



ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Φυσιολογικό Άγχος

- σήμα για ετοιμότητα
- προειδοποιεί για επικείμενο κίνδυνο
- καθιστά το άτομο ικανό να πάρει μέτρα ώστε να αντιμετωπίσει την απειλή
- Εξασφαλίζει στο άτομο εγρήγορση και ισορροπία



Παθολογικό Άγχος

- **δυσάρεστο** και **ασαφές** αίσθημα ανησυχίας, που συνοδεύεται από μία ή περισσότερες σωματικές αισθήσεις (π.χ. αίσθημα παλμών, σφίξιμο στο στήθος, εφίδρωση, κεφαλαλγία)



Το άγχος για τις εξετάσεις

Οι πανελλαδικές εξετάσεις είναι:

- Το πλέον σημαντικό γεγονός της μαθητικής ζωής
- Η περισσότερο αγχογόνα κατάσταση που έχει περάσει η πλειοψηφία των μαθητών



Το άγχος για τις εξετάσεις

Τι αφορά:

- ❑ **τη διαδικασία της εξέτασης** (Τι θέματα θα πέσουν; Θα είναι δύσκολα ή εύκολα; Θα τα βγάλω πέρα; Θα καταλάβω την ερώτηση; Θα θυμηθώ εκείνη την ώρα την απάντηση; Θα μείνω ψύχραιμος; Κι αν κολλήσει η σκέψη μου;)
- ❑ **την πιθανή αποτυχία** (Κι αν δεν τα καταφέρω; Τόσος κόπος χαμένος; Πώς θα αντιδράσουν οι γονείς μου; Οι καθηγητές μου; Κι αν γίνω ρεζίλι στους συμμαθητές μου; Κι αν απογοητεύσω όσους πίστεψαν σε μένα; Τι θα αξίζω αν δεν τα καταφέρω; Θα αντέξω την αποτυχία; Τι θα κάνω μετά;)

Το άγχος για τις εξετάσεις

Που οφείλεται;

- ❑ Στην ιδιαίτερη σημασία που έχουν οι εξετάσεις για την κοινωνία, την οικογένεια αλλά και τον κάθε εξεταζόμενο μαθητή
- ❑ Συχνά η οικογενειακή ζωή περιστρέφεται και οργανώνεται γύρω από το διάβασμα και την επιτυχία του μαθητή στις εξετάσεις
- ❑ Αρκετοί μαθητές θεωρούν δηλαδή ότι αξίζουν κάτι μόνο αν πετύχουν στις πανελλήνιες. Έτσι έχουν πολύ υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό τους και πιέζονται για υψηλές επιδόσεις. Κάθε πιθανή αποτυχία τότε είναι ιδιαίτερα απειλητική για την αυτοεκτίμηση

Τα στάδια του άγχους

- **Σώμα:** Πόνος στο κεφάλι, στο στομάχι, την κοιλιά, στους μυς, συχνοουρία, τρεμούλα στα χέρια , εφίδρωση
- **Συναίσθημα:** συμπτώματα πανικού, κοκκίνισμα, σύγχυση, κλάμα, διάσπαση της προσοχής, εφιάλτες, άσχημος ύπνος
- **Αρνητικές σκέψεις,** επικεντρώνοντας κυρίως στην αποτυχία και μειώνοντας την αυτοπεποίθηση
- **Μειωμένη συγκέντρωση ή και μπλοκάρισμα της μνήμης**
- **Απόσυρση:** Μαθητές ανήμποροι να αντέξουν το άγχος οδηγούνται σε πλήρη απόσυρση η οποία ερμηνεύεται από τους γονείς ως αδιαφορία

Πώς αντιμετωπίζεται το άγχος για τις εξετάσεις

- **Φροντίδα του εαυτού:** να τρώει καλά, να κοιμάται καλά, να δίνει στον εαυτό του μικρά διαλείμματα χαλάρωσης και ξεκούρασης
- **Οργάνωση χρόνου**
- **Αναγνώριση εαυτού:** τί σημαίνουν οι εξετάσεις, η επιτυχία ή η αποτυχία
- Τι θα μπορούσαν να κάνουν οι άλλοι για να τον βοηθήσουν ή τι να σταματήσουν να κάνουν για να μην τον επιβαρύνουν με επιπλέον άγχος
- Βοηθάει να ακούει κανείς τις συμβουλές των δικών του αλλά τελικά να βρίσκει το δικό του ρυθμό και να προσδιορίζει ο ίδιος τι τον βοηθάει και τι όχι

ΠΡΟΣΕΞΕ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ!
ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΤΟ ΡΟΛΟΪ ΜΑΖΙ ΣΟΥ!
ΝΑ ΜΗΝ ΦΥΓΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ
Ο ΧΡΟΝΟΣ!
ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΙΣ
ΕΚΦΘΗΝΗΣΕΙΣ!
ΝΑ ΞΑΝΑΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΟΤΙ ΓΡΑΦΕΙΣ!
ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΟΛΑ ΝΑ
ΜΗΝ ΕΧΕΙΣ ΑΓΧΟΣ!

ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΝΥΧΤΗΣΕΙΣ!
ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ ΤΙΣ
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΣΟΥ!
ΝΑ ΜΗΝ ΑΝΤΙΓΡΑΦΕΙΣ
ΚΑΙ ΣΟΥ ΠΑΡΟΥΝ
ΤΟ ΓΡΑΠΤΟ ΣΟΥ!
ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ
ΚΑΛΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ!
ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙΣ
ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ!
ΚΑΙ... ΤΟ ΑΓΧΟΣ
ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΟ
ΓΙΑ ΤΙΣ
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ!



Και αν αγχωθώ την ώρα των εξετάσεων;

- Καλό είναι **να μην τα παρατήσεις** αμέσως
- Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους, όσο δυσάρεστα κι αν είναι, **συνήθως υποχωρούν** μετά από λίγο
- **Αν δεν μπορείς να απαντήσεις σε μια ερώτηση**, προσπάθησε να συγκεντρωθείς σε μια επόμενη χωρίς να σκέφτεσαι την αποτυχία και ας επανέλθεις στη δύσκολη ερώτηση στο τέλος



Η αίσθηση της επάρκειας

Ο βαθμός άγχους που βιώνει ο κάθε μαθητής στις εξετάσεις εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόσο αισθάνεται **επαρκής** να τις αντιμετωπίσει

- **προετοιμασία** του μαθητή
- σημαντικότητα του **στόχου** που έχει θέσει
- **εμπιστοσύνη στον εαυτό** του
- **εμπιστοσύνη** που εισπράττει από το περιβάλλον του
- **πεποιθήσεις** (πχ. οι εξετάσεις κρίνουν την επίδοση και όχι την αξία του μαθητή)

Πεποιθήσεις γύρω από τις εξετάσεις

- **Απαισιόδοξη οπτική:** « οι εξετάσεις θα είναι πολύ δύσκολες, δεν πρόκειται να τα καταφέρω, σίγουρα θα αποτύχω»
- **Υπεραισιόδοξη οπτική:** «οι εξετάσεις είναι παιχνιδάκι για μένα, σίγουρα θα πετύχω»
- **Ρεαλιστικά αισιόδοξη οπτική:** «δεν ξέρω πώς θα είναι οι εξετάσεις αλλά θα βάλω τα δυνατά μου για να τα καταφέρω»

Σκέψεις και πεποιθήσεις... Διορθώστε!

Σκέψεις που ενισχύουν το άγχος (↓)

- “Δε θα θυμάμαι την ώρα της εξέτασης ούτε λέξη.”
- “Δεν πρέπει να κάνω κανένα λάθος.”
- “Είμαι πάντα άτυχος/η στις εξετάσεις. Ποτέ δεν πέφτουν τα θέματα για τα οποία έχω προετοιμαστεί.”

Σκέψεις που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα (↑)

- “Είναι απίθανο να μη θυμάμαι τίποτα, εφόσον έχω προετοιμαστεί επαρκώς για την εξέταση. Ακόμα κι αν κάποια στιγμή μπλοκάρω, δε θα είναι η καταστροφή. Θα προσπαθήσω να θυμηθώ.”
- “Είναι παράλογο να μην μου επιτρέπω ούτε ένα λάθος. Το να κάνω λάθος δεν είναι η απόλυτη καταστροφή. Από ένα λάθος δε γίνεται να αποτύχω συνολικά στην εξέταση.”
- Δεν μπορώ να γνωρίζω, πως ακριβώς θα είναι αυτές οι εξετάσεις. Έχω φροντίσει όμως με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών μου να ενημερωθώ, να δω ποια θέματα πέφτουν συνηθώς, ώστε να προετοιμαστώ κατάλληλα.”

**Θέμα προετοιμασίας είναι
περισσότερο και όχι τύχης...**



Πότε το άγχος βοηθάει στις εξετάσεις;

- Ένα άγχος μέτριου βαθμού για τις εξετάσεις είναι απαραίτητο και πολύ βοηθητικό
- **Κινητοποιείται** ο μαθητής να αξιοποιήσει το χρόνο του και να οργανώσει το διάβασμά του
- **Κατά τη διάρκεια της εξέτασης** κρατά τον οργανισμό σε εγρήγορση και οξύνει τις απαραίτητες λειτουργίες (προσοχή, μνήμη, συγκέντρωση)



Πότε όμως δεν βοηθάει;

- Όταν το άγχος είναι πολύ έντονο μπορεί αντί να συγκεντρώνεται κανείς στην ύλη των εξετάσεων η σκέψη επικεντρώνεται σε **όσα μπορεί να πάνε στραβά**
- Κατά τη διάρκεια της εξέτασης το έντονο άγχος μπορεί να αναστείλει τη σκέψη και τη μνήμη και να δημιουργήσει πρόβλημα στην επίδοση **(θολώσει το μυαλό)**



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
- Κάντε ευχάριστα διαλείμματα



Ο ρόλος των άλλων

- Κάνε επανάληψη μαζί με φίλους
- Κάνετε ερωτήσεις ο ένας στον άλλον
- Αν μπορείς να το εξηγήσεις στους άλλους, τότε το έχεις κατανοήσει!

Ο ρόλος της φαντασίας

- **Γράψε** σε ένα χαρτί τι είναι αυτό που σου προκαλεί άγχος από τη μία πλευρά και από την άλλη πως μπορείς πρακτικά να διορθώσεις το συγκεκριμένο πρόβλημα
- **Συζήτησε** εκφράζοντας τους φόβους και τις αμφιβολίες σου με τους ανθρώπους που μπορούν να σε ακούσουν
- **Φαντάσου** με λεπτομέρειες τις πραγματικές συνθήκες που σε αγχώνουν και
- Θα δεις ότι όσο πιο συχνά φαντάζεσαι τις εξετάσεις τόσο πιο πολύ εξοικειώνεσαι μαζί τους!

Ο ρόλος της χαλάρωσης

- Συνδύασε εισπνοές-εκπνοές με θετικές και ρεαλιστικές σκέψεις
- Αντικατέστησε τις σκέψεις «δε θα φοβηθώ ή θα πετύχω σίγουρα» με πιο ρεαλιστικές: «ακόμα και αν φοβηθώ, θα το αντιμετωπίσω», «θα κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου για να επιτύχω»
- Φρόντισε να ξεκουράζεσαι και να κοιμάσαι καλά

Η μέρα των εξετάσεων

- Ξυπνήστε νωρίς
- Φάτε πρωινό
- Πάρτε τα απαραίτητα για την εξέταση
- Φτάστε έγκαιρα στο σχολείο

Η ώρα της εξέτασης



- 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

Να θυμάστε!

- Η ζωή συνεχίζεται και μετά τις εξετάσεις
- Μια αποτυχία, μικρή ή μεγάλη, δεν είναι το τέλος του κόσμου
- Θα υπάρξουν πολλές ευκαιρίες για να δοκιμαστείτε και να πετύχετε στους μελλοντικούς σας στόχους



Every time you find
some humour in a
difficult situation,
you win.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

