

Τι είναι το άγχος των εξετάσεων;

ΕΙΝΑΙ Ο ΦΟΒΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

Επιμέλεια διαφανειών:
Ξηροκώστα Χριστίνα,
Εκπαιδευτική
ψυχολόγος

Είναι πάντα κακό το άγχος;;; Όχι!!!

▶ Καλό-παραγωγικό άγχος:

- ▶ Μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε
- ▶ Μας κινητοποιεί
- ▶ Δίνουμε το 100% των δυνατοτήτων μας

▶ Κακό-υπερβολικό άγχος:

- ▶ Δε βοηθά στη συγκέντρωση
- ▶ Φέρνει πανικό
- ▶ Φέρνει σωματικά και ψυχικά συμπτώματα
- ▶ Μειώνει τις επιδόσεις μας.

Ποια είναι τα συμπτώματα του άγχους;;;

- ▶ Ψυχολογικά: Νιώθουμε φόβο, αγωνία, απογοήτευση, κατάθλιψη, θυμό, απελπισία
- ▶ Σωματικά: ταχυπαλμία, πονοκέφαλος, εφίδρωση, αίσθημα ναυτίας, πόνος στο στομάχι, ζαλάδα.
- ▶ Αρνητικός τρόπος σκέψης-δυσκολία συγκέντρωσης.

Προσοχή στις αρνητικές σκέψεις: οδηγούν σε αυτοεκπληρούμενη προφητεία!

- ▶ Αρνητική σκέψη: ΘΑ ΑΠΟΤΥΧΩ
- ▶ Αρνητικό συναίσθημα: ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ
- ▶ Αρνητική πράξη: ΕΦΟΣΟΝ ΘΑ ΑΠΟΤΥΧΩ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΩ
- ▶ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΩ ΣΤΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΝΩ ΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΌΤΙ ΘΑ ΑΠΟΤΥΧΩ.
- ▶ Ας το αντιστρέψουμε: 1. θα πετύχω ▶ αισιοδοξία ▶ προσπάθεια και επιμονή ▶ επιτυχία στις εξετάσεις

Για ποιους λόγους νιώθουμε άγχος;

- ▶ Φοβόμαστε πως θα αποτύχουμε και δε θα καταφέρουμε να υλοποιήσουμε τα όνειρά μας.
- ▶ Έχουμε επηρεαστεί από προηγούμενες αποτυχημένες προσπάθειες και τείνουμε να πιστεύουμε πως θα μας ξανασυμβεί το ίδιο.
- ▶ Βιώνουμε επιπλέον πίεση από το οικογενειακό μας περιβάλλον, το οποίο συχνά έχει υπερβολικές προσδοκίες και μας ρίχνει το ηθικό.
- ▶ Δεν έχουμε μελετήσει όσο θα έπρεπε.

Πώς μπορώ να μειώσω το άγχος;

- ▶ Οργανώνω το πρόγραμμά μου: φροντίζω να μελετώ σε καθημερινή βάση και να μην αφήνω κενά. αν δυσκολεύομαι ζητώ βοήθεια από τους καθηγητές μου: επιπλέον υλικό, ασκήσεις, βίντεο στο διαδίκτυο, κτλ..
- ▶ Διαμορφώνω το χώρο διαβάσματος: φροντίζω να έχω όλα τα απαραίτητα στο χώρο που διαβάζω, να έχει ησυχία, κλειστές τηλεοράσεις. Κάνω διάλειμμα έξω από αυτό το χώρο για να αλλάξω παραστάσεις.
- ▶ Εφαρμόζω στρατηγικές απομνημόνευσης: φτιάχνω σχεδιαγράμματα, κρατώ σημειώσεις, υπογραμμίζω τα σημαντικότερα, κάνω επανάληψη, τα λέω από μέσα και απ' έξω μου ή σε κάποιο άλλο άτομο, κτλ....
- ▶ Θέτω στόχους ρεαλιστικούς και επικεντρώνομαι σε αυτούς.

Πώς μπορώ να μειώσω το άγχος;

- ▶ Κάνω μικρά διαλείμματα και αλλάζω παραστάσεις: όταν νιώθω ότι δε μπορώ να διαβάσω άλλο, κάνω ένα διάλειμμα. Βγαίνω μια μικρή βόλτα, κάνω γυμναστική, ακούω μουσική, συζητάω με φίλους.
- ▶ Φροντίζω το μυαλό και το σώμα μου: τρέφομαι υγιεινά, κοιμάμαι 7-8 ώρες κάθε βράδυ, γυμνάζομαι. Όλα αυτά θα βοηθήσουν τη μνήμη και τη συγκέντρωση.

Αλλάζω τις αρνητικές σκέψεις με θετικές

1. Απέτυχα σε ένα σημαντικό διαγώνισμα.

Αρνητική σκέψη: είμαι άχρηστος και αποτυχημένος

Θετική σκέψη: ευκαιρία να μάθω από τα λάθη μου

2. Έχω πολύ διάβασμα

Αρνητική σκέψη: αποκλείεται να τα καταφέρω

Θετική σκέψη: ευκαιρία να μάθω καινούρια πράγματα και να προοδεύσω!

3. Εξαιτίας της πανδημίας και της τηλεκπαίδευσης έμεινα πίσω στα μαθήματα

Αρνητική σκέψη: δε θα καλύψω τα κενά μου

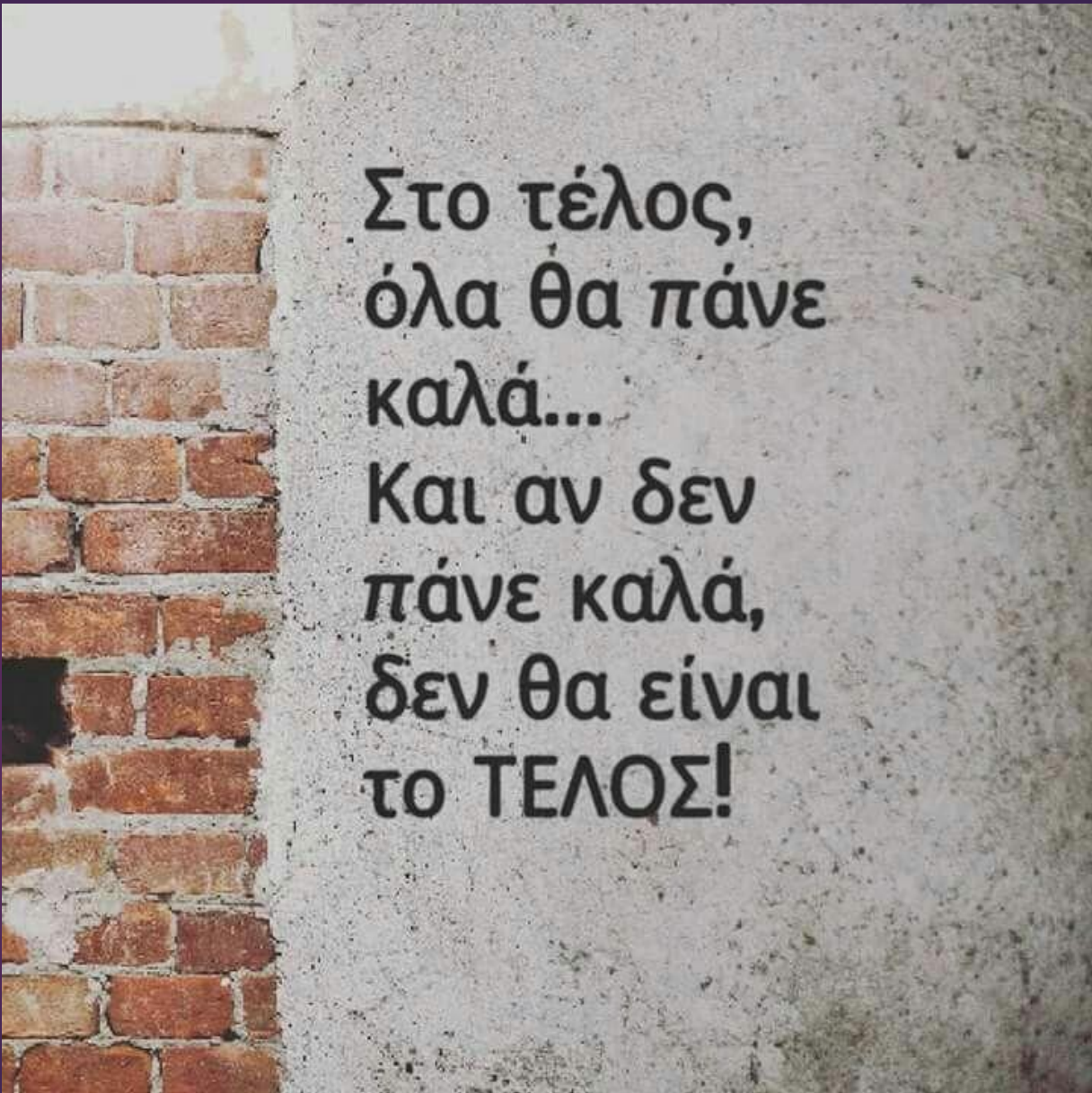
Θετική σκέψη: μου αρέσουν οι προκλήσεις και θα κάνω τα πάντα για να ανταπεξέλθω!

Τι κάνω κατά τη διάρκεια των εξετάσεων;;;

- ▶ Αρχικά παίρνω βαθιές αναπνοές για να ρίξω τους παλμούς μου και να χαλαρώσω. Δε βιάζομαι να ξεκινήσω να γράφω. Είναι προτιμότερο να εξασφαλίσω αρχικά ότι είμαι ήρεμος και συγκεντρωμένος.
- ▶ Ξεκινώ να γράφω αυτά που γνωρίζω για να αποκτήσω θάρρος και αυτοπεποίθηση.
- ▶ Αν νιώσω πως χάνω τον έλεγχο κάνω μια παύση και λέω από μέσα μου θετικά λόγια: ήρεμα, χαλαρά, όλα καλά θα πάνε, σε λίγο θα τελειώσει, μπορώ να τα καταφέρω.

Τι κάνω μετά τις εξετάσεις;

- ▶ Κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου: πχ κάνε μια βόλτα με ένα φίλο σου.
- ▶ Επαίνεσε τον εαυτό σου για την προσπάθεια και οραματίσου το μέλλον με αισιοδοξία.
- ▶ Προετοιμάσου ψυχολογικά για την επόμενη εξέταση. Τι σε βοήθησε τώρα; Θα είναι χρήσιμο και την επόμενη φορά. Τι δε σε βοήθησε; Προσπάθησε να το αποφύγεις στην επόμενη εξέταση.



Στο τέλος,
όλα θα πάνε
καλά...
Και αν δεν
πάνε καλά,
δεν θα είναι
το ΤΕΛΟΣ!