

### **Το άγχος στις Πανελλήνιες Εξετάσεις.** Ένα σύντομο μήνυμα προς γονείς.

Πλησιάζουν οι μέρες των Πανελληνίων εξετάσεων και παιδιά, γονείς και καθηγητές μπαίνουν στην 'τελική ευθεία', όπως συνηθίζεται να αποκαλείται αυτή η περίοδος. Αυτή η 'τελική ευθεία', έχει πολύ διάβασμα, επαναλήψεις, αγωνία, άγχος και πολλές συζητήσεις για το 'τι θα κάνουν τα παιδιά'. Τα παιδιά, οι έφηβοι, έχουν πολύ διάβασμα και αγχώνονται για την επίδοσή τους, οι καθηγητές τους έχουν την αγωνία των μαθητών τους και οι γονείς αγχώνονται για όλα. Άραγε, μόνο η επίδοση των παιδιών τους είναι αυτό που τους προκαλεί τόσο άγχος?

Οι συγκεκριμένες εξετάσεις έχουν συνδεθεί με την είσοδο των παιδιών στον κόσμο των ενηλίκων, αποτελούν *εισιτήριο* για την ζωή της αυτονομίας και ανεξαρτησίας. Άρα, το άγχος για τις πανελλήνιες θεωρείται ότι είναι ένα περιπλεγμένο άγχος και γι αυτό τόσο διογκωμένο και έντονο για την συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Αυτή η ένταση οξύνεται και με τον βομβαρδισμό των ΜΜΕ, καθώς και τον λόγο των ειδικών για το πώς να βοηθήσουμε το παιδί για να περιορίσουμε το άγχος του κοκ. 'Μην αγχώνεσαι', λέμε. Και αναρωτιέμαι πως γίνεται αυτό. Γίνεται να μην αγχώνομαι, αφού αγχώνομαι?.

Το άγχος που βιώνει κάθε έφηβος αυτήν την περίοδο είναι απολύτως φυσιολογικό και αναμενόμενο. Έχει κάνει μια σπουδαία προσπάθεια και μέσω των εξετάσεων περιμένει να υλοποιήσει το όνειρό του. Γίνεται δημιουργικό το άγχος και βοηθητικό ως προς την κινητοποίηση του ατόμου να πετύχει το στόχο του. Το δυσλειτουργικό άγχος, όμως, αυτό που ακινητοποιεί και μπλοκάρει το μυαλό έχει βαθύτερες αιτίες. Όταν οι εξετάσεις συνδέονται με την αξία του εφήβου για παράδειγμα. Όταν η οικογένεια προσκολλάται στις πανελλήνιες μέσα στην καθημερινότητά της και αλλάζει τρόπο λειτουργίας (*δεν βγαίνουμε, δεν δεχόμαστε επισκέψεις γιατί διαβάζουμε, κάνουμε ησυχία, ακόμα και το πλέον υπερβολικό, θα πάρω άδεια από την δουλειά κοκ*).

Να ξεκαθαρίσουμε ότι αυτός που διαβάζει και γράφει είναι ο έφηβος. Είναι μια μεταβατική περίοδος στην ζωή του και μια φάση αλλαγών, που εκ του φυσιολογικού έχει πολύ άγχος. Αυτό που χρειάζεται από τους γονείς του είναι κατανόηση και αποδοχή. Ούτε αλλαγή προγραμμάτων, ούτε 'συμπαράσταση'.

Οι γονείς, που δεν αγχώνονται μόνο για τα αποτελέσματα των εξετάσεων, αλλά και για το ότι το παιδί τους μεγάλωσε, σε όλο αυτό το διάστημα έχουν μια ευκαιρία να αναλογιστούν την φάση ζωής της οικογένειας, την μετάβαση του παιδιού από την εστία στην κοινωνία και να αρχίσουν να προσαρμόζονται σε αυτήν την αλλαγή. Να εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους στα παιδιά και να αποφεύγουν τις συμβουλές. Είναι περισσότερο βοηθητικό να πω 'είμαι δίπλα σου στην προσπάθειά σου και σε αγαπάω', παρά 'κάτσε να διαβάσεις, μην βγείς βόλτα, βάλε πρόγραμμα κλπ'. Αν μη τι άλλο η πρώτη φράση δηλώνει εμπιστοσύνη και αποδοχή, κάτι που ο έφηβος χρειάζεται πολύ και του δίνει ώθηση να εμπιστευτεί κι ο ίδιος τον εαυτό και την προσπάθειά του.

Η 'τελική ευθεία', λοιπόν, μπορεί να γίνει απλά ένας από τους πολλούς δρόμους που ακολουθεί κάθε άνθρωπος στην ζωή του. Η προσπάθεια, η επιμονή και υπομονή, η κινητοποίηση, δεξιότητες που αποκτούνται κατά την προετοιμασία για τις εξετάσεις είναι δεξιότητες που θα τις χρειαστεί ο έφηβος σε όποιον δρόμο κι αν επιλέξει στην ζωή του. Και

Ελευθερία Αραβανή, Ψυχολόγος, [www.eleftheria-aravani.gr](http://www.eleftheria-aravani.gr)

τελικά, αυτό που μένει από όλη αυτήν την 'κρίση των πανελληνίων' είναι η ευκαιρία που μας δίνει να αποκτήσουμε αυτές τις δεξιότητες ζωής. Καλή προσπάθεια στα παιδιά και στους γονείς τους.