31 Μαΐου 2014

Πώς αντιμετωπίζεται το άγχος στις εξετάσεις: Τι πρέπει να κάνουν παιδιά και γονείς

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Φωτογραφίες Eurokinissi

Βρισκόμαστε σε περίοδο εξετάσεων κάτι που σημαίνει ότι το άγχος και η πίεση βαραίνουν τους μαθητές που ετοιμάζονται για μια σημαντική στιγμή της ζωής τους.

Είναι γνωστό πως όσο το άγχος παραμένει σε φυσιολογικά όρια μπορεί να θεωρηθεί δημιουργικό και παραγωγικό, ωστόσο, εφόσον ξεφύγει μπορεί να δημιουργήσει αρνητικά συναισθήματα και καταστάσεις.
Το άγχος κινητοποιείται από αρνητικές σκέψεις οι οποίες σχετίζονται με το φόβο και την αγωνία του παιδιού για το πόσο καλά θα τα πάει στις εξετάσεις και το τι θα πουν φίλοι και γονείς (ιδιαίτερα) σε περίπτωση αποτυχίας.

Βασικό συστατικό άγχους για τα παιδιά είναι ο φόβος να μην απογοητευθούν τα άτομα που βρίσκονται στο στενό περιβάλλον τους ή να μην επιβεβαιωθούν οι προσδοκίες, κυρίως των γονιών.

Οι αρνητικές αυτές σκέψεις κάποιες φορές ωθούν το παιδί να λειτουργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να προκαλέσει αυτό το οποίο φοβάται, δηλαδή κάτι σαν αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

«Στην ουσία αυτό αποτελεί και το κλειδί για την καλύτερη αντιμετώπιση ή προετοιμασία του μαθητή» αναφέρει στο ΑΠΕ-ΜΠΕ η ψυχολόγος Φρόσω Μήτσιου με αφορμή εκδήλωση με θέμα «Τεχνικές διαχείρισης του άγχους των εξετάσεων στα παιδιά» που θα πραγματοποιηθεί στις 22 Μαΐου.

Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια του άγχους

Η απάντηση που δίνει η κυρία Μήτσιου είναι η εξής: «Σημάδια του άγχους είναι η δυσκολία που έχουν τα παιδιά ή οι νέοι που θα δώσουν ή δίνουν εξετάσεις να συγκεντρωθούν, να διαβάσουν, να μάθουν συγκεκριμένη ύλη και να τη θυμηθούν. Το άγχος φαίνεται ακόμη όταν αναφέρονται συνεχώς στους βαθμούς και στην επίδοση, όταν παρουσιάζουν ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, θυμό ή ξεσπούν σε κλάματα.

Μπορεί να έχουν μειωμένη ή αυξημένη όρεξη ή και φούσκωμα, να δυσκολεύονται στον ύπνο και να βλέπουν εφιάλτες, να έχουν ταχυκαρδία, ζάλη, τάση λιποθυμίας, βάρος στο στήθος, πονοκέφαλο, ανησυχία, νευρικότητα και τάσεις φυγής δηλαδή να θέλουν να ασχοληθούν με οτιδήποτε άλλο πέραν του διαβάσματος. Όλα αυτά είναι σημάδια του άγχους».

Τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά την περίοδο των εξετάσεων

Το σημαντικό σε τέτοιες περιπτώσεις είναι: να αλλάξει το παιδί τρόπο σκέψης όσον αφορά τις εξετάσεις αλλά για να γίνει κάτι τέτοιο χρειάζεται να αλλάξει και ο τρόπος σκέψης των γονιών.

«Οι εξετάσεις δεν είναι το εισιτήριο για επαγγελματική αποκατάσταση αλλά ούτε και μοναδικός τρόπος επιβεβαίωσης των ικανοτήτων του παιδιού τους. Αυτό φαίνεται και από τον τρόπο που το σύστημα απορροφά τα άτομα ανεξάρτητα από τη μορφωτική τους προέλευση» επισημαίνει η ψυχολόγος.

Εκείνο που προτείνει στα παιδιά που δίνουν εξετάσεις είναι:

- να οργανώσουν την ύλη για το διάβασμα όσο καλύτερα μπορούν,
- να κρατούν σημειώσεις και τα υπογραμμίζουν τα βασικά ή δύσκολα σημεία ώστε να τα βρίσκουν εύκολα στην επανάληψη,
- να κάνουν επαναλήψεις μόνοι ή με φίλους,
- να αποφεύγουν τους εξαντλητικούς ρυθμούς κατά τη διάρκεια των

εξετάσεων και μη ξενυχτούν,

- το βασικό διάβασμα να έχει προηγηθεί των εξετάσεων και στις εξετάσεις απλώς να κάνουν επαναλήψεις,
- να διαβάζουν αυτά που τους δυσκολεύουν λίγο πριν από τις εξετάσεις και να μην κουράζονται διαβάζοντας αυτά που ήδη ξέρουν καλά,
- να αποφεύγουν να συζητούν πριν από τις εξετάσεις για το τι ξέρουν και τι δεν ξέρουν,
- να μη θυμούνται τα διαλείμματα στη διάρκεια της μελέτης,
- να προσέχουν τη διατροφή και να τρώνε ανά τρεις ώρες γεύματα, φρούτα και λαχανικά και να ξεκουράζονται με κάποιο είδος άσκησης γιατί 20 λεπτά κίνησης την ημέρα βοηθάνε να παραχθεί σεροτονίνη, που είναι η ορμόνη της χαράς, και να μειωθεί η κορτιζόλη, που είναι η ορμόνη του άγχους.
- Τέλος στην περίπτωση που θα κυριευτούν από άγχος ή πανικό στη διάρκεια των εξετάσεων να σταματήσουν να κάνουν αρνητικές σκέψεις,να πάρουν βαθιές αναπνοές να σκεφτούν κάτι όμορφο ή να επαναλάβουν από μέσα τους κάποια λέξη ή φράση που σας ανακουφίζει.

Ποιος πρέπει να είναι ο ρόλος των γονέων

Στους γονείς προτείνεται να είναι και αυτοί ήρεμοι ή να προσπαθήσουν τα ηρεμήσουν είτε με την τεχνική των αναπνοών είτε με κάποιο είδος άσκησης. «Στους γονείς προτείνεται να μην πιέζουν το παιδί να διαβάσει ή να μην του το υπενθυμίζουν κάθε φορά που το βλέπουν να κάθεται και να μη διαβάζει, γιατί αν το παιδί νιώσει πίεση μπορεί να κάνει ακριβώς το αντίθετο και να διαβάζει ελάχιστα. Δεν χρειάζεται επίσης να φροντίζουν τα παιδί περισσότερο από όσο χρειάζεται γιατί δεν είναι άρρωστο, αλλά απλώς δίνει εξετάσεις. Αυτό που έχει ανάγκη το παιδί σε αυτή τη φάση είναι να είναι οι γονείς του εκεί και να το ακούσουν, να μοιραστεί μαζί τους τις ανησυχίες και τους φόβους του. Οι γονείς να έχουν υπόψη τους ότι το παιδί εκείνο είναι που δίνει εξετάσεις. Δεν “δίνουμε” εξετάσεις όπως ακούγεται πολύ συχνά να λένε οι γονείς» προσθέτει η κ. Μήτσιου

Στην περίπτωση που δεν μπορούν να διαχειριστούν την κατάσταση η κ. Μήτσιου τονίζει ότι μια επίσκεψη σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τόσο τους γονείς όσο και το παιδί.

«Αν οι εξετάσεις συνιστούν την πρώτη δοκιμασία για το πώς θα ανταποκριθεί ένα παιδί σε μελλοντικές απαιτήσεις αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να προσαρμόζονται σε δύσκολες καταστάσεις περιορίζοντας

έτσι τις αρνητικές επιπτώσεις που συνδέονται με αυτές. Η προσπάθεια είναι αυτό που μετρά πρώτα και ύστερα τα αποτελέσματα» καταλήγει η κ. Μήτσιου.

Πηγή: **iefimerida.gr**