

Άγχος εξετάσεων στους μαθητές Αιτίες και τρόποι Διαχείρισης

της Ειρήνης Δ. Σαβούρδου, σχολικής
ψυχολόγου στο ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. Λάρισας

Τι είναι το άγχος

- Μπροστά στα ανατρεπτικά γεγονότα που διαμορφώνουν τη ζωή μας αυτό τον καιρό, το άγχος αποτελεί μια συνήθη αντίδραση σε όλες τις ηλικιακές ομάδες του πληθυσμού
- Ως άγχος (άγχω=σφίγγω το λαιμό) ορίζεται η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε μια πρόκληση ή κίνδυνο. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι από τη φύση του προγραμματισμένος να εντοπίζει και να αντιδρά σε σημάδια κινδύνου (Mash & Wolfe, 2010).
- Ερμηνεύεται ως η συγκινησιακή κατάσταση (φόβου, αγωνίας, ανασφάλειας) είτε παροδικής και χαμηλής έντασης, οπότε θεωρείται φυσιολογική είτε επίμονη και μεγάλης έντασης, οπότε θεωρείται παθολογική και σύμπτωμα διαταραχής (Wilmshurst, 2011).
- Παράλληλα, το άγχος ορίζεται ως ένας διάχυτος φόβος, ο οποίος δεν είναι σαφώς εστιασμένος σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή μία κατάσταση και ως αποτέλεσμα παρουσιάζεται με ένα αόριστο και γενικευμένο συναίσθημα εσωτερικής έντασης
- Στην παθολογική του διάσταση επιφέρει διάφορες εκδηλώσεις στο σώμα και στη συμπεριφορά

Μιλώντας για το άγχος των εξετάσεων

- Οι σχολικές εξετάσεις αποτελούν δοκιμασίες που αποσκοπούν στην αξιολόγηση των γνώσεων ή δεξιοτήτων και προκαλούν ψυχολογική ένταση στους μαθητές, ένα δόκιμο άγχος που προκαλεί μια προσωρινή και άμεση συναισθηματική αντίδραση
- Συχνά, ωστόσο, το άγχος των εξετάσεων κρύβει έναν καλυμμένο φόβο απέναντι στην «αποτυχία», μια αγωνία πως «δεν θα πετύχω το στόχο μου» και θα χαλάσει η εικόνα μου στους γονείς, φίλους και καθηγητές και μια αυτό-αμφισβήτηση (σύνδεση του αποτελέσματος με την αυτοαξία («αν δεν περάσωδε θα αξίζω»))
- Στην προκειμένη περίπτωση λοιπόν ο μαθητής εκλαμβάνει το ερέθισμα (εξέταση) ως κάτι επικίνδυνο και απειλητικό και οδηγείται σε μια αντίδραση προσαρμογής σύμφωνη με τη δική του υποκειμενική ερμηνεία

Συμπτώματα του άγχους στο μαθητή

Το άγχος εκδηλώνεται ποικιλοτρόπως και επιφέρει αλλαγές:

- Οργανικές (ταχυπαλμίες, πονοκέφαλο, εξάψεις ή ρίγη, ιδρώτας, τάση για εμετό κ.α.)
- Γνωστικές (μείωση της διάρκειας συγκέντρωσης και προσοχής, κενά μνήμης που συχνά οδηγούν σε πτώση της αποδοτικότητας του μαθητή)
- Συμπεριφορικές (μείωση της αυτοπεποίθησης, διαταραχή των διαπροσωπικών σχέσεων, εντάσεις στο οικογενειακό περιβάλλον)
- Συναισθηματικές (ανησυχία, θλίψη, θυμός, φοβίες, ταραχή, πανικός)

Παράγοντες άγχους στο σχολείο

Το σχολείο αποτελεί εστία άγχους για τους μαθητές

- Καθορίζει ανάλογα τις σχολικές επιδόσεις, την επιτυχία ή την αποτυχία
- Δηλώνει τον πρώτο αποχωρισμό και αποτελεί το πρώτο στάδιο κοινωνικοποίησης έξω από την οικογένεια
- Το ταπεραμέντο, η ιδιοσυγκρασία και η προσωπικότητα των εκπαιδευτικών ενισχύουν ή μειώνουν το σχολικό άγχος
- Ο χαμηλός βαθμός ετοιμότητας και οι χρονικοί περιορισμοί των εξετάσεων επιφέρουν συχνά αγχωτικές αντιδράσεις

Παράγοντες άγχους στο σχολείο (συνέχεια)

- Το διαρκές εκπαιδευτικό καθήκον προσθέτει συνθήκες πίεσης για τους μαθητές
- Η σχολική ζωή των παιδιών, επιφορτίζεται με άγχος από τη μορφή και τις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας

Οικογενειακό περιβάλλον και άγχος εξετάσεων

Παράγοντες που αιτιολογούν και ερμηνεύουν την παρουσία άγχους στους μαθητές

- Τρόπος ανατροφής
- Υπερβολική εμπλοκή των γονέων/υπερπροστασία που συσχετίζεται με συναισθήματα ανασφάλειας και χαμηλής αυτοεκτίμησης των μαθητών
- Υψηλές προσδοκίες δυσανάλογες των εκπαιδευτικών δυνατοτήτων του μαθητή
- Αντίδραση της οικογένειας σε αγχωτικές καταστάσεις (μαθημένα πρότυπα συμπεριφοράς)
- Αρνητικές παρελθοντικές εμπειρίες
- Έλλειψη ποιοτικής επικοινωνίας των μελών της οικογένειας

Εκπαιδευτικοί και άγχος εξετάσεων

Οι εκπαιδευτικοί προάγουν την πρόληψη και μπορούν να τροποποιήσουν αρνητικά μοτίβα συμπεριφοράς. Υπάρχουν ωστόσο καταστάσεις άγχους που συνδέονται με τους εκπαιδευτικούς, όπως:

- η γενικότερη διοίκηση του σχολείου
- η διαχείριση της σχολικής τάξης
- η μη αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων των μαθητών
- η προσκόλληση στο γνωστικό αντικείμενο
- η παρουσία διακρίσεων και προκαταλήψεων
- η αντιμετώπιση των μαθησιακών δυσκολιών
- η αυτοεκπληρούμενη προφητεία

Τι μπορεί να κάνει ο μαθητής πριν τις εξετάσεις

- Μελέτη: Πριν τις εξετάσεις προτιμότερο είναι να γίνεται προγραμματισμένη επανάληψη κι όχι προσπάθεια κτήσης νέας γνώσης
- Ύπνος: η μελέτη τις μεταμεσονύχτιες ώρες είναι μη αποδοτική και δεν επιφέρει ποιοτικό αποτέλεσμα
- Διατροφή: ο οργανισμός χρειάζεται ενέργεια για να μπορεί να λειτουργεί σωστά και το μέσο για να τα προμηθευτεί είναι η τροφή. Μια καλή και ισορροπημένη διατροφή βοηθά στη σωστή λειτουργία του νου
- Υγιεινή: αφιερώνουμε χρόνο στην καθημερινή φροντίδα και υγιεινή
- Διαλείμματα: είναι θεμιτό να γίνονται τακτικά διαλείμματα από τη μελέτη στη διάρκεια των οποίων μπορεί ο μαθητής να ακούσει μουσική, να κάνει γυμναστική, να συναντήσει φίλους. Φροντίζουμε γενικά να υπάρχει χρόνος για χαλαρωτικές δραστηριότητες που ενισχύουν το αίσθημα της ευεξίας
- Οργανόγραμμα: σωστός προγραμματισμός της μελέτης με τη βοήθεια καθημερινού προγράμματος

Τι μπορεί να κάνει ο μαθητής κατά τη διάρκεια των εξετάσεων

- Να φροντίσει να νιώσει άνετα αντικαθιστώντας τις αρνητικές σκέψεις με θετικές, όπως «δεν χρειάζεται να απαλλαγώ από το άγχος, μπορώ να τα καταφέρω θαυμάσια»
- Να προσπαθήσει να ηρεμήσει κάνοντας απλές ασκήσεις χαλάρωσης
- Να αποφύγει τις συγκρίσεις με τους συμμαθητές ή συνυποψήφιούς του
- Να διαβάσει προσεκτικά τις ερωτήσεις και να είναι σαφής στις απαντήσεις του
- Για να μην κολλήσει στα δύσκολα θέματα να απαντήσει πρώτα στις εύκολες ερωτήσεις χρησιμοποιώντας το πρόχειρο
- Να προσέξει ώστε το γραπτό να είναι όσο γίνεται ορθογραφημένο και ευανάγνωστο
- Να μην βιαστεί να παραδώσει το γραπτό και να εξασφαλίσει χρόνο για διόρθωση τυχόν λαθών

Τι μπορεί να κάνει το σχολείο

- Το σχολείο υλοποιεί σχέδια δράσης προκειμένου να προασπίζεται την υγεία του μαθητικού πληθυσμού. Για την προαγωγή υγείας στο σχολείο εφαρμόζονται μέθοδοι διδασκαλίας και μάθησης, οι οποίες κάλλιεργούν τη συμμετοχή και τη συνεργασία
- Η ομαδοκεντρική διδασκαλία και η συμμετοχική προσέγγιση ενισχύουν την αίσθηση αυτοαντίληψης και αυτοαξίας των μαθητών
- Η αλληλεπίδραση της ομάδας είναι καθοριστική στα σχολικά προγράμματα προαγωγής της υγείας
- Τα προγράμματα περιλαμβάνουν δράσεις Πρόληψης και Παρέμβασης
- Καθοριστικής σημασίας είναι και ο ρόλος της Συμβουλευτικής Υποστήριξης, σε συνεργασία με τα ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.

Ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών σε περίοδο εξετάσεων

Τόσο οι γονείς όσο και οι δάσκαλοι/καθηγητές αναγνωρίζουμε τις σημαντικές ανάγκες που έχουν οι μαθητές κατά την περίοδο των εξετάσεων:

- Ανάγκη για καθημερινή υποστήριξη
- Ανάγκη για συνεχή επιβράβευση των προσπαθειών τους και θετική ενίσχυση
- Ανάγκη για κατανόηση, ενσυναίσθηση και αποδοχή
- Ανάγκη για προσωπικό χρόνο και χώρο (στα μεγαλύτερα παιδιά)

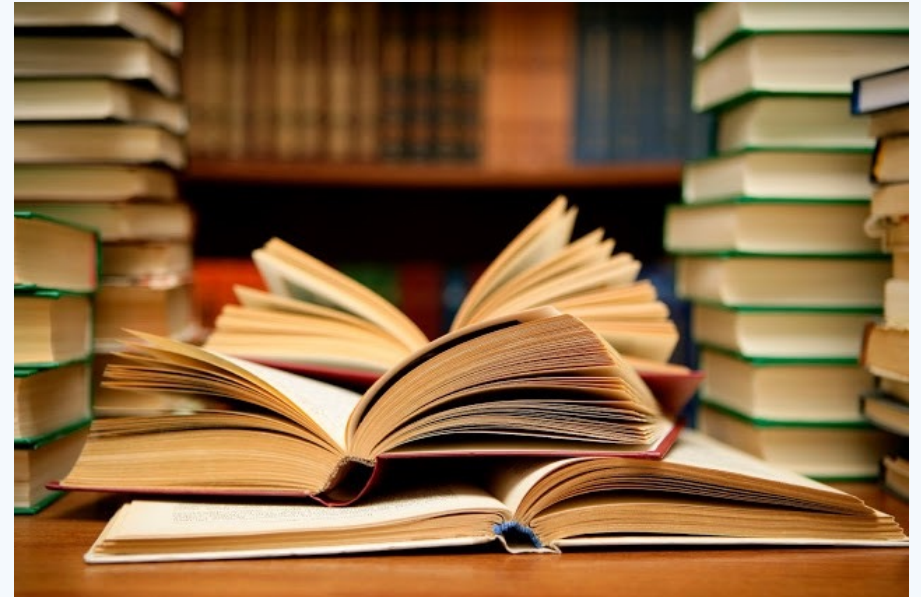


Διατήρηση της διάθεσης και της ψυχικής υγείας

- Εάν τα παιδιά μας εκφράζουν ανησυχίες, μιλάμε γι' αυτές, αναζητούμε μαζί τις απαντήσεις και ανακαλύπτουμε τρόπους αντιμετώπισης του άγχους (ασκήσεις αναπνοής, καταγραφή σκέψεων και συναισθημάτων, απόσπαση της προσοχής με κάτι ευχάριστο και χαρούμενο). Στόχος μας είναι πάντα η συναισθηματική αποφόρτιση.
- Επικεντρώνουμε την προσοχή μας στα παιδιά με συναισθηματικής φύσης δυσκολίες. Τα εμπυχνώνουμε, τα παρηγορούμε και τα καθησυχάζουμε, πάντοτε με ειλικρίνεια σε ό,τι τους λέμε. Αν παρατηρήσουμε μια σημαντική αλλαγή στις συνήθειες του παιδιού/μαθητή μας ή στη διάθεσή του, επικοινωνούμε με τους ειδικούς της ψυχικής υγείας

Διεπαγγελματική συνεργασία

- Τα ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ., σε συνεργασία με τους άλλους δημόσιους φορείς (Κ.Ψ.Υ., Σ.Σ.Ν.) και φυσικά τα σχολεία, είναι διαθέσιμα για κάθε μαθητή και την οικογένειά του προκειμένου να παρέχουν συμβουλευτική υποστήριξη, ώστε να προλαμβάνουν και να προστατεύουν την ψυχική υγεία όλων των μαθητών της εκπαιδευτικής κοινότητας.



Ευχαριστώ πολύ!!!