

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Οδηγίες και συμβουλές

Επιμέλεια φυλλαδίου:
Δρ. Στέφανος Χρ. Κουμαρόπουλος
Υπευθύνος Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων
Δ.Δ.Ε. Δ' Αθήνας

Έχεις άγχος; Είναι φυσιολογικό. Λίγο άγχος είναι ωφέλιμο, γιατί βοηθάει το άτομο να συγκεντρωθεί πολύ καλά και να είναι σε εγρήγορση.

- Μια καλή αρχή είναι λίγο καιρό πριν τις εξετάσεις να οργανώσεις το γραφείο και το χώρο της μελέτης. Πρέπει να είναι έτσι φτιαγμένος ώστε να βοηθάει στη συγκέντρωση και στη μελέτη.

Φτιάξε ένα Πρόγραμμα μελέτης.

- Είναι σημαντικό να διαβάξεις με προγραμματισμό και οργάνωση, ώστε να έχεις τον απαραίτητο χρόνο.
- Όσο περισσότερες λεπτομέρειες περιέχει η ύλη, τόσο πιο πολλές επαναλήψεις είναι απαραίτητες.
- Να κάνεις μια κατανομή εργασίας δηλαδή να χωρίσεις την ύλη σε μικρότερες ενότητες ώστε να μπορείς να τη χειριστείς καλύτερα.
- Να προετοιμάζεσαι για τις εξετάσεις πολύ πριν με ένα μακροπρόθεσμο πλάνο και να μη στριμώχνεσαι στο τέλος.
- Να σημειώνεις με μολύβι ή μαρκαδόρο υπογραμμίσεως τα πιο σημαντικά ή τα πιο δύσκολα στην απομνημόνευση κομμάτια.
- Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων δε μπορείς να μάθεις καινούρια πράγματα αλλά απλώς να κάνεις μια σύντομη ανασκόπηση των βασικών σημείων.

Λίγο πριν τις εξετάσεις

- Να δώσεις βαρύτητα στα σημεία των μαθημάτων που έχεις αδυναμίες. Ένα λάθος που συχνά κάνουν οι μαθητές, είναι να ξαναδιαβάζουν αυτά που ήδη γνωρίζουν επειδή τους προσφέρουν επιβεβαίωση και ασφάλεια.
- Το να ανταλλάσσεις πληροφορίες με τους φίλους σου σε βοηθάει να εντοπίσεις τις ελλείψεις και τις αδυναμίες σου.
- Είναι φυσικό κάποιες μέρες να μην έχεις όρεξη να διαβάσεις. Ακόμα και τότε είναι καλό να ξεκινήσεις να διαβάσεις και η όρεξη θα έλθει κατά τη διάρκεια της μελέτης.
- Αν οι σκέψεις σου τρέχουν κάπου αλλού, δεν μπορείς να συγκεντρωθείς δεν πρέπει να αφηθείς. Με λίγη προσπάθεια μπορείς να τα καταφέρεις.

Στον προγραμματισμό πρέπει να ροβλέπονται διαλείμματα.

- Τα διαλείμματα καλά είναι να είναι απαλλαγμένα από τη διασκέδαση που προσφέρουν η τηλεόραση, ο υπολογιστής, το ηλεκτρονικό παιχνίδι (μακριά από οθόνες).
- Επικοινωνήσε στα διαλείμματα με τους φίλους σου. Μέτρο στο τηλέφωνο και στα κινητά. Ενημέρωσε τους φίλους σου για τις ώρες που θα επικοινωνείτε.
- Ξόδευε λίγο χρόνο για γυμναστική (καθημερινά).
- Φρόντισε να διατρέφεσαι σωστά, να ξεκουράζεσαι και να κοιμάσαι καλά.

Σκέψου θετικά για τις εξετάσεις	Μην το σκέφτεσαι
Έχω προσωπικούς στόχους και θέλω να τους πετύχω. Γι' αυτό θέλω να διαβάσω.	Βαριέμαι να διαβάσω, το κάνω γιατί με πιέζουν οι άλλοι.
Τα εμπόδια και οι δυσκολίες των εξετάσεων είναι για μένα προκλήσεις για να τις ξεπερνώ.	Είναι πολύ δύσκολα θα τα παρατήσω.
Για τα λάθη μου αναλαμβάνω τις ευθύνες που μου αναλογούν.. Χωρίς να απελπίζομαι οργανώνω καλύτερα τη μελέτη μου.	Πρέπει να είμαι τέλειος, γιατί αλλιώς αλλοίμονό μου.
Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ και όλα θα πάνε καλά, θα πετύχω...	Να δεις που δεν θα γράψω τίποτα και δεν θα πετύχω στις εξετάσεις.
Θα κάνω πολλές επαναλήψεις για να εμπεδώσω την ύλη.	Δεν προχωράω με το διάβασμα, έχω μείνει πολύ πίσω.
Οι συμμαθητές μου αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα.	Μόνο σε μένα συμβαίνουν αυτά.
Εάν αποτύχω, οι άλλοι θα μου συμπαρασταθούν.	Εάν αποτύχω, τότε έχω αποτύχει και στα μάτια των άλλων.
Θα βρεθούν άλλες ευκαιρίες για να πραγματοποιήσω τα όνειρά μου.	Είναι η τελευταία μου ευκαιρία, αν αποτύχω τελείωσαν όλα.

Σκέψου ακόμη:

- Πολλές φορές, όταν υπολογίσεις τους βαθμούς του και τις επιδόσεις σου όλη τη σχολική χρονιά στα διάφορα τεστ, συνειδητοποιείς ότι δεν τα πάς και τόσο άσχημα όσο νόμιζες.
- Οι εξετάσεις μπορεί να είναι καθοριστικές για την εισαγωγή σου στο Πανεπιστήμιο, αλλά δεν αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση για μια ευτυχισμένη και δημιουργική ζωή.
- Όσο πιο συχνά φαντάζεσαι τις εξετάσεις τόσο πιο πολύ εξοικειώνεσαι μαζί τους. Αυτό που μπορείς να αντιμετωπίσεις στη φαντασία σου, μπορείς να το κάνεις και στην πραγματικότητα.
- Για να πετύχεις τους στόχους σου (να πετύχεις στις εξετάσεις) θα θυσιάσεις λίγο την καλοπέρασή σου.

**Πρακτικοί τρόποι αντιμετώπισης του έντονου φόβου
τη στιγμή της εξέτασης:**

- «Εάν αρχίσω να τρέμω, να ιδρώνουν τα χέρια μου, να χτυπάει η καρδιά μου δυνατά... θα πάρω βαθιές ανάσες και δεν θα χάσω την ψυχραιμία μου».
- «Εάν δεν μπορέσω να απαντήσω σε μία ερώτηση, θα προσπαθήσω να συγκεντρωθώ περισσότερο στην επόμενη χωρίς να σκέφτομαι την αποτυχία».
- «Θα ξεκινήσω με ό,τι γνωρίζω καλά.. Ακούω καλά τις οδηγίες και δεν βιάζομαι να παραδώσω το γραπτό μου».
- «Θα μείνω ως το τέλος της γραπτής εξέτασης συγκεντρωμένος και δεν θα τα εγκαταλείψω, θα παλέψω μέχρι το τέλος».

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!