

Πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος των εξετάσεων.

Συντάχθηκε απο τον/την Μάνος Στεφανάκης
Σάββατο, 08 Μάιος 2010 06:32



Το άγχος είναι φυσιολογικό και δημιουργικό, μέχρι κάποιο βαθμό. Κινητοποιεί σε δύσκολες και προκλητικές φάσεις της ζωής, ώστε κανείς να καταβάλει το μέγιστο των προσπάθειών του, προκειμένου να επιτύχει τον στόχο του. Ωστόσο το άγχος γίνεται επικίνδυνο και μπορεί να κάνει κακό, όταν είναι ανεξέλεγκτο. Τότε:

περιορίζει την πραγματική ικανότητα για επίδοση και προκαλεί δυσφορία.

Είναι σημαντικό να μπορεί κανείς να αναγνωρίσει πότε το άγχος ξεπερνά τα επίπεδα στα οποία μπορεί να είναι βοηθητικό. Οι παρακάτω αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού ή του έφηβου μπορεί να αποτελούν προειδοποιητικά σημεία:

- ευερεθιστότητα- έλλειψη υπομονής
- δυσκολίες συγκέντρωσης
- δυσκολίες στη μνήμη και στην ικανότητα για μάθηση
- έντονη ανησυχία για την απόδοση και τις εξετάσεις
- άγχος για μικροπράγματα
- εύκολα ξεσπάσματα σε κλάμα ή θυμό
- αίσθημα μοναξιάς, θλίψης, παρεξήγησης από τους άλλους
- αίσθημα κόπωσης

Πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος των εξετάσεων.

Συντάχθηκε απο τον/την Μάνος Στεφανάκης
Σάββατο, 08 Μάιος 2010 06:32

- διαταραγμένος ύπνος
- δυσπεψία, μειωμένη όρεξη για φαγητό

Το άγχος των εξετάσεων συνήθως συνδέεται με τον φόβο που νιώθει ο μαθητής μήπως απογοητεύσει τους γονείς του ή μатаιωθούν οι προσδοκίες που έχει από τον εαυτό του. Κινητοποιείται από αρνητικές σκέψεις, ενισχύεται μέσα από αυτές και τελικά, μπορεί να ακινητοποιηθεί και να εγκαταλείψει την προσπάθειά του. Επίσης σε ορισμένες περιπτώσεις, εξαιτίας των αρνητικών σκέψεων που κάνει, όταν αγχώνεται, άθελά του συμπεριφέρεται σαν να είναι σίγουρος ότι θα αποτύχει, με πιθανό αποτέλεσμα την πραγματική αποτυχία, παρά τις ικανότητές του.

Πρακτικές οδηγίες για τους μαθητές

Προγραμματίστε:

- Οργανώστε την ύλη σας
- Μην αφήνετε την επανάληψη για την τελευταία στιγμή
- Αποφύγετε να ξενυχτάτε πριν τις εξετάσεις
- Φροντίστε τον εαυτό σας
- Φροντίστε τον ύπνο και τη διατροφή σας
- Συζητήστε με την οικογένειά σας τους τρόπους που θα διευκολύνουν τη μελέτη σας
- Κάντε ευχάριστα διαλείμματα
- Ετοιμαστείτε για τη μέρα των εξετάσεων:
- Προετοιμαστείτε πρακτικά (ξυπνήστε νωρίς, φάτε πρωινό, πάρτε τα απαραίτητα για την εξέταση, φτάστε έγκαιρα στον τόπο της εξέτασης)

Κατά την εξέταση συγκεντρωθείτε και χαλαρώστε:

- Αναπνέετε ήρεμα
- Διαβάστε προσεκτικά τις ερωτήσεις και οργανώστε το χρόνο σας
- Χρησιμοποιήστε πρόχειρο για να οργανώσετε τις σκέψεις σας
- Αν κολλήσετε σε μια ερώτηση, προχωρήστε στην επόμενη
- Αφήστε χρόνο για να ξαναδιαβάσετε τις απαντήσεις σας

Πώς να αντιμετωπίσετε το άγχος των εξετάσεων.

Συντάχθηκε απο τον/την Μάνος Στεφανάκης
Σάββατο, 08 Μάιος 2010 06:32

Οι εξετάσεις τελείωσαν, μπορείτε να ξεκουραστείτε! Να θυμάστε: Η ζωή συνεχίζεται και μετά τις εξετάσεις. Μια αποτυχία, μικρή ή μεγάλη, δεν είναι το τέλος του κόσμου, ακόμα κι αν φαίνεται έτσι. Θα υπάρξουν πολλές ευκαιρίες για να δοκιμαστείτε και να πετύχετε στους μελλοντικούς σας στόχους.

Πρακτικές οδηγίες για γονείς

- Δώστε θάρρος, όχι πίεση
- Ενισχύστε την προσπάθεια χωρίς κριτική
- Δημιουργήστε για το μαθητή περιβάλλον κατάλληλο για μελέτη
- Συμβουλευτείτε ειδικούς αν αισθάνεστε ότι το χρειάζεστε

Οι εξετάσεις είναι σημαντικές- αλλά δεν αποτελούν τη μόνη οδό για τη μελλοντική επιτυχία και ευτυχία. Ο κύριος σκοπός της εκπαίδευσης είναι να βοηθήσει τους νέους ανθρώπους να μαθαίνουν να ανταποκρίνονται με επιτυχία στις συνεχώς μεταβαλλόμενες κοινωνικο-πολιτικές και οικονομικές συνθήκες. Επομένως, ο στόχος των γονιών και των εκπαιδευτικών είναι να βοηθήσουν τους μαθητές να αγαπήσουν τη μάθηση και να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες ?και στην δύσκολη στιγμή των εξετάσεων- που θα επιτρέψουν στο παιδί να συνεχίσει και μετά απ' αυτές να θέλει να μαθαίνει.

"Γραμμή - Σύνδεσμος 801 801 1177"

PARENTS.GR