



ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗΣ ΆΓΧΟΥΣ
ΣΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ Χανίων

*Καλλιονάκη Ελένη, Κλινική Ψυχολόγος
M.Sc.*

*Μαρκουλάκη Ειρήνη, Σχολική Ψυχολόγος
M.Sc.*

ΑΓΧΟΣ ΓΕΝΙΚΑ...

- *Το άγχος ορίζεται ως μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που εκδηλώνεται ως αντίδραση σε προκλήσεις ή κινδύνους του περιβάλλοντος (Beck, 1987, Lazarus, 1966&1991)*
- Το άγχος αφορά κυρίως ανησυχία, έντονη έγνοια και στεναχώρια, χωρίς εύκολα προσδιορισμένο αντικείμενο.

ΑΓΧΟΣ

- **Εποικοδομητικό:** Μας κινητοποιεί για δράση. Λειτουργεί για να μας κινητοποιήσει πως κινδυνεύουμε από κάτι ή για να μας κινητοποιήσει προς ορισμένες συμπεριφορές (Lazarus, 1991).
- **Παθολογικό:** κινητοποιείται συνήθως από αρνητικές σκέψεις και φόβους.
- **Συμπτώματα Παθολογικού Άγχους:** Ανασφάλεια, αρνητικές σκέψεις και σενάρια, σύγχυση, ταχυκαρδία, δυσφορία στην αναπνοή, σφίξιμο στο στήθος, ξηροστομία, κρύα χέρια, ναυτία, δυσκολίες συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, κλάματα, μειωμένη όρεξη για φαγητό κ.α. → υπονομεύοντας έτσι άμεσα την επίδοση στις εξετάσεις.
- **Στόχος :** Η αλλαγή του τρόπου σκέψης, τόσο των γονιών όσο και των εφήβων, όσον αφορά στις Πανελλαδικές εξετάσεις

*‘Ταράττειν τους ανθρώπους ου τα πράγματα,
αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα’.
Επίκτητος, Στωικός Φιλόσοφος.*

ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

- Πρόκειται για το λεγόμενο «*φυσιολογικό*» άγχος, που έχει καθαρά προσαρμοστική αξία και περιλαμβάνει δυο συνιστώσες:
- Α. Τη συναισθηματική, που είναι συναρτημένη με τις άλλες ψυχικές λειτουργίες(μνήμη, αντίληψη, μάθηση κ.α.)
- και Β. Τη σωματική/οργανική, η οποία περιλαμβάνει το σύνολο των διαδοχικών φάσεων της βιολογικής κινητοποίησης (από την έκλυση νευροδιαβιβαστών μέχρι τη σωματική έκφραση της λεγόμενης «αντίδρασης προσανατολισμού»).

ΕΚΛΥΤΙΚΟΪ ΠΑΡΆΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΆΓΧΟΥΣ

- **Εγγενείς παράγοντες** : γενετική προδιάθεση π.χ. μαθησιακές δυσκολίες, αναπτυξιακές διαταραχές, διαταραχές συναισθήματος κ.α.
- **Αναπτυξιακοί: Εφηβεία** (αύξηση επίγνωσης χωρίς ταυτόχρονη πάντα συναισθηματική ωριμότητα/ αμφιθυμία)
- **Οικογενειακοί**: γονεϊκές προβολές – σύγκριση με συνομηλίκους – υπερβολικές προσδοκίες, τρόποι που η οικογένεια αντιδρά στο στρες, φτωχή οργάνωση, υπερβολική εμπλοκή ή προστασία, αμφιθυμία με τα όρια, συγκρούσεις, γονείς με άγχος ή φοβίες)

ΕΚΛΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- **Γεγονότα ζωής:** (ασθένεια, απώλεια, μετακόμιση, αποχωρισμοί, εκφοβισμός κ.α.)
γνωστικά σχήματα - εκτροπή προσήλωσης από προσωπικούς στόχους - άγχος ως αντιδραστική συμπεριφορά
- **Ατομικοί παράγοντες:** ιδιοσυγκρασία του παιδιού, εξαρτητική σχέση με ενηλίκους, υπερβολική συμμόρφωση
- **Θέματα Αυτοεκτίμησης:** χτίζεται μέσα από την σχέση με τους σημαντικούς άλλους (γονείς-εκπαιδευτικοί)
- **Στάση Σχολείου:** επικέντρωση στη γνωστική εξέλιξη / καθηγητής σε ρόλο συμβούλου ως σημαντικός άλλος - διαχείριση ματαίωσης από βαθμολογία

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΓΧΟΥΣ-ΣΤΡΕΣ

ΣΩΜΑ

- Αϋπνία
- Πονοκέφαλοι
- Δυσπεψία
- «Φτερουγίσματα» στο στήθος
- Δύσπνοια
- Ναυτία, τάση προς έμετο
- Μυϊκά τραβήγματα
- Εύκολη κόπωση
- Απροσδιόριστοι πόνοι, ενοχλήσεις
- Ερεθισμοί του δέρματος
- Προδιάθεση για αλλεργίες
- Υπερβολική εφίδρωση
- Τρίξιμο των δοντιών ή της γνάθου
- Λιποθυμίες
- Συχνά κρυολογήματα
- Υποτροπή παλαιών ασθενειών
- Δυσκοιλιότητα ή διάρροια, συχνουρία
- Απότομη αύξηση ή μείωση του βάρους
- Τρέμουλο (τρόμος)

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΓΧΟΥΣ- ΣΤΡΕΣ

Σκέψη

- ✓ Μείωση βραχύχρονης μνήμης
- ✓ Έλλειψη συγκέντρωσης, αφηρημάδα
- ✓ Εφιάλτες
- ✓ Αναποφασιστικότητα
- ✓ Συγχυτική σκέψη
- ✓ Συχνά λάθη
- ✓ Επίμονες αρνητικές σκέψεις
- ✓ Μειωμένη κριτική ικανότητα

Συναίσθημα

- ✓ Ευερεθιστότητα
- ✓ Καχυποψία
- ✓ Αρνητική διάθεση
- ✓ Έλλειψη ενθουσιασμού, αίσθηση εξάντλησης
- ✓ Αίσθημα απειλής
- ✓ Κυνικό, απρόσφορο συναίσθημα
- ✓ Αποξένωση
- ✓ Θυμός, φόβος, άγχος
- ✓ Αίσθηση έλλειψης νοήματος
- ✓ Έλλειψη αυτοπεποίθησης, μειωμένη αυτοεκτίμηση
- ✓ Δυσαρέσκεια από την εργασία

ΑΠΟ ΤΙ ΕΞΑΡΤΑΤΑΤΑΙ Ο ΒΑΘΜΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΤΗ;

1. Την προετοιμασία του μαθητή
2. Το πόσο σημαντικό θεωρεί τον στόχο που έχει θέσει,
3. Την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και την ικανότητα αυτορρύθμισης σε σχέση με τις περιβαλλοντικές συνθήκες,
4. Την εμπιστοσύνη που εισπράττει από το περιβάλλον του
5. Την οπτική θέασης της πραγματικότητας: απαισιόδοξη, υπεραισιόδοξη, ρεαλιστικά αισιόδοξη

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 1

- ❑ Έγκαιρη προετοιμασία- ρεαλιστικές προσδοκίες.
- ❑ Τακτικά ωφέλιμα διαλείμματα (μουσική, άθληση, περίπατος, κουβέντα με φίλο).
- ❑ Αποφύγετε τις συγκρίσεις. Αποφύγετε να αναλώνεστε σε συζητήσεις με τους φίλους, για το τι ύλη έχει καλύψει ο καθένας. Ο κάθε μαθητής έχει τον δικό του ρυθμό και τον δικό του τρόπο οργάνωσης της μελέτης.
- ❑ Επικέντρωση στην προσωπική προσπάθεια.
- ❑ Αναγνώριση του τι σημαίνουν οι εξετάσεις για τον καθένα. **Όχι** “πρέπει να πετύχω”, αλλά “θέλω να πετύχω”.
- ❑ Αναγνώριση των συναισθημάτων μας, π.χ. “φοβάμαι τις εξετάσεις”, “δεν έχω διαβάσει αρκετά και φοβάμαι”.
- ❑ Μετατόπιση σκέψης σε θετικές εικόνες.
- ❑ Όσο πιο συχνά φαντάζεστε τις εξετάσεις, τόσο εξοικειώνεστε.

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2

- ❑ Φροντίδα εαυτού (ύπνος, φαγητό, ευκαιρίες για εκτόνωση),
- ❑ Προσοχή στη διατροφή. Περιορισμός καφεΐνης που προκαλεί νευρικότητα, ζάχαρης και λιπαρών και αντικατάστασή τους με φρούτα και λαχανικά που βοηθούν τη σωματική και πνευματική ευεξία.
- ❑ Αναζητήστε υποστηρικτικά δίκτυα. Συζητήστε μόνο με άτομα που εμπιστεύεστε, που αποφορτίζουν και προκαλούν σεβασμό.
- ❑ Ας επικοινωνήσει ο καθένας στους κοντινούς του ανθρώπους τι θα μπορούσαν να κάνουν για να τον βοηθήσουν, ή τι θα πρέπει να αποφεύγουν γιατί τον επιβαρύνουν.

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- ❖ Αποφύγετε τις επαναλήψεις της τελευταίας στιγμής και το διάβασμα με εξαντλητικούς ρυθμούς κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.
- ❖ Ο κύριος όγκος των επαναλήψεων πρέπει να γίνει πριν.
- ❖ Όχι ξενύχτι την παραμονή των εξετάσεων.
- ❖ Μην παραδίδετε λευκή κόλλα επειδή αγχωθήκατε και νομίζετε ότι δεν ξέρετε τα θέματα. Τα συμπτώματα συνήθως υποχωρούν μετά από λίγο.
- ❖ Μείνετε ως το τέλος της εξέτασης, αξιοποιείστε όλο το χρόνο.
- ❖ Αν στην πρώτη ανάγνωση δεν καταλάβετε τα θέματα, μην πανικοβληθείτε, συμβαίνει συχνά. Διαβάστε και πάλι και προχωρήστε σε αυτά που θεωρείτε πιο προσιτά.
- ❖ Φτιάξτε σύντομο σχεδιάγραμμα, λειτουργεί προληπτικά για τα λάθη.
- ❖ Σε περίπτωση κρίσεις άγχους στις εξετάσεις, κάντε ασκήσεις αναπνοής (διαφραγματικής) και σταματήστε κυριολεκτικά τις αρνητικές σκέψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

- ❖ Σημαντικός ο ρόλος των γονέων, βοηθούν τα παιδιά να προσαρμόζονται σε δύσκολες καταστάσεις, περιορίζοντας τις αρνητικές επιπτώσεις.
- ❖ Οι Π/Ε δεν πρέπει να συνδέονται με την αξία του εφήβου ως άτομο – ούτε η αποτυχία ή η επιτυχία να καθορίζουν την αυτοεκτίμησή του.
- ❖ Εξασφαλίστε ήρεμο περιβάλλον μακριά από θορύβους, φασαρίες, φωνές, διδαχές, κριτικές, απαγορεύσεις.
- ❖ Δείχνετε υπομονή όταν οι έφηβοι γίνονται ευερέθιστοι ή ξεσπούν με το παραμικρό.
- ❖ Οι υποψήφιοι χρειάζονται συμπαράσταση και ενθάρρυνση και όχι υπερπροστασία και υπερβολές. Έτσι μεταδίδετε το δικό σας άγχος.
- ❖ Δεν φροντίζουμε τον/την υποψήφιο περισσότερο από ότι χρειάζεται. Δεν είναι άρρωστος/η. Απλά, είμαστε εκεί ‘όταν θα θελήσει κάτι.
- ❖ Δίνουμε έμφαση στην προσπάθεια και ότι θα αντιμετωπίσουμε μαζί, οποιοδήποτε αποτέλεσμα.
- ❖ Δεν συνδέουμε την επίδοση στα μαθήματα, με την σχέση μας με το παιδί μας.
- ❖ Το παιδί δίνει εξετάσεις, δεν “δίνουμε εξετάσεις”

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Δημιουργία Υποστηρικτικού Περιβάλλοντος

- Δημιουργία θετικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος στην τάξη.
- Προώθηση αμοιβαίας υποστήριξης μεταξύ των μαθητών

Ενθάρρυνση Συναισθηματικής Έκφρασης:

- ✓ Ενθάρρυνση μαθητών να μοιράζονται τα συναισθήματά τους και να εκφράζουν τις ανησυχίες τους.
- ✓ Η ανοικτή επικοινωνία είναι σημαντική.

Προσφορά Συμβουλών για Τεχνικές Μελέτης

- Παροχή χρήσιμων συμβουλών για τεχνικές μελέτης και οργάνωσης του χρόνου, προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί το stress

Εκπαίδευση σε Τεχνικές Διαχείρισης Στρες:

- ✓ Τεχνικές διαχείρισης του stress, όπως η αναπνοή, η χαλάρωση και ο προσανατολισμός του νου, θα βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν το άγχος

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Κατανόηση Ατομικών Αναγκών

- Κατανοήστε ότι κάθε μαθητής έχει διαφορετικές ανάγκες και προσεγγίσεις. Προσαρμόστε την υποστήριξή σας στις ατομικές ανάγκες των μαθητών

Ενίσχυση Αυτοπεποίθησης

- Ενθάρρυνση μαθητών και ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους. Η θετική ενίσχυση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Προσφορά Ευελιξίας

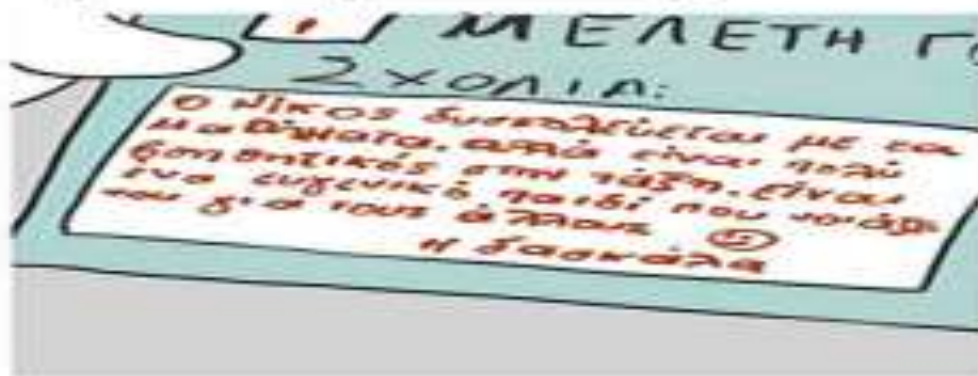
- Ευελιξία σε σχέση με το περιβάλλον εργασίας και τη διαμόρφωση των μαθησιακών δραστηριοτήτων, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες των μαθητών.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Να αναγνωρίζουν το ρόλο τους ως ατόμων που φροντίζουν παιδιά και ως μελών κοινότητας που νοιάζεται (Μπίμπου-Νάκου, 2005)
- Τα προβλήματα άγχους όταν δεν συνδέονται με διασπαστική συμπεριφορά και απειθαρχία, δεν συγκεντρώνουν το ενδιαφέρον των εκπαιδευτικών
- Απομάκρυνση από την αποκλειστική έμφαση στο Αναλυτικό Πρόγραμμα, που προϋποθέτει ότι όλα τα παιδιά ξεκινούν από την ίδια αφετηρία.
- Ενίσχυση σχέσης και επικοινωνίας μαθητών-εκπαιδευτικών, μέσω ομάδων συνεργασίας διευρυμένων γνωστικών αντικειμένων, που δίνουν την ευκαιρία στους μαθητές να ξεδιπλώσουν το δυναμικό τους σε διάφορους τομείς

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ❑ Διαφορά Επαίνου – Ενθάρρυνσης: δίνουμε έμφαση στη διαδικασία και την προσπάθεια και όχι μόνο στο αποτέλεσμα
- ❑ Προσπαθούμε όσο γίνεται να διαφοροποιήσουμε στόχους μαθησιακούς για ένα χρονικό διάστημα, όταν κρίνεται απαραίτητο
- ❑ Επικοινωνούμε τυχόν ανησυχητικές αλλαγές που παρατηρούμε στους μαθητές μας στους γονείς τους σε ιδιωτικό χρόνο, εφόσον προκύπτει σκόπιμο μετά από παιδαγωγική συνάντηση
- ❑ Κατά τον εντοπισμό των δυσκολιών στα παιδιά, πρέπει να αποφεύγουμε να τα ορίζουμε ως αγχώδη ή φοβικά, χρησιμοποιώντας κλινικούς όρους
- ❑ Υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης για την αποφυγή κρίσεων – προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης



ΒΙΝΤΕΟ ΓΙΑ ΑΡΧΗ

- <https://www.youtube.com/watch?v=4iu8dV3kB-0>

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΔΕ ΓΡΑΦΕΙ ΠΟΤΕ ΚΑΛΑ

- <https://www.youtube.com/watch?v=sbfpvWbc0Zo>

- ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!!