

## Εξεταστική Περίοδος- Διαχείριση Άγχους

### Τι είναι το άγχος;

- Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή κίνδυνο.
- Στην εφηβεία, το άγχος αποτελεί μια εύλογη αντίδραση του εφήβου ο οποίος προσπαθεί να ανταπεξέλθει στην απαιτητική σχολική πραγματικότητα

### Τι προκαλεί το σχολικό άγχος σε περίοδο εξετάσεων;

- Οι απαιτήσεις που δέχεται ο έφηβος από το περιβάλλον του και η αντιλαμβανόμενη ικανότητά του να ανταποκριθεί σε αυτές.
- Η πεποίθηση ότι «Δεν επιτρέπονται λάθη»
- Ο φόβος της σχολικής αποτυχίας
- Άγχος ότι θα απογοητεύσουμε τους γονείς και τους καθηγητές μας
- Η έλλειψη ελεύθερου χρόνου και το βαρυφορτωμένο πρόγραμμα των μαθητών.

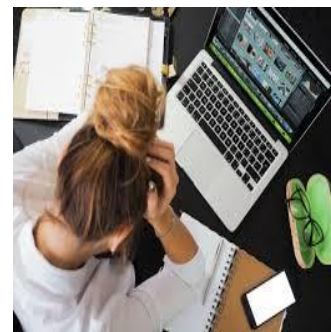
### Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν;

- Ακούστε και κατανοήστε το παιδί σας χωρίς να το κατακρίνετε ή να το υποτιμάτε.
- Μην έχετε υπερβολικές απαιτήσεις και υπέρμετρες φιλοδοξίες
- Σεβαστείτε τις διαφορετικές ανάγκες και ρυθμούς μάθησης των παιδιών
- Να αγαπάτε και να αποδέχεστε το παιδί σας για αυτό που είναι
- Ενθαρρύνετε τις αθλητικές δραστηριότητες
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει χρόνος για να απολαμβάνει την ηλικία του.
- Στην αποτυχία να είστε δίπλα του επαινώντας τη προσπάθεια.
- Βεβαιωθείτε ότι τρέφεται σωστά.
- Ενημερώστε το παιδί σας για το τι ακριβώς είναι αυτό που του συμβαίνει και τονίστε του ότι δεν ευθύνεται το ίδιο.

**Πώς μπορεί ο μαθητής να βοηθήσει τον εαυτό του;** (ο τρόπος που σκεπτόμαστε μπορεί να μας προκαλέσει άγχος και οι αρνητικές μας σκέψεις μας πείθουν ότι θα αποτύχουμε.)

- Πάρε βαθιές ανάσες να ηρεμήσουν οι παλμοί της καρδιάς.
- Να γυμνάζεσαι τακτικά. Ένα γρήγορο περπάτημα είναι πολύ αποτελεσματικό σε στιγμές άγχους.
- Άκουσε την αγαπημένη σου μουσική ή διάβασε ένα βιβλίο
- Κάνε ένα διάλειμμα από το διάβασμα.
- Κλείσε τα μάτια και μέτρησε αργά μέχρι το δέκα.
- Πες κάτι θετικό στον εαυτό σου.
- Μίλα σε κάποιον φίλο σου/ Προγραμμάτισε σωστά το χρόνο σου/Να κοιμάσαι καλά/ Να τρέφεσαι σωστά!
- **Το πιο σημαντικό είναι να δεχτείς και να αγαπήσεις τον εαυτό σου με όλα τα θετικά και αρνητικά στοιχεία του**

(By Nedi Stavrinidou/ school counselor)



## Πώς να μελετάς

- Δημιούργησε ένα συγυρισμένο και αρμονικό χώρο διαβάσματος, εξοπλισμένο με τον σχολικό εξοπλισμό που θα χρειαστείς
- Να διαβάζεις λίγο λίγο καθημερινά παρά να περιμένεις να καλύψεις τεράστιο φόρτο εργασίας σε μια μέρα.
- Να κάνεις διαλείμματα κάθε 30-45 ‘
- Πες σε κάποιον να σε ελέγξει σε όσα έχεις μάθει
- Μπορείς να ακούς κλασική ή χαλαρωτική μουσική κατά τη διάρκεια του διαβάσματος σου.
- Να διαβάζεις όταν είσαι ξεκούραστος/η για να τα αφομοιώνεις καλύτερα.
- Ετοίμασε ένα Ημερολόγιο Μελέτης. Να σημειώνεις πότε και για πόση ώρα θα μελετάς το κάθε μάθημα. Είναι πολύ ανακουφιστικό μετά να διαγράφεις κάθε στόχο που έχεις θέσει.

## Διώξε τις αρνητικές σκέψεις

Όποτε μια αρνητική σκέψη έρχεται στο μυαλό σου και σου ψιθυρίζει ότι θα αποτύχεις, **ΔΙΩΞΕ** την μακριά. Είναι πολύ συνηθισμένο η αγωνία να σε κάνει να αμφιβάλεις για τις δυνατότητές σου:

→ «Αν ξεχάσω όσα έμαθα?» → «Αν αποτύχω?»

Πες στον εαυτό σου ότι θα τα πας μια χαρά.

## Διώξε μακριά την τελειομανία

Δεν είναι υγιές να θέλουμε να είμαστε πάντα αψεγάδιαστοι. Κανείς δεν είναι τέλειος. Να αποδέχεσαι το ότι μπορεί να μην γνωρίζεις όλες τις απαντήσεις. Κάποιες όμως θα τις γνωρίζεις. Είναι OK. Επέτρεψε στον εαυτό σου να είσαι απλός άνθρωπος, με τα σωστά αλλά και με τα λάθη σου. Σημασία έχει η προσπάθεια που έχεις καταβάλει.

## ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

### **Ερωτήσεις με μεγάλα κείμενα:**

- Ρίξε πρώτα μια ματιά στις ερωτήσεις. Έτσι θα μπορείς να ψάξεις για τις απαντήσεις καθώς διαβάζεις το κείμενο.

### **Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής**

- Διάβασε όλες τις επιλογές μέχρι να βρεις τη καλύτερη. Διάγραψε αυτές που είναι λάθος. Αν τελικά πρέπει να μαντέψεις, ακολούθησε την πρώτη επιλογή που σου ήρθε ενστικτωδώς στο μυαλό.

### **Ερωτήσεις με πολλές πληροφορίες**

- Κάποιες ερωτήσεις έχουν αχρείαστες πληροφορίες μέσα. Μην προσπαθήσεις να τις χρησιμοποιήσεις όλες εκτός και αν θεωρείς ότι είναι αναπόσπαστο κομμάτι της απάντησης.

### **ΜΗΝ σπαταλάς πολύ χρόνο στις δύσκολες ερωτήσεις**

- Άσε πίσω αυτές που σε δυσκολεύουν και συμπλήρωσέ τις στο τέλος. Αυτό θα μετριάσει την αγωνία σου. Μην ξεχάσεις να επιστρέψεις να τις ολοκληρώσεις.

### **Χρησιμοποίησε τον χρόνο σου για να ελέγξεις τις απαντήσεις σου**

- Ίσως έχεις κουραστεί και θες απλά να παραιτηθείς. ΟΜΩΣ, είναι πολύ σημαντικό να ρίξεις μια τελευταία ματιά στις απαντήσεις σου και να διορθώσεις τυχόν λάθη ή απροσεξίες. Σιγουρέψου ότι απάντησες σε όλα τα ερωτήματα. Ακόμη και αν δεν γνωρίζεις ένα ερώτημα μπορείς να μαντέψεις. Μην αφήσεις κενά. (by Nedi Stavrinidou/school counselor)

*Good Luck!*  
