

ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Ο ρόλος των γονέων και τρόποι διαχείρισης

ΑΠΙΔΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ - ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Πανελλήνιες Εξετάσεις

- Μια περίοδος, στην οποία ο έφηβος αξιολογείται για τη μέχρι τώρα ακαδημαϊκή του πορεία και καλείται να αποχαιρετήσει τη σχολική ζωή και να πάρει αποφάσεις.
- Συνοδεύεται από ψυχολογική φόρτιση, αγωνία για το μέλλον, ανασφάλεια, φόβο και άγχος για το άγνωστο.
- Η επιτυχία ή η αποτυχία σηματοδοτεί και την είσοδο ή όχι στην ανώτατη εκπαίδευση και σημαίνει την εκπλήρωση των ονείρων του εφήβου και την αρχή για την κατάκτηση της αυτονομίας και την ενήλικη ζωή.
- Παράλληλα είναι η περίοδος της εφηβείας. Εκείνη όπου ο καθένας θέτει στόχους, κάνει όνειρα, προσπαθεί να αυτονομηθεί, και να δημιουργήσει τη δική του ταυτότητα σε σχέση με την οικογένεια, τις διαπροσωπικές σχέσεις, τις σχέσεις με το άλλο φύλο, τις αξίες.

Το άγχος και η λειτουργία του

- ▶ Το άγχος είναι ένας φυσιολογικός τρόπος ενστικτώδους αντίδρασης του οργανισμού σε κάθε νέα απειλητική ή συγκινησιακή κατάσταση. Συνδέεται με τις προσδοκίες που έχουμε για το μέλλον.
- ▶ Είναι ένας μηχανισμός, που έχει αναπτυχθεί εξελεγκτικά **για να μας προστατεύει**. Έχει να κάνει με την απόκριση μάχης ή φυγής.
- ▶ Ο εγκέφαλός μας, όταν πιστεύει ότι υπάρχει μια απειλή προχωρά σε άμεση δράση και δεν κάθεται να σκεφτεί πολύ αν η απειλή είναι πραγματική ή όχι.
- ▶ Όταν πρόκειται για το σχολείο και τις πανελλαδικές, ο εγκέφαλος μπορεί πολλές φορές να το ερμηνεύσει ως απειλή, παρόλο που δεν είναι.
- ▶ Το μέτριο άγχος, μπορεί να κινητοποιήσει τον μαθητή για μελέτη ή ακόμα και να τον πεισμώσει ως προς το στόχο του.
- ▶ Αντιθέτως, το ανεξέλεγκτο άγχος μπορεί να δράσει ανασταλτικά στο αποδοτικό διάβασμα, διότι δημιουργεί δυσκολίες στη συγκέντρωση, στη μνήμη και στην προσοχή. Το διανοητικό μπλοκάρισμα, το λεγόμενο black out, είναι ένα συχνό φαινόμενο ακόμα και σε πολύ καλά προετοιμασμένους μαθητές.

Πως θα καταλάβετε αν το παιδί σας αγχώνεται υπερβολικά για τις εξετάσεις;

Το άγχος στους εφήβους εκδηλώνεται μέσα από διάφορες αντιδράσεις, όπως:

Ψυχοσωματικές αντιδράσεις:

- Εκδηλώνει κεφαλαλγίες, κοιλιακά άλγη, δερματικά εξανθήματα.
- Αισθάνεται κόπωση και αδυναμία.
- Εμφανίζει δυσκολίες στον ύπνο ή κοιμάται υπερβολικά.
- Έχει ταχυκαρδίες, τρέμουλο, ιδρώνει υπερβολικά.
- Δεν τρώει (όπως συνήθιζε) ή τρώει υπερβολικά.
- Επισκέπτεται συχνά την τουαλέτα.
- Έχει ναυτία, ζάλη, τάσεις για εμετό.

Συναισθηματικές:

- Το παιδί είναι ευερέθιστο, νευρικό, ανήσυχο, τρομοκρατημένο.
- Είναι ευσυγκίνητο, κλαίει συχνά.
- Ξεσπάει συχνά και αντιδράει υπερβολικά.

Γνωστικές:

- Κάνει αρνητικές σκέψεις.
- Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί.
- Σύγχυση στη σκέψη, φόβος ότι χάνει τον έλεγχο.
- «Θολώνει» ή «αδειάζει» το μυαλό του.

Από που προέρχεται αυτό το άγχος;

Άγχος επίδοσης – αξιολόγησης

- Όσον αφορά το άγχος επίδοσης ενεργοποιείται κυρίως από **αρνητικές σκέψεις** που σχετίζονται με το **φόβο της αποτυχίας**.
- Το άγχος αποτυχίας είναι ο φόβος κάποιου να αποτύχει ή ο φόβος του να μην καταφέρει να ανταποκριθεί στις προσδοκίες που έχει ο ίδιος από τον εαυτό του ή/και οι άλλοι από αυτόν.
- Το άτομο που βιώνει άγχος αποτυχίας φοβάται πως όταν αντιμετωπίζει κάποια πρόκληση, **θα αποκαλυφθεί η ανεπάρκειά του** ή το **ενδεχόμενο να απορριφθεί** από τους άλλους ή να γίνει αποδέκτης χλευασμού ή της οποιασδήποτε μορφής αποδοκιμασίας.
- Αυτό που, συνήθως, συμβαίνει, στην περίπτωση του άγχους αποτυχίας, έχει να κάνει με τον τρόπο που το άτομο βιώνει και αξιολογεί τις επιδόσεις και τις ικανότητές του.

Ο ρόλος των γονέων

- ▶ Οι υποψήφιοι συμμετέχοντες πολλές φορές «κουβαλάνε» στους ώμους τους όλες τις προσδοκίες και τις αντιλήψεις των σημαντικών άλλων που βρίσκονται γύρω τους.
- ▶ Αυτοί οι σημαντικοί άλλοι είναι κυρίως οι γονείς, που **με τη στάση τους επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τον συναισθηματικό κόσμο και την ψυχολογία του εφήβου.**
- ▶ Η βασική αιτία άγχους είναι ότι τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά υπερεκτιμούν την αξία των εξετάσεων, χωρίς να θέλουμε να μειώσουμε τη σημασία που έχουν.
- ▶ Οι εξετάσεις αντιμετωπίζονται σαν να είναι αυτό που θα καθορίσει τα πάντα, σαν να είναι το μοναδικό σημαντικό πράγμα στη ζωή του παιδιού κι αυτός είναι ένας φόβος των παιδιών, που πυροδοτεί το άγχος τους.
- ▶ Θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια δοκιμασία της σχέσης μεταξύ των παιδιών και των γονιών.

Πως μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς

► Αναγνώριση των συναισθηματικών δυσκολιών που αντιμετωπίζει το παιδί

- Ο γονέας πρέπει να αναγνωρίσει τα σημάδια του άγχους στο παιδί, για να μπορέσει να το βοηθήσει. Το παιδί βρίσκεται σε μία κατάσταση που θα αξιολογηθεί, είναι φυσιολογικό να αισθάνεται άγχος, το οποίο σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι υπερβολικό.

► Ακούστε τα παιδιά σας

- Πολύ βασικό για τους γονείς: Να είστε ενεργοί ακροατές, να είσαστε εκεί για τα παιδιά, να ακούτε τις ανάγκες τους και να μην έχετε ύφος αυστηρό, αλλά ενσυναίσθηση.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συζητήσουν μαζί σας τις ανησυχίες τους και οτιδήποτε τους προβληματίζει.
- Συναισθήματα όπως ο φόβος και η αγωνία, καθώς και οι αρνητικές σκέψεις είναι αναμενόμενο να υπάρχουν σε αυτή την περίοδο. Απέναντι σε αυτά, ο γονέας θα χρειαστεί να κρατήσει μία στάση κατανόησης και ανοιχτής συζήτησης, βάζοντας τα πράγματα σε ρεαλιστική βάση και βοηθώντας τον έφηβο να συγκροτήσει τη σκέψη του, παρέχοντας πιθανές εναλλακτικές λύσεις

► Εντοπισμός και αξιολόγηση των αρνητικών σκέψεων που κάνει το παιδί

- Το άγχος έχει να κάνει πάρα πολύ με σκέψεις και με φόβους. Δηλαδή, σε πρώτη φάση χρειάζεται το παιδί να σκεφθεί τι είναι εκείνο που το αγχώνει περισσότερο. Αν το ρωτήσουμε, θα μας πει πάρα πολλά αρνητικά σενάρια.
- Πολύ συχνά πίσω από το άγχος του έφηβου κρύβεται ο φόβος *«μήπως αποτύχω»*, *«μήπως δεν είμαι αρκετά ικανός»*, *«μήπως απογοητεύσω τους γονείς μου»*
- Πρέπει τα παιδιά να καταλάβουν πως η αξία τους, δεν εξαρτάται αποκλειστικά από το αποτέλεσμα των εξετάσεων, ούτε σημαίνει ότι θα αποδοκιμαστούν ή θα απορριφθούν από το περίγυρό τους αν δεν καταφέρουν να γράψουν καλά.

► Μην πιέζετε τα παιδιά

- Σχετικές έρευνες δείχνουν ότι η αίσθηση αυτονομίας που έχει ο έφηβος συνδέεται με μεγαλύτερη σχολική επιτυχία.
- Σε περίπτωση που ο γονιός διαπιστώσει ότι το παιδί δεν καταβάλλει την απαιτούμενη προσπάθεια, δεν μπορεί να το πιέσει περισσότερο. Θα μπορούσε να το συζητήσει με το παιδί, γιατί το ότι δεν καταβάλλει προσπάθεια μπορεί να δείχνει ότι έχει παραιτηθεί ή ότι έχει πάρα πολύ έντονο άγχος.

➤ Αποφύγετε τον πρώτο πληθυντικό

- Οι εξετάσεις αφορούν το παιδί, το παιδί αξιολογείται. Πολλές φορές οι γονείς λένε *«πάμε να δώσουμε εξετάσεις»*, *«φέτος θα δώσουμε πανελλήνιες»* ή *«διαβάζουμε για τις πανελλήνιες»*.
- Είναι σαν να ταυτίζονται με το παιδί, σαν να είναι ένα.
- Αυτό όμως προκαλεί πρόσθετο άγχος στο παιδί και καλό είναι να αποφεύγετε τέτοιου είδους εκφράσεις.
- Όλη η οικογένεια βιώνει το άγχος, αλλά το κάθε μέλος έχει διαφορετικό ρόλο σε αυτό.

➤ Αποφύγετε τις πολλές συμβουλές στα παιδιά

- Όταν πλησιάζουν εξετάσεις δεν πρέπει να μαλώνετε το παιδί, π.χ. *μη βγεις, μην ξενυχτίσεις, μην αργήσεις να κοιμηθείς, μη χαλαρώνεις, μην είσαι στο κινητό κλπ.* Αυτές οι νουθεσίες έχουν συνήθως αντίθετα αποτελέσματα.
- Οι συμβουλές προς τον αγχωμένο υποψήφιο έχουν παρόμοια επίδραση με αυτή που έχουν τα σεμινάρια κολύμβησης σε κάποιον που πνίγεται.



➤ **Προσπαθήστε να διαχειριστείτε το δικό σας άγχος χωρίς να το μεταφέρετε στο παιδί**

- Οι εξετάσεις αφορούν κυρίως το παιδί και όχι τους γονείς.
- Συνήθως οι γονείς απορροφημένοι από τη δική τους συμμετοχή στην όλη κατάσταση, δεν τα ρωτάνε πώς βιώνουν την εξεταστική περίοδο.
- Μια απλή συζήτηση δείχνει κατανόηση και συμπάρασταση κάνοντάς τον να ελέγχει καλύτερα το άγχος του.

➤ **Βοηθήστε τα παιδιά να βρουν ελεύθερο χρόνο και να βάλουν χαρά στην καθημερινότητά τους.**

- Τα παιδιά κάνουν πολύ μεγάλη προσπάθεια αυτήν την περίοδο και έχουν απόλυτη ανάγκη να βρουν ελεύθερο χρόνο για χαλάρωση και διασκέδαση. Οι ατελείωτες ώρες μελέτης, μαθημάτων και οποιαδήποτε ενασχόληση έχει να κάνει με τις εξετάσεις, εξαντλούν και εξουθενώνουν το παιδί.
- Μία βόλτα, λίγη ώρα παιχνίδι, κάποιος φίλος, λίγα αστεία, θα βοηθήσουν στη μείωση του άγχους πολύ περισσότερο από το λιβάνισμα συμβουλών από τον επίσης αγχωμένο γονέα.



➤ Αποφύγετε τις συγκρίσεις

- Σε καμία περίπτωση να μην συγκρίνετε το παιδί με αδέρφια, συμμαθητές, ξαδέλφια.
- Να μην του λέτε, για παράδειγμα, «εκείνος έγραψε καλά και πέρασε στην τάδε σχολή, κοίτα τι θα κάνεις εσύ».
- Οι συγκρίσεις με άλλα παιδιά ή αδέρφια δίνουν το μήνυμα ότι «δεν είναι καλοί»
- Δεν είναι καλό οι γονείς να μιλούν για τα κατορθώματά τους και να θέτουν τη σχέση με τα παιδιά σε ανταγωνισμό. Πρέπει να αποφεύγονται φράσεις όπως «εγώ στην ηλικία σου ήμουν πολύ καλός μαθητής, να δω τώρα τι θα κάνεις εσύ».

➤ Αποφύγετε την υπερπροστατευτικότητα

- Δεν φροντίζουμε τα παιδιά αυτή την περίοδο σαν να είναι άρρωστα. Αν θελήσουν κάτι από μας θα μας το ζητήσουν. Αν χτυπάμε κάθε μισή ώρα την πόρτα για να ρωτήσουμε αν θέλουν κάτι, πετυχαίνουμε τα αντίθετα αποτελέσματα.


➤ **Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει ότι η επιτυχία στις πανελλήνιες εξετάσεις δεν είναι καθοριστικής σημασίας για τη ζωή ενός ανθρώπου.**

- Οι επιλογές και οι δυνατότητες που έχει στη διάθεσή του ο κάθε ένας από εμάς είναι συνήθως πολυάριθμες - δυστυχώς όμως δεν είναι πάντοτε άμεσα ορατές.
- Δώστε του μια προοπτική της ζωής του πέρα από τις εξετάσεις, ώστε το άγχος να αποκτήσει την παροδικότητα που του αξίζει και μέσα από αυτή, να μειωθεί.
- Κάντε σχέδια, προγραμματίστε τις εβδομάδες μετά, το παιδί θα προσηλωθεί καλύτερα εάν γνωρίζει πως το καλοκαίρι θα 'ρθει και πως η ζωή θα συνεχιστεί, όπως και να 'χει.
- Η αντίθετη αντιμετώπιση από τον γονέα, για παράδειγμα η προσέγγιση «τώρα έχεις εξετάσεις, προσηλώσου και μετά βλέπουμε», είναι λάθος επιλογή, διότι περιορίζει τον χρονικό ορίζοντα κι αυτό αγχώνει το παιδί, δεν το διευκολύνει.
- Εάν όλος ο κόσμος του γίνει «εξετάσεις», τότε οι πιθανότητες να «μπλοκάρει» αυξάνονται.



➤ **Προετοιμαστείτε για μια πιθανή αποτυχία.**

- Το ενδεχόμενο το παιδί μας να μην καταφέρει να τα πάει τόσο καλά όσο περιμένουμε είναι αρκετά πιθανό.
- Ωστόσο, έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι έπειτα από μια αποτυχία, αν στηριχτούν από μέλη της οικογένειάς τους συνήθως πετυχαίνουν πολύ καλύτερη πορεία στο μέλλον.
- Αντιθέτως αν έπειτα από μια αποτυχία ή κακή απόδοση υπάρξει απολογισμός, επίκριση και επίρριψη ευθυνών, τότε αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο στον ψυχολογικό κόσμο του ατόμου και είναι πολύ πιθανόν να μην τα καταφέρει και σε επόμενες προκλήσεις.


- 
- **Να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες που βασίζονται στις δυνατότητες και τα ενδιαφέροντα του παιδιού.**
 - Οι υπέρμετρες φιλοδοξίες, επηρεάζουν τις επιλογές τους και τους κάνουν να θέτουν μη-ρεαλιστικούς στόχους αναλογικά με τις δυνατότητές τους.
 - Οι εξωπραγματικές προσδοκίες αυξάνουν το άγχος του παιδιού κι αυτό φαίνεται άμεσα στην περίοδο των εξετάσεων.

 - **Αποφύγετε όποιου είδους δωροδοκία ή απειλή σε σχέση με επιτυχία ή αποτυχία (δώρο, διακοπές ή απαγόρευση).**
 - Ο έφηβος εκλαμβάνει ως απόρριψη, φράσεις τύπου «εγώ δεν πληρώνω φροντιστήρια και δεύτερη χρονιά», «δε δίνω χρήματα για εξωτερικό», «έχω επενδύσει οικονομικά στο μέλλον σου και πρέπει να μου το ξεπληρώσεις»



➤ **Φροντίστε ώστε το παιδί να έχει επαρκή ύπνο και σωστή διατροφή.**

- Τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται τουλάχιστον 8 ώρες για να καλύπτονται οι βιολογικές και αναπτυξιακές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους.
- Ο επαρκής ύπνος τα βοηθάει να έχουν ένα ξεκούραστο μυαλό, έτοιμο για δράση.
- Τα παιδιά σκέφτονται και αποδίδουν καλύτερα όταν τρέφονται σωστά.
- Είναι καλό να αποφεύγετε το junk food και να μην παραλείπονται γεύματα.
- Τα παιδιά στην παρούσα περίοδο της ζωής τους θα φάνε ό,τι τους προσφέρεται και ό,τι υπάρχει διαθέσιμο στο σπίτι, οπότε φροντίστε η διατροφή τους να είναι σωστή.
- Φροντίστε να υπάρχουν στη διατροφή τους περισσότερα τρόφιμα με πρωτεΐνη και υδατάνθρακα και να ελαχιστοποιείται όσο γίνεται η κατανάλωση τροφίμων με κορεσμένα λιπαρά.



Να θυμάστε ότι:

- ▶ **Η σχέση σας και η αγάπη σας για το παιδί σας δεν έχει καμία απολύτως σύνδεση με τις επιτυχίες και τις αποτυχίες του.** Αυτό θα το κάνει να μάθει ότι η επιτυχία ή αποτυχία του στις εξετάσεις δεν ορίζει την αγάπη των γονιών του.
- ▶ **Η επίδοσή του στις εξετάσεις αφορά μόνο την προσπάθεια που καταβάλλει στην συγκεκριμένη περίπτωση κι όχι εν γένει την αξία του.** Ας κάνει την καλύτερή του προσπάθεια και σε περίπτωση αποτυχίας θα είναι εξίσου αποδεκτός.
- ▶ **Εξετάσεις δε δίνουν μόνο τα παιδιά, αλλά και εσείς οι ίδιοι ως γονείς.** Αυτές οι εξετάσεις αφορούν την τελική εντύπωση που θα αφήσετε με τη στάση σας οι ίδιοι στις ψυχές των παιδιών τους. Και αυτές οι «εξετάσεις» των γονιών είναι πολύ πιο σκληρές και με πολύ πιο μόνιμο αποτέλεσμα στην ψυχή από ότι οι πανελλήνιες»



Σας ευχαριστούμε!