

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

- Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι μαθητές πριν τις εξετάσεις, είναι φυσικά μια καλή προετοιμασία με μεθοδικότητα και πρόγραμμα. Η καλή προετοιμασία συμβάλλει θετικά στην αυτοπεποίθηση και, κατ' επέκταση, στη μείωση του άγχους. **Όχι στο εξαντλητικό διάβασμα.**
- Στο διάβασμα **απαραίτητα είναι τα διαλείμματα** και ο ελεύθερος χρόνος για χαλάρωση (βόλτα, μουσική ή οτιδήποτε επιθυμεί ο καθένας). Εάν διαβάζουμε όλη την ημέρα, χωρίς διάλειμμα, τις περισσότερες φορές, επιβαρυνόμαστε με επιπρόσθετο άγχος.
- Κατά τη διάρκεια της μελέτης μας δίνουμε **έμφαση στα σημεία** όπου υπάρχει κάποια δυσκολία ώστε να μη χάνεται χρόνος σε αυτά που ήδη γνωρίζουμε.
- Μια από τις πιο εύκολες και αποτελεσματικές τεχνικές για τη μείωση του άγχους είναι οι **συνειδητές αναπνοές**. Χαλαρώνοντας τα χέρια και τους ώμους, συγκεντρωνόμαστε σε κάθε μας αναπνοή. Εισπνέουμε από τη μύτη φουσκώνοντας την κοιλιά και μετά το στήθος με αέρα. Εκπνέουμε πάλι από τη μύτη αργά και φυσικά. Επαναλαμβάνουμε μερικές φορές. Με αυτόν τον τρόπο, ο παλμός της καρδιάς μειώνεται, η πίεση του αίματος χαμηλώνει και αυτή η φυσιολογική διαδικασία μέσω της αναπνοής οδηγεί σε μείωση του άγχους.
- Επειδή αυτό που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε στη φαντασία μας μπορούμε πιο εύκολα να το κάνουμε και στην πραγματικότητα όσο πιο συχνά **φανταζόμαστε** με λεπτομέρειες τις εξετάσεις, τόσο πιο πολύ εξοικειωνόμαστε με αυτές.. Επίσης, ιδιαίτερα βοηθητικό είναι να οραματιστούμε τις θετικές εμπειρίες που θα ζήσουμε όταν επιτύχουμε τον στόχο μας.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ

Δεν ξεχνάμε

- Η περίοδος των εξετάσεων δεν ενδείκνυται για αυστηρές δίαιτες
- Τρώμε συχνά και μικρά γεύματα
- Φροντίζουμε τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού με νερό και φυσικούς χυμούς (όχι χυμούς εμπορίου και αναψυκτικά).
- Καταναλώνουμε σοκολάτα σε σωστή ποσότητα. Έτσι αυξάνουμε την παραγωγή ενδορφινών και βελτιώνουμε τη διάθεσή μας.
- Δε θα πρέπει να ξεχνάμε τις ευεργετικές ιδιότητες του ύπνου και το πόσο συμβάλλει στην καλή λειτουργία του μυαλού και της μνήμη. Η σχέση του ύπνου με το άγχος είναι αμφίδρομη. Προσπαθούμε να κοιμόμαστε καλά, ήρεμα και τουλάχιστον 7 ώρες την ημέρα, βοηθώντας έτσι τον εγκέφαλό μας να αφομοιώνει καλύτερα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- Τις ημέρες των εξετάσεων καλό είναι να τις κρατήσουμε για μία καλή επανάληψη. Δεν εστιάζουμε σε απορίες ή άγνωστη ύλη, γιατί αυτό θα μας αγχώσει ακόμα περισσότερο.
- Ολοκληρώνουμε τη μελέτη μας νωρίς το βράδυ, για να δώσουμε το χρόνο σε σώμα και πνεύμα να ξεκουραστούν.

- Αν μπορούμε, αφιερώνουμε 20 λεπτά την ημέρα σε κάποιο είδος άσκησης ή κίνησης
- Όταν κουραζόμαστε ξεφεύγουμε για μία βόλτα ή έναν καφέ με φίλες και φίλους. Εννοείται βέβαια ότι το θέμα συζήτησης δε θα πρέπει να είναι τα sos, η ύλη, το άγχος και ό,τι έχει να κάνει με τις εξετάσεις.
- Αποφεύγουμε να κάνουμε αρνητικές σκέψεις όπως: «Θα τα πάω άσχημα», «δεν θα τα καταφέρω»... Όταν λοιπόν συλλαμβάνουμε τον εαυτό μας να σκέφτεται με αυτόν τον τρόπο, χρειάζεται να τον σταματάμε και να αντικαθιστούμε αυτές τις σκέψεις με θετικές (π.χ. “έχω προετοιμαστεί πολύ καλά”, “θα πάω να κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ” κτλ.). Επίσης, όταν νιώθουμε ότι μας κυριεύει το άγχος, μπορούμε να επαναλάβουμε εσωτερικά κάποια λέξη ή φράση που μας ηρεμεί όπως “ήρεμα”, “χαλαρά” και να υπενθυμίζουμε τον εαυτό μας ότι εμείς ελέγχουμε την κατάσταση και όχι το αντίθετο. Βρες λοιπόν τη φράση ή την σκέψη εκείνη που σε ανακουφίζει και σε δυναμώνει!

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Και ήρθε η στιγμή που μπροστά μας έχουμε τα θέματα στα οποία καλούμαστε να απαντήσουμε....

- Διαβάζουμε ήρεμα, χαλαρά και προσεκτικά χωρίς εξάρσεις ενθουσιασμού ή απογοήτευσης και υπογραμμίζουμε τις λέξεις κλειδιά. Ξεκινάμε από εκείνα που γνωρίζουμε καλύτερα.
- Σε περίπτωση που αφήσουμε κάποια κενά, βάζουμε ένα σημάδι ώστε να μην τα ξεχάσουμε να απαντήσουμε στο τέλος. **Ό,τι έχουμε διαβάσει, είναι βέβαιο ότι θα το θυμηθούμε.**
- Αν δε νιώθουμε σιγουριά για την απάντηση που έχουμε δώσει ή θυμόμαστε λίγα πράγματα, γράφουμε ό,τι γνωρίζουμε. Σίγουρα είναι προτιμότερο από το να μην απαντήσουμε καθόλου.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

- Είμαστε καλοί ακροατές. Φροντίζουμε να είμαστε διαθέσιμοι, πρώτα για να ακούσουμε τα παιδιά μας και μετά για να συμβουλευτούμε. Στηρίζουμε τις επιλογές τους.
- Σεβόμαστε τις επιθυμίες των παιδιών, ακόμη κι αν δεν συμφωνούμε μαζί τους. Φυσικά μπορούμε να πούμε τη γνώμη μας όταν ρωτηθούμε, αλλά αποφεύγουμε να τα φορτώνουμε με τις δικές μας προσδοκίες
- Προσφέρουμε ηρεμία. Σεβόμαστε την προσπάθεια του παιδιού προσφέροντας ένα κατάλληλο περιβάλλον για διάβασμα. Δείχνουμε λίγη περισσότερη υπομονή και κατανόηση στα συναισθηματικά του ξεσπάσματα και γενικά αποφεύγουμε τις εντάσεις στο σπίτι τη συγκεκριμένη περίοδο.
- Δεν είμαστε εμείς που εξεταζόμαστε! Πολύ συχνά οι γονείς αναφερόμενοι στις εξετάσεις των παιδιών τους χρησιμοποιούν πρώτο πληθυντικό πρόσωπο π.χ. “δίνουμε τη Δευτέρα”. Είναι λογικό να ταυτιζόμαστε συναισθηματικά με την προσπάθεια των παιδιών μας, χρειάζεται ίσως όμως να κρατάμε και μια απόσταση. Γιατί, ταυτιζόμενοι τόσο, ίσως τους μεταφέρουμε άθελά μας το επιπρόσθετο άγχος ότι αν αποτύχουν ,θα μας συμπαράσουν.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το άγχος είναι ένας υγιής βιολογικός μηχανισμός που όταν βρίσκεσαι σε κίνδυνο, σε ενεργοποιεί ώστε να αντιμετωπίσεις μια απειλή. Το άγχος, όταν υπάρχει με μέτρο, είναι ο βοηθός σου για να μην τα παρατήσεις. Σε κινητοποιεί να προσπαθήσεις .Θα βιώσεις πολλές φορές έντονες αγωνίες στη ζωή σου. Οι εξετάσεις είναι μια καλή ευκαιρία να καταλάβεις πώς να τις διαχειρίζεσαι...

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!