

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΡΕΤΑΣΕΙΣ

ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

ΑΝΤΙΜΕΤΟΠΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- Κάνετε ένα καλό προγραμματισμό στη μελέτη σας, θέτοντας βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους.
- Χρησιμοποιείτε ως κριτήριο τους μακροπρόθεσμους στόχους για να κατανείμετε τον όγκο δουλειάς της κάθε μέρας.

- Καθορίστε αυστηρές προθεσμίες για κάθε εργασία και προσπαθήστε να είστε συνεπείς.
- Αν νιώθετε ότι “κολλάτε” στη διάρκεια της μελέτης: Σηκωθείτε, κάνετε κάτι ευχάριστο, πλυθείτε φάτε ένα φρούτο, κάνετε λίγη γυμναστική και ξαναγυρίστε. Αποφύγετε να δείτε τηλεόραση.

- Μετά από πολύωρη μελέτη αλλάξτε χώρο διαβάσματος. Είναι και αυτό μια ανανέωση.
- Ξεκινήστε το διάβασμα ή την επανάληψη από τα πιο δύσκολα και βαρετά. Αν τα αφήσετε για το τέλος πιθανόν να μην τα διαβάσετε καθόλου.
- Μην επιτρέπετε στον εαυτό σας να βρίσκει δικαιολογίες για την αναβλητικότητα.

- Κατανείμουμε τον συνολικό χρόνο μελέτης σε δώρα με ενδιάμεσα διαλείμματα των 15 έως 30 λεπτών.
- Κατά την διάρκεια του διαλείμματος κάνετε ένα ζεστό μπάνιο, ακούστε μουσική, βγείτε λίγο στο μπαλκόνι, μιλήστε με τον «κολλητό» σας στο τηλέφωνο, κάνετε ένα μικρό περίπατο με τα πόδια.

- Εναλλάξτε τα μαθήματα για ποικιλία και ανανέωση. Όχι όμως συχνότερα της μιας ώρας.
- Μελετάτε σε χώρο καθαρό και τακτοποιημένο με καλό φωτισμό.
- Η επανάληψη είναι το “ ήμισυ του παντός”.
- Οι επαναλήψεις να επαναλαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα.

- Σε κάθε περίπτωση πρέπει να έχετε πάνω στο γραφείο σας μόνο τα χαρτιά που αναφέρονται στο συγκεκριμένο μάθημα που εκείνη τη στιγμή διαβάζετε.
- Η θέα και μόνο ενός γραφείου που είναι γεμάτο με βιβλία, τετράδια και φωτοτυπίες, είναι ικανή να δημιουργήσει σύγχυση, ένταση και στρες.

- Μη θυσιάζετε στο βωμό της μελέτης το οικογενειακό και φιλικό σας περιβάλλον.
- Αποφασίζοντας να τοποθετήσετε στο “πίσω κάθισμα” της ζωής σας την οικογένεια και τους φίλους σας, μειώνετε δραστικά την ικανότητα αντιμετώπισης του άγχους.
- (Μαρία Ρώτα Κοινωνική Ψυχολόγος)

- Αποφύγετε τις εντάσεις και τους διαπληκτισμούς.
- Αν νιώσετε ένταση, θέλετε να χαλαρώσετε και δε θέλετε να δείτε κανένα, είναι καλύτερα να τους το πείτε αντί να φωνάζετε και να κτυπάτε τις πόρτες πίσω σας.
- (Μαρία Ρώτα Κοινωνική Ψυχολόγος)

- Μη ξεχνάτε ότι τα περισσότερα προβλήματα οφείλονται στην έλλειψη επικοινωνίας.
- Μη περιμένετε οι άλλοι να μαντέψουν το πρόβλημα σας.
- Μπορείτε να τους το πείτε εσείς.
- (Μαμά μη σκουπίζεις με την ηλεκτρική σκούπα την ώρα που διαβάζω, γιατί μην έχεις την τηλεόραση στο τέρμα , βάλε το ακουστικό σου)

- Με τον “κολλητό σας” στο σχολείο κάνετε κοινό πρόγραμμα διαβάσματος.
- Η συζήτηση αποριών, η ανταλλαγή απόψεων για την πορεία του διαβάσματος και η αλληλοτροφοδότηση της επιθυμίας για τον τελικό στόχο, σας ενισχύει ψυχολογικά.

- Κατά την ώρα του διαβάσματος η σπονδυλική στήλη να είναι κατά το δυνατόν όρθια.
- Το σκύψιμο δε βοηθά στην άνετη αναπνοή και την καλή κυκλοφορία του αίματος και επηρεάζει την πνευματική διαύγεια.

- Ακούτε μουσική χωρίς στίχους. Εμπυχώνει και ενεργοποιεί το νου, μειώνει το άγχος.
- Η κλασική μουσική είναι η καταλληλότερη. Συνιστάται η μουσική να μην καλύπτει περισσότερο από το 30% του χρόνου μελέτης.

- Συνιστώνται μικρά και συχνά γεύματα με ελαφρές τροφές.
- Ένα μεγάλο και βαρύ γεύμα μειώνει την οξύνοια και διαύγεια του νου και φέρνει υπνηλία.
- Ιδιαίτερη προσοχή στα μεσημεριανά γεύματα και σε αυτά που γίνονται πριν την ώρα των εξετάσεων.

- Αποφύγετε τα οινόπνευματώδη, και τους πολλούς καφέδες.
- Καταναλώσετε: Φρούτα, χυμούς, γιαούρτι, ρυζόγαλο, σοκολάτες.
- Τις βραδινές ώρες μπορείτε να καταναλώσετε αφεψήματα (όχι τσάι) λειτουργούν χαλαρωτικά.

- Η γυμναστική (διατάσεις των μυών κ.λ.π) αυξάνει την πρόσληψη οξυγόνου στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα τις γρήγορες αντιδράσεις και τη βελτίωση της μνήμης και της σκέψης.
- Το μικρό και ελεγχόμενο στρες μπορεί να είναι και θετικό. Ενεργοποιεί τον οργανισμό.
- Το έντονο άγχος οδηγεί σε πανικό και παράλυση.

- Για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου απαιτούνται 6-7 ώρες βραδινού ύπνου.
- Κατάκλιση όχι αργότερα από τις 12 το βράδυ.
- Ο βραδινός ύπνος είναι αναντικατάστατος.

- Οι πρωινές ώρες είναι καταλληλότερες για τα θεωρητικά μαθήματα (αφομοίωση εννοιών) και οι βραδινές για λύση ασκήσεων και ερωτήσεις κρίσεως.
- Η βραδινή μελέτη είναι αποδοτική αν ακολουθηθεί από ύπνο και όχι άλλη δραστηριότητα.

- Σε καμιά περίπτωση μην πάρετε χάπια για να κοιμηθείτε. Προσπαθήστε να χαλαρώσετε.
- Η ανία, η ανησυχία, η απόρριψη, η αίσθηση της μετριότητας, προσθέτει σημαντικό φορτίο άγχους.
- Η θετική άποψη για τη ζωή και τον εαυτό μας μας δίνει δύναμη.

- Το καλύτερο όπλο κατά του άγχους των εξετάσεων είναι η καλή προετοιμασία.

ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ

- Οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι δοκιμασία για γονείς και μαθητές όμως δεν είναι Γολγοθάς.
- Η ζωή δίνει πάντα νέες ευκαιρίες στους ανθρώπους.

- Να έχετε υψηλές προσδοκίες για τον εαυτό σας [υψηλή (θετική) αυτοεκτίμηση]
- Να στήνετε το δικό σας όραμα
- Όμως αυτό το όραμα να είναι εφικτό και πραγματοποιήσιμο (αυτογνωσία)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- Η εφηβεία είναι η πιο δύσκολη περίοδος στη ζωή των ανθρώπων όπου συντελούνται σημαντικές βιολογικές –συναισθηματικές – νοητικές αλλαγές αλλά και αλλαγές κοινωνικού περιβάλλοντος (από τον παιδικό κόσμο μπαίνουν στον κόσμο των ενηλίκων)
- Στην εφηβεία ο νέος μετακινείται από το ΕΜΕΙΣ στο ΕΓΩ για να ξαναγυρίσει αργότερα, ώριμος πια στο ΕΜΕΙΣ έχοντας συνειδητοποιήσει στοιχεία της ταυτότητάς του και της διαφορετικότητάς του.

- Η τάση φυγής από το σπίτι που εκδηλώνεται με το να δηλώνουν σχολές παντού εκτός της πόλης καταγωγής, την ανάγκη αυτοπροσδιορισμού (μεταξύ των άλλων) εκφράζει.

- ΟΙ νέοι χρειάζονται ενθάρρυνση, φροντίδα και αγάπη.
- Στα περισσότερα προβλήματα των νέων μπορεί να δώσει λύση η συζήτηση, κατανόηση, σταθερότητα και ευελιξία.
- Είστε τα πρότυπα των παιδιών σας.
- Δεν πρέπει να είστε μονολιθικοί και άκαμπτοι ή αντίθετα ασταθείς και ευάλωτοι. Παράλληλα θα πρέπει να έχετε άποψη και σταθερότητα στις θέσεις σας. Αρκεί αυτή την άποψη να μην την επιβάλετε στα παιδιά σας

- Τα παιδιά σας έρχονται στον κόσμο για να υλοποιήσουν τους δικούς τους στόχους και να πραγματοποιήσουν τα δικά τους όνειρα όχι τα δικά σας.
- Η επιτυχία σε ένα Πανεπιστήμιο ή ΑΤΕΙ είναι εφόδιο για τη ζωή και όχι στοιχείο κοινωνικής προβολής και επίδειξης.

- Μη ζητάτε ποτέ ανταμοιβή γι' αυτά που κάνετε στα παιδιά σας.
- Η προσφορά υλικών αγαθών αλλά και συναισθημάτων προς τα παιδιά σας θα είναι πάντα μεγαλύτερη από την ανταμοιβή σας.

- Οι φράσεις του τύπου:
- Δες τι κάνουμε εμείς για σένα.
- Εμείς έχουμε θυσιαστεί για σένα.
- Προσπάθησε να φανείς αντάξιος των προσδοκιών μας.
- Μη μας ντροπιάσεις.
- Δεν ταιριάζουν σε σώφρονες γονείς.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για τις εξετάσεις από:

Γ. Θωμόπουλο καθηγητή του τμήματος Βιολογίας του
Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

- Να μην αφήνετε αδιευκρίνιστες τις απορίες που δημιουργούνται κατά το διάβασμα και να φροντίζετε για την άμεση επίλυσή τους.
- Να μην αποστηθίζετε αλλά να κατανοείτε αυτά που διαβάζετε.

- Να αποφασίσετε να θυσιάσετε λίγο χρόνο από τη διασκέδασή σας τη χρονιά των εισαγωγικών εξετάσεων.
- Να είστε ήρεμοι την ώρα των εξετάσεων, να κοιμηθείτε αρκετές ώρες πριν από την εξέταση.

ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

- Διαβάστε καλά και με προσοχή τα θέματα. Συνήθως υπάρχουν κάποιες λέξεις - κλειδιά με βαρύνουσα σημασία.
- Ξεκινήστε από τα εύκολα. Αν “κολλήσετε” πηγαίνετε στο επόμενο θέμα
- Ο χρόνος είναι επαρκής (για τους διαβασμένους) μη βιάζεστε.
- Ούτε τηλεγραφικές απαντήσεις, ούτε όμως και πολυλογίες.

ΚΕΣΥΠ ΧΑΝΙΩΝ

Αποστολής Ρασούλης

- Εισήγηση στην ημερίδα της 29ης Ιανουαρίου 2009 που αφορά την ενημέρωση καθηγητών του Σ.Ε.Π. Γενικών Λυκείων και ΕΠΑΛ