

Ξεκίνησαν λοιπόν οι πανελλαδικές εξετάσεις. Εξετάσεις διαφορετικές από τα προηγούμενα χρόνια, μετά από μία δύσκολη, απαιτητική και συνεχώς εναλλασσόμενη σχολική χρονιά.

Ίσως, αυτήν τη στιγμή οι Πανελλήνιες Εξετάσεις να αποτελούν το μεγαλύτερο στοίχημα της ζωής σας, το μέλλον σας! Πρέπει, όμως, να συνειδητοποιήσετε ότι η μη επίτευξη του στόχου σε καμία περίπτωση δε θα κρίνει την πορεία της ζωής σας ή θα πρέπει να μειώσει την αξία της προσπάθειάς σας και την αυτοεκτίμησή σας.

Φυσικά είναι απόλυτα σεβαστά και δικαιολογημένα το άγχος και η αγωνία που αισθάνεστε. Η περίοδος των εξετάσεων είναι μια έντονα πιεστική και απαιτητική περίοδος. Ευτυχώς όμως μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας και να έχετε καλύτερη απόδοση στις εξετάσεις με λιγότερο άγχος, εστιάζοντας με όσο το δυνατόν περισσότερη ηρεμία στο στόχο σας.

Μικρές συμβουλές που μπορείτε να ακολουθήσετε την περίοδο των εξετάσεων

- Τις ημέρες των εξετάσεων καλό είναι να τις κρατήσετε για μία καλή επανάληψη. Μην εστιάσετε σε απορίες ή άγνωστη ύλη, γιατί αυτό θα σας αγχώσει ακόμα περισσότερο.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι νιώθετε πιεσμένοι και κουρασμένοι την περίοδο αυτή και ίσως για αυτό σκέφτεστε αρνητικά. Αυτό που σήμερα φαίνεται «βουνό», σε λίγες μέρες ίσως δεν θα αξίζει τόσο τελικά. Συχνά είναι οι αρνητικές σκέψεις που σας εμποδίζουν να σκεφτείτε τις απαντήσεις και πιθανά όχι ότι δεν γνωρίζετε την απάντηση.
- Αποφύγετε να κάνετε αρνητικές σκέψεις όπως ότι δε θα γράψω τίποτα, δε θα θυμηθώ την ύλη, δε θα περάσω... Είναι σα να το προκαλείτε. Εστιάστε σε θετικές σκέψεις λέγοντας στο εαυτό σας ότι έχετε κάνει την προσπάθειά σας και θα κάνετε το καλύτερο που μπορείτε.
- Θα κάνετε την προσπάθεια σας με ηρεμία και θα δώσετε τον καλύτερο εαυτό σας.
- Ακόμη και αν σε ένα μάθημα δεν γράψετε καλά, αφήστε το πίσω και συγκεντρωθείτε στο επόμενο. Μπορεί να πιστεύετε ότι δεν γράψατε καλά, αλλά στην πραγματικότητα δεν θα το μάθετε μέχρι να πάρετε την βαθμολογία και ίσως η υπόθεση αυτή να είναι λανθασμένη και άδικα εκ των προτέρων να απογοητεύεστε.
- Αν από την άλλη για οποιοδήποτε λόγο δεν απαντήσετε σε κάποιες ερωτήσεις και πιστεύετε ότι ο βαθμός θα μειωθεί, αυτό ανήκει πια στο παρελθόν, δεν μπορείτε να το αλλάξετε. Το μόνο που θα καταφέρετε με αρνητικές σκέψεις είναι να ταλαιπωρηθείτε άδικα και να μην αποδώσετε και στα επόμενα μαθήματα.
- Συζητήστε και μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με άτομα της εμπιστοσύνης σας.
- Μετά το διάβασμα ή την εξέταση επιβραβεύστε τον εαυτό σας για την προσπάθεια και προσφέρετε του κάτι που σας ευχαριστεί, μια βόλτα, μια ταινία, ένα αφρόλουτρο, οτιδήποτε σας αρέσει.
- Κάντε διαλλείματα, ξεκουράστε το σώμα και το μυαλό σας ώστε να είναι πιο αποδοτικό.
- Αφιέρωσε λίγα λεπτά κάθε μέρα κάνοντας ασκήσεις χαλάρωσης.
- Φέρτε στον νου τον χώρο των εξετάσεων και φανταστείτε εσάς να καθόσαστε στο θρανίο ήρεμοι. Όσο πιο συχνά το κάνετε τόσο πιο πολύ εξοικειώνεστε με τον χώρο και τις εξετάσεις. Αν αισθανθείτε άγχος προσπαθήστε να ηρεμήσετε τον εαυτό σας στην φαντασία με κάποιες ασκήσεις χαλάρωσης, εστιασμένοι στην αναπνοή, φέρνοντας μια ευχάριστη εικόνα, επαναλαμβάνοντας εμπυχωτικές φράσεις προς τον εαυτό σας. Έτσι θα είστε προετοιμασμένοι να τα εφαρμόσετε και την ημέρα των εξετάσεων.
- Κοιμηθείτε καλά το βράδυ. Όταν πέφτετε για ύπνο υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι ο χρόνος αυτός είναι για να κοιμηθείτε και να ξεκουραστείτε, και όχι για να σκεφτόσαστε το διάβασμα ή τι θα γίνει στις εξετάσεις. Οι σκέψεις αυτές δεν βοηθούν στο να χαλαρώσετε και επιπλέον δεν θα έχετε ξεκουραστεί με αποτέλεσμα να έχετε μειωμένες δυνάμεις την επόμενη ημέρα. Αν έρχονται αγχωτικές, αρνητικές σκέψεις προσπαθήστε να τις διώξετε και σκεφτείτε κάτι ευχάριστο που σας ηρεμεί.

- Φροντίστε το φαγητό σας. Μην αμελείτε γεύματα και μην τρώτε μόνο γρήγορο φαγητό.
- Πριν και κατά την διάρκεια της εξέτασης αν νιώθετε το άγχος να σας κυριεύει, θυμηθείτε ότι δεν υπάρχει κάποια πραγματική απειλή, είναι οι αρνητικές σκέψεις και ο φόβος της αποτυχίας που σας προκαλούν το άγχος και όλα τα σωματικά συμπτώματα που βιώνετε. Εστιάστε για λίγο στις αναπνοές σας και υπενθυμίστε στον εαυτό ότι μπορείτε με ηρεμία να τα καταφέρετε.
- Γράψατε, παραδώσατε την κόλλα και βγήκατε από την αίθουσα. Δώστε στον εαυτό σας τη δυνατότητα να χαλαρώσει, πηγαίνετε μία βόλτα με τους φίλους σας και προετοιμαστείτε ήρεμα για την επόμενη ημέρα.

Όσο καλά και αν έχετε διαβάσει, όση καλή προετοιμασία και αν έχετε κάνει, το άγχος και η αγωνία αποτελούν... αναπόσπαστο κομμάτι των εξετάσεων, ειδικά την ώρα της εξέτασης. Γι' αυτό χρειάζεται να γνωρίζετε από πριν τους τρόπους για να το αντιμετωπίσετε!

Αυτές τις τελευταίες πιεστικές ημέρες αν προσπαθήσετε να εφαρμόσετε αυτές τις απλές πρακτικές συμβουλές, δε θα εξαφανιστεί το άγχος σας, σίγουρα όμως θα μπορέσει να γίνει διαχειρίσιμο και δεν θα σας εμποδίσει από το να αποδώσετε αυτό για το οποίο έχετε τόσο καιρό προετοιμαστεί. Δώστε τον καλύτερο σας εαυτό!

Τέλος, θα ήθελα να σας ενημερώσω πως θα βρίσκομαι στο χώρο του σχολείου μέχρι τέλος του Ιουνίου. Συνεπώς, αν χρειαστείτε οτιδήποτε μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου μέσω email (psychologykafenzaki@yahoo.com) ή μέσω του τηλεφώνου του σχολείου, ώστε να ορίσουμε μία συνάντηση.

Παράλληλα, αξίζει να γνωρίζετε πως υπάρχουν τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης για τους υποψήφιους Πανελλήνιων, στις οποίες επίσης μπορείτε να απευθυνθείτε.

- Κ.Ε.Σ.Υ. Ρόδου τηλ. 22410 – 43195 (Δευτέρα – Παρασκευή 8:00-10:00)
<https://blogs.sch.gr/kesyrodou/> kesyrodou@sch.gr

Σας εύχομαι ολόψυχα να πραγματοποιήσετε τους στόχους σας και να μην σταματήσετε ποτέ προσπαθείτε για να εκπληρώσετε τα όνειρά σας! Μην ξεχνάτε να επιβραβεύετε τον εαυτό σας καθημερινά για όσα καταφέρνετε, μικρά ή μεγάλα έχουν όλα αξία!

Με εκτίμηση,

Η Ψυχολόγος Δικαία Καφενζάκη.

