



Άγχος και εξετάσεις



ΤΟΥ
Αντρέα
Χατζηκυπριανού*



Οδηγός
«επιβίωσης»
για
υποψήφιους
και γονείς.
Καλή
επιτυχία,
Ποιπόν, σε
μαθητές και
φοιτητές!

Βρισκόμαστε σε περίοδο εξετάσεων, κάτι που σημαίνει ότι η πίεση και το άγχος βαραίνουν τους μαθητές και τους φοιτητές που ετοιμάζονται για μια σημαντική στιγμή της ζωής τους. Οι εξετάσεις όμως δεν πρέπει να ιδωθούν ως απειλή καθώς αποτελούν ίσως τον μοναδικό αντικειμενικό τρόπο αξιολόγησης της επίδοσης. Φανταστείτε με ποιον άλλο τρόπο θα ξεχωρίζατε ποιος είναι ικανός να πιλοτάρει το αεροπλάνο του επόμενου σας ταξιδιού, να χειριστεί τα οικονομικά σας ή να πραγματοποιήσει την επέμβασή σας στο χειρουργείο.

Το άγχος των εξετάσεων συνήθως συνδέεται με τον φόβο που νιώθουμε μήπως απογοητεύσουμε τους σημαντικούς άλλους, ή ματαιώσουμε τις προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας. Τα καλά νέα είναι πως το άγχος αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Όταν πρόκειται να κριθούμε, έχουμε άγχος και μάλιστα αυτό μας κινητοποιεί συνήθως να προετοιμαστούμε και σε μεγάλο βαθμό είναι ευεργετικό. Μπορεί όμως να προβεί επιζήμιο σε περίπτωση που είναι ανεξέλεγκτο, να μας αποδιοργανώσει και να μπλοκάρει το γνωστικό σύστημα.

Σε κάθε ηλικία ο ανθρώπινος εγκέφαλος επεξεργάζεται διαφορετικά γνωστικές πληροφορίες. Στο γυμνάσιο και το λύκειο βλέπουμε πολύ διαφορετικές στρατηγικές μάθησης σε σχέση με έναν φοιτητή στις σπουδές του. Ένας μαθητής πιθανόν να δυσκολεύεται να ξεχωρίσει σε ένα βιβλίο τι είναι σημαντικό και τι όχι, ενώ ένας φοιτητής είναι πιο ικανός να ξεχωρίσει τα σημαντικά ανάμεσα σε αρκετά βιβλία και σημειώσεις. Το ίδιο συμβαίνει με τη συνθετική και την κριτική σκέψη.

Οι υποψήφιοι κατά την προετοιμασία θα πρέπει να προσέξουν να έχουν:

- Ένα πολύ καλά οργανωμένο πρόγραμμα. Η οργάνωση του χρόνου κατά τη διάρκεια της τελικής προετοιμασίας δίνει ανάσα στον εξεταζόμενο να οργανώσει την ύλη με τρόπο που να μπορεί να αντεπεξέλθει και μπορεί να ισορροπήσει τα αρνητικά συναισθήματα.
- Θετική επικοινωνία με τον εαυτό μας.

Σκέψεις όπως: «έχω προετοιμαστεί κατάλληλα» δημιουργούν θετικά συναισθήματα. Αντίθετα, η αρνητική επικοινωνία με τον εαυτό μας, π.χ. «θα μπλοκάρω και θα τα ξεχάσω όλα την ώρα της εξέτασης», δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα όπως απελπισία και ανεξέλεγκτο άγχος, που πιθανότατα να μπλοκάρουν το γνωστικό σύστημα έστω και αν ο υποψήφιος διάβασε.

- Ισορροπημένο πρόγραμμα μελέτης, ψυχαγωγίας, ξεκούρασης - ύπνου.

- Ισορροπημένη διατροφή. Μειώστε την κατανάλωση καφεΐνης και περιορίστε την ποσότητα της ζάχαρης και των λιπαρών. Καταναλώστε φρούτα, φυσικούς χυμούς και λαχανικά που σας δίνουν ενέργεια, πνευματική διαύγεια και θωρακίζουν το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

- Πίστη για την επιτυχία και εμπιστοσύνη

στον εαυτό μας.

Κατά τη διάρκεια της εξέτασης:

- Διαβάστε τα θέματα προσεκτικά και με ηρεμία.

- Φροντίστε η κατανομή του χρόνου σας να είναι ισοτίμη για όλα τα θέματα εξέτασης.

- Δώστε προσοχή μόνο στο γραπτό σας και συγκεντρωθείτε εκεί σαν να μην υπάρχει κανένας άλλος γύρω σας.

- Φροντίστε να απαντήσετε πρώτα στα θέματα που γνωρίζετε καλύτερα.

- Αν την ώρα των εξετάσεων νιώσετε πως όσα ξέρετε ξαφνικά «εξαφανίστηκαν» από τη μνήμη σας, τότε πάρτε βαθιές αναπνοές με ρυθμό (εισπνοή από τη μύτη - εκπνοή από το στόμα), σφίξτε όσο πιο δυνατά μπορείτε τα χέρια σε γροθιά και μετά αφήστε τους μύς να χαλαρώσουν, κλείστε τα μάτια για 15 δευτερόλεπτα και υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι εσείς

ελέγχετε την κατάσταση και όχι το αντίθετο.

Ρόλος του γονέα:

- Μην πείτε στο παιδί σας να μην αγχώνεται. Μια τέτοια συμβουλή δεν έχει κανένα όφελος.

- Εξηγήστε στο παιδί σας πως η επιθυμία για επίτευξη ενός υψηλού στόχου πάντα συνοδεύεται από άγχος και αυτό είναι φυσιολογικό. Είναι μια φυσική λειτουργία η οποία μας ενεργοποιεί για μια μάχη ή μια δοκιμασία στην οποία αν πηγαίναμε χαλαροί μάλλον δεν θα είχαμε πολλές πιθανότητες επιτυχίας. Επίσης δείξτε διαθέσιμοι για ενεργητική ακρόαση. Ρωτήστε πώς νιώθουν, πώς βιώνουν τα συναισθήματα και ποιες είναι οι πραγματικές τους ανάγκες.

- Βοηθήστε μαθητές να οργανώσουν το διάβασμά τους, ρωτήστε τους ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιήσουν για να διαχειριστούν την ύλη και προτείνετε ένα πλάνο που βγάζει νόημα στο δικό σας μυαλό και συζητήστε το σαν ιδέα μαζί τους (π.χ. θα διαβάσω 15 σελίδες 4 ώρες την ημέρα και θα γράφω τις δικές μου σημειώσεις).

- Να είστε πρόθυμοι να προσφέρετε ανά διαστήματα την ώρα του διαβάσματος φρούτα ή να μαγειρέψετε το αγαπημένο τους φαγητό. Τέτοιες κινήσεις προσφέρουν πάντοτε μια διαφορετική νότα και δίνουν ώθηση στην προσπάθεια.

- Η αίσθηση αδιεξόδου είναι πολύ επικίνδυνη στη ζωή ενός νέου ανθρώπου και η ύπαρξη εναλλακτικών λύσεων είναι σημαντικό στοιχείο ψυχικής ισορροπίας. Καλό θα είναι λοιπόν να γίνει μια συζήτηση όσον αφορά τις εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση αποτυχίας. Σημαντικό επίσης είναι οι γονείς να τονίσουν ρητά στο παιδί τους πως οτιδήποτε και να συμβεί στις εξετάσεις δεν πρόκειται να επηρεάσει την εκτίμηση και την αγάπη τους για εκείνο.

*** Σχολικού ψυχολόγου, διδακτορικού φοιτητή
Κλινικής Ψυχολογίας και ειδικού επιστήμονα στο
Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του
Πανεπιστημίου Κύπρου**