

ΟΜΑΛΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Αντιμετώπιση του Άγχους των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων

Χριστιάνα Δίπλη

Εγγεγραμμένη Εκπαιδευτική / Σχολική Ψυχολόγος (Αρ. εγρ. 480)
Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια Παιδιών- Εφήβων- Ενηλίκων
Λευκωσία – Λάρνακα - Αμμόχωστο

Στρατηγικές Αντιμετώπισης του ΑΓΧΟΥΣ
των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων
για Γονείς και Μαθητές

Εισαγωγή

- Το άγχος των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων έχει να κάνει με
 - υπερβολική ανησυχία
 - φόβο
 - και ανησυχία ενδεχόμενης αποτυχίας ή μειωμένης επίδοσης.

Εισαγωγή

- Κάθε χρόνο το άγχος των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων επηρεάζει σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό
 - την πλειοψηφία των μαθητών.
- Η κούραση της σχολικής χρονιάς αντικρούεται με το διάβασμα
 - ενώ από την άλλη ΤΟ ΑΓΧΟΣ για μια καλή επίδοση στα διαγωνίσματα/στις εξετάσεις
 - μπορεί να καταβάλλει τους μαθητές
 - και να μειώσει τη διάθεση για διάβασμα.

Εισαγωγή

- Το αίσθημα αυτό συνήθως εμφανίζεται
 - πριν (κατά τη διάρκεια της μελέτης),
 - στην εξέταση (την ώρα αξιολόγησης)
 - αλλά και μετά (μέχρι την ανακοίνωση των
αποτελεσμάτων)
 - και είναι συχνό ακόμα και στα άτομα που έχουν
προετοιμαστεί κατάλληλα.

Τα συμπτώματα του άγχους

Μπορούν να εκδηλωθούν ως

Ψυχοσωματικά Συμπτώματα

- τον πονοκέφαλο
- ζαλάδα
- ταχυκαρδία
- τρέμουλο
- δύσπνοια
- εφίδρωση

Συναισθηματικά Συμπτώματα

- απελπισία
- οξυθυμία
- κατάθλιψη
- αδυναμία
- και απογοήτευση

Τα συμπτώματα του άγχους

- Σε κάποια άτομα παρατηρείται
 - μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης
 - σύγχυση
 - και απώλεια μνήμης.
- Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα
 - την άσχημη επίδοση στα διαγωνίσματα/ στις εξετάσεις
 - ακόμα και με την καλύτερη προετοιμασία.

Τα συμπτώματα του άγχους

- Ήπια συμπτώματα άγχους
 - λειτουργούν εποικοδομητικά
- Ενώ όταν η ανησυχία γίνεται υπερβολική το άτομο μπορεί να νιώσει
 - πανικό και απώλεια ελέγχου
 - σύγχυση
 - και να μη μπορεί να σκεφτεί.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης του ΑΓΧΟΥΣ
των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων
για Μαθητές

Αντιμετώπιση του Άγχους των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων

- Ακολουθούν κάποιες στρατηγικές που μπορεί να βοηθήσουν κατά τη διάρκεια των διαγωνισμάτων/της εξεταστικής περιόδου
 - μειώνοντας την κόπωση και το άγχος
 - και αυξάνοντας την ικανότητα μάθησης και τη διάθεση για μελέτη.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

- 1. Διαλέξτε ένα ήσυχο μέρος** μέσα στο σπίτι ή εκτός
 - που δεν έχει πολλά ερεθίσματα
 - να σας αποσπούν την προσοχή (πολλά έπιπλα, αντικείμενα)
 - **Διαλέξτε ένα δωμάτιο**
 - που να μην έχει πολύ έντονα χρώματα
 - που προκαλούν άγχος και διέγερση
 - και κατά συνέπεια κουράζουν εύκολα.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

2. Πριν από τις εξετάσεις

- αναπτύξτε στρατηγικές οργανωμένης μελέτης
- προκειμένου να προετοιμαστείτε.
- Τις περισσότερες φορές η οργάνωση
 - μειώνει τον χρόνο της μελέτης
 - και αποδεικνύεται
 - πιο αποτελεσματική
 - και λιγότερο κουραστική.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

3. Τα συχνά διαλείμματα

- βοηθούν στην καλύτερη εμπέδωση της μελέτης
- και λειτουργούν ευεργετικά
 - τόσο στη διάθεση
 - όσο και στη σωματική ξεκούραση.
- Ο εγκέφαλος εξάλλου μπορεί να αφομοιώσει
καλύτερα τις πληροφορίες
 - όταν η προσοχή είναι
 - Επικεντρωμένη
 - και Συντηρούμενη.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

4. Αν δεν ξεκουραζόμαστε

- μειώνεται η ικανότητα προσοχής
- και ως αποτέλεσμα η μάθηση.
- Μην καταβάλλετε αν κάτι μοιάζει **ΣΥΝΘΕΤΟ.**
 - Κάντε ένα διάλειμμα και ξαναγυρίστε.
 - Κρατήστε σημειώσεις
 - και προσπαθήστε να απλουστεύσετε την πληροφορία.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

5. Ο καλός **ΥΠΝΟΣ**, η σωστή **ΔΙΑΤΡΟΦΗ** και η

φυσική **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

– είναι από τα **σημαντικότερα συστατικά**

– **ΜΑΖΙ** με το διάβασμα για μια καλή επίδοση στα

διαγωνίσματα/στις εξετάσεις.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

6. Όσο περνούν οι μέρες και φτάνουν οι μέρες των διαγωνισμάτων/των εξετάσεων

– **το άγχος αυξάνεται προοδευτικά.**

• **Προσπαθήστε στα διαλείμματα που κάνετε να χαλαρώνετε**

– με **βαθιές αναπνοές και stretching**

– που **απελευθερώνουν την ένταση.**

• **Διώξτε τις αρνητικές σκέψεις**

– **σχετικά με την επίδοση** των διαγωνισμάτων/των εξετάσεων

– και **συνεχίστε την εντατική σας μελέτη.**

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

7. Πριν από κάθε διαγώνισμα/εξέταση

επικεντρωθείτε σε αυτά που έχετε διαβάσει

– ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΚΑΙΝΟΥΡΙΕΣ

ΕΝΝΟΙΕΣ Η΄ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

- που σας φάνηκαν δύσκολα ή δυσνόητα.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

8. Κατά τη διάρκεια του διαγωνίσματος/της εξέτασης

- παραμείνετε ήρεμοι
- με αργές και βαθιές ανάσες.
- Αν δεν γνωρίζετε κάποια ερώτηση
 - προσπαθήστε να μείνετε ψύχραιμοι.
- Ο πανικός οδηγεί σε βεβιασμένες κινήσεις.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

- Διαβάστε αργά και προσεκτικά τις οδηγίες
 - και καταναίμετε τον χρόνο σας
 - οργανώστε τη σκέψη σας δημιουργικά
 - από τις ερωτήσεις που γνωρίζετε καλύτερα
 - και θα σας δώσουν αυτοπεποίθηση να συνεχίσετε
 - αυξάνοντας έτσι και το χρόνο για τις
δυσκολότερες.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

9. Αν τυχόν νιώσετε έντονο άγχος ή συμπτώματα πανικού κατά τη διάρκεια της εξέτασης

- προσπαθήστε να ηρεμήσετε
- και να διαχειριστείτε τα συμπτώματά σας.
- Μπορείτε να σταματήσετε την αρνητική σκέψη
 - φέρνοντας στο μυαλό σας νοερά την εικόνα
 - ενός ΣΤΟΠ
 - ή λέγοντας τη λέξη ΣΤΑΜΑΤΑ.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

10. Με αυτόν τον τρόπο εντοπίζετε την πηγή άγχους
και τις αρνητικές σκέψεις

- ΠΟΥ **σχετίζονται με αυτό**
- **αποτρέποντας τη συνέχισή τους**
 - ΠΟΥ **θα αποβεί καταστροφικό ενεργοποιώντας μια**
σειρά συμπτωμάτων πανικού.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Μαθητές

- Αντικαταστήστε τις αρνητικές δυσλειτουργικές σκέψεις με θετικές
- Μην ξεχνάτε τις διαφραγματικές αναπνοές
 - που μπορούν να επαναφέρουν τον οργανισμό σε κατάσταση ηρεμίας.

ΓΟΝΕΙΣ

Στρατηγικές Αντιμετώπισης του
ΑΓΧΟΥΣ
των Διαγωνισμάτων/Εξετάσεων
για Γονείς

Αντιμετώπιση του Άγχους: Γονείς

1. Οι γονείς είναι καλό να βοηθήσετε τα παιδιά

σας

- ψυχολογικά
- συναισθηματικά
- και σωματικά.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Γονείς

- Φροντίστε τη διατροφή τους
 - και ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα μέσω διαλειμμάτων.
- Μην προκαλείτε ανησυχία και εκνευρισμό
 - με σχόλια για το τι δεν έκανε κατά τη διάρκεια της χρονιάς
 - ή τι θα έπρεπε να είχε κάνει.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Γονείς

2. Αποφύγετε τις υπερβολικές δηλώσεις

- ότι τα διαγωνίσματα/οι εξετάσεις είναι το πιο σημαντικό κομμάτι για την εξασφάλιση του μέλλοντος ενός παιδιού.
- Με αυτόν τον τρόπο μεταφέρετε το δικό σας άγχος
 - και ΑΥΞΑΝΕΤΕ στο παιδί
 - το Φόβο της Αξιολόγησης
 - και το Φόβο της Απόδοσης.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Γονείς

3. Αντί αυτού μπορείτε να πείτε στο παιδί σας

– ότι όποια κι αν είναι

- η έκβαση

- και το αποτέλεσμα

– μπορεί να αντιμετωπιστεί αν είναι αρνητικό.

- Επιβραβεύστε την προσπάθεια

– και ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΑ τη συνέχεια της.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Γονείς

- Μην επιβαρύνετε τα παιδιά με
 - τις επιθυμίες σας
 - και τα θέλω σας
- Αλλά να είστε κοντά τους για να ακούσετε αυτά που έχουν να σας πουν
 - και δείξτε κατανόηση και υπομονή.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Γονείς

4. Είναι σημαντικό παιδιά και γονείς

– να συνειδητοποιήσουν ότι η ένταση και το έντονο άγχος

- επιβαρύνουν την συναισθηματική και νοητική κατάσταση.

• Ως ένα βαθμό το άγχος προετοιμάζει το άτομο

– να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των διαγωνισμάτων/ των εξετάσεων.

Αντιμετώπιση του Άγχους: Γονείς

5. Μετά τα διαγωνίσματα/τις εξετάσεις παιδιά – γονείς ξεκουραστείτε και επιβραβεύστε τον εαυτό σας

– για την προσπάθεια που κατεβάλατε.

• Αξιολογείστε και εντοπίστε

– τα λάθη σας

– προκειμένου να τα διορθώσετε την επόμενη φορά.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας.

Ερωτήσεις;

- E-mail:

- ❖ christianadipli@yahoo.gr

- Τηλέφωνο επικοινωνίας: 96 75 66 60

- Λευκωσία - Λάρνακα - Αμμόχωστο