



**«Πώς αντιμετωπίζω
το άγχος των εξετάσεων;»**

#Covid-19Response

 **ΜΑΖΙ**
® για το
ΠΑΙΔΙ

Together for Children

Γραμμή & Συμβουλευτικό Κέντρο

11525

Τι είναι το άγχος;

- Μια **φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση** που εκδηλώνεται σε μια ασαφή συνήθως απειλή ή πριν από σημαντικές αλλαγές και απαιτητικές δοκιμασίες στη ζωή μας.
- **Εκδηλώνεται ως ένταση** στο σώμα και ο εγκέφαλός μας πυροδοτεί πολλαπλές σκέψεις.
- Έντονο **αίσθημα ανησυχίας**.
- Σχετίζεται με το **φόβο για το άγνωστο**.
- Ένας στρεσογόνος παράγοντας για ένα άτομο **δεν είναι απαραίτητα στρεσογόνος και για κάποιο άλλο**.

Υπάρχει και **θετικό άγχος** !

- Όταν το έχουμε **λιγότερο συχνά και σε μικρότερη διάρκεια**, μπορεί να είναι δημιουργικό, να μας κινητοποιεί για να ανταπεξέλθουμε σε δύσκολες και απαιτητικές καταστάσεις και να γινόμαστε πιο παραγωγικοί.
- Μπορεί να **επισπεύδει και να συντονίζει** την προσπάθειά μας.
- Μπορεί να **ενισχύσει την υπευθυνότητά** μας.

COVID-19 και Πανελλαδικές εξετάσεις

Τι συμβαίνει στον έφηβο;

- **Άγχος για την υγεία** μας και την υγεία των αγαπημένων μας.
- **Επιβάρυνση** λόγω της μεγάλης διάρκειας παραμονής στο σπίτι.
- **Δυσκολία** καθορισμού **νέου προγράμματος** λόγω της αλλαγής ρουτίνας.
- **Μείωση** των ομαδικών δραστηριοτήτων και της φυσικής επαφής με φίλους.
- **Δυσκολία προσαρμογής στα νέα δεδομένα.**
- Όλα τα μέλη της οικογένειας βρίσκονται στο σπίτι, με αποτέλεσμα τον **περιορισμό του προσωπικού χώρου αλλά και της ησυχίας.**

Θετική ανα-νοηματοδότηση με αφορμή τον COVID-19

- Περισσότερος χρόνος για προετοιμασία και διάβασμα.
- Μείωση της ύλης.
- Εναλλακτικοί τρόποι εκτόνωσης όχι αυστηρά δομημένοι.
- Απόκτηση μεγαλύτερης ευελιξίας (**αξιοποίηση της τεχνολογίας** στα μαθήματα στο σπίτι και νέες μορφές εκπαίδευσης) που είναι βοηθητική δεξιότητα συνολικά για τη διαχείριση του άγχους.

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους εξετάσεων

Έφηβοι

1^ο μέρος

- Φτιάξε μια **καθημερινή ρουτίνα με βάση τα νέα δεδομένα**. Λιγότερος χρόνος στο σχολείο - μεγαλύτερη ευελιξία και χρόνος για διάβασμα. Η ρουτίνα θα σε βοηθήσει να ανταποκριθείς στους στόχους σου.
- Επικοινωνήσε τις **ανάγκες σου με το οικογενειακό σου περιβάλλον** προκειμένου να γνωρίζουν και αυτοί πως θα μπορούσαν ίσως να σε διευκολύνουν.
- Αναγνώρισε τα **θετικά σου χαρακτηριστικά** και τις ικανότητές σου.
- Οργάνωσε το διάβασμα σου **βάσει των δικών σου αναγκών** και προετοιμάσου με συχνές επαναλήψεις.

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους εξετάσεων

Έφηβοι

2^ο μέρος

- Κάνε όσα **διαλείμματα** χρειάζεσαι.
- Προσδιόρισε τα **δικά σου όνειρα** και τις δικές σου προσδοκίες για το μέλλον.
- Είναι φυσιολογικό όταν δοκιμάζεις να **κάνεις και λάθη**.
- Φτιάξε ένα **πλάνο κίνησης για πιθανά σενάρια** (αν δεν περάσω θα ξαναδώσω του χρόνου, θα τελειώσω τη σχολή και θα δώσω κατατακτήριες, θα βελτιώσω άλλα προσόντα μου).
- **Αναζήτησε το γέλιο.**

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους εξετάσεων

Έφηβοι

3^ο μέρος

- **Αξιοποίησε τον ελεύθερο χρόνο σου** κάνοντας πράγματα που σε ευχαριστούν και σε χαλαρώνουν.
- Η φυσική άσκηση, ο καθαρός αέρας καθώς και βαθιές αναπνοές βοηθούν στη μείωση του άγχους.
- **Μοιράσου με τους φίλους σου** πως βιώνεις τις αλλαγές στην καθημερινότητα. Τώρα είναι σημαντικότερη η φυσική επαφή, τηρώντας πάντα τις συστάσεις των επίσημων φορέων και.... μείωσε το χρόνο στο διαδίκτυο.

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους εξετάσεων

Γονείς

1^ο μέρος

- **Εξασφαλίστε ένα ήρεμο, χωρίς εντάσεις περιβάλλον.**
- **Ενθαρρύνετε τους εφήβους σας να κάνουν πράγματα που τους ευχαριστούν, τους χαλαρώνουν και τους κάνουν να γελούν στον ελεύθερο τους χρόνο.**
- **Επιτρέψτε τους να πουν «όχι» σε πράγματα και καταστάσεις που τους αγχώνουν, ακόμα κι αν αυτό σας δυσκολεύει.**
- **Μην παρεμβαίνετε στον τρόπο διαβάσματος, ενθαρρύνετε τους εφήβους να βρουν αυτόν που τους ταιριάζει καλύτερα.**

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους εξετάσεων

Γονείς

2^ο μέρος

- **Μην θεωρείτε** το διάλειμμα χαμένο χρόνο.
- Επιβραβεύστε την προσπάθεια και **ενθαρρύνετε εποικοδομητικά** τη συνέχισή της.
- Ενθαρρύνετε τους εφήβους σας **να εκφράζουν** τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις αγωνίες και τους φόβους τους χωρίς όμως να γίνεστε επικριτικοί.
- **Μην μεταδίδετε το δικό σας άγχος**, στηρίξτε τους συναισθηματικά μέσω της κατανόησης, της υπομονής, της δεκτικότητας, της στοργής. Η επιτυχία ή η αποτυχία στις εξετάσεις δεν καθορίζουν την αξία ή το μέλλον των παιδιών σας.

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους εξετάσεων

Γονείς

3^ο μέρος

- **Δημιουργήστε μαζί** ένα πλάνο για το μέλλον τους βασισμένο στα θέλω τους και τις δυνατότητες της οικογένειας. Αποφύγετε κάθε είδους σύγκριση και απειλή.
- Μην προκαλείτε **ανησυχία και εκνευρισμό με σχόλια** για το τι δεν έκαναν κατά τη διάρκεια της χρονιάς ή το τι έπρεπε να κάνουν.
- **Μην επιβαρύνετε τους εφήβους με τις δικές επιθυμίες και θέλω**, αφήστε τους να προσδιορίσουν τα δικά τους όνειρα και τις δικές τους προσδοκίες για το μέλλον.

Καλή
Επιτυχία !

Συμβουλές Υγείας

Με την επιστροφή στις τάξεις και ενόψει πανελληνίων, εάν ανησυχείς για την υγεία σου ή και αυτή της οικογένειάς σου, τήρησε απλά τους κανόνες. Ενημερώσου από τις επίσημες πηγές του [Υπουργείου Παιδείας](#) και του [Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας](#) για το πως πρέπει να κινηθείς. Τήρησε τους κανόνες ακόμη και εάν ο περίγυρος σου δεν το κάνει. Είναι ο καλύτερος τρόπος να προστατευτείς και να είσαι πιο ήρεμος.

Γραμμή 11525

Για οτιδήποτε σε προβληματίζει ή σε αγχώνει, μπορείς να καλέσεις καθημερινά από Δευτέρα έως Παρασκευή 9:00- 21:00 στο **11525**, την τηλεφωνική γραμμή στήριξης της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί». Ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και ειδικοί ψυχικής υγείας είναι εδώ προκειμένου να σε βοηθήσουν.

Το «Μαζί για το Παιδί» είναι μια ανεξάρτητη ένωση οργανώσεων που ακολουθεί τις αρχές της διαφάνειας, της ουδετερότητας και της λογοδοσίας, τοποθετώντας τον άνθρωπο και τις ανάγκες του στο επίκεντρο των προγραμμάτων που αναπτύσσει.

Ο Οδηγός Διαχείρισης του άγχους των εξετάσεων στην περίοδο του COVID-19

υλοποιήθηκε χάρη στην **ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ:**

