

Παγκύπριες εξετάσεις και ψυχική υγεία: Πώς να στηρίξουμε τους νέους μας

/ [Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Εκπαίδευση](#)



Η περίοδος των παγκύπριων εξετάσεων αποτελεί για πολλούς μαθητές μια από τις πιο απαιτητικές και συναισθηματικά φορτισμένες της μαθητικής ζωής τους. Καλούνται, σε μόλις μερικές ημέρες, να δώσουν μια σειρά από γραπτές κυρίως εξετάσεις που συχνά συνδέονται με τις ακαδημαϊκές και προσωπικές τους προσδοκίες, αλλά και τις προσδοκίες του οικογενειακού και κοινωνικού τους περιβάλλοντος.

Το εντατικό διάβασμα της περιόδου, συνοδεύεται συχνά από έντονα συναισθήματα άγχους και πίεσης. Ο φόβος της αποτυχίας, η σύγκριση με συνομήλικους τους και το αίσθημα ότι το μέλλον τους εξαρτάται από την επίδοσή τους, δημιουργούν συχνά ένα βαρύ ψυχολογικό φορτίο. Στη σύγχρονη κοινωνία, όπου η επιτυχία συχνά συνδέεται με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, πολλοί μαθητές αισθάνονται ότι καλούνται να αποδείξουν την «αξία» τους μέσα σε λίγες ώρες εξέτασης. Η

αντίληψη αυτή ενισχύει την πίεση που ήδη βιώνουν και μπορεί να επηρεάσει τόσο τη συναισθηματική τους κατάσταση όσο και την αυτοεκτίμησή τους.

Οι Παγκύπριες Εξετάσεις όμως, δεν αποτελούν τον μοναδικό καθοριστικό παράγοντα για το μέλλον ενός ανθρώπου. Οι επιδόσεις σε μια εξεταστική διαδικασία δεν μπορούν να αποτυπώσουν πλήρως τις δυνατότητες, τις δεξιότητες, την προσωπικότητα και την αξία ενός νέου ανθρώπου. Η ψυχική υγεία, η αυτοεκτίμηση και η συναισθηματική ισορροπία των μαθητών οφείλουν να παραμένουν στο επίκεντρο, ιδιαίτερα σε μια περίοδο αυξημένων απαιτήσεων και προσδοκιών.

Η περίοδος των παγκύπριων εξετάσεων συνοδεύεται συχνά από αυξημένα επίπεδα άγχους. Οι μαθητές είναι πιθανό να βιώνουν υπερευαισθησία και ένταση, εξάντληση και δυσκολία συγκέντρωσης, απογοήτευση και ματαίωση. Το σημαντικό είναι να αναγνωρίζουμε αυτά τα συμπτώματα και να μην τα αντιμετωπίζουμε ως ένδειξη αδυναμίας. Το άγχος είναι μία φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση απέναντι σε μια απαιτητική κατάσταση. Εκείνο που έχει σημασία είναι να μάθουμε να το διαχειριζόμαστε και να φροντίζουμε σωστά τον εαυτό μας.

Η διαχείριση του άγχους είναι σημαντικό κομμάτι της αποτελεσματικότητας στις εξετάσεις αλλά και όλων των απαιτητικών περιόδων στη ζωή μας. Χρειάζεται πρωτίστως ισορροπία ανάμεσα σε διατροφή, διάβασμα, ξεκούραση και ύπνο. Οι τροφές που έχουν πολλές βιταμίνες και η επαρκής ενυδάτωση αλλά και ο ικανοποιητικός ύπνος, βοηθούν πολύ περισσότερο από όσο νομίζουμε. Περπάτημα έστω και 20 λεπτών καθημερινά και επαφή με τη φύση όποτε υπάρχει ευκαιρία επιδρούν πολύ θετικά στην ψυχολογία και την αισιοδοξία που χρειάζεται ο έφηβος σε αυτή τη φάση. Ιδιαίτερα η γυμναστική, αυξάνει τα επίπεδα ενδορφινών στον οργανισμό, δίνοντας μια αίσθηση ευεξίας και βελτιώνοντας τη διάθεση. Εξίσου σημαντικό είναι οι μαθητές να αφιερώνουν χρόνο σε δραστηριότητες που τους προσφέρουν χαλάρωση και ευχαρίστηση, όπως μία βόλτα ή το άκουσμα μουσικής και η επαφή με φίλους και οικογένεια. Οι στιγμές ξεκούρασης δεν αποτελούν απώλεια χρόνου, αλλά απαραίτητο στοιχείο της προετοιμασίας.

Όσον αφορά στο διάβασμα, ένα ρεαλιστικό πλάνο με χρονοδιάγραμμα βοηθά πάντοτε τους μαθητές να είναι πιο οργανωμένοι και μεθοδικοί στον στόχο τους. Μικρές πρακτικές που βοηθούν ειδικά την ώρα του διαβάσματος είναι η παύση για μερικές βαθιές αναπνοές (εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα) με ενσυνείδητη παρακολούθηση της κίνησης που κάνει το σώμα καθώς αναπνέει, μικρές γραπτές υπενθυμίσεις στον χώρο τους (π.χ. στον τοίχο απέναντι από το γραφείο τους: «Θα τα καταφέρω», «Αξίζω ό,τι και να γίνει», «Γνωρίζω ότι κάνω το καλύτερο που μπορώ» κ.λπ.), το να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με κάποιον

που θα τους ακούσει και δε θα τους κρίνει.

Ένας τέτοιος άνθρωπος είναι σημαντικό να είναι ο γονιός. Οι γονείς αποτελούν ένα από τα κυριότερα στηρίγματα των παιδιών κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Ωστόσο, πολλές φορές, χωρίς να το αντιλαμβάνονται, η δική τους αγωνία για το μέλλον των παιδιών τους μπορεί να μεταφερθεί σε αυτά, εντείνοντας το άγχος και την πίεση που ήδη βιώνουν. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να στηρίζουν τα παιδιά σε όλα τα πιο πάνω που έχουν αναφερθεί και να μη μοιράζονται τη δική τους αγωνία μαζί τους, επιβαρύνοντας τα περαιτέρω. Σε μία περίοδο όπου οι μαθητές καλούνται να διαχειριστούν αυξημένες απαιτήσεις και έντονα συναισθήματα, αυτό που έχουν περισσότερο ανάγκη είναι ένα περιβάλλον κατανόησης, αποδοχής και συναισθηματικής ασφάλειας. Χρειάζονται δίπλα τους ανθρώπους που να τους ακούν, να τους στηρίζουν και να τους ενθαρρύνουν, χωρίς να ασκούν πίεση ή να εστιάζουν αποκλειστικά στο αποτέλεσμα.

Είναι εξίσου σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίζουν και να επιβραβεύουν την προσπάθεια, ανεξάρτητα από την τελική βαθμολογία, και να υπενθυμίζουν στα παιδιά ότι η αξία τους ως άνθρωποι δεν καθορίζεται από έναν βαθμό. Να τους θυμίζουν πως υπάρχουν κι άλλες επιλογές και ότι δεν είναι αποτυχία το να χρειάζονται κι άλλο χρόνο ή άλλες προσπάθειες για να πετύχουν αυτό που θέλουν στη ζωή τους. Να θυμούνται ότι δε χρειάζεται να είναι τέλειοι ούτε να ανταποκριθούν σε κανενός το πρότυπο. Οι εξετάσεις είναι μία σημαντική περίοδος, αλλά δεν καθορίζουν ποιοι είναι ούτε τι μπορούν να πετύχουν στη ζωή τους. Όταν οι νέοι αισθάνονται ότι γίνονται αποδεκτοί ανεξαρτήτως αποτελέσματος, είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν αυτή την περίοδο με περισσότερη ψυχραιμία και αυτοπεποίθηση.

Οι Παγκύπριες Εξετάσεις είναι ένα σημαντικό ορόσημο, αλλά δεν είναι το τέλος ούτε η μοναδική ευκαιρία για επιτυχία. Η ζωή προσφέρει πολλές διαφορετικές διαδρομές, επιλογές και ευκαιρίες εξέλιξης. Αυτό που αξίζει να κρατήσουν οι μαθητές από αυτή την εμπειρία δεν είναι μόνο το αποτέλεσμα, αλλά και όσα έμαθαν για τον εαυτό τους – την επιμονή, την προσπάθεια, την αντοχή και την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν προκλήσεις.

Σε μια εποχή γεμάτη απαιτήσεις, το σημαντικότερο μήνυμα είναι ίσως το εξής: η ψυχική υγεία και η ευημερία των νέων ανθρώπων έχουν μεγαλύτερη αξία από οποιοδήποτε αποτέλεσμα εξετάσεων.

Θεκλίνα Θεοφίλου

Παιδαγωγός - Συστημική Ψυχοθεραπείτρια

sigmalive.com