

Πρακτικές Συμβουλές για το Άγχος των Εξετάσεων

Πριν λίγες μέρες έλαβα από την κα Ειρήνη Αναγνώστου, Σχολική Ψυχολόγο από Βέροια, τις παρακάτω πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους των εξετάσεων. Αποφάσισα να τις μοιραστώ μαζί σας. Χίλια ευχαριστώ στην κα Ειρήνη! Ελπίζω οι συμβουλές να σας φανούν χρήσιμες! Έκανα σχετικό βίντεο. Δείτε το! Από κάτω θα βρείτε και το κείμενο! Καλή επιτυχία!

Τι είναι άγχος:

Είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά το μυαλό και το σώμα σας σε κάθε νέα απειλητική ή συγκινησιακή (συναρπαστική) κατάσταση.

Είναι βοηθητικό:

Το άγχος σας δίνει περισσότερη ενέργεια (ενεργητικότητα), που μπορεί να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε σωματικές προκλήσεις, να επιλύσετε προβλήματα και να πετύχετε τους στόχους σας..

Είναι βλαβερό (ζημιογόνο):

Όταν το άγχος συνεχίζεται χωρίς διακοπή για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη, ανορεξία, κούραση, κατάθλιψη και άλλα σωματικά συμπτώματα.

- Η οικογένεια μπορεί και πρέπει να παρέχει στον υποψήφιο ψυχολογική στήριξη. Να αποφεύγει τις πιεστικές συμβουλές για διάβασμα και τις διαρκείς υπενθυμίσεις για έλλειψη σοβαρής αντιμετώπισης των εξετάσεων από τον υποψήφιο.

Οι λόγοι αποτυχίας έχει αποδειχθεί ότι οφείλονται κυρίως:

1. Στην κακή προετοιμασία
2. Τη λανθασμένη ερμηνεία των ερωτήσεων
3. Την φτωχή, εκφραστικά, διατύπωση των ερωτήσεων
4. Την έλλειψη κριτικού πνεύματος των υποψηφίων, που αδυνατούν πολλές φορές ν' ανταποκριθούν σ' όσα ακριβώς τους ζητούν
5. Το ανεξέλεγκτο άγχος

Στην ΕΠΙΤΥΧΙΑ συντελούν, παράγοντες όπως:

1. Η σωστή προετοιμασία
2. Η αυτοπεποίθηση
3. Η σιγουριά του εξεταζόμενου για τις ικανότητες του
4. Η υπομονή και επιμονή
5. Οι λόγοι για επιτυχία
6. Η θέληση για επιτυχία
7. Η ηρεμία και η μεθοδικότητα της σκέψης
8. Και φυσικά... λίγη τύχη!

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να ΠΡΟΣΕΞΟΥΝ να έχουν:

1. Ένα πολύ καλά οργανωμένο πρόγραμμα προετοιμασίας και μελέτης
2. Πρόγραμμα ξεκούρασης και ψυχαγωγίας. Μετράει η «ποιότητα» και όχι η «ποσότητα» της μελέτης
3. Προσοχή και σωστή αυτοσυγκέντρωση την ώρα της μελέτης για να λειτουργεί καλύτερα η μνήμη
4. Πίστη και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους
5. Πίστη για την επιτυχία
6. Προσοχή στη διατροφή τους (ελαφρύ φαγητό, υγιεινή διατροφή, όχι πολλούς καφέδες, αλλά κυρίως χυμούς)
7. Προσοχή στα τσιγάρα και το αλκοόλ
8. Προσοχή στο ωράριο του ύπνου. Όχι λιγότερο ύπνο από 6-7 ώρες το βράδυ. Ο ύπνος να είναι ήσυχος και ήρεμος.

Το **ΑΓΧΟΣ** είναι αναπόφευκτο. Όταν το άγχος ελέγχεται λειτουργεί θετικά, γιατί συντελεί στην ετοιμότητα. Όταν το άγχος δεν ελέγχεται, ο υποψήφιος αντιμετωπίζει δυσκολίες κι έχει αρνητικά αποτελέσματα.

Τις ημέρες των εξετάσεων πρέπει να προσεχθούν ιδιαίτερα τα εξής:

1. Ελαφρύ φαγητό (ποτέ νηστικοί)
2. Προσπάθεια για ηρεμία και χαλάρωση

3. Λίγο πριν πάτε στο εξεταστικό κέντρο, καλό είναι να κάνετε έναν μικρό περίπατο, προτιμότερο μόνοι σας.

4. Να προσπαθήσετε (ο υποψήφιος) να μείνετε μόνος τα τελευταία 15 λεπτά περίπου πριν προχωρήσετε για την αίθουσα των εξετάσεων, αποφεύγοντας τις επαναλήψεις της ύλης.

Την ώρα που αρχίζουν οι εξετάσεις:

1. Ηρεμία και έλεγχο της αγωνίας με σωστές αναπνοές

2. Ανάγνωση των θεμάτων με πολύ προσοχή δύο φορές (μια αναγνωριστική γρήγορη ματιά και μια δεύτερη με προσοχή για σωστή κατανόηση)

* Όταν πρέπει να επιλέξετε: να το κάνετε γρήγορα και με μεγάλη προσοχή.

Προσπαθήστε να κάνετε μια κατανομή χρόνου για να μη νιώσετε ότι πιέζεστε. Δηλαδή, να μη σας ελέγχει το ρολόι σας, αλλά... να το ελέγχετε εσείς.

* Ν' απαντήσετε πρώτα στις ερωτήσεις που αφορούν στα θέματα που τα

ξέρετε καλύτερα. Έτσι, δεν θα ξεκινήσετε με πανικό και θα εξοικονομήσετε παράλληλα μεγαλύτερη άνεση χρόνου.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πρέπει να απαντάτε (ο υποψήφιος) ΑΚΡΙΒΩΣ σ' αυτά που σας

ζητούν, χωρίς περιττά λόγια κι όταν σας ζητούν την άποψη σας να την

εκφράζετε ελεύθερα.

Σε περίπτωση «τρακ»

Αν την ώρα των εξετάσεων νοιώσετε (οι υποψήφιοι) ότι οι πληροφορίες και οι γνώσεις ξαφνικά «εξαφανίστηκαν» από τη μνήμη σας τότε: να πάρετε βαθιές αναπνοές με ρυθμό (εισπνοή από τη μύτη-εκπνοή από το στόμα). Να σφίξετε όσο πιο δυνατά μπορείτε τα χέρια σε γροθιά και μετά ν' αφήσετε τους μυς να χαλαρώσουν (τουλάχιστον 3 φορές).

Να κλείσετε για 10-15 δευτερόλεπτα τα μάτια και να υπενθυμίσετε τον εαυτό σας ότι εσείς ελέγχετε την κατάσταση και όχι το αντίθετο.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ:

Να αποφεύγετε τα πολλά γλυκά, αναψυκτικά, λιπαρά.

Να αυξήσετε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών,

Αντί για καφέδες, να τρώτε σοκολάτα υγείας μαζί με λίγους ξηρούς καρπούς (καρύδια, αμύγδαλά, φουντούκια- χωρίς αλάτι).

Χυμούς με μέλι και παγάκια.

Μίλι- σέικ (γάλα με παγωτό στο μπλέντερ), είναι δροσερό, προσφέρει ενέργεια και την αίσθηση ότι δεν πεινάτε.

Τα γεύματα να είναι κανονικά, όχι δίαιτες και όχι πολυφαγία (λόγω άγχους, αυτά είναι παγίδες).

Απαραίτητη η σωματική άσκηση (κίνηση), βοηθάει το σώμα αλλά και την λειτουργία του εγκεφάλου-κέντρου μνήμη

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ:

- Απολαύστε 10-15 λεπτά ηρεμίας και ησυχίας. Καθιστέ σε μια αναπαυτική πολυθρόνα και σκεφθείτε ένα αγαπημένο μέρος η αντικείμενο.

- Σφίξτε και μετά χαλαρώστε τους μύες. Σφίξτε δυνατά τη γραφιά και το χέρι σας, και χαλαρώστε αυτούς τους μύες.

- Κάντε το ίδιο για τους μύες στους ώμους σας, στους μηρούς στα πόδια κλπ.

ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ:

Η σωστή αναπνοή είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές για τη μείωση του άγχους. Δυο από τις πολλές τεχνικές αναπνοής, που χρησιμοποιούμε για να μειώσουμε το άγχος είναι:

A.) Ελεγχόμενη αναπνοή:

- Κάνε ένα διάλειμμα. Σκέψου για λίγα δευτερόλεπτα τι είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις ένταση. Και μετά βγάλε αυτές τις σκέψεις από το μυαλό σου.

-Χαλάρωσε τα χέρια και τους ώμους σου.

-Έκπνευσε αργά από τη μύτη σου.

- Τώρα πάρε μια βαθιά αναπνοή, γεμίζοντας την κοιλιά και μετά το στήθος με αέρα.

- Έκπνευσε αργά κι επανάλαβε μέχρι που η αναπνοή σου γίνει κανονική και σταθερή. Καθώς κάνεις αυτό, επικεντρώσου σε κάθε αναπνοή.

v Να αισθάνεσαι χαλαρός και ότι μπορείς να ελέγχεις την κατάσταση.

B.) Μια γρήγορη μέθοδος:

Μπορεί να γίνει οποιαδήποτε ώρα και οποιαδήποτε μέρα, χωρίς να διακοπεί το πρόγραμμά σου.

- Χαλάρωσε τα χέρια και τους ώμους σου.

- Περίστρεψε το κεφάλι σου μερικές φορές- πρώτα δεξιά, μετά αριστερά.

- Κλείσε τα μάτια σου, είσπνευσε βαθιά και έκπνευσε, επανάλαβε 3-5 φορές

- Επικεντρώσου στην αναπνοή σου, αγνόησε όλες τις σκέψεις που σε προκαλούν άγχος.

ΑΛΛΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ:

Φαντασίωση:

Κάλμαρε τα τεντωμένα νεύρα, κάνοντας ένα φανταστικό ταξίδι σ? ένα ιδανικό μέρος. Κλείσε τα μάτια σου, πάρε βαθιά αναπνοή και για τα επόμενα δέκα λεπτά φαντάσου τον εαυτό σου σ? όποιο μέρος θα ήθελες να ήσουν.

Κάνε Διάλειμμα:

Κάνει διάλειμμα από αυτό που κάνεις κάθε λίγο. Έτσι θα νιώσεις ανανεωμένος και χαλαρός. .

ΜΗ ΔΕΧΕΣΑΙ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ.

Να αισθάνεσαι χαλαρός και ότι μπορείς να ελέγχεις την κατάσταση

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΕΙΡΗΝΗ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ'

Κατεβάστε το αρχείο εδώ

Άλλα σχετικά βίντεο:

[Tips για Εξεταστική και Πανελλήνιες](#)

[MiNDFOOD - Πώς να διαχειριστείς το Άγχος](#)

[MiNDFOOD - Πώς να έχεις Αυτοπεποίθηση](#)

[MiNDFOOD - Πώς να διαβάζεις αποδοτικά](#)

[MiNDFOOD - Τα 7 κλειδιά της Γνώσης ~ Πως να μαθαίνεις](#)

[MiNDFOOD - Γρήγορο Διάβασμα / Speed Reading](#)

[MiNDFOOD - Mind Maps ~ Χάρτες Εγκεφάλου](#)

[MiNDFOOD - Πώς να θυμάσαι Νούμερα](#)

