



ΜΕ ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ

Σε περίπου ένα μήνα, χιλιάδες μαθητές της Γ΄ λυκείου σε όλη τη χώρα θα συμμετάσχουν στις προαγωγικές πανελλαδικές εξετάσεις με στόχο την φοίτησή τους σε κάποια σχολή της αρεσκείας τους.

Είναι αλήθεια πως η φετινή χρονιά είναι αρκετά ιδιαίτερη και πρωτόγνωρη για το σύνολο του πληθυσμού, και πόσο μάλλον για τους μαθητές της Γ΄ λυκείου. Η δια ζώσης εκπαίδευση ήταν αρκετά περιορισμένη φέτος, εμποδίζοντας τους μαθητές να έρθουν σε ουσιαστική επαφή με τους καθηγητές και τους συμμαθητές τους και να αποκομίσουν τα οφέλη της. Τη δια ζώσης διδασκαλία αντικατέστησε η εξ αποστάσεως εκπαίδευση, τοποθετώντας τους μαθητές μπροστά από μία οθόνη, η οποία με κανένα τρόπο δεν μπορεί να αντικαταστήσει την επαφή, την εγγύτητα και τη ζεστασιά μιας τάξης στο σχολείο. Γίνεται φανερό λοιπόν πως η πανδημία έχει επηρεάσει την ψυχολογία, τη διάθεση, και το ηθικό των παιδιών. Ο αγώνας και η προσπάθεια όλων τη χρονιά αυτή είναι άξιος θαυμασμού, κάτι που θα ήθελα να τονίσω προτού συνεχίσω το παρόν άρθρο.

Και καθώς η φετινή χρονιά φτάνει στο τέλος της, σκέφτηκα σε αυτό σημείο να συμπεριλάβω κάποιες χρήσιμες συμβουλές που ίσως φανούν βοηθητικές για τους μαθητές που θα δώσουν φέτος πανελλήνιες.

- ✓ Διατήρησε μία καθημερινή ρουτίνα. Συνέχισε ακολουθώντας το πρόγραμμα που ήδη έχει φτιάξει, κάτι που δημιουργεί ασφάλεια και μία κανονικότητα, καταπολεμώντας παράλληλα το άγχος και απομακρύνοντας τα δυσάρεστα συναισθήματα. Καλό θα ήταν να μην αφήνεις για αύριο ότι μπορείς να κάνεις σήμερα.
- ✓ Κοιμήσου καλά, ακολούθησε μία ισορροπημένη διατροφή και γυμνάσου όσο μπορείς. Ο καλός ύπνος ξεκουράζει και βοηθά τη

- μνήμη, την αντίληψη και την κατανόηση, ενώ παράλληλα δημιουργεί καλή διάθεση και ευεξία. Παράλληλα με μια καλή διατροφή και μια ήπιας μορφής άσκηση αποκτάς όλη τη ενέργεια που σου χρειάζεται.
- ✓ Χαλάρωσε με τον δικό σου τρόπο. Η χαλάρωση σε βοηθά να ανασυντάσσεσαι και είναι απαραίτητη. Η επικοινωνία με φίλους, η μουσική, μία βόλτα, μπορούν να σε βοηθήσουν να «ξεφύγεις» για λίγο από το διάβασμα, και γεμίζοντας μπαταρίες να επιστρέψεις με περισσότερη ενέργεια.
 - ✓ Προσπάθησε να διαχειριστείς το άγχος σου. Βάλε πρόγραμμα αλλά και προτεραιότητες στο διάβασμά σου ξεκινώντας από αυτά που είναι πιο σημαντικά να γίνουν και δώσε έμφαση σε αυτά που θεωρείς πως έχεις περισσότερες ελλείψεις. Οι ασκήσεις χαλάρωσης επίσης βοηθούν πολύ, είτε πρόκειται για ασκήσεις στο σώμα μας, είτε για ασκήσεις μυαλού ταξιδεύοντας σε όμορφα μέρη, ήρεμες και ευτυχισμένες στιγμές, επιτυχίες του παρελθόντος.
 - ✓ Σκέψου θετικά. Οι δυσκολίες (όπως ο covid-19) έχουν πάντα μια θετική πλευρά, όπως για παράδειγμα το ότι υπάρχει περισσότερος χρόνος για διάβασμα και μείωση της εξεταστέας ύλης. Σημασία έχει το πώς αντιλαμβανόμαστε αυτό που συμβαίνει, αποκτώντας θετική σκέψη, διατηρώντας το κέφι μας και μία όμορφη καθημερινή ρουτίνα. Απέφυγε την καταστροφολογία και αντικατέστησε τις αρνητικές σκέψεις με αντίστοιχες θετικές.
 - ✓ Έχε πάντα εναλλακτικές λύσεις. Αυτό που έχει αξία είναι να κάνεις το καλύτερο δυνατό, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Έχε το στόχο σου και προσπάθησε με όλες σου τις δυνάμεις, ωστόσο εάν τα πράγματα δεν εξελιχθούν όπως τα έχεις σχεδιάσει, να έχεις και ένα δεύτερο πλάνο στο μυαλό σου.
 - ✓ Κάνε όνειρα για το μέλλον. Φαντάσου τον εαυτό σου τον επόμενο χρόνο και πάλεψε για να γίνεις η εικόνα που θέλεις. Αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο για να συνεχίσεις την προσπάθεια.
 - ✓ Επικοινωνήσε την όποια δυσκολία σου και τα συναισθήματά σου. Μοιράσου τις σκέψεις, τους προβληματισμούς, το άγχος, την ανησυχία σου με ανθρώπους γύρω σου - γονείς, φίλους, καθηγητές. Μια δυσκολία που τη μοιραζόμαστε είναι πάντα μια πιο «εύκολη» δυσκολία.
 - ✓ Εάν σας βοηθάει δοκιμάστε να κάνετε μια νοητική αναπαράσταση των πραγματικών συνθηκών των εξετάσεων. Όσο πιο συχνά φανταζόσαστε με λεπτομέρειες τις εξετάσεις, τόσο πιο πολύ εξοικειωνόμαστε με αυτές. Γιατί αυτό που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε στη φαντασία μπορούμε πιο εύκολα να το κάνουμε και στην πραγματικότητα.
 - ✓ Τέλος, σημαντικό είναι τη μέρα των εξετάσεων να αποφεύγουμε το διάβασμα της τελευταίας στιγμής, τη σύγκριση γνώσεων με συμμαθητές μας και τη συζήτηση για το τι θέμα πρόκειται να μπει.

Μην αφήνετε όλη την πίεση της φετινής χρονιάς σε συνδυασμό με το όποιο άγχος να σας κατακλύζουν και να σας κάνουν μη λειτουργικούς. Κάνετε το καλύτερο που μπορείτε-μία ειλικρινή προσπάθεια στο στόχο- και αυτό είναι αρκετό. Η κατάσταση θα ξεπεραστεί και μέσα από την εμπειρία αυτή μπορείς να σμιλέψεις τον χαρακτήρα σου και να αποκτήσεις ανθεκτικότητα. Να θυμάστε πάντα ότι οι δικοί σας άνθρωποι σας αγαπούν έτσι κι αλλιώς και είναι περήφανοι για σας, για την προσπάθεια που έχετε κάνει, άσχετα με το αποτέλεσμα των εξετάσεων! Η ζωή συνεχίζεται και μετά τις εξετάσεις. Μια αποτυχία, μικρή ή μεγάλη, δεν είναι το τέλος του κόσμου, όσο και αν φαίνεται έτσι. Θα υπάρξουν πολλές ευκαιρίες για να δοκιμαστούμε και να πετύχουμε στους μελλοντικούς μας στόχους.

Εξάρχου Ευαγγελία
Ψυχολόγος

