

# Πώς Διαχειριζόμαστε το Άγχος στις Πανελλήνιες;

## Απαραίτητες Συμβουλές για Μαθητές και Γονείς

...19/05/2019



Η Γ' Λυκείου είναι μια χρονιά **εξαιρετικά αγχωτική για τους περισσότερους μαθητές**. Οι έφηβοι καλούνται αφενός να διαχειριστούν ένα πρόγραμμα φορτωμένο με διάβασμα και φροντιστήρια και αφετέρου να επιλέξουν το πεδίο σπουδών που θα ακολουθήσουν, δρομολογώντας έτσι την επαγγελματική τους πορεία.

Σαν να μην έφτανε όμως το δικό τους άγχος, συχνά έχουν να διαχειριστούν και την **αγωνία των γονιών τους**, που ουκ ολίγες φορές είναι ακόμη μεγαλύτερη και από αυτή των ίδιων των μαθητών!

### Επίδραση άγχους

Το άγχος βέβαια είναι ένα συναίσθημα, **όχι μόνο φυσιολογικό αλλά και ιδιαίτερα χρήσιμο, αφού μας κινητοποιεί, μας κρατάει σε εγρήγορση** και έτσι μας οδηγεί σε καλύτερη επίδοση. Όταν όμως είναι πάνω από ένα συγκεκριμένο επίπεδο που μπορούμε να διαχειριστούμε, παύει να είναι βοηθητικό και γίνεται δυσλειτουργικό. Αυτό σημαίνει ότι επηρεάζει αρνητικά τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τελικά τη συνολική μας απόδοση, ενώ

μπορεί να προκαλέσει και ενοχλητικά συμπτώματα (π.χ. ψυχοσωματικά όπως πονοκεφάλους, δύσπνοια κ.α., ή συναισθηματικά όπως ευσυγκινησία, ευερεθιστότητα κ.τ.λ.). Επομένως, ένας πιο ρεαλιστικός στόχος για τη διαδικασία των εξετάσεων θα ήταν, όχι να μην έχουμε καθόλου άγχος αλλά να μπορούμε να το διαχειριστούμε όσο γίνεται πιο αποτελεσματικά.

**Τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές για να διαχειριστούν πιο αποτελεσματικά το άγχος τους;**

Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι μαθητές πριν τις εξετάσεις είναι είναι φυσικά **μια καλή προετοιμασία με μεθοδικότητα και πρόγραμμα**. Η καλή προετοιμασία συμβάλει θετικά στην αυτοπεποίθηση και κατ' επέκταση στη μείωση του άγχους.

**Σωστή διατροφή.** Ψάρια, ξηροί καρποί, ζυμαρικά, γαλακτοκομικά (ειδικά τα τυριά), χυμοί, φρέσκα φρούτα και λαχανικά βοηθάνε στη διατήρηση της σωστής πνευματικής λειτουργίας, στη βελτίωση της διάθεσης και στην αντιμετώπιση του στρες. Αυτή η περίοδος δεν ενδείκνυται για αυστηρές δίαιτες, οι οποίες χρειάζεται να αποφεύγονται όπως και η υπερβολική κατανάλωση καφέ, αφού μπορεί να προκαλέσει επιπλέον νευρική και ανησυχία. Ένα καλό πρωινό είναι απαραίτητο.

**Αρκετός ύπνος.** Ένας καλός ύπνος (τουλάχιστον οχτώ ώρες) βελτιώνει τη μνήμη, τη σκέψη και τη συγκέντρωση και ωφελεί πολύ περισσότερο από το υπερβολικό διάβασμα "της τελευταία στιγμής" τη νύχτα πριν από την εξέταση! Το μεσημέρι όμως, αν νιώθουμε την ανάγκη να κοιμηθούμε, καλό είναι να μην το κάνουμε για περισσότερο από 60 λεπτά, γιατί κάτι τέτοιο οδηγεί σε δυσκολία επανέναρξης διαβάσματος.

**«Φόρτιση μπαταριών».** Η προετοιμασία για τις **πανελλήνιες μοιάζει περισσότερο με μαραθώνιο, παρά με «κατοστάρι»**, πράγμα που σημαίνει ότι για να μπορέσει κανείς να ανταποκριθεί σ' αυτή τη μεγάλη σε διάρκεια προετοιμασία είναι απαραίτητο να φορτίζει τις μπαταρίες του. Γι' αυτό και είναι χρήσιμο οι μαθητές να έχουν μια ημέρα (ή τουλάχιστον μισή μέρα, το Σάββατο ή την Κυριακή) τελείως ελεύθερη για τον εαυτό τους, να πιουν έναν καφέ με φίλους ή να κάνουν κάτι άλλο που τους ευχαριστεί.

**Στάση σώματος και σωματική άσκηση.** Η κατάλληλη στάση για διάβασμα είναι με τη σπονδυλική στήλη όσο το δυνατόν πιο όρθια. Το σκύψιμο περιορίζει την αναπνοή μας αλλά και την καλή κυκλοφορία του αίματος, οπότε έχει άμεση συνέπεια στην πνευματική διαύγεια. Επίσης είναι χρήσιμο περιστασιακά να διακόπτουμε για λίγα λεπτά τη μελέτη για λίγες ασκήσεις και κίνηση, που θα βελτιώσει την οξυγόνωση του εγκεφάλου και την κυκλοφορία του αίματος. Η ήπια σωματική άσκηση επίσης βοηθάει πολύ.

**Συνειδητές αναπνοές.** Μια από τις πιο εύκολες και αποτελεσματικές τεχνικές για τη μείωση του άγχους είναι οι συνειδητές αναπνοές, οι οποίες βασίζονται σε τεχνικές γιόγκα. Χαλαρώνοντας τα χέρια και τους ώμους, συγκεντρωνόμαστε σε κάθε μας αναπνοή. Εισπνέουμε από τη μύτη φουσκώνοντας την κοιλιά και μετά το στήθος με αέρα. Εκπνέουμε πάλι από τη μύτη αργά και φυσικά. Επαναλαμβάνουμε μερικές φορές. Με αργές, ολοκληρωμένες εκπνοές, ο παλμός της καρδιάς μειώνεται, η πίεση του αίματος χαμηλώνει και αυτή η φυσιολογική διαδικασία μέσω της αναπνοής αποκαθιστά την ομοιόσταση του σώματος και οδηγεί σε μείωση του άγχους.

**Τεχνικές χαλάρωσης.** Καθόμαστε αναπαυτικά, κλείνουμε τα μάτια και σφίγγουμε όσο πιο δυνατά μπορούμε το δεξί μας χέρι σε γροθιά για 5". Μετά αφήνουμε όλους τους μυς του χεριού μας να χαλαρώσουν τελείως. Παρατηρούμε τη διαφορά ανάμεσα στην ένταση και τη χαλάρωση. Επαναλαμβάνουμε τουλάχιστον 2 φορές. Κάνουμε το ίδιο και με το αριστερό μας χέρι. Προχωρούμε διαδοχικά και στα άλλα μέρη του σώματος (τις γάμπες, τους μηρούς, την κοιλιά, το πρόσωπο κτλ.) σφίγγοντας και χαλαρώνοντας, μένοντας πάντα συγκεντρωμένοι στην αναπνοή μας. Έχοντας κλειστά τα μάτια, φανταζόμαστε τον εαυτό μας σε όποιο μέρος θα θέλαμε να ήμασταν (π.χ. στις διακοπές, σε μια παραλία, με ένα αγαπημένο πρόσωπο κτλ.).

**Θετικές σκέψεις.** Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε την καταστροφολογία (π.χ. «δεν θα γράψω τίποτα», «δεν θα περάσω» κτλ.), γιατί έτσι συχνά προκαλούμε οι ίδιοι άθελά μας το αρνητικό αποτέλεσμα («αυτοεκπληρούμενη προφητεία»). Όταν λοιπόν πιάνουμε τον εαυτό μας να σκέφτεται με αυτόν τον τρόπο, χρειάζεται να τον σταματάμε λέγοντας μέσα μας «σταμάτα» ή «stop» και να αντικαθιστούμε αυτές τις σκέψεις με θετικές (π.χ. «έχω προετοιμαστεί πολύ καλά», «θα πάω να κάνω ότι καλύτερο μπορώ» κτλ.). Επίσης, όταν νιώθουμε ότι μας κυριεύει το άγχος, μπορούμε να επαναλάβουμε εσωτερικά κάποια λέξη ή φράση που μας ηρεμεί όπως «ήρεμα», «χαλαρά» και να υπενθυμίζουμε τον εαυτό μας ότι εμείς ελέγχουμε την κατάσταση και όχι το αντίθετο.

**Νοητική αναπαράσταση.** Μια άλλη ιδέα είναι να κάνουμε μια νοητική αναπαράσταση των πραγματικών συνθηκών. Όσο πιο συχνά δηλαδή φανταζόμαστε με λεπτομέρειες τις εξετάσεις, τόσο πιο πολύ εξοικειωνόμαστε με αυτές. Γιατί αυτό που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε στη φαντασία μπορούμε πιο εύκολα να το κάνουμε και στην πραγματικότητα. Επίσης, τις στιγμές που νιώθει ο μαθητής ότι δεν αντέχει άλλο και έχει μπουχτίσει από τη διαδικασία της προετοιμασίας, μπορεί να κάνει ένα μικρό διάλειμμα και να φανταστεί τη ζωή του ως φοιτητής. Οραματιζόμενος τις θετικές εμπειρίες που θα ζήσει όταν επιτύχει τον στόχο του, του δίνει κουράγιο θα συνεχίσει την προσπάθειά του.

## Την ημέρα των εξετάσεων...

Φροντίζουμε να ξυπνήσουμε και να ετοιμαστούμε εγκαίρως, για να μην έχουμε και το επιπρόσθετο άγχος αν θα προλάβουμε. Άλλωστε βιασύνη και εκνευρισμός βλάπτουν τη συγκέντρωση.

Το διάβασμα της τελευταίας στιγμής πριν μπει κανείς στην αίθουσα ή το πρώι λίγο πριν φύγει από το σπίτι αυξάνει το άγχος. Γι' αυτό και το αποφεύγουμε, όπως και τους συμμαθητές που μεταδίδουν στρες. Προτιμούμε ήρεμα και χαλαρά άτομα.

Όταν πάρουμε τα θέματα μπροστά μας, ξεκινάμε από αυτά που μας φαίνονται πιο εύκολα. Διαβάζουμε το κάθε θέμα προσεκτικά, υπογραμμίζοντας τις λέξεις-κλειδιά.

Αν ξεχάσουμε κάποια λέξη ή κολλήσουμε κάπου, αφήνουμε κενό και συνεχίζουμε, με σκοπό να επανέλθουμε μετά (αρκεί να βάλουμε ένα σημάδι, για να το θυμηθούμε). Εφόσον το ξέχουμε, θα μας έρθει αυτόματα αργότερα.

Αφού απαντήσουμε σε κάποιο ερώτημα, διαβάζουμε άλλη μία φορά την εκφώνηση, για να σιγουρευτούμε ότι απαντήσαμε σ' αυτά που ρωτάει ή ότι δεν παραλείψαμε κάτι.

Αν δεν προλαβαίνουμε, δεν είμαστε σίγουροι για κάποια απάντηση ή ξέρουμε λίγα μόνο πράγματα, γράφουμε ό,τι γνωρίζουμε. Είναι σίγουρα προτιμότερο από το να μην απαντήσουμε καθόλου.

Προσέχουμε την εμφάνιση του γραπτού μας, γράφοντας ευανάγνωστα και τακτικά. Ένα καλογραμμένο γραπτό ανεβαίνει στην εκτίμηση του βαθμολογητή.

Τελειώνοντας, διαβάζουμε πάλι με προσοχή το γραπτό μας πριν το παραδώσουμε, γιατί όλο και κάτι θα βρούμε να διορθώσουμε.

Εκμεταλλευόμαστε όλο το χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας. Σε καμία περίπτωση δεν είναι μαγκιά να τελειώσουμε γρήγορα. Μαγκιά είναι να το παλέψουμε μέχρι το τέλος και να κάνουμε ότι καλύτερο μπορούμε.

Αν κατά τη διάρκεια της εξέτασης αισθανθούμε ότι το άγχος μας ανεβαίνει σε πολύ υψηλά επίπεδα, εφαρμόζουμε τις συνειδητές αναπνοές και κάποιες από τις τεχνικές χαλάρωσης (βοηθάει να έχουμε κάνει εξάσκηση από πριν στο σπίτι, ώστε να ξέρουμε πως λειτουργούν).

Αφού τελειώσει η κάθε εξέταση, κάνουμε ένα δώρο στον εαυτό μας π.χ. μια βόλτα μ' έναν φίλο. Επιτρέπουμε στον εαυτό μας να χαλαρώσει για λίγο, πριν αρχίσουμε να προετοιμαζόμαστε για την επόμενη μέρα.

Να θυμόμαστε πάντα ότι οι δικοί μας άνθρωποι μας αγαπούν έτσι κι αλλιώς και είναι περήφανοι για μας, για την προσπάθεια που έχουμε κάνει, άσχετα με το αποτέλεσμα των εξετάσεων!

## **Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους;**

Ο ρόλος των γονιών αυτή την περίοδο είναι πολύ σημαντικός, καθώς καλούνται να συμπαρασταθούν στα παιδιά τους και να τους παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη. Τι σημαίνει όμως πρακτικά αυτό;

Είμαστε καλοί ακροατές. Φροντίζουμε να είμαστε διαθέσιμοι, πρώτα για να ακούσουμε τα παιδιά μας και μετά για να τα συμβουλευόμαστε. Ο γονιός χρειάζεται να είναι ένα μεγάλο αυτί για να μπορούν τα παιδιά να εκφράσουν το στρες, τις αγωνίες και τους φόβους τους. Το να νιώθουν άνετα να το κάνουν αυτό σε μας, ώστε να αποφορτιστούν, είναι πολλές φορές πιο σημαντική βοήθεια από το να τους δώσουμε κάποια συμβουλή.

Στηρίζουμε τις επιλογές τους. Σεβόμαστε τις επιθυμίες των παιδιών, ακόμη κι αν δεν συμφωνούμε μαζί τους. Φυσικά μπορούμε να πούμε τη γνώμη μας όταν ρωτηθούμε, αλλά αποφεύγουμε να τα φορτώνουμε με τις δικές μας προσδοκίες. Έτσι κι αλλιώς κανείς δεν

μπορεί να προβλέψει ποια θα είναι η κατάσταση στο μέλλον και ποια επαγγέλματα για παράδειγμα θα έχουν ζήτηση σε δέκα χρόνια. Οπότε ας αφήσουμε τα παιδιά να επιλέξουν ένα αντικείμενο που τους ενδιαφέρει.

Μεταφέρουμε αισιοδοξία. Δεν είναι η κατάλληλη περίοδος για απαισιόδοξα σχόλια του τύπου “σε όποια σχολή και αν περάσεις, άνεργος θα είσαι”. Μια τέτοια στάση από τους γονείς, οδηγεί σε μείωση της προσπάθειας από την πλευρά των παιδιών, αφού θεωρούν μάταιο το να προσπαθήσουν παραπάνω.

Προσφέρουμε ηρεμία. Σεβόμαστε την προσπάθεια του παιδιού προσφέροντας ένα κατάλληλο περιβάλλον για διάβασμα, π.χ. δεν παρακολουθούμε πολύ δυνατά τηλεόραση ή δεν προσκαλούμε κόσμο στο σπίτι την ώρα που το παιδί μας διαβάζει. Δείχνουμε λίγη περισσότερη υπομονή και κατανόηση στα συναισθηματικά του ξεσπάσματα και γενικά αποφεύγουμε τις εντάσεις στο σπίτι τη συγκεκριμένη περίοδο, ώστε να παρέχουμε ένα όσο το δυνατόν πιο ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον.

Δεν είμαστε εμείς που εξεταζόμαστε! Πολύ συχνά οι γονείς αναφερόμενοι στις εξετάσεις των παιδιών τους χρησιμοποιούν πρώτο πληθυντικό πρόσωπο π.χ. «δίνουμε τη Δευτέρα». Είναι λογικό να ταυτιζόμαστε συναισθηματικά με την προσπάθεια των παιδιών μας, χρειάζεται ίσως όμως να κρατάμε και μια απόσταση. Γιατί, ταυτιζόμενοι τόσο, ίσως τους μεταφέρουμε άθελά μας το επιπρόσθετο άγχος ότι αν αποτύχουν «θα πάρουν κι εμάς στο λαιμό τους». Επιπλέον, έτσι παρεμποδίζουμε την πορεία τους προς την αυτονομία, αναλαμβάνοντας εμείς την ευθύνη αντί γι’ αυτούς.

Αποφεύγουμε τις συγκρίσεις. Το να συγκρίνουμε το παιδί μας με άλλους (είτε συμμαθητές, αδέρφια ή εμάς τους ίδιους π.χ. «εγώ στην ηλικία σου...») φαίνεται ότι όχι μόνο δεν το κινητοποιεί θετικά, αλλά επηρεάζει και αρνητικά την αυτοπεποίθησή του, ενώ συχνά προκαλεί και έντονα συναισθήματα ενοχών ή θυμού.

Αποφεύγουμε την υπερπροστασία. Δεν φροντίζουμε τα παιδιά αυτή την περίοδο σαν να είναι άρρωστα. Αν θελήσουν κάτι από μας θα μας το ζητήσουν. Αν χτυπάμε κάθε μισή ώρα την πόρτα για να ρωτήσουμε αν θέλουν κάτι, πετυχαίνουμε τα αντίθετα αποτελέσματα.

Δεν γινόμαστε πειστικοί. Σχετικές έρευνες δείχνουν ότι η αίσθηση αυτονομίας που έχει ο έφηβος συνδέεται με μεγαλύτερη σχολική επιτυχία. Από την άλλη πλευρά, η υπερβολικά πειστική στάση από την πλευρά των γονιών φαίνεται πώς έχει τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα. Γι’ αυτό και δείχνουμε εμπιστοσύνη στην ικανότητα του παιδιού να ρυθμίζει μόνο του το διάβασμά του, χωρίς να παρεμβαίνουμε. Βοηθάμε μόνο όταν μας ζητηθεί.

Διαχειριζόμαστε το δικό μας άγχος. Όσο και να λέμε στο παιδί μας «μην αγχώνεσαι», όταν εμείς οι ίδιοι είμαστε υπερβολικά αγχωμένοι για τις [πανελλήνιες](#), αυτό διαχέεται και το παιδί το εισπράττει, ακόμα κι αν δεν λέμε τίποτα. Το αποτέλεσμα είναι ότι εκτός από τη δική του αγωνία, έχει να διαχειριστεί και τη δική μας. Αν δυσκολευόμαστε εμείς οι ίδιοι να διαχειριστούμε το άγχος μας, μπορούμε να το συζητήσουμε με έναν ειδικό ψυχικής υγείας (ψυχολόγο).

Υπενθυμίζουμε στο παιδί μας ότι εμείς θα το αγαπάμε πάντα και ότι είμαστε υπερήφανοι για την προσπάθεια που έχει καταβάλλει, άσχετα από το αποτέλεσμα των εξετάσεων. Και ας

μην πέφτουμε στην παγίδα να ταυτίζουμε την επιτυχία στις πανελλήνιες και την εισαγωγή στο πανεπιστήμιο με την επιτυχία στη ζωή γενικότερα. Υπάρχουν άλλωστε ατελείωτα παραδείγματα ανθρώπων που, παρόλο που δεν πέρασαν σε κάποιο ΑΕΙ ή ΤΕΙ, έχουν μια πολύ επιτυχημένη επαγγελματική πορεία και ευτυχισμένη ζωή.

## **Καλή επιτυχία! (στη ζωή, όχι μόνο στις πανελλήνιες)**

*Ειρήνη Κορδερά – Ψυχολόγος*

*Πηγή: [www.e-psychology.gr](http://www.e-psychology.gr)*