

Άγχος Εξετάσεων...

Οδηγίες και συμβουλές

Ομιλία σε Μαθητές



Στέφανου Κουμαρόπουλου

Δρ. Θ. Πρώην Υπευθύνου Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Δ' Αθήνας

Άγχος εξετάσεων...

- Φυσιολογικό και δημιουργικό
- αρκεί... να μην είναι υπερβολικό.
- Επενεργεί θετικά στη συγκέντρωση και την εγρήγορση



Ομιλία σε μαθητές Γ' Λυκείου

Έχεις άγχος;



Τον τελευταίο καιρό:

- Αισθάνεσαι έντονη θλίψη, θυμό και γενικότερα σε ενοχλούν τα πάντα;
- Έχεις χάσει το ενδιαφέρον σου για δραστηριότητες τις οποίες παλιότερα έκανες με μεγάλη ευχαρίστηση;
- Θέλεις να κοιμάμαι συνεχώς ή κοιμάσαι πολύ λίγο;
- Έχεις χάσει ή έχεις πάρει κιλά, ενώ η όρεξή σου δεν είναι σταθερή;
- Ξεσπάς σε κλάματα χωρίς λόγο;

Ομιλία σε μαθητές Γ' Λυκείου

Έχεις άγχος;

Τον τελευταίο καιρό:



- Δεν μπορείς να συγκεντρωθείς, να θυμηθείς εύκολα πράγματα και γεγονότα;
- Κουράζεσαι πολύ εύκολα;
- Προτιμάς να μείνεις μόνος-η σου παρά να κάνεις παρέα με άλλους;
- Αισθάνεσαι ότι δεν αξίζεις τίποτα, ότι είσαι αποτυχημένος-η;
- Αισθάνεσαι ότι σου πάνε όλα στραβά;

Αν στις 10 προηγούμενες ερωτήσεις έχεις πάνω από 5 θετικές απαντήσεις τότε έχεις μάλλον υπερβολικό ή νοσηρό άγχος.

Ομιλία σε μαθητές Γ' Λυκείου

Άγχος εξετάσεων: πώς το ξεπερνώ;

Οργανώνω

- Χώρο (λιτότητα)
- Πρόγραμμα (διαχείριση χρόνου)
- Μέθοδο μελέτης



Ομιλία σε μαθητές Γ' Λυκείου

Φτιάξε ένα Πρόγραμμα μελέτης

- Είναι σημαντικό να διαβάζεις με προγραμματισμό και οργάνωση, ώστε να έχεις τον απαραίτητο χρόνο.
- Όσο περισσότερες λεπτομέρειες περιέχει η ύλη, τόσο πιο πολλές επαναλήψεις είναι απαραίτητες.



Ομιλία σε μαθητές Γ' Λυκείου

Φτιάξε ένα Πρόγραμμα μελέτης



- Να προετοιμάζεσαι για τις εξετάσεις πολύ πριν με ένα μακροπρόθεσμο πλάνο και να μη στριμώχνεσαι στο τέλος.
- Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων δεν μπορείς να μάθεις καινούρια πράγματα αλλά απλώς να κάνεις μια σύντομη ανασκόπηση των βασικών σημείων.

Λίγο πριν τις εξετάσεις

- Να δώσεις βαρύτητα στα σημεία των μαθημάτων, όπου έχεις αδυναμίες.
- Το να ανταλλάσσεις πληροφορίες με τους φίλους σου σε βοηθάει να εντοπίσεις τις ελλείψεις και τις αδυναμίες σου.



Λίγο πριν τις εξετάσεις



- Αν οι σκέψεις σου τρέχουν κάπου αλλού και δεν μπορείς να συγκεντρωθείς, δεν πρέπει να αφεθείς.
- Με λίγη προσπάθεια μπορείς να τα καταφέρεις.
- Επίσης μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον...

Η αντιμετώπιση του άγχους εξετάσεων χρειάζεται:

Στρατηγική

- Ενδιαφέρον
- Διάθεση
- Επιμονή
- Συγκέντρωση



Η αντιμετώπιση του άγχους εξετάσεων χρειάζεται:

Διαλείμματα

- «*Μακριά από οθόνες*»
- Επικοινωνία (προγραμματισμένη)
- Μέτρια σωματική άσκηση
- Σωστή διατροφή (όχι καιρός για δίαιτες)
- Ύπνος – ξεκούραση



Σκέψου (θετικά για τις
εξετάσεις)

Μην το σκέφτεσαι

Έχω προσωπικούς
στόχους και θέλω να τους
πετύχω. Γι' αυτό θέλω να
διαβάσω.

Βαριέμαι να διαβάσω· το
κάνω γιατί με πιέζουν οι
άλλοι.

Τα εμπόδια και οι
δυσκολίες των εξετάσεων
είναι για μένα προκλήσεις
για να τις ξεπερνώ.

Είναι πολύ δύσκολα·
θα τα παρατήσω.

Για τα λάθη μου δεν
απελπίζομαι οργανώνω
καλύτερα τη μελέτη μου.

Πρέπει να είμαι τέλειος,
γιατί αλλιώς αλλοίμονό
μου.

Σκέψου (θετικά για τις εξετάσεις)	Μην το σκέφτεσαι
Θα κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ και όλα θα πάνε καλά, θα πετύχω...	Να δεις που δεν θα γράψω τίποτα και δεν θα πετύχω στις εξετάσεις.
Θα κάνω πολλές επαναλήψεις για να εμπεδώσω την ύλη.	Δεν προχωράω με το διάβασμα, έχω μείνει πολύ πίσω.
Οι συμμαθητές μου αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα.	Μόνο σε μένα συμβαίνουν αυτά.

Σκέψου (θετικά για τις
εξετάσεις)

Μην το σκέφτεσαι

Εάν αποτύχω, οι άλλοι
θα μου
συμπαρασταθούν.

Εάν αποτύχω, τότε έχω
αποτύχει και στα μάτια των
άλλων.

Θα βρεθούν άλλες ευκαιρίες,
για να πραγματοποιήσω τα
όνειρά μου.

Είναι η τελευταία μου
ευκαιρία. Αν αποτύχω
τελείωσαν όλα.

Άγχος εξετάσεων...

Οι παγίδες...

Δυσκολεύομαι...

Φόβος

Δυσκολίες

Τελειομανεία

Απαισιοδοξία

Μοναδική διέξοδος

Σκέπτομαι θετικά

Στόχοι

Πρόκληση

Αφορμές διόρθωσης

Μπορώ

Πολλές ευκαιρίες

Άγχος εξετάσεων...

Φόβος & Αντιμετώπιση

- Αναπνοές
- Δεν...κολλάω στα δύσκολα
- Αρχίζω από τα σίγουρα
- Αξιοποιώ όλο το χρόνο εξέτασης

Ομιλία σε μαθητές Γ' Λυκείου

Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης νεότητας και αναδυόμενης ενηλικίωσης (18-25)



Ομιλία σε μαθητές Γ' Λυκείου

Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης ενηλικίωσης

- Οι ευτυχισμένοι νέοι

έχουν ένα **Σχέδιο Ζωής**.
Έχουν στόχους, οράματα
για τα οποία αγωνίζονται.

- Οι στόχοι τους είναι
κίνητρα ζωής που

ενισχύουν και τις ψυχικές τους αντοχές.

- Οι ευτυχισμένοι νέοι έχουν ένα κυρίαρχο
σχέδιο αλλά **πολλούς εναλλακτικούς στόχους**.



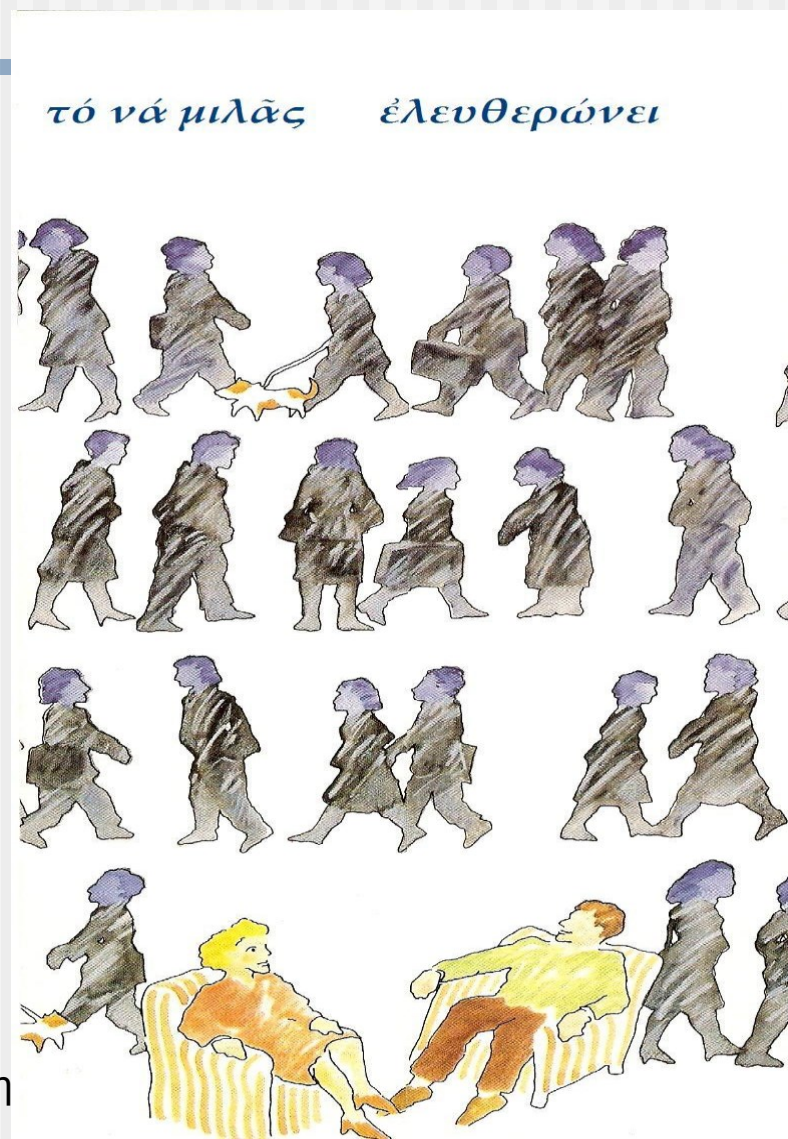
Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης ενηλικίωσης

■ «Το να μιλάς ελευθερώνει»

Είναι έκφραση υγιών
νέων και ενηλίκων που
μιλάνε με συνομηλίκους
για τα προβλήματά
τους....

■ ...αλλά εμπιστεύονται
και σημαντικούς άλλους.

Ομιλία σε μαθη



Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης νοητές

- Οι ευτυχισμένοι νέοι *διασκεδάζουν*, κυρίως όμως ψυχαγωγούνται.
- Προτιμούν τις *ποιοτικές και ήπιες απολαύσεις* και αποφεύγουν τα επικίνδυνα (γρήγορη οδήγηση, βία, παραβατικότητα) και τους κάθε είδους εθισμούς (κάπνισμα, ποτό, ουσίες, κ.α.)



Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης νεότητας



- Οι ευτυχισμένοι νέοι *κάνουν καλή παρέα κι έχουν φίλους. Μοιράζονται μαζί τους στιγμές χαράς, διασκέδασης, αλλά και τις κοινές τους ανησυχίες. «Ανοίγονται» για τα θέματα που τους απασχολούν.*
- Οι ευτυχισμένοι νέοι *φροντίζουν να εργάζονται έστω και λίγες ώρες την εβδομάδα, γιατί έτσι κερδίζουν την ωριμότητα.*

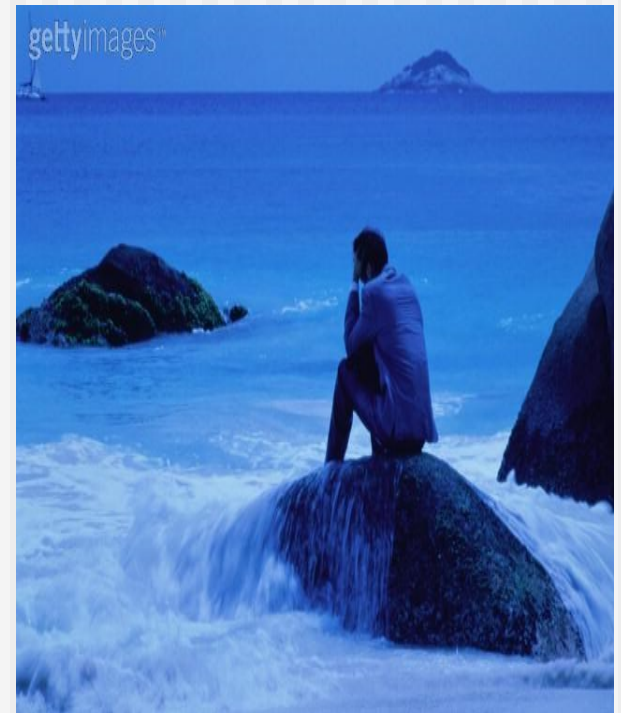
Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης νεότητας

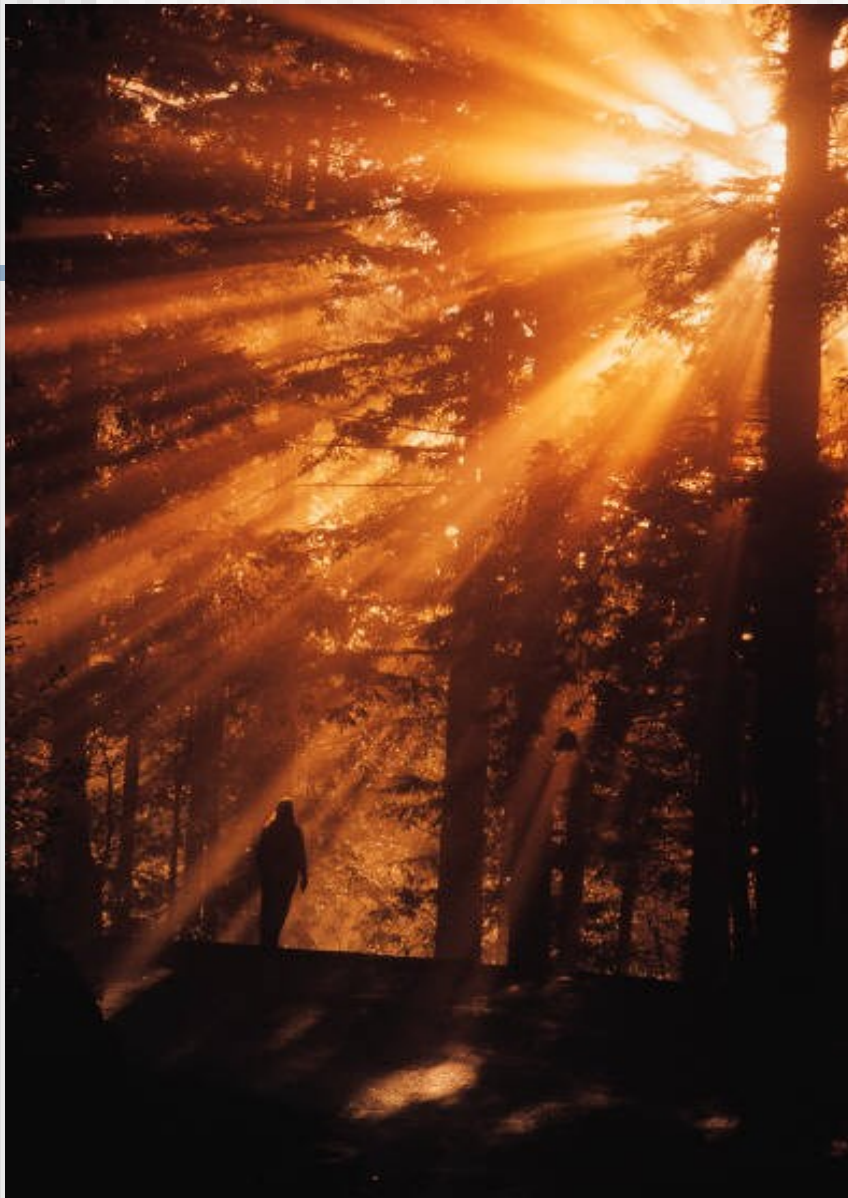
- Φροντίζουν να τρέφονται σωστά και υγιεινά χωρίς ακρότητες (αυστηρή δίαιτα ή βουλιμία).
- Οι ευτυχισμένοι νέοι ερωτεύονται και φλερτάρουν υπεύθυνα.



Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης νεότητας

- Οι ευτυχισμένοι νέοι μετατρέπουν τις αποτυχίες, τις ανησυχίες και τις ματαιώσεις τους σε **πρωτοβουλίες** υπεύθυνες, γι' αυτούς και τους άλλους.
- Οι υγιείς νέοι **υπερασπίζονται τον εαυτό τους** και δεν αφήνουν τους άλλους να τους κακοποιούν λεκτικά ή σωματικά.





Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης νεότητας

- Οι ευτυχισμένοι νέοι κάνουν υπομονή σε περιπτώσεις διαζυγίου, διενέξεων των γονέων τους, ή και προβλημάτων υγείας δικών τους ή μελών της οικογένειάς τους.
- Μετέχουν ανάλογα με τις δυνάμεις τους στα προβλήματα της οικογένειας.
- *Δεν κάνουν τους ψυχολόγους ή τους δικαστές των γονέων τους.* Τους αγαπούν και τους δύο για αυτό που είναι.

Οι ευτυχισμένοι νέοι

*συνδυάζουν το Σχολείο, το Πανεπιστήμιο και
την εργασία με αισθήματα
χαράς και αισιοδοξίας*



Ομιλία σε μαθητές Γ' Λυκείου

Οι ευτυχισμένοι νέοι...



*έχουν καταλάβει πάνω απ' όλα ότι:
η νεότητα είναι η ηλικία της χαράς και της ευτυχίας που
καλό είναι να συνδυάζεται πάντα
με την υπευθυνότητα και την ανάληψη των ευθυνών που
τους αναλογούν*

Σας εύχομαι
Καλή επιτυχία!

Στέφανος Χρ. Κουμαρόπουλος