

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

2^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μια από τις πιο πολύπλοκες και συχνά γεμάτη άγχος περίοδος της ζωής του ατόμου είναι αυτή της εφηβείας. Η περίοδος αυτή περιλαμβάνει μεταβατικές και δραματικές αλλαγές σε όλες τις όψεις της λειτουργικότητας του ατόμου. Οι αλλαγές συνήθως είναι βιολογικές, σωματικές, κοινωνικές, συναισθηματικές, προσωπικές και διαπροσωπικές.

Όλες οι παραπάνω αλλαγές και οι δυσκολίες που αυτές επιφέρουν, μαζί με τις απαιτήσεις των σχολικών εξετάσεων, δημιουργούν επιπλέον επιβαρυντικούς παράγοντες στους εφήβους.

Οι εξετάσεις επηρεάζουν τους μαθητές με ποικίλους τρόπους. Για κάποιους μαθητές, η επανάληψη και η ανάκληση γνώσεων έρχεται φυσικά και εύκολα. Για κάποιους άλλους χρειάζεται να κοπιάζουν και να επενδύσουν περισσότερο έτσι ώστε να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Υπάρχει και η μερίδα μαθητών, για τους οποίους τίποτε δε φαντάζει πιο δύσκολο από το να διαβάσουν για εξετάσεις με αποτέλεσμα να εκδηλώνουν διάφορα συμπτώματα άγχους (ιδρώτας, ταχυπαλμία, αποφυγή, σωματική εξουθένωση, κρίσεις πανικού, κλπ).

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα πιο πάνω, οι έφηβοι ενδέχεται να χρειαστούν όσο περισσότερη στήριξη μπορούμε να τους προσφέρουμε.

Με ποιους τρόπους μπορούν οι γονείς να γίνουν αρωγοί στην προσπάθεια του εφήβου;



10 τρόποι που μπορούν οι γονείς να υποστηρίξουν τους εφήβους τους κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.

1. Αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες και τα εμπόδια

Αναγνωρίζοντας τις δυσκολίες της εποχής, του ηλικιακού σταδίου αλλά και των εξετάσεων βοηθά τους εφήβους να νοιώσουν επικυρωμένοι και σημαντικοί. Εστιάστε στην ενίσχυση της προσπάθειας που κάνουν τα παιδιά για να ανταπεξέλθουν στις εξετάσεις. Για το γεγονός ότι παραμένουν συγκεντρωμένοι για πολλές ώρες, θα πρέπει να τους επαινέσετε: «Πρέπει να είναι πολύ δύσκολο να παραμένεις συγκεντρωμένος για τόση ώρα, Μπράβο σου! Θαυμάζω τον αγώνα σου»



2 Παραμείνετε ήρεμοι

Το άγχος και η ηρεμία είναι μεταδοτικά. Οι γονείς μπορούν να επιλέξουν ποιο από τα δύο θα μεταδώσουν.

Για να διαλέξουν την ηρεμία, οι γονείς πρέπει πρώτα να ελέγξουν τη δική τους συμπεριφορά.

Τα παιδιά και οι έφηβοι βασίζονται στους γονείς τους για να τους εφοδιάσουν με ασφάλεια και σιγουριά. **Σκεφτείτε ότι εσείς είστε ο οδηγός του οχήματος και τα παιδιά είναι οι επιβάτες.** Αν ο οδηγός είναι ανασφαλής και νευρικός για το οδήγημα του πως θα νοιώσει ο επιβάτης; Ακόμα και αν είστε ένας αγχώδης οδηγός αυτό δεν πρέπει να το αφήσετε να επηρεάσει το αίσθημα ασφάλειας του επιβάτη σας.

Διατηρώντας μια ήρεμη στάση, οι γονείς μεταδίδουν και το μήνυμα, ότι η πορεία της ζωής συνεχίζεται και μετά τις εξετάσεις, επομένως μαθαίνουμε να είμαστε ανθεκτικοί.



3 Παραμείνετε καθησυχαστικοί και ενθαρρυντικοί

Δοκιμάστε να τους εμπυχώσετε με τα λόγια:

«Ξέρω ότι προσπαθείς και είναι ήδη πολύ δύσκολο, χαίρομαι που δεν τα παρατάς. Με κάνεις περήφανο»

«Είσαι ένα έξυπνο παιδί το οποίο δουλεύει σκληρά για να επιτύχει τους στόχους του».

“Χαίρομαι που προσπαθείς”.

“Όποιο και να είναι το αποτέλεσμα, σε αγαπάμε και σε στηρίζουμε το ίδιο».

“Εμείς σαν γονείς σου τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να σε βοηθήσουμε;”

“Εμείς είμαστε εδώ να στηρίζουμε την συνεχή προσπάθεια σου. Ξέρουμε ότι είναι απαιτητικό όλο αυτό για εσένα.

4 Διαθεσιμότητα – Ενεργητική Ακρόαση

Υποστηρίζω σημαίνει ακούω, κατανοώ και αποδέχομαι το άγχος που βιώνει ο έφηβος.

Βοηθήστε το παιδί σας να ανακτήσει την αίσθηση ότι έχει τον έλεγχο της κατάστασης και τη δύναμη να ανταπεξέλθει.

Δώστε προσοχή στα σημάδια άγχους που παρατηρείτε στο παιδί σας (π.χ., πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι, μειωμένη όρεξη για φαγητό κ.α.) Δείξτε διαθεσιμότητα να ακούσετε με σεβασμό τις ανησυχίες του παιδιού σας και βοηθήστε το να ηρεμήσει: «Το άγχος της αποτυχίας είναι φυσιολογικό».

Ενισχύστε και δώστε κουράγιο στο παιδί σας υπενθυμίζοντάς του τα όσα έχει κατακτήσει μέχρι τώρα, καθώς και ότι δεν είναι η πρώτη φορά στη ζωή του που δίνει εξετάσεις: «Τα έχεις πάει πολύ καλά μέχρι τώρα, έχεις προσπαθήσει πραγματικά και έβαλες τα δυνατά σου».



5 Στοχοθεσία και Προσδοκίες

Οι γονείς θέλοντας το καλύτερο για τα παιδιά τους, πολλές φορές θέτουν προσδοκίες, οι οποίες δεν είναι εφικτές. Οι υπέρμετρες προσδοκίες επιβαρύνουν με επιπλέον πίεση τους εφήβους και αυξάνουν το άγχος επίδοσης.

Αναμένεται ο/η έφηβος να ανταποκριθεί στην παρούσα περίοδο όσο καλύτερα μπορεί.

«Αυτό που περιμένω είναι να κάνεις ότι καλύτερο μπορείς».

Βοηθήστε τους να επικεντρωθούν στο στόχο τους.

Βάλτε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους για τους αναμενόμενους βαθμούς του εφήβου αλλά και στην καθημερινή ενασχόλησή του με τα μαθήματα.

Συζητήστε για το τι αναμένει το παιδί σε κάθε μάθημα και με βάση την πορεία του μέχρι τώρα τι θεωρεί εφικτούς στόχους.

Οι συζητήσεις για άλλες θετικές αξίες των παιδιών σας που τους κάνουν να ξεχωρίζουν (ειλικρίνεια, αμεσότητα, ευγένεια κλπ.) και πόσο αυτές είναι πολύ σημαντικές στη ζωή τους βοηθούν στην αυτοπεποίθηση και εξομάλυνση επιπλέον πίεσης για υψηλές επιδόσεις.

6 Βασικές ανάγκες: Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Όταν οι γονείς βοηθούν στην επίλυση των «πρακτικών ζητημάτων» δίνεται στους εφήβους η δυνατότητα να επικεντρωθούν στο στόχο τους. Μόνο όταν καλυφθούν οι βασικές ανάγκες τότε μπορούμε να προσχωρήσουμε σε περαιτέρω στόχους.

Η φροντίδα για τον οργανισμό των εφήβων αφορά την καλή διατροφή, άθληση, ξεκούραση και επαρκή ύπνο.

Ενθαρρύνοντας την φυσική άσκηση, και επαφή με τη φύση βοηθούμε επίσης στη μείωση του άγχους και προωθούμε τη σωματική και πνευματική ευεξία. Σε άλλες εποχές η διεκπεραίωση των πιο πάνω ήταν εύκολη και δεδομένη. Ωστόσο, στις πόλεις οι έφηβοι χρειάζονται να τους διευκολύνουμε για να έρθουν σε επαφή με βοηθητικούς παράγοντες.

7 Δημιουργήστε ένα βέλτιστο περιβάλλον μάθησης

Ο καθένας μας μαθαίνει διαφορετικά. Βοηθήστε το παιδί σας να ανακαλύψει τις συνθήκες που το βοηθούν καλύτερα να μάθει. Για κάποιους η μάθηση επιτυγχάνεται καλύτερα σε ένα ήσυχο απομονωμένο περιβάλλον και για άλλους με μουσική στο σαλόνι.

Όπου και να βρίσκεται ο χώρος διαβάσματος μέσα στο σπίτι, πρέπει να εδραιωθεί ακριβώς ως αυτό, ειδικά στην εποχή των εξετάσεων.

Ένας χώρος που ο έφηβος θα έχει όλα τα απαραίτητα (βιβλία, τετράδια κτλ), χωρίς να χρειάζεται να μετακινείται κατά τη διάρκεια του διαβάσματος για αυτά.

8 Βοηθήστε τους να βρουν με ποιο τρόπο μαθαίνουν καλύτερα

Όπως το περιβάλλον μάθησης ποικίλλει, έτσι και ο τρόπος. Οι έφηβοι που μαθαίνουν με την ακουστική δίοδο, πιθανό να βοηθηθούν με το να ηχογραφήσουν τις πληροφορίες που χρήζουν αποστήθισης έτσι ώστε να τις ακούνε αργότερα. Άλλοι μαθαίνουν καλύτερα με το να γράφουν σημειώσεις και άλλοι φτιάχνοντας σχεδιαγράμματα και χρησιμοποιώντας/κατηγοριοποιώντας σε μικρά πολύχρωμα χαρτάκια. Η επανάληψη μπορεί να είναι «προσωπική» για τον καθένα και με το να βοηθήσουν οι γονείς στην ανακάλυψη των τρόπων αυτών επιτυγχάνεται η μάθηση με τρόπο και όχι κόπο!

Το ίδιο ισχύει και για το χρόνο κατά τη διάρκεια της μέρας που ο καθένας μας είναι πιο παραγωγικός. Για κάποιους αυτό συμβαίνει τις πρωινές ώρες και για άλλους αργά το βράδυ. Βοηθήστε τον έφηβο σας να δημιουργήσει το πρόγραμμα επανάληψης τις ώρες που είναι καλύτερα παραγωγικός/η.

9 Σταθερό Πρόγραμμα

Τα παιδιά και οι έφηβοι, τώρα, όσο περισσότερο από ποτέ, χρειάζονται δομή. Το σταθερό πρόγραμμα βοηθά να ανακτήσουν ένα αίσθημα ασφάλειας σε αυτή την αβέβαιη εποχή.

Το πρόγραμμα είναι σημαντικό να περιλαμβάνει, εκτός από την ώρα διαβάσματος, ώρα για ελεύθερο χρόνο / ευχάριστες δραστηριότητες -είτε αυτό σημαίνει σύνδεση με φίλους, ώρα με ή χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές – και ώρα για αρκετό ύπνο και ξεκούραση. Έχοντας κατά νου τι είναι αυτό που έχει περισσότερη αξία για αυτούς, φτιάχνουμε μια δομή που να αντικατοπτρίζει αυτό. Με τον τρόπο αυτό μαθαίνουν τότε είναι χρόνος για δουλειά/διάβασμα και τότε για ξεκούραση και ευχάριστες δραστηριότητες.

Η προβλεψιμότητα του προγράμματος πολλές φορές δημιουργεί αίσθημα ανακούφισης καθώς βοηθά στο να γνωρίζουν τι να αναμένουν.

Αφήστε χρόνο για προγραμματισμένα διαλείμματα.





Προγραμματίστε 20λεπτα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μέρας και του διαβάσματος και δραστηριότητες για όταν τελειώσει το διάβασμα της μέρας. Τα διαλείμματα δίνουν χώρο και χρόνο για να μπορέσει ο μαθητής/τρια να συντονιστεί και να επανέλθει και πάλι στην επανάληψη.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε την ανάγκη των εφήβων για εξόδους και άλλες δραστηριότητες. Οι εξοδοί με φίλους βοηθούν τους εφήβους να χαλαρώσουν, να ξεχαστούν, να μοιραστούν τις δυσκολίες τους.

10 Διαχείριση άγχους σε καιρούς μεγάλης αβεβαιότητας.

Ενθαρρύνετε τους έφηβους να επικεντρωθούν στο εδώ και τώρα. Είναι εύκολο να αποσπάται η προσοχή τους. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό οι γονείς να επαναφέρουν και να επικεντρώνουν την προσοχή των εφήβων στο τώρα και στο στόχο των εξετάσεων όταν το μυαλό τους αρχίζει να απασχολείται με άλλα θέματα.

Βοηθήστε τον/την έφηβο να ανακαλύψει τρόπους να διαχειρίζεται το άγχος του, να ηρεμεί το σώμα και τις σκέψεις του/της. Είτε αυτό είναι ένας περίπατος με φίλους, άθληση, ασχολία με κάποιο χόμπι, ή/και βαθιές αναπνοές.

Βοηθήστε τους να εστιάσουν σε πράγματα που μπορούν να είναι στο δικό τους έλεγχο και να αποδεχτούν τα πράγματα που δεν μπορούν να ελέγξουν.

« Όλοι έχουμε περάσει εξετάσεις και για αυτό θέλω να σε βοηθήσω να δημιουργήσουμε ένα καθημερινό πρόγραμμα διαβάσματος».

Πριν & Μετά την εξέταση ...

- Μιλήστε μαζί του/της και εξηγήστε του/της ότι το άγχος των εξετάσεων είναι φυσιολογικό.
- Αποφύγετε την κριτική.
- Μην συγκρίνετε το παιδί με άλλους συνομήλικους του (π.χ., χρόνος διαβάσματος, τρόπος εκμάθησης του κ.λ.π.). Αυτό θα είναι επιβλαβές για την αυτοεκτίμηση του. Κάθε μαθητής είναι διαφορετικός και μελετά διαφορετικά.

- Να είστε θετικοί και καθησυχαστικοί.
- Πείτε στον έφηβο σας ότι η αποτυχία είναι μέρος της ζωής μας.
- Μετά την εξέταση, συζητήστε μαζί του και δώστε την ευκαιρία να εκφράσει τα συναισθήματα του/της.
- Επικεντρωθείτε στην επόμενη εξέταση και δώστε θάρρος, αντί να εστιάζετε σε πράγματα που δεν μπορούν να αλλάξουν.
- Σκεφτείτε με τον έφηβό σας τι ανταμοιβές θα προσφέρετε για την ολοκλήρωση κάθε εξέτασης. Οι ανταμοιβές δεν χρειάζεται να είναι μεγάλες ή ακριβές. Μπορεί να περιλαμβάνουν το αγαπημένο τους φαγητό, χρόνο για ευχάριστες δραστηριότητες, μια βόλτα, κτλ.

Τι να αποφύγω;

- “Σιγά, τι κάνεις όλη μέρα και αγχώνεσαι ... μπροστά σε ένα βιβλίο είσαι.” (απόρριψη συναισθήματος)
- “Κοίτα μη δεν πάρεις καλούς βαθμούς ούτε και φέτος με τόσες διευκολύνσεις.” (αύξηση προσδοκιών και αύξηση άγχους)
- “Τι αγχώνεσαι, όλα τα παιδιά το ίδιο περνάνε.” (το βίωμα του καθενός είναι διαφορετικό)
- “Μα τότε θα μας κάνεις περήφανους με κανένα βαθμό;” (σύνδεση βαθμών με την αξία του παιδιού)
- “Όλο προσπαθείς και τίποτα δεν γράφεις τελικά....”(ακύρωση προσπάθειας και ματαίωση)

Έχοντας τη σωστή οπτική!

- Οι εξετάσεις είναι σημαντικές. Είναι μια βάση για την επαγγελματική πορεία τους. Ωστόσο, οι έφηβοί μας και η ψυχική τους υγεία είναι πολύ πιο σημαντικά από τους βαθμούς τους.
- Εξηγείστε στα παιδιά σας ότι οι βαθμοί στο σχολείο, δεν θα τους προσδιορίζουν σαν άτομα.
- Αυτό που φαίνεται να έχουν ανάγκη περισσότερο οι έφηβοι από τους γονείς τους κατά τη δύσκολη περίοδο των εξετάσεων είναι **σταθερότητα, ασφάλεια, στήριξη και αποδοχή.**

**«Η μεγαλύτερη δόξα μας δεν
είναι το να μην κάνουμε λάθη
αλλά το να σηκωνόμαστε ξανά
κάθε φορά που
αποτυγχάνουμε».**

Κομφούκιος

