πρωτογενείς: Είναι οι ενισχυτές οι οποίοι ικανοποιούν τις βιολογικές – βιοφυσικές ανάγκες των εφήβων μαθητών, όπως η διατροφή, ο ύπνος, αλλά και η στοργή, η τρυφερότητα από μέρους των οικείων προσώπων. Παράγοντες δηλ. που συμβάλλουν ή καθορίζουν τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών μας. Έχει αποδειχθεί ότι η σωστή διατροφή το πρωί συμβάλλει στο δείκτη ευφυΐας και της ικανότητας μάθησης μεταξύ των μαθητών. Ακόμη έχει παρατηρηθεί ότι η απόδοση των εξεταζομένων παιδιών που δεν έχουν καταναλώσει ένα καλό πρωινό μειώνεται ολόένα και περισσότερο με πέρασμα της ώρας. ΠΡΟΣΟΧΗ λοιπόν στη διατροφή των εφήβων στη διάρκεια των εξετάσεων – επαρκής διατροφή πρωί – μεσημέρι – βράδυ. Η διατροφή την περίοδο των εξετάσεων πρέπει οπωσδήποτε να είναι ισορροπημένη.

Γονείς και εκπαιδευτικοί επιβάλλεται πάντοτε, αλλά κυρίως την περίοδο των εξετάσεων να βιώνουμε θετικά συναισθήματα για τα παιδιά μας, να έχουμε θετική στάση απέναντί τους ώστε να ικανοποιείται η ανάγκη για αγάπη και στοργή – τρυφερότητα γιατί αποτελεί την πρωταρχική- προϋπόθεση για τη λειτουργία του ατόμου και την προσπάθειά του για αυτοβελτίωση.

5.1.2.2. Δευτερογενείς ενισχύσεις:

Αυτές διακρίνονται σε:

- **Υλικούς:** Τέτοιοι ενισχυτές είναι τα δώρα, τα παιχνίδια και οι εικόνες, οι οποίες υποκρύπτουν το υλικό με το συμβολικό και έχουν μεγάλη αποτελεσματικότητα.
- **Κοινωνικούς:** Είναι οι λεκτικοί ενισχυτές, όπως λόγια επιδοκίμασias πραξιακοί, όπως χειρονομικές αντιδράσεις μας και συμβολικοί όπως οι βαθμοί, οι έπαινοι ό,τι δείχνει αγάπη και κοινωνική απόδοση. Οι έφηβοι μαθητές π.χ. όχι σπανίως προκαλούν τους καθηγητές τους ζητώντας μας να αντιτάξουμε την κατανόηση και την αγάπη. Παράλληλα ζητούν πρότυπα ζωής, στα οποία μπορούν ν' ακουμπάνε με εμπιστοσύνη.

Οι καθηγητές καλούμαστε να προσέχουμε τις διαπροσωπικές σχέσεις με τους εφήβους τις περιόδους των εξετάσεων να τους πλησιάζουμε με διακριτικότητα, ιδιαίτερα τα παιδιά που δυσκολεύονται να ενταχθούν στις μαθητικές ομάδες, τα παιδιά που διακατέχονται από αισθήματα μειονεξίας, αδυναμίας, ενοχής και με χαμηλό αίσθημα αυτοεκτίμησης και αντίληψης. Στην εφηβεία ο υπερβολικός συναισθηματισμός και το έντονο άγχος της σχολικής επιτυχίας εκδηλώνεται με την εύκολη λήθη, τις ονειροπολήσεις, την άρνηση στη συμμετοχή εκδηλώσεων πολιτιστικού περιεχομένου, το άτυπο γέλιο, τις ανεξήγητες ενέργειες για εντυπωσιασμό. Τα ψυχολογικά εφηβικά και η αγωνία εκδηλώνονται στις αποτυχημένες ατομικές εργασίες, την υπερβολική ταύτιση με πρόσωπα, στην άνηση της καχυποψίας, στην έλλειψη σιγουριάς, στην κριτική σκέψη. Οι παρεμβάσεις....

5.1.2.3. Ενισχυτές πληροφόρησης: Είναι οι ενισχυτές με τους οποίους είμαστε υποχρεωμένοι γονείς και εκπαιδευτικοί να κάνουμε διάλογο με τα παιδιά μας, να τους ενημερώνουμε σχετικά με το που επιδιώκουν να πετύχουν, τη Σχολή τη συγκεκριμένη που θέλουν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του επαγγέλματος, τους ενημερώνουμε για τα δικά τους σχέδια, τους σκοπούς που επιδιώκουν και γι' αυτά που προσδοκούν να πετύχουν π.χ. οι υποψήφιοι έφηβοι μαθητές για τα Α.Ε.Ι. θα πρέπει να είναι καλά πληροφορημένοι για όλες τις σχολές και τα τμήματα και ότι αν μελετήσουν προσεκτικά και με πρόγραμμα τότε αυτό θα τους βοηθήσει στην επιτυχία, αλλά και στην αποδοχή από τον περίγυρο.

5.1.3. Αρνητικοί ενισχυτές: Οι αρνητικοί ενισχυτές είναι αντιπαιδαγωγικό μέσο και πρέπει να αποφεύγονται από γονείς και εκπαιδευτικούς. Ως αρνητικοί ενισχυτές θεωρούνται:

- ✓ Οι μορφές αποστέρησης (π.χ. στέρηση ελευθεριών, προνομίων, ψυχαγωγίας κλπ)
- ✓ Η σωματική κακοποίηση.
- ✓ Η ψυχολογική κακοποίηση (η υποτίμηση, η αγνόηση, η επίπληξη, η ειρωνεία, η απομόνωση, η κακή βαθμολογία, η απειλή κλπ).

6. Αντιμετώπιση του άγχους των εξετάσεων από τους ίδιους τους μαθητές.

Στη συνέχεια δίδουμε πρακτικές αποτελεσματικές τεχνικές μείωσης του άγχους των εξετάσεων από τους ίδιους τους εφήβους. [Με αυτούς τους τρόπους θα αντιμετωπίσετε το άγχος των εξετάσεων αγαπητέ φίλε υποψήφιε φοιτητή].

- ✓ Προετοιμάσου όσο καλύτερα μπορείς. Κάνε το καθήκον σου.
- ✓ Αφιέρωσε χρόνο για επαναλήψεις και μην το αφήνεις για την τελευταία στιγμή.
- ✓ Εξασκήσου στις συνθήκες της αξιολόγησης και των εξετάσεων με «δοκιμαστικά test» στο σπίτι.
- ✓ Γυμνάσου ελαφρά καθημερινά.
- ✓ Μάθε να χαλαρώνεις, επικεντρώνοντας τη σκέψη σου στη διαφραγματική (κοιλιακή) σου αναπνοή και στο σώμα σου.
- ✓ Ξεκουράσου αρκετά και κοιμήσου καλά την προηγούμενη νύχτα των εξετάσεων. Το ξενύχτι δεν βοηθάει.
- ✓ Ανάπτυξε θετική στάση με το να θυμάσαι όλα αυτά που ξέρεις και μην επικεντρώνεις την προσοχή τους σε αυτά που δεν ξέρεις καλά.
- ✓ Μη διαβάζεις λίγο πριν τις εξετάσεις. Κάνε κάτι ευχάριστο.
- ✓ Μην κάνεις συγκρίσεις του εαυτού σου με τους άλλους.
- ✓ Απόφευγε τις παρέες με αγχώδεις συμμαθητές σου.
- ✓ Θεώρησε ότι το άγχος σου είναι φυσιολογικό και δημιουργικό και ότι το ίδιο άγχος έχουν όλοι οι συμμαθητές σου.
- ✓ Όταν σου δίνουν τα θέματα, χαλάρωσε με μερικές ελαφρές αναπνοές.
- ✓ Αν νιώθεις υπερβολική αγωνία. Ξύσε το μολύβι σου, βάλε μια καραμέλα στο στόμα σου, πιες νερό.
- ✓ Άλλαξε τη στάση σου στο κάθισμα.
- ✓ Δώσε βάση στο γραπτό σου και όχι τι κάνουν οι άλλοι συμμαθητές σου.
- ✓ Άρχισε με τα θέματα που γνωρίζεις καλά. Θα θυμηθείς και τα άλλα.
- ✓ Ανακεφαλαίωσε τις απαντήσεις σου! Πρόσεξε!!! Μην προβαίνεις σε αλλαγές του γραπτού σου, αν δεν ξέρεις ότι είναι σίγουρα λάθος.
- ✓ Μην εγκαταλείπεις την προσπάθεια αν δεν τελειώσει όλος ο χρόνος.
- ✓ Μετά τις εξετάσεις κάνε μια βόλτα με φίλους σου. Οραματίσου την επιτυχία και προετοίμασε τον εαυτό σου για τις εξετάσεις της άλλης μέρας. Και προ παντός έχε εμπιστοσύνη, πίστη και ελπίδα σ' εκείνον το Χριστό που είναι η Μόνη παρηγοριά κάθε αγωνιζόμενου νέου!