



□□ **Κάθε χρόνο αυτή την εποχή**, καθώς ανακοινώνεται η έναρξη των πανελλαδικών εξετάσεων για μια θέση σε κάποιο ΑΕΙ ή ΤΕΙ της χώρας μας, που φέτος ξεκινούν την ερχόμενη Δευτέρα 21 του Μάη, παιδιά, γονείς και συγγενείς θα «ψηθούν» μεταφορικά, (και με τις ζέστη και πραγματικά) για την επιτυχή ολοκλήρωση προσπαθειών όχι μόνο της φετινής ακαδημαϊκής χρονιάς αλλά και για 2-3 περασμένες με την φροντιστηριακή προετοιμασία.

Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες μέσα από τα ελληνικά ΜΜΕ, και τώρα πια και από τα αγαπημένα μου Blogs προσπαθώ να βοηθήσω παιδιά και γονείς να ελέγξουν και να αποφύγουν το άγχος που θα τους τυλίξει.

Την αποτυχία κανείς μας δεν τη θέλει και για κάθε παιδί που θα τη γνωρίσει επειδή τυλίχτηκε στο άγχος η πικρία είναι ανείπωτη...

□□ **Η αλήθεια είναι ότι όταν ένα παιδί αποτυχαίνει εισπράττει διπλά την αίσθηση της ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ**- πρώ τα γιατί απέτυχε και μειώνεται το ΕΓΩ του απέναντι στους συμμαθητές και, δεύτερον, επειδή έχει την υποκειμενική αίσθηση ότι ΠΡΟΔΩΣΕ τους γονείς του, ότι δεν στάθηκε αντάξιο των κόπων, μόχθων και εξόδων στις

δύσκολες αυτές οικονομικά εποχές!

□□□ Συχνά ακούω γονείς να μιλάνε για χάπια, για ηρεμιστικά και αγχολυτικά που θα βοηθήσουν το παιδί να ελέγξει το άγχος και το στρες αλλά εδώ η θέση μου είναι κατηγορηματική – ΟΧΙ σε χάπια, με εξαίρεση απειροελάχιστες περιπτώσεις όπου τα δίνει ο ειδικός ιατρός για άλλους λόγους! Εξάλλου τα κάθε λογής αγχολυτικά μπορεί να επιδράσουν κατασταλτικά σε σημείο ώστε να λείπει από το παιδί η απαιτούμενη ένταση για προσοχή και νοητική διέγερση χωρίς την οποία δεν θα μπορέσει να λειτουργήσει μέσα στην αίθουσα εξετάσεων.

Το ερώτημα που αντιμετωπίζω από γονείς, παιδιά και...δημοσιογράφους τις τελευταίες δεκαετίες εντοπίζεται στο εάν υπάρχει «**συνταγή επιτυχίας**» και ποια είναι τα συστατικά της στοιχεία.

Μετά από πολύχρονη ενασχόληση με το θέμα των πανελλαδικών εξετάσεων κατέληξα στο συμπέρασμα ότι η προσοχή των παιδιών και των οικογενειών τους χρειάζεται να εστιασθεί σε τρία συγκεκριμένα σημεία:

- □□ Στο σπίτι όπου συνιστώ συναισθηματική ανακωχή ανάμεσα σε γονείς, αδέρφια, θείους και θείες γιαγιάδες και παππούδες
- □□ Στον εξεταστικό χώρο
- □□ Στην ψυχική κατάσταση των παιδιών ν μετά από κάθε μέρα εξετάσεων, με άλλα λόγια στην προετοιμασία των παιδιών ν μας να συνεχίσουν στα επόμενα με αισιοδοξία οποιαδήποτε και εάν ήταν η επίδοσή τους στο μάθημα στο οποίο εξετάσθηκαν μέχρι στιγμής.

Παραθέτω και μερικές πρακτικές συμβουλές:

1] Παιδιά εντρυφήστε στη μελέτη κάνοντας ένα συνδυασμό εντατικής σπουδής αλλά και ψυχαγωγίας. Ο εγκέφαλός μας έχει τεράστιες δυνατότητες αλλά και οι ψυχοσυναισθηματικές και ψυχοκοινωνικές μας ανάγκες διαδραματίζουν σημαντικό ρολό στην υπόθεση της επιτυχίας. Ακόμη και το καλύτερο μυαλό, ο πιο δυνατός μαθητής η μαθήτρια μετά από κάποιο χρονικό διάστημα θα κουραστεί και τότε είναι απαραίτητο να σταματήσει το παιδί και να επιδιώξει ένα ευχάριστο διάλειμμα.

2] Συχνά, πιο συχνά απ' ό,τι πολλοί νομίζουν υπερβολική μελέτη και επανάληψη... δεν βοηθά! Αφού έχετε διαβάσει όλο το χρόνο, λίγο πριν τις εξετάσεις, αν μου επιτραπεί η έκφραση που πολλοί φοιτητές και φοιτήτριες μου χρησιμοποιούν, "...ρίξτε το λίγο έξω..."

3] Μην προσπαθήσετε να "ελέγξετε" τις γνώσεις σας λίγα λεπτά της ώρας πριν την είσοδό σας στον εξεταστικό χώρο. Μέσα στην ένταση της ψυχοσυναισθηματικής σας διέγερσης είναι πολύ πιθανό να σας φανούν όλα άγνωστα με αποτέλεσμα να αγχωθείτε και να πανικοβληθείτε. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο τότε...συνέλθετε γρήγορα γιατί αλλιώς για σήμερα χάσατε.

4] Μέσα στον εξεταστικό χώρο φροντίστε να εξοικειωθείτε με πρόσωπα και πράγματα και πάρτε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό για δροσιά αλλά και για παρηγοριά. Οι άνθρωποι έχουμε την τάση να παλινδρομούμε σε παιδικές ηλικίες μπροστά σε καταστάσεις στρες και άγχους. Διώξτε το άγχος και την ξηροστομία πίνοντας μια γουλιά νερό.

5] Όταν σας δοθούν τα θέματα ξεκινήστε με αυτό που ξέρετε καλύτερα. Μην κολλήσετε στο άγνωστο ή δύσκολο για σας θέμα. Απαντώντας το εύκολο που κατέχετε καλά δημιουργείτε στον εαυτό σας την θετική ψυχολογικά αίσθηση ότι κάνετε κάτι δημιουργικό και στη συνέχεια με ανεβασμένο το ηθικό σας καταπιαστείτε με το ή τα δύσκολα θέματα και πάλι πηγαίνοντας προοδευτικά από τα γνωστά στα λιγότερο γνωστά.

6] Είναι πιθανό για μερικά δευτερόλεπτα να σας φανούν όλα τα θέματα άγνωστα με αποτέλεσμα να αγχωθείτε και να πανικοβληθείτε. Εάν σας συμβεί αυτό τότε...χαλαρώστε για μερικά λεπτά, διαβάστε ξανά τα θέματα και θα ξαφνιαστείτε (οι διαβασμένοι) με τη συνειδητοποίηση ότι τελικά δεν σας είναι και τόσο άγνωστα...

7] Άσχετα με το πώς γράψατε σε ένα συγκεκριμένο μάθημα συνεχίστε τις προσπάθειές σας για τα υπόλοιπα μαθήματά σας. Σίγουρα κάθε μάθημα μετρά αλλά εκείνο που τελικά μετράει περισσότερο είναι η δυνατότητα να χειρισθείτε κάθε μάθημα σαν ξεχωριστή οντότητα. Δεν είναι λίγα τα παιδιά που έγραψαν χαμηλά στο πρώτο μάθημα και στη

συνέχεια πήγαν πολύ καλά στα υπόλοιπα χωρίς άγχος και ηττοπάθεια με αποτέλεσμα να περάσουν εάν όχι στην πρώτη σίγουρα σε κάποια από τις επιλογές τους.

8] Στη διάρκεια των εξετάσεων η διατροφή είναι προσεγμένη, ισορροπημένη χωρίς τις υπερβολές που μπορεί να δημιουργήσουν κάποια οργανική αναστάτωση.

Ανακεφαλαιώνω με μια ειλικρινή παράκληση, ως ακαδημαϊκός δάσκαλος που γνώρισα δεκάδες χιλιάδες φοιτητές και φοιτήτριες και γονιός τους γονείς και συγγενείς να δείξουν ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ και ζητάω από εσάς παιδιά να οπλισθείτε με καλοπροαίρετο χιούμορ, αυτό που βοηθά να ξεπερνάμε και τις δυσκολότερες φάσεις στη ζωή μας...

Καλή επιτυχία!..

Του καθηγητή Γιώργου Πιπερόπουλου