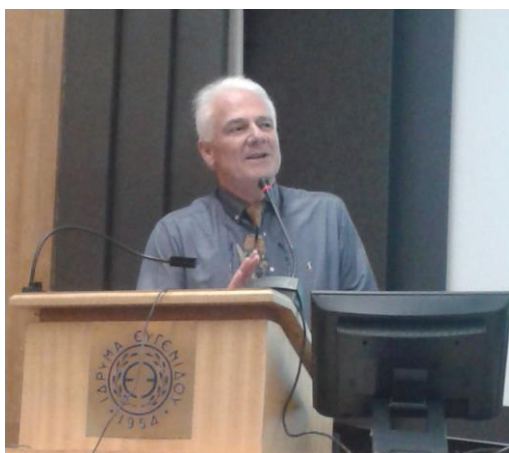


ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Συμβουλές για υποψηφίους και γονείς πριν, στη διάρκεια και μετά τις εξετάσεις



Νίκος Α. Δεμερτζής

Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού
Διευθυντής στο 1^ο Γυμνάσιο Καλλιθέας

πρώην Υπεύθυνος Γραφείου ΣΕΠ Προτύπου Ευαγγελικής Σχολής Ν. Σμύρνης

Συγγραφέας του βιβλίου: «[Επαγγελματικός Προσανατολισμός στην Πράξη ...στο πέρασμα της εφηβείας ...στο διάβα της ζωής](#)». Εκδ. Σαββάλας. **Επικοινωνία:** 6977251668

Σε λίγες ημέρες ξεκινούν οι Πανελλαδικές εξετάσεις. Η αγωνία των υποψηφίων είναι στο κατακόρυφο. Από το αποτέλεσμα των εξετάσεων αυτών θα κριθεί ποιοι από τους υποψηφίους θα πάρουν το εισιτήριο για την Τριτοβάθμια Εκπαίδευση και θα πραγματοποιήσουν έναν από τους στόχους τους.

Η συμμετοχή στις εξετάσεις επισύρει προφανώς άγχος το οποίο μέχρι ενός σημείου είναι και δημιουργικό, παραγωγικό, μας κινητοποιεί. Όταν ξεπερνά όμως τα όρια του φυσιολογικού συνοδεύεται από αρνητικά συναισθήματα και καταστάσεις.

ΠΡΙΝ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Λίγες ημέρες πριν τις εξετάσεις δεν μπαίνουμε σε δύσκολα μονοπάτια.

- Υιοθέτησε θετική στάση. Οι θετικές σκέψεις και οι θετικές ενισχυτικές κουβέντες με τον εαυτό σου, μπορούν να δυναμώσουν την αυτοπεποίθησή σου και να κάνουν την όλη διαδικασία λιγότερο ή καθόλου οδυνηρή.
- Απόφυγε δυσλειτουργικές σκέψεις: τι θα γίνει αν αποτύχω; Δεν θα γράψω καλά, το ξέρω. Δεν θυμάμαι τίποτα! Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι **πρόκειται για μια δοκιμασία η οποία μπορεί μεν να σε φέρει πιο κοντά στο στόχο σου, δεν μπορεί όμως να τον απομακρύνει οριστικά από αυτόν.**
- Μην κάνεις εξαντλητικό διάβασμα, απόφυγε τα ξενύχτια. Μελέτησε μεθοδικά με προγραμματισμένες επαναλήψεις για λύση τελευταίων αποριών και φρεσκάρισμα της ύλης. Κάποιες στιγμές ξεγνοιασιάς καθώς και τα διαλείμματα είναι απαραίτητα για την αποφόρτιση. Μόνο τότε ο εγκέφαλος λειτουργεί ικανοποιητικά.
- Η προσπάθεια που κάνεις είναι για σένα και όχι για του άλλους (γονείς, καθηγητές, σημαντικοί άλλοι).
- Να κοιμάσαι καλά, τουλάχιστον 7 ώρες. Μην μένεις ξύπνιος μέχρι αργά. Το βασικό διάβασμα έχει προηγηθεί και τώρα κάνεις απλά επαναλήψεις.
- Αποφορτίσου με ευχάριστες δραστηριότητες, σωματική άσκηση και κοινωνικές επαφές. Η σωματική άσκηση, περίπατος, κολύμβηση, ομαδικό άθλημα βοηθούν να παραχθεί η σεροτονίνη που είναι η ορμόνη της χαράς και να μειωθεί η κορτιζόλη που είναι η ορμόνη του άγχους.
- Απόφυγε επικίνδυνα πράγματα. Για παράδειγμα δραστηριότητες, ποδήλατο ή αθλήματα που μπορεί να οδηγήσουν σε ένα τραυματισμό.

- Προσοχή στη διατροφή σου! Να προτιμάς να τρως καλά (3 γεύματα), που θα περιέχουν φρούτα λαχανικά και πρωτεΐνες, καταναλώνοντας αρκετό νερό. Γενικά τα γεύματά σου να μην είναι βαριά, αλλά μικρά. Για να έχεις διαύγεια είναι απαραίτητη η ενέργεια που θα σου δώσει μια ισορροπημένη διατροφή.
- Αναζήτησε υποστηρικτικά δίκτυα. Συζήτησε και μοιράσου τις σκέψεις και τους προβληματισμούς σου με τους γονείς σου, καθηγητές και παρέες που εμπιστεύεσαι με ενισχυτικές κουβέντες. Απόφυγε τους τοξικούς ανθρώπους.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- Προσερχόμενος την ημέρα των εξετάσεων να πάρεις ένα καλό πρωινό κατά προτίμηση αυτό που θα σου ετοιμάσει η μαμά, αποφεύγοντας το έτοιμο. Πιες καφέ μόνο αν το συνήθιζες και τις προηγούμενες ημέρες. Δεν χρειάζονται υπερβολές.
- Ηρέμησε. Πολλές φορές πριν τη διαδικασία έναρξης της εξέτασης νομίζεις ότι δε θυμάσαι τίποτα. Μην ανησυχείς όμως, όταν έχεις κάνει καλή προετοιμασία θα σου έρθουν οι απαντήσεις.
- Διάβασε προσεκτικά αρκετές φορές την εκφώνηση της ερώτησης. Τα θέματα πολλές φορές είναι διαβαθμισμένης δυσκολίας. Ξεκίνησε από τα εύκολα.
- Τα γράμματά σου να είναι ευανάγνωστα. Χρησιμοποίησε το πρόχειρο, αρκεί να μην ξεχάσεις τις απαντήσεις να μεταφέρεις στο καθαρό. Ένα σχεδιάγραμμα πολλές φορές βοηθάει να οργανώσεις τη σκέψη σου.
- Έλεγχε το χρόνο χρησιμοποιώντας το ρολόι σου, ώστε να προλάβεις να απαντήσεις σε όλα.
- Οι απαντήσεις σου καλό θα ήταν να είναι σαφείς. Σε περίπτωση αμφιβολίας γράφεις αυτά που ξέρεις, έστω και αν η απάντησή σου δεν είναι ολοκληρωμένη. Όχι όμως άσχετα πράγματα με τα ζητούμενα.
- Εξάντλησε το χρόνο που έχεις στη διάθεσή σου. Ξαναδιάβασε τις απαντήσεις μήπως χρειάζεται να συμπληρώσεις κάτι που έχεις ξεχάσει. Με λίγα λόγια κάνεις έναν επανέλεγχο του γραπτού σου. Δεν ασχολείσαι με το τι κάνουν οι συνυποψήφιοι που βρίσκονται δίπλα σου.
- Σε περίπτωση άγχους ή πανικού, σταμάτησε τις αρνητικές σκέψεις υποκαθιστώντας τις με θετικές και χρησιμοποίησε την τεχνική των αναπνοών. Παίρνεις βαθιές εισπνοές από τη μύτη, κρατώντας τον αέρα όσο αντέχεις και εκπνέεις από το στόμα αργά. Η οξυγόνωση των πνευμόνων και του εγκεφάλου είναι απαραίτητη, προκειμένου να συνεχίσεις, βρίσκοντας εναλλακτικές λύσεις.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑ ΜΕΣΟΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ

- Μετά την ολοκλήρωση της εξέτασης δεν ασχολείσαι με το πώς έγραψες. Πάμε παρακάτω...
- Εάν ήταν δύσκολα τα θέματα, ήταν για όλους.
- Εάν σε ένα μάθημα δεν γράφεις καλά, δίνεις έμφαση στα υπόλοιπα.
- Στο μεσοδιάστημα επικοινωνείς με τους καθηγητές σου μόνο για στήριξη και ενίσχυση. Μόνο στο τέλος των εξετάσεων ελέγχεις κατά πόσο απάντησες σωστά στις ερωτήσεις και αν έγραψες καλά!

Οι Πανελλαδικές δεν είναι σαν τις άλλες εξετάσεις, είναι διαγωνισμός. Στις άλλες εξετάσεις η επιτυχία είναι να πιάσεις ένα επίπεδο (level), ένα όριο (πχ. 10) για να περάσεις. Στις πανελλαδικές δεν έχει νόημα να γράφεις καλά, αλλά να γράφεις καλύτερα από τους άλλους. Κατά κάποιον τρόπο «να πετάξεις έξω» τους άλλους και να καταλάβεις εσύ μία από τις θέσεις που έχει εξαγγείλει η σχολή που επιθυμείς να εισαχθείς. Για παράδειγμα εάν μία σχολή θα πάρει 100 άτομα και οι υποψήφιοι είναι 500 τότε εσύ πρέπει «να πετάξεις» τους 400 για να είσαι στους 100 που θα εισαχθούν. Επομένως δεν έχει σημασία να μπουν εύκολα θέματα. Σε μερικές περιπτώσεις καλύτερα να μπουν δύσκολα και να γράφεις εσύ και όχι οι άλλοι. Εάν τα θέματα είναι εύκολα θα ανέβουν οι βάσεις ενώ αν είναι δύσκολα θα πέσουν.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Πολλές φορές οι γονείς μεταφέρουν στα παιδιά τους το δικό τους άγχος και τη δική τους αγωνία καθώς οι γονεϊκές προσδοκίες είναι που αυξάνουν το άγχος των υποψηφίων.

- ❖ Διατηρείστε τη ψυχραιμία σας και την ηρεμία σας γιατί τα παιδιά σας έχουν τη δυνατότητα «να διαβάζουν» και να αισθάνονται το δικό σας άγχος και αγωνία ακόμα και από τα μάτια και τις κινήσεις σας.
- ❖ Διασφαλίστε ένα ήρεμο περιβάλλον, χωρίς θορύβους και φασαρίες. Οι υποψήφιοι στη συγκεκριμένη φάση θέλουν υποστήριξη, συμπαράσταση και μερικές φορές καθοδήγηση.
- ❖ Έχετε στο μυαλό σας ότι το παιδί σας δίνει εξετάσεις Δεν «δίνουμε» εξετάσεις όπως συχνά ακούγεται (αν και έτσι μπορεί να νιώθετε).
- ❖ Αυτό που έχει την ανάγκη σε αυτή τη φάση είναι να τον ακούσετε, να είστε εκεί και να μπορεί να μοιραστεί μαζί σας τις ανησυχίες και τους φόβους του.
- ❖ Αποφύγετε τα κηρύγματα και τη διαρκή πίεση για διάβασμα.
- ❖ Μην το φροντίζετε περισσότερο από όσο χρειάζεται, δεν είναι άρρωστο το παιδί σας, απλά εξετάσεις δίνει.

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ

- ❖ Η ζωή δεν αρχίζει ούτε τελειώνει με τις Πανελλαδικές εξετάσεις...

ΚΑΛΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ