

## Άγχος των εξετάσεων και ο ρόλος της οικογένειας

Οι εξετάσεις πλησιάζουν και συχνά παρατηρείται οι μαθητές να βιώνουν έντονο άγχος κατά την περίοδο της προετοιμασίας αλλά και κατά την διάρκεια των εξετάσεων.

Πρωταγωνιστές είναι οι έφηβοι και είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι πρόκειται για μια ιδιαίτερα φορτισμένη περίοδος και το άγχος που βιώνουν είναι πολυπαραγοντικό καθώς συμβαίνουν πολλές αλλαγές και μεταβάσεις.

Την ίδια στιγμή καλούνται να διαχειριστούν το τέλος της σχολικής διαδρομής με αυτό να σημαίνει τη μετάβαση σε κάτι καινούριο και αβέβαιο. Μαζί με την δοκιμασία των εξετάσεων που από μόνη της είναι αρκετά στρεσογόνα.



### Τι είναι το άγχος των εξετάσεων;

Η φυσιολογία του άγχους γίνεται αντιληπτή και στο άγχος των εξετάσεων, το οποίο εκδηλώνεται με σωματικά, γνωστικά και συναισθηματικά συμπτώματα

Ένας βαθμός άγχους πριν από μία εξέταση είναι αναμενόμενος και φυσιολογικός, και μάλιστα μπορεί να λειτουργεί ενισχυτικά, προκειμένου ο εξεταζόμενος να αποδώσει τα μέγιστα. Ωστόσο, στην περίπτωση του άγχους εξετάσεων, το άτομο βιώνει τέτοιου βαθμού και έντασης άγχος που παρεμποδίζει την ικανότητά του να κατανοήσει, να μάθει, να συγκεντρωθεί και τελικά να αποδώσει κατά τη διάρκεια μιας εξέτασης

Χαρακτηρίζεται από μια έντονη συναισθηματική κατάσταση η οποία βιώνεται με ανησυχία και ένταση και σχετίζεται με τον φόβο της αποτυχίας.

Παρατηρείται λοιπόν, μια ανησυχία ότι η επίδοση του μαθητή θα αξιολογηθεί αρνητικά από τους άλλους.

Φαίνεται έτσι, ότι το άγχος των μαθητών είναι πολυπαραγοντικό:

- Ανησυχία για την επίδοση
- Άγχος των γονέων
- Προσδοκίες των γονέων
- Προσδοκίες των εκπαιδευτικών
- Η πίεση από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον
- Ευθύνη επιλογής της κατάλληλης σχολής
- Πεποίθηση ότι η επιτυχία στις εξετάσεις συνδέεται με τη γενικότερη επιτυχία του ατόμου

### Πως μπορεί η οικογένεια να βοηθήσει το μαθητή;

Το άγχος και η ψυχολογική φόρτιση που συνοδεύει τις εξετάσεις μπορεί να προκαλέσει οικογενειακές εντάσεις και συγκρούσεις.

Όλα τα μέλη βιώνουν άγχος και όχι μόνο οι υποψήφιοι.

Είναι σημαντικό να υπάρχει ένα ήρεμο και ευχάριστο κλίμα στο σπίτι χωρίς εντάσεις ώστε ο έφηβος να μπορεί να συγκεντρωθεί.

Δίνω έμφαση στη καλή σωματική κατάσταση (διατροφή, ύπνος), στην οργάνωση μελέτης, στη χαλάρωση και τις ώρες ξεκούρασης. Το διάλειμμα δεν είναι χαμένος χρόνος!

Τέλος, είναι σημαντικό οι γονείς να θυμούνται ότι:

Οι μαθητές χρειάζονται.....

## ΝΑΙ

- ✓ Ενθάρρυνση στο να μιλούν και να εκφράζουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους

*«αυτό που σου συμβαίνει είναι φυσιολογικό...»*

- ✓ Συναισθηματική στήριξη:  
Κατανόηση  
Υπομονή  
Δεκτικότητα

*«Το καταλαβαίνω ότι έχεις άγχος αλλά το να υποβάλεις τον εαυτό σου σε αυτό δεν έχει νόημα. Σκέψου θετικά ότι κάνω το καλύτερο που μπορώ και μου αξίζει να περάσω κάπου»*

- ✓ Αποφυγή της αναφοράς σε λάθη που θεωρούμε ότι έγιναν κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Δείχνω σεβασμό στη προσπάθειά τους

*«Θα βρούμε εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση που δεν γράφεις καλά»*

- ✓ Αναγνώριση και επιβράβευση της προσπάθειας ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα που θα φέρουν στο τέλος.

*«Γιατί να μην τα πας καλά αφού προσπαθείς;»*

*«Σημασία έχει η προσπάθεια»*

## ΌΧΙ

- ✗ Στη χρήση απειλής:

*«αν αποτύχεις δεν θα πας διακοπές»*

- ✗ Σύγκριση:

*«η αδερφή σου μπήκε με την πρώτη στη σχολή»*

*«Οι συμμαθητές διαβάζουν περισσότερο από εσένα»*

- ✗ Υποτίμηση των συναισθημάτων των μαθητών

*«δεν καταλαβαίνω γιατί αγχώνεσαι;»*

- ✗ Στις υπερβολικές προσδοκίες και τη μετάδοση των προσδοκιών, επιθυμιών των ενηλίκων προς τους έφηβους

- ✗ Ματαίωση των προσδοκιών του έφηβου

