

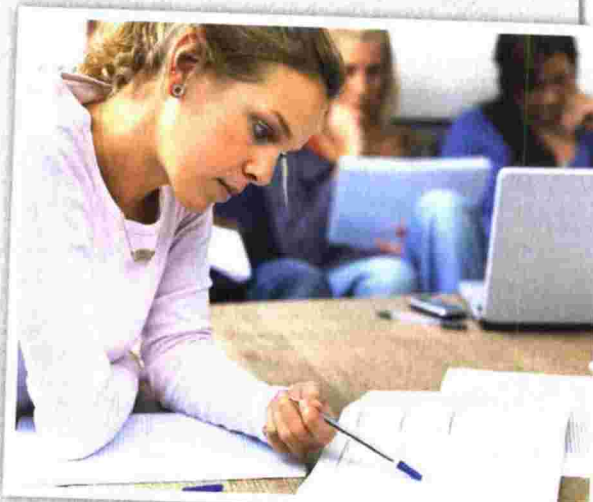
ΠΑΙΔΙ & γονείς

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΡΑΣΙΔΑΚΗ, Συμβουλευτική Ψυχολόγος - Συγγραφέας, www.parentcoaching.gr

ΣΜΑΡΟΥΛΑ ΠΑΝΤΕΛΗ, Ψυχολόγος - Συγγραφέας, www.mirazomai.com

ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Στη ζωή δίνουμε πολλές φορές εξετάσεις και με πολλούς τρόπους. Στο βιβλίο «Σχολείο και εξετάσεις» (εκδ. «Πατάκη»), η απάντηση στο άγχος μπροστά στις εξετάσεις είναι «δεν ψαρώνω», βοηθώντας τα παιδιά και τους νέους να αντιμετωπίσουν τη ζωή με επιτυχία...



Να βρουν την αυτοεκτίμησή τους, να πάρουν αποφάσεις, να οργανώσουν το χρόνο τους, να οραματιστούν το μέλλον, να τα βγάλουν πέρα με το σχολείο, το διάβασμα, τις εξετάσεις, τους γονείς τους, τους φίλους τους.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ, ΤΙ ΜΠΕΛΑΣ...

Έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε τις εξετάσεις σαν πρόβλημα. Σκέφτηκες όμως ποτέ τις εξετάσεις σαν προστασία; Σκέφτηκες σε πόσο μεγάλο βαθμό θα κινδύνευε η ζωή σου, αν δεν υπήρχαν; Γιατί απλούστατα δεν θα υπήρχε κανένα κριτήριο για το ποιος τελικά είναι κατάλληλος να πάρει στα χέρια του το τιμόνι ενός αεροπλάνου, το νυστέρι σε ένα χειρουργείο... Οι εξετάσεις είναι ο πιο αξιόπιστος τρόπος για να δούμε μέχρι πού αντέχουμε, μέχρι πού μπορούμε. Ταυτόχρονα είναι μια καλή ευκαιρία για προπόνηση του μυαλού.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ, ΤΙ ΧΑΡΑ...

Και όμως, μπορούμε να είμαστε σε φόρμα όταν δίνουμε εξετάσεις, γιατί... έτσι μας συμφέρει. Το κόλπο είναι να λειτουργείς συγκεντρωμένα και χαλαρά, χωρίς να αφήνεις το στρες να μετατραπεί σε άγχος, φόβο, πανικό (www.denpsarano.gr).

■ Θα γράψεις καλύτερα, γιατί θα βρίσκεσαι σε ήρεμη κατάσταση.

■ Θα γράψεις καλύτερα, γιατί η μνήμη σου θα είναι ανοικτή και ελεύθερη να λειτουργήσει.

■ Θα γράψεις καλύτερα, γιατί έτσι θέλεις.

■ Θα ξέρεις καλύτερα ποιες είναι οι πραγματικές σου δυνατότητες και έτσι θα διαλέξεις το μέλλον που σου ταιριάζει.

Δεν θέλεις να γίνεις ένας αποτυχημένος οδοντίατρος. Προτιμάς να γίνεις ένας χαρούμενος σερβιτόρος σε μπαρ. Ούτε θα ήθελες να είσαι σερβιτόρος σε μπαρ και να σκέφτεσαι με θλίψη πως έχασες την ευκαιρία να γίνεις οδοντίατρος, που σου άρεσε πάντα τόσο πολύ. **Μερικά πράγματα πρέ-**

πει να τα παίρνουμε στα σοβαρά την ώρα που συμβαίνουν, επειδή μπορεί να μη μας δοθούν πολλές άλλες ευκαιρίες. Το άγχος είναι η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε είδος πρόκλησης και μέχρι ενός σημείου είναι ευεργετικό, γιατί μας δίνει την απαιτούμενη ενέργεια για να κάνουμε τις βασικές και απαραίτητες κινήσεις. Αυτό το «να συγκεντρωθούμε» είναι η λέξη - κλειδί για το ευεργετικό στρες. Δίνουμε εξετάσεις, για να προχωρήσουμε και να κερδίσουμε ένα μέλλον που έχουμε αποφασίσει ότι μας αξίζει. Ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε στον εαυτό μας, επηρεάζει άμεσα το αυτοσυναισθημα, την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή μας. Το ίδιο ισχύει και για τις εξετάσεις και τα τεστ. Ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε στον εαυτό μας παίζει καθοριστικό ρόλο, βοηθώντας μας να διατηρήσουμε το στρες σε ευεργετικά επίπεδα. Οι αρνητικές σκέψεις οδηγούν σε κακή απόδοση. Η αποτυχία μας εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από τις αρνητικές σκέψεις που κάνουμε. Διατηρώντας μια θετική επικοινωνία με τον εαυτό μας, αποφεύγουμε τη δίνη του κακού στρες και διατηρούμε την απόδοσή μας σε καλά επίπεδα.

