**Οδηγός Πανελλαδικών Εξετάσεων**

**Άγχος & Πανελλήνιες Εξετάσεις**

**Τι είναι το άγχος;**

Ως άγχος ορίζουμε το γνωστό σε όλους δυσάρεστο συναίσθημα που νιώθουμε κάθε φορά που αισθανόμαστε ότι πλησιάζει ένας 'κίνδυνος' ή 'απειλή' ή ένα γεγονός δυσανάλογα μεγάλο σε σχέση με αυτά που θεωρούμε ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε. Ο σκοπός του είναι να μας κινητοποιήσει για να αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο, σε υπερβολικό βαθμό όμως μπορεί να κάνει τη ζωή μας δυσάρεστη.

Το άγχος που νιώθουμε εκδηλώνεται μέσα από το σώμα, τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας και υπάρχει μαζί και με άλλα συναισθήματα, όπως το φόβο, την αγωνία, αλλά και τη θλίψη ή το θυμό.

Όταν αισθανόμαστε άγχος ενεργοποιούνται στο σώμα κάποιοι βιολογικοί μηχανισμοί που έχουν ως αποτέλεσμα να χτυπάει η καρδιά πιο γρήγορα και πιο δυνατά, η αναπνοή να γίνεται επίσης πιο γρήγορη και δύσκολη, να θολώνουν τα μάτια, να ιδρώνουμε, να νιώθουμε ζαλάδα, ναυτία ή κόμπο στο στομάχι, τρεμούλα ή πόνους στους μυς μας.

H σκέψη μας αποκτά δυσάρεστο περιεχόμενο και συχνά δυσκολευόμαστε να εστιάσουμε την προσοχή μας κάπου και να συγκεντρωθούμε σε αυτό που κάνουμε.

Η συμπεριφορά μας αλλάζει κι εκείνη. Αισθανόμαστε υπερένταση και μπορεί να είμαστε σε υπερδραστηριότητα χωρίς συγκεκριμένο λόγο (π.χ. να κάνουμε νευρικές και απότομες κινήσεις) ή να έχουμε ακραίες και απρόβλεπτες αντιδράσεις χωρίς προφανή λόγο (φωνές, κλάμα).

 **Το άγχος για τις εξετάσεις**

Οι εξετάσεις είναι ένα σημαντικό γεγονός της μαθητικής ζωής. Οι πανελλήνιες ειδικά έχουν ιδιαίτερη σημασία σε σχέση με άλλες εξετάσεις, και ως γεγονός είναι πιο σοβαρό από τις περισσότερες αγχογόνες καταστάσεις που η πλειοψηφία των μαθητών έχει περάσει ως τότε. Για αυτό το λόγο προκαλεί και έντονο άγχος. Το άγχος για τις πανελλήνιες αφορά κυρίως:

* τη διαδικασία της εξέτασης (Τι θέματα θα πέσουν; Θα είναι δύσκολα ή εύκολα; Θα τα βγάλω πέρα; Θα καταλάβω την ερώτηση; Θα θυμηθώ εκείνη την ώρα την απάντηση; Θα μείνω ψύχραιμος; Κι αν κολλήσει η σκέψη μου;)
* την πιθανή αποτυχία (Κι αν δεν τα καταφέρω; Τόσος κόπος χαμένος; Πώς θα αντιδράσουν οι γονείς μου; Οι καθηγητές μου; Κι αν γίνω ρεζίλι στους συμμαθητές μου; Κι αν απογοητεύσω όσους πίστεψαν σε μένα; Τι θα αξίζω αν δεν τα καταφέρω; Θα αντέξω την αποτυχία; Τι θα κάνω μετά;)

Αρκετοί μαθητές ταυτίζουν την επιτυχία στις πανελλήνιες με την αξία τους ως άτομα, θεωρούν δηλαδή ότι αξίζουν κάτι μόνο αν πετύχουν. Έτσι έχουν πολύ υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό τους και πιέζονται για υψηλές επιδόσεις. Κάθε πιθανή αποτυχία τότε είναι ιδιαίτερα απειλητική για την αυτοεκτίμηση.

 **Πότε το άγχος βοηθάει στις εξετάσεις**

Ένα άγχος μέτριου βαθμού για τις εξετάσεις είναι απαραίτητο και πολύ βοηθητικό. Κινητοποιεί το μαθητή να αξιοποιήσει το χρόνο του και να οργανώσει το διάβασμά του. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης κρατά τον οργανισμό σε εγρήγορση και οξύνει τις λειτουργίες αυτές που είναι απαραίτητες για μια καλή επίδοση (προσοχή, μνήμη, συγκέντρωση).

 **Πότε το άγχος δε βοηθάει στις εξετάσεις**

Όταν το άγχος για τις εξετάσεις είναι πολύ έντονο μπορεί να επηρεάσει την προετοιμασία και το διάβασμα. Αντί να συγκεντρώνεται κανείς στην ύλη των εξετάσεων η σκέψη μονοπωλείται από όσα μπορεί να πάνε στραβά. Αλλά και κατά τη διάρκεια της εξέτασης το έντονο άγχος μπορεί να αναστείλει τη σκέψη και τη μνήμη και να δημιουργήσει πρόβλημα στην επίδοση. Μπορεί να επηρεαστεί η κριτική ικανότητα ή να 'θολώσει το μυαλό'.

 **Από τι εξαρτάται ο βαθμός του άγχους**

Ο βαθμός άγχους που βιώνει ο κάθε μαθητής στις εξετάσεις εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόσο αισθάνεται επαρκής να τις αντιμετωπίσει. Αυτή η αίσθηση επάρκειας εξαρτάται από:

* την οπτική γωνία από την οποία βλέπει την κατάσταση. Η οπτική μπορεί να είναι απαισιόδοξη, υπεραισιόδοξη ή ρεαλιστικά αισιόδοξη.

***Για παράδειγμα:***
Απαισιόδοξη οπτική: 'οι εξετάσεις θα είναι πολύ δύσκολες, δεν πρόκειται να τα καταφέρω, σίγουρα θα αποτύχω'.
Υπεραισιόδοξη οπτική: 'οι εξετάσεις είναι παιχνιδάκι για μένα, σίγουρα θα πετύχω'.
Ρεαλιστικά αισιόδοξη οπτική: 'δεν ξέρω πώς θα είναι οι εξετάσεις αλλά θα βάλω τα δυνατά μου για να τα καταφέρω'.

Η ρεαλιστικά αισιόδοξη οπτική βοηθά περισσότερο το μαθητή να μην απογοητευτεί προκαταβολικά αλλά και να συντονίσει τις προσπάθειές του για ένα καλύτερο αποτέλεσμα. Έτσι τελικά μπορεί να νιώσει πιο επαρκής να αντιμετωπίσει τις εξετάσεις.

 **Πώς αντιμετωπίζεται το άγχος για τις εξετάσεις**

1. Καταρχήν είναι απαραίτητη η φροντίδα του εαυτού. Ας φροντίσει ο καθένας να τρώει καλά, και να κοιμάται καλά και ας δίνει στον εαυτό του μικρά διαλείμματα χαλάρωσης και ξεκούρασης ώστε να μην είναι σε μόνιμη πίεση που θα συσσωρευτεί.
2. Βοηθάει να έχει οργανώσει κανείς καλά το διάβασμά του και να είναι όσο το δυνατό καλύτερα προετοιμασμένος για να μην μαζευτούν πολλά για την τελευταία στιγμή που θα προκαλέσουν επιπλέον άγχος. Γενικά, ας προσπαθούμε να κάνουμε την καλύτερη δυνατή αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου.
3. Ας αναγνωρίσει ο καθένας τι σημαίνουν για αυτόν οι εξετάσεις, η επιτυχία ή η αποτυχία σε αυτές. Ίσως έτσι δώσει μια ερμηνεία στο δικό του άγχος και τελικά, αν το γνωρίσει καλύτερα, το φοβάται λιγότερο.
4. Ας αναγνωρίσει ο καθένας με τι οπτική βλέπει τις εξετάσεις και πόσο αυτή τον βοηθάει στο διάβασμα και στην αντιμετώπιση του άγχους. Συνήθως βοηθάει μια ρεαλιστικά αισιόδοξη οπτική που λαμβάνει υπόψη την προετοιμασία που έχει κάνει ο καθένας. Είναι σημαντικό να εμπιστεύεται κανείς την προετοιμασία του και να βάζει στόχους ανάλογους με αυτή.
5. Βοηθάει να ακούει κανείς τις προτροπές και τις συμβουλές των δικών του που είναι έτσι κι αλλιώς καλοπροαίρετες, αλλά τελικά να βρίσκει το δικό του ρυθμό και να προσδιορίζει ο ίδιος τι τον βοηθάει και τι όχι.
6. Σε περίπτωση που αισθανθεί κανείς έντονο άγχος την ώρα που βρίσκεται στην αίθουσα των εξετάσεων καλό είναι να μην τα παρατήσει αμέσως. Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους, όσο δυσάρεστα κι αν είναι, συνήθως υποχωρούν μετά από κάποια λεπτά της ώρας. Αν κάποιος δεν μπορεί να απαντήσει σε μια ερώτηση, ας προσπαθήσει να συγκεντρωθεί σε μια επόμενη χωρίς να σκέφτεται την αποτυχία και ας επανέλθει στη δύσκολη ερώτηση στο τέλος.

**Ας θυμόμαστε ότι:**

* **οι εξετάσεις κρίνουν την επίδοση και όχι την αξία του μαθητή.**
* **οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια από τις σημαντικές ευκαιρίες που δίνονται στη ζωή μας και γι' αυτό αξίζει να βάλουμε τα δυνατά μας, σίγουρα όμως δεν είναι η μόνη.**

**Ας αντικαταστήσουμε το 'πρέπει να επιτύχω' με το 'θέλω να επιτύχω'.**

**"ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ"**

*Προς τους μαθητές:*

* *Πρέπει να γνωρίζετε ότι όσο απαραίτητη ήταν η καλή προετοιμασία στη διάρκεια του έτους, εξίσου απαραίτητη είναι η καλή σωματική και ψυχική κατάσταση τις ημέρες των εξετάσεων.*
* *Το να ασχοληθείτε την τελευταία εβδομάδα με θέματα δύσκολα και να προσπαθήσετε να αυξήσετε το γνωστικό σας ορίζοντα, μάλλον πρόσθετο άγχος και αγωνία θα επιφέρει. Απλά οχυρώστε ότι μάθατε μέχρι σήμερα. Η αυτοπεποίθηση και η ψυχραιμία είναι το καλύτερο ενισχυτικό μέσο.*
* *Να θυμάστε ότι δεν έχετε να αποδείξετε σε κανέναν τίποτα. Απλά προσπαθείτε να πετύχετε τους στόχους σας. Να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας.*
* *Προσέξτε ιδιαίτερα τη διατροφή σας. «Αποδίδουμε ανάλογα με την ενέργεια που έχουμε δώσει στον οργανισμό μας» λένε οι ειδικοί. Καταναλώνετε τροφές που εφοδιάζουν τον εγκέφαλο με γλυκόζη, αποφεύγετε τα ζωικά λίπη, πολλούς καφέδες. Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά. Το βραδινό φαγητό πρέπει να είναι ελαφρύ για καλύτερο ύπνο. Και βέβαια εφοδιαστείτε με ένα καλό πρωινό κάθε μέρα κατά την περίοδο των εξετάσεων Γι΄αυτό, τις τελευταίες μέρες να κοιμάστε κάθε βράδυ την ίδια ώρα που θα κοιμηθείτε την παραμονή κάθε εξέτασης και να ξυπνάτε για διάβασμα το πρωί την ίδια ώρα που θα ξυπνάτε τη μέρα της εξέτασης. Έχετε ένα πρόγραμμα το οποίο θα τηρείτε όλες τις μέρες. Την προηγούμενη των εξετάσεων διακόψτε τη μελέτη νωρίς το απόγευμα και φροντίστε να κοιμηθείτε διώχνοντας το άγχος και τις δυσάρεστες επιπτώσεις του, όπως ανασφάλεια, ταχυκαρδία κ.λ.π. Και προς Θεού, όχι ξενύχτι την παραμονή των εξετάσεων, γιατί αποβαίνει αρνητικό για την απόδοσή σας. Το πιεσμένο και εξαντλημένο μυαλό δε θα μπορέσει την επόμενη μέρα να ανταποκριθεί με επιτυχία ! Το αγχωτικό διάβασμα την παραμονή, φέρνει πανικό και απογοήτευση. Αν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, πιείτε ένα γάλα ή ένα χαμομήλι, κάντε ένα μπάνιο, ξαπλώστε, σβήστε το φως και ηρεμήστε.*

*Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων :*

* *Η «έξυπνη» κίνηση είναι να φτάνετε στο χώρο του αγώνα περιποιημένοι, καμαρωτοί και χαμογελαστοί και όχι ιδρωμένοι και με υψηλή πίεση. Να είστε εφοδιασμένοι με τα απαραίτητα (ταυτότητα, 2 στυλό, μολύβι, γόμα, χάρακα, νερό κ.α., όχι διορθωτικό). Οι συζητήσεις με τους συμμαθητές σας καλό θα είναι να μην περιέχουν πιθανά θέματα εξετάσεων …*
* *Μην προσπαθήσετε να ελέγξετε τις γνώσεις σας λίγα λεπτά πριν την είσοδό σας στον εξεταστικό χώρο ή όταν περιμένετε τα θέματα. Ότι μάθατε, μάθατε. Όταν διαβάσετε τα θέματα αρχικά, μπορεί στην ένταση να σας φανούν όλα άγνωστα. Αν συμβεί αυτό, χαλαρώστε για μερικά λεπτά, διαβάστε ξανά και ίσως ξαφνιαστείτε όταν συνειδητοποιήσετε ότι τελικά δεν σας είναι και τόσο άγνωστα.*
* *Όταν πάρετε τα θέματα στα χέρια σας, απομονώνεστε από το υπόλοιπο περιβάλλον. Όταν σας δωθούν τα θέματα, ξεκινήστε με αυτό που ξέρετε καλύτερα. Απαντώντας αυτό που ξέρετε καλά, ανεβάζετε το ηθικό σας και συνεχίζετε με αισιοδοξία*
* *Διαβάζετε κάθε θέμα αργά και πολύ προσεκτικά ώστε να κατανοήσετε πλήρως τι ζητείται. Ακόμα και κατά τη διάρκεια της απάντησης επιστρέφετε και ξαναδιαβάζετε το θέμα ώστε να σιγουρευτείτε ότι δεν ξεφύγατε από το θέμα και ότι απαντήσατε αυτό που χρειάζεται.*
* *Να κάνετε σωστή κατανομή και διαχείριση του χρόνου. Θέματα που δεν λύνονται σε εύλογο χρονικό διάστημα πρέπει να τα εγκαταλείπετε προσωρινά και να επανέρχεστε σ΄αυτά όταν λύσετε τα υπόλοιπα.*
* *Συχνά σε κάποια ερωτήματα δεν ξέρετε τι να γράψετε είτε επειδή «κόλλησε» το μυαλό, είτε επειδή δεν διαβάσατε καλά τη συγκεκριμένη ενότητα. Ακόμα και σε θέματα που δε γνωρίζετε την απάντηση, σίγουρα έχετε κάποιες ιδέες. Μην αφήνετε κάποιο θέμα κενό από απάντηση – θα πάρετε 0 μονάδες. Αν γράψετε κάτι, που ίσως να θεωρείτε ότι είναι και λάθος, δεν έχετε τίποτα απολύτως να χάσετε. Αν όμως αυτό που γράφετε είναι μέρος της απάντησης, τότε σίγουρα θα πάρετε τις μονάδες που του αναλογούν*
* *Όταν τελειώσετε και με το τελευταίο ερώτημα, μην σηκωθείτε να φύγετε αμέσως. Καθίστε λίγο ακόμα. Ηρεμήστε, χαλαρώστε και ρίξτε ακόμα μια ματιά στα θέματα. Κάντε έναν έλεγχο αν απαντήσατε σε όλα τα θέματα ή μήπως ξεχάσατε κανένα στο πρόχειρο ή δεν το είδατε καθόλου. Κάντε τον έλεγχο αυτό και μετά ελέγξτε αν απαντήσατε σωστά το κάθε ερώτημα ή αν ξεχάσατε κάτι Άσχετα με το πώς γράψατε σε ένα συγκεκριμένο μάθημα, συνεχίστε τις προσπάθειές σας χωρίς ηττοπάθεια στα υπόλοιπα μαθήματα. Σίγουρα κάθε μάθημα μετρά, αλλά εκείνο που τελικά μετράει περισσότερο είναι η δυνατότητα να χειριστείτε κάθε μάθημα σαν ξεχωριστή οντότητα. Δεν είναι λίγοι οι μαθητές που έγραψαν χαμηλά στο πρώτο μάθημα και έπειτα πήγαν πολύ καλά στα υπόλοιπα με αποτέλεσμα να περάσουν σε κάποιες σχολές από τις αρχικές τους επιλογές.*

**Ας θυμόμαστε ότι:**

* **οι εξετάσεις κρίνουν την επίδοση και όχι την αξία του μαθητή.**
* **οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια από τις σημαντικές ευκαιρίες που δίνονται στη ζωή μας και γι' αυτό αξίζει να βάλουμε τα δυνατά μας, σίγουρα όμως δεν είναι η μόνη.**

**Ας αντικαταστήσουμε το 'πρέπει να επιτύχω' με το 'θέλω να επιτύχω'.**

**"ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ"**

**Μαστραντωνάκη Αθηνά**

**Ψυχολόγος**