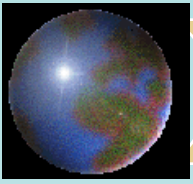


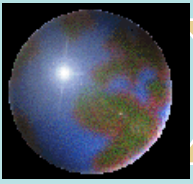
**Το «άγχος» των πανελλαδικών
εξετάσεων και ενδεικτικοί
αποτελεσματικοί τρόποι
διαχείρισής του από τους μαθητές**

**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ
ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ
Κ.Ε.Σ.Υ. ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ**



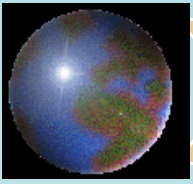
Σχετικά με το «άγχος»:

- ❑ Το άγχος μέχρι ενός σημείου είναι δημιουργικό-παραγωγικό.
- ❑ Όταν όμως ξεπερνά τα όρια του φυσιολογικού συνοδεύεται από δυσάρεστα συναισθήματα-καταστάσεις.



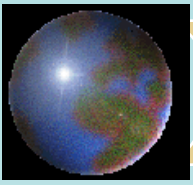
Προειδοποιητικά σημάδια άγχους

- Δυσκολίες στη συγκέντρωση.
- Δυσκολίες στη μνήμη και στην ικανότητα για μάθηση.
- Εύκολα ξεσπάσματα σε κλάμα ή θυμό.
- Μειωμένη όρεξη για φαγητό.
- Δυσκολίες στον ύπνο.



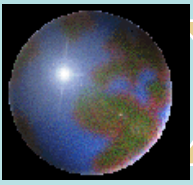
Το άγχος των εξετάσεων

1. Κινητοποιείται από αρνητικές σκέψεις.
2. Φόβος και αγωνία του παιδιού για το πόσο καλά θα τα πάει στις εξετάσεις.
3. «Θα επιβεβαιώσω τις προσδοκίες των γονέων μου ή θα τους απογοητεύσω»;
4. Οι αρνητικές αυτές σκέψεις έχουν την ιδιότητα κάποιες φορές να ωθούν το παιδί να λειτουργεί με τέτοιο τρόπο που να προκαλέσει αυτό το οποίο φοβάται (αυτοεκπληρούμενη προφητεία).



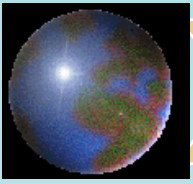
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ (1)

- Οργανώστε όσο καλύτερα μπορείτε την ύλη για διάβασμα.
- Κρατάτε σημειώσεις και επισημαίνετε με διαφορετικά στυλό/ χρωματιστούς μαρκαδόρους – βασικά ή δύσκολα σημεία, ώστε στην επανάληψη να τα βρίσκετε εύκολα.
- Κάνετε επαναλήψεις μόνοι ή μαζί με φίλους για να λύσετε απορίες και να φρεσκάρετε τις γνώσεις σας.
- Αποφασίστε με ποια σειρά θα απαντήσετε τις ερωτήσεις κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Η καλύτερη τεχνική είναι να ξεκινήσετε με αυτές, για τις οποίες αισθάνεστε σίγουροι.



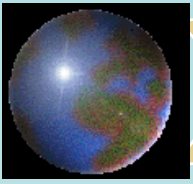
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ (2)

- ❖ Αποφεύγετε να διαβάζετε με εξαντλητικούς ρυθμούς κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και να μένετε ξύπνιοι μέχρι αργά. Το βασικό διάβασμα έχει προηγηθεί και τώρα απλά κάνετε επαναλήψεις.
- ❖ Διαβάστε αυτά που σας δυσκολεύουν λίγο πριν τις εξετάσεις και μην κουράζεστε με αυτά που ήδη ξέρετε καλά.
- ❖ Αποφύγετε να συζητάτε λίγο πριν τις εξετάσεις τι γνωρίζετε και τι δε γνωρίζετε – ενδεχομένως εκείνη τη στιγμή να αγχωθείτε ότι δεν θυμάστε τίποτα.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ (3)

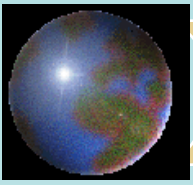
- ❑ Μην ξεχνάτε τα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης.
- ❑ Είναι σημαντικό να τρώτε, να κοιμάστε καλά και να ασκείστε συστηματικά (π.χ. ένας μικρός περίπατος, μια βόλτα με το ποδήλατο).
- ❑ Προγραμματισμός και καλή οργάνωση του χρόνου σας με συχνές και σύντομες επαναλήψεις.
- ❑ Καλό θα ήταν να μην αφήνετε για αύριο ότι μπορείτε να κάνετε σήμερα.
- ❑ Είναι σημαντικό να διακατέχετε από θετικές σκέψεις και να προσπαθείτε να ελέγχετε τα δυσάρεστα συναισθήματά σας.
- ❑ Επιβραβεύστε στο τέλος της ημέρας τον εαυτό σας για την προσπάθεια που καταβάλατε.



Στρατηγικές αντιμετώπισης έντονου φόβου

Σε περιπτώσεις έντονου φόβου είναι σημαντικό να έχει κανείς στη διάθεση του κάποιες στρατηγικές αντιμετώπισης:

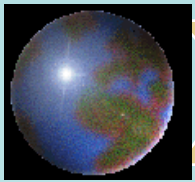
- «Εάν αρχίσω να τρέμω, να ιδρώνουν τα χέρια μου, να χτυπάει η καρδιά μου δυνατά... θα πάρω βαθιές ανάσες και δεν θα χάσω την ψυχραιμία μου».
- «Εάν βρεθώ σε αδυναμία να συγκεντρωθώ, θα προσπαθήσω να κερδίσω χρόνο ζητώντας από τον εξεταστή να επαναλάβει την ερώτηση ή ζητώντας του χρόνο για να σκεφτώ».
- «Εάν δεν μπορέσω να απαντήσω σε μία ερώτηση, θα προσπαθήσω να συγκεντρωθώ περισσότερο στην επόμενη χωρίς να σκέφτομαι την αποτυχία».
- «Θα μείνω ως το τέλος της εξέτασης συγκεντρωμένος /η και δεν θα τα εγκαταλείψω, θα παλέψω μέχρι το τέλος».



Εκπαίδευση στην ψυχολογική αντιμετώπιση του φόβου των εξετάσεων

Βασικές αρχές για την ψυχολογική
αντιμετώπιση του φόβου των εξετάσεων:

- Όσο πιο συχνά φαντάζομαι τις εξετάσεις, τόσο πιο οικείες μου γίνονται.
- Ό,τι καταφέρνω στη φαντασία μου μπορώ να το αντιμετωπίσω ευκολότερα στην πραγματικότητα.
- Σκεφτείτε ευτυχισμένες στιγμές ή επιτυχίες σας στο παρελθόν που σας έδωσαν χαρά.



ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ

- Οι Πανελλήνιες Εξετάσεις είναι μια μικρή δοκιμασία για μαθητές και για μαθήτριες αλλά και για γονείς, δεν είναι όμως και Γολγοθάς.
- Η ζωή δίνει πάντα ευκαιρίες και εναλλακτικές επιλογές στους νέους ανθρώπους.