



Ο χρόνος μετρά αντίστροφα για την έναρξη των Πανελλαδικών Εξετάσεων, και οι υποψήφιοι μαθητές, μπαίνουν στην τελευταία ευθεία της προετοιμασίας τους. ...

Άγχος, ανασφάλεια για το πόσο καλά προετοιμασμένοι είναι, αλλά και σε τι βαθμό μπορούν να πετύχουν τα αποτελέσματα που επιθυμούν, ώ στε να καταφέρουν να εισαχθούν στη σχολή της επιλογής τους, είναι ορισμένα από τα συναισθήματα που κατακλύζουν τους υποψήφιους. Στην ίδια διαδικασία μπαίνουν και οι γονείς, οι οποίοι είναι συνοδοιπόροι των παιδιών τους σε αυτή την πορεία.

Την περίοδο των Πανελλαδικών Εξετάσεων, αλλά και αυτή που προηγείται αυτών, ασκείται μεγάλη πίεση στους υποψηφίους, οι οποίοι θεωρούν ότι από αυτές κρίνεται το μέλλον της μετέπειτα επαγγελματικής τους πορείας και εξέλιξης.

Μέσα σε τρεις ώρες, οι υποψήφιοι καλούνται να απαντήσουν σε θέματα που έχουν διδαχθεί καθ'όλη τη διάρκεια της χρονιάς και η επάρκεια των απαντήσεών τους καθορίζει το τελικό τους αποτέλεσμα. Η διαχείριση του χρόνου, επομένως, κατά τη διάρκεια της εξέτασης είναι εξίσου σημαντική, προκειμένου οι υποψήφιοι να μην αφήσουν ερωτήματα στα οποία δεν πρόλαβαν να απαντήσουν.

Καλή ψυχολογία

Η καλή ψυχολογία είναι το πιο σημαντικό «όπλο» που μπορεί να έχει ένας υποψήφιος. Οι μαθητές δεν θα πρέπει να προσδίδουν χαρακτήρα αγχωτικό σε μία εξέταση διαγωνιστική, παραπάνω από ότι χρειάζεται, αναφέρει μιλώντας στο CNN Greece στέλεχος του υπ. Παιδείας που έχει την εποπτεία των Πανελλαδικών Εξετάσεων.

Δεν υπάρχει μία συνταγή που να μπορεί να εξαλείψει το άγχος. Όπως, όμως, επισημαίνουν οι ειδικοί, το άγχος, όταν είναι σε μικρό βαθμό, μπορεί και να λειτουργήσει ευεργετικά και να είναι δημιουργικό.

"Είναι πιο εποικοδομητικό ένας καλά διαβασμένος υποψήφιος, να έχει κοιμηθεί καλά, να έχει φάει καλά και να νιώθει ευχάριστα στο περιβάλλον του, όπως είναι ένα ωραίο και καθαρό δωμάτιο, ένας καλός ύπνος, ένα καλό βραδινό και ένα καλό πρωινό", τονίζει η ίδια πηγή.

Καλή προετοιμασία

Η προετοιμασία είναι ίσως ο κυριότερος παράγοντας εξασφάλισης μιας ικανοποιητικής επίδοσης, αλλά και το κλειδί για την αποφυγή του άγχους. "Το διάβασμα της τελευταίας στιγμής δεν είναι αυτό το οποίο μπορεί να φέρει ένα μέγιστο αποτέλεσμα, αν δεν προϋπάρχει η κατανόηση στο θέμα με το οποίο ασχολείται ο υποψήφιος. Είναι μόνο επαναληπτικής φύσεως και όχι ουσιαστικής", σημειώνει η πηγή.

Όπως, όπως επισημαίνει, "δεν μπορείς να πεις ποτέ σε έναν υποψήφιο να μην κάνει επανάληψη στα βασικά κομμάτια στα οποία είτε νιώθει υστέρηση, είτε τα θεωρεί

πιο υποψήφια για τις εξετάσεις του, να μην τα κάνει επανάληψη τελευταίες ώρες".
Μην κουβαλάνε το βάρος του προηγούμενου μαθήματος

"Το βασικότερο λάθος που κάνουν οι υποψήφιοι είναι πως θεωρούν ότι αν δεν έγραψαν τα τέσσερα θέματα στο ένα μάθημα, δεν πιάνουν τη σχολή που επιθυμούν. Δεν είναι έτσι τα πράγματα. Αυτό μπορεί να το διαπιστώσει, όταν θα γίνει η βαθμολογική ανάλυση των επιδόσεων όλων των υποψηφίων της χρονιάς. Άρα λοιπόν, δεν πρέπει να απογοητεύεται με την πρώ τη εξέταση ή τη δεύτερη εξέταση, παρά κάθε του εξέταση να είναι αυτοτελής και να την βλέπει απρόσκοπτα. Να βλέπει την εξέταση κάθε μέρας σαν μια νέα εξέταση χωρίς να παίρνει το βάρος της προηγούμενης".

Αποφυγή συγκρίσεων με προηγούμενες χρονιές

Πολλοί μαθητές τείνουν να βάζουν στόχους βαθμολογικούς, κάνοντας συγκρίσεις με τις βάσεις των προηγούμενων χρόνων. Αυτό, όμως, είναι λάθος, αφού κάθε χρονιά έχει το δικό της βαθμολογικό προφίλ. Όπως επισημαίνει η πηγή, "κάθε χρονιά έχει μια αυτοτέλεια και όλοι της ίδιας χρονιάς διαγωνίζονται για συγκεκριμένες θέσεις που έχουν αποδοθεί και δεν είναι άμεσα συγκρίσιμες οι πληροφορίες που έχουν από τις προηγούμενες χρονιές" και προσθέτει: "όλοι είναι στην ίδια μοίρα, δίνουν τα ίδια μαθήματα με την ίδια δυσκολία και διεκδικούν τις ίδιες θέσεις της χρονιάς αυτής".

Ο ρόλος της οικογένειας

Σημαντικό ρόλο, όμως, παίζει και η οικογένεια και το οικογενειακό περιβάλλον, το οποίο πρέπει να είναι καλό και ήσυχο. "Η οικογένεια πρέπει να είναι ήσυχα και διακριτικά δίπλα στον υποψήφιο", υπογραμμίζει η πηγή, και προσθέτει ότι πρέπει να τον στηρίζει και να μην τον πιέζει και του δημιουργεί πρόσθετο άγχος φορτώνοντας τον με απαιτήσεις.

"Όταν έχεις διαβάσει και όταν έχεις στόχους και η ψυχολογία σου είναι καλή, έχεις κατά 98% πιθανότητα να πετύχεις αυτό που θέλεις", καταλήγει η πηγή.