

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ



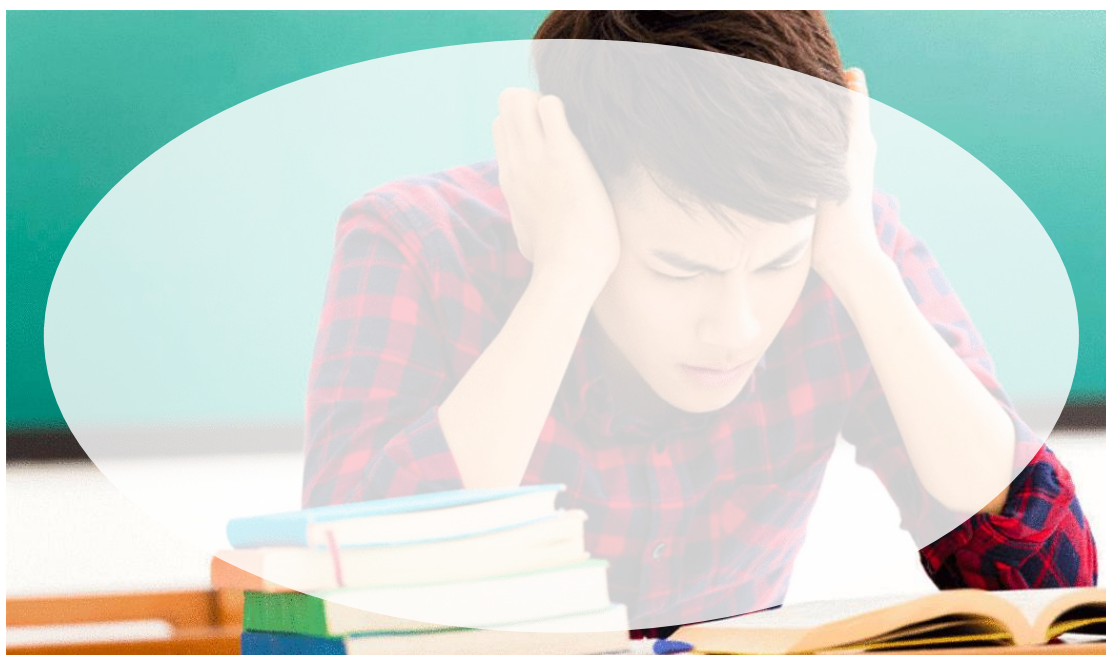
Τι μπορεί να κάνει το παιδί

Η αντιμετώπιση του άγχους που βιώνει το παιδί και το εμποδίζει από το να είναι αποτελεσματικό και δημιουργικό μπορεί να γίνει με την υιοθέτηση ορισμένων στρατηγικών και συμπεριφορών.

1. Το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση του άγχους είναι να αναγνωρίσει τους τρόπους που εκδηλώνεται καταρχάς στο σώμα του, για να μπορέσει μετά να το ελέγξει.
2. Σημαντικό είναι να υπάρχει ένας σαφής και ξεκάθαρος στόχος για να έχει το παιδί κίνητρο.
3. Διαχείριση του χρόνου που αφιερώνεται στο διάβασμα (όχι πολύωρο και συνεχές διάβασμα, διάσπασή του με μικρά διαλλείματα).
4. Σωστή οργάνωση του διαβάσματος (καταγραφή των καθημερινών εργασιών και ιεράρχησή τους, ξεκινάμε με τα δύσκολα και αφήνουμε τα πιο εύκολα για το τέλος ή το αντίστροφο).
5. Δημιουργία ενός ευχάριστου περιβάλλοντος για διάβασμα, που να είναι συγκεκριμένο και σταθερό.

6. Συμμετοχή του παιδιού σε φυσικές (π.χ. κολύμπι) και κοινωνικές δραστηριότητες, για να εκτονώνεται το συναίσθημά του.
7. Τεχνικές απόσπασης (βόλτα, χαλαρωτική μουσική).
8. Εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης (βαθιές αναπνοές, διαφραγματική αναπνοή).
9. Αναγνώριση και κατανόηση από μέρους των γονιών του άγχους του παιδιού ούτως ώστε το παιδί να νιώθει ότι μπορεί να τους μιλήσει για αυτό, όποτε το χρειαστεί.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ



Το άγχος μπορεί να είναι και ωφέλιμο, γιατί βοηθάει το άτομο να συγκεντρωθεί πολύ καλά, να εστιάσει στο στόχο του και να είναι σε εγρήγορση.

Μια καλή αρχή είναι το παιδί να οργανώσει το γραφείο και το χώρο της μελέτης, λίγο καιρό πριν τις εξετάσεις. Πρέπει να είναι έτσι φτιαγμένος ώστε να βοηθάει στη συγκέντρωση και στη μελέτη.

Να φτιάξει ένα Πρόγραμμα μελέτης

- Είναι σημαντικό να διαβάζει με προγραμματισμό και οργάνωση, ώστε να έχει τον απαραίτητο χρόνο.
- Όσο περισσότερες λεπτομέρειες περιέχει η ύλη, τόσο πιο πολλές επαναλήψεις είναι απαραίτητες.
- Να κάνει μια κατανομή εργασίας δηλαδή να χωρίσει την ύλη σε μικρότερες ενότητες, ώστε να μπορεί να τη χειριστεί καλύτερα.
- Να προετοιμάζεται για τις εξετάσεις πολύ πριν με ένα μακροπρόθεσμο πλάνο και να μη στριμώχεται στο τέλος.
- Να σημειώνει με μολύβι ή μαρκαδόρο υπογραμμίσεως τα πιο σημαντικά ή τα πιο δύσκολα στην απομνημόνευση κομμάτια.
- Κατά τη διάρκεια των εξετάσεων δεν μπορεί να μάθει καινούρια πράγματα αλλά απλώς να κάνει μια σύντομη ανασκόπηση και επανάληψη των βασικών σημείων.

Στον προγραμματισμό πρέπει να προβλέπονται διαλείμματα – «μικρές διαφυγές».

- Καλό θα είναι τα διαλείμματα να είναι απαλλαγμένα από τη διασκέδαση που προσφέρουν η τηλεόραση, ο υπολογιστής, το ηλεκτρονικό παιχνίδι (μακριά από οθόνες). Μπορεί να πάει μια βόλτα ή να ακούσει μουσική.
- Να επικοινωνήσει στα διαλείμματα με τους φίλους του. Μέτρο και όριο στο τηλέφωνο και στα κινητά.
- Να αφιερώνει λίγο χρόνο για γυμναστική (καθημερινά) ή αθλητικές δραστηριότητες.
- Να φροντίσει να διατρέφεται σωστά, να ξεκουράζεται και να κοιμάται καλά.

Λίγο πριν τις εξετάσεις

- Να δώσει βαρύτητα στα σημεία των μαθημάτων που έχει αδυναμίες. Ένα λάθος που συχνά κάνουν οι μαθητές, είναι να ξαναδιαβάσουν αυτά που ήδη γνωρίζουν επειδή τους προσφέρουν επιβεβαίωση και ασφάλεια.
- Το να ανταλλάσσει πληροφορίες με τους φίλους του βοηθάει να εντοπίσει τις ελλείψεις και τις αδυναμίες του.
- Πριν μπει στην αίθουσα των εξετάσεων ας αποφύγει να ξαναδιαβάσει τα βιβλία και τις σημειώσεις του.
- Να αντιμετωπίσει τις εξετάσεις με αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία.
- Πολλές φορές, όταν υπολογίσει τους βαθμούς του και τις επιδόσεις του όλη τη σχολική χρονιά στα διάφορα τεστ μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι δεν τα πηγαίνει και τόσο άσχημα όσο νόμιζε.

Πρακτικοί τρόποι αντιμετώπισης του έντονου φόβου τη στιγμή της εξέτασης:

- «Εάν αρχίσω να τρέμω, να ιδρώνουν τα χέρια μου, να χτυπάει η καρδιά μου δυνατά... θα πάρω βαθιές ανάσες και δεν θα χάσω την ψυχραιμία μου».
- «Εάν δεν μπορέσω να απαντήσω σε μία ερώτηση, θα προσπαθήσω να συγκεντρωθώ περισσότερο στην επόμενη χωρίς να σκέφτομαι την αποτυχία».
- «Θα ξεκινήσω με ό,τι γνωρίζω καλά. Ακούω καλά τις οδηγίες και δεν βιάζομαι να παραδώσω το γραπτό μου».
- «Θα μείνω ως το τέλος της γραπτής εξέτασης συγκεντρωμένος και δεν θα τα εγκαταλείψω, θα παλέψω μέχρι το τέλος».

Σκέψου θετικά για τις εξετάσεις	Μην 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 αναλαμβάνω τις ευθύνες που μου αναλογούν. Χωρίς να απελπίζομαι οργανώνω καλύτερα τη μελέτη μου.	Πρέπει να είμαι τέλειος, γιατί αλλιώς αλλοίμονό μου.
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.
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.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

Η επικοινωνία είναι το σημείο κλειδί.

Να προσπαθείτε να μιλάτε με τους εφήβους σας - δείξτε ενδιαφέρον σε αυτά που συμβαίνουν στη ζωή τους, ζητείστε τη

γνώμη τους, συζητείστε για τα πιστεύω τους και αυτά που θεωρούν σημαντικά. Μην τους λέτε συνέχεια τι πρέπει να κάνουν. Καλύτερα να κάνετε ερωτήσεις παρά να δίνετε οδηγίες. Δώστε επιλογές στον έφηβο να εισηγηθεί λύσεις ο ίδιος για τα προβλήματα που τον απασχολούν.

Χρησιμοποιήστε την περιγραφή μιας κατάστασης και αποφύγετε την κριτική και το κήρυγμα. Περιγράψτε αυτό που βλέπετε (πρόσεξα ότι έβαλες το ξυπνητήρι σου για να ξυπνήσεις το πρωί). Επιβραβεύστε μικρά βήματα στη σωστή κατεύθυνση (έκατρες στο γραφείο σου και έβγαλες όλα σου τα βιβλία, φαίνεται ότι ετοιμάζεσαι να κάνεις την εργασία σου, παρόλο που δυσκολεύεσαι να σηκωθείς το πρωί και εύχεσαι να έμενες στο κρεβάτι). Ενθαρρύνετε την προσπάθεια και τη συμπεριφορά (είμαι τόσο ευχαριστημένη που δεν παραιτήθηκες από τις πράξεις των μαθηματικών σου, πολλές φορές μπορεί να είναι πολύπλοκα, αλλά προσπαθείς, έδωσες τον καλύτερό σου εαυτό). Προσέξτε και επαινέστε την πρόοδο (η έκθεση που έγραψες έχει βελτιωθεί, θυμήθηκες να κάνεις παραγράφους και έχει λίγα ορθογραφικά λάθη).

Καλό θα είναι να αποφεύγετε:

- Να προβάλλετε το δικό σας άγχος στο παιδί σας.
- Να βλέπετε στον έφηβο τις δικές σας επιθυμίες και όχι τις δικές του.
- Να συγκρίνετε το παιδί σας με κάποιον άλλον.

Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν λάθος συναισθήματα. Όλα τα συναισθήματα πρέπει να επιτρέπεται να τα νιώθουμε. Ενθαρρύνοντας το παιδί να αποφύγει τις καταστάσεις που του προκαλούν άγχος, το μόνο που συμβαίνει είναι να διαιωνίζεται το άγχος του. Αντίθετα, θα πρέπει να το ενθαρρύνετε να επεξεργαστεί τους φόβους του και να ενισχύετε τις προσπάθειές του να τους αντιμετωπίσει. Προσπαθήστε να μην ενισχύσετε τους φόβους του παιδιού σας κάνοντας αρνητικά σχόλια.

Χρήσιμο είναι ακόμη να ρωτάτε το παιδί για το τι συμβαίνει και να το ενθαρρύνετε να αναρωτηθεί και το ίδιο. Τα παιδιά

χρησιμοποιούν ως πρότυπο τις συμπεριφορές των γονιών τους. Μπορείτε να μοιραστείτε με το παιδί σας σκέψεις και συναισθήματα για καταστάσεις κατά τις οποίες και οι ίδιοι αντιμετωπίζετε άγχος, ώστε το παιδί να καταλάβει ότι μπορεί να συζητά για ότι αυτό σκέφτεται και αισθάνεται, καθώς και ότι έχει την απαραίτητη στήριξη. Ακόμα, είναι σκόπιμο να ξοδεύετε καθημερινά χρόνο με το παιδί σας και να δείχνετε ότι είστε διαθέσιμοι όταν αυτό σας χρειάζεται.

Βοηθητικό είναι να υιοθετήσετε τακτικές όπως:

- παρατήρηση
- διάλογο
- διάθεση για επικοινωνία

προκειμένου να λαμβάνετε καλύτερα τα σήματα που στέλνει ένα παιδί αναφορικά με την καθημερινότητά του.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ενισχύσετε τα παιδιά σας, όπως:

1. Να τα ενθαρρύνετε στην εκμάθηση τρόπων αναγνώρισης των συναισθημάτων τους
2. Να μάθουν πώς να εκφράσουν αυτά που νιώθουν και πώς να τα αντιμετωπίσουν
3. Να βοηθήσετε τα παιδιά να κατανοήσουν τα όριά τους
4. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναπτύξει τη δική του δύναμη και ανεξαρτησία. Επισημάνετε στο παιδί σας τους τομείς, στους οποίους είναι δυνατό, δίνοντάς του την ευκαιρία να δουλέψει πάνω στις αρετές του και να τις αναπτύξει ακόμη περισσότερο. Έτσι, θα είναι σε θέση να έχουν φιλοδοξίες και στόχους για το μέλλον.
5. Να προσβλέπετε σε νέες ευκαιρίες και να μην κοιτάτε τις αποτυχίες του παρελθόντος. Πάντα να έχετε υψηλούς στόχους για το παιδί σας, ακαδημαϊκά και προσωπικά, αλλά να είστε ευέλικτοι και μην κρίνετε αρνητικά, όταν έρθει η ώρα της αποτυχίας.
6. Οι υπερβολικές απαιτήσεις και οι υπέρμετρες φιλοδοξίες σας μπορούν να αποτελέσουν πηγή άγχους για τα παιδιά. Θα πρέπει να έχετε ρεαλιστικές προσδοκίες και να σέβεστε τις διαφορετικές ανάγκες και ρυθμούς μάθησης των παιδιών.

7. Να αγαπάτε, να αποδέχεστε και να καμαρώνετε τα παιδιά σας για αυτό που είναι. Μόνο έτσι θα μπορέσετε να τα βοηθήσετε να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις του σχολείου για την ώρα, αλλά και αργότερα τις προκλήσεις της ζωής!

Κωστούλα Τσουνέλλη
Ψυχολόγος

