

Τι είναι το άγχος των εξετάσεων;

ΕΙΝΑΙ Ο ΦΟΒΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

Επιμέλεια διαφανειών:
Ξηροκώστα Χριστίνα,
ψυχολόγος

Είναι πάντα κακό το άγχος;;; Όχι!!!

▶ Καλό-παραγωγικό άγχος:

- ▶ Μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε
- ▶ Μας κινητοποιεί
- ▶ Δίνουμε το 100% των δυνατοτήτων μας

▶ Κακό-υπερβολικό άγχος:

- ▶ Δε βοηθά στη συγκέντρωση
- ▶ Φέρνει πανικό
- ▶ Φέρνει σωματικά και ψυχικά συμπτώματα
- ▶ Μειώνει τις επιδόσεις μας.

Ποια είναι τα συμπτώματα του άγχους;;

- ▶ Ψυχολογικά: Νιώθουμε φόβο, αγωνία, απογοήτευση, κατάθλιψη, θυμό, απελπισία
- ▶ Σωματικά: ταχυπαλμία, πονοκέφαλος, εφίδρωση, αίσθημα ναυτίας, πόνος στο στομάχι, ζαλάδα.
- ▶ Αρνητικός τρόπος σκέψης-δυσκολία συγκέντρωσης.

Προσοχή στις αρνητικές σκέψεις:
οδηγούν σε αυτοεκπληρούμενη
προφητεία!

Αρνητική σκέψη: ΘΑ ΑΠΟΤΥΧΩ



Αρνητικό συναίσθημα: ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ



Αρνητική πράξη: ΕΦΟΣΟΝ ΘΑ ΑΠΟΤΥΧΩ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ ΝΑ
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΩ



Αρνητικό αποτέλεσμα: ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΩ ΣΤΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΚΑΙ
ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΩ ΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΌΤΙ ΘΑ ΑΠΟΤΥΧΩ.

Ας το αντιστρέψουμε τώρα:

Θετική σκέψη: ΘΑ ΠΕΤΥΧΩ!!!



Θετικό συναίσθημα: ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ



Θετική πράξη: ΒΑΖΩ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΒΑΛΩ ΚΑΘΕ ΔΥΝΑΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ



Θετικό αποτέλεσμα: ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΩ ΣΤΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΩ ΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΤΙΚΗ ΜΟΥ ΣΚΕΨΗ!

Αλλάζω τις αρνητικές σκέψεις με θετικές: μερικά παραδείγματα...

1. Απέτυχα σε ένα σημαντικό διαγώνισμα.

Αρνητική σκέψη: είμαι άχρηστος και αποτυχημένος

Θετική σκέψη: ευκαιρία να μάθω από τα λάθη μου

2. Έχω πολύ διάβασμα

Αρνητική σκέψη: αποκλείεται να τα καταφέρω

Θετική σκέψη: ευκαιρία να μάθω καινούρια πράγματα και να προοδεύσω!

3. Εξαιτίας της πανδημίας και της τηλεκπαίδευσης έμεινα πίσω στα μαθήματα

Αρνητική σκέψη: δε θα καλύψω τα κενά μου

Θετική σκέψη: μου αρέσουν οι προκλήσεις και θα κάνω τα πάντα για να ανταπεξέλθω!

Για ποιους λόγους νιώθουμε άγχος;

- ▶ Φοβόμαστε πως θα αποτύχουμε και δε θα καταφέρουμε να υλοποιήσουμε τα όνειρά μας.
- ▶ Έχουμε επηρεαστεί από προηγούμενες αποτυχημένες προσπάθειες και τείνουμε να πιστεύουμε πως θα μας ξανασυμβεί το ίδιο.
- ▶ Βιώνουμε επιπλέον πίεση από το οικογενειακό μας περιβάλλον, το οποίο συχνά έχει υπερβολικές προσδοκίες και μας ρίχνει το ηθικό.
- ▶ Δεν έχουμε μελετήσει όσο θα έπρεπε.

Πώς μπορώ να μειώσω το άγχος; Μια σωστή προετοιμασία μπορεί να είναι σωτήριο...

- ▶ **Οργανώνω το διάβασμά μου:** φροντίζω να μελετώ σε καθημερινή βάση και να μην αφήνω κενά. Αν δυσκολεύομαι ζητώ βοήθεια από τους καθηγητές μου: επιπλέον υλικό, ασκήσεις, βίντεο στο διαδίκτυο, κτλ..
- ▶ **Διαμορφώνω το χώρο διαβάσματος:** φροντίζω να έχω όλα τα απαραίτητα στο χώρο που διαβάζω, να έχει ησυχία, κλειστές τηλεοράσεις και κινητά τηλέφωνα. Κάνω διάλειμμα έξω από αυτό το χώρο για να αλλάξω παραστάσεις.
- ▶ **Εφαρμόζω στρατηγικές απομνημόνευσης:** φτιάχνω σχεδιαγράμματα, κρατώ σημειώσεις, υπογραμμίζω τα σημαντικότερα, κάνω επανάληψη, τα λέω από μέσα και απ' έξω μου ή σε κάποιο άλλο άτομο, κτλ....

Πώς μπορώ να μειώσω το άγχος;

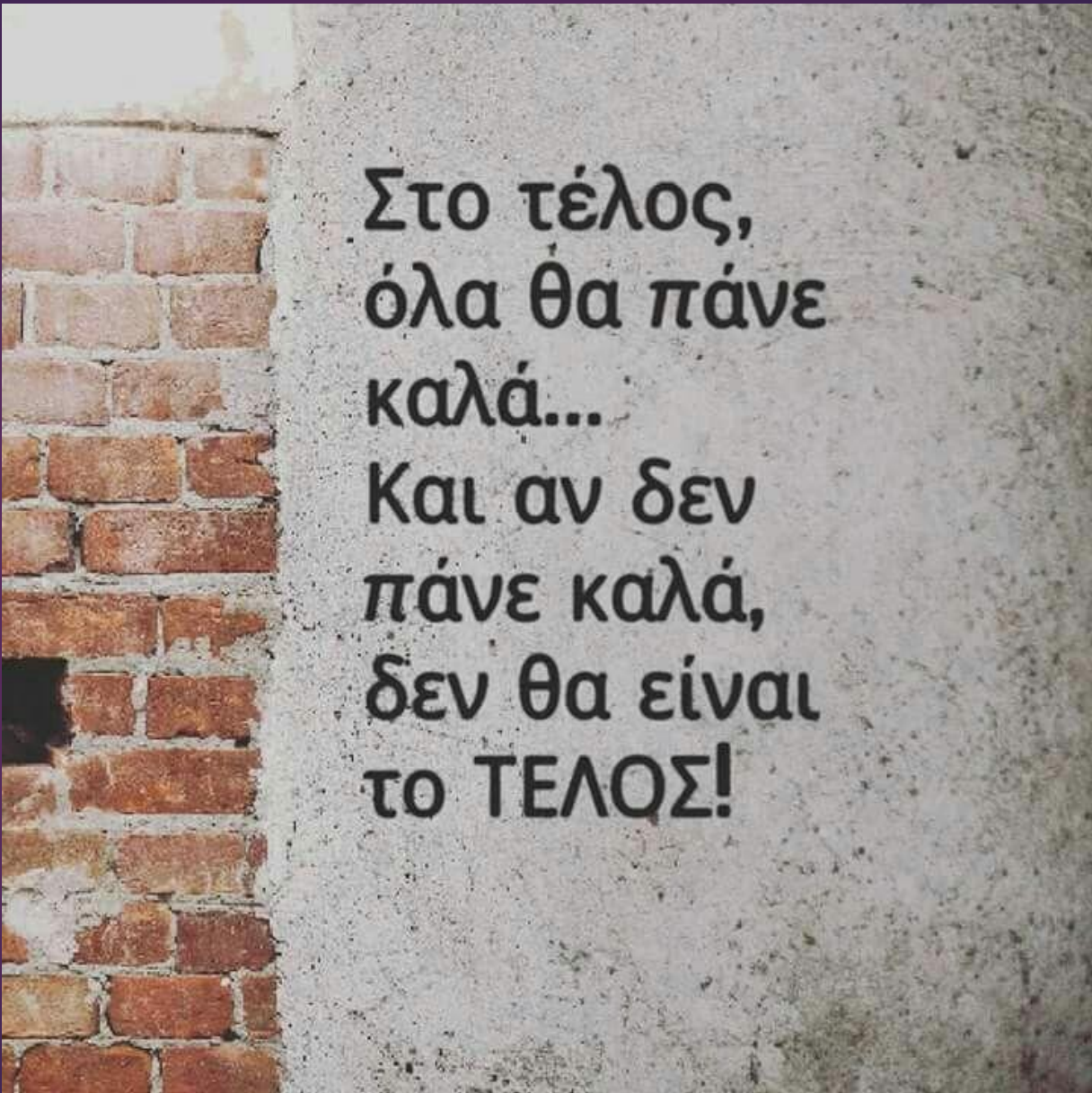
- ▶ **Κάνω μικρά διαλείμματα και αλλάζω παραστάσεις:** όταν νιώθω ότι δε μπορώ να διαβάσω άλλο, κάνω ένα διάλειμμα. Βγαίνω μια μικρή βόλτα, κάνω γυμναστική, ακούω μουσική, συζητάω με φίλους.
- ▶ **Φροντίζω το μυαλό και το σώμα μου:** τρέφομαι υγιεινά, κοιμάμαι 7-8 ώρες κάθε βράδυ, γυμνάζομαι. Όλα αυτά θα βοηθήσουν τη μνήμη και τη συγκέντρωση.
- ▶ **Θέτω στόχους ρεαλιστικούς** και επικεντρώνομαι σε αυτούς.

Τι κάνω κατά τη διάρκεια των εξετάσεων;;;

- ▶ Αρχικά παίρνω βαθιές αναπνοές για να ρίξω τους παλμούς μου και να χαλαρώσω. Δε βιάζομαι να ξεκινήσω να γράφω. Είναι προτιμότερο να εξασφαλίσω αρχικά ότι είμαι ήρεμος και συγκεντρωμένος.
- ▶ Ξεκινώ να γράφω αυτά που γνωρίζω για να αποκτήσω θάρρος και αυτοπεποίθηση.
- ▶ Αν νιώσω πως χάνω τον έλεγχο κάνω μια παύση και προσπαθώ να ηρεμήσω. Κάνω θετικές σκέψεις και λέω στον εαυτό μου πως μπορώ να τα καταφέρω.

Τι κάνω μετά τις εξετάσεις;

- ▶ Κάνω ένα δώρο στον εαυτό μου για να τον ανταμείψω για την προσπάθεια: πχ πηγαίνω μια βόλτα με ένα φίλο μου.
- ▶ Επαινώ τον εαυτό μου για την προσπάθεια και σκέφτομαι το μέλλον μου με αισιοδοξία.
- ▶ Προετοιμάζομαι ψυχολογικά για την επόμενη εξέταση. Τι με βοήθησε τώρα; Θα είναι χρήσιμο και την επόμενη φορά. Τι δε με βοήθησε; Θα προσπαθήσω να το αποφύγω στην επόμενη εξέταση.

A photograph of a brick wall on the left and a concrete wall on the right. The text is written on the concrete wall. The background of the entire image is a dark purple gradient with a small pink rectangle in the top right corner.

Στο τέλος,
όλα θα πάνε
καλά...
Και αν δεν
πάνε καλά,
δεν θα είναι
το ΤΕΛΟΣ!