Συμβουλές για μαθητές της Γ λυκείου που θα λάβουν μέρος στις Πανελλαδικές

Τώρα που πλησιάζουμε στις εξετάσεις, όλο και πληθαίνουν τα δημοσιεύματα με συμβουλές προς τους υποψήφιους. Τι να διαβάσουν, πώς να το διαβάσουν, πότε να κοιμηθούν, τι να φάνε, πότε να το φάνε, τι να προσέξουν στο γραπτό, πώς να κρατηθούν σε φόρμα , πώς να φορέσουν τη φόρμα και άλλα τέτοια φαιδρά και λιγότερο φαιδρά…
Στο μεταξύ, αυτοί που συμβουλεύουν είναι μάλλον άσχετοι με το αντικείμενο, ειδικά κάποιοι διατροφολόγοι είναι για τα λιοντάρια: Το πιο πιθανό που μπορεί να συμβεί σε υποψήφιο που θα ακολουθήσει τις συμβουλές τους, είναι να τον πιάσει τσιρλιπιπί την ώρα του διαγωνίσματος και να τρέχει.

Επειδή ασχολούμαι με το «άθλημα» εδώ και 25 χρόνια, έχω να πω και εγώ μερικά πράγματα. Αρχίζω με το στοιχειώδες:

- Δεν υπάρχουν ούτε δύο μαθητές ίδιοι στον τρόπο με τον οποίο βιώνουν αυτή την προεξεταστική περίοδο. Η πρώτη και βασικότερη συμβουλή που έχω να δώσω λοιπόν προς τα παιδιά είναι να μην προσπαθήσουν να ακολουθήσουν κάποιο πρότυπο που είναι πολύ μακριά από αυτό που οι ίδιοι έχουν συνηθίσει να λειτουργούν.
- Μην φτιάχνετε (όσοι φτιάχνετε) πρόγραμμα με ώρες διαβάσματος. Προτιμήστε να καταστρώσετε ένα πρόγραμμα με μαθήματα που θα διαβάσετε ή κεφάλαια με τα οποία θα ασχοληθείτε κάθε μέρα, άσχετα με το πόσο θα σας πάρει. Είναι κάτι που σας βοηθά να συγκεντρωθείτε για να πετύχετε το στόχο σας και όχι να περιμένετε να περάσει η ώρα!
- Βάζετε κοντινούς στόχους στο διάβασμα σας και επιβραβεύστε τον εαυτό σας κάθε φορά που τους επιτυγχάνετε.
- Μην παραμελείτε (για πάνω από δύο ημέρες) κανένα μάθημα γιατί όταν τα ξανανοίγετε έχετε την αίσθηση ότι δε θυμάστε τίποτα.
- Μην ασχολείστε πια με ότι ακούτε δεξιά-αριστερά για δήθεν SOS θέματα. Μην προσπαθείτε πια να βρείτε νέα πράγματα (αμφιβόλου χρησιμότητας) στο Internet για τα μαθήματα που θα δώσετε. Εμπιστευτείτε τους καθηγητές σας (είναι πολύ αργά για αλλαγές)!
- Προσέξτε να μην τρώτε σαν να μην υπάρχει αύριο. Το άγχος φέρνει νευρικότητα και αυτή μετατρέπει την κουζίνα και το ψυγείο σε μαγνήτη για εσάς. Επίσης, μην προσπαθήσετε να αρχίσετε δίαιτα αυτή την περίοδο, αφού είναι σίγουρο ότι μαζί με το άγχος, φέρνει προβλήματα συγκέντρωσης.
- Από τώρα και στο εξής, αλλάξτε σταδιακά την ώρα που ξυπνάτε το πρωί και προσαρμόστε την σε ώρα αφύπνισης Πανελλαδικών. Πρέπει να συνηθίσει ο οργανισμός σας να αποδίδει στις ώρες 8:30-12:00, πράγμα που σημαίνει

(ανάλογα με τον οργανισμό) ότι πρέπει να έχετε ξυπνήσει μιάμιση τουλάχιστον ώρα πριν.

- Μην εμπλακείτε σε συζητήσεις του τύπου: Αν διάβαζες περισσότερο/πιο οργανωμένα/με περισσότερη συνέπεια/από μικρότερη ηλικία…
  Δεν θα έχει θετική επίδραση στην επίδοσή σας – αντίθετα, οι «Στα λεγα εγώ» μπορούν να σε τρελάνουν.
- Για κάθε μάθημα που δίνεις πρέπει να λήγει η απασχόληση σου με αυτό το μεσημέρι της ίδιας μέρας. Βλέπεις δηλαδή τις απαντήσεις στο Internet και μετά κοιτάς για το επόμενο μάθημα, άσχετα με το πόσο καλά ή κακά πήγες σε αυτό που τελείωσε. Άλλωστε, μην ξεχνάς ότι δεν έχει σημασία ο ίδιος ο βαθμός σου, αλλά το πόσο καλά πήγες σε σχέση με όλους τους άλλους Πανελληνίως διαγωνιζόμενους. Ένα 16 μπορεί να αποδειχθεί πολυτιμότερο ακόμα κι από ένα δεκαεννέα!
- Μην ασχολείσαι με το τι έγραψαν (ή μάλλον πιστεύουν πως έγραψαν) οι συμμαθητές σου. Επίσης μη δίνεις σημασία στα δημοσιεύματα και τις εκτιμήσεις «ειδημόνων» για την πορεία των βάσεων – είναι υποχρέωση των δημοσιογράφων να αναζητούν γνώμες και δική μας (των εμπλεκομένων) να μη δίνουμε βαρύτητα σε τέτοιου είδους απόψεις.
- Μπορείτε να κλαίτε αν αισθάνεστε ιδιαίτερη ένταση, αν το «πνίγετε» είναι χειρότερα. Κλάψτε με την ησυχία σας, σκουπίστε τα μάτια σας και συνεχίστε το διάβασμα ή το γράψιμο!
- Προσπαθήστε να μην «τρελάνετε» τους δικούς σας: Χωρίς να χρειάζεται να μπείτε σε λεπτομέρειες, κρατήστε τους ενήμερους για την πορεία των διαγωνισμάτων. Μην τους βάζετε τις φωνές ακόμα κι αν σε κάποιες περιπτώσεις γίνονται φορτικοί ή υπερπροστατευτικοί, το κάνουν από αγάπη για σας!