



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΚΡΗΤΗΣ  
  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.) ΚΡΗΤΗΣ

Δ/νση: Ρολέν 4 \* Τ.Κ. 71305 – Ηράκλειο  
Πληροφορίες: Μαρία Εμμ. Γιγούρτάκη  
Τηλ. : 2810 246860 – 342206  
Fax: 2810222076  
E-mail: γραμματ.: [pekeskritis@sch.gr](mailto:pekeskritis@sch.gr)  
E-mail προσωπ. mariagigourtake@gmail.com

Ηράκλειο, 29/05/2020  
Αρ. Πρωτ.: Φ2/1112

**Προς:** Τις σχολικές μονάδες **Δ/βάθμιας Εκπαίδευσης** Χανίων, Ρεθύμνου, Ηρακλείου, Λασιθίου (δια μέσου των διευθύνσεων Δ/βάθμιας εκπαίδευσης Χανίων, Ρεθύμνου, Ηρακλείου, Λασιθίου)  
**Κοιν:** **1.**ΠΔΕ Κρήτης  
**2.** ΠΕ.Κ.Ε.Σ. Κρήτης

**Θέμα: «Απαραίτητες συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους των Πανελληνίων Εξετάσεων σε υποψηφίους»**

Αγαπητοί μαθητές μας , υποψήφιοι των Πανελληνίων Εξετάσεων

Φτάνοντας στη Γ Λυκείου, διαπιστώνουμε ότι ήρθε η ώρα να διαβούμε το κατώφλι της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και να διαχειριστούμε ένα πρόγραμμα ιδιαίτερα βεβαρυσμένο με άγχος καθώς καλούμαστε να οργανώσουμε και να μοιράσουμε το χρόνο μας σε διάβασμα, μαθήματα, δραστηριότητες και δρομολόγηση των επιλογών μας για την επαγγελματική μας πορεία.

Το άγχος του γονιού πολλές φορές είναι πιο έντονο από αυτό του υποψηφίου, με αποτέλεσμα αντί να τον βοηθάει να το αντιμετωπίσει, ασυνείδητα να του εντείνει την αγωνία, το στρες και τις αρνητικές σκέψεις για τυχόν αποτυχία.

Σύμφωνα με τους ψυχολόγους το άγχος είναι ένα συναίσθημα που μας κινητοποιεί, μας οδηγεί σε εγρήγορση και σε αποδοτικότητα, άρα είναι ένα συναίσθημα ιδιαίτερα χρήσιμο, όταν τα επίπεδά του είναι διαχειρίσιμα. Σε κάθε άλλη περίπτωση μπορεί να δημιουργήσει δυσλειτουργικές καταστάσεις στο άτομο, επηρεάζοντας αρνητικά την επίδοσή και την απόδοσή μας όσον αφορά στη συγκέντρωση, στη μνήμη, στην κρίση.

Μπορεί να εμφανιστεί με σωματοποιημένα συμπτώματα που έχουν ψυχολογικά αίτια, όπως ευερεθιστότητα, μεταβολές τις διάθεσης, δύσπνοια, πονοκεφάλους, εφίδρωση, αίσθημα κόπωσης, διαταραχές ύπνου, μυϊκούς πόνους, ζάλη, ναυτία, ταχυπαλμία δυσκολία λήψης αποφάσεων κλπ.

Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι να μην αφήσετε τον εαυτό σας να σας καταβάλει το αρνητικό άγχος και να μπορέσετε να το κρατήσετε σε διαχειρίσιμα επίπεδα.

## **Τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους:**

- Οργανώστε το χρόνο και τη μελέτη σας με προγραμματισμό και μεθοδολογία. Καθορίστε ώρες διαβάσματος και ώρες διαλειμμάτων.
- Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό. Προσπαθήστε να τρώτε υγιεινά, όπως φρούτα, λαχανικά, ψάρια, ξηρούς καρπούς, γαλακτοκομικά. Αποφύγετε τις πάσης φύσεως δίαιτες σ αυτή την περίοδο, διότι ίσως οδηγήσουν σε αντίθετο αποτέλεσμα. Αποφύγετε τους πολλούς καφέδες, μπορεί να δημιουργήσουν διαταραχές ύπνου και ευερεθιστότητα. Προτιμήστε τη μεσογειακή διατροφή που θα εξασφαλίσει ισορροπημένη υγεία σε όλα τα επίπεδα
- Κάντε διαλείμματα από το διάβασμα. Ασχοληθείτε σ αυτά τα διαλείμματα με τακτική σωματική άσκηση, όπως περπάτημα, τρέξιμο. Ακόμα και σύντομες σωματικές ασκήσεις θα βοηθήσουν στην πνευματική διαύγεια.
- Ασχοληθείτε προγραμματισμένα με αθλητικές και ομαδικές δραστηριότητες. Θα σας βοηθήσουν να αποφορτιστείτε από τις αγχώδεις σκέψεις και να χαλαρώσετε, καθώς το σώμα με την άσκηση παράγει ενδορφίνες, ορμόνες της χαλάρωσης.
- Αποφύγετε να κάνετε αρνητικές σκέψεις και προσπαθήστε να σκέφτεστε θετικά. Όλα καλά θα πάνε, ακόμα κι αν δεν πάνε όπως τα υπολογίσατε.
- Σε περίπτωση που το άγχος είναι έντονο, απευθυνθείτε σε ειδικό συμβουλευτικής ψυχικής υγείας.
- Εφαρμόστε τεχνικές αυτοελέγχου, αναπνοής και χαλάρωσης που θα σας υποδείξει ειδικός.
- Φροντίστε να παρέχετε στον οργανισμό σας αρκετό ύπνο, ώστε να ξεκουράζεται και να αναδομείται η φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου. Ο ύπνος βοηθά στη μνήμη, στη συγκέντρωση και στην κρίση.
- Αφήστε σε κάποια μέρα της εβδομάδας ελεύθερες ώρες να συναντηθείτε με φίλους για να αλληλεπιδράσετε και να αλλάξετε παραστάσεις.

## **Κατά την ημέρα των εξετάσεων:**

- Φροντίστε να ετοιμαστείτε εγκαίρως για να μη χάσετε χρόνο και αγχωθείτε
- Αποφύγετε το διάβασμα της τελευταίας στιγμής γιατί αυτό θα αυξήσει το άγχος σας και μην συζητάτε αγχογόνα θέματα με τους συμμαθητές σας.
- Όταν πάρετε τα θέματα, ξεκινήστε από αυτά που δεν σας δυσκολεύουν και προχωρήστε στα επόμενα. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τις λέξεις-κλειδιά, χρησιμοποιήστε το πρόχειρο, σύμφωνα με τις οδηγίες των επιτηρητών. Θα σας βοηθήσει να βάλετε τις σκέψεις και τις απαντήσεις σας σε τάξη.

- Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις, σιγουρευτείτε ότι έχετε κατανοήσει τα ζητούμενα, διαβάζοντας ή ακούγοντας (κατά περίπτωση) ξανά την εκφώνηση.
- Αν έχετε κενά μνήμης, προχωρήστε παρακάτω και επανέλθετε όταν θα θυμηθείτε αυτό που δεν θυμάστε άμεσα.
- Διαβάστε ξανά τις απαντήσεις σας πριν παραδώσετε το γραπτό σας. Μπορεί να θυμηθείτε κάτι που σας είχε διαφύγει. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να κάνετε κάποια επιπλέον διόρθωση.
- Φροντίστε να χρησιμοποιήσετε όλο το διαθέσιμο χρόνο σας, ακόμα κι αν είστε σίγουροι ότι δεν έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε. Πάντα υπάρχει πιθανότητα να χρειαστεί κάτι επιπλέον.
- Οι υποψήφιοι που εξετάξετε προφορικά να έχετε υπόψη ότι οι επιτροπές λειτουργούν στα πλαίσια του να διεξαχθεί η εξέταση με τον ομαλότερο δυνατό τρόπο για την απόδοσή σας.
- Αφού παραδώσετε το γραπτό σας και εγκαταλείψετε το εξεταστικό κέντρο, φροντίστε να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να χαλαρώσει και να αλλάξει παραστάσεις, κάνοντας πράγματα που θα σας βοηθήσουν να αποφορτιστείτε.
- Μην επιτρέψετε σε κανέναν να σας δημιουργήσει συναισθήματα άγχους και ανασφάλειας. Οι άνθρωποι που σας αγαπούν και σας νοιάζονται είναι κοντά σας για να σας στηρίξουν

**Να θυμάστε: Η ζωή δεν ξεκινά ούτε τελειώνει με τις Πανελλήνιες Εξετάσεις.**

Αυτές μπορεί να αποτελούν το μέσο για την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, δεν είναι δεδομένο όμως ότι πάντα αποτελούν το εισιτήριο για την επιτυχία στη ζωή μας.

Φροντίστε να κάνετε την καλύτερη προσπάθεια που μπορείτε, αλλά ακόμα κι αν το αποτέλεσμα δεν είναι αυτό που περιμένετε, θυμηθείτε **ότι η ζωή είναι ένας στίβος που όταν πέσουμε μας καλεί να βάλουμε τα χέρια στήριγμα, να ξανασηκωθούμε και να σταθούμε στα πόδια μας.**

Σας εύχομαι ολόψυχα καλή επιτυχία!

**Η Συντονίστρια Εκπαιδευτικού Έργου Ειδικής Αγωγής  
& Ενταξιακής Εκπαίδευσης του ΠΕ.Κ.Ε.Σ. ΚΡΗΤΗΣ**

**MARIA EMM. ΓΙΓΟΥΡΤΑΚΗ**

