

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ

Καθώς οι εξετάσεις πλησιάζουν οι μαθητές μας νοιώθουν αγωνία και ένταση για την έκβαση της γραπτής τους εξέτασης στα Πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις η έντονη ψυχολογική κατάσταση που βιώνουν επιφέρει δυσφορία ή και πανικό, καταστάσεις που οι μαθητές καλούνται να διαχειριστούν.

Το άγχος επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό και εκφράζεται με πολλούς τρόπους. Ορισμένοι μαθητές παρουσιάζουν σωματικές μεταβολές, τις οποίες και λανθασμένα ερμηνεύουν ως ένδειξη ασθένειας, όπως ταχυπαλμία, συχνοί πονοκέφαλοι, πόνοι στο στήθος και την κοιλιά κ.λπ. Ωστόσο, πολλές φορές οι μαθητές επιδεικνύουν και εκνευρισμό ή ανησυχία, γίνονται ευερέθιστοι, ευσυγκίνητοι και αναζητούν την αποδοχή και την αγάπη των ανθρώπων που είναι δίπλα τους συχνότερα από όσο έπρατταν στο παρελθόν.

Στην πραγματικότητα το άγχος των μαθητών δεν αποτελεί παρά προϊόν του φόβου που τους διακατέχει για την πιθανή αποτυχία στις εξετάσεις και την απογοήτευση που αυτή θα προκαλέσει τόσο στους ίδιους τους μαθητές, όσο και στους γονείς και τους καθηγητές τους. Οι μαθητές μας πρέπει να κατανοήσουν ότι το άγχος την περίοδο αυτή αφενός είναι φυσιολογικό, αφετέρου δεν αποτελεί απαραίτητα αρνητικό στοιχείο της περιόδου προετοιμασίας για τις εξετάσεις. Σε πολλές περιπτώσεις το ψυχικό φορτίο και η αγωνία που νοιώθουν οι υποψήφιοι πριν τις εξετάσεις τους ωθεί σε εντονότερη και συστηματικότερη μελέτη, γεγονός που αποδεικνύει ότι το άγχος είναι δυνατό να λειτουργήσει με τρόπο ευεργετικό. Όταν, όμως, το άγχος γίνεται υπερβολικό, περιορίζει την ικανότητα των μαθητών για απόδοση στη μελέτη, διαταράσσει τη ψυχολογία των μαθητών και συχνά οδηγεί σε επώδυνες για τον υποψήφιο καταστάσεις.

Υπάρχουν μικρές συμβουλές που μπορούν να περιορίσουν το άγχος των μαθητών.

- Σε πολλές περιπτώσεις το άγχος ενεργοποιείται από τις αρνητικές μας σκέψεις. Ορισμένοι μαθητές επικρίνουν συχνά τον εαυτό τους για όσα μέχρι τώρα δεν επέτυχαν, αρνούνται να αποδεχθούν ότι είναι ικανοί για υψηλές σχολικές επιδόσεις και προδικάζουν το αποτέλεσμα των εξετάσεων. Κατ' αυτόν τον τρόπο γίνονται μικροί προφήτες της αρνητικής έκβασης, γεγονός που μεγιστοποιεί την ψυχική τους ένταση και το άγχος τους. **Απόφευγε την αρνητική αυτή αυθυποβολή και προσανατόλισε τη σκέψη σου μόνο σε θετικά αποτελέσματα.** Σκέψου ότι καταβάλεις την προσπάθειά σου και θα απολαύσεις τα μέγιστα δυνατά μόνον εάν είσαι ήρεμος. Άλλωστε νικητής θα είσαι ήδη από την προηγούμενη των εξετάσεων, επειδή προσπάθησες και αγωνίστηκες για την προετοιμασία τους.
- Εξαιρετικά ωφέλιμο αποδεικνύεται να δημιουργήσεις **κοινό πρόγραμμα με ένα φίλο** που επίσης είναι υποψήφιος. Θεμιτό είναι να επικοινωνείς τακτικά με τον φίλο που συνοδοιπορείτε προς τις εξετάσεις για να επιβεβαιώνετε την πορεία της μελέτης σας, να αλληλο-υποστηρίζετε ψυχολογικά και κυρίως να αλληλο-τροφοδοτείτε την κοινή σας επιθυμία για τον τελικό στόχο.

- Μην ξεχνάς ότι στην προσπάθειά σου αυτή **δεν είσαι μόνος**, αλλά εκτός από τον συνοδοιπόρο φίλο σου, έχεις συμμάχους τους γονείς σου και τους καθηγητές σου. Μην διστάζεις να ζητάς τη βοήθειά τους και σε κάθε περίπτωση που νοιώθεις να σε καταβάλλει άγχος, διέκοψε για λίγο τη μελέτη σου και συζήτησε με εκείνους που μπορούν να σε ακούσουν για την αγωνία ή το ψυχικό φορτίο που νοιώθεις.
- Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι με αυξημένο το αίσθημα της αυτοπεποίθησης καταβάλλονται σπανιότερα από τις συνέπειες του άγχους και της ψυχικής έντασης, πολύ σπανιότερα δε καταλαμβάνονται από καταστάσεις πανικού. Πώς είναι, όμως, δυνατό να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση ενός ατόμου; Οι ειδικοί απαντούν ότι η **ρεαλιστική αντιμετώπιση** των καταστάσεων είναι ελιξίριο για τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης του ατόμου. Για τον λόγο αυτό, θεμιτό είναι να δεις την αλήθεια κατά πρόσωπο. Έχεις άγχος και φοβάσαι τις εξετάσεις γιατί δεν έχεις προετοιμαστεί όσο θα μπορούσες ή θα ήθελες; Εάν η απάντηση είναι θετική σε αυτό το ερώτημα, αξιοποίησε στο μέγιστο τον χρόνο των επαναλήψεων και σπλίσου με επιμονή για το διάστημα που απομένει. Μήπως όμως έχεις προετοιμαστεί αρκετά, αλλά φοβάσαι ότι δεν θα ανταποκριθείς αρκετά στα θέματα που θα αντιμετωπίσεις; Εάν είναι έτσι, τότε πρέπει να σκέφτεσαι ότι η ηρεμία και η αυτοσυγκέντρωση θα βελτιώσει τις επιδόσεις σου.
- Η **καταγραφή με χαρτί και μολύβι** των αιτιών που σε οδηγούν στο άγχος και των τρόπων που θα σε βοηθήσουν να το αντιμετωπίσεις είναι επίσης μία πολύ αποτελεσματική τακτική της αντιμετώπισής του, διότι συμβάλλει στη συνειδητοποίηση των φόβων και συνεπώς στην αντιμετώπισή τους. Άλλωστε, όταν ερμηνεύσουμε τις αιτίες που μας οδηγούν σε ένα αρνητικό συναίσθημα, έχουμε ήδη επιτύχει το πρώτο βήμα για την αποφυγή του, την αδρανοποίησή του ή την απομάκρυνσή του από τη ζωή μας.

Οι συμβουλές αυτές αποτελούν προϊόν της πολυετούς εκπαιδευτικής μας εμπειρίας και της προετοιμασίας χιλιάδων υποψηφίων στο διάστημα των τελευταίων ετών. Πρόκειται άλλωστε για απλές τακτικές που οι ίδιοι οι μαθητές μας αναφέρουν ότι αποδεικνύονται εξαιρετικά ωφέλιμες και αποτελεσματικές για τη διαχείριση του άγχους τους.

Νότα Λαζαράκη
Διευθύντρια Ακαδημαϊκού Τμήματος
Ομίλου Φροντιστηρίων Πουκαμισάς