

«Άγχος πανελλήνιων εξετάσεων: συμβουλές προς γονείς και μαθητές»

Το άγχος, που συνοδεύει τις πανελλαδικές εξετάσεις, μπορεί να έχει ολέθριες συνέπειες στην ψυχική κατάσταση των μαθητών και των γονέων, προκαλώντας ακόμα και οικογενειακές εντάσεις και συγκρούσεις. Για τους γονείς, η επιτυχία στις εξετάσεις είναι μια αυτό-επιβεβαίωση ότι μεγάλωσαν σωστά το παιδί τους. Όμως στην πραγματικότητα, οι πανελλήνιες εξετάσεις δεν είναι εξετάσεις ζωής, απλά κρίνουν τις προσωπικές επιδόσεις του παιδιού σε ένα συγκεκριμένο γνωστικό πεδίο. Ωστόσο, πρόκειται για μία πολύ αγχωτική διαδικασία, γιατί θεωρητικά οι μαθητές καλούνται να πάρουν αποφάσεις, που θα είναι καθοριστικές για την πορεία της ζωής τους.

Σε αυτή τη διαδικασία, οι γονείς παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο. Για παράδειγμα, γονείς που θεωρούν ότι οι εξετάσεις αυτές είναι το παν και ότι αν δεν περάσουν τα παιδιά τους θα είναι κάτι τρομερό, σίγουρα δεν βοηθούν και προκαλούν επιπλέον άγχος στο παιδί. Οι υπέρμετρες προσδοκίες και απαιτήσεις των γονέων καθώς και η υπερβολική τους επένδυση στην επίδοση των παιδιών τους αποτελεί βασικό παράγοντα διαμόρφωσης του κατακλυσμιαίου άγχους στους εφήβους. Συχνά οι γονείς βλέπουν το παιδί ως δική τους προέκταση και ως όχημα για την εκπλήρωση των δικών τους ανεκπλήρωτων επιθυμιών και αναγκών. Επιπλέον, οι διακρίσεις των παιδιών τους παρέχουν κάποιου είδους κοινωνικής ανάδειξης και καταξίωσης. Από την άλλη πλευρά, οι γονείς που έχουν άγχος οι ίδιοι, αποτελούν πρότυπο για μίμηση για τα παιδιά τους. Το άγχος είναι ιδιαιτέρως μεταδοτικό και πολύ περισσότερο από τους γονείς προς τα παιδιά. Τέλος, οι γονείς με τελειοθηρική τάση – οι οποίοι γι' αυτό και γίνονται ιδιαιτέρως επικριτικοί – έχουν παιδιά αγχώδη. Οι τελειομανείς γονείς, συνήθως αποθαρρύνουν τα παιδιά τους αφού δύσκολα μένουν ικανοποιημένοι από αυτά.

Για να διευκολύνουν αυτή τη δοκιμασία των παιδιών, οι γονείς θα πρέπει:

1. να μειώσουν το δικό τους άγχος και να λειτουργήσουν υποστηρικτικά και εμπυχωτικά απέναντι στα παιδιά τους,
2. να είναι διαθέσιμοι να ακούσουν τις ανησυχίες και τους φόβους του παιδιού τους,
3. να μην παρεμβαίνουν στον τρόπο διαβάσματος του παιδιού,
4. να σέβονται και να επιβραβεύουν την προσπάθεια του παιδιού τους,
5. να εξασφαλίζουν ένα ήρεμο χωρίς εντάσεις περιβάλλον για διάβασμα,
6. να μην συγκρίνουν το παιδί με αδέρφια, συμμαθητές ή φίλους,
7. να μην αναφέρονται στα κατορθώματά τους και να μην οδηγούν τα παιδιά σε ανταγωνισμό.

Η ψυχολογική στήριξη, όμως, δεν είναι η μόνη βοήθεια που μπορούν οι γονείς να παρέχουν στο παιδί κατά την διάρκεια των Πανελληνίων. Εξίσου σημαντικό είναι να δημιουργήσουν και τις κατάλληλες συνθήκες για σωματική και νοητική απόδοση. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό:

- να παροτρύνετε τα παιδιά σας να αξιοποιούν σωστά τον λίγο ελεύθερο χρόνο τους (επικοινωνία με φίλους, δραστηριότητες μακριά από το περιβάλλον

διαβάσματος, γεύμα με γονείς και τα αδέρφια ώστε να επικοινωνούν σκέψεις και συναισθήματα με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας),

- να συμβάλλετε στη δημιουργία ενός τακτικά εξισορροπημένου προγράμματος έτσι ώστε να τρώει επαρκώς και σε τακτικές ώρες, να κοιμάται αρκετά την διάρκεια της νύχτας. Η στέρηση ύπνου μειώνει την παραγωγικότητα, αυξάνει τη νευρικότητα και επηρεάζει αρνητικά τη μνήμη,
- να αποτρέπετε τα παιδιά να διαβάζουν με εξαντλητικούς ρυθμούς και να τα ενθαρρύνετε να κάνουν διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης, να τα προτρέπετε να ασκούνται σε ήπιους ρυθμούς καθημερινά (βόλτα με ποδήλατο, περίπατος),
- τέλος, θα πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη βαρύτητα στη διατροφή του παιδιού το διάστημα αυτό προκειμένου να έχει αυξημένη πνευματική διαύγεια και αντοχή για να αποδώσει καλύτερα.

Από την άλλη πλευρά, σε ότι αφορά το παιδί, θα πρέπει:

1. να επικοινωνήσει τις ανάγκες του με το οικογενειακό του περιβάλλον, προκειμένου να γνωρίζουν και αυτοί πως θα μπορούσαν ίσως να διευκολύνουν την προσπάθειά του,
2. να αναγνωρίσει τα θετικά του χαρακτηριστικά και τις ικανότητές του,
3. να οργανώσει το διάβασμα του βάσει των δικών του αναγκών,
4. να κάνει όσα διαλείμματα χρειάζεται,
5. να προσδιορίσει τα δικά του όνειρα και τις δικές του προσδοκίες για το μέλλον,
6. να θυμάται πως είναι φυσιολογικό όταν δοκιμάζει να κάνει και λάθη,
7. να φτιάξει ένα πλάνο για πιθανά σενάρια (αν δεν περάσω θα ξαναδώσω του χρόνου, θα τελειώσω τη σχολή και θα δώσω κατατακτήριες, θα βελτιώσω άλλα προσόντα μου),
8. να αξιοποιήσει τον ελεύθερο χρόνο του κάνοντας πράγματα που το ευχαριστούν και το χαλαρώνουν και τέλος,
9. η φυσική άσκηση, ο καθαρός αέρας καθώς και βαθιές αναπνοές βοηθούν στη μείωση του άγχους.

Γονείς και μαθητές πρέπει να θυμούνται ότι οι εξετάσεις κρίνουν την επίδοση και όχι την αξία τους, γι' αυτό είναι σκόπιμο να αντικαταστήσουν το *'πρέπει να επιτύχω'* με το *'θέλω να επιτύχω'*!