
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΕΞΕΤΑΣΗ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΤΗΡΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

❖ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΕΙΤΕ

- Γρήγορη αναπνοή/δύσπνοια
- Τρέμουλο, ιδρώτας
- Πανικός, εκφράσεις όπως «δεν μπορώ», «έχω κενό»
- Αποπροσανατολισμός

Πρόκειται για κρίση άγχους/πανικού, δεν αποτελεί όμως κίνδυνο, καθώς μπορεί να αντιμετωπιστεί άμεσα

❖ ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Προσεγγίστε ήρεμα: «Είσαι καλά; Πάρε ένα λεπτό διάλειμμα»
- Καθοδηγήστε αναπνοή: «Εισπνοή από τη μύτη...εκπνοή από το στόμα...»
- Καθησυχάστε: «Είναι απλά άγχος, θα περάσει»
- Δώστε χώρο στον μαθητή/στην μαθήτρια, μια μικρή παύση, χωρίς πίεση και χωρίς πολλά λόγια
- Επαναφορά: «Όταν είσαι έτοιμος/η, ξεκίνα με κάτι πιο εύκολο»

Μερικές φορές η απλή αναγνώριση από κάποιον εξωτερικό παρατηρητή μπορεί να βοηθήσει το άτομο να επανέλθει στο εδώ και τώρα.

❖ ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

- Συνοδεύστε εκτός αίθουσας σε έναν ήσυχο χώρο, διακριτικά και χωρίς έκθεση

❖ ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ

- Φράσεις όπως «Μην αγχώνεσαι»
- Πίεση για άμεση συνέχιση
- Έκθεση μπροστά στην τάξη
- Πολλές οδηγίες ταυτόχρονα

❖ ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

- Η ηρεμία μεταδίδεται
- Τα λίγα λόγια είναι πιο αποτελεσματικά
- Η κρίση περνάει σε λίγα λεπτά
- Ο μαθητής δεν κινδυνεύει

Στόχος είναι ο μαθητής/η μαθήτρια να νιώσει ασφάλεια, να ηρεμήσει το σώμα του και να μπορέσει να συνεχίσει την εξέταση.

❖ ΓΕΝΙΚΑ

Προσπαθήστε να διατηρήσετε ήρεμη στάση, καθώς ο τρόπος που θα αντιδράσετε καθορίζει πολλά. Μιλήστε με χαμηλό, σταθερό τόνο, μην δείξετε πανικό ή εκνευρισμό και μην τραβήξετε την προσοχή της αίθουσας.

❖ ΑΣΚΗΣΗ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ

Σε περίπτωση έντονου στρες που δεν υποχωρεί, δοκιμάστε την άσκηση 5-4-3-2-1 (grounding). Καθοδηγήστε τον μαθητή ή την μαθήτρια να εντοπίσει:

- 5 πράγματα που βλέπει
- 4 πράγματα που αγγίζει
- 3 πράγματα που ακούει
- 2 πράγματα που μυρίζει
- 1 πράγμα που γεύεται

Η άσκηση αυτή βοηθάει στο να μεταφερθεί η προσοχή από τον πανικό στο περιβάλλον, κατεβάζει την ένταση του σώματος και βοηθάει στο να καθαρίσει το μυαλό, επαναφέροντας τον μαθητή ή την μαθήτρια στην πραγματικότητα

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Σταυρακοπούλου Αργυρώ

Ψυχολόγος

1^ο ΕΠΑΛ Καρπάθου