

## ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση που παρουσιάζεται όταν αισθανόμαστε ότι απειλούμαστε ή όταν πρέπει να ανταποκριθούμε σε μια απαιτητική κατάσταση. Η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη από απαιτήσεις επαγγελματικές, κοινωνικές, συναισθηματικές καθώς και προσωπικές που σχετίζονται με την δική μας ικανοποίηση, την αυτοπεποίθηση και την εικόνα που και εμείς οι ίδιοι έχουμε για τον εαυτό μας.

Το άγχος μπορεί να λειτουργεί ως κίνητρο για την επίτευξη κάποιου στόχου, σημαντικού για τη ζωή μας. Η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη από μικρούς και μεγάλους στόχους τους οποίους επιθυμούμε και προσπαθούμε να επιτύχουμε. Για τους μαθητές και τους γονείς οι εξετάσεις είναι δοκιμασία που εμπεριέχει:

- την προσπάθεια της προηγούμενης χρονιάς
- την μαθησιακή ικανότητα του μαθητή
- την ικανότητα να αντακριθεί στην διαχείριση του όγκου της ύλης και την απόδοσή της
- τον ανταγωνισμό με τους άλλους μαθητές.

Τα τελευταία χρόνια, τουλάχιστον δυο δεκαετίες, έχουμε αποδώσει στις σχολικές εξετάσεις και κυρίως τις πανελλαδικές, που είναι συνδεδεμένες με την τριτοβάθμια εκπαίδευση και την επαγγελματική κατεύθυνση, μεγάλη σημασία για τη ζωή, την προσωπικότητα και το χαρακτήρα του ίδιου του μαθητή. Η επιτυχία στις εξετάσεις υπερεπενδύεται συναισθηματικά και συχνά συγκεντρώνει πολλά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και του χαρακτήρα του μαθητή.

Ο ίδιος ο μαθητής έρχεται αντιμέτωπος με τις δικές του προσδοκίες, τους δικούς του στόχους, τις δικές του αντοχές αλλά και τις προσδοκίες και επιθυμίες των γονιών, της οικογένειας και των καθηγητών. Κι όλα αυτά πρέπει να ενταχθούν σ' ένα πλαίσιο στερεότυπο όπως διαμορφώνεται από τις κοινωνικό – οικονομικές συνθήκες.

Το άγχος των εξετάσεων εξαρτάται από την προσωπικότητα του μαθητή, τη σημασία που έχουν για τον ίδιο και την οικογένειά του, την προετοιμασία που έχει κάνει το προηγούμενο διάστημα.

Ποια είναι τα συμπτώματα του άγχους:

- σε σωματικό επίπεδο: πονοκέφαλοι, δύσπνοια, δυσκολίες ύπνου, αίσθημα κόπωσης.
- Σε ψυχολογικό επίπεδο: δυσκολία στην συγκέντρωση, υπερδιέγερση, αίσθηση αποτυχίας, ευερεθιστότητα
- σε συμπεριφορικό επίπεδο: εριστική ή επιθετική συμπεριφορά, απόσυρση, διαταραχές πρόσληψης τροφής.

Ένα βασικό χαρακτηριστικό που είναι συνιφασμένο με το άγχος είναι ο **χρόνος**, η σωστή διαχείριση του χρόνου. Το άγχος μειώνεται όταν υπάρχει ένας καλός προγραμματισμός, οργάνωση και καταμερισμός του χρόνου. Με την έννοια καλός προγραμματισμός εννοούμε την οργάνωση του χρόνου σε σχέση με τις ικανότητες συγκέντρωσης που έχουμε αλλά και την κόπωση που επέρχεται. Συχνά καταστρώνοντας ένα πρόγραμμα υπερεκτιμούμε τις δυνάμεις μας και θεωρούμε ότι σε λίγο χρόνο μπορούμε να διαβάσουμε περισσότερη ύλη. Η καλή προετοιμασία τον προηγούμενο χρόνο ανεβάζει την **αυτοπεποίθηση** του μαθητή, που είναι βασικό προσόν για την επιτυχία στις εξετάσεις.

Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων αυτό που βοηθά είναι το “ποιοτικό” διάβασμα και όχι το “ποσοτικό”, ο χρόνος χαλάρωσης και ηρεμίας, ο καλός ύπνος. Στην εξεταστική περίοδο σημαντική είναι η στάση των γονιών, οι οποίοι θα πρέπει να ελέγξουν το δικό τους άγχος, που πολλές φορές είναι πιο έντονο από των παιδιών, να μην συζητούν για το θέμα των εξετάσεων αλλά για άλλα θέματα, να μην είναι ελεγκτικοί αλλά υποστηρικτικοί προς τα παιδιά.

Το πιο σημαντικό είναι ότι οι εξετάσεις δεν είναι η τελευταία ευκαιρία που έχουμε στη ζωή μας. Είναι ένας σημαντικός σταθμός αλλά όχι ο πιο καθοριστικός. Καλή επιτυχία!