



ΠΑΜΕ  
ΜΕ ΑΣΙΟΔΟΞΙΑ...

Βαλλιάνειο Λύκειο Κεραμειών  
Σύλλογος Γονέων και  
Κηδεμόνων

«Διαχείριση του άγχους των  
πανελλαδικών εξετάσεων  
(από μικρούς και  
μεγάλους)»

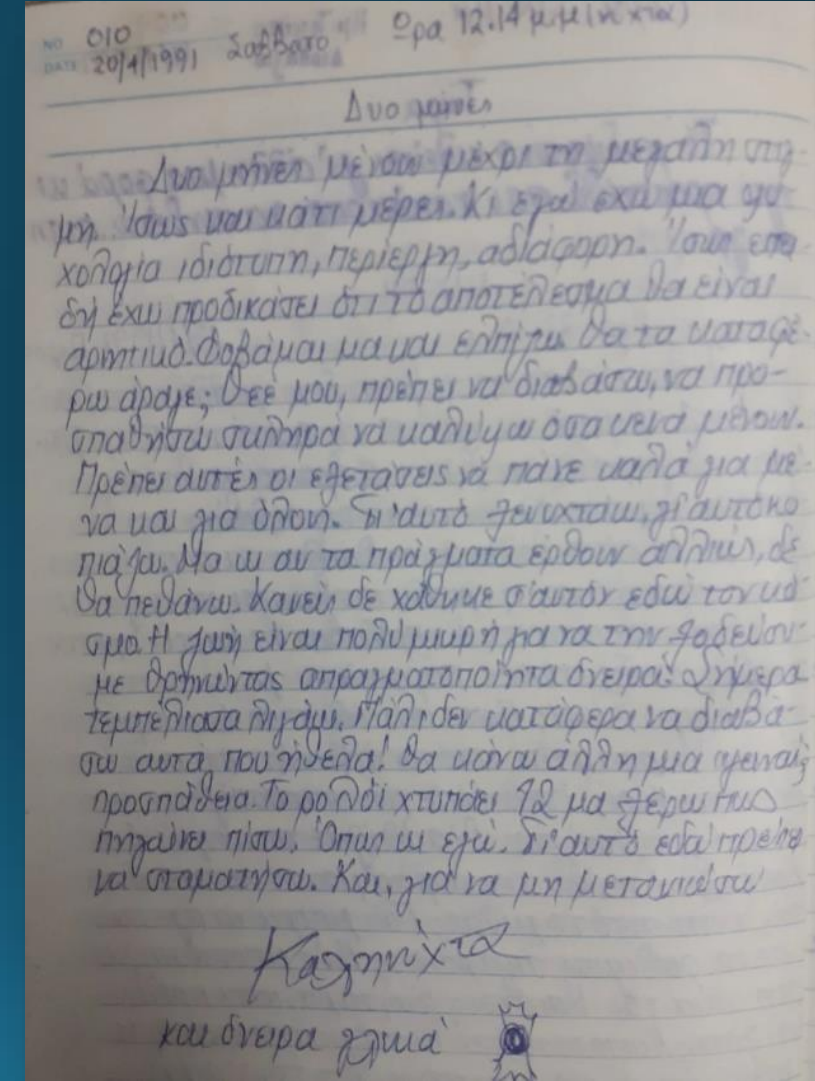
Τετάρτη 12 Μαρτίου 2025

Ηλίας Τουμασάτος

MSc Εκπαιδευτική Ψυχολογία

# Ένα ημερολόγιο...

- Δύο μήνες μένουν μέχρι τη μεγάλη στιγμή. Ίσως και κάτι μέρες. Κι εγώ έχω μια ψυχολογία ιδιότυπη, περίεργη, αδιάφορη. Ίσως επειδή έχω προδικάσει ότι το αποτέλεσμα θα είναι αρνητικό. Φοβάμαι μα και ελπίζω. Θα τα καταφέρω άραγε; Θεέ μου, πρέπει να διαβάσω, να προσπαθήσω σκληρά να καλύψω όσα κενά μένουν. Πρέπει αυτές οι εξετάσεις να πάνε καλά για μένα και για όλους. Γι' αυτό ξενυχτάω, γι' αυτό κοπιάζω. Μα κι αν τα πράγματα έρθουν αλλιώς, δεν θα πεθάνω. Κανείς δεν χάθηκε σ' αυτόν τον κόσμο. Η ζωή είναι πολύ μικρή για να την ξοδεύουμε θρηνώντας απραγματοποίητα όνειρα. Σήμερα τεμπέλιασα λιγάκι. Πάλι δεν κατάφερα να διαβάσω αυτά που ήθελα. Θα κάνω άλλη μια γενναία προσπάθεια. Το ρολόι χτυπάει 12 μα ξέρω πως πηγαίνει πίσω. Όπως κι εγώ. Γι' αυτό εδώ πρέπει να σταματήσω. Και για να μη μετανιώσω, καληνύχτα κι όνειρα γλυκά.
- Σάββατο 12.4.1991, ώρα 12:14 (από το ημερολόγιο ενός υποψηφίου Πανελλαδικών)



# Μπορεί να το ζήσαμε αλλά...

- Κι εμείς μπορεί να δώσαμε πανελλαδικές, ή άλλες εξετάσεις, αλλά η ατομική μας εμπειρία δεν είναι απαραίτητο ότι ταιριάζει με την εμπειρία που βιώνει το παιδί μας
- Οι «λύσεις» που θυμόμαστε ότι δούλεψαν σε μας δεν δουλεύουν απαραίτητα σε όλους
- Το παιδί είναι μια άλλη προσωπικότητα, που ζει σε μια άλλη εποχή
- Εμείς ανακαλούμε την εποχή εκείνη, με «φίλτρα» τον χρόνο που έχει περάσει και την τωρινή μας εμπειρία..
- Ωστόσο, κάτι από τη δική μας εμπειρία που μπορεί να φανεί χρήσιμο... το κρατάμε!



Οι πανελλαδικές δεν είναι  
ένα βουνό που στοχεύουμε  
στην κορυφή του...  
Δεν είναι ο τελικός μας  
προορισμός



Οι πανελλαδικές είναι μια γέφυρα για να περάσουμε απέναντι.  
Δεν είναι ο στόχος, είναι το εργαλείο για να πετύχουμε τον στόχο...



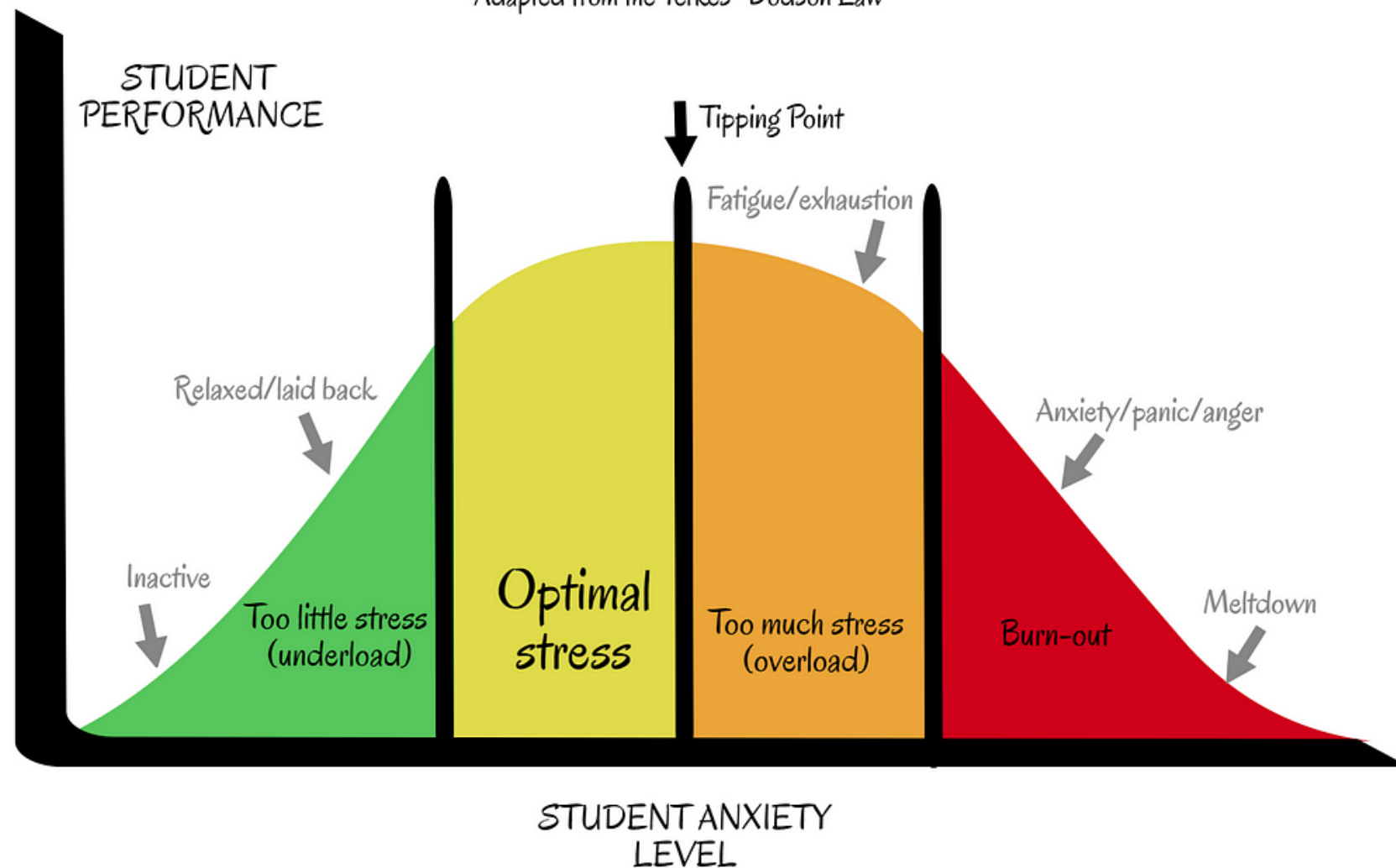
# Δες το στη σωστή του διάσταση

- Η ελληνική οικογένεια (καλώς) επενδύει στην εκπαίδευση
- Οι πανελλαδικές εξετάσεις από νωρίς «ντύνονται» το κοστούμι μιας καθοριστικής δοκιμασίας – αυτό εντείνει το άγχος και των παιδιών και των γονέων...
- Στην πραγματικότητα είναι η πρώτη «δύσκολη» δοκιμασία, αλλά δεν είναι καθοριστική.
- Το στοίχημα είναι:
  - Να την χειριστούμε με σοβαρότητα και υπευθυνότητα
  - Να αποφύγουμε να τις δώσουμε τη διάσταση ενός ορόσημου που καθορίζει τη ζωή.

Να έχω ή  
να μην  
έχω  
άγχος;

## Performance Anxiety Curve

Adapted from the Yerkes-Dodson Law





# Είναι φυσικό και αναμενόμενο...

- ... να έχω άγχος
- ... να μην (αισθάνομαι ότι) έχω άγχος

Όσο το άγχος λειτουργεί παρακινητικά, είναι ωφέλιμο

Όταν το άγχος αρχίζει να εξαντλεί ή να λειτουργεί ανασταλτικά, σημαίνει ότι έχουμε περάσει το «σημείο ασφαλείας»

Όταν το άγχος αρχίζει να γίνεται μόνιμο και δυσχεραίνει την καθημερινότητά μας, ενώ συνεχίζει να υπάρχει και αφού περάσει ο αγχογόνος παράγοντας, είναι η στιγμή που χρειαζόμαστε βοήθεια.



# Πώς το ρυθμίζουμε;



Ενισχύουμε τα θετικά  
στοιχεία που μπορούν να  
«λιγοστεψουν» το βάρος που  
νιώθουν



Προσπαθούμε να  
αποδυναμώσουμε τα  
στοιχεία που μπορούν να  
λειτουργήσουν επιβαρυντικά



Τρία γρανάζια που δουλεύουν  
μαζί σ' αυτή την περίοδο και  
αξίζει να φροντίσουμε...

Στο καθένα παίζουμε  
μικρότερο ή μεγαλύτερο  
ρόλο...



ΓΟΝΕΙΣ

Περιβάλλον

Ευεξία

Προετοιμασία

Τρία γρανάζια που δουλεύουν  
μαζί σ' αυτή την περίοδο και  
αξίζει να φροντίσουμε...

Στο καθένα παίζουμε  
μικρότερο ή μεγαλύτερο  
ρόλο...

# Προετοιμασία

- Προγραμματίζω με βάση τις προσωπικές μου ανάγκες
  - Τη μελέτη μου
  - Τα μαθήματά μου
- Παίρνω τη λίστα με την εξεταστέα ύλη και αξιολογώ ποια κεφάλαια κατέχω καλύτερα ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ και σε ποια χρειάζομαι φρεσκαρισμα
- Προγραμματίζω τον χρόνο που απομένει με βάση τις δικές μου ανάγκες. Προτεραιότητα τα πιο αδύναμα κεφάλαια, δεν τα αφήνω για το τέλος





# Προετοιμασία

- Δεν μπορούμε να την ελέγξουμε πολύ (... νεύρα)
- Δεν βοηθάει να ρωτάμε πώς τα πάει με την ύλη (... νεύρα)
- Τί βοηθάει...
  - Λογικές ώρες διαβάσματος (δεν υπάρχει ιδανική «ποσότητα» ή «διάρκεια», το ζήτημα είναι αν είναι αποτελεσματικό)
  - Όχι παραπάνω εξωτερικά μαθήματα
  - Αντίθετα... αν υπάρχουν εξωτερικά μαθήματα οι επαναλήψεις να είναι εξατομικευμένες, με βάση τις ανάγκες του παιδιού και όχι την νόρμα του καθηγητή
  - Τις τελευταίες μέρες πριν τις εξετάσεις καλό είναι να λιγοστεύουν οι ώρες του διαβάσματος και τα μαθήματα

# ΟΥΚ ΕΝΤΩ ΠΟΛΛΩ ΤΟ ΕΥ

- Κάλυψη κενών = γνωστική διαδικασία που απαιτεί περισσότερη προσπάθεια μια και προσλαμβάνεται νέα γνώση
- Επανάληψη = απαραίτητη για να διατηρηθεί η αποκτημένη γνώση (ο εγκέφαλος μας δεν αποθηκεύει, «μαθαίνει» να επαναλαμβάνει διαδικασίες)
- Και για τα δύο δεν έχουμε απεριόριστη δυνατότητα επεξεργασίας, όσο κι αν πιεστούμε.
- Επομένως... όταν δεν μπορεί άλλο... απλώς σταματάει. Δεν είναι παραγωγικό ο,τιδήποτε άλλο.

# Δεν με νοιάζει τί κάνουν οι άλλοι

- Στην προετοιμασία, δεν βοηθάει η συζήτηση για το τί κάνουν τα άλλα παιδιά (πού βρίσκονται στην ύλη, πόσες ώρες διαβάζουν, πόσες ώρες κάνουν μάθημα κλπ.) Είναι περιττή και στρεσογόνος πληροφορία
- Η προετοιμασία καθενός (και ο τρόπος που μαθαίνει) είναι προσωπική υπόθεση. Υπάρχουν καλές πρακτικές αλλά δεν δουλεύουν όλα σε όλους.
- Ο καθένας πρέπει να κάνει τον προγραμματισμό του και να ρυθμίσει τα ωράριά του, με βάση τις ατομικές του ανάγκες και την αντικειμενική του κατάσταση

# Δεν ψάχνω τώρα για σχολές

- Δεν βοηθούν σ' αυτή τη φάση οι συζητήσεις – αναζητήσεις «σε ποια σχολή θα περάσω» και «ποια θα βάλω δεύτερη» και «αν θα περάσω σ' αυτή την πόλη» . Στρεσάρουν και κλέβουν χρόνο από την προετοιμασία.
- Αν ανοίγουν τα παιδιά τη συζήτηση, αλλάξτε την κουβέντα. Έχετε 1,5 μήνα μετά τις πανελλαδικές να ψάξετε ό,τι θέλετε.
- Ένα βήμα τη φορά. Τώρα ο στόχος είναι να έχω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για να έχω μετά πολλές επιλογές στο μηχανογραφικό. Άρα τώρα εστιάζω στον στόχο μου, να πάω καλά στα 4 μαθήματα, και τη σχολή θα την σκεφτώ μετά.



# Ό,τι έγινε έγινε...

- Δεν χρειάζεται να σκεφτόμαστε «τί δεν κάναμε καλά μέχρι τώρα».
- Ό,τι έγινε έγινε, και ό,τι δεν έγινε δεν έγινε. Δεν αλλάζει.
- Προσπαθούμε να εκμεταλλευτούμε τον χρόνο που έχει απομείνει με τον καλύτερο τρόπο
- Αν ζητήσουν βοήθεια, τους τη δίνουμε
  - Στο να φτιάξουν το πρόγραμμά τους
  - Στο να βοηθήσουμε στη μελέτη, κρατώντας το βιβλίο...

# Είμαι δίπλα σου, αλλά αυτός ο αγώνας είναι δικός σου

- Βαδίζουμε στο πλάι τους, χωρίς να τους κρατάμε από το χέρι
- Ξέρουν ότι είμαστε εκεί, αλλά ξέρουν ότι αυτή είναι μια δική τους προσπάθεια, και είναι καλό να νιώθουν ότι έχουν τα ίδια τα παιδιά το τιμόνι και την ευθύνη
- Όσο λιγότερο παρεμβατικοί είμαστε, τόσο καλύτερα
- Κάποια παιδιά βλέπουν το «χρειάζεσαι βοήθεια;» σαν να αναγνωρίζουμε ότι έχουν ανάγκη, και αυτό τα αγχώνει
- Κάποια παιδιά έχουν ανάγκη να ακούσουν το «χρειάζεσαι βοήθεια;» γιατί έχουν ανάγκη να νιώσουν ότι κάποιος νοιάζεται.

# Εμπιστοσύνη

- Το ότι ρωτάω δεν σημαίνει ότι δεν σε εμπιστεύομαι
- Σου έχω εμπιστοσύνη, πιστεύω σε σένα
- Το ότι θέλω να βοηθήσω δεν σημαίνει ότι δεν πιστεύω πως μπορείς να τα καταφέρεις μόνος σου
- Σου έχω εμπιστοσύνη, αλλά νοιάζομαι για σένα
- Σου προσφέρω τη διάθεσή μου να βοηθήσω... την κρατάς αν θες...
- Αν δεν θες... και πάλι σου έχω εμπιστοσύνη

# Ήρεμο κλίμα... όσο γίνεται...

- Είναι σημαντικό να συντηρηθεί σ' όλο αυτό το διάστημα ένα ήρεμο κλίμα μέσα στο σπίτι.
- Δεν γίνεται να εξασφαλίσουμε συνθήκες... χειρουργείου, και δεν έχει νόημα το παιδί να λειτουργεί σε «αποστειρωμένο» περιβάλλον. Εξάλλου και στη ζωή πάντα θα υπάρχουν «θόρυβοι» που θα χαλάνε για λίγο την ηρεμία.
- Το ζήτημα είναι να μαθαίνουμε να λειτουργούμε και να προσαρμοζόμαστε στις συνθήκες – επομένως ας λειτουργούμε φυσιολογικά μέσα στο σπίτι, αποφεύγοντας τις εντάσεις.

# Σου τά 'χω μαζεμένα...

- Σ' αυτή την περίοδο πρέπει να αποφύγουμε τις ευθείες αντιπαραθέσεις που δημιουργούν περιττές εντάσεις
- Ακόμη κι αν τους επισημάνουμε κάτι που κάνουν λάθος, δεν έχει νόημα να διεκδικήσουμε το δίκιο μας με ένταση.
- Θα έχουν νεύρα, θα μας κουράσουν, θα θυμώσουν, θα πουν παραπάνω κουβέντες...
- Ας μεταθέσουμε τη δική μας αντίδραση, όσο γίνεται, για μετά τις εξετάσεις...
- Μετά τις εξετάσεις, είναι καλό να είμαστε ειλικρινείς, και να αποδώσουμε τα του Καίσαρος τω Καίσαρι...



# Είμαι άνθρωπος κι εγώ...

- Κι ο γονιός έχει άγχος...
- Θέλω να το βοηθήσω, αλλά δεν μπορώ...
- Δεν θέλω να του δείξω ότι έχω άγχος γιατί το αγχώνω παραπάνω...
- Πρόταση: Μοιραστείτε το άγχος σας με άλλους γονείς, ή με φίλους σας. Όχι με τα ίδια τα παιδιά, όχι τώρα... Προσπαθήστε να δείχνετε ψυχραιμία μέσα στο σπίτι – τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι κι εσείς έχετε άγχος, απλά... νευριάζουν όταν το νιώθουν στην ατμόσφαιρα, γιατί το βλέπουν ως ένα ακόμη εμπόδιο στην ηρεμία τους.

# Ευεξία

Φυσική  
κατάσταση

Διατροφή

Ύπνος

Ψυχολογία

# Φυσική κατάσταση



- Ήπια άσκηση (περπάτημα, βόλτα με το κατοικίδιο, ελαφρύ τρέξιμο, κολύμπι)
- Καλύτερα... χωρίς πρόγραμμα
- Καλύτερα... σε ανοιχτό χώρο
- Η άσκηση είναι καλό να αποφεύγεται τις βραδινές ώρες

# Διατροφή

- Καλό πρωινό
- Γεύματα ανά μικρά διαστήματα – όχι βαριά φαγητά, όχι junk food
- Σωστή ενυδάτωση
- Τσάι, φρούτα
- Να αποφεύγονται: καφές το βράδυ, αλκοόλ, ενεργειακά ποτά
- Και πριν τις εξετάσεις: Αναγκαίο να έχουν φάει ελαφρύ πρωινό.

## Which foods boost exam performance?



### Top exam preparation tips

- ✂ Eat a light dinner, early the night before
- ✂ Stay hydrated during the exam
- ✂ Avoid caffeinated foods and drinks
- ✂ Bring brain fuelling snacks to the exam
- ✂ Don't forget to eat a filling breakfast
- ✂ Say no to energy drinks and fizzy pop

**Don't forget to share these tips with your classmates. Good luck!**

# Ύπνος

- Ο καλός ύπνος (νυχτερινός, χαλαρός ύπνος, χωρίς διακοπές) είναι ο ιδανικός στόχος – και η σιέστα το μεσημέρι δεν βλάπτει, αν μπορούν
- Δεν ξενυχτάμε παραμονή των εξετάσεων για κανένα λόγο. Τα βιβλία πρέπει να κλείσουν από νωρίς και τα παιδιά να πέσουν στο κρεβάτι νωρίς.
- Ακόμα και αν δεν μπορούν να κοιμηθούν, ας χαλαρώσουν...
- Η οθόνη του κινητού δεν βοηθάει στον καλό ύπνο. Καλό είναι να αποφεύγουν να βλέπουν πράγματα στο κινητό το βράδυ
- Αντίθετα, μπορούν να χρησιμοποιήσουν το κινητό για να ακούσουν μουσική, να ακούσουν podcast ή να μιλήσουν με τους φίλους τους (καλύτερα να μιλήσουν με hands free και όχι με το κεφάλι να ακουμπάει το κινητό)



# Ψυχολογία

- Η καλή ψυχολογία είναι βασικό εργαλείο για καλή επίδοση στις εξετάσεις
- Όμως... βασικότερο είναι να έχουν καλή ψυχολογία γενικά, όχι μόνο στις εξετάσεις
- Επειδή η περίοδος είναι στρεσογόνος, όλες οι «αδυναμίες» του χαρακτήρα, όλες οι ανασφάλειες μεγεθύνονται – ίσως βλέπουμε πτυχές του χαρακτήρα που απλώς νωρίτερα ήταν ηπιότερες και δεν μπορούσαμε να τις δούμε... («... στη φουρτούνα φαίνονται»)
- Συχνά έχουμε αρνητική αντίδραση στην προσπάθειά μας να στηρίξουμε ψυχολογικά



# Τα υπέρ και τα κατά



- Τα παιδιά βρίσκονται στο τέλος μιας μεγάλης περιόδου προετοιμασίας (κάποια έχουν ξεκινήσει από τη Β΄ ή και από την Α΄ Λυκείου)
- Τα παιδιά έχουν συνηθίσει όλα στην εποχή μας να γίνονται σε μικρότερο χρόνο – αυτή η χρονική απόσταση είναι για εκείνα πολύ μεγαλύτερη απ' ό,τι για εμάς



- Τα παιδιά μπορούν να «πέσουν» και να «ανέβουν» ευκολότερα σε σχέση με μας (εφηβεία...)
- Τα παιδιά έχουν έντονα συναισθηματικά ξεσπάσματα που συνήθως δεν κρατούν πολύ
- Τα παιδιά έχουν αποθέματα θετικής ενέργειας (γιατί στο βάθος της προσωπικότητάς του εφήβου «επιβιώνει» ο εγωκεντρισμός της παιδικής ηλικίας)

# Ψυχολογία

«Δεν έχω  
προετοιμαστεί  
αρκετά»

«Δεν θα γράψω»

«Θα  
απογοητεύσω  
εσάς, το σχολείο,  
τους φίλους»

«Θέλω να τα  
παρατήσω»

....  
(κλάματα)

# Τα ακούμε όλα...

- Είναι προτιμότερο να τα ακούμε όλα και να μην απαντάμε σε όλα...
- Είναι λογικό και αναμενόμενο να φωνάξουν, να κλάψουν, να βρίσουν
- Είναι επίσης λογικό και εμείς να θέλουμε να κάνουμε το ίδιο, απλώς μπορούμε να το κάνουμε όταν δεν είναι μπροστά τα παιδιά...
- Προσπαθούμε να είμαστε κατευναστικοί και να στηρίζουμε εκεί που
- Αποφεύγουμε εκφράσεις του τύπου
  - «Μην αγχώνεσαι»...
  - «Θα σκίσεις...»

# Κάνε υπομονή – και κάνε ένα βήμα τη φορά...

- Την ώρα του ξεσπάσματος δεν έχει νόημα να προσπαθήσουμε με λογικά επιχειρήματα
- Αρκεί μια συγκατάβαση και μια αγκαλιά
- Πιστεύω σε σένα και στην προσπάθειά σου
- Αξίζει να κάνεις λίγο υπομονή και να προσπαθήσεις
- Εσύ κάνε την προσπάθειά σου...
- Σκέψου μόνο αυτό που έχεις να κάνεις σήμερα. Δεν μπορείς να τα κάνεις όλα μαζί. Ένα βήμα τη φορά και αύριο βλέπουμε...

# Δεν έχουν όλοι την ίδια αυτοεκτίμηση

- Παιδιά με υψηλή αυτοεκτίμηση

- Χρειάζονται λιγότερη ενίσχυση πριν τις εξετάσεις – ο κίνδυνος είναι να υπερεκτιμήσουν τις δυνάμεις τους
- Δεν τους αρέσει να ακούνε καλά λόγια (τα οποία ξέρουν πότε ισχύουν)
- Επιβαρύνονται με το στρες της πιθανής «απογοήτευσης» των σημαντικών γι' αυτούς άλλων από μια πιθανή αποτυχία

- Παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση

- Χρειάζονται περισσότερη ενίσχυση πριν και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων
- Έχουν περισσότερη ανάγκη τα ενθαρρυντικά λόγια, πρέπει όμως τα καλά λόγια να είναι αληθινά και ρεαλιστικά
- Θεωρούν πιθανότερη την αποτυχία από την επιτυχία και συχνά πέφτουν θύμα της «αυτοεκπληρούμενης προφητείας»

# Τελευταίες ημέρες...

- Όσο πλησιάζουμε προς τις μέρες των εξετάσεων είναι αναγκαίο
- Να λιγοστεύει το διάβασμα
- Να έχουμε πιο πολύ ύπνο και ξεκούραση
- Να συζητάμε λιγότερο για τις εξετάσεις...
- Να φροντίζουμε για όσο το δυνατόν πιο ήρεμο κλίμα στο σπίτι (αναβάλλουμε όλες τις... δύσκολες συζητήσεις για μετά τις εξετάσεις...)



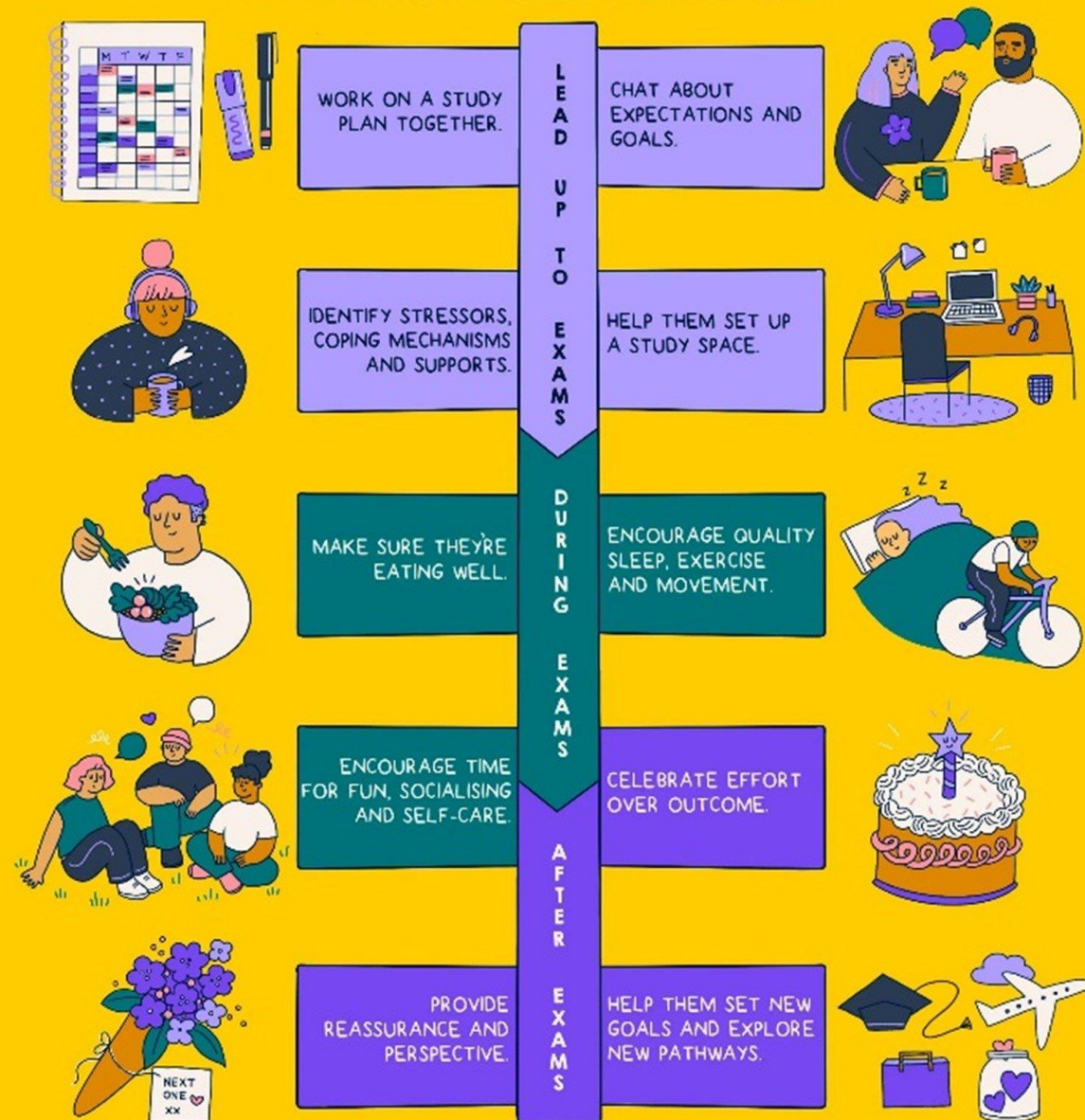
# Στη διάρκεια των εξετάσεων

- Δεν έχει νόημα να ρωτάμε «πώς έγραψες;»
- Αλλάζουμε το θέμα στη συζήτηση όταν διαβλέπουμε γκρίνια
- Αν υπάρχει απογοήτευση από το πρώτο ή σε κάποιο μάθημα είμαστε συγκαταβατικοί. «Αφήνουμε πίσω μας αυτό κι ό,τι γίνει, πάμε τώρα να παλέψουμε τα υπόλοιπα».
- Δεν έχει νόημα να βλέπουν τα παιδιά τις απαντήσεις των θεμάτων. Το ένα μάθημα τελείωσε, πάμε για το επόμενο...
- Στα κενά ανάμεσα στα μαθήματα καλύτερα να δώσουμε βάρος περισσότερο στην ξεκούραση και λιγότερο σε τελευταία διαβάσματα, δεν βοηθά γνωστικά το διάβασμα της τελευταίας στιγμής

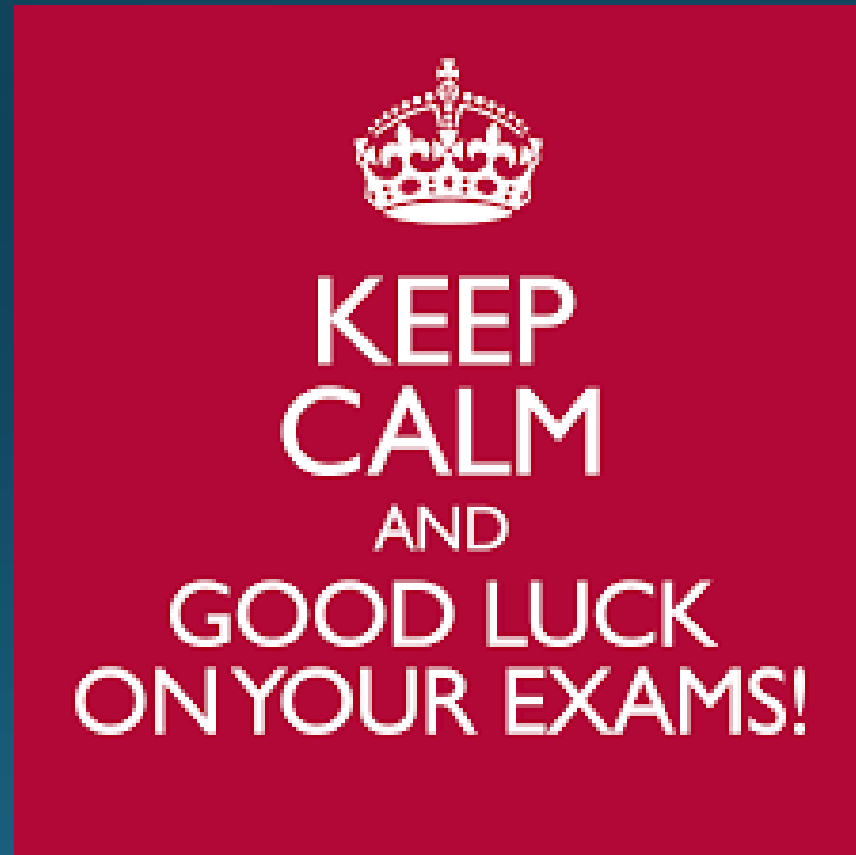
Ας είμαστε  
διακριτικά  
υποστηρικτικοί

...

## PRACTICAL STRATEGIES FOR MANAGING EXAM STRESS



Οι εξετάσεις δεν είναι το τέλος,  
... είναι η αρχή. Μία αρχή ενός δρόμου. Οι  
δρόμοι είναι πολλοί...





ΠΑΜΕ  
ΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ...

Σας ευχαριστώ για την  
προσοχή σας!