

Φ. Αργυρούδη, MSc & Μ. Παπαθανασίου, Ph.d

□ □ Το στρες είναι μια αναπόφευκτη αντίδραση του οργανισμού, μια πίεση που ασκείται στις σωματικές και νοητικές ικανότητες του. Από μόνο του **δεν** αποτελεί μια αρνητική αντίδραση. Περιλαμβάνει μια ένδειξη εγρήγορσης του ατόμου απέναντι σε μια πιεστική κατάσταση (Selye, 1956), σε έναν «ενδεχόμενο» κίνδυνο ή πρόκληση προκειμένου να τον αντιμετωπίσει με όλες του τις δυνάμεις. Με βάση αυτόν τον ορισμό το στρες μπορεί να είναι και χρήσιμο. Με άλλα λόγια το στρες μπορεί αφενός να κινητοποιήσει έναν οργανισμό να αναλάβει δράση και να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις. Αφετέρου, υψηλά επίπεδα στρες και με μεγάλη χρονική διάρκεια μπορεί αποδιοργανώσουν το άτομο με αποτέλεσμα να μην μπορεί να είναι λειτουργικό και να αδυνατεί να αντιμετωπίσει τις προσκλήσεις, αναπτύσσοντας άγχος.

Ο κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά απέναντι στο στρες. Αυτό πολλές φορές μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες και σε ψυχικό και σωματικό επίπεδο.

Συγκεκριμένα, το άτομο εκδηλώνει πόνους, μυϊκή ένταση, διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος, τάση για εμετό, σφίξιμο στο στομάχι, ταχυπαλμία, γρήγορη αναπνοή. Επηρεάζεται η σκέψη του, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί και είναι πιο πιθανό να κάνει γνωστικά σφάλματα. Η προσοχή και η μνήμη μπορεί να εξασθενήσουν. Το άτομο μπορεί να έχει ξεσπάσματα συναισθηματικά, να νιώθει εκνευρισμό και έντονη ανησυχία, να έχει δυσκολίες με τον ύπνο του.

Το στρες είναι μια αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε εξωτερικά-περιβαλλοντικά αλλά και εσωτερικά (π.χ. σκέψεις, ιδέες, πεποιθήσεις, στάσεις) ερεθίσματα. Στην περίοδο των σχολικών εξετάσεων, οι εξετάσεις αποτελούν ένα εξωτερικό ερέθισμα που μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις στρες. Ωστόσο, καθώς δεν αντιδρούν όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο. Αυτό που παίζει καθοριστικό ρόλο είναι οι σκέψεις που κάνουν και οι πεποιθήσεις που έχουν γύρω από ένα ερέθισμα-γεγονός και όχι από το ίδιο το ερέθισμα-γεγονός. Χαρακτηριστικά σημειώνεται από τον **Επίκτητο**: «Οι άνθρωποι δεν αναστατώνονται από τα γεγονότα αυτά καθεαυτά, αλλά από τις απόψεις και τις στάσεις που αυτοί έχουν για αυτά».

Στις εξετάσεις, σκέψεις που είναι δυσλειτουργικές και έχουν αρνητικές γνωστικοσυναισθηματικές αντιδράσεις στο άτομο είναι συνήθως:

«θα αποτύχω»,

«δεν αξίζω τίποτα παρά μόνο αν πετυχαίνω σε όλα τα πράγματα που κάνω»,

«πρέπει να διαβάσω/πρέπει να περάσω το μάθημα», ή το ότι «αν δεν το περάσω, θα πεθάνω»,

«αν δεν περάσω τα μαθήματα, οι γονείς μου θα στεναχωρηθούν και θα ντρέπονται για μένα».

Τέτοιου είδους σκέψεις είναι **δυσλειτουργικές**. Και το αποτέλεσμα τους είναι να αυξάνουν την πίεση που νιώθει το άτομο, το γεμίζουν φόβο και το οδηγούν να συμπεριφέρεται με τρόπους που λαθεμένα πιστεύει ότι ελαττώνουν το άγχος π.χ. να αποφεύγει να μιλάει, να βλέπει τηλεόραση και άλλα.

Σχετικά με το στρες των εξετάσεων συγκεκριμένα, γνωρίζουμε ότι αυτό *δε σχετίζεται τόσο με τη σχολική επίδοση όσο με την αντίληψη που έχουν οι μαθητές για τις ικανότητές τους, τη γενική εικόνα του εαυτού και τις προσδοκίες των σημαντικών προσώπων στη ζωή τους*. Δηλαδή κατά πόσο πιστεύει ο ίδιος ο μαθητής ότι μπορεί να τα καταφέρει, κάτι που συνδέεται άμεσα με τις σχέσεις του με τους σημαντικούς ενήλικες.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν

Γνωρίζουμε ότι η κατάλληλη κοινωνική υποστήριξη μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να έχουν μεγαλύτερη αντοχή απέναντι στο στρες (Grotberg, 1998). Η στάση των γονέων φαίνεται να επηρεάζει την πορεία μάθησης του παιδιού. Οι γονείς χρειάζεται να έχουν ξεκαθαρίσει τους μαθησιακούς στόχους που έχουν για το παιδί τους. Να είναι όσο το δυνατόν ρεαλιστικοί και να λαμβάνουν υπόψη την πραγματικότητα του παιδιού. Πρέπει να είναι ξεκάθαρο στους γονείς το σημείο στο οποίο θέλουν να δώσουν έμφαση: στην επίδοση ή στη κατανόηση και τη μάθηση, ή στην προσπάθεια του παιδιού τους; Επίσης τι είναι αυτό που θέλουν από το παιδί τους και γιατί το θέλουν. Για παράδειγμα, η έμφαση στην επίδοση και τις διακρίσεις ίσως να σχετίζεται με ανεκπλήρωτες επιθυμίες των ιδίων και όχι του παιδιού τους. Αν αυτό ισχύει, τότε η στάση του γονιών θα είναι επιβαρυντική για τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού και την εξελικτική του πορεία.

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να σκεφτούν με διαφορετικό και πιο επικοδομητικό τρόπο κατά την περίοδο των εξετάσεων. Χρειάζεται καταρχήν να φροντίζουν τα παιδιά, να τους προσφέρουν και να τους διασφαλίσουν τις υλικές συνθήκες, για να ασχοληθούν τα παιδιά με το διάβασμα. Συγκεκριμένα οι γονείς μπορούν να:

- Φροντίσουν να υπάρχει ένα ήρεμο και μη διασπαστικό περιβάλλον (π.χ. όχι φωνές, συγκεντρώσεις φίλων ενώ τα παιδιά διαβάζουν)
- Προσφέρουν υγιεινή και θρεπτική διατροφή
- Ακούν τις ανάγκες των παιδιών τους και μαθητών (π.χ. για ησυχία, ή να διαβάζουν με μουσική)
- Ανταποκρίνονται στα συναισθήματα των παιδιών. Να μην τα αλλοιώνουν ή να μην τους συμβουλεύουν αμέσως. Π.χ. πείτε τους «είσαι πανικοβλημένος», αν έτσι καταλαβαίνετε ότι αισθάνεται το παιδί σας και αποφύγετε να πείτε «μην κάνεις έτσι».
- Βοηθήσουν τα παιδιά τους να ΜΗΝ αποφεύγουν το στρες. (π.χ. είναι βοηθητικό για τους μαθητές αν έχουν στρες να φέρνουν στο μυαλό τους τις εξετάσεις). Το στρες επιδεινώνεται όταν προσπαθούμε να το αποφύγουμε.

- Είναι διαθέσιμοι και να δημιουργούν μια ζεστή σχέση με το παιδί τους.
- Είναι προσεκτικοί ακροατές. Δηλαδή να μην επικρίνουν, γελοιοποιούν ή να μη βιάζονται να συμβουλευθούν το παιδί τους κάνοντας σχόλια του τύπου «Μη κάνεις έτσι» ή «Διάβαζε, δεν θα προκόψεις στη ζωή σου».
- Δείχνουν ενσυναίσθηση και να ανταποκρίνονται σ' ό,τι τους λένε τα παιδιά τους πως αισθάνονται, λέγοντας τους τι κατανοούν οι ίδιοι ότι απασχολεί το παιδί τους και πως νιώθουν για αυτό.
- Αναδιατυπώνουν τις αρνητικές σκέψεις των παιδιών τους π.χ. «πρέπει να διαβάσω» ή «δεν θα τα καταφέρω να γράψω καλά στις εξετάσεις» με θετικές σκέψεις π.χ. «θέλεις να μελετήσεις», ή «σε ενδιαφέρει να κάνεις το καλύτερο που μπορείς στις εξετάσεις σου»,
- Βοηθήσουν το παιδί τους, και εφόσον το ίδιο το επιθυμεί και το ζητήσει, να μάθει να ελέγξει και να οργανώσει το δικό του χρόνο. Το σημαντικότερο ωστόσο είναι το ίδιο το παιδί να έχει μάθει να αυτοοργανώνεται και να αναπτύσσει το ίδιο πρωτοβουλίες για τη διαχείριση του χρόνου του. Οι γονείς ωστόσο μπορούν να το βοηθήσουν να αποκτήσει επίγνωση του χρόνου που χρειάζεται προκειμένου να εκπληρωθεί μια δραστηριότητα (πόσο χρόνο του παίρνει δηλαδή) και να το βοηθήσουν να επιτύχει έλεγχο στην εκπλήρωση των επιθυμιών του, να μάθει δηλαδή ότι μπορεί να αναβάλει μια απόλαυση ή μια επιθυμία, δίνοντας προτεραιότητα σε μια υποχρέωση.
- Κάνουν μαζί του μια συμφωνία/συμβόλαιο που να ξεκαθαρίζει το χρόνο για μελέτη, ανάπαυση και έλεγχο προόδου τόσο από τους γονείς όσο και από το μαθητή.
- Διδάξουν του τρόπους επίλυσης των προβλημάτων
- Διδάξουν του τρόπους «λήψης απόφασης» και πώς να αξιολογεί τις αποφάσεις του. Να του μάθουν να αναγνωρίζει τα συμπτώματα του άγχους στο σώμα του και να τα ελέγχει.

Οι τεχνικές χαλάρωσης είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές για αυτό. (βλ. παρακάτω).

- Επαινούν συγκεκριμένα πράγματα που κάνει, χωρίς γενικολογίες π.χ είσαι πολύ καλός μαθητής αλλά διάλεξες ένα πολύ καλό τρόπο να λύσεις αυτή την άσκηση.

Τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές/ήτριες

- Θυμηθείτε τις παραπάνω πληροφορίες για το στρες, τι είναι και τι το αυξάνει.
- Να θυμάστε το στρες γίνεται άγχος όταν κάνουμε αρνητικές και δυσλειτουργικές σκέψεις. Χρειάζεται να γνωρίζετε ότι οι σκέψεις είναι ιδέες που έχουμε στο κεφάλι μας. Δεν είναι βεβαιότητες, ούτε είναι η ζωή μας. Οι άνθρωποι κάνουν πολλές σκέψεις στο κεφάλι τους αλλά δεν γίνονται πραγματικότητα όλα όσα σκέφτονται.
- Να θυμάστε οι σκέψεις μέσα στο κεφάλι μας μεταβάλλονται συνεχώς. Δεν μένουν σταθερές. Οι σκέψεις αλλάζουν όπως μεταβάλλεται ο καιρός στον ουρανό.
- Να αντιπαραβάλλετε τις δυσλειτουργικές σκέψεις στο μυαλό σας με ΠΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ.
- Δυσλειτουργικές σκέψεις είναι οι εξής :«Δεν θα τα καταφέρω», «Θα αποτύχω», «δεν θα θυμηθώ τίποτε», «αν δεν περάσω, οι γονείς μου θα απογοητευτούν» «θα μπλοκάρω και δεν θα τα καταφέρω»
- Ρεαλιστικές σκέψεις είναι οι εξής: «Θέλω να τα καταφέρω», «θα προσπαθήσω να κάνω το καλύτερο που μπορώ» «Δεν είναι απόλυτα βέβαιο ότι θα αποτύχω, αυτή είναι μια σκέψη που κάνω στο κεφάλι μου, δεν είναι η πραγματικότητά μου και ούτε υπάρχουν

αποδείξεις ότι έτσι θα γίνει», «Δεν μπορούν να χαθούν από την μνήμη μου αυτά που έχω μελετήσει, αν μπλοκάρω θα είναι για λίγο και θα προσπαθήσω να ηρεμήσω και να συνεχίσω με ότι γνωρίζω», «Δεν γνωρίζω ότι δεν θα περάσω στις εξετάσεις καθώς δεν έχω δώσει εξετάσεις. θα ήθελα πολύ να ικανοποιήσω τους γονείς μου, αλλά είναι καλύτερα να φροντίσω να κάνω το καλύτερο που μπορώ προσωπικά».

- Να απαντάτε στις ερωτήσεις από αυτές που γνωρίζετε καλύτερα και είναι οι πιο εύκολες για σας. Αυτό θα σας βοηθήσει ιδιαίτερα αν μπλοκάρετε.

- Αν μπλοκάρετε και δεν καταλαβαίνετε μια ερώτηση ή δεν θυμάστε μια απάντηση, διαβάστε για λίγο την ερώτηση και προσπαθείστε να την καταλάβετε. Αν δείτε ότι δε βοηθήστε με αυτόν τον τρόπο (μετά από 3 προσπάθειες) πάτε στην πιο εύκολη. Μείνετε συγκεντρωμένος στις ερωτήσεις και στο έργο που κάνετε και μην παραδίδετε σε αρνητικές σκέψεις. Πείτε στον εαυτό σας: Μείνε συγκεντρωμένος στις ερωτήσεις, τι ζητάνε;

- Να μην αποφεύγετε το στρες και να μην αποφεύγετε να σκέφτεστε για τις εξετάσεις πως θα είναι. Είναι πιο βοηθητικό να χρησιμοποιήσετε νοερές εικόνες γύρω από τις εξετάσεις. Π.χ. φανταστείτε πως θα πάτε, τι ρούχα θα φοράτε, πως θα είναι η αίθουσα των εξετάσεων, να φανταστείτε τον εαυτό τους να κάθεται στο θρανίο, να παίρνετε τα θέματα, να τα διαβάζετε, να φανταστείτε να γράφετε στο τετράδιο.

Γενικές Οδηγίες για τη διαφραγματική αναπνοή και τη χαλάρωση

Η διαφραγματική αναπνοή και η εξάσκηση στη χαλάρωση πρέπει να γίνεται σε ένα χώρο ήσυχο, χωρίς πολύ φως. Η θερμοκρασία του δωματίου να είναι κανονική. Χρειάζεστε ένα στρώμα άνετο για να μπορείτε να ξαπλώσετε επάνω του και μια ελαφριά κουβέρτα για να σκεπαστείτε, τουλάχιστον στην αρχή.

Ξαπλώστε σ ένα στρώμα και τακτοποιείστε το σώμα σας ώστε να είστε αναπαυτικά. Χαλαρώστε τη ζώνη σας, ή τα τυχόν ρούχα σας, αν σας σφίγγουν. Βάλτε τα χέρια σας δίπλα από τον κορμό σας με τις παλάμες προς τα πάνω.

Όταν τελειώνετε τις παρακάτω ασκήσεις, μην ανοίξετε τα μάτια σας αμέσως και μη σηκώνεστε απότομα. Για να ανοίξετε τα μάτια σας μετρήστε αντίστροφα από το 7 και κάτω. Κατόπιν κάντε αργές νωχελικές κινήσεις, όπως όταν τεντονόμαστε, και σηκωθείτε αργά.

Διαφραγματική αναπνοή

Η Διαφραγματική αναπνοή είναι μια βαθιά αναπνοή που βοηθάει στη χαλάρωση

1. Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια επάνω στην κοιλιακή χώρα, ανάμεσα στον θώρακα και τον αφαλό.
2. Εισπνεύστε αργά από τη μύτη και σπρώξτε το στομάχι προς τα έξω ώστε να νιώσετε με το χέρι ότι φουσκώνει η κοιλιά σας. Καθώς εισπνέετε μετρήστε ταυτόχρονα αργά μέχρι το 4 (Πείτε με το νού σας εισπνέω 1, εισπνέω 2, εισπνέω 3, εισπνέω 4)
3. Εκπνεύστε από το στόμα πιέζοντας με το χέρι το στομάχι προς τα κάτω.. Καθώς εκπνέετε μετρήστε ταυτόχρονα αργά μέχρι το 6. (Πείτε με τον νου σας, εκπνέω 1, εκπνέω 2, εκπνέω 3, 4, 5, 6) Στόχος είναι να μειωθεί ο ρυθμός αναπνοής σε περίπου 6 το λεπτό.
4. Συνεχίστε με τον ρυθμό που σας κάνει να νιώθετε άνετα για 5-10 λεπτά κάθε μέρα.

Αυτογενή χαλάρωση

1. Κλείστε τα μάτια σας και χαλαρώστε το στόμα σας.
2. Αρχίστε να αναπνεύετε αργά και σταθερά.
3. Εισπνεύετε και εκπνεύετε αργά και βαθιά..(3 φορές).
4. Τώρα το σώμα σας αρχίζει να χαλαρώνει. Επαναλάβετε στον εαυτό σας ότι αισθάνεστε ήρεμα και γαλήνια (2 φορές)
5. Πείτε νοερά τις εξής οδηγίες

1. Το δεξί μου χέρι, ολόκληρο το δεξί σας χέρι χαλαρώνει. Οι μύες του χεριού μου χαλαρώνουν, και δεν έχουν ένταση.
2. Το δεξί μου πόδι, ολόκληρο το δεξί σας πόδι χαλαρώνει. Οι μύες του ποδιού μου χαλαρώνουν.
3. Το αριστερό μου χέρι, ολόκληρο το αριστερό σας χέρι χαλαρώνει. Οι μύες του χεριού μου χαλαρώνουν, και δεν έχουν ένταση.
4. Το αριστερό μου πόδι, ολόκληρο το αριστερό μου πόδι χαλαρώνει. Οι μύες του ποδιού μου είναι χαλαροί.
5. Ολόκληρη η πλάτη μου χαλαρώνει.
6. Οι ώμοι μου χαλαρώνουν.
7. Το πίσω μέρος του κεφαλιού μου χαλαρώνει.
8. Το πρόσωπο μου χαλαρώνει. Τα ματιά μου χαλαρώνουν, το δεξί μάγουλο χαλαρώνει, το αριστερό μάγουλο χαλαρώνει. Το στόμα και τα δόντια είναι χαλαρά. Τα χείλη είναι απαλά κλειστά και χαλαρά.
9. Το στήθος μου χαλαρώνει. Το στομάχι χαλαρώνει. Η ένταση έχει εξαφανιστεί.
10. Η κοιλιά μου χαλαρώνει. Ολόκληρη η κοιλιακή μου χώρα είναι χαλαρή.
11. Ολόκληρο το σώμα μου είναι χαλαρό και βαρύ. Το σώμα μου, τα χέρια μου, τα πόδια μου, το κορμί μου είναι χαλαρωμένα και βαριά.
12. Η αναπνοή μου είναι ήρεμη και βαθιά.
13. Τώρα μπορείτε να φέρετε στον νου σας (νοερή εικόνα λέγετε) μια εικόνα που θα σας χαλαρώσει ακόμη πιο βαθιά. Μπορείτε να φανταστείτε ότι βρίσκετε σε μια όμορφη, καθαρή και γαλήνια παραλία. Φανταστείτε τον εαυτό σας να περπατά επάνω στην παραλία και τα πόδια σας να βουλιάζουν απαλά μέσα στην αμμουδιά. Αισθανθείτε τον ήλιο να σας ζεστάνει. Μια γλυκιά ζέστη να σας ακουμπά και να σας κάνει να αισθάνεστε χαλαρά. Δείτε τη θάλασσα μπροστά σας, τα χρώματα της. Πείτε νοερά, η θάλασσα είναι γαλάζια, το νερό είναι διαυγές και φανταστείτε τα κοχύλια, και τις πέτρες που βρίσκονται εκεί. Αισθανθείτε την αύρα της θάλασσας να σας δροσίζει ελαφρά και να σας κάνει να αισθάνεστε όμορφα, δροσερά, και ευχάριστα και ήρεμα. (Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποια άλλη εικόνα που σας χαλαρώνει εσάς προσωπικά)

14. Τώρα αφήστε αυτή την εικόνα να ξεθωριάσει.
15. Επαναλάβετε μέσα σας νοερά ότι το σώμα σας είναι ελαφρύ και χαλαρό. Το μυαλό σας είναι ήρεμο. Επαναλάβετε νοερά ότι αισθάνεστε ήρεμα, και γαλήνια.
16. Συγκεντρωθεί στο αίσθημα αυτό της χαλάρωσης.
17. Εισπνεύετε και Εκπνεύετε αργά (3 φορές)
18. Μετρήστε από το 3 έως το 1 αντίστροφα, αργά. Όταν φτάσετε στο 1 ανοίξετε τα μάτια σας, και θα νιώθετε ήρεμα και ανανεωμένα.
19. Για να σηκωθείτε ακολουθείστε τις οδηγίες παραπάνω. Η χαλάρωσή σας έχει ολοκληρωθεί

Δυσκολίες με τον ύπνο...

Το στρες μπορεί να διαταράξει τον ύπνο με το να μην έρχεται, ή το άτομο να ξυπνάει νωρίτερα ή να ξυπνά πολλές φορές στη διάρκεια της νύχτας. Αυτές οι διαταραχές μπορούν να ελεγχθ
θούν όταν:

- Αποφεύγετε να πίνετε ουσίες που προκαλούν διέγερση ή να τρώτε βαριά γεύματα πριν το ύπνο.
- Να φροντίζετε οι ώρες κατάκλυσης και αφύπνισης να είναι σταθερές και οι ίδιες.
- Αν δεν καταφέρετε να κοιμηθείτε το βράδυ, απεφεύγετε να κοιμηθείτε το πρωί. Το προτιμότερο είναι να σηκωθείτε το πρωί και να εργαστείτε.
- Απεφεύγετε να κάνετε άλλες δραστηριότητες στο κρεβάτι (όπως να διαβάζετε, να βλέπετε τηλεόραση) – στο κρεβάτι θα πρέπει να πηγαίνετε μόνο για ύπνο.

- Η διαφραγματική αναπνοή και η χαλάρωση μπορούν να βοηθήσουν να μειωθεί η ένταση και να κοιμηθείτε

Βιβλιογραφία

Ακριτίδου Μ. (2010). *Δεξιότητες μελέτης, Α Γυμνασίου 2010-2011*. Θεσσαλονίκη: Γραφείο Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού Κολλεγίου «Ανατόλια».

Grotberg, E. H. (1998). I am, I have, I can: what families worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth, Spring*, 36-39.

Καλαϊντζή –Αζίζη, Α., Ευθυμίου, Κ. & Μπαρτζιώκη, Α. (2013). **Φόβος για τις εξετάσεις**. Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών, Τομέας Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Ανακτήθηκε στις 13.5.2013 από την <http://www.skf.psych.uoa.gr/synh8ismena-problimata/akadhmaika-problimata/fobos-gia-tis-e3etaseis.html>

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Ζαφειροπούλου, Μ. & Καλαντζή – Αζίζι Α. (2011). *Προσαρμογή στο σχολείο: Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών / Συλλογικό έργο*. Αθήνα:Πεδίο.

