

Πανελλαδικές Εξετάσεις εν μέσω Πανδημίας. Προτάσεις για καλύτερη ψυχική
οργάνωση των μαθητών Γ' Λυκείου

Τσαγκανέλια Αλεξάνδρα, Ψυχολόγος 1^{οο} ΚΕΣΥ Αχαΐας

Αγαπητή/έ έφηβη/ε,

- Είναι αναγκαίο, για το χρόνο που σου απομένει μέχρι τις εξετάσεις, να έχεις μια ρουτίνα. Η ρουτίνα μπορεί να βιώνεται ως ανιαρή και μονότονη αλλά μας προσφέρει έλεγχο, μας προγραμματίζει και μας οργανώνει.
- Πάρε δύναμη από το στόχο σου. Σκέψου τον τελικό σταθμό αυτού του ταξιδιού. Αναλογίσου τους καρπούς των κόπων σου! Παλεύεις και θα ανταμειφτείς!
- Δημιούργησε ένα εβδομαδιαίο ή ημερήσιο πρόγραμμα, ανάλογα με τις ανάγκες σου (μην ξεχνάς πως στο πρόγραμμα που θα κάνεις θα ενσωματώσεις και τον ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό σου, τους φίλους και την οικογένεια σου). Πάντα χρειάζεται μια βαλβίδα εκτόνωσης σε χρόνο πίεσης!
- Μοιράσου τις αγωνίες και τα άγχη σου με ανθρώπους που είσαι πιο κοντά αυτή την περίοδο (π.χ. μπορεί να έχεις αναπτύξει μια σχέση εμπιστοσύνης και κατανόησης με έναν από τους καθηγητές σου). Συχνά ένας καθηγητής σε αυτή τη φάση γίνεται πηγή έμπνευσης!
- Απέφυγε ουσίες που θα σε κάνουν προσωρινά να νιώσεις καλύτερα, είναι ο χειρότερος αλλά «πάντα πρόθυμος φίλος»! Γενικά οι ουσίες δημιουργούν μεγάλα ups και downs. Ακόμα και «αθώες ουσίες», όπως ο καφές και το κάπνισμα, σε περιόδους έντασης εντείνουν το άγχος καθώς διεγείρουν το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Προτίμησε τροφές που ενισχύουν τη μνήμη και την ευεξία, όπως η μαύρη σοκολάτα, οι ξηροί καρποί και τα φρούτα. Θυμήσου πως η φυσική σου κατάσταση σε ενδυναμώνει και παράλληλα ενισχύει την αυτοπεποίθησή σου!
- «Κλείσε την πόρτα» σε πληροφορίες που διογκώνουν το άγχος και εντείνουν την αγωνία σου (π.χ. «οι πανελλήνιες είναι στον αέρα»). Μίλησε με το σχολείο σου!
- Δώσε στον πνεύμα και στο σώμα σου την ευκαιρία για επαρκή ύπνο και ξεκούραση. Είναι όπλα της πρώτης γραμμής!
- Δώσε μια θετική ερμηνεία σε αυτό που έτσι κι αλλιώς έχεις ανάγκη. Να μείνεις σπίτι! Δηλαδή, να είσαι στο χώρο σου, να έχεις περισσότερο χρόνο για επαναλήψεις, που αυτό το διάστημα θέλεις έτσι κι αλλιώς να έχεις!
- Οι καθηγητές σου προσφέρουν την επαφή με το σχολείο σου με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Είσαι «μέσα» στην τεχνολογία και τώρα ήρθε η ώρα να το εκμεταλλευτείς κι αλλιώς! Δηλαδή, για να κάνεις τα επαναληπτικά σου tests, για να κάνεις ασκήσεις και να είσαι σε άμεση επαφή με τους καθηγητές σου. Έτσι έχεις λιγότερη κόπωση από τη μείωση των μετακινήσεων και από υποχρεωτικές παρακολούθησεις στο σχολείο! Και φυσικά είσαι ασφαλής και υγιής!
- Θυμήσου πως η ήπια άσκηση εκτονώνει και δημιουργεί ευεξία!

Το 1^ο ΚΕΣΥ Αχαΐας σου εύχεται Καλή Δύναμη και Καλή Επιτυχία!!!