



## **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ – ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

*Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες*



**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ – ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

***Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες***

*Συγγραφή - Επιμέλεια:*

Ευαγγελία Γαλανάκη

Καθηγήτρια Ψυχολογίας

Διευθύντρια Εργαστηρίου Ψυχολογίας ΠΤΔΕ ΕΚΠΑ

© Εργαστήριο Ψυχολογίας

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Σχολή Επιστημών της Αγωγής

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Email: [psychlab@primedu.uoa.gr](mailto:psychlab@primedu.uoa.gr)

Ιστότοπος: <http://psychlab.primedu.uoa.gr/>

Facebook: <https://www.facebook.com/psychlabptde/>

YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UChkZ2uVko\\_3DkltnsXfsr-g](https://www.youtube.com/channel/UChkZ2uVko_3DkltnsXfsr-g)

Αθήνα 2020

Ανανεωμένη έκδοση 2021

## Περιεχόμενα

<i>Ενότητες</i>	<i>Σελίδα</i>
Σε ποιους απευθύνεται ο Οδηγός	4
Ποιος είναι ο στόχος του Οδηγού	5
Πώς να χρησιμοποιήσεις τον Οδηγό	5
Φοιτητική ζωή: Μια ανεπανάληπτη εμπειρία προσωπικής ανάπτυξης και δημιουργίας	6
Το δίκτυο του Τμήματος/της Σχολής σου: Γίνε μέλος	8
Πώς να κρατάς καλές σημειώσεις στα μαθήματα: Η μέθοδος Cornell	9
Πότε να ξεκινάς και πώς να συνεχίζεις τη μελέτη	12
Προσοχή: Μια παρεξηγημένη έννοια	14
Ο χώρος της μελέτης	16
Ο χρόνος της μελέτης	17
Πώς να μαθαίνεις την ύλη: Η μέθοδος PQ4R	19
Τεχνικές για την ενίσχυση της μνήμης	20
Πώς να μελετάς ανάλογα με το μαθησιακό στυλ σου	30
Πώς να αντιμετωπίζεις τις διασπάσεις της προσοχής	37
Πώς να αντιμετωπίζεις τις τεχνολογικές διασπάσεις	38
Τελική προετοιμασία για τις εξετάσεις	39
Πώς να περιορίζεις την αναβλητικότητα	40
Διάβασμα της τελευταίας στιγμής: «Πρώτες βοήθειες»	48
Πώς να απαντάς στις ερωτήσεις των γραπτών εξετάσεων	49
Προφορική εξέταση	60
Εξ αποστάσεως εξέταση	61
Η δύναμη της συνεργασίας	63
Δεξιότητες μελέτης ή... δεξιότητες ζωής;	65
Χρήσιμες διευθύνσεις	69
Άλλοι Οδηγοί του Εργαστηρίου Ψυχολογίας για φοιτητές/φοιτήτριες	69

## **Σε ποιους απευθύνεται ο Οδηγός**

Ο Οδηγός απευθύνεται

- Σε φοιτητές/φοιτήτριες προπτυχιακού επιπέδου
- Σε φοιτητές/φοιτήτριες μεταπτυχιακού και διδακτορικού επιπέδου

με στόχο να διευκολύνει τη μελέτη και την επιτυχία στις εξετάσεις.

Επιπρόσθετα, ο Οδηγός μπορεί να αξιοποιηθεί

- Από το διδακτικό προσωπικό της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης
- Από τους ειδικούς ψυχικής υγείας

στην οργάνωση των μαθημάτων και των εξετάσεων, με βάση οδηγίες ερευνητικά τεκμηριωμένες και κατάλληλες για το αναπτυξιακό επίπεδο των φοιτητών, καθώς και στο συμβουλευτικό ή θεραπευτικό έργο που οι παραπάνω ασκούν με αποδέκτες τον φοιτητικό πληθυσμό.

## Ποιος είναι ο στόχος του Οδηγού

Στόχος του Οδηγού, που είναι ένας **Οδηγός Αυτοβοήθειας για φοιτητές και φοιτήτριες, προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς**, είναι να σε βοηθήσει να αποκτήσεις αποτελεσματικές δεξιότητες μελέτης και να σε διευκολύνει στην προετοιμασία σου για τις εξετάσεις και για άλλες μορφές αξιολόγησης στο Πανεπιστήμιο. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνει έχουν αντληθεί από θεωρίες και έρευνες της επιστήμης της Ψυχολογίας και, ιδίως, της Γνωστικής Ψυχολογίας, της Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας και της Αναπτυξιακής Ψυχολογίας. Επίσης, έχουν αξιοποιηθεί ιδέες από θεωρίες της Ψυχανάλυσης και του Γνωστικού Συμπεριφορισμού.

Ο Οδηγός σε βοηθά να κατευθύνεις τον εαυτό σου προς

- τη μεταγνώση (γνώση για τις δικές σου γνωστικές διεργασίες)
- την ενδοσκόπηση και τον στοχασμό

Περιέχει

- αναλυτικές δεξιότητες μελέτης
- μνημονικές τεχνικές
- συμβουλές για την αντιμετώπιση των διασπάσεων και της αναβλητικότητας
- οδηγίες για τον τρόπο των απαντήσεων στις γραπτές και προφορικές εξετάσεις.

## Πώς να χρησιμοποιήσεις τον Οδηγό

Όσα περιλαμβάνει ο Οδηγός μπορεί να σου φανούν πολλά και πυκνά. Ίσως νιώσεις ότι δεν έχεις τον χρόνο, την υπομονή, την αντοχή ή το κίνητρο να τα διαβάσεις. Ή μπορεί και να σε αγχώσουν. Η λύση για αυτό είναι να κάνεις μια **χαλαρή ανάγνωση** όσων σημείων του Οδηγού επιθυμείς. Άλλωστε, έχεις την ευκαιρία να τον δεις ξανά, όποτε θελήσεις. Από όλα τα σημεία, είναι βέβαιο ότι **κάποια ταιριάζουν σε εσένα περισσότερο και κάποια άλλα λιγότερο**.

Δεν χρειάζεται να ακολουθήσεις όλα όσα είναι γραμμένα εδώ!

**Θα επιλέξεις  
μόνο όσα θεωρείς ότι είναι κατάλληλα για εσένα  
και σου ταιριάζουν!**

Αν δεν είσαι βέβαιος/βέβαιη, μπορείς να επιλέξεις κάποια από αυτά, να τα δοκιμάσεις στην πράξη και να δεις αν σε βοηθούν. Αν όχι, μπορείς να επιλέξεις κάτι άλλο από όσα παρουσιάζονται εδώ.

**Θυμήσου:**  
**Αλλάζεις με την πάροδο του χρόνου!**  
**Αναπτύσσεσαι και βελτιώνεσαι!**

Κάτι που σου φαινόταν δύσκολο στο παρελθόν, μπορεί να το έχεις ήδη ξεπεράσει. Έχεις φοιτήσει ήδη 12 χρόνια στο σχολείο, όπου έπρεπε να διαβάσεις και να αποδώσεις σε προφορικές και γραπτές εξετάσεις. Ακόμη περισσότερο, έχεις περάσει πρόσφατα τη **δοκιμασία των Πανελληνίων εξετάσεων** για την εισαγωγή σου στο Πανεπιστήμιο και γνωρίζεις όχι μόνο **τι σημαίνει** να μελετά κανείς για πολύ δύσκολες εξετάσεις, αλλά και **πώς** πρέπει να μελετά! Επομένως, έχεις αποκτήσει τις δικές σου **συνήθειες μελέτης**. Ακόμη, μπορεί να είσαι σε προχωρημένα έτη ή να κάνεις μεταπτυχιακά, οπότε έχεις ήδη αρκετή **εμπειρία** από πανεπιστημιακές εξετάσεις. Αλλά και κάτι που σου φαίνεται δύσκολο ή ακατόρθωτο σήμερα, είναι πιθανό ότι θα το πετύχεις πολύ σύντομα ή κάποια στιγμή αργότερα. Ο εγκέφαλος συνεχίζει να αναπτύσσεται στην ηλικία σου και οι εμπειρίες που αποκτάς κάθε μέρα σε ενδυναμώνουν και σε ωριμάζουν.

**Φοιτητική ζωή:**

**Μια ανεπανάληπτη εμπειρία προσωπικής ανάπτυξης και δημιουργίας**

Το να είσαι φοιτητής/φοιτήτρια είναι σε μεγάλο βαθμό μια συνειδητή επιλογή σου. Τα φοιτητικά χρόνια, που συμπίπτουν με τα καλύτερα νεανικά σου χρόνια, είναι **ανεπανάληπτα. Τα ζεις μόνο μία φορά στη ζωή σου!** Και μάλλον το γνωρίζεις αυτό. Για πρώτη φορά στη ζωή σου, έχεις τόσες πολλές ευκαιρίες γνωριμίας με άλλους νέους ανθρώπους και καινούργιες καταστάσεις, για ψυχαγωγία και διασκέδαση, για ενασχόληση με αγαπημένες δραστηριότητες ή χόμπι, γενικά για ποικίλες συναρπαστικές εμπειρίες – ακόμη και αν αντιμετωπίζεις διάφορες, μικρές ή μεγάλες, δυσκολίες (οικονομικές, οικογενειακές, προσωπικές κ.ά.). Η πανεπιστημιακή φοίτηση ανοίγει και άλλες προοπτικές, κυρίως συλλογικής δράσης, όπως η πολιτική/συνδικαλιστική, η εθελοντική/κοινωφελής, η πολιτιστική, η ψυχαγωγική κ.ο.κ., που είναι πολύ σπουδαία πεδία για την προσωπική ανάπτυξη και για την κοινωνική ευημερία, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Όλος αυτός ο πλούτος της φοιτητικής ζωής συμβαδίζει με αυτή καθαυτή τη φοίτηση στο Τμήμα ή τη Σχολή, την παρακολούθηση των μαθημάτων, τη συμμετοχή σε κάθε είδους ακαδημαϊκές δραστηριότητες και, φυσικά, τη μελέτη.

**Για πρώτη φορά στη ζωή σου,**  
**έχεις την ευκαιρία για ένα μεγάλο άνοιγμα**  
**στη γνώση, την επιστήμη, την τέχνη, τον πολιτισμό, την κοινωνία.**



Παρόλα αυτά, η φοίτηση στο Πανεπιστήμιο μπορεί να είναι πολύ διαφορετική για τον καθέναν. Αρκετοί φοιτητές και αρκετές φοιτήτριες δεν είναι σε θέση να απολαύσουν και να επωφεληθούν από όλες τις όψεις της φοιτητικής ζωής, για ποικίλους λόγους. Και εσύ μπορεί να βρίσκεσαι σε μια τέτοια κατάσταση. Για παράδειγμα, να έχεις μια αναπηρία/ειδική ανάγκη ή ασθένεια ή σοβαρή ψυχική διαταραχή που δεν επιτρέπει τη συμμετοχή σου τουλάχιστον σε ένα μέρος από τις φοιτητικές δραστηριότητες, πρέπει να έχεις εργασία πλήρους ή μερικής απασχόλησης για οικονομικούς λόγους, διαμένεις σε άλλη περιοχή από την περιοχή όπου βρίσκεται η Σχολή σου (πάλι για οικονομικούς και άλλους λόγους), έχεις οικογενειακές υποχρεώσεις, είναι η δεύτερη Σχολή στην οποία φοιτάς μετά από κατατακτήριες και η φοίτηση αποτελεί μία από τις πολλές υποχρεώσεις της ζωής σου κ.ο.κ.

Η ποικιλομορφία των φοιτητών/φοιτητριών, λοιπόν, έρχεται να συναντήσει τον πλούτο της φοιτητικής ζωής και ο θεσμός της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης πρέπει να έχει τη δυνατότητα να ανταποκρίνεται με κάθε δυνατό τρόπο στην ποικιλομορφία αυτή.

Με αυτή τη φιλοσοφία είναι γραμμένος και ο παρών Οδηγός.

**Πώς θα μπορούσες λοιπόν να βελτιώσεις τη μελέτη σου,  
ώστε να καταρτίζεσαι σωστά και να μορφώνεσαι,  
αλλά και να αποδίδεις καλύτερα στις εξετάσεις και σε άλλες αξιολογήσεις;**

**Ακολουθούν οδηγίες που ελπίζουμε ότι θα βρεις χρήσιμες!**

## Το δίκτυο του Τμήματος/της Σχολής σου: Γίνε μέλος

Στον σύγχρονο κόσμο, που αξιοποιεί σε μέγιστο βαθμό την ψηφιακή επικοινωνία, είναι απαραίτητο να εντοπίσεις τις δυνατότητες που σου προσφέρουν οι νέες τεχνολογίες ώστε να έχεις ταχεία, άμεση και ακριβή ενημέρωση για την πανεπιστημιακή ζωή σου. Άλλωστε, είναι πολύ πιθανό ότι ήδη έχεις μεγάλη εξοικείωση με την ψηφιακή επικοινωνία. **Πρόσεξε όμως την ενημέρωση μέσω κινητών τηλεφώνων (smartphones)**, γιατί λόγω των περιορισμών τους (μικρή οθόνη, ιδιαίτερες ρυθμίσεις κ.ά.), ενδέχεται να απαιτούν πολύ μεγαλύτερη αναζήτηση και προσοχή, σε σύγκριση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές.

- **Εγγραφή στην ηλεκτρονική τάξη.** Είναι απαραίτητο να κάνεις εγγραφή σε κάθε μάθημα στην ηλεκτρονική τάξη (η-τάξη ή e-class ή open courses). Είναι καλό να την επισκέπτεσαι τακτικά, αλλά και να ελέγχεις τα email σου για μηνύματα που αποστέλλουν οι καθηγητές μέσω της ηλεκτρονικής τάξης. Εκτός από την εξεταστέα ύλη και γενικά τον τρόπο αξιολόγησης του μαθήματος, το μάθημα στην ηλεκτρονική τάξη περιλαμβάνει συνήθως τις διαφάνειες/παρουσιάσεις του μαθήματος, βιβλιογραφία, υλικό για μελέτη, ποικίλες οδηγίες, ασκήσεις κ.ά.
- **Ιστότοπος του Τμήματος/της Σχολής σου.** Είναι καλό να τον επισκέπτεσαι τακτικά και να εξοικειώνεσαι με ό,τι περιέχει. Στον ιστότοπο θα βρεις Οδηγό Σπουδών, ανακοινώσεις της γραμματείας (π.χ. προγράμματα μαθημάτων και εξετάσεων, διάφορες προθεσμίες), ημέρες και ώρες επικοινωνίας με τη γραμματεία, εξεταστέα ύλη, νέα, διδακτικό προσωπικό (ονόματα, γνωστικά αντικείμενα, βιογραφικά, διευθύνσεις, emails, ώρες επικοινωνίας), εργαστήρια, χρήσιμες πληροφορίες, πληροφορίες για τα κτίρια και τις εγκαταστάσεις, εκδηλώσεις/δραστηριότητες του Τμήματος/της Σχολής σου (π.χ. ημερίδες, συνέδρια), πληροφορίες για τη φοιτητική κινητικότητα (π.χ. πρόγραμμα Erasmus), πληροφορίες για τις μεταπτυχιακές και τις διδακτορικές σπουδές κ.ά.
- **Ιστότοπος του Πανεπιστημιακού ιδρύματος στο οποίο ανήκει το Τμήμα/η Σχολή σου.** Είναι καλό να επισκέπτεσαι τακτικά αυτόν τον ιστότοπο και να εξοικειώνεσαι με το περιεχόμενό του, που είναι συνήθως ένα πολύ ενδιαφέρον και πλούσιο πανόραμα του Πανεπιστημίου σου. Στον ιστότοπο θα βρεις ιστορικά στοιχεία για το ίδρυμα, υπηρεσίες, διευκολύνσεις για τους φοιτητές (π.χ. σίτιση, υποτροφίες), βιβλιοθήκες και ηλεκτρονικές υπηρεσίες βιβλιοθηκών, εκδηλώσεις/δραστηριότητες, έρευνες, διεθνείς συνεργασίες, κοινωνική δράση κ.ά.
- **Το Τμήμα/η Σχολή και το Πανεπιστημιακό ίδρυμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.** Αν υπάρχει σελίδα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, την ακολουθείς, για να ενημερώνεσαι με ακόμη μεγαλύτερη ταχύτητα και αμεσότητα.
- **Διατηρείς την επαφή σου με το Πανεπιστήμιο και μετά την αποφοίτηση.** Ακόμη και αν δεν συνεχίζεις ή δεν σκοπεύεις να συνεχίσεις για μεταπτυχιακές σπουδές,



ή και μετά το τέλος των μεταπτυχιακών ή/και διδακτορικών σπουδών σου, είναι καλό να διατηρείς, την ψηφιακή, έστω, επαφή σου με το Πανεπιστήμιο, να ενημερώνεσαι και, αν υπάρχει δυνατότητα, να συμμετέχεις σε διάφορες δραστηριότητές του. Για παράδειγμα, τα περισσότερα ιδρύματα έχουν **δίκτυο αποφοίτων** (ορατό στον ιστότοπό τους). Εφόσον εισήχθης και αποφοίτησες από το συγκεκριμένο Πανεπιστήμιο, θα είσαι για πάντα μέλος της μεγάλης κοινότητάς του.

Έχοντας εξοικειωθεί με το ψηφιακό δίκτυο του Τμήματος/της Σχολής σου, γνωρίζεις πού να κατευθυνθείς για οδηγίες, διευκρινίσεις και βοήθεια. Για παράδειγμα, απευθύνεσαι στη Γραμματεία για διαδικαστικά θέματα (π.χ. αν δικαιούσαι να δηλώσεις ή να εξεταστείς σε ένα μάθημα) και όχι στους καθηγητές. Βρίσκεις αμέσως το email ενός καθηγητή/μιας καθηγήτριας, για να επικοινωνήσεις μαζί του/της, και δεν χάνεις χρόνο να ρωτάς τους συμφοιτητές σου και να τους κουράζεις. Ενημερώνεσαι εγκαίρως για ποικίλα θέματα και δεν χάνεις πολύτιμο χρόνο, αντίθετα προγραμματίζεις σωστά. Πληροφορείσαι για υπηρεσίες που προσφέρονται στους φοιτητές και τις αξιοποιείς όσο μπορείς περισσότερο (π.χ. δωρεάν λογισμικό). Όλα αυτά είναι ακόμη πιο σημαντικά όταν, για τους λόγους που αναφέραμε παραπάνω, δεν μπορείς να παρακολουθείς συστηματικά τα μαθήματα. Τότε, αυτή η δικτύωση είναι απολύτως απαραίτητη.

**Απαραίτητη η δικτύωση, αλλά τίποτα δεν υποκαθιστά  
τη ζωντανή, ενεργό συμμετοχή στην πανεπιστημιακή κοινότητα!**

#### **Πώς να κρατάς καλές σημειώσεις στα μαθήματα: Η μέθοδος Cornell**

Είναι μια μέθοδος που αναπτύχθηκε στο Πανεπιστήμιο Cornell των Η.Π.Α. Δες παρακάτω πώς μπορεί να είναι ένα **τετράδιο σημειώσεων**. Το χωρίζεις σε δύο στήλες: μία πιο στενή στήλη αριστερά, που λέγεται **Ερωτήσεις**, και μία πλατιά στήλη δεξιά, που λέγεται **Σημειώσεις**. Στο κάτω μέρος της σελίδας, αφήνεις χώρο για την **Περίληψη**. Αν όμως νομίζεις ότι σου χρειάζεται ολόκληρη η σελίδα, μπορείς να έχεις τις Σημειώσεις σε μία σελίδα και τις Ερωτήσεις στην πίσω σελίδα, μαζί με την Περίληψη.

**Πώς δουλεύεις μετά;**

**1. Καταγράφεις:** Κατά τη διάρκεια των παραδόσεων, γράφεις στη δεξιά στήλη της σελίδας ό,τι ακούς από τους καθηγητές ή ό,τι γράφουν στον πίνακα. Οι σημειώσεις αυτές είναι τηλεγραφικές, δηλαδή πολύ συντομευμένες (π.χ. χωρίς άρθρα, προθέσεις, συνδέσμους κ.ά.) και με συντομογραφίες ή σύμβολα. Ωστόσο, συλλαμβάνουν την ουσία αυτού που λέει ο καθηγητής/η καθηγήτρια, καθώς και τις σημαντικές λεπτομέρειες. Περιλαμβάνουν ιδέες, σημαντικές ημερομηνίες, θεωρίες,

Τίτλος μαθήματος, ενότητας, ημερομηνία	
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ, ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ, ΚΥΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	

πρόσωπα, τόπους, πίνακες, διαγράμματα, τύπους, εφαρμογές, καινοφανείς/δημιουργικές απόψεις που προκύπτουν από τον καταιγισμό ιδεών (brainstorming) κατά το μάθημα κ.λπ.

**2. Διατυπώνεις ερωτήσεις:** Σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά το μάθημα, διατυπώνεις ερωτήσεις και τις γράφεις στην αριστερή στήλη της σελίδας. Προσπαθείς να μπεις στη θέση του καθηγητή/της καθηγήτριας και να καταλάβεις τι θα ρωτούσε στις εξετάσεις. Με τις ερωτήσεις αυτές, αναλύεις, εφαρμόζεις και αξιολογείς. Αποσαφηνίζεις έννοιες, ανακαλύπτεις σχέσεις, συνδέεις στοιχεία μεταξύ τους και ενισχύεις τη μνημονική συγκράτηση. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις ερωτήσεις για να διαβάσεις για τις εξετάσεις αργότερα.

**3. Φτιάχνεις περίληψη:** Αν το είδος του μαθησιακού υλικού το επιτρέπει, γράφεις στο κάτω μέρος της σελίδας τα κύρια σημεία σε μορφή περίληψης. Ή μπορείς απλά να γράφεις τι έμαθες από όλα τα παραπάνω. Αυτό σε διευκολύνει να αναχθείς από τις λεπτομέρειες στη γενική, συνολική ιδέα. Γράψε την περίληψη όσο πιο σύντομα μπορείς μετά το μάθημα, που τα έχεις όλα πρόσφατα. Αν καταφέρεις να δεις την περίληψη του προηγούμενου μαθήματος πριν το επόμενο μάθημα, θα διευκολυνθείς να κάνεις συνδέσεις μεταξύ των μαθημάτων. Μην την παραλείψεις, είναι πολύ σημαντική διαδικασία!

**4. Απαγγέλλεις:** Με ένα χαρτί κρύβεις τη στήλη των σημειώσεων. Κοιτάς τις ερωτήσεις ή τις λέξεις-κλειδιά στις ερωτήσεις της αριστερής στήλης και λες φωναχτά,

με δικά σου λόγια, τις απαντήσεις στις ερωτήσεις. Αυτό αποτελεί πολύ χρήσιμη εξάσκηση.

**5. Στοιχάζεις:** Θέτεις στον εαυτό σου ερωτήσεις όπως «ποια είναι η σημασία αυτών των στοιχείων;», «σε ποια αρχή βασίζονται;», «πώς μπορώ να τα εφαρμόσω;», «πώς συνδέονται με αυτά που ήδη ξέρω;», «τι υπάρχει πέρα από αυτά;». Με τον τρόπο αυτόν, κάνεις μια διαδρομή από τα δεδομένα και τα πραγματικά στοιχεία προς τις πιο μεγάλες ιδέες και τις ευρείες έννοιες – και μετά πάλι στα δεδομένα. Αφομοιώνεις αυτό που είπε ο καθηγητής/η καθηγήτρια, κατασκευάζεις νόημα από όσα σημείωσες και το μετασχηματίζεις σε δική σου γνώση. Ταυτόχρονα, μπορεί και να αποκτήσεις μια κάποια επίγνωση ότι υπάρχουν και πολλά άλλα που δεν γνωρίζεις για το θέμα και αξίζει να τα ψάξεις τώρα ή στο μέλλον, ιδίως αν σε ενδιαφέρουν. Αυτό είναι η πραγματική μάθηση!

**6. Επαναλαμβάνεις:** Αφιερώνεις τουλάχιστον 10 λεπτά κάθε εβδομάδα να επαναλαμβάνεις τις προηγούμενες σημειώσεις. Έτσι, θα καταφέρνεις να συγκρατείς στη μνήμη σου πολύ υλικό, που θα το χρησιμοποιείς για να κατανοείς κάθε επόμενη παράδοση/διάλεξη, αλλά και για τις εξετάσεις.

Με τον ίδιο τρόπο, μπορείς να διαβάσεις και ένα σύγγραμμα, αν νομίζεις ότι σε βοηθά. Δηλαδή, να κρατήσεις σε σημειώσεις τα κύρια σημεία κάθε ενότητας, να γράψεις δίπλα στις σημειώσεις σου λέξεις-κλειδιά και ερωτήσεις και να συντάξεις την περίληψη της ενότητας.

**Αν μπορείς,  
εκτύπωσε τις διαφάνειες του μαθήματος.**

Αν έχεις τη δυνατότητα, κατά την παράδοση του μαθήματος, έχει μπροστά σου τις διαφάνειες που θα έχεις εκτυπώσει σε μορφή σημειώσεων (αν αυτό το έχει προβλέψει ο καθηγητής/η καθηγήτρια – θα πρέπει!), ώστε να υπάρχει κενός χώρος με γραμμές δεξιά από κάθε διαφάνεια. Εκεί θα κρατάς τις δικές σου σημειώσεις. Μπορείς να χωρίσεις τον χώρο αυτόν στις δύο στήλες που είδαμε παραπάνω, με τις λέξεις-κλειδιά ή ερωτήσεις και τις σημειώσεις σου. Έτσι θα είσαι σε εγρήγορση κατά τη διάρκεια της παράδοσης και δεν θα αποσπάται η προσοχή σου ούτε θα βαριέσαι.

**Και μην ξεχνάς:  
Προσοχή στην... προσοχή σου,  
για να μη χάνεις σημαντικές πληροφορίες στις παραδόσεις!**

## Πότε να ξεκινάς και πώς να συνεχίζεις τη μελέτη

Είναι πολύ συχνή πρακτική των φοιτητών/φοιτητριών να διαβάζουν κυρίως ή μόνο κατά την εξεταστική περίοδο, ή ακόμη και κυριολεκτικά **την τελευταία στιγμή**. Με μια τέτοια τακτική, μπορεί να καταφέρουν να περάσουν το μάθημα, αλλά θα νιώσουν πολύ μεγάλη πίεση και κόπωση. Είναι αποδεδειγμένο ότι, για να αφομοιωθεί σε μικρό χρονικό διάστημα ένας μεγάλος όγκος πληροφοριών, πρέπει ο εγκέφαλος να διατηρεί συνεχώς ένα βέλτιστο επίπεδο νευρωνικής ενεργοποίησης και διέγερσης, πράγμα όμως που είναι αδύνατον. Έτσι, σε αυτή την εντατική, συμπυκνωμένη μελέτη, η προσοχή διασπάται πολύ εύκολα. Το αποτέλεσμα είναι η επιφανειακή μάθηση, που δεν θα διαρκέσει στον χρόνο. Βέβαια, σε κάποιες περιπτώσεις το διάβασμα της τελευταίας στιγμής είναι η μόνη επιλογή που έχεις, για διάφορους λόγους, κάποιους από τους οποίους δεν μπορείς να ελέγξεις. Ωστόσο, **το διάβασμα της τελευταίας στιγμής είναι μια τακτική που βλάπτει την κατάρτιση των νέων ανθρώπων σε ένα επιστημονικό πεδίο και γενικά τη μόρφωσή τους.**

Τι μπορείς να κάνεις για να έχεις αποτελεσματική μελέτη;

### Δύο σπουδαίες τακτικές μελέτης, με ερευνητική τεκμηρίωση:

#### *Κατανεμημένη εξάσκηση και Εναλλαγή*

**1. Κατανεμημένη εξάσκηση:** Η έρευνα στα πεδία της Γνωστικής Ψυχολογίας και των Νευροεπιστημών έχει δείξει ότι είναι πιο αποτελεσματικό **να επιμηκύνεις τη μελέτη στον χρόνο** (σε ένα μεγάλο μέρος του εξαμήνου), παρά να τη «στριμώχνεις» σε μια περιορισμένη χρονική φάση. Γιατί συμβαίνει αυτό; Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι, όταν ξαναπιάνεις την ύλη, μετά από ένα διάστημα, έχεις κάπως ξεχάσει τι διάβασες και ενεργοποιείς τη μνήμη σου ώστε να ανακαλέσεις ό,τι έχεις ξεχάσει. Έτσι, η κατανεμημένη εξάσκηση βελτιώνει τη **μακροπρόθεσμη μνήμη**.

Για παράδειγμα:

**Υπολογίζεις ότι χρειάζεσαι περίπου 30 ώρες μελέτης για ένα μάθημα;**

**Καλύτερα να διαβάσεις 10 ημέρες από 3 ώρες καθημερινά**

**παρά**

**να διαβάσεις τις 3 τελευταίες ημέρες από 10 ώρες καθημερινά.**

Πρόσεξε βέβαια οι ώρες μελέτης να είναι τακτικές και τα ενδιάμεσα διαστήματα να μην είναι πολύ μεγάλα σε διάρκεια, γιατί αυτό θα οδηγήσει μάλλον στη λήθη.

### **Κάνε αυτο-παρακολούθηση και αυτο-αξιολόγηση!**

Ο μόνος τρόπος για να βεβαιωθείς ότι προχωράς σωστά στη συνειδητή σου εξάσκηση είναι να παρακολουθείς και να καταγράφεις τη δραστηριότητα της μελέτης σου, ώστε να μπορείς να αξιολογείς τον εαυτό σου και να κάνεις τις αλλαγές που βλέπεις ότι

χρειάζεσαι. Αυτό θα σε βοηθήσει να έχεις μια καλύτερη επαφή με την πραγματικότητα: πόση ύλη μπορείς να διαβάσεις καλά μέσα σε πόση ώρα.

Για παράδειγμα, καταγράφεις:

- ✓ πόσες ώρες μελέτησες κάθε φορά
- ✓ πόσες σελίδες «έβγαλες»
- ✓ πόσες ασκήσεις έκανες κ.ο.κ.

**2. Εναλλαγή:** Η έρευνα έχει δείξει ότι και η εναλλαγή μαθημάτων και θεμάτων κατά τη μελέτη είναι μια αποτελεσματική τακτική. Εναλλαγή σημαίνει να μη διαβάζεις συνεχώς και για μεγάλο χρονικό διάστημα το ίδιο και το ίδιο μάθημα. Δηλαδή, να υπάρχει **ποικιλία** στη μελέτη. Για παράδειγμα, να ασχολείσαι με δύο μαθήματα κατά το ίδιο χρονικό διάστημα, όπως μία εβδομάδα.

**Γιατί βοηθά η εναλλαγή;**

**Η εναλλαγή προκαλεί συνεχώς τη μακροπρόθεσμη μνήμη σου!**

**Σε αναγκάζει να προσπαθείς να θυμάσαι και να ανακαλείς πληροφορίες, που φαίνεται να έχεις ξεμάθει και ξεχάσει, επειδή μεσολάβησε η μελέτη διαφορετικού υλικού.**

Σε βοηθά ακόμη να εντοπίσεις διαφορές και ομοιότητες μεταξύ των διαφόρων κεφαλαίων, ενοτήτων ή γνωστικών πεδίων, άρα να επιτύχεις ουσιαστικές συνδέσεις και εμβάθυνση.

**Τι πρέπει να προσέξεις με την εναλλαγή;**

Τα θέματα που εναλλάσσονται είναι καλό **να σχετίζονται κάπως μεταξύ τους**, για να μη σου προκαλείται σύγχυση. Μην πέσεις σε μια παγίδα πολύ συχνή στην εποχή μας: το **multitasking**! Φρόντισε να παραμένεις ένα εύλογο χρονικό διάστημα σε ένα θέμα και να το επεξεργάζεσαι – αυτό και μόνο. Πριν πας σε άλλο θέμα, άφησε τον εγκέφαλο, τον οργανισμό σου γενικά, να χαλαρώσει λίγο. Αυτό που σου φαίνεται σαν αδράνεια, δεν είναι καθόλου! Ακόμη και την ώρα που ξεκουράζεσαι, **ο εγκέφαλός σου «δουλεύει» όσα διάβασες πριν και ο οργανισμός σου μεταβολίζει και αφομοιώνει τις γνώσεις σαν να είναι τροφή**. Επιπλέον, χρειάζεσαι χρόνο, ώστε η προσοχή σου να είναι και πάλι ελεύθερη και διάχυτη, για να εστιαστεί από την αρχή σε ένα καινούργιο θέμα. Αν πας πολύ γρήγορα σε κάτι διαφορετικό, ο νους σου, που θα είναι «κολλημένος» σε ό,τι διάβαζες πριν, δεν θα μπορεί να συγκρατήσει τις νέες πληροφορίες.

**Μην τα παρατήσεις αν η εναλλαγή σε δυσκολεύει!**

Η εναλλαγή δεν είναι εύκολη τακτική μελέτης, γιατί σου δίνει την εντύπωση ότι δεν θυμάσαι και αυτό μπορεί να σου προξενεί άγχος και απογοήτευση. Αντίθετα, η **μεμονωμένη εξάσκηση**, δηλαδή το να διαβάζεις ένα μόνο θέμα για μεγάλο

διάστημα, σου δίνει μια βεβαιότητα ότι το ξέρεις. Μακροπρόθεσμα όμως (σε διάστημα λίγων ημερών), η εναλλαγή έχει αποδειχτεί ότι φέρνει καλύτερη μάθηση από τη μεμονωμένη εξάσκηση.

**Συνδύασε την εναλλαγή με κατανεμημένη εξάσκηση και θα δεις ότι ο συνδυασμός αυτός έχει σπουδαία αποτελέσματα για τη μακροπρόθεσμη μνήμη σου.**

**Η μελέτη σε όλη τη διάρκεια του εξαμήνου  
και η εναλλαγή μαθημάτων κατά τη μελέτη  
δεν είναι εύκολη υπόθεση!**

Για πολλούς, αυτές οι δύο φοιτητικές πρακτικές είναι ένα δύσκολο έργο και όχι τόσο ευχάριστο. Γι' αυτό, οι ερευνητές τις έχουν ονομάσει «επιθυμητές δυσκολίες»! Αλλά έτσι είναι η διαδικασία της γνώσης: μαθαίνεις, ξεμαθαίνεις και ξεχνάς, μετά πάλι θυμάσαι, για να ξεχάσεις ξανά και μετά πάλι να ξαναμάθεις και ούτω καθεξής... Και αυτή η γνώση θα σου φέρει μακροπρόθεσμα οφέλη, αφού είναι ουσιαστική και διαρκεί στον χρόνο!

**Προσοχή: Μια παρεξηγημένη έννοια**

Από τότε που θυμάσαι τον εαυτό σου ως μαθητή/μαθήτριά, θυμάσαι να σου λένε ότι πρέπει να προσέξεις και να συγκεντρωθείς, καθώς και ότι χωρίς προσοχή και συγκέντρωση δεν μπορείς να μάθεις. Αυτό είναι αλήθεια· ισχύει και για τη συμμετοχή σου στα πανεπιστημιακά μαθήματα (παραδόσεις, εργαστήρια, κλινικές κ.λπ.) και για τη μελέτη σου. Η προσοχή που σου είναι χρήσιμη στο Πανεπιστήμιο λέγεται εστιασμένη και διαρκής προσοχή.

**Αν δεν εστιάζεις συνειδητά σε κάτι, δεν θα το μάθεις!**

**Τι είναι η εστιασμένη και διαρκής προσοχή;**

Είναι η κλασική έννοια της προσοχής, γνωστή από το σχολείο, ως απαραίτητη προϋπόθεση της μάθησης. Είναι μια **συνειδητή νοητική διεργασία**, κατά την οποία **επιλέγεις**, ανάμεσα σε πολλά άλλα, ένα συγκεκριμένο έργο και **εστιάζεις τις αισθήσεις σου** σε αυτό, χωρίς να διασπάζαι από εξωτερικούς ή εσωτερικούς ερεθισμούς. Επιτρέπεις μόνο ορισμένες πληροφορίες να εισέλθουν στο συνειδητό σου και αγνοείς τις άσχετες – ή τουλάχιστον αυτό είναι το συνειδητό βίωμά σου. Είσαι σε διαρκή **ετοιμότητα** και **εγρήγορση** και έχεις αυξημένο **αίσθημα ελέγχου** της κατάστασης. Ακόμη και αν διασπαστεί η προσοχή σου –πράγμα αναπόφευκτο–, αυτό είναι παροδικό, αφού καταφέρνεις να συγκεντρωθείς ξανά. Παραμένεις στο έργο παρά τις όποιες δυσκολίες του και επιμένεις ένα επαρκές χρονικό διάστημα μέχρις



ότου έχεις το επιθυμητό για σένα αποτέλεσμα. Αυτό το είδος προσοχής είναι απολύτως απαραίτητο για να είναι η μελέτη σου αποτελεσματική.

Όμως η προσοχή δεν είναι μια μονοδιάστατη έννοια.

### **Υπάρχει και η διάχυτη, ελεύθερα κυμαινόμενη «προσοχή»!**

Την ονομάζουμε προσοχή, αν και είναι μάλλον μια γενική κατάσταση σκέψης. **Είναι η γνωστική και, πιο γενικά, η ψυχική επεξεργασία που κάνεις όταν δεν μελετάς:** κάνεις διάλειμμα ή ασχολείσαι με μια ευχάριστη/διασκεδαστική δραστηριότητα μετά τη μελέτη (π.χ. γυμναστική), χαζεύεις για λίγο, ή κοιμάσαι. Όπως είπαμε και παραπάνω, όταν μιλήσαμε για την εναλλαγή των θεμάτων κατά τη μελέτη, **και** αυτή η κατάσταση συνιστά σκέψη, όσο παράξενο και αν φαίνεται! Είναι όμως μια διεργασία **ασυνείδητη**.

Σου έχει συμβεί να έχεις ταλαιπωρηθεί μάταια όλη την ημέρα προσπαθώντας να αντιληφθείς το νόημα κάποιου πράγματος ή να βρεις τη λύση σε ένα πρόβλημα – και, τελικά, να το καταφέρεις αυτό στον ύπνο σου, στο όνειρό σου, ή μόλις ξυπνήσεις την άλλη ημέρα το πρωί; Αν ναι, τότε κατανοείς ακόμη καλύτερα αυτή τη διεργασία. Θα έχεις ακούσει ότι πολλές μεγάλες επιστημονικές και καλλιτεχνικές ανακαλύψεις έγιναν καθώς οι εισηγητές τους βρίσκονταν σε μια τέτοια χαλαρή κατάσταση, στη διάρκεια της οποίας –και μάλιστα σε μία και μόνη στιγμή, ενορατικά– τους ήλθε η έμπνευση και συνέλαβαν την πρωτοποριακή ιδέα (καμιά φορά αυτό παρουσιάζεται ως τυχαία ανακάλυψη – όμως καθόλου τυχαία δεν είναι!).

Η διάχυτη αυτή κατάσταση συμβαίνει όταν **αναστέλλεις την προσοχή σου**. Δηλαδή:

- ✓ **χαλαρώνεις την εστίασή σου** σε ό,τι μελετάς
- ✓ αφήνεις να ζήσεις την κατάσταση, ακόμη και την κατάσταση του «**δεν γνωρίζω**», χωρίς να αντιστέκεσαι
- ✓ «**ανοίγεις**» τον εαυτό σου σε ένα μεγάλο εύρος πιθανοτήτων, που ακόμη λανθάνουν και δεν είναι συνειδητές
- ✓ επιτρέπεις ακόμη και στα φαινομενικά **ασήμαντα στοιχεία** να διατηρούνται πλάι στα σημαντικά
- ✓ **σταματάς να «γαντζώνεσαι»** σε διάφορες βεβαιότητες που αφορούν τις παραδόσεις και την ύλη του μαθήματος (π.χ. θεωρίες, προκαταλήψεις), δεν παίρνεις θέση, δεν καταλήγεις κάπου, δεν αποφασίζεις – προς το παρόν
- ✓ **αναμένεις και περιμένεις** κάτι καινούργιο που θα εμφανιστεί.

Στην ουσία, αυτό που συμβαίνει εδώ είναι μια **επικοινωνία ασυνειδήτων**: του δικού σου ασυνειδήτου, δηλαδή του μεγάλου μέρους της ψυχικής ζωής σου για το οποίο δεν έχεις επίγνωση, με το ασυνείδητο των καθηγητών σου, καθώς και με τις ασυνείδητες όψεις όλης της μαθησιακής διαδικασίας. Σκέψου ότι **ακόμη και η εξεταστέα ύλη αποτελεί ένα αντικείμενο με το οποίο αλληλεπιδράς και διαλέγεσαι συνεχώς, όχι μόνο σε συνειδητό, αλλά και σε ασυνείδητο επίπεδο.**

## Χρειάζονται και οι δύο τρόποι λειτουργίας: εστίαση και αναστολή της εστίασης

Μετά από όσα διάβασες παραπάνω, φαντάσου πόσο καλό θα είναι να μπορείς να εναλλάσσεις την εστιασμένη προσοχή με τη διάχυτη κατάσταση σκέψης. Δηλαδή, να συγκεντρώνεσαι στη μελέτη ενός θέματος, να σταματάς όταν καταλαβαίνεις ότι έχεις φτάσει στα όριά σου και από εκεί και έπειτα δεν είναι δυνατόν να το καταλάβεις περισσότερο, να χαλαρώνεις ή να πηγαίνεις για ύπνο και να πιάνεις το θέμα και πάλι μετά.

### Ο χώρος της μελέτης

- Ποιος είναι ο **πιο κατάλληλος χώρος** για να κάνεις τη μελέτη σου και κάθε πανεπιστημιακή εργασία; Πειραματίσου μέχρι να τον βρεις και άλλαξέ τον όποτε καταλαβαίνεις ότι δεν βοηθά.
- **Πόσο άνετα** βοηθά να κάθεται; Η υπερβολική άνεση φέρνει μεγάλη χαλάρωση. Για παράδειγμα, το κρεβάτι είναι για να κοιμόμαστε, όχι για να διαβάζουμε για τις εξετάσεις (ωστόσο, κάποιοι ενδεχομένως να νιώθουν ότι αποδίδουν καλύτερα σε μια τέτοια χαλαρή κατάσταση). Συνήθως αρκεί ένα γραφείο και μια καρέκλα που στηρίζει σωστά το σώμα σου.
- Έχεις **αρκετό χώρο** για το διάβασμα; Αφιέρωσε λίγα λεπτά στην αρχή, για να τακτοποιήσεις τα πράγματα και το υλικό σου, χωρίς να το παρακάνεις, γιατί η πολλή τακτοποίηση μάς κάνει να χάνουμε χρόνο. Μη συσσωρεύεις πολλά πράγματα, παρά μόνο εκείνα που χρειάζεσαι για το συγκεκριμένο μάθημα.
- Έχεις **κοντά σου** όλα όσα χρειάζεσαι; Βιβλίο, μολύβια, χαρτί, νερό/χυμό/καφέ, λεξικό, λάπτοπ, κομπιουτεράκι κ.λπ. Φέρε τα κοντά σου, ώστε να μη χάνεις χρόνο με το να σηκώνεσαι συνεχώς και να τα αναζητάς.
- Έχεις τον **σωστό φωτισμό**; Ένα σκοτεινό δωμάτιο δεν σε κινητοποιεί. Είναι καλό να διαβάζεις σε έναν χώρο με αρκετό φως. Αν έχεις λάμπα γραφείου, βάλε την αντίθετα από το χέρι με το οποίο γράφεις και μην την έχεις πάρα πολύ κοντά σε εσένα.
- Υπάρχει **σωστή θερμοκρασία**; Είναι προτιμότερη η δροσιά από ό,τι η ζέστη. Τα ζεστά δωμάτια φέρνουν νύστα στους ανθρώπους.

### Θυμήσου:

**Χώρος μελέτης είναι και η Βιβλιοθήκη του Τμήματος/της Σχολής σου.  
Ένας ξεχωριστά δημιουργικός και ευχάριστος χώρος!**

## Ο χρόνος της μελέτης

- **Σχεδιασμός και έγκαιρος προγραμματισμός.** Προγραμματίσε εγκαίρως το διάβασμα, τις εργασίες και όλες τις άλλες υποχρεώσεις σου. Βάλε τις σε σειρά προτεραιότητας ανάλογα με την ημερομηνία παράδοσης και τον χρόνο που υπολογίζεις ότι απαιτούν. Μη βασίζεσαι στην εξωτερική πίεση του χρόνου (δηλαδή, «Δουλεύω καλύτερα υπό πίεση»), για να κινητοποιηθείς. Θα πιεστείς ακόμη περισσότερο αν προκύψουν αναπάντεχα περιστατικά. Είναι καλύτερο να φτιάξεις εσύ το χρονοδιάγραμμά σου.
- **Ευέλικτος προγραμματισμός.** Είναι καλό να έχεις ένα εφεδρικό σχέδιο (plan B) για την περίπτωση που θα προκύψει κάτι έκτακτο και θα σε βγάλει από το αρχικό πλάνο σου. Έκτακτα θέματα προκύπτουν πολύ συχνά, επομένως είναι καλό να αναπροσαρμόζεις το πρόγραμμά σου.
- **Εφικτός προγραμματισμός και ρεαλιστικός έλεγχος του χρόνου.** Μην προγραμματίζεις υπερβολικά πολλά πράγματα. Η ημέρα έχει μόνο 24 ώρες για όλους μας. Εστίασε σε αυτά που εκτιμάς ότι είναι τα πιο σημαντικά. Κανείς δεν είναι παντοδύναμος, κανείς δεν μπορεί να τα προλάβει όλα και κανείς δεν μπορεί να ελέγξει απόλυτα τον χρόνο! Όλοι έχουμε όρια ή περιορισμούς και μας κάνει καλό να έχουμε μια κάποια επίγνωση αυτών των ορίων μας. Θα κάνεις μια ρεαλιστική εκτίμηση του χρόνου που χρειάζεσαι για να μελετήσεις και να μάθεις κάτι, αν δοκιμάσεις πρώτα να υπολογίσεις τον απαιτούμενο χρόνο και μετά διπλασιάσεις τον χρόνο αυτόν! Πράγματι, τείνουμε να υποτιμούμε τον χρόνο που χρειαζόμαστε για να κατακτήσουμε γνώσεις και δεξιότητες.
- **Κατάτμηση της ύλης σε μέρη.** Κάθε φορά που κάθεσαι να διαβάσεις ή να συντάξεις μια εργασία, σκέψου ότι θα φέρεις σε πέρας μόνο ένα μέρος της ύλης ή της δουλειάς που πρέπει να γίνει. Δεν μπορείς να τα χωρέσεις όλα μέσα σε μία ημέρα! Γι' αυτό, είναι καλό να έχεις χωρίσει την ύλη ή την όποια υποχρέωσή σου σε μικρότερα τμήματα, αλλά και να έχεις έναν συγκεκριμένο, εφικτό, ρεαλιστικό στόχο που θέλεις να πετύχεις και που μπορείς να μετρήσεις (π.χ. σε μία ημέρα να διαβάσεις μόνο 10 σελίδες ή να γράψεις μόνο την εισαγωγή μιας εργασίας). Και, φυσικά, κάνε μικρά διαλείμματα! Οποσδήποτε μετά από 1 ½ έως 2 ώρες μελέτης, δεν είναι δυνατόν να έχεις την ίδια συγκέντρωση και πρέπει να σταματήσεις, έστω για λίγο.
- **Διάκριση ανάμεσα στα πιο γνωστά/εύκολα και στα πιο άγνωστα/δύσκολα.** Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε όσα σημεία ή θέματα γνωρίζεις ήδη κάπως. Πολλές φορές, το να διαβάζουμε ξανά και ξανά όσα ήδη γνωρίζουμε, μας ευχαριστεί, μειώνει το άγχος και μας δίνει αίσθηση κυριαρχίας. Αλλά αυτό δεν αρκεί. Δώσε έμφαση στα σημεία που σου φαίνονται πιο δύσκολα και δεν γνωρίζεις καλά ή καθόλου. Έτσι θα βελτιώσεις τις γνώσεις σου, αντί απλά να ενισχύεις όσα ήδη γνωρίζεις.

- **Έναρξη με τα πιο εύκολα ή με τα πιο δύσκολα;** Σκέψου με τι θα ήθελες να ξεκινήσεις: με τα πιο εύκολα ή με τα πιο δύσκολα; Άλλοι ξεκινούν με τα πιο δύσκολα, ώστε να είναι ακόμη ο νους τους ξεκούραστος και διαυγής και να μειωθεί το άγχος τους επειδή θα έχουν τελειώσει κάπως με αυτά, και μετά ασχολούνται με τα πιο εύκολα. Άλλοι προτιμούν να ξεκινούν με τα πιο εύκολα, στα οποία θα αφιερώσουν λιγότερο χρόνο μεν, αλλά έτσι θα αποκτήσουν μια αίσθηση ελέγχου και επιτυχίας, ώστε μετά, με λιγότερο άγχος, να αναμετρηθούν με τα πιο δύσκολα.
- **Πρωινός ή βραδινός τύπος;** Μελέτησε τις ώρες που είσαι πιο διαυγής, ώστε ο χρόνος σου να είναι πιο παραγωγικός. Άλλοι είναι πρωινοί και άλλοι βραδινοί τύποι. Εσύ;
- **Ο χρόνος του ύπνου.** Ο καλός ύπνος, τουλάχιστον 7-8 ώρες, βοηθά στην ικανότητα συγκέντρωσης, την κατανόηση και τη μνήμη. Μη μελετάς όλη τη νύχτα, γιατί θα εξαντληθείς και θα χαθεί η επόμενη ημέρα. Αν πρέπει να το κάνεις, κοιμήσου τουλάχιστον λίγες ώρες.
- **Ενέργεια και εγρήγορση.** Αν θέλεις να παραμείνεις ξύπνιος/ξύπνια, μην καταναλώνεις πολλές διεγερτικές ουσίες, όπως είναι ο καφές ή διάφορα ενεργειακά ποτά, γιατί αυτά μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία σου, επομένως και την απόδοσή σου στις εξετάσεις. Η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να σε οδηγήσει στην ψυχοσωματική εξάντληση είτε πριν είτε μετά τις εξετάσεις. Αντίθετα, η ήπια άσκηση θα βελτιώσει την ψυχική διάθεσή σου και θα σε κρατήσει σε εγρήγορση!
- **Παρεμβολές στον προγραμματισμό.** Συχνά, δεν λέμε «όχι» στους άλλους, ιδίως στους σημαντικούς άλλους (π.χ. γονείς, αδέρφια, φίλους, ερωτικούς συντρόφους), για να μην τους απογοητεύσουμε και να μην τους πληγώσουμε. Παρόλα αυτά, οι απαιτήσεις των άλλων μπορεί να έρθουν σε ακατάλληλη χρονική στιγμή, να είναι αρκετά αμφιλεγόμενες ή απλά εξωπραγματικές και ανέφικτες. Εστιάζοντας στις ανάγκες των άλλων, παραβλέπεις τι είναι σημαντικό για εσένα και ίσως χάνεις πολύτιμο χρόνο.

**Αντί να λες γενικά και αόριστα «έχω διάβασμα» ή «πρέπει να διαβάσω», πες στον εαυτό σου τι ακριβώς έχεις να διαβάσεις.**

## Πώς να μαθαίνεις την ύλη: Η μέθοδος PQ4R

Η χρήσιμη μέθοδος PQ4R δείχνει **έξι βήματα** που μπορείς να ακολουθήσεις για να μάθεις την εξεταστέα ύλη. Τα βήματα αυτά είναι:



### *Βήματα για την εκμάθηση της ύλης: Η μέθοδος PQ4R*

**1. Προεπισκόπηση (Preview):** Για να προσανατολιστείς, επισκοπείς αρχικά όλη την ύλη. Φτιάχνεις έναν «γνωστικό χάρτη» της ύλης και εντοπίζεις τι γνωρίζεις ήδη από αυτήν. Αυτό το βήμα μπορεί να γίνει για όλη την ύλη, αλλά και για κάθε κεφάλαιο ή ενότητα της ύλης. Προσέχεις τους τίτλους των κεφαλαίων και των υποενοτήτων, λέξεις-κλειδιά, πίνακες, σχεδιαγράμματα, εικόνες, καθώς και τις λεζάντες τους. Για κάθε κεφάλαιο, προσέχεις αν υπάρχει η σύνοψη/περίληψη και τα κύρια σημεία του. Προσέχεις τα σημεία που είναι με έντονη ή πλάγια γραφή, τις λίστες με αρίθμηση ή κουκκίδες, τους πλαγιότιτλους (που μπορεί να εμπεριέχουν και ορισμούς), τα πλαίσια. Διαβάζεις τον πρόλογο ή την εισαγωγή του βιβλίου, για να μπεις στο «πνεύμα» του συγγραφέα και του ίδιου του βιβλίου. Αναρωτιέσαι: Γιατί ο καθηγητής/η καθηγήτρια όρισε αυτή την ύλη; Τι είναι σημαντικό σε αυτήν; Τι είδους ερωτήσεις (αν δεν έχει διευκρινιστεί) μπορεί να προκύψουν από την ύλη (π.χ. ανάπτυξης, πολλαπλής επιλογής);

**2. Ερωτήσεις (Questions):** Γίνεσαι ενεργητικός αναγνώστης και προσπαθείς να αυξήσεις την περιέργεια και το ενδιαφέρον σου για την ύλη. Διατυπώνεις ερωτήσεις που αναμένεται να μπορείς να απαντάς όταν τελειώσεις τη μελέτη της ύλης, δηλαδή ερωτήσεις για το ποιος, τι, πότε, πού, γιατί και πώς. Για παράδειγμα, μετατρέπεις σε ερώτηση τον τίτλο μιας ενότητας ή την πρώτη φράση μιας παραγράφου. Φροντίζεις οι ερωτήσεις αυτές να θυμίζουν πιθανά θέματα εξετάσεων, δηλαδή να μην είναι υπερβολικά συγκεκριμένες ή υπερβολικά γενικές και αόριστες.

**3. Διάβασμα (Read):** Μελετάς ενεργητικά την ύλη, με εστίαση στις πληροφορίες που σχετίζονται με τις ερωτήσεις που θέλεις να απαντήσεις. Ρωτάς τον εαυτό σου συχνά: «Το κατανοώ αυτό που διαβάζω;». Το ξαναδιαβάζεις, υπογραμμίζεις (όχι υπερβολικά!), γράφεις λέξεις-κλειδιά ή πλαγιότιτλους, κρατάς σημειώσεις, προσπαθείς να το συγκρατήσεις νοερά, προβλέπεις τι ακολουθεί στην ύλη.

**4. Αναστοχασμός (Reflect):** Σκέφτεσαι πάνω σε αυτά που διάβασες. Πώς αυτά που διάβασες συνδέονται μεταξύ τους; Πώς συνδέονται με όσα ήδη γνωρίζεις; Απαντούν στις ερωτήσεις που είχες θέσει; Έχεις νέες ερωτήσεις; Περιλαμβάνουν αυτά που πρέπει να γνωρίζεις; Υπήρχε κάποια πληροφορία πολύ δύσκολη ή που σε εξέπληξε;

**5. Απόδοση (Recite):** Αυτό που διάβασες, προσπαθείς να το αποδώσεις: γραπτά, με τρόπο επιγραμματικό ή αναλυτικό, ή προφορικά, εξηγώντας το μεγαλόφωνα/φωναχτά στον εαυτό σου ή σε κάποιο συμφοιτητή σου. Αν διαπιστώσεις ότι έχεις μνημονικά κενά, τότε ανατρέχεις πάλι στην ύλη, την ξαναδιαβάζεις και προσπαθείς πάλι να την αποδώσεις.

**6. Ανασκόπηση (Review):** Φέρνεις πάλι στον νου σου τη δομή του κεφαλαίου ή της ενότητας και τα βασικά σημεία της, ή της ρίχνεις μια γρήγορη ματιά, θέτεις τις ερωτήσεις και απαντάς, χωρίς να κοιτάς την ύλη. Βλέπεις το κάθε κύριο σημείο και προσπαθείς να θυμηθείς απέξω τα επιμέρους σημεία που το αποτελούν. Ελέγχεις αν έχεις απαντήσει όλες τις ερωτήσεις ή αν υπάρχουν και άλλα σημεία που πρέπει να θυμάσαι. Εξετάζεις τις σημειώσεις σου και τις συγκρίνεις με την ύλη.

### **Κι αν δεν προλαβαίνεις να κάνεις τα 6 προηγούμενα βήματα;**

Αν η ύλη είναι τεράστια ή/και δεν έχεις αρχίσει εγκαίρως τη μελέτη, θα πρέπει να δράσεις πολύ γρήγορα και αποτελεσματικά. Δώσε ιδιαίτερη έμφαση στο **Βήμα 1: Προεπισκόπηση**, που θα το πραγματοποιήσεις σαν «**σάρωμα**» της ύλης. Είναι μια **ταχύτατη ανάγνωση** που, αν γίνει προσεκτικά, θα σου αποκαλύψει τα βασικά σημεία της ύλης στα οποία θα επιμείνεις περισσότερο (ίσως κατ' ανάγκη επιλέγοντας κάποια σε βάρος κάποιων άλλων). Σε μερικές περιπτώσεις τουλάχιστον, αυτό θα σε βοηθήσει να περάσεις το μάθημα. Το ιδανικό είναι βέβαια να μην καταφεύγεις συχνά στη λύση αυτή, αλλά να φροντίζεις να εξοικονομείς χρόνο για διαρκή και σε βάθος μελέτη.

### **Τεχνικές για την ενίσχυση της μνήμης**



«Δεν μπορώ να θυμηθώ σε ποιο σημείο το λέει αυτό.»



«Τι έγραφε μετά απ' αυτό;»



«Τα έχω γράψει όλα; Μήπως ξεχνάω κάτι;»



«Το έχω διαβάσει, αλλά αυτή τη στιγμή δεν μπορώ να το θυμηθώ και να το γράψω ή να το πω.»



«Ήταν στο βιβλίο, αλλά δεν του έδωσα την προσοχή που έπρεπε και δεν το διάβασα αρκετά, γι' αυτό δεν το θυμάμαι.»





«Αυτό θέλει η ερώτηση να γράψω, ή μήπως η σωστή απάντηση είναι κάπου αλλού στο βιβλίο;»

Τέτοιες ερωτήσεις είναι πολύ συχνές και μπορεί και εσύ να τις έχεις κάνει στον εαυτό σου την ώρα της εξέτασης.

**Γιατί, ενώ διάβασες την ύλη ξανά και ξανά και νιώθεις ότι έχεις εξοικειωθεί με αυτήν, δεν μπορείς να τη θυμηθείς;**

**Πώς μπορείς να διαβάζεις έτσι ώστε να ενισχύεις την ικανότητά σου να συγκρατείς και να ανακαλείς όσα διάβασες;**

**Πώς δεν θα φθάνεις στο σημείο να αναρωτιέσαι με έκπληξη γιατί δεν πέρασες ή γιατί δεν πήρες καλό βαθμό, ενώ νόμιζες πως είχες γράψει καλά;**

**Η μελέτη θέλει ποσότητα,  
αλλά κυρίως ποιότητα!**

**Και ο καθένας μας έχει την ικανότητα να το πετύχει!**

**Οι παρακάτω τεχνικές επιχειρούν να βελτιώσουν**

- ✓ **τη μνήμη εργασίας**, δηλαδή τη λειτουργική, προσωρινή μνήμη που αξιοποιούμε για να επεξεργαστούμε τις πληροφορίες και να εκτελέσουμε μια εργασία
- ✓ **τη μακροπρόθεσμη μνήμη**, δηλαδή τη μακράς διάρκειας και μεγάλης χωρητικότητας μνήμη, την «αποθήκη» των γνώσεών μας.

Αμέσως παρακάτω βλέπεις βασικές **μνημονικές τεχνικές**, που έχουν αποδειχθεί πολύ αποτελεσματικές. Μπορείς να τις χρησιμοποιείς **συνδυαστικά** και, βέβαια, ανάλογα με το είδος του υλικού που πρέπει να μάθεις και με το ποιες ταιριάζουν καλύτερα σε εσένα.

- **Επανάληψη – «η μητέρα της μάθησης»:** Διαβάζεις ξανά και ξανά το μαθησιακό υλικό. Εντοπίζεις τα κενά και εστιάζεις την επανάληψη σε αυτά. Μετά από κάποιες φορές που κάνεις ανάγνωση την ύλη, νιώθεις ότι σου είναι πολύ γνώριμη. **Εδώ υπάρχει μια παγίδα: η απλή εξοικείωση με την ύλη δεν αρκεί για να μπορείς να την ανακαλέσεις στις εξετάσεις!**

**Δες πώς μπορείς να κάνεις καλύτερη επανάληψη:**

- ✓ Επιλέγεις την ώρα της ημέρας που είσαι σε μεγαλύτερη εγρήγορση και συγκέντρωση.
- ✓ Χωρίζεις το μαθησιακό υλικό σε μικρότερες ενότητες, ώστε να είναι πιο εύκολο να το θυμάσαι.
- ✓ Ξεκινάς από το πιο άγνωστο υλικό και προχωράς προς το πιο γνωστό. Όσο μπορείς, εντοπίζεις τα κενά και εκεί εστιάζεις περισσότερο.

- ✓ Επειδή η επανάληψη γίνεται συνήθως στο σπίτι και μπορεί να είναι βαρετή, έχει ένα ρολόι, ώστε να ρυθμίζεις τη συγκέντρωσή σου.
- ✓ Κάνεις τακτικά διαλείμματα και πάλι ελέγχεις το ρολόι για να μην ξεφεύγεις πολύ από το πρόγραμμά σου. Το διάλειμμα μπορεί φυσικά να είναι λίγη ώρα ύπνος.

**Όταν καταφέρνεις να συγκεντρωθείς επί ώρα,  
μην ξεχνάς να αμείβεις τον εαυτό σου  
με ό,τι σε ευχαριστεί!**

- **Όχι παθητική επανάληψη:** Είναι καλό να αποφύγεις πράγματα όπως τα παρακάτω:



να πληκτρολογείς στον Η/Υ όλες τις σημειώσεις σου



να κάνεις μια απλή ανάγνωση τις σημειώσεις σου, καθώς αυτό δεν σε βοηθά να απομνημονεύσεις



να καθαρογράφεις συνεχώς τις σημειώσεις σου



να γεμίζεις το μεγαλύτερο μέρος του βιβλίου ή των σημειώσεων με πάρα πολλές και πολύχρωμες υπογραμμίσεις.

Όλα αυτά δεν απαιτούν σε βάθος σκέψη και ουσιαστικές συνδέσεις, οπότε είναι μάλλον χάσιμο χρόνου. Δεν είναι όμως χάσιμο χρόνου **αν τα συνδυάσεις με επεξεργασία και αναστοχασμό πάνω στο μαθησιακό υλικό**, για παράδειγμα με πλαγιότιτλους ή σχόλια στο πλάι του βιβλίου, ή με μια κριτική και δημιουργική αναδιοργάνωση και αναδιευθέτηση των σημειώσεων, ώστε να έχουν περισσότερο νόημα για σένα. Γι' αυτό άλλωστε λέμε συνήθως ότι οι σημειώσεις είναι πολύ προσωπικές!

**Πώς η επανάληψη δεν θα γίνει βαρετή και κουραστική αποστήθιση;  
Όταν επεξεργάζεσαι τις πληροφορίες  
και συνδέεις τις γνώσεις – μεταξύ τους, με την προϋπάρχουσα γνώση  
και με τη ζωή σου!**

- **Οργάνωση των πληροφοριών:** Οργανώνεις τις πληροφορίες που περιλαμβάνει η ύλη του μαθήματος σε κατηγορίες, με βάση διάφορα χαρακτηριστικά, από τα πιο εξωτερικά/επιφανειακά έως τα πιο αφηρημένα.

**Παράδειγμα:**

- ✓ Θυμάσαι μια χρονολογία γιατί είναι τα τρία πρώτα ψηφία του αριθμού τηλεφώνου ενός φίλου σου (επιφανειακό κριτήριο)

- ✓ Κατηγοριοποιείς μερικές θεωρίες ανάλογα με τον βαθμό συμβολής τους στην κατανόηση ενός φαινομένου (πολύ υψηλός βαθμός αφαίρεσης).

Την οργάνωση των πληροφοριών βοηθούν και οι **παρομοιώσεις** και οι **μεταφορές**. Αν κάτι μοιάζει με κάτι άλλο, είναι σαν κάτι άλλο, η σύνδεση γίνεται πολύ ευκολότερη. Η οργάνωση, μαζί με την επανάληψη, είναι μία από τις πιο ισχυρές μνημονικές στρατηγικές. Οργανώνοντας τις πληροφορίες, αναζητάς και διαμορφώνεις το **νόημα**.

- **Συνένωση:** Συνένωση ονομάζεται η ένωση αρκετών πληροφοριών ώστε να αποτελέσουν **ένα ευρύτερο, συνεκτικό σύνολο**. Η τεχνική αυτή, που χρησιμοποιούμε οι περισσότεροι αυθόρμητα γιατί είναι ο τρόπος που λειτουργεί ο εγκέφαλός μας, μπορεί να περιλαμβάνει διάφορα επίπεδα επεξεργασίας και οργάνωσης των πληροφοριών, από το πιο περιορισμένο, συγκεκριμένο και επιφανειακό, μέχρι το πιο επεξεργασμένο, αφαιρετικό και γενικό.

#### **Παράδειγμα:**

- ✓ Αν θέλεις να θυμάσαι τα ονόματα μερικών εννοιών, χρησιμοποιείς τα αρχικά τους για να σχηματίσεις μία λέξη (οικεία, αστεία, παράξενη κ.λπ.), που εύκολα μπορείς να συγκρατήσεις.
- ✓ Αν θέλεις να θυμάσαι τις κύριες έννοιες μιας θεωρίας, όπως παρουσιάζονται σε ένα κεφάλαιο, τις ομαδοποιείς ανά 4 ή 5, δίνοντας σε κάθε τέτοιο σύνολο έναν δικό σου τίτλο, που αποδίδει νοηματικά το περιεχόμενό τους.
- ✓ Συνδυάζεις πληροφορίες από διαφορετικά μαθήματα, ώστε να καταλήξεις σε μία ή περισσότερες γενικές, ενιαίες θεωρήσεις για τα πιο πρόσφατα σημαντικά επιτεύγματα της επιστήμης στο πεδίο το οποίο σπουδάζεις.
- **Αντιμετώπισε την παρεμβολή:** Σου έχει συμβεί συχνά, όταν διαβάζεις μια ενότητα σε ένα βιβλίο, να μην μπορείς να θυμηθείς την προηγούμενη; Ή το αντίστροφο, να μην μπορείς να θυμηθείς αυτό που διάβασες αργότερα και να θυμάσαι μόνο ό,τι διάβασες πριν από αυτό; Αυτό το πρόβλημα λέγεται παρεμβολή και μπορεί να αντιμετωπιστεί!

#### **Παράδειγμα:**

Χωρίζεις ένα κεφάλαιο σε 4 ενότητες: 1, 2, 3 και 4 και μετά διαβάζεις ως εξής:

- ✓ Πρώτη ημέρα: Ενότητα 1
- ✓ Δεύτερη ημέρα: Επανάληψη Ενότητας 1 και Ενότητα 2
- ✓ Τρίτη ημέρα: Επανάληψη Ενότητας 2 και Ενότητα 3
- ✓ Τέταρτη ημέρα: Επανάληψη Ενότητας 3 και Ενότητα 4
- ✓ Πέμπτη ημέρα: Επανάληψη Ενότητας 4

- **Νοητικός χάρτης:** Ο νοητικός χάρτης (λέγεται και γνωστικός ή εννοιολογικός) είναι ένα σχεδιάγραμμα που μπορείς να φτιάξεις εσύ για να απεικονίσεις τις **συνδέσεις** ανάμεσα σε ονόματα, ιδέες, θέματα κ.λπ. που μελετάς. Οι σχέσεις αυτές μπορεί να υπάρχουν έτοιμες στο σύγγραμμα που μελετάς, ή να τις επινοήσεις εσύ για να οργανώσεις το υλικό σου, ιδίως τις σημειώσεις σου από τα μαθήματα. Η τακτική αυτή είναι κατάλληλη όταν το μάθημα απαιτεί να θυμάσαι δομές, συστήματα, κυκλικές σχέσεις, διεργασίες, λογικές ακολουθίες, ιεραρχικά συστήματα εννοιών, εξελίξεις εννοιών στον χρόνο κ.ά.

#### **Πώς φτιάχνουμε έναν νοητικό χάρτη;**

- ✓ Στο κέντρο μιας λευκής σελίδας, άρα και στο κέντρο της σκέψης σου, τοποθετείς τη βασική έννοια, που είναι καλό να είναι σε μορφή εικόνας, φωτογραφίας ή ζωγραφιάς.
- ✓ Από το κέντρο εξαπλώνεσαι προς την περιφέρεια, ενώνοντας με γραμμές-«κλαδιά» τη βασική έννοια με τις άλλες έννοιες με τις οποίες συνδέεται. Χρησιμοποιείς καμπύλες γραμμές («κλαδιά»), αντί για ευθείες, γιατί οι καμπύλες είναι πιο «φιλικές» στον εγκέφαλό μας.
- ✓ Συνέχισε δημιουργώντας συνδέσεις δεύτερου, τρίτου κ.ο.κ. επιπέδου, με επιμέρους έννοιες και υποέννοιες.
- ✓ Μπορείς να χρησιμοποιήσεις πάνω στον χάρτη και χαρτάκια post-it, που επεκτείνουν τον διαθέσιμο χώρο και σου δίνουν ευελιξία αφού προστίθενται, αφαιρούνται και μετακινούνται εύκολα.

#### **Πώς βοηθά ο νοητικός χάρτης;**

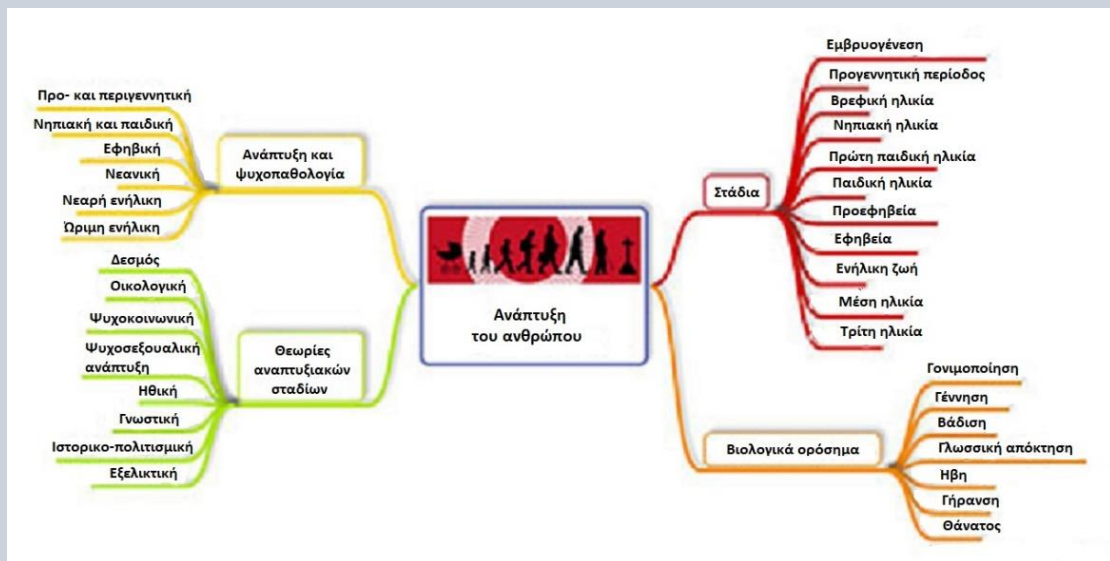
- ✓ Ο ανθρώπινος νους δεν εργάζεται γραμμικά ή σειριακά, αλλά μάλλον **συνειρμικά** και **κυκλικά**. Αλλά και οι μελετώμενες από την επιστήμη σχέσεις συνήθως δεν είναι γραμμικές. Επίσης, είναι γνωστό ότι οι μακρές σειρές εννοιών δεν απομνημονεύονται εύκολα.
- ✓ Συμπυκνώνει και μειώνει τον συχνά τεράστιο όγκο της ύλης (σύγγραμμα και σημειώσεις). Για παράδειγμα, σε βοηθά να συνοψίσεις τα βασικά σημεία του μαθήματος. Είναι, λοιπόν, ένα εργαλείο για **οικονομική μάθηση!**
- ✓ Δίνει μια **ολική, σφαιρική, γενική εικόνα** του φαινομένου που μελετάς και αυξάνει την αίσθηση που έχεις ότι το κατέχεις και το ελέγχεις. Όταν έχεις μια τέτοια αφετηρία, ξεκινάς με πιο μεγάλο αίσθημα ασφάλειας να εξερευνάς και τις επιμέρους έννοιες και τις λεπτομέρειες που θέλουν δουλειά.
- ✓ Ενισχύει τη **δημιουργικότητα**. Φαντάσου πόσο ευχάριστο και παραγωγικό είναι να απλώνεις τις έννοιες πάνω σε ένα χαρτί, να τις συνδέεις μεταξύ τους, να αφήνεις περιθώριο για να ανακαλύψεις και να προσθέσεις και άλλες έννοιες

στον χάρτη, να τον εμπλουτίζεις διαρκώς, με ανοιχτό νου. Η σκέψη σου γίνεται σαν το πουλί που πετά ελεύθερα από κλαδί σε κλαδί του χάρτη!

- ✓ Ο νοητικός χάρτης σε βοηθά να αντιλαμβάνεσαι **έννοιες**, να τις ανακαλείς και να εμβαθύνεις στις μεταξύ τους σχέσεις. Φαντάσου να προσπαθείς να φτιάξεις έναν νοητικό χάρτη από μνήμης! Εύκολα θα εντοπίσεις πού έχεις κενά και θα τα δουλέψεις περισσότερο. Ακόμη, διευκολύνεσαι να συνδέεις τις καινούργιες με τις παλαιότερες γνώσεις σου.

Για την κατασκευή του νοητικού χάρτη, μπορείς να χρησιμοποιήσεις διάφορα χρώματα και εικόνες ή να τον φτιάξεις όπως θέλεις εσύ. Σημασία δεν έχει η μορφή του και δεν πρέπει να ασχολείσαι πολύ με αυτήν, για να μη χάνεις χρόνο· σημασία έχουν οι συνδέσεις των εννοιών που παρουσιάζονται στον χάρτη. Υπάρχουν ακόμη εύκολα και διασκεδαστικά online προγράμματα για την κατασκευή νοητικών χαρτών.

Παρακάτω βλέπεις **ένα παράδειγμα νοητικού χάρτη**, από ένα μάθημα Αναπτυξιακής Ψυχολογίας.



**Παράδειγμα νοητικού χάρτη**

- **Κάρτες:** Σε έτοιμες κάρτες ή σε χαρτάκια που μπορείς να φτιάξεις εσύ (π.χ. το μισό μιας σελίδας A4), συνοψίζεις κρίσιμες, σημαντικές πληροφορίες.

**Παράδειγμα:**

- ✓ Γράφεις τα βασικά σημεία ενός θέματος.
- ✓ Γράφεις τον επιστημονικό όρο στη μία όψη της κάρτας και τον ορισμό του στην άλλη όψη της κάρτας.

- ✓ Γράφεις την ερώτηση στη μία όψη της κάρτας και την απάντηση στην άλλη όψη της κάρτας.

Συνόψιση σημαντικών σημείων, αν και πιο περιορισμένη σε έκταση, μπορεί να γίνει και σε χαρτάκια post-it.

Στην παρακάτω εικόνα βλέπεις ένα παράδειγμα τέτοιων καρτών.



Παράδειγμα καρτών για τη μελέτη

- **Πες το με μια ιστορία:** Οι άνθρωποι έχουμε μια σπουδαία ικανότητα – να λέμε αυθόρμητα ιστορίες για οτιδήποτε, δηλαδή να αφηγούμαστε ο ένας στον άλλον. Αυτό το κάνουμε πολύ συχνά όταν περιγράφουμε αναμνήσεις μας. Επομένως, μπορούμε να το αξιοποιήσουμε και για να ενισχύσουμε τη μνήμη μας. Προσπάθησε να φτιάξεις αυτό που έχεις να μάθεις σε μορφή ιστορίας· όσο πιο διασκεδαστική και «σουρεαλιστική» τόσο το καλύτερο! Η ιστορία μπορεί να είναι και **αλυσιδωτή**, δηλαδή η μία έννοια-επεισόδιο να έχει ένα στοιχείο που σε οδηγεί να θυμηθείς την επόμενη έννοια-επεισόδιο κ.ο.κ. Η ιστορία είναι η συγκολλητική ουσία ανάμεσα στις γνώσεις που πρέπει να απομνημονεύσεις.

#### Παράδειγμα:

Το θέμα σου είναι η θεωρία των κατοπτρικών νευρώνων. Φτιάξε μια ιστορία για το πώς εξελίχθηκε στον χρόνο η μελέτη αυτού του φαινομένου, από την πρώτη, τυχαία ανακάλυψη σε πιθήκους, στις έρευνες που υποστήριξαν την ύπαρξή τους και, από εκεί, σε άλλες έρευνες που οδήγησαν στην κριτική της θεωρίας. Μπορείς να βάλεις και διαφορετικούς χαρακτήρες να διαλέγονται, εκφράζοντας ο καθένας μια διαφορετική όψη του φαινομένου.



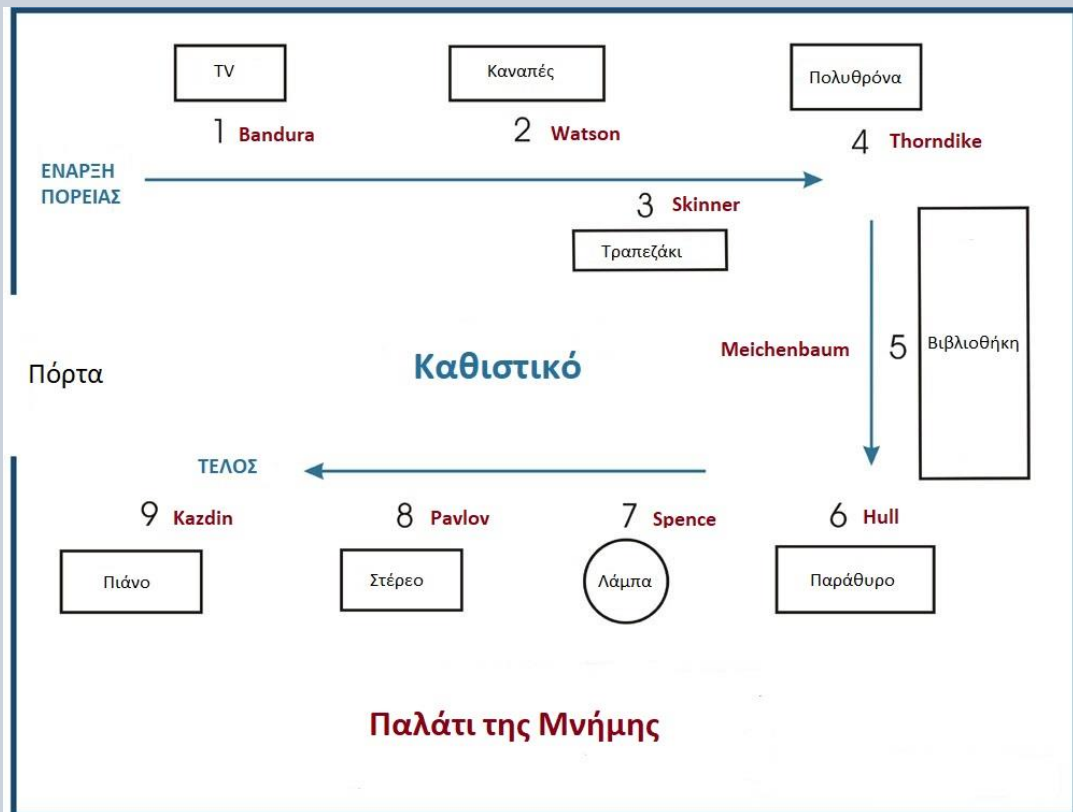
- **Φτιάξε ένα παλάτι μνήμης:** Το παλάτι μνήμης (λέγεται και «μέθοδος θέσεων») είναι μια ισχυρή μνημονική τεχνική, γνωστή από την ελληνική αρχαιότητα, που είναι ταυτόχρονα και πολύ διασκεδαστική. Βασίζεται στην ικανότητα που έχουμε οι άνθρωποι να ανακαλούμε εύκολα εικόνες και μέρη (οπτικο-χωρική μνήμη), πιο εύκολα ίσως από λέξεις και έννοιες.

#### **Πώς φτιάχνεται ένα τέτοιο μεταφορικό παλάτι;**

1. Διαλέγεις έναν χώρο που τον γνωρίζεις καλά, όπως είναι το σπίτι σου, το Πανεπιστήμιο, ο δρόμος προς το Πανεπιστήμιο ή τη δουλειά σου, η γειτονιά σου, ή έναν άλλο οικείο χώρο που σου είναι ευχάριστος και στον οποίο μπορείς να περιηγηθείς νοερά, με μεγάλη ευκολία. Ο καθένας έχει τον δικό του χώρο.
2. Φέρνεις στον νου σου τον χώρο αυτόν και σχεδιάζεις μια νοερή διαδρομή μέσα σε αυτόν, μια διαδρομή που σου είναι οικεία. Για παράδειγμα, μπαίνεις στο σπίτι σου από την εξώπορτα και προχωράς στα δωμάτια, περνώντας από το καθένα με τη σειρά, από τα αριστερά προς τα δεξιά. Στη διαδρομή αυτή εντοπίζεις εκείνα τα σημεία ή τα αντικείμενα που σου είναι πιο εύκολο να έχεις μια νοερή εικόνα αν το θελήσεις.
3. Βεβαιώνεσαι ότι γνωρίζεις απέξω τον χώρο και τη διαδρομή. Αν είσαι οπτικός τύπος, δεν θα δυσκολευτείς. Αν όχι, μπορείς να περπατήσεις στον χώρο ονομάζοντας μεγαλόφωνα τα σημεία και τα αντικείμενα, ή να τα καταγράψεις φτιάχνοντας ένα διάγραμμα του χώρου.
4. Τώρα, «τοποθέτησε» όσα θέλεις να απομνημονεύσεις –για παράδειγμα, έννοιες, θεωρίες, ονόματα προσώπων, χρονολογίες, γεγονότα, μαθηματικούς τύπους– το καθένα σε ένα σημείο μέσα στον χώρο που επέλεξες ή να κάνει μια ενέργεια ή μια λειτουργία μέσα σε αυτόν. Η τοποθέτηση μπορεί να βασίζεται στη λογική (π.χ. τα είδη των ορμονών να «τοποθετηθούν» πάνω σε συσκευασίες τροφίμων στην κουζίνα) ή να είναι συμβολική (π.χ. σε πολυθρόνες να «τοποθετηθούν» ονόματα αυτοκρατόρων), μπορεί όμως να είναι ακόμη και παράδοξη (π.χ. σε κάθε ράφι της βιβλιοθήκης σου να «βρίσκεται» το όνομα από ένα οστό των κάτω άκρων). Οι παράδοξες συνδέσεις –αστείες, γελοίες, εξωφρενικές, προσβλητικές– είναι αυτές που ανακαλούμε πιο εύκολα!
5. Κάνε εξάσκηση αυτή τη νοερή διαδρομή αρκετές φορές.
6. Όταν θα θέλεις να ανακαλέσεις τις πληροφορίες, θα ξεκινάς αυτή τη διαδρομή στον νου σου και είναι πολύ πιθανό ότι θα έχεις μεγάλη επιτυχία.

#### **Παράδειγμα:**

Στην εικόνα στην επόμενη σελίδα βλέπεις ένα Παλάτι της Μνήμης, που έφτιαξε ένας φοιτητής για να θυμάται βασικούς εκπροσώπους της θεωρίας του



Συμπεριφορισμού στην Ψυχολογία – οι συνδέσεις που έκανε είναι καθαρά προσωπικές και έχουν νόημα μόνο για αυτόν.

- **Φτιάξε μια εικόνα:** Αρκετά είδη πληροφοριών μπορείς να τα θυμάσαι αν φτιάξεις μια νοερή εικόνα τους.

#### Παράδειγμα:

Για να καταφέρεις να θυμάσαι δύο έννοιες της θεωρίας του Jean Piaget για τη γνωστική ανάπτυξη, οι οποίες λέγονται «αναίρεση» και «αντιστάθμιση», μπορείς να φαντάζεσαι, αντίστοιχα, έναν άνθρωπο που κουνά αρνητικά το κεφάλι του και έναν άνθρωπο που προσπαθεί να ισορροπήσει μια ζυγαριά.

- **Δίδαξέ το σε έναν άλλο – Ομαδική επανάληψη:** Λέγεται ότι, για να καταλάβουμε κάτι, πρέπει να προσπαθήσουμε να το εξηγήσουμε και να το μεταδώσουμε σε κάποιον άλλο. Προσπάθησε, λοιπόν, να «διδάξεις» έναν συμφοιτητή σου κάποιο ή κάποια από τα θέματα που μελέτησες, ιδίως τα πιο δύσκολα και απαιτητικά. Αυτό θα κάνει καλό και στους δυο σας! Ακόμη, μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις ο ένας στον άλλον. Αυτό μπορεί να γίνει όχι μόνο διά ζώσης, αλλά και εξ αποστάσεως, με τη χρήση μιας πλατφόρμας ή άλλου μέσου (π.χ. Skype, Zoom, Messenger).

Αν δεν βρίσκεις έναν πραγματικό ακροατή, μπορείς να ηχογραφήσεις τον εαυτό σου να κάνει μια μικρή διάλεξη πάνω στο θέμα και μετά να τον ακούσεις και να ελέγξεις τι γνωρίζεις και τι όχι.

- **Κάνε εξάσκηση με θέματα εξετάσεων, ερωτήσεις του βιβλίου και δικές σου ερωτήσεις:**

Είναι μια τακτική που γνωρίζεις από τα μαθητικά σου χρόνια. Δεν είναι μόνο τα πολλά τεστ που έχεις γράψει στο σχολείο, αλλά και οι εξετάσεις προσομοίωσης που πολύ πιθανόν να πέρασες στην Γ' Λυκείου, για να προετοιμαστείς για τις εισαγωγικές εξετάσεις. Στο Πανεπιστήμιο, κάποια μαθήματα έχουν κατά τη διάρκεια του εξαμήνου μικρές εργασίες, «προόδους», ασκήσεις, με τις οποίες μπορείς να κάνεις μια αξιολόγηση της μελέτης και επίδοσής σου, ή ακόμη και να έχεις μια ανατροφοδότηση από τον καθηγητή/την καθηγήτρια, πράγμα που βοηθά πολύ στη μελέτη για τις εξετάσεις.

Σε πολλά άλλα μαθήματα όμως δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα. Σε αυτά μπορείς να αναζητήσεις παλαιότερα θέματα εξετάσεων. Εξασκήσου να απαντάς προφορικά ή γραπτά στα θέματα αυτά, με ή χωρίς τις σημειώσεις και τα βιβλία. Ακόμη, κάποια εγχειρίδια, που είναι ειδικά γραμμένα για φοιτητές, έχουν ανά ενότητα **ανακεφαλαιώσεις με τα κύρια σημεία και ερωτήσεις για αυτο-αξιολόγηση**. Μην τα αγνοείς όλα αυτά, είναι πολύ χρήσιμα!

**Πώς σε βοηθά η «αυτο-εξέταση»;**

- ✓ Μελετάς περισσότερο χρόνο, γιατί πρέπει να απαντήσεις σε ερωτήσεις.
- ✓ Ασκείς περισσότερο τη μνήμη σου.
- ✓ Αφήνεις στην άκρη τις άσχετες και επουσιώδεις πληροφορίες και επικεντρώνεσαι στις σχετικές και σημαντικές.
- ✓ Βλέπεις τα κενά που έχεις και τα δουλεύεις περισσότερο.
- ✓ Μεταφέρεις τις γνώσεις σε νέες, άγνωστες καταστάσεις.
- ✓ Εμπεδώνεις τόσο καλά την προηγούμενη γνώση, ώστε μπορείς να περνάς άνετα στην καινούργια γνώση, που βασίζεται στην προϋπάρχουσα.
- ✓ Μπαίνεις στο «πνεύμα» του καθηγητή/της καθηγήτριας και του μαθήματος.
- ✓ Ευχαριστιέσαι και παίρνεις θάρρος όταν απαντάς σωστά.

Φυσικά, μπορείς να φτιάξεις και δικές σου ερωτήσεις, σαν να είναι θέματα εξετάσεων, και να τις απαντάς. Αυτό είναι μια προχωρημένη τεχνική, που διευκολύνει πολύ τη μνήμη. Κάνεις στον εαυτό σου ερωτήσεις όπως τι, πότε, πού, πώς, γιατί. Επειδή, όπως είπαμε, όταν διαβάζεις ξανά και ξανά την ύλη, έχεις εξοικειωθεί με αυτήν και σου φαίνεται ότι την ξέρεις, με τις ερωτήσεις θα δεις ότι χρειάζεται να κάνεις **περισσότερη επανάληψη** και να **επιμένεις** στα σημεία όπου έχεις κενά, καθώς και στα σημεία που σε μπερδεύουν και σε πιθανές παρανοήσεις

και να τις διορθώσεις. Καμιά φορά, χρειάζεται να θέτεις αυτές τις ερωτήσεις στον εαυτό σου όχι αμέσως μετά το διάβασμα μιας ενότητας, αλλά μία-δύο ημέρες μετά, ώστε να ελέγχεις τι σου έμεινε, τι θυμάσαι και να το δουλεύεις περισσότερο.

- **Κάνε υπερμάθηση:** Όπως το δηλώνει και η λέξη («υπέρ»), μπορείς να συνεχίσεις να διαβάζεις ακόμη και αν σου φαίνεται ότι δεν παραλείπεις τίποτα και ότι δεν κάνεις πια κανένα λάθος. Δηλαδή, προσπαθείς να το μάθεις «τέλεια»! Ακούγεται κουραστικό, αλλά είναι πολύ αποδοτικό, γιατί πηγαίνεις «πέρα» από τη μάθηση, την εμπεδώνεις και την παγιώνεις. Το αποτέλεσμα είναι ότι έχεις έναν μεγάλο βαθμό βεβαιότητας ότι θα αποδώσεις και μάλιστα σε αρκετά αγχογόνες συνθήκες, όπως είναι μια προφορική εξέταση ή μια προφορική παρουσίαση. Είναι σαν να είσαι ηθοποιός και μαθαίνεις τόσο καλά τον ρόλο σου, που αποκλείεται να χάσεις τα λόγια σου όταν εκτεθείς σε κοινό.

Έχε υπόψη σου όμως ότι η υπερμάθηση **μπορεί να εμποδίσει τη μάθηση καινούργιου υλικού** όταν αυτή ακολουθεί αμέσως μετά, ίσως γιατί με τα ίδια και τα ίδια ερεθίσματα καταστέλλεται η ενεργοποίηση των νευρώνων μας, επομένως είναι καλό να μεσολαβήσει ένα διάστημα (π.χ. μερικών ωρών). Ακόμη, το να επιμένεις για πολύ στο ίδιο υλικό μπορεί να εμποδίσει τη δημιουργικότητά σου, την ικανότητά σου να συλλάβεις κάτι διαφορετικό, άρα δεν είναι καλό να το παρακάνεις. Και βέβαια, πρόσεξε μην καταλήξεις να αναβάλεις να ασχοληθείς με καινούργιο υλικό, επειδή έχεις βολευτεί στο παλιό, που το ξέρεις πολύ καλά!

- **Φρόντισε τον ύπνο σου:** Αν νομίζεις ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου, δεν συμβαίνει τίποτα ως προς τη μάθηση, ξέχνα το! Όπως είδαμε μιλώντας για τη διάχυτη κατάσταση σκέψης, όταν κοιμάσαι, ο εγκέφαλός σου συνεχίζει να επεξεργάζεται, κατά κάποιο τρόπο, τις πληροφορίες. Ο ύπνος έχει επίσης λειτουργία επανορθωτική και ανανεωτική. Μετά από έναν καλό ύπνο, είναι τεκμηριωμένο ότι βελτιώνεται η συγκέντρωση της προσοχής, καθώς και η κατανόηση και η απομνημόνευση του μαθησιακού υλικού.
- **Μην ξεχνάς τη σωματική άσκηση:** Είτε ασχολείσαι ήδη με ένα άθλημα είτε όχι, είναι καλό να κάνεις μια ήπια τουλάχιστον άσκηση, ιδίως κατά την περίοδο των εξετάσεων. Η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση, κρατά τα επίπεδα ενέργειας υψηλά και διευκολύνει τη συγκέντρωση της προσοχής, αλλά και τον ύπνο, που είναι αναγκαίος.

### **Πώς να μελετάς ανάλογα με το μαθησιακό στυλ σου**

**Μαθησιακό στυλ** είναι ο προσωπικός τρόπος που έχει ο καθένας μας να αντιλαμβάνεται, να κωδικοποιεί, να επεξεργάζεται και να συνδέει τις γνώσεις και, τελικά, να μαθαίνει. **Δεν υπάρχει σωστό και λανθασμένο μαθησιακό στυλ.** Ένας άνθρωπος μπορεί να έχει ένα κυρίαρχο μαθησιακό στυλ, που εκδηλώνεται σε

οτιδήποτε μαθαίνει, ενώ ένας άλλος άνθρωπος μπορεί να έχει διαφορετικό μαθησιακό στυλ ανάλογα με το μαθησιακό υλικό.

Είναι καλό να σκεφτείς πάνω στο δικό σου μαθησιακό στυλ, αν δεν το έχεις κάνει ήδη, και να οργανώνεις τη μελέτη σου ανάλογα, ώστε να διευκολύνεσαι σε αυτήν και σε όλες τις εργασίες στο Πανεπιστήμιο. Έχουν προταθεί **επτά μαθησιακά στυλ**: οπτικός τύπος, ακουστικός τύπος, λεκτικός τύπος ή τύπος της ανάγνωσης και της γραφής, κιναισθητικός τύπος, λογικο-μαθηματικός τύπος, κοινωνικός/διαπροσωπικός τύπος και μοναχικός/ενδοπροσωπικός τύπος. Ο κοινωνικός/διαπροσωπικός και ο μοναχικός/ενδοπροσωπικός τύπος συνδυάζονται και συνυπάρχουν με τους πρώτους τέσσερις τύπους.

Προσπάθησε όμως να μην πέσεις στην παγίδα να αποδώσεις στον εαυτό σου ή στους άλλους μια «ετικέτα», αφού οι άνθρωποι δεν μπορούμε να τοποθετηθούμε σε τύπους και **τελικά έχουμε περισσότερα από ένα μαθησιακά στυλ ή τρόπους μάθησης**. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι, για να μάθεις καλύτερα, **είναι καλό να αξιοποιείς όσο γίνεται περισσότερες από τις πέντε αισθήσεις!**

Η περιγραφή αυτών των τύπων θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις τον στοχασμό σου πάνω στον τρόπο που μελετάς, δηλαδή να αναπτύξεις τη **μεταγνωστική ικανότητά** σου, όπως λέγεται στην Ψυχολογία. Στην εικόνα παρακάτω βλέπεις τα επτά μαθησιακά στυλ.



**Τα επτά μαθησιακά στυλ**

- **Οπτικός τύπος:** Αν είσαι οπτικός τύπος, «βλέπεις» τις λέξεις, τις παραγράφους και τις σελίδες σαν εικόνες. Για παράδειγμα, μπορεί να μη θυμάσαι ακριβώς μια απάντηση, αλλά θυμάσαι πώς περίπου ήταν η σελίδα και αν την είχες υπογραμμίσει. Έχεις συνήθως μια καλή αίσθηση του χώρου. Για να μάθεις, ίσως βασίζεσαι πιο πολύ στη διαίσθηση και στο δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου σου. Έτσι απορροφάς πολύ γρήγορα τις πληροφορίες και μαθαίνεις με πολύ γρήγορο ρυθμό. Επίσης, επωφελείσαι πολύ από τη μάθηση μέσω του εικονικού κόσμου (ηλεκτρονικού υπολογιστή).



**Ποιες είναι οι δυσκολίες σου;**

Η προσοχή σου διασπάται και δεν συγκεντρώνεσαι εύκολα. Αν αντιλαμβάνεσαι τα πράγματα σαν εικόνες, είναι πιθανό να θέλεις να «ξεκουραστείς» για λίγο από τον καταιγισμό αυτόν και μπορεί να δίνεις την εντύπωση ότι χαζεύεις (π.χ. ζωγραφίζεις στα περιθώρια των βιβλίων ή κοιτάζεις έξω από το παράθυρο).



**Θα σε βοηθούσε:**

- ✓ να φτιάχνεις κάθε είδους σχεδιάγραμμα, όπως χάρτη, πλάνο, βασικά σημεία, διαγράμματα, γραφήματα, πίνακες ή οτιδήποτε άλλο σχετικό, όταν κρατάς σημειώσεις ή όταν μελετάς
  - ✓ να σχεδιάζεις στο χαρτί τη συλλογιστική μιας θεωρίας, ενός προβλήματος κ.λπ. που μελετάς, σαν σύστημα (με βελάκια κ.λπ.) – βλ. παραπάνω τον νοητικό χάρτη
  - ✓ να χωρίζεις τη σελίδα σου σε διαφορετικές ενότητες
  - ✓ να χρησιμοποιείς διαφορετικά χρώματα για διαφορετικά κομμάτια της ύλης.
- **Ακουστικός τύπος:** Αν είσαι ακουστικός τύπος, προτιμάς να ακούς και να μιλάς. Ακούς το μαθησιακό υλικό και τους άλλους να το εξηγούν, μιλάς στον εαυτό σου όταν σκέφτεσαι και παράλληλα τον ακούς. Έχεις καλή αίσθηση του ρυθμού και της μουσικής. Συνήθως θέτεις ερωτήσεις φωναχτά και απαντάς σε ερωτήσεις μέσα σε μια αίθουσα διδασκαλίας. Σε διευκολύνει να ακούς τους άλλους να σου απαντούν. Επωφελείσαι πολύ από τις διαλέξεις, τη συζήτηση, τη λεκτική επεξεργασία και τα ακουστικά βιβλία (audiobooks).



**Ποιες είναι οι δυσκολίες σου;**

Πρέπει να σου δίνεται η δυνατότητα να μιλάς και να ακούς τον εαυτό σου και αυτό δεν είναι πάντα εφικτό μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας ή σε άλλα πλαίσια. Μπορεί να μη σε βοηθούν ιδιαίτερα οι παρουσιάσεις τύπου power point. Επίσης, μπορεί να αποδίδεις καλύτερα στις προφορικές εξετάσεις παρά στις γραπτές.





### Θα σε βοηθούσε:

- ✓ να διαβάζεις φωναχτά το μαθησιακό υλικό (αναζητώντας και ηχητικές ομοιότητες, π.χ. ομοιοκαταληξία)
- ✓ να ηχογραφείς τον εαυτό σου και να τον ακούς και σε άλλες στιγμές (π.χ. με ακουστικά όταν είσαι στα μέσα μαζικής μεταφοράς)
- ✓ να επιδιώκεις την ανταλλαγή απόψεων με τους συμφοιτητές σου σχετικά με το μαθησιακό υλικό
- ✓ να θέτεις στον εαυτό σου ερωτήσεις από το μαθησιακό υλικό και να τις απαντάς μεγαλόφωνα, πάλι στον εαυτό σου.

- **Λεκτικός τύπος ή τύπος της ανάγνωσης και της γραφής:** Αν είσαι λεκτικός τύπος, προτιμάς να διαβάζεις και να γράφεις συγκεκριμένο, χειροπιαστό υλικό. Γενικά, σου αρέσει το διάβασμα και το γράψιμο, έχεις πλούσιο λεξιλόγιο και θέλεις να αναζητάς το νόημα των λέξεων. Σε διευκολύνουν τα βιβλία, οι σημειώσεις, οι παρουσιάσεις τύπου power point, ό,τι γράφεται στον πίνακα διδασκαλίας κ.λπ. Επίσης, προτιμάς να ξαναγράφεις, με τον δικό σου τρόπο, ό,τι περιλαμβάνει ένα βιβλίο και να προσθέτεις σημειώσεις στα περιθώρια του βιβλίου ή μιας παρουσίασης τύπου power point.



### Ποιες είναι οι δυσκολίες σου;

Δυσκολεύεσαι να αποδώσεις προφορικά, τόσο στην αίθουσα διδασκαλίας όσο και σε προφορικές εξετάσεις. Χρειάζεσαι χρόνο για να απαντήσεις και προσπαθείς να καταγράψεις οτιδήποτε λέει ο καθηγητής/η καθηγήτρια, πράγμα μάλλον αδύνατο.



### Θα σε βοηθούσε:

- ✓ να αρχίζεις να διαβάζεις το σύγγραμμα σχετικά νωρίς και όχι λίγο πριν τις εξετάσεις
  - ✓ να κρατάς αναλυτικές σημειώσεις από τα μαθήματα και να τις μεταφέρεις, οργανωμένες, δίπλα σε σχετικά σημεία του συγγράμματος, καθώς και να γράφεις τα βασικά σημεία του μαθησιακού υλικού
  - ✓ να φτιάχνεις ερωτήσεις που προσομοιάζουν τις ερωτήσεις των εξετάσεων και να απαντάς γραπτά σε αυτές
  - ✓ να διαβάζεις το μαθησιακό υλικό μεγαλόφωνα, δίνοντας στη φωνή σου δραματική ένταση και ποικίλους χρωματισμούς.
- **Κινησθητικός τύπος:** Αν είσαι κινησθητικός τύπος, προτιμάς να κάνεις κάτι με τα χέρια σου ή να κινείς όλο το σώμα σου, για να εσωτερικεύσεις τις

πληροφορίες. Συνήθως κάνεις χειρονομίες όταν μιλάς και σου αρέσει γενικά η κίνηση και όλες οι σωματικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητισμός). Σε διευκολύνει να κάνεις ο ίδιος παρουσιάσεις, να συμμετέχεις σε εργαστήρια (π.χ. πειράματα), σε κλινικές, σε βιωματικές δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια ρόλων), να βλέπεις βίντεο με μαθησιακό υλικό, να κάνεις επιτόπια πρακτική άσκηση και έρευνα κ.λπ., ή έστω να βλέπεις τους άλλους να κάνουν όλα αυτά.



#### **Ποιες είναι οι δυσκολίες σου;**

Δυσκολεύεσαι να κάθεσαι ακίνητος/ακίνητη σε μια αίθουσα διδασκαλίας και να ακούς, όπως επίσης δυσκολεύεσαι σε εξετάσεις που απαιτούν μεγάλο χρόνο ακινησίας και παραγωγή μόνο γραπτού λόγου.



#### **Θα σε βοηθούσε:**

- ✓ να αξιοποιείς τις ευκαιρίες που δίνονται για βιωματικές δραστηριότητες, προφορικές παρουσιάσεις εργασιών, ή όποια άλλη μορφή εργαστηριακής/κλινικής/πρακτικής άσκησης παρέχει το μάθημα
  - ✓ να χρησιμοποιείς χαρτάκια ή κάρτες για να γράφεις το μαθησιακό υλικό, ώστε να μπορείς να τα αγγίζεις και να τα ξεφυλλίζεις, ή έστω να έχεις κάτι στο χέρι σου (π.χ. ένα μαλακό μπαλάκι), για να παίζεις με αυτό όσο διαβάζεις
  - ✓ να διαβάζεις εν κινήσει, για παράδειγμα, περπατώντας στο δωμάτιό σου ή σε όλο το σπίτι σου και να κάνεις συχνά διαλείμματα στο διάβασμά σου, στα οποία θα επιδίδεσαι σε κάποιου είδους σωματική δραστηριότητα
  - ✓ να παρουσιάζεις, αν είναι δυνατόν, έστω ένα μέρος του μαθησιακού υλικού σε κάποιον άλλο, για παράδειγμα έναν συμφοιτητή σου.
- **Λογικο-μαθηματικός τύπος:** Αν είσαι λογικο-μαθηματικός τύπος, προτιμάς τη συλλογιστική που βασίζεται στη λογική και τα μαθηματικά. Αναζητάς και αναγνωρίζεις εύκολα αρχές και κανόνες που διέπουν τα πράγματα, κάνεις λογικές συνδέσεις μεταξύ τους, ταξινομείς και ιεραρχείς το υλικό. Συνήθως έχεις κλίση στις φυσικές επιστήμες, την τεχνολογία, τη νομική κ.λπ. Χρησιμοποιείς στρατηγικές, λύνεις προβλήματα, εντοπίζεις λογικά σφάλματα και αντιφάσεις. Επίσης, έχεις έντονο προσανατολισμό στον στόχο και σου αρέσουν οι προσομοιώσεις.



#### **Ποιες είναι οι δυσκολίες σου;**

Μπορεί να σκέφτεσαι γραμμικά και να δυσκολεύεσαι με υλικό που είναι από τη φύση του ασαφές, αόριστο και αβέβαιο (π.χ. κοινωνικές επιστήμες). Ίσως δυσκολεύεσαι στην απομνημόνευση/αποστήθιση και τη σύνταξη μεγάλης έκτασης γραπτών κειμένων, καθώς και στη σύλληψη μιας γενικής ιδέας σε ένα πιο αφηρημένο επίπεδο.



**Θα σε βοηθούσε:**

- ✓ να αναζητάς αρχές, κανόνες και διεργασίες στο μαθησιακό υλικό και να κάνεις λογικές συνδέσεις, ακόμη και σε υλικό που δεν σου φαίνεται πολύ λογικό
- ✓ να διαχωρίζεις το υλικό σε μικρότερα τμήματα και, αφού το μελετάς και, αποφεύγοντας την τάση σου για υπερ-ανάλυση, μετά να το συνενώνεις, βρίσκοντας πώς συνδέονται αυτά μεταξύ τους, ώστε τελικά να αποκτάς και μια πιο συνολική εικόνα (π.χ. ενός ολόκληρου κεφαλαίου), μια συστημική οπτική
- ✓ να συντομεύεις τις μακροσκελείς λεκτικές εκφράσεις και τα μεγάλης έκτασης κείμενα, ώστε να κρατάς τα πιο σημαντικά συστατικά στοιχεία και τη δομή τους
- ✓ να χρησιμοποιείς πίνακες, διαγράμματα, περιγράμματα της ύλης, λίστες με τα κύρια σημεία.

- **Κοινωνικός/διαπροσωπικός τύπος:** Αν είσαι κοινωνικός/διαπροσωπικός τύπος, προτιμάς να διαβάζεις και να μαθαίνεις επικοινωνώντας με τους άλλους ανθρώπους, με λεκτικό και μη λεκτικό τρόπο. Σου αρέσει να σε διδάσκουν πρόσωπο-με-πρόσωπο, αλλά και να διδάσκεις εσύ τους άλλους. Επίσης, προτιμάς να εργάζεσαι σε ομάδες, όπου υπάρχει συνεργασία, από κοινού εξερεύνηση, ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση. Συνήθως σε έλκουν οι κοινωνικές επιστήμες και γενικά οι διαδραστικές και ομαδικές δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια ρόλων, ομαδικά αθλήματα, επιτραπέζια).



**Ποιες είναι οι δυσκολίες σου;**

Αρκετές φορές δεν είναι εφικτή η συνεργασία και η ομαδική δουλειά· κάποια μαθήματα απαιτούν ατομική προσπάθεια, όπως άλλωστε και οι εξετάσεις.



**Θα σε βοηθούσε:**

- ✓ να επιλέγεις ομαδικές εργασίες και δραστηριότητες, σε όποιο μάθημα αυτό είναι δυνατό
- ✓ να συζητάς τα βασικά σημεία της ύλης με τους συμφοιτητές σου, αλλά και να συζητάς μαζί τους πώς έγραψες στις εξετάσεις
- ✓ να διαβάζεις στο σπίτι συντροφιά με άλλα πρόσωπα, που είναι απλώς παρόντα
- ✓ να ανακοινώνεις σε άλλους (διά ζώσης ή στον ψηφιακό κόσμο) το αποτέλεσμα και τη σημασία που είχε ένα μάθημα, μια εργασία ή άλλη ακαδημαϊκή υποχρέωση για σένα και γενικά να κοινοποιείς την εμπειρία που αποκόμισες (αφού πρώτα εργάστηκες ατομικά).

- **Μοναχικός/ενδοπροσωπικός τύπος:** Αν είσαι μοναχικός/ενδοπροσωπικός τύπος, προτιμάς να διαβάζεις μόνος/μόνη, ανεξάρτητα και αυτόνομα. Με τον

τρόπο αυτόν, καταφέρνεις να συγκεντρώνεσαι στο μαθησιακό υλικό και αξιολογείς τον εαυτό σου ως προς το τι σκέφτεσαι, τι νιώθεις και πώς αποδίδεις πάνω στο υλικό αυτό. Έχεις υψηλή αυτο-επίγνωση. Κρατάς προσωπικές σημειώσεις, που δεν μοιράζεσαι εύκολα, αλλά και δεν σε βοηθούν ιδιαίτερα οι σημειώσεις των άλλων. Για να μελετήσεις, συνήθως αναζητάς μια ήσυχη γωνιά, χωρίς περισπασμούς, και είναι πιθανό να σε ενοχλεί ο θόρυβος στις αίθουσες διδασκαλίας. Το εξεταστικό σύστημα σε ευνοεί, γιατί βασίζεται κυρίως στην ατομική αξιολόγηση.



**Ποιες είναι οι δυσκολίες σου;**

Όταν έχεις μια δυσκολία στα μαθήματα, αποφεύγεις να απευθυνθείς σε άλλους, που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν. Δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς μέσα στο πλήθος ή/και με θόρυβο.



**Θα σε βοηθούσε:**

- ✓ να επιλέγεις μαθήματα για τα οποία έχεις προσωπικό ενδιαφέρον, ανεξάρτητα από τις επιλογές των συμφοιτητών σου και να ευθυγραμμίζεις τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα με τους στόχους που απαιτεί το περιβάλλον από εσένα να επιτύχεις
- ✓ να οργανώνεις έναν ήσυχο χώρο για τη μελέτη σου και να βάζεις τα όριά σου
- ✓ να κρατάς προσωπικές σημειώσεις, σαν ένα δικό σου ημερολόγιο, σε όλη τη διάρκεια του εξαμήνου και όταν διαβάζεις για τις εξετάσεις, ώστε με τις σημειώσεις αυτές να επεξεργάζεσαι σε βάθος το μαθησιακό υλικό
- ✓ να εξασκείσαι στο να θέτεις ερωτήσεις και να ζητάς βοήθεια από καθηγητές και συμφοιτητές πάνω στα θέματα που έχεις επεξεργαστεί προηγουμένως σε ατομική βάση, καθώς και να παρατηρείς και να μιμείσαι μαθησιακά πρότυπα.

### **Σεβασμός στο μαθησιακό στυλ των άλλων**

Έχει μεγάλη σημασία να αναγνωρίζεις και να σέβεσαι το μαθησιακό στυλ των συμφοιτητών σου και ιδίως των φίλων σου, όπως επίσης και να ζητάς να σέβονται το δικό σου στυλ. Ουσιαστικά, να σέβεσαι τον τρόπο με τον οποίο εκείνοι επιλέγουν να μελετήσουν για να έχουν απόδοση. Έτσι, θα περιορίζονται οι παρεξηγήσεις, θα είναι πιο αρμονικές οι σχέσεις μεταξύ σας και θα αυξάνεται η **αλληλεγγύη**.

## Πώς να αντιμετωπίζεις τις διασπάσεις της προσοχής

- **Προετοιμασία για τη συγκέντρωση.**
  - ✓ Φρόντισε πρώτα να έχεις κοιμηθεί και να έχεις ξεκουραστεί επαρκώς, όπως και να έχεις υιοθετήσει υγιεινή διατροφή.
  - ✓ Κάνε μια δραστηριότητα που θα σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς σιγά-σιγά, για παράδειγμα μπορείς να πάρεις βαθιές αναπνοές ή να ακούσεις για λίγο μουσική ή ό,τι άλλο σε βοηθά να αρχίσεις να «μπαίνεις» στο κλίμα της μελέτης.
  - ✓ Σημείωσε σε ένα post-it ή σε ένα τετράδιο σκέψεις ή δραστηριότητες που ανταγωνίζονται ή διαταράσσουν τη μελέτη και βάλε τις στην άκρη, κυριολεκτικά! Αν και δεν θα τις ξεχάσεις, ωστόσο νιώθεις ότι κάπως τις ελέγχεις και θα ασχοληθείς ξανά με αυτές όταν τελειώσεις τη δουλειά σου.
- **Αυτορρύθμιση.** Ο καθένας μας έχει τους δικούς του τρόπους για να χειρίζεται τη συγκέντρωση της προσοχής του και μπορεί συνειδητά να τους εφαρμόζει. Πρώτα-πρώτα, πες στον εαυτό σου: **«Είμαι εδώ και διαβάζω»**. Μετά, αν δεις ότι δεν μπορείς να συγκεντρωθείς εκεί που είσαι, για παράδειγμα αλλάζεις δωμάτιο· ρυθμίζεις τους ήχους ώστε να έχεις μια κάποια ησυχία ή να υπάρχουν χαμηλοί ήχοι στο φόντο· βάζεις ακουστικά ή χαμηλή μουσική (μουσικό χαλί) ή λευκούς ήχους· ρυθμίζεις κατάλληλα τον φωτισμό· απομακρύνεις από το γραφείο σου ό,τι σου αποσπά την προσοχή.
- **Θετική αυτο-ομιλία.** Αυτό σημαίνει να λες στον εαυτό σου, από μέσα σου, θετικά πράγματα, που σε ενθαρρύνουν.
  - ✓ Αν το μυαλό σου περιπλανάται όταν θα έπρεπε να μελετάς, πες καθαρά στον εαυτό σου να επιστρέψει στο διάβασμα και να τελειώσει την εργασία που κάνει.
  - ✓ Μη διστάζεις να επαινείς τον εαυτό σου και να ενισχύεις λεκτικά τις θετικές συμπεριφορές. Για παράδειγμα, πες στον εαυτό σου «Μπράβο, έκανες καλή δουλειά!», «Είσαι σπουδαίος/σπουδαία, τα κατάφερες!», όταν ολοκληρώνεις μια υποχρέωσή σου.
  - ✓ Όταν αρχίζεις να κάνεις δυσάρεστες σκέψεις, όπως ότι δεν διαθέτεις τα εφόδια για να πετύχεις, να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι είσαι ικανός/ικανή και ότι το μόνο που χρειάζεται είναι να προσπαθήσεις και να κουραστείς λίγο περισσότερο.
- **Οπτικές υπενθυμίσεις για τη συγκέντρωση.** Αν πιστεύεις ότι σε βοηθούν, μπορείς να κολλήσεις μικρά σημειώματα και υπενθυμίσεις στο λάπτοπ, στο γραφείο ή να τις βάλεις σαν φόντο στο κινητό σου, που θα σου υπενθυμίζουν να παραμένεις συγκεντρωμένος/συγκεντρωμένη στους στόχους σου. Ή να φτιάξεις μια λίστα σε χαρτί ή μέσω μιας εφαρμογής, την οποία θα κολλήσεις σε ένα εμφανές σημείο και θα σου υπενθυμίζει ΓΙΑΤΙ πρέπει να είσαι συγκεντρωμένος/συγκεντρωμένη.

- **Περιορισμός των τεχνολογικών διασπάσεων.** Περιορίσε ή απόκλεισε τελείως τη χρήση της τεχνολογίας την ώρα των μαθημάτων και της μελέτης. Δες περισσότερα για το θέμα αυτό αμέσως παρακάτω.

**Μην περιμένεις να έχεις πάντα τέλεια συγκέντρωση!**

**Θα υπάρχουν και οι κακές ημέρες.**

**Σημασία έχει ότι καταφέρνεις να συγκεντρώνεσαι,  
έστω για ένα χρονικό διάστημα.**

### **Πώς να αντιμετωπίζεις τις τεχνολογικές διασπάσεις**

Ελέγχεις συχνά το κινητό σου κατά τη διάρκεια των διαλέξεων, της μελέτης ή των εξετάσεων; Σταματάς τη μελέτη κάθε λίγα λεπτά για να στείλεις μήνυμα, να κάνεις chat, να ελέγξεις τα κοινωνικά δίκτυα, ή να δεις ένα βίντεο στο YouTube; Αν ναι, τότε να ξέρεις ότι δεν συμβαίνει μόνο σε εσένα. Είναι πιθανό να χρειαστεί να ανταλλάξεις μηνύματα με τους συμφοιτητές/τις συμφοιτήτριες σου, στο Messenger ή σε ομαδικές συζητήσεις, για την ύλη των μαθημάτων, για μια εργασία, για κάποια απορία ή διευκρίνιση, ή να δώσεις εσύ βοήθεια, όταν σου ζητηθεί. Είναι όμως σημαντικό η χρήση του κινητού ή του υπολογιστή σου να είναι περιορισμένη, ώστε να μη διασπάται η προσοχή σου, να μην κατακλύζεσαι από πολλές αχρείαστες πληροφορίες και να μη χάνεις υπερβολικό χρόνο.

Οι παρακάτω συμβουλές θα σε βοηθήσουν να αλλάξεις τις μη βοηθητικές τεχνολογικές συνήθειες που έχεις, ώστε να επιτυγχάνεις συγκέντρωση σε βάθος και ο τρόπος μελέτης σου να είναι πιο αποτελεσματικός:

- **Κυριολεκτική απομάκρυνση των ηλεκτρονικών συσκευών.** Άφησε στην άκρη (π.χ. στην τσάντα σου ή σε ένα άλλο δωμάτιο) το κινητό σου, το λάπτοπ κ.λπ. Αν πάλι δυσκολεύεσαι, ζήτα από ένα κοντινό σου πρόσωπο να σου τα φυλάξει όσο μελετάς και να μη σου τα δώσει ακόμη και αν τα ζητήσεις.
- **Απενεργοποίηση του κινητού τηλεφώνου.** Απενεργοποίησε τις ειδοποιήσεις και τους ήχους στο κινητό σου, ή βάλε το σε λειτουργία πτήσης. Μπορείς να απενεργοποιήσεις ή να αφαιρέσεις ιστοσελίδες ή εφαρμογές που δεν είναι απαραίτητες για το διάβασμά σου. Επίσης, μπορείς να χρησιμοποιήσεις ιστοσελίδες ή εργαλεία αυτοδιαχείρισης που μπλοκάρουν την πρόσβασή σου σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες. Για παράδειγμα, μπορείς να αποκλείσεις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, για να μην μπαίνεις στον πειρασμό να τις ελέγχεις συνέχεια ή να περιορίζεται η χρήση τους συγκεκριμένες ώρες κάθε ημέρα. Οι δελεαστικές εφαρμογές μπορούν να μεταφερθούν στην τρίτη ή τέταρτη σελίδα της οθόνης του κινητού σου, ώστε να έχεις τον χρόνο να προλάβεις τον εαυτό σου όταν πηγαίνει να τις χρησιμοποιήσει άσκοπα.



- **Μείωση των περισπασμών στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.** Όταν γράφεις στον υπολογιστή, ρύθμισε τι βλέπεις. Χρησιμοποίησε τη λειτουργία πλήρους οθόνης, σε ένα πρόγραμμα συγγραφής χωρίς διασπάσεις. Έτσι, θα βλέπεις μόνο το γραπτό σου, τις λέξεις σου και τίποτα άλλο.
- **Ενσυνειδητότητα κατά τη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών.** Παρατήρησε προσεκτικά τη διάθεση, τις σκέψεις και άλλες συναισθηματικές καταστάσεις (π.χ. ανία, εκνευρισμός, κούραση) που σε βάζουν σε πειρασμό να πιάσεις το κινητό σου για να χαζέψεις. Με εξάσκηση, θα μπορείς να αναγνωρίζεις τις στιγμές που είσαι πιο επιρρεπής σε τέτοιες διασπάσεις και να ελέγχεις καλύτερα τον εαυτό σου.

### Τελική προετοιμασία για τις εξετάσεις

- **Διευκρινίσεις από τους καθηγητές.** Κάνε στους καθηγητές συγκεκριμένες ερωτήσεις για τα σημεία που πρέπει να προσέξετε κατά τη μελέτη. Για τον σκοπό αυτόν, είναι καλό να έχεις πρώτα επισκοπήσει το σύγγραμμα, την εξεταστέα ύλη, τις οδηγίες που έχουν ήδη δοθεί για ασκήσεις/εργασίες ή άλλες υποχρεώσεις, ώστε οι ερωτήσεις σου να είναι σαφείς και στοχευμένες.
- **Η σημασία του τελευταίου μαθήματος.** Βεβαιώσου ότι παρακολουθείς ή παρακολούθησες το τελευταίο μάθημα πριν την εξεταστική. Τότε οι καθηγητές συνηθίζουν να δίνουν περισσότερες πληροφορίες και νύξεις για το ποια είναι τα σημαντικά θέματα και η μορφή των θεμάτων. Αν το έχασες, ζήτη από τους συμφοιτητές σου να σου πουν αν ανακοινώθηκε κάτι σημαντικό για τις εξετάσεις.
- **Τήρηση καλών σημειώσεων.** Είναι πολύ σημαντικό να έχεις καλές σημειώσεις από τα μαθήματα, οι οποίες θα κάνουν τη μελέτη και την επανάληψη πιο εύκολες. Μην περιμένεις να μάθεις τα πάντα μόνος/μόνη σου αργότερα. Αν δεν σε ικανοποιούν οι σημειώσεις που έχεις κρατήσει ή αν έχεις χάσει κάποια μαθήματα, ζήτη από τον καθηγητή/την καθηγήτρια διευκρινίσεις ή από κάποιο συμφοιτητή σου τις σημειώσεις του ώστε να τις φωτοτυπήσεις. Οι καλές σημειώσεις σε εξοικειώνουν με το υλικό και η επανάληψη και μελέτη τους σε βοηθούν να αφομοιώσεις την ύλη.
- **Χρήση των καλών σημειώσεων.** Οι σημειώσεις σε βοηθούν να εργαστείς πάνω στο υλικό που θεωρείς πιο δύσκολο. Αν ο καθηγητής/η καθηγήτρια σάς έχει δώσει (στο μάθημα ή στην ηλεκτρονική τάξη) φωτοτυπίες, φυλλάδια, ασκήσεις κ.λπ., χρησιμοποίησέ τα και αυτά στο διάβασμά σου. Η αποτελεσματική μελέτη αξιοποιεί όλο το υπάρχον υλικό και όχι μόνο το σύγγραμμα του μαθήματος.
- **Εποπτεία όλου του υλικού του μαθήματος.** Το υλικό αυτό είναι το βιβλίο/σύγγραμμα, το υλικό στην ηλεκτρονική τάξη, οι σημειώσεις σου, υλικό για επανάληψη, ασκήσεις/εργασίες που έκανες, παραδείγματα ερωτήσεων και

θεμάτων, παλαιότερα θέματα. Όλα αυτά σχετίζονται με την εξέταση του μαθήματος.

- **Οργάνωση της ύλης και επαναλήψεις.** Αν η ύλη που πρέπει να απομνημονεύσεις ή η εργασία που πρέπει να κάνεις είναι σύνθετη και δύσκολη, μπορείς να τη χωρίσεις σε μικρότερα, πιο απλά τμήματα. Έτσι θα μπορέσεις να αντιμετωπίσεις χωριστά, ένα-ένα, κάθε τμήμα και να κάνεις επαναλήψεις που δεν θα σε κουράζουν υπερβολικά.

### **Πώς να περιορίζεις την αναβλητικότητα**

Όλοι οι άνθρωποι γνωρίζουμε τι σημαίνει αναβλητικότητα, γιατί αποτελεί μια συχνή και φυσιολογική εμπειρία της ζωής μας. Όλοι έχουμε αναβάλει κάτι κάποια στιγμή.

**Σου έχει τύχει να καθαρίζεις το σπίτι ή να ασχολείσαι με το κινητό ή να πηγαίνεις για ψώνια ή να αργείς να σηκωθείς το πρωί ή να παίζεις κιθάρα, ενώ ξέρεις ότι πρέπει να μελετήσεις;**

**Πολύ πιθανόν!**

Όπως δείχνουν οι έρευνες, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό φοιτητών δείχνουν αναβλητικότητα, χωρίς όμως αυτή να είναι πάντοτε σοβαρό πρόβλημα. Πρόβλημα γίνεται όταν συμβαίνει χρόνια και διαχέεται σε όλη τη φοιτητική ζωή. Αυτό σημαίνει ότι δεν επωφελείσαι από τις μορφωτικές ευκαιρίες του Πανεπιστημίου, γιατί τα αφήνεις όλα την τελευταία στιγμή, ή δεν παίρνεις τόσο καλούς βαθμούς στα μαθήματα όσο θα άξιζε να πάρεις. Όλα αυτά σου αυξάνουν το άγχος. Ακόμη χειρότερα, μια μερίδα όσων ονομάζονται συνήθως «**επί πτυχίω**» ή «**αιώνιοι φοιτητές**» μπορεί να έχουν εγκλωβιστεί σε αυτό το πρόβλημα και να παραμένουν αβοήθητοι. Η αναβλητικότητα είναι μια ακόμη πιο συχνή εμπειρία για τους **μεταπτυχιακούς φοιτητές** και τους **υποψήφιους διδάκτορες**, κατά τη φάση της συγγραφής της διπλωματικής εργασίας ή της διδακτορικής διατριβής τους. Άλλωστε, αναμετριοούνται με δύσκολο μαθησιακό υλικό, οι απαιτήσεις για δημιουργική και πρωτότυπη εργασία είναι πολύ υψηλές, τα χρονικά όρια δεν είναι πάντοτε σαφή κ.ά.

**Αναβλητικότητα** σημαίνει να αποφεύγεις μια συγκεκριμένη εργασία ή υποχρέωση που πρέπει να γίνει και να τη μεταθέτεις για αργότερα, ενώ δεν υπάρχει ένας ορατός συγκεκριμένος λόγος, δηλαδή ένα σοβαρό εμπόδιο. Αντί για τις πανεπιστημιακές υποχρεώσεις σου, μπορεί να παραμένεις απλά αδρανής ή να ασχολείσαι με άλλες, μη δημιουργικές δραστηριότητες. **Δυσφορείς, θα ήθελες να αλλάξεις την κατάσταση, αλλά δεν μπορείς.** Αργείς να ξεκινήσεις, αργείς να τελειώσεις, καθυστερείς, χρονοτριβείς, ή τα κάνεις όλα την τελευταία στιγμή. Η αναβλητικότητα μάς υπενθυμίζει όλες τις φορές που νιώσαμε ένοχοι, «τεμπέληδες», μη παραγωγικοί, ανεπαρκείς, αγχωμένοι ή «βλάκες». Προκαλεί τόσο έντονα συναισθήματα γιατί υπονοεί μια αξιολόγηση του εαυτού μας, που ενώ είναι μη ρεαλιστική και μη

λειτουργική, ωστόσο γίνεται: αν είσαι αναβλητικός, είσαι ελαττωματικός ή κακός, και άρα δεν αξίζεις...

Για να ξεπεράσεις την αναβλητικότητα σου, πρέπει πρώτα να εντοπίσεις τους λόγους για τους οποίους ή τις καταστάσεις στις οποίες δεν ολοκληρώνεις τη δουλειά σου. Μπορεί να φταίει η ανεπαρκής διαχείριση του χρόνου, η έλλειψη σχετικών δεξιοτήτων, το αντικείμενο να μη σου κινεί το ενδιαφέρον, να είναι βαρετό, ή να σου φαίνεται πολύ δύσκολο, ο στόχος να μη σε αφορά προσωπικά αλλά να σου έχει επιβληθεί, η τελειομανία σου, η αμφιβολία για τον εαυτό σου (ότι δεν θα τα καταφέρεις), η δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής, ο φόβος για το άγνωστο, το άγχος ότι οι άλλοι θα σε κρίνουν κ.ο.κ. Εκτός από αυτούς τους λόγους όμως, είναι γνωστό ότι ένας φοιτητής μπορεί να αναβάλει γιατί η Σχολή του δεν έχει θέσει ένα εξωτερικό όριο, όπως είναι οι προθεσμίες (εκτός από την ημερομηνία εξέτασης των μαθημάτων).

Δες στον Πίνακα στην επόμενη σελίδα τις **15 τυπικές εκλογικεύσεις για την αναβλητικότητα**, όπως τις έχει δείξει η πρόσφατη έρευνα.

Υπάρχουν όμως και **βαθύτερες ερμηνείες** για τις αιτίες της αναβλητικότητας και για τον **εθισμό** μας σε αυτήν.

### **Η μελέτη απαιτεί αναβολή της άμεσης ευχαρίστησης, υπομονή και προσμονή**

Η ικανότητα για αναβολή της άμεσης ευχαρίστησης και ικανοποίησης είναι μια ικανότητα που έχει ερευνήσει η επιστήμη της Ψυχολογίας. Όταν είμαστε μικρά παιδιά, δεν τη διαθέτουμε ακόμη, είμαστε ανυπόμονα, αδημονούμε. Ζητούμε να ικανοποιηθούν οι επιθυμίες μας αμέσως, εδώ και τώρα. Ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος να αποφεύγει το δυσάρεστο, τον πόνο γενικά, και να επιδιώκει μόνο το ευχάριστο. Σταδιακά, καθώς αναπτυσσόμαστε και ερχόμαστε σε επαφή με τους νόμους της οικογένειας και της κοινωνίας, αποκτούμε την ικανότητα να αναβάλουμε την άμεση ευχαρίστηση και να αφοσιωνόμαστε σε ένα έργο, δείχνοντας **εργατικότητα** και **φιλοπονία**, ενώ γνωρίζουμε ότι η αμοιβή θα έλθει λίγο ή πολύ αργότερα. Έτσι συμβαίνει και με τη μελέτη και όλες τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις, συμπεριλαμβανομένης και της απλής παρακολούθησης των μαθημάτων. Ακόμη και αν σου αρέσει ένα μάθημα, μπορεί να αναβάλεις να πας («να μην πατάς») σε κάποιες παραδόσεις (κι ας είναι καλός ο καθηγητής/η καθηγήτρια και ενδιαφέρον το μάθημα), ή να αναβάλεις να ξεκινήσεις το διάβασμα ή μια εργασία για αυτό, αφού όλα αυτά απαιτούν **προσπάθεια** και **κόπο**.

Δυστυχώς, το πνεύμα της εποχής μας δεν ευνοεί καθόλου αυτή την αναβολή, καθώς όλη η σύγχρονη κουλτούρα μας περιστρέφεται γύρω από τις άμεσες, επιφανειακές και χειροπιαστές απολαβές, με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια – αυτό σημαίνει ότι δεν βρίσκεις γύρω σου και πολλούς «συμμάχους» αν δίνεις έναν τέτοιο αγώνα!

### 15 τυπικές εκλογικεύσεις για την αναβλητικότητα

Εκλογικεύσεις	Συνήθειες δηλώσεις
1. Άγνοια	«Δεν ήξερα ότι έπρεπε να το κάνω.»
2. Έλλειψη δεξιότητας	«Δεν γνωρίζω πώς να το κάνω.»
3. Απάθεια (α)	«Δεν θέλω να το κάνω πραγματικά.»
4. Απάθεια (β)	«Δεν σημαίνει και τίποτα να μην το κάνω.»
5. Απάθεια (γ)	«Κανείς δεν νοιάζεται αν το κάνω ή δεν το κάνω.»
6. Απάθεια (δ)	«Πρέπει να έχω διάθεση να το κάνω. Δεν έχω.»
7. Παλιές συνήθειες (α)	«Πάντα όμως το έκανα έτσι και είναι δύσκολο να το αλλάξω.»
8. Παλιές συνήθειες (β)	«Το ξέρω ότι θα καταφέρω να το βγάλω την τελευταία στιγμή.»
9. Παλιές συνήθειες (γ)	«Δουλεύω κάτι καλύτερα όταν είμαι κάτω από πίεση.»
10. Αδράνεια	«Δεν μπορώ με τίποτα να ξεκινήσω.»
11. Μνημονική αστοχία	«Απλά το ξέχασα.»
12. Προβλήματα υγείας	«Δεν μπορούσα να το κάνω. Ήμουν άρρωστος/η.»
13. Δικαιολογημένες αργοπορίες (α)	«Περιμένω την κατάλληλη στιγμή για να το κάνω.»
14. Δικαιολογημένες αργοπορίες (β)	«Χρειάζομαι χρόνο για να το σκεφτώ.»
15. Δικαιολογημένες αργοπορίες (γ)	«Δεν θα έχω άλλη φορά αυτή την ευκαιρία, επομένως δεν μπορώ να τη χάσω για να το κάνω.»

Είναι λοιπόν μια μεγάλη πρόκληση και ένα δύσκολο έργο το να αναπτύξεις την **πανάρχαια αρετή της υπομονής**. Η υπομονή σε διευκολύνει να αντέχεις (παροδικά ή προσωρινά) να κουράζεσαι, να ταλαιπωρείς κάπως τον εαυτό σου και να «θυσιάζεις» μικρές διασκεδάσεις (π.χ. ενασχόληση με κινητό, εξόδους), για τα μαθήματά σου. Συμβαδίζει με την **ανοχή της ματαίωσης**, δηλαδή σε βοηθά να μην παραιτείσαι ή, ακόμη χειρότερα, να μην καταρρέεις όταν σου συμβαίνουν αστοχίες, λάθη, αποτυχίες.

Ένας χρήσιμος τρόπος για να αναπτύξεις την υπομονή είναι να έχεις **προσμονή**! Η προσμονή είναι η ελπιδοφόρα αναμονή. Αυτός που προσμένει είναι **αυτός που αναμένει συνδυάζοντας την υπομονή με την ελπίδα**, γιατί έχει την προσδοκία πως κάτι καλό θα συμβεί. Και η προσμονή δεν είναι άλλο παρά πόθος και λαχτάρα για κάτι που θέλουμε να μας συμβεί, δηλαδή είναι **επιθυμία**. Να μια καλή στάση ζωής: **να διατηρείς άσβηστη την επιθυμία σου για μόρφωση και επιτυχία παρά τις**

**περιστασιακές ήττες που αυτή μπορεί να υφίσταται.** Οι ήττες είναι αναπόφευκτες, καθώς η επιθυμία σου θα αναμετριέται και θα κοντράρεται τόσο με τους εσωτερικούς εχθρούς και τις εσωτερικές αδυναμίες σου που μπορεί να τη σαμποτάρουν, όσο και με τις υπερβολικές καμιά φορά απαιτήσεις των άλλων, των περιορισμών που σου θέτουν, αλλά και τις δικές τους αδυναμίες. Και, για να συμβαίνει το καλό που θα αναμένεις, ένα πρέπει να κάνεις, να προσμένεις, δηλαδή **να θέτεις στόχους και να δουλεύεις με προσήλωση σε αυτούς – άρα να μην αναβάλλεις άλλο!**

### **Ούτε η υπερβολική παθητικότητα βοηθά**

Εκτός από τη δυσκολία να αναβάλει κανείς την άμεση ευχαρίστηση, ένας φοιτητής/μια φοιτήτρια μπορεί να δείχνει μεγάλη αναβλητικότητα γιατί έχει υιοθετήσει τη **θέση του αδύναμου, του θύματος**, που παθητικά υφίσταται διάφορα, ανάμεσα στα οποία είναι και η αδυναμία του να προοδεύσει, να επιτύχει στις εξετάσεις και να πάρει το πτυχίο του, με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την υπόλοιπη ζωή του. Αν και το θέμα αυτό έχει βαθύτερες αιτίες, που δεν είναι δυνατόν να εξεταστούν εδώ, μπορούμε να πούμε ότι, όποιος βρίσκεται σε μια τέτοια κατάσταση, νιώθει κάτι να τον τραβά σαν μαγνήτης συνεχώς προς τα κάτω, σε μια θέση επώδυνη, που μοιάζει κάπως αυτοκαταστροφική, και είναι σαν να μη ζει αληθινά τη ζωή του και σαν να έχει εγκλωβιστεί σε έναν **φαύλο κύκλο**: όσο πιο πολύ αναβάλλει τόσο αποτυγχάνει και όσο αποτυγχάνει τόσο πιο πολύ αναβάλλει. Αυτός ο φαύλος κύκλος μοιάζει κάπως με την κατάσταση του **εθισμού**.

Αν νομίζεις ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει σε εσένα, θα ήταν καλό, στην περίπτωση που δεν σε βοηθήσουν οι παρακάτω οδηγίες, να απευθυνθείς σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας, για να σε βοηθήσει να κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου, να αξιοποιήσεις τις δυνάμεις που οπωσδήποτε διαθέτεις και να υιοθετήσεις έναν τρόπο ζωής που θα σε συνδέει περισσότερο με τους ανθρώπους και τα πράγματα, θα σε κάνει να νιώθεις ζωντανός/ζωντανή.

Ας δούμε τώρα, με πιο συγκεκριμένους όρους, το θέμα της αναβλητικότητας.

### **Πρώτα-πρώτα, αν νιώθεις ότι δείχνεις αναβλητικότητα στις σπουδές σου, αναγνώρισέ το!**

Αφού αναγνωρίσεις την αναβλητικότητά σου, πρέπει να εντοπίσεις **με ποιον τρόπο είσαι αναβλητικός/αναβλητική**:

- Πιστεύεις ότι αν αγνοήσεις μια υποχρέωσή σου, θα πάψει να υπάρχει;
- Υποτιμάς τη δουλειά που απαιτείται ή υπερεκτιμάς τις ικανότητές σου και τα διαθέσιμα μέσα; Λες στον εαυτό σου ότι «τα παίρνεις εύκολα» και θέλεις να αποδείξεις στον εαυτό σου και στους άλλους ότι διαθέτεις αυτή την

«υπερδύναμη» και ότι, για παράδειγμα, ένα θέμα θα σου πάρει μόνο 1 ώρα μελέτης, ενώ κανονικά χρειάζονται 6 ώρες;

- Λες στον εαυτό σου ότι χαμηλότερη βαθμολογία και απόδοση είναι εξίσου αποδεκτές; Έτσι, όμως, αποφεύγεις να διαβάσεις περισσότερο και μπορεί να χάνεις ευκαιρίες για τη μόρφωση και την προσωπική ανάπτυξή σου ή να χάσεις τη δυνατότητα να αποφασίσεις εσύ για σημαντικούς στόχους στη ζωή σου.
- Αντικαθιστάς τη μελέτη με μια δραστηριότητα που θεωρείται εξίσου σημαντική, για παράδειγμα το καθάρισμα του σπιτιού; Το καθάρισμα μπορεί να είναι το ίδιο σημαντικό, αλλά αν το κάνεις μόνο τις φορές που πρέπει να διαβάσεις, τότε μάλλον δεν είναι μια βοηθητική συμπεριφορά.
- Πιστεύεις ότι επαναλαμβανόμενες μικρές καθυστερήσεις είναι άκακες και ακίνδυνες; Για παράδειγμα, αναβάλλεις τη μελέτη για 10 λεπτά για να δεις ένα βίντεο ή να παρακολουθήσεις μια τηλεοπτική σειρά ή να κάνεις chat με το κινητό τηλέφωνο. Αν δεν επιστρέψεις στη μελέτη σε 10 λεπτά, μπορεί να χάσεις όλο το απόγευμα και να μην κάνεις τίποτα ουσιαστικό.
- Δραματοποιείς τη δέσμευση που έχεις προς την υποχρέωση, παρά κάνεις τελικά αυτό που απαιτείται; Για παράδειγμα, παίρνεις τα βιβλία μαζί σου στις διακοπές, αλλά δεν τα ανοίγεις ποτέ ή αρνείσαι προτάσεις για ευχάριστες δραστηριότητες προκειμένου να διαβάσεις. Τελικά, ούτε μελετάς ούτε χαλαρώνεις, αλλά παραμένεις σε μια συνεχή κατάσταση αντι-παραγωγικής ετοιμότητας.
- Επιμένεις μόνο σε ένα τμήμα της δουλειάς; Για παράδειγμα, γράφεις και ξαναγράφεις την εισαγωγική παράγραφο της εργασίας, αλλά δεν προχωράς στο κύριο μέρος και τα συμπεράσματα.
- Δεν μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα σε δύο επιλογές; Για παράδειγμα, χάνεις πολύ χρόνο για να αποφασίσεις ανάμεσα σε δύο θέματα εργασιών και τελικά δεν έχεις επαρκή χρόνο για να γράψεις την εργασία.

### **Υπάρχει «καλή» αναβλητικότητα;**

Μπορεί να σου έχει συμβεί κάποια φορά να αργοπορούσες συστηματικά και στο τέλος να «στρίμωξες» το διάβασμα σε ένα μικρό χρονικό διάστημα και να πήρες καλό βαθμό ή να έκανες μια ικανοποιητική εργασία. Η έρευνα έχει δείξει ότι αυτή η **εσκεμμένη αργοπορία** μπορεί να μην είναι τόσο αρνητική, με την προϋπόθεση ότι συμβαίνουν τα εξής τέσσερα πράγματα:

- είσαι ικανοποιημένος/ικανοποιημένη από το αποτέλεσμα
- προτιμάς να εργάζεσαι κάτω από πίεση και όχι πιο χαλαρά
- η απόφασή σου να αργοπορήσεις ήταν συνειδητή και εσκεμμένη
- έχεις την ικανότητα να προλαβαίνεις τις προθεσμίες.

Αν δεν ισχύουν τα παραπάνω, η αναβλητικότητα είναι πρόβλημα και πρέπει να αντιμετωπιστεί.



## **Πώς αντιμετωπίζεται η αναβλητικότητα; Πρακτικοί τρόποι**

- **Η «τέλεια» στιγμή.** Δεν υπάρχει η «τέλεια» στιγμή για να ξεκινήσεις. Οπότε μην περιμένεις μέχρι να έχεις «όρεξη» για μελέτη. «Τρώγοντας έρχεται η όρεξη!».
- **Ξεκίνα αμέσως - «Στη βράση κολλάει το σίδερο!».** Αυτό σημαίνει ότι ξεκινάς να ασχολείσαι με ένα μάθημα όταν ακόμη τα έχεις όλα «φρέσκα» στο νου σου. Ξαναδιαβάζεις τις σημειώσεις σου μετά το μάθημα ή την άλλη ημέρα, ή αρχίζεις να κάνεις μια γραπτή εργασία όταν ακόμη έχεις πολύ πρόσφατες τις οδηγίες που σας έδωσαν οι καθηγητές ή τη βοήθεια που πήρες από τους συμφοιτητές σου. Μία ώρα μελέτη μετά το μάθημα ή την ίδια ημέρα μπορεί να σε γλυτώσει από πολλές ώρες μελέτης στο τέλος του εξαμήνου. Σκέψου ότι μια τέτοια καλή εκκίνηση θα φέρει ένα καλό αρχικό αποτέλεσμα, που θα γίνει, με τη σειρά του, ένα ενισχυτικό κίνητρο για να μην τα παρατήσεις αργότερα, ιδίως αν παρουσιαστεί κάποια δυσκολία.
- **Οργάνωση του χώρου.** Ο χώρος όπου μελετάς έχει μεγάλη σημασία. Εδώ υπάρχουν μεγάλες διαφορές. Άλλοι φοιτητές μπορεί να θέλουν να αλλάξουν τελείως τον χώρο της μελέτης τους και να τον κάνουν πιο ενδιαφέροντα και ευχάριστο, αλλά και να μην τους θυμίζει καθόλου τον χώρο όπου συνήθως ανέβαν... Αυτό βέβαια μπορεί να μην είναι πάντα εφικτό. Άλλοι φοιτητές, για να ξεκινήσουν το διάβασμα, θέλουν πρώτα να οργανώσουν τον χώρο τους, να απομακρύνουν από αυτόν ό,τι θα τους αποσπούσε την προσοχή, ή να συνεχίσουν να βρίσκονται σε έναν χώρο που τους είναι οικείος, όπως τον ηλεκτρονικό υπολογιστή τους, με τον οποίο μπορούν να κάνουν και ένα ευχάριστο διάλειμμα. Δοκίμασε ποιος τρόπος ταιριάζει σε εσένα καλύτερα και εφάρμοσέ τον, όσο μπορείς χωρίς υπερβολές (π.χ. μην παρασύρεσαι σε υπερβολική τακτοποίηση).
- **Οργάνωση του χρόνου.** Χρησιμοποίησε ένα ημερολόγιο τοίχου ή ένα άλλο έτοιμο ημερολόγιο, για να σημειώσεις τις ημέρες των εξετάσεων και την καταληκτική ημερομηνία για όλες τις προθεσμίες που έχεις. Πρόσεξε και αξιολόγησε τα εμπόδια που προκύπτουν, ώστε να αντιδράς άμεσα. Αν χρειαστεί, επαναξιολόγησε τα χρονικά όρια που έχεις θέσει. Αν σε βοηθά, μπορείς να καταγράφεις και το πρόγραμμα που θέλεις να ακολουθήσεις την επαύριο και να τσεκάρεις τι πέτυχες καθημερινά.
- **Κατάτμηση της δουλειάς σε μικρότερα μέρη.** Χώρισε τις εργασίες ή την ύλη που πρέπει να μελετήσεις σε μικρότερα τμήματα και σημείωσε κάθε βήμα στο ημερολόγιό σου. Έτσι, θα γίνουν λιγότερο δύσκολα και θα μπορείς να τα διαχειριστείς καλύτερα. Μοίρασε αυτά τα μικρότερα τμήματα στον χρόνο που διαθέτεις για μελέτη, με λογικό τρόπο. Πρέπει να υπάρχει επαρκής χρόνος για κάθε βήμα, δεν είσαι υπεράνθρωπος! Παρακολούθησε την πρόοδό σου σε κάθε

μικρότερο τμήμα που μελετάς. Έχε στον νου σου πως όλα αυτά τα τμήματα ταιριάζουν μεταξύ τους και αποτελούν μια ενιαία ύλη.

- **Ξεκίνα με ένα μικρό ή/και εύκολο τμήμα της δουλειάς.** Την πρώτη ημέρα που καταπιάνεσαι με το διάβασμα ή με μια εργασία, βάλε έναν μικρό και πραγματοποιήσιμο στόχο. Για παράδειγμα, διάβασε μόνο την εισαγωγή ή τα κύρια σημεία ενός κεφαλαίου, ή κάνε μια σύντομη αναζήτηση βιβλιογραφίας για την εργασία. Το ίδιο μπορείς να κάνεις και κάθε φορά που κάθεσαι να διαβάσεις: να ξεκινάς από το πιο εύκολο και να συνεχίζεις με τα πιο δύσκολα. Οι πρώτες, αρχικές επιτυχίες θα γίνουν η βάση για τις επιτυχίες που θα έρθουν.
- **Βάλε μια μικρή προθεσμία στον εαυτό σου.** Το κύριο πρόβλημα όσων είναι αναβλητικοί είναι ότι ξεκινούν και... ξεχνούν να τελειώσουν! Διακόπτουν συνεχώς, επειδή αποσπώνται από διάφορους πειρασμούς (π.χ. κινητό), με αποτέλεσμα η μελέτη να «σέρνει» επί ώρες και τελικά να μην ολοκληρώνεται. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να ορίσεις πριν ξεκινήσεις ένα διάστημα στο οποίο θα μελετήσεις, για παράδειγμα 2 ώρες, καθώς και το πόση δουλειά θέλεις να καλύψεις. Με ένα ρολόι ή χρονόμετρο δίπλα σου, θα προσπαθήσεις να βγάλεις τη δουλειά αυτή μέσα στις 2 ώρες. Έτσι, θα έχεις μετά χρόνο για να κάνεις άλλα, διασκεδαστικά πράγματα.
- **Εστιάσου στη διαδικασία, όχι στο αποτέλεσμα.** Αντί να σκέφτεσαι το τελικό αποτέλεσμα της δουλειάς σου, δηλαδή το «προϊόν» που πρέπει να παράγεις, σκέψου τη διαδικασία που θα ακολουθήσεις, η οποία θα είναι βήμα-προς-βήμα. Για παράδειγμα, βάλε έναν στόχο να διαβάζεις 5 σελίδες την ημέρα, κάνε τον ορατό (π.χ. βάλε έναν σελιδοδείκτη εκεί που τελειώνεις) και άφησε στην άκρη τη σκέψη ότι πρέπει να βγάλεις 200 σελίδες μέχρι το τέλος του εξαμήνου.
- **Διαλείμματα.** Προγραμματίσε μικρά διαλείμματα, ώστε να μην εξαντληθείς ή να μελετάς αναποτελεσματικά επειδή έχεις κουραστεί. Κάνε ένα μικρό διάλειμμα μετά από ένα επαρκές διάστημα μελέτης (π.χ. 1-1½ ώρες) και όχι πολύ συχνά. Αν μάλιστα αφιερώσεις κάποιες ημέρες στα μαθήματα, όπως για παράδειγμα, να μελετάς πριν ή μετά το μάθημα, μετά θα σου μένουν άλλες ημέρες, ολόκληρες, για ψυχαγωγία και διασκέδαση.
- **Διάκριση των σχετικών από τα άσχετα.** Ξεχώρισε τις πληροφορίες, τις δραστηριότητες και το υλικό που θα σε βοηθήσουν να ολοκληρώσεις τη δουλειά που απαιτείται, από άλλα, άσχετα στοιχεία. Σε αυτό μπορούν να σε βοηθήσουν οι καθηγητές, στους οποίους θα κάνεις διευκρινιστικές ερωτήσεις, αλλά και οι συμφοιτητές σου. Για κάθε τμήμα της εργασίας και της μελέτης σου, αφιέρωσε μόνο τον χρόνο που χρειάζεται και τίποτα παραπάνω.
- **Χρησιμοποίησε συγκεκριμένες τακτικές μελέτης.** Όλα όσα περιγράψαμε παραπάνω σχετικά με τις δεξιότητες μελέτης βοηθούν και την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας. Τέτοιες τακτικές είναι, για παράδειγμα, η κατανεμημένη εξάσκηση, η εναλλαγή, οι ποικίλες μνημονικές τεχνικές κ.λπ. Όταν μελετάς

καλύτερα, έχεις χειροπιαστές εμπειρίες επιτυχίας. Αυτές είναι ο πιο συγκλονιστικός τρόπος για να αλλάξεις το αναβλητικό στυλ, αφού θα προσμένεις την επιτυχία! Ταυτόχρονα, θα αποκτήσεις **συνήθειες, ρουτίνες μελέτης**, που είναι στον αντίποδα της αναβλητικότητας, γιατί, όπως είναι γνωστό, «η συνήθεια είναι η δεύτερη φύση μας».

- **Περιορισμός των διασπάσεων.** Οργάνωσε και τακτοποίησε τον χώρο της μελέτης σου. Κλείσε την τηλεόραση. Χρησιμοποίησε τον υπολογιστή ή το κινητό σου μόνο για πράγματα σχετικά με τη μελέτη σου. Τοποθέτησε το κινητό σου σε άλλο δωμάτιο, βάλε το στο αθόρυβο ή απενεργοποίησέ το τελείως. Όχι Messenger, όχι Instagram και Facebook, όχι ομαδικές συνομιλίες!
- **Με λίγη βοήθεια από τις φίλες και τους φίλους σου.** Αν δυσκολεύεσαι πολύ να βάλεις εσύ τα όρια στον εαυτό σου, ζήτη βοήθεια από μια φίλη ή έναν φίλο σου, από το αγόρι ή το κορίτσι σου, ώστε να γίνει ο... «φρουρός» της προσπάθειάς σου. Για παράδειγμα, να σου υπενθυμίζει να μη χαζεύεις ή να σε ρωτά πόσο προχώρησες το διάβασμα και βέβαια να σε ενισχύει όταν τα καταφέρνεις.
- **Δώσε σημασία στο σώμα σου.** Σώμα και ψυχή δεν είναι χωριστά, αλλά αλληλένδετα. Όταν υπάρχει αναβλητικότητα, μαζί με τον νου, αδρανεί και το σώμα. Γι' αυτό, κάνε μερικές απλές κινήσεις με το σώμα σου πριν ξεκινήσεις ή ως διάλειμμα: περπάτα σε όλο το σπίτι, κάνε μερικές διατάσεις, ή ακόμη καλύτερα κάνε γυμναστική ή χορό. Ακόμη και η πιο ήπια άσκηση θα ξυπνήσει όλο τον οργανισμό σου και θα του αυξήσει την ετοιμότητα για δουλειά.
- **Φρόντισε τη διατροφή σου.** Για να παραμένεις σε συγκέντρωση και να μην «πετά» ο νους σου αλλού, πρέπει να φροντίζεις την ενυδάτωσή σου (έχε νερό δίπλα σου) και την υγιεινή διατροφή (όχι junk food και γλυκά). Χρειάζονται μικρά και συχνά γεύματα, υγιεινά snack (π.χ. ξηροί καρποί) και καφεΐνη με μέτρο (αν και ένας καφές είναι συχνά ένας «καλός σύντροφος» για τη μελέτη). Στόχος είναι να μη σταματήσεις να διαβάζεις επειδή έχεις πείνα ή υπνηλία.
- **Επιβράβευση του εαυτού.** Επιβράβευσε τον εαυτό σου όταν τελειώνεις ένα τμήμα μελέτης, για παράδειγμα με μια ταινία ή μια αγορά που ήθελες πολύ, ή με μια ωραία βόλτα με φίλους, ή με την ενασχόληση με το χόμπι σου. Για ενδιαμέσους στόχους, χρησιμοποίησε μικρά δώρα, ενώ όταν ολοκληρώνεις μια εργασία ή όλη την ύλη του μαθήματος, δώσε στον εαυτό σου μεγαλύτερη αμοιβή. Η αυτοενίσχυση θα σε βοηθήσει να μη μισήσεις το μάθημα και τη μελέτη που απαιτεί. Να υπενθυμίζεις συνεχώς στον εαυτό σου ότι **ΜΠΟΡΕΙΣ να τα καταφέρεις!** Το έχεις κάνει στο παρελθόν με επιτυχία και μπορείς να το ξανακάνεις. Σκέψου στρατηγικές που λειτούργησαν για εσένα παλαιότερα και χρησιμοποίησέ τις και τώρα.
- **Ειλικρίνεια με τον εαυτό.** Αν θέλεις να αφιερώσεις ελάχιστη προσπάθεια ή χρόνο σε ένα συγκεκριμένο κομμάτι (ή μάθημα...), παραδέξου το εγκαίρως και μην

αφήσεις την ενοχή που νιώθεις να σε μπερδέψει. Ανάλογα με το πόσο θα επενδύσεις στο ζητούμενο έργο, ζύγισε καλά τις συνέπειες και εντόπισε τη βέλτιστη απόδοση για εσένα. Το να παραδεχτείς ότι δεν θέλεις να αφιερώσεις πολύ χρόνο και κόπο στη μελέτη ενός μαθήματος δείχνει ότι έχεις μια καλή επαφή με την πραγματικότητα. Είναι πιθανό αυτή η παραδοχή να σου φανερώσει αν έχεις σαφή πρόθεση και λόγο που αποφεύγεις την υποχρέωσή σου. Αν όμως θέλεις να δουλέψεις, παραδέξου ότι πράγματι θέλεις να καταφέρεις κάποιους στόχους και ανάλαβε τις ευθύνες που συνοδεύουν τους στόχους αυτούς.

- **Στοχοθεσία και ανάληψη ευθύνης.** Προσπάθησε να θέτεις συγκεκριμένους στόχους, ενώ παράλληλα θα οραματίζεσαι πώς θα είναι η ζωή σου μετά από μια επιτυχία (π.χ. έναν καλό βαθμό σε ένα μάθημα ή τη λήψη του πτυχίου). Ανάλαβε την ευθύνη να κατευθύνεις τη ζωή σου εκεί που θέλεις εσύ να πάει. Αποφάσισε τι θέλεις, οραμάτισου το και κυνήγησέ το! Αν δεν πετύχει, μπορείς να αλλάξεις το αρχικό σχέδιο και τον αρχικό προγραμματισμό σου και ευέλικτα να δοκιμάσεις κάτι άλλο. Αν ένα μάθημα σου φαίνεται βαρετό ή άσχετο με το πτυχίο σου ή αν θεωρείς ότι ο καθηγητής/η καθηγήτρια δεν είναι επαρκής και δεν σε εμπνέει, θυμήσου τους στόχους της ζωής σου. Αυτοί θα σε βοηθήσουν να κινητοποιηθείς, να βάλεις προτεραιότητες και να σταθείς στα δικά σου πόδια. Εδώ χρειάζεται να θυμάσαι ότι πρέπει να εξακολουθείς να θέτεις στόχους και να διεκδικείς να έχεις τη δική σου θέση στην κοινωνία και στο μέλλον, ακόμη και αν αυτή η κοινωνία (συμπεριλαμβανομένης και της οικογένειας) σε αποθαρρύνει και σε αποτρέπει ή παρεμποδίζει τους στόχους σου.

**Από όλες τις παραπάνω συμβουλές  
για την αντιμετώπιση της αναβλητικότητας,  
κράτα αυτές που ταιριάζουν σε εσένα!**

#### **Διάβασμα της τελευταίας στιγμής: «Πρώτες βοήθειες»**

Το διάβασμα της τελευταίας στιγμής δεν είναι μια καλή φοιτητική πρακτική, γιατί, όπως είδαμε και στην ενότητα για τη μέθοδο PQ4R, δεν διευκολύνει τη συγκράτηση στη μακροπρόθεσμη μνήμη και τελικά υπονομεύει την κατάρτιση και τη μόρφωση. Τι μπορείς να κάνεις όμως αν, για διάφορους λόγους, δεν μπόρεσες να διαβάσεις νωρίτερα, κατά τη διάρκεια του εξαμήνου, και πρέπει να προσέλθεις στις εξετάσεις «στριμώχοντας» την ύλη σε ελάχιστες ημέρες;

- Βρίσκεις πρώτα ένα ήσυχο μέρος για τη μελέτη.
- Κάνεις μια προεπισκόπηση («ρίχνεις μια ματιά») σε όλη την εξεταστέα ύλη.

- Συμβουλευέσαι τις σημειώσεις σου, τα σημεία που ο καθηγητής/η καθηγήτρια είχε πει να προσέξετε («SOS») και ρωτάς σχετικά τους συμφοιτητές σου. Κάποιες φορές είναι χρήσιμα και τα θέματα των προηγούμενων ετών.
- «Σαρώνεις» τα κεφάλαια για να αποκτήσεις μια εικόνα για τα κύρια σημεία (όρους, έννοιες, ιδέες).
- Αξιοποιείς πολύ τις περιλήψεις με τα κύρια σημεία, οι οποίες υπάρχουν κάποιες φορές στο τέλος των κεφαλαίων.
- Μαθαίνεις μόνο αυτά τα κύρια σημεία, κάνοντας και επιλογή μεταξύ τους, αν ο χρόνος πιέζει πολύ.
- Ανάλογα με το μάθημα και την ποσότητα της ύλης, μπορείς να επιμείνεις περισσότερο σε αυτά τα κύρια σημεία. Αν νομίζεις ότι τα έχεις μάθει καλά, μπορείς να προσθέσεις, σταδιακά, μερικά ακόμη.
- Δεν διαβάζεις καθόλου πληροφορίες που δεν θα έχεις χρόνο να επαναλάβεις.
- Χρησιμοποιείς μνημονικές τεχνικές (π.χ. νοητικούς χάρτες) που είδαμε παραπάνω και γράφεις σε ένα χαρτί σημαντικές πληροφορίες (π.χ. ονόματα, χρονολογίες), που μπορείς να επαναλάβεις λίγο πριν την εξέταση.
- Φροντίζεις τη διατροφή σου (μικρές και συχνές ποσότητες υγιεινής τροφής, ενυδάτωση).
- Κάνεις μικρά διαλείμματα (5-10 λεπτών) μετά από ένα εύλογο διάστημα συγκέντρωσης (π.χ. 45 λεπτών).
- Τέλος, αφήνεις λίγο χρόνο να χαλαρώσεις πριν την εξέταση.

### Πώς να απαντάς στις ερωτήσεις των γραπτών εξετάσεων

Ανάλογα με την επιστήμη που σπουδάζεις και τα επιμέρους γνωστικά αντικείμενα στα οποία καταρτίζεσαι και εξειδικεύεσαι, έχεις και διαφορετικό είδος ερωτήσεων να αντιμετωπίσεις στις εξετάσεις.

Ένας χρήσιμος τρόπος είναι να διακρίνουμε τις ερωτήσεις σε τρία είδη, τα ακόλουθα:

#### 1. ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

**Ξεκίνα αμέσως!** Αυτές οι ερωτήσεις αφορούν **πραγματικά στοιχεία ή γεγονότα** και απαιτούν ευθείες και κατά-μέτωπο απαντήσεις. Ή σου έρχεται αμέσως η απάντηση ή όχι. Συχνά είναι δύσκολες ερωτήσεις, που απαιτούν **απομνημόνευση** και να μπορείς να θυμάσαι πολλές λεπτομέρειες. Αν δεν σου έρχεται η απάντηση αμέσως, βάλε ένα σημάδι στην ερώτηση αυτή, πήγαινε παρακάτω και επιστρέφεις σε αυτή αργότερα. Πολύ πιθανό να σου έρθει ξαφνικά η απάντηση όσο γράφεις.



### Πώς διαβάζεις για τις πράσινες ερωτήσεις;

Αποστηθίζεις (μαθαίνεις απέξω), φτιάχνεις κάρτες, διατυπώνεις ερωτήσεις που τις απευθύνεις στον εαυτό σου ή στους συμφοιτητές σου κ.ά.

### 2. ΚΙΤΡΙΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

**Κόψε ταχύτητα!** Αυτές οι ερωτήσεις απαιτούν **πολλές λεπτομέρειες**, πιο πολλές από ό,τι οι πράσινες ερωτήσεις, αλλά βασίζονται στην ίδια ιδέα, δηλαδή ή γνωρίζεις την απάντηση ή όχι. Συχνά μπορεί να είναι ένας συνδυασμός με τις πράσινες ερωτήσεις ή να απαιτούν συνδυασμό πολλαπλών λεπτομερειών.



#### Πώς διαβάζεις για τις κίτρινες ερωτήσεις;

Όπως διαβάζεις και για τις πράσινες, αλλά οι κίτρινες ζητούν ακόμη περισσότερο να θυμηθείς πολλές ιδέες, έννοιες, τύπους κ.ά. σε μία και μόνη ερώτηση.

### 3. ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Στάσου, περίμενε! Αυτές οι ερωτήσεις σου ζητούν να εξάγεις **συμπεράσματα** ή να **εφαρμόσεις τις γνώσεις σου σε νέες καταστάσεις**, με έναν τρόπο διαφορετικό από ό,τι γνωρίζεις ήδη. Δηλαδή, απαιτούν **κριτική σκέψη**. Επομένως, μπορεί να νομίσεις αμέσως ότι δεν γνωρίζεις την απάντηση, όμως σιγά-σιγά καταφέρνεις να απαντήσεις. Για να απαντήσεις όμως, πρέπει να έχεις ένα πλήθος βασικών γνώσεων πάνω στο θέμα.



#### Πώς διαβάζεις για τις κόκκινες ερωτήσεις;

Φτιάχνεις νοητικούς/εννοιολογικούς χάρτες, σχεδιαγράμματα κ.ά., που συνδέουν τις ιδέες ή τα θέματα μεταξύ τους. Σκέφτεσαι πάνω στις πιθανές εφαρμογές των γνώσεων σε μια ποικιλία καταστάσεων που σχετίζονται με αυτές.

### Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

Οι ερωτήσεις αυτές αποτελούνται από ένα αρχικό μέρος (π.χ. μια πρόταση), που λέγεται στέλεχος, και έναν αριθμό απαντήσεων (συνήθως τεσσάρων) από τις οποίες καλείται ο εξεταζόμενος να επιλέξει μία. Αξιολογούν τις γνώσεις των εξεταζομένων, τον βαθμό κατανόησης και την ικανότητά τους να εφαρμόζουν όσα έχουν μάθει. Σε ορισμένες περιπτώσεις, υπάρχει αρνητική βαθμολόγηση, δηλαδή αφαιρείται βαθμός για τη λανθασμένη απάντηση.

- Διάβασε προσεκτικά το στέλεχος, προτού αναζητήσεις τη σωστή απάντηση ανάμεσα στις επιλογές. Πολλές φορές, η δυσκολία να επιλέξει κανείς μία από τις επιλογές οφείλεται στο ότι δεν έχει γίνει κατανοητό το στέλεχος, γιατί δεν έχει διαβαστεί προσεκτικά.
- Προσπάθησε να βρεις, αν γίνεται, τη σωστή απάντηση προτού κοιτάξεις τις επιλογές. Έτσι, θα αποφύγεις να σε παρασύρουν οι πολλαπλές επιλογές.



- Διάβασε προσεκτικά όλες τις επιλογές, προτού επιλέξεις μία από αυτές. Μη θεωρήσεις ότι γνωρίζεις την απάντηση, προτού διαβάσεις όλες τις επιλογές.
- Υπογράμμισε λέξεις-κλειδιά ή σημαντικές φράσεις στο στέλεχος.
- Διάγραψε τις επιλογές που είσαι βέβαιος/βέβαιη ότι είναι λανθασμένες.
- Αφού αποκλείσεις τις λανθασμένες επιλογές, αν δεν γνωρίζεις αμέσως την απάντηση, κάνε μια βάσιμη εικασία και διάλεξε μία από αυτές που απομένουν.
- Κάνε πρώτα όλες τις ερωτήσεις που γνωρίζεις την απάντησή τους. Βάλε ένα αστεράκι ή ένα ερωτηματικό δίπλα σε όσες δεν είσαι βέβαιος/βέβαιη, για να επιστρέψεις σε αυτές μετά και να μην τις ξεχάσεις.
- Είναι καλό να έχεις χρόνο να δεις τις ερωτήσεις αυτές τρεις φορές. Την πρώτη φορά, απαντάς όλες τις ερωτήσεις που γνωρίζεις την απάντησή τους. Βάζεις ένα αστεράκι ή ένα ερωτηματικό δίπλα σε όσες δεν είσαι βέβαιος/βέβαιη. Τη δεύτερη φορά, επανέρχεσαι σε αυτές τις ερωτήσεις, που ίσως μπορέσεις να απαντήσεις έχοντας και κάποια βοηθητική ένδειξη από τις ερωτήσεις που ήδη απάντησες. Την τρίτη φορά, για όσες ερωτήσεις έχουν απομείνει, δεν έχεις άλλη λύση παρά να μαντέψεις όσο καλύτερα μπορείς.
- Αν δεν υπάρχει αρνητική βαθμολόγηση, πάντα προσπάθησε να μαντέψεις όσο το δυνατόν καλύτερα και διάλεξε μία απάντηση.
- Μη μαντεύεις αν δεν έχεις κάποια βάση για την επιλογή σου και αν θα πάρεις αρνητική βαθμολόγηση για το λάθος.
- Αφού συνήθως η πρώτη επιλογή είναι η σωστή, μην αλλάζεις τις απαντήσεις σου παρά μόνο αν είσαι βέβαιος/βέβαιη για τη διόρθωση, ή αν παρανόησες το στέλεχος. Ωστόσο, επειδή συνήθως ανάμεσα στις επιλογές βρίσκεται και η λανθασμένη απάντηση που δίνεται πιο συχνά, υπάρχει περίπτωση η πρώτη επιλογή σου να είναι ακριβώς αυτή, άρα χρειάζεται προσοχή σχετικά με την απάντηση που έρχεται πρώτη στον νου.
- Συχνά, περισσότερες από μία απαντήσεις είναι κάπως σωστές, επομένως θα πρέπει να εντοπίσεις ποια είναι πιο σωστή από όλες τις άλλες. Αυτό θα γίνει αν καταφέρεις να διαγράψεις μία ή δύο απαντήσεις που είναι οπωσδήποτε λάθος και μετά να επικεντρωθείς σε αυτές που μοιάζουν πιο σωστές. Καλό είναι τότε να διαβάσεις ξανά το στέλεχος.
- Πρόσεξε αν στις απαντήσεις υπάρχουν λέξεις που είναι **προσδιορισμοί**, καθώς αυτές μάλλον θα σου επιτρέψουν να αποκλείσεις κάποιες επιλογές. Λέξεις-προσδιορισμοί είναι ανά κατηγορίες: (α) «όλα», «τα περισσότερα», «μερικά», «κανένα», (β) «πάντα», «συνήθως», «μερικές φορές», «ποτέ», (γ) «πολύ», «αρκετά», «λίγο», «καθόλου», (δ) «περισσότερο», «λιγότερο», «ίσο με», (ε) «καλό», «κακό», (στ) «είναι», «δεν είναι». Αν θυμάσαι αυτές τις κατηγορίες, κάθε φορά που βλέπεις έναν προσδιορισμό, μπορείς να τον υποκαθιστάς με έναν από τους άλλους προσδιορισμούς της ίδιας κατηγορίας. Αν δεν ταιριάζει κανείς άλλος εκτός από αυτόν, η απάντηση που τον περιέχει είναι σωστή, ενώ αν ταιριάζει καλύτερα κάποιος άλλος, η απάντηση είναι λανθασμένη.

- Έχε τον νου σου για «αρνητικές» λέξεις, όπως «δεν», «μη», «τίποτα», «καθόλου», «ποτέ» ή προθήματα με αρνητική αξία, όπως το στερητικό α- (π.χ. ασυνεχής), υπο- (π.χ. υποεκτίμηση) κ.ά. Κάθε αρνητικό αντιστρέφει το νόημα. Αν μια απάντηση έχει δύο αρνήσεις (π.χ. «δεν είναι ασυνεχής»), τότε ισοδυναμεί με κατάφαση (π.χ. «είναι συνεχής»), όμως μπορεί να είναι πιο δύσκολο να το κατανοήσεις από ό,τι αν ήταν διατυπωμένη καταφατικά. Γι' αυτό, όταν βλέπεις τέτοιες λέξεις με αρνητική αξία, κύκλωνέ τις και προσπάθησε να πιάσεις το νόημα της απάντησης αφαιρώντας τις αρνήσεις και μετατρέποντάς την σε κατάφαση.
- Στις επιλογές «Όλα τα παραπάνω» ή «Τίποτα από τα παραπάνω», αν είσαι βέβαιος/βέβαιη ότι μία από τις επιλογές είναι σωστή, μην επιλέξεις «Τίποτα από τα παραπάνω». Ακόμη, αν κάποια από τις επιλογές είναι σίγουρα λάθος, μην επιλέξεις «Όλα τα παραπάνω».
- Σε μια ερώτηση που έχει την επιλογή «Όλα τα παραπάνω», αν βλέπεις τουλάχιστον δύο σωστές απαντήσεις, τότε το «Όλα τα παραπάνω» είναι μάλλον η σωστή επιλογή.
- Μια θετική επιλογή («Όλα τα παραπάνω») έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι σωστή παρά μια αρνητική επιλογή («Τίποτα από τα παραπάνω»).
- Συνήθως η σωστή απάντηση είναι η πιο εκτενής επιλογή, αυτή που περιέχει τις περισσότερες πληροφορίες.
- Έλεγξε αν υπάρχουν απαντήσεις που δεν ταιριάζουν συντακτικά και γραμματικά με το στέλεχος, δηλαδή δεν αποτελούν φυσική συνέχειά του. Αυτές κατά πάσα πιθανότητα είναι λανθασμένες.

### Ερωτήσεις σωστό – λάθος

Οι ερωτήσεις αυτές αποτελούνται από μία πρόταση που ο εξεταζόμενος καλείται να δηλώσει αν είναι σωστή ή λανθασμένη. Αξιολογούν τις γνώσεις και τον βαθμό κατανόησης. Για να είναι σωστή μια πρόταση, πρέπει όλα τα στοιχεία της να είναι σωστά. Και εδώ, ορισμένες φορές μπορεί να υπάρχει αρνητική βαθμολόγηση, δηλαδή να αφαιρείται βαθμός για τη λανθασμένη απάντηση.

- Δες κάθε επιλογή σαν να είναι σωστή. Μετά προσπάθησε να ανακαλύψεις αν ένα σημείο που περιέχει αυτή η επιλογή (π.χ. η μισή φράση) είναι λανθασμένο. Αν ναι, τότε όλη η επιλογή είναι λανθασμένη.
- Η σωστή επιλογή είναι αυτή που όλα τα στοιχεία που περιέχει είναι σωστά.
- Η επιλογή που είναι πιο συγκεκριμένη και έχει πιο πολλές πληροφορίες είναι συνήθως η σωστή.
- Η επιλογή που έχει λέξεις-προσδιορισμούς που εκφράζουν κάτι απόλυτο, όπως «πάντα», «ποτέ», «όλα», «τίποτα», «όλοι», «κανείς», «απολύτως», είναι συνήθως η λανθασμένη, ενώ οι επιλογές με λέξεις-προσδιορισμούς που εκφράζουν σχετικότητα, όπως «μερικές φορές», «συνά», «πολλοί», «λίγοι», «γενικά», είναι συνήθως η σωστή.

- Αν μια επιλογή έχει άρνηση, όπως «δεν» ή «αδύνατον», βγάλε την άρνηση και διάβασε τη φράση χωρίς αυτήν. Αν η φράση χωρίς την άρνηση φαίνεται σωστή, τότε η απάντηση με την άρνηση είναι λανθασμένη.
- Η επιλογή που μας φαίνεται περίεργη ή πολύ διαφορετική σε διατύπωση ή από διαφορετική θεματική ενότητα από ό,τι οι άλλες είναι συνήθως η λανθασμένη.
- Μην αφήσεις αναπάντητη ερώτηση – έχεις 50% πιθανότητα να απαντήσεις σωστά αν επιλέξεις στην τύχη, εκτός αν υπάρχει αρνητική βαθμολόγηση για τη λανθασμένη απάντηση, οπότε είναι καλύτερα να μην απαντήσεις.
- Επειδή συνήθως τα τεστ περιλαμβάνουν περισσότερες σωστές παρά λανθασμένες απαντήσεις, αν δεν γνωρίζεις την απάντηση και πρέπει να μαντέψεις, είναι μάλλον προτιμότερο να απαντήσεις ότι είναι σωστή.
- Συνήθως η λανθασμένη απάντηση είναι αυτή με τις περισσότερες πληροφορίες, η πιο εκτενής, γιατί είναι πιθανόν ότι κάποια από τις πληροφορίες αυτές δεν είναι σωστή.
- Αν το διαγώνισμα περιλαμβάνει πολλές ερωτήσεις σωστό – λάθος, πρέπει να μοιράσεις τον χρόνο σου και να μην αφιερώσεις πολύ χρόνο σε καθεμία ερώτηση.

### Ερωτήσεις αντιστοίχισης

Οι ερωτήσεις αυτές αποτελούνται συνήθως από δύο στήλες και ο εξεταζόμενος καλείται να αντιστοιχίσει (με βέλη ή με αριθμούς) τα στοιχεία της μίας στήλης με τα στοιχεία της άλλης στήλης. Αξιολογούν τις γνώσεις και τον βαθμό κατανόησης.

- Διάβασε τις οδηγίες για να δεις αν επιτρέπεται μόνο μία αντιστοίχιση για κάθε πληροφορία.
- Διάβασε όλες τις πληροφορίες και στις δύο στήλες που πρέπει να αντιστοιχίσεις.
- Διάβασε πρώτα τη στήλη με τους αναλυτικούς ορισμούς ή τις αναλυτικές εξηγήσεις και μετά αντιστοίχισέ τους με τη στήλη που έχει τη μία λέξη.
- Κάνε πρώτα τις εύκολες αντιστοιχίσεις και μετά ασχολήσου με τις επιλογές που έχουν απομείνει.
- Αν είναι εφικτό, διάγραψε κάθε στοιχείο ή βάλε δίπλα του ένα ν, μόλις το αντιστοιχίσεις.

### Ερωτήσεις συμπλήρωσης κενών

Οι ερωτήσεις αυτές αποτελούνται από προτάσεις που έχουν ένα ή περισσότερα κενά και ζητούν από τους εξεταζόμενους να τα συμπληρώσουν με μία ή περισσότερες λέξεις. Αξιολογούν κυρίως την ικανότητα να ανακαλεί κανείς όσα έχει μάθει.

- Πρώτα-πρώτα, διάβασε πολύ προσεκτικά κάθε δήλωση. Προσπάθησε να εντοπίσεις τις νύξεις που αυτή περιέχει, ώστε να θυμηθείς την απάντηση.
- Μην υπερ-αναλύεις την ερώτηση. Απαιτείται συνήθως να θυμηθείς γεγονότα ή βασικές γνώσεις.

## Ερωτήσεις σύντομης απάντησης

Οι ερωτήσεις αυτές απαιτούν σύντομες απαντήσεις – με λίγες λέξεις ή προτάσεις. Αξιολογούν θεμελιώδεις γνώσεις, που συνήθως είναι πολύ συγκεκριμένες, όπως γεγονότα, αρχές, νόμους κ.λπ.

- Πρώτα-πρώτα, διάβασε πολύ προσεκτικά την εκφώνηση. Μη βιαστείς να βγάλεις συμπέρασμα για το τι ακριβώς ζητά το θέμα, γιατί μπορεί να βρεθείς εκτός θέματος και να χάσεις χρόνο. Συνήθως χρησιμοποιούνται φράσεις όπως να ορίσεις, να ονομάσεις, να απαριθμήσεις, να συγκρίνεις (ομοιότητες, διαφορές), να εντοπίσεις, να αναφέρεις τις αιτίες, να συνοψίσεις, να δώσεις ένα παράδειγμα, να κάνεις έναν υπολογισμό, να κατασκευάσεις έναν πίνακα ή ένα γράφημα, άρα είναι σημαντικό να καταλάβεις τι ζητά η ερώτηση.
- Πρόσεξε μήπως η ερώτηση ζητά έναν συνδυασμό ειδών απαντήσεων, όπως για παράδειγμα, να ονομάσεις και να συγκρίνεις.
- Είναι εύκολο να χάσεις την αίσθηση του χρόνου με αυτού του είδους τις ερωτήσεις, γιατί συνήθως είναι αρκετές. Μοίρασε τον χρόνο σου και εντόπισε αν κάποιες από αυτές έχουν μεγαλύτερη βαρύτητα στη βαθμολογία, ώστε να τους αφιερώσεις περισσότερο χρόνο.
- Προσπάθησε να απαντήσεις με συντομία, όπως ζητά αυτό το είδος των ερωτήσεων. Αν η απάντηση είναι μεγαλύτερη, ενδεχομένως να μην αφαιρεθεί βαθμός. Θα αφαιρεθεί όμως αν υπάρχουν λανθασμένες πληροφορίες, οπότε είναι καλό να μη ρισκάρει κανείς να γράφει εκτενείς απαντήσεις.

## Ερωτήσεις ανάπτυξης ή δοκιμίου

Αυτό το είδος θεμάτων ζητά από τους εξεταζομένους να συντάξουν μικρά δοκίμια ως απάντηση σε δηλώσεις ή ερωτήσεις. Αξιολογούν αν έχει κανείς μια συνολική καλή εικόνα της εξεταστέας ύλης (σύγγραμμα, σημειώσεις, εργασίες), την ικανότητα να ανακαλεί σχετικές πληροφορίες, να τις οργανώνει με τρόπο συστηματικό και σαφή και να καταλήγει σε ένα συμπέρασμα. Απαιτούν να μπορεί ο εξεταζόμενος να κάνει συνδέσεις ανάμεσα σε διάφορες ιδέες, να εφαρμόζει όσα έμαθε σε νέες καταστάσεις και, κυρίως, να δείξει ότι όσα έμαθε έχουν γίνει κτήμα του. Επίσης, πρέπει να μπορεί κανείς να διακρίνει τι είναι σημαντικό και να εξηγεί γιατί είναι σημαντικό. Χρειάζονται δεξιότητες ανάλυσης, σύνθεσης, ερμηνείας και αξιολόγησης του υλικού.

- Οι ερωτήσεις αυτές απαιτούν πολύ καλή διαχείριση του χρόνου, γιατί η ανάπτυξη είναι χρονοβόρα. Ταυτόχρονα όμως χρειάζονται και μια χαλαρότητα και ευελιξία, για να μπορεί κανείς να ξεδιπλώσει τις σκέψεις του στο κείμενό του.
- Πρώτα-πρώτα, διάβασε πολύ προσεκτικά την εκφώνηση. Μη βιαστείς να βγάλεις συμπέρασμα για το τι ακριβώς ζητά το θέμα, γιατί μπορεί να βρεθείς εκτός θέματος και να χάσεις χρόνο.

- Προσπάθησε να αποσαφηνίσεις τι είδους απάντηση σου ζητείται. Συνήθως οι ερωτήσεις αυτές ζητούν να αναγνωρίσεις και να περιγράψεις, να εξηγήσεις λεπτομερώς, να συγκρίνεις (ομοιότητες, διαφορές, συνδέσεις εννοιών), να επιχειρηματολογήσεις, να αιτιολογήσεις, να ερμηνεύσεις ή να αξιολογήσεις.
- Όταν απαντάς σε ερωτήσεις ανάπτυξης, σκέψου προτού αρχίσεις να γράφεις. Φτιάξε στο πρόχειρο ένα σύντομο σχεδιάγραμμα της απάντησής σου, καταγράφοντας τις πρώτες σκέψεις, ιδέες ή λέξεις που σου έρχονται στον νου.
- Αν δυσκολεύεσαι να φτιάξεις σχεδιάγραμμα για τη δομή της απάντησής σου, μη χάνεις περισσότερο χρόνο. Ξεκίνα να γράφεις την απάντηση και είναι πολύ πιθανό ότι σταδιακά θα θυμηθείς και αρκετά άλλα.
- Χρησιμοποίησε στην απάντησή σου λέξεις από την εκφώνηση του θέματος.
- Ξεκίνα με τις ερωτήσεις που γνωρίζεις καλύτερα και μετά ασχολήσου με τις πιο δύσκολες για εσένα. Αφιέρωσε περισσότερο χρόνο στις ερωτήσεις που παίρνουν περισσότερους βαθμούς.
- Αν πρέπει να απαντήσεις σε αρκετές ερωτήσεις ανάπτυξης, μοίρασε τον χρόνο σου ανάλογα με τον αριθμό των ερωτήσεων, για να μην «αδικήσεις» κάποια από αυτές.
- Αν δεν θυμάσαι κάποια στοιχεία, μη χάνεις πολύ χρόνο προσπαθώντας να τα ανακαλέσεις. Άφησε μερικές κενές γραμμές στην κόλλα σου, προχώρα στην επόμενη ερώτηση και επιστρέφεις στο τέλος, για να προσθέσεις ό,τι θυμήθηκες στο μεταξύ.
- Είναι καλό η απάντηση να έχει οργανωμένη δομή: πρόλογο/εισαγωγή, κύριο θέμα, επίλογο/συμπέρασμα. Ο πρόλογος και ο επίλογος πρέπει να έχουν μικρή έκταση. Το κύριο θέμα πρέπει να χωρίζεται σε παραγράφους, που είναι συνήθως 6-8, ανάλογα βέβαια με το είδος της ερώτησης. Χρησιμοποίησε συνδετικές λέξεις ανάμεσα στις παραγράφους. Μην ξεχνάς ότι στις ερωτήσεις αυτές ζητείται λεπτομερής και διεξοδική παρουσίαση.
- Μια αναγνωρίσιμη δομή είναι πολύ επιθυμητή. Για παράδειγμα, παρουσίασε τα ζητήματα με σειρά σημασίας, από το πιο σημαντικά προς τα λιγότερο σημαντικά, ή από τις ευρείες προς τις στενότερες έννοιες, ή με μια χρονολογική σειρά (από το προηγούμενο προς το επόμενο), ή σύγκρινε ιδέες σε αντιπαράθεση, προσπαθώντας να μην παραλείψεις κάποια όψη της σύγκρισης.
- Χρησιμοποίησε αρίθμηση, παύλες, τελείες ή όποιο άλλο τρόπο για να διακρίνεις τα επιμέρους σημεία της απάντησης.
- Εστιάσου περισσότερο στην ουσία, παρά στην ποσότητα. Αν συμπεριλάβεις πολλές, άσχετες πληροφορίες, ενδέχεται ο διορθωτής να κουραστεί ή/και να μην έχει τη δυνατότητα να διακρίνει την απάντηση ανάμεσα στα περιττά στοιχεία. Μη γράφεις μεγάλη εισαγωγή ή εκτενή επίλογο/συμπέρασμα. Είναι καλύτερα να ξεκινάς την πρώτη παράγραφο με την πιο σημαντική ιδέα, δηλαδή να απαντάς εξ αρχής στην ερώτηση, και κατόπιν να προχωράς στα δεδομένα που την υποστηρίζουν και στα παραδείγματα.

- Δώσε έμφαση στον τρόπο γραφής της απάντησης. Είναι καλό να ακολουθείς την ορθογραφία, τους γραμματικούς και συντακτικούς κανόνες, να είναι οι εκφράσεις σαφείς και ακριβείς και τα γράμματα ευανάγνωστα. Όλα αυτά συντελούν στην «καλή εικόνα» του γραπτού.
- Στο τέλος, κράτησε λίγο χρόνο για να ξαναδείς την απάντησή σου και να διορθώσεις ό,τι τυχόν έχει ξεφύγει.

Στην επόμενη σελίδα θα δεις έναν Πίνακα με τις συνήθεις λέξεις της εκφώνησης στις ερωτήσεις ανάπτυξης και επεξηγήσεις για το τι αυτές ζητούν.

### **Θυμήσου:**

**Δεν γράφεις «έκθεση ιδεών» ή προσωπικές απόψεις!**  
**Τεκμηριώνεις με επιστημονικές θεωρίες και δεδομένα.**

### **Ερωτήσεις που απαιτούν υπολογισμούς**

Οι ερωτήσεις αυτές είναι συνήθως ασκήσεις ή προβλήματα. Αξιολογούν την κατανόηση αρχών και κανόνων, τη γνώση τύπων (αν αυτοί δεν δίνονται), τη γνώση της διαδικασίας επίλυσης (διαδοχής πράξεων ή βημάτων) και την εφαρμογή/χρήση των γνώσεων σε νέες, άγνωστες καταστάσεις. Απαιτούν να έχει κανείς εξασκηθεί, όταν μελετούσε, σε ένα εύρος προβλημάτων και εφαρμογών, ακόμη και των πιο δύσκολων, να μην έχει μεγάλα κενά, γιατί συνήθως ένα πρόβλημα «χτίζεται» πάνω στα προηγούμενα, αλλά και να εργάζεται με ακρίβεια.

- Πρώτα-πρώτα, διάβασε γρήγορα όλα τα θέματα, ώστε να θέσεις σωστές προτεραιότητες – ποιο θα απαντήσεις πρώτο.
- Στη συνέχεια, διάβασε προσεκτικά την εκφώνηση του θέματος και τις οδηγίες για την επίλυση της άσκησης, του προβλήματος κ.λπ., γιατί τα θέματα αυτά απαιτούν ακρίβεια. Προσπάθησε να κατανοήσεις τι ζητά το πρόβλημα: τι πρέπει να βρεις, τι χρειάζεσαι για να το βρεις, ποιος είναι ο άγνωστος. Μπορεί να ζητείται να επιλύσεις μόνο ένα μέρος ενός προβλήματος ή να εφαρμόσεις μόνο μία διαδικασία και όχι να επεκταθείς ευρύτερα στο συγκεκριμένο θέμα. Ωστόσο, φρόντισε να μην ξεχάσεις κάποια διάσταση ή υποερώτημα του θέματος. Ίσως σε βοηθήσει να αποδώσεις την άσκηση με ένα σχέδιο.
- Αν είναι δυνατόν, υπολόγισε από την αρχή το αποτέλεσμα, κατά προσέγγιση. Αν μετά τη διαδικασία επίλυσης, το αποτέλεσμα που βρήκες διαφέρει πολύ από την αρχική εκτίμηση, είναι πιθανό να υπάρχει κάποιο λάθος και πρέπει να ελέγξεις ξανά τη διαδικασία που ακολούθησες.
- Δείξε τη διαδικασία που ακολούθησες. Ακόμη και αν δεν ολοκληρώσεις την άσκηση, το πρόβλημα κ.λπ., ή ακόμη και αν το αποτέλεσμα είναι λανθασμένο, είναι σημαντικό να δείξεις στον διορθωτή τα βήματα που ακολούθησες, καθώς πολλά από αυτά ενδέχεται να είναι σωστά και να πάρεις βαθμό για αυτά.



**Συνήθεις λέξεις της εκφώνησης στις ερωτήσεις ανάπτυξης/δοκιμίου**

<b>Λέξεις της εκφώνησης στις ερωτήσεις ανάπτυξης</b>	<b>Τι ζητούν οι λέξεις</b>
<b>Να δηλώσετε...</b>	Αναφέρετε με σαφήνεια και ακρίβεια.
<b>Να ορίσετε/προσδιορίσετε...</b>	Παρουσιάζετε με ακρίβεια τη σημασία, το νόημα μιας έννοιας και τα βασικά γνωρίσματά της. Οι ορισμοί είναι μικρής έκτασης.
<b>Να απαριθμήσετε...</b>	Φτιάχνετε κατάλογο στον οποίο εκθέτετε ιδέες, στοιχεία, γεγονότα, πράγματα, ιδιότητες, αιτίες κ.ά.
<b>Να συνοψίσετε...</b>	Δίνετε μια σύντομη, συμπυκνωμένη αναφορά και διατυπώνετε συμπεράσματα, χωρίς περιττές λεπτομέρειες.
<b>Να δώσετε το περίγραμμα...</b>	Περιγράφετε τις βασικές/κύριες ιδέες, χαρακτηριστικά ή γεγονότα (προαιρετικά, χρησιμοποιείτε αρίθμηση, παύλες, κουκκίδες κ.ά.).
<b>Να περιγράψετε...</b>	Παρουσιάζετε αναλυτικά το θέμα. Δίνετε μια εικόνα του θέματος μέσω των λέξεων. Φτιάχνετε κατάλογο με χαρακτηριστικά, ιδιότητες και μέρη ενός όλου.
<b>Να συζητήσετε...</b>	Εξετάζετε, με επιχειρήματα, τα υπέρ και τα κατά ενός θέματος. Γράφετε για όποια τυχόν διαμάχη ή σύγκρουση σαν να κάνετε διάλογο. Συγκρίνετε και αντιπαραθέτετε.
<b>Να δώσετε παραδείγματα...</b>	Δίνετε συγκεκριμένα παραδείγματα. Κάνετε άμεσες, ευθείες συγκρίσεις.
<b>Να εντοπίσετε...</b>	Ανακαλύπτετε τη θέση μιας πληροφορίας ανάμεσα σε άλλες. Δείχνετε την πηγή ή τη σειρά των γεγονότων ή την πρόοδο ενός θέματος ή γεγονότος.
<b>Να συσχετίσετε/συνδέσετε...</b>	Δείχνετε τις σχέσεις ανάμεσα σε ιδέες ή γεγονότα. Αναφέρεστε σε ένα ευρύτερο σύνολο ή δίκτυο εννοιών.
<b>Να συγκρίνετε...</b>	Εξετάζετε δύο ή περισσότερα πράγματα. Εντοπίζετε ομοιότητες και διαφορές.
<b>Να αντιπαραθέσετε...</b>	Αντιπαραβάλλετε, τοποθετείτε απέναντι, ιδέες, γεγονότα, στοιχεία κ.λπ.
<b>Να αξιολογήσετε...</b>	Εκφράζετε τη γνώμη σας ή τη γνώμη ενός ειδικού για την αξία, σημασία, ποιότητα. Προσθέτετε αποδεικτικά στοιχεία για να υποστηρίξετε την αξιολόγηση.
<b>Να αναλύσετε...</b>	Διακρίνετε το θέμα σε μέρη και συζητάτε, εξετάζετε λεπτομερώς, από όλες τις πλευρές και ερμηνεύετε το καθένα από αυτά.

<b>Να εξηγήσετε...</b>	Αποσαφηνίζετε μια ιδέα. Δείχνετε τη λογική με την οποία αναπτύχθηκε μια έννοια. Περιγράφετε τις αιτίες ενός γεγονότος.
<b>Να ερμηνεύσετε...</b>	Σχολιάζετε και περιγράφετε σχέσεις. Δίνετε παραδείγματα. Εξηγείτε το νόημα. Περιγράφετε και κατόπιν αξιολογείτε.
<b>Να τεκμηριώσετε/αποδείξετε...</b>	Υποστηρίζετε με θεωρίες, δεδομένα, αποδείξεις, τύπους, ευρήματα.
<b>Να κρίνετε...</b>	Εκφέρετε τεκμηριωμένες απόψεις. Αποφαίνεστε με επιχειρήματα. Κάνετε συγκρίσεις ως προς την αξία. Συχνά κριτική σημαίνει και ανάλυση.

- Μην περιμένεις να σου έλθει η λύση μόλις διαβάσεις την εκφώνηση. Τα πιο δύσκολα θέματα χρειάζονται επεξεργασία και χρόνο. Μην αφήσεις αναπάντητα ακόμη και τα πιο δύσκολα θέματα. Γράψε τα δεδομένα του προβλήματος, πιθανούς τύπους που θα χρησιμοποιούσες, καθώς και ό,τι άλλο γνωρίζεις για το πρόβλημα. Γράψε τα όλα αυτά με τρόπο καθαρό και ευανάγνωστο. Είναι πιθανό να πάρεις κάποιον βαθμό για όλα αυτά, ακόμη και αν δεν προχωρήσεις στη λύση του προβλήματος.
- Στο τέλος, κράτησε λίγο χρόνο για να ελέγξεις τις απαντήσεις σου και να διορθώσεις τυχόν απροσεξίες ή άλλα λάθη. Προσέχεις αν η απάντηση δείχνει να είναι μια λογική ποσότητα, αν είναι εκφρασμένη στις σωστές μονάδες, αν έχεις χρησιμοποιήσει όλα τα στοιχεία της εκφώνησης. Αν έχεις χρόνο, θα μπορούσες ακόμη και να επαναλάβεις τις απαντήσεις από την αρχή στο πρόχειρο, για να δεις αν επαληθεύεται ό,τι έχεις ήδη γράψει ή όχι. Αν δεν επαληθεύεται, διάβασε ξανά την εκφώνηση και τις οδηγίες ή έλεγξε για λάθη στους υπολογισμούς.

### Εξετάσεις με ανοιχτά βιβλία

Στις εξετάσεις αυτές αξιολογείται η κατανόηση και όχι η απομνημόνευση και η ανάκληση πληροφοριών. Σου ζητείται να εφαρμόσεις υλικό σε νέες καταστάσεις, να αναλύσεις στοιχεία και σχέσεις, να συνθέσεις, να δομήσεις ή να αξιολογήσεις χρησιμοποιώντας αποδεικτικά στοιχεία από το βιβλίο. Υπάρχει ποικιλία ως προς το είδος και την ποσότητα του υλικού (βιβλία, σημειώσεις, ηλεκτρονικές πηγές) που επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί. Αυτή η μορφή αξιολόγησης μπορεί να είναι εξέταση στο Πανεπιστήμιο ή εργασία στο σπίτι.

Μην υποτιμήσεις την προετοιμασία που χρειάζεται για μια εξέταση με ανοιχτά βιβλία (και σημειώσεις). Επειδή έχεις περιορισμένο χρόνο στη διάθεσή σου, πρέπει να έχεις οργανωθεί κατάλληλα, ώστε να έχεις τη δυνατότητα να βρεις γρήγορα τις έννοιες, τις θεωρίες, τους τύπους, τα παραδείγματα που χρειάζεσαι για τις απαντήσεις σου.

- Πρώτα-πρώτα, πρέπει να έχεις παρακολουθήσει τα μαθήματα και να έχεις κάνει τις σχετικές εργασίες του μαθήματος, αν υπάρχουν.
- Είναι βοηθητικό να προετοιμάσεις σύντομες και περιεκτικές σημειώσεις για τις έννοιες, τις θεωρίες κ.ο.κ. του μαθήματος.
- Διάλεξε προσεκτικά τι χρειάζεται να έχεις μαζί σου κατά την εξέταση και σημείωσε όπου επιτρέπεται σημαντικά στοιχεία που βρίσκονται σε υλικό που δεν μπορείς να έχεις μαζί σου.
- Εξοικειώσου με τη μορφή και τη δομή του βιβλίου, των σημειώσεων κ.λπ.
- Δούλεψε πάνω στο υλικό (βιβλία, σημειώσεις κ.λπ.) που θα έχεις μαζί σου, κάνοντάς το «φιλικό προς το χρήστη», ώστε να μη χάνεις χρόνο κατά την εξέταση ξεφυλλίζοντας και ψάχνοντας:
  - ✓ υπογράμμισε με διαφορετικά χρώματα
  - ✓ βάλε σελιδοδείκτες ή χαρτάκια post-it
  - ✓ γράψε τίτλους εννοιών και υποεννοιών (στις σημειώσεις)
  - ✓ γράψε δικά σου σχόλια πάνω στο υλικό, ώστε η απάντησή σου να δείχνει ότι έχεις στοχαστεί αρκετά
  - ✓ φτιάξε μικρές περιλήψεις (αν δεν υπάρχουν ήδη στο βιβλίο) με τα κύρια σημεία
  - ✓ φτιάξε καταλόγους εννοιών, τύπων κ.λπ.
- Φαντάσου περισσότερο τις πιθανές ερωτήσεις και όχι τόσο τις πιθανές απαντήσεις. Αυτό θα σε βοηθήσει να είσαι ανοιχτός/ανοιχτή σε οποιαδήποτε ερώτηση.
- Την ώρα της εξέτασης, διάβασε τις ερωτήσεις προσεκτικά, για να καταλάβεις τι ζητείται.
- Κάνε καλή χρήση του χρόνου. Δες πρώτα όλες τις ερωτήσεις και υπολόγισε περίπου πόσο χρόνο θα χρειαστείς για καθεμία. Απάντησε πρώτα στις ερωτήσεις που γνωρίζεις καλύτερα και δεν θα χρειαστείς για αυτές πολύ χρόνο να συμβουλευτείς το υλικό σου. Άφησε για μετά τις πιο δύσκολες ερωτήσεις.
- Μη γράφεις πολύ περισσότερα από ό,τι χρειάζεται. Επειδή έχεις μαζί σου το υλικό, μπορεί να μπει στον πειρασμό να γράψεις πάρα πολλά!
- Προσπάθησε να είναι οι απαντήσεις σου περιεκτικές, ακριβείς και στοχαστικές, βασισμένες στα στοιχεία που περιέχονται στο διαθέσιμο υλικό.
- Μπορείς να χρησιμοποιήσεις και αυτολεξεί αναφορές σε εισαγωγικά (ρήσεις κ.λπ.). Αυτό θα το κάνεις για να δείξεις πιο παραστατικά μια έννοια, να αξιοποιήσεις την αναφορά αυτή ως σημείο αφετηρίας για να συζητήσεις ένα θέμα, ή γιατί δεν είναι δυνατόν εσύ να εκφράσεις κάτι καλύτερα. Μην το παρακάνεις όμως! Οι αυτολεξεί αναφορές πρέπει να είναι αρκετά σύντομες, γιατί, επιπλέον, μπορεί να σε βγάλουν εκτός θέματος. Αντί για την ίδια την αναφορά, μπορείς να βάλεις και βιβλιογραφική παραπομπή στην αναφορά.

## Προφορική εξέταση

Αυτός ο τρόπος εξέτασης είναι λιγότερο συχνός από τις γραπτές εξετάσεις, αλλά προξενεί συνήθως μεγαλύτερο άγχος και φόβο από ό,τι αυτές. Απαιτεί προσεκτική ακρόαση των ερωτήσεων, άμεσες και γρήγορες απαντήσεις, ικανότητα για προφορική παρουσίαση των γνώσεων πάνω σε ένα θέμα και επικοινωνιακές δεξιότητες. Επειδή χρειάζεται ετοιμότητα και εγρήγορση, θα σε βοηθήσει να έχεις ξεκουραστεί επαρκώς πριν την εξέταση, ώστε να μπορείς να συγκεντρωθείς.

- Κατά τη διάρκεια της μελέτης σου, είναι καλό να έχεις εξασκηθεί στην προφορική παρουσίαση των γνώσεών σου, ώστε να έχεις προετοιμαστεί. Μπορείς να σκεφτείς πιθανές ερωτήσεις, να τις θέσεις στον εαυτό σου και να τις απαντήσεις φωναχτά.
- Φρόντισε να προσέλθεις στην ώρα σου στην εξέταση, γιατί η αργοπορία μπορεί να κάνει άσχημη εντύπωση στους καθηγητές.
- Είναι συχνό φαινόμενο να υπάρχει αναμονή πριν την προφορική εξέταση, καμιά φορά μεγάλης διάρκειας. Θα καταφέρεις να διατηρήσεις την ηρεμία σου, αν δεν εμπλέκεσαι σε αγχώδεις συζητήσεις με τους συμφοιτητές σου κατά τη διάρκεια της αναμονής και, αντί για αυτές, συζητάς για κάτι ευχάριστο. Αν σε βοηθά, μπορείς να απομακρυνθείς από την ουρά και να μείνεις για λίγο μόνος/μόνη, για να κρατήσεις την ψυχραιμία σου, να πάρεις μερικές καλές αναπνοές και να αυτοσυγκεντρωθείς.
- Μην ασχολείσαι με το κινητό σου τηλέφωνο αμέσως πριν την εξέταση και ενώ είσαι στην αναμονή, γιατί αυτό μπορεί να σε κουράσει και να εμποδίσει τη συγκέντρωσή σου.
- Μπες με αυτοπεποίθηση στην αίθουσα ή στο γραφείο όπου γίνεται η εξέταση. Δείξε ότι ενδιαφέρεσαι για όλο αυτό που γίνεται και ότι προσέχεις τον καθηγητή/την καθηγήτριά σου. Έχε κλειστό το κινητό σου τηλέφωνο. Όλα αυτά θα κάνουν καλή εντύπωση.
- Η μη λεκτική συμπεριφορά σου έχει σημασία. Μπες στην αίθουσα με χαμόγελο και καλή βλεμματική επαφή. Κάθισε με σωστή στάση σώματος, χωρίς να καμπουριάζεις ή, το αντίθετο, να ξαπλώνεις στην καρέκλα, χωρίς να «δένεις» τα χέρια σου (αυτό δείχνει «κλείσιμο» απέναντι στον συνομιλητή), χωρίς να χώνεις τα χέρια σου στις τσέπες κ.λπ.
- Είναι σημαντικό να ακούς προσεκτικά τις ερωτήσεις, προτού απαντήσεις. Αν κάτι δεν είναι κατανοητό, ζήτη διευκρινίσεις από τους καθηγητές σου. Ακολούθα τις οδηγίες που σου δίνουν.
- Ζήτη από τους καθηγητές σου να σου δώσουν λίγο χρόνο (2-3 λεπτά) να σκεφτείς την απάντηση, προτού τη δώσεις, αν νομίζεις ότι ο χρόνος αυτός θα σε βοηθήσει.
- Αν η εξέταση είναι ομαδική, προσπάθησε να μην επηρεάζεσαι από την επίδοση των συμφοιτητών σου, είτε αυτή είναι υψηλή είτε είναι χαμηλή. Αν και το να μην επηρεάζεται κανείς δεν είναι εύκολο, ωστόσο σκέψου ότι όλοι είναι αγχωμένοι.

- Προσπάθησε να μη φλυαρείς ή να μη «μασάς» τα λόγια σου, αν δεν γνωρίζεις την απάντηση. Μια λύση όταν συμβαίνει αυτό, είναι να μιλήσεις για τον τρόπο που θα σκεφτόταν κανείς να βρει την απάντηση, ή τη μεθοδολογία που θα ακολουθούσε. Είναι σημαντικό να παραμείνεις στο θέμα που σε ρωτούν, ακόμη και αν δεν το γνωρίζεις καλά.
- Μετά το τέλος της εξέτασης, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να σκεφτείς πώς μίλησες, σε τι τα κατάφερες, πού δυσκολεύτηκες και τι θα ήθελες να βελτιώσεις την επόμενη φορά.

### Εξ αποστάσεως εξέταση

Είναι η εξ αποστάσεως εξέταση με τη χρήση της τεχνολογίας, γραπτή ή προφορική. Η μορφή της ποικίλλει. Για παράδειγμα, με χρονικό περιορισμό ή όχι, με ανοιχτά ή κλειστά βιβλία, σε συνδυασμό με διά ζώσης εξέταση, με τη βαθμολογία να εκδίδεται αμέσως ή όχι κ.ο.κ.

#### Για τη γραπτή εξέταση:

- Βεβαιώσου ότι ο ηλεκτρονικός υπολογιστής σου είναι τεχνικά άρτιος και έχεις καλή σύνδεση στο διαδίκτυο. Έχεις, επίσης, τους κωδικούς πρόσβασης στην πλατφόρμα όπου θα αναρτηθούν τα θέματα ή, αν πρέπει να δημιουργήσεις κωδικό, βεβαιώσου ότι γνωρίζεις καλά τον τρόπο.
- Είναι καλό να έχεις ελαχιστοποιήσει τις πιθανές διασπάσεις από το περιβάλλον, ανάμεσα σε αυτές και τις άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. κινητό).
- Μπες στην πλατφόρμα με τον πανεπιστημιακό λογαριασμό σου, ώστε να γίνει η ταυτοποίησή σου, και να μη χρειαστεί να καθυστερήσεις έως ότου το πετύχεις.
- Μόλις μπεις στην πλατφόρμα, κάνε στον εαυτό σου τις εξής ερωτήσεις:
  - ✓ Υπάρχει συγκεκριμένο χρονικό όριο για να απαντήσεις στα θέματα; Αν ναι, θα πρέπει να παρακολουθείς την ώρα.
  - ✓ Μπορείς να σώσεις ό,τι έχεις γράψει και να επανέλθεις σε αυτό, αν χρειαστεί να διακόψεις για λίγο, ή δεν παρέχεται αυτή η δυνατότητα;
  - ✓ Μπορείς να αλλάξεις τις απαντήσεις σου;
  - ✓ Παρέχεται η δυνατότητα να ελέγξεις αν έχεις απαντήσει όλες τις ερωτήσεις;
  - ✓ Τι υπάρχει στο τέλος της σελίδας; Πώς γίνεται η υποβολή;
- Μη φύγεις από τη σελίδα της εξέτασης όσο απαντάς στις ερωτήσεις. Αν επιτρέπεται να κάνεις παράλληλα αναζήτηση στο διαδίκτυο, άνοιξε άλλη σελίδα στο πρόγραμμα περιήγησης που χρησιμοποιείς.
- Αν σου παρουσιαστεί τεχνικό πρόβλημα στην πλατφόρμα, επικοινωνήσε με τον καθηγητή/την καθηγήτριά σου το συντομότερο δυνατόν (κυρίως μέσω email), ενημερώνοντάς τον για το ακριβές πρόβλημα και τα μηνύματα λάθους που ίσως εμφανίστηκαν. Βοηθά να του στείλεις και ένα screenshot της οθόνης σου. Ωστόσο, αν το τεχνικό πρόβλημα δεν είναι ευθύνη του Πανεπιστημίου, αλλά οφείλεται

στον δικό σου τεχνολογικό εξοπλισμό και στη δική σου σύνδεση στο διαδίκτυο, έχει υπόψη σου ότι, αν δεν διορθωθεί, ενδέχεται να χάσεις την εξέταση αυτή (είναι π.χ. σαν να άργησες να προσέλθεις στην εξέταση γιατί υπήρξε μεγάλη κίνηση στους δρόμους...).

- Φύλαξε χρόνο για να ξανακοιτάξεις τις απαντήσεις σου πριν τις υποβάλεις.
- Μόλις τελειώσεις τις απαντήσεις σου, σκέψου:
  - ✓ Πώς τις σώζεις, τις υποβάλεις και εξέρχεσαι, ώστε να βεβαιωθείς ότι δεν θα χαθούν;
  - ✓ Υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις για να υποβάλεις τις απαντήσεις σου;
  - ✓ Θα ενημερωθείς για τυχόν αναπάντητες ερωτήσεις;
  - ✓ Πώς θα έχεις πρόσβαση στον βαθμό σου;
- Μπορείς να έχεις ένα back-up (π.χ. εκτυπώσιμο pdf) για τις απαντήσεις σου;
- Για τις ερωτήσεις που είναι σύντομης απάντησης και ανάπτυξης ή δοκιμίου, μπορείς να δημιουργήσεις ένα αρχείο κειμένου και μετά να αντιγράψεις το κείμενό σου στην πλατφόρμα;

#### **Για την προφορική εξέταση:**

- Φρόντισε ο τεχνολογικός εξοπλισμός και η κάμερα που διαθέτεις (ηλεκτρονικός υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο) να λειτουργούν σωστά.
- Ελαχιστοποίησε τις διασπάσεις από πρόσωπα ή άλλες συσκευές και φρόντισε να υπάρχει επαρκής φωτισμός.
- Μπες στην πλατφόρμα με τον πανεπιστημιακό λογαριασμό σου, ώστε να γίνει η ταυτοποίησή σου, και να μη χρειαστεί να καθυστερήσεις έως ότου το πετύχεις.
- Μπες στην πλατφόρμα λίγο πριν αρχίσει η εξέταση, ώστε, αν εμφανιστεί πρόβλημα εισόδου, να υπάρχει επαρκής χρόνος για να αντιμετωπιστεί.
- Έχε δίπλα σου τη φοιτητική σου ταυτότητα, την οποία θα κληθείς να δείξεις στην κάμερα.
- Έχε δίπλα σου ένα ποτήρι νερό.
- Αν η εξέταση είναι σε μικρές ομάδες, θα δοθούν στην αρχή από τον καθηγητή/την καθηγήτρια διευκρινίσεις για τον τρόπο των απαντήσεων. Αν όχι, ζήτα διευκρινίσεις για το αν επιτρέπεται να απαντάς εσύ την ερώτηση που τέθηκε σε ένα άλλο μέλος της ομάδας, να συμπληρώνεις την απάντησή του, ή αν θα απαντάς μόνο τις ερωτήσεις που απευθύνονται σε εσένα κ.λπ.

**Οι εξ αποστάσεως εξετάσεις προκαλούν συνήθως αρκετό άγχος.**

**Πάρε μια βαθιά αναπνοή, πες στον εαυτό σου να ηρεμήσει,  
συγκεντρώσου και... ξεκίνα να απαντάς!**



## Η δύναμη της συνεργασίας

Το Πανεπιστήμιο είναι μια **κοινότητα**. Είναι καλό να έχεις στόχο την αλληλοενημέρωση, την αλληλοβοήθεια, την αλληλοϋποστήριξη, το μοίρασμα και, γενικά, την αλληλεγγύη σε κάθε καθήκον (μελέτη για τις εξετάσεις, εργασίες, παρουσιάσεις, εργαστήρια, κλινικές, πρακτική άσκηση κ.ά.), στον βαθμό που επιτρέπει η ακαδημαϊκή δεοντολογία. Έτσι, ο φόρτος εργασίας μικραίνει, καλύπτονται τα κενά και, τελικά, η μάθηση γίνεται πιο αποτελεσματική. Δεν νιώθεις μόνος/μόνη σου, δουλεύεις με μεγαλύτερη ευχαρίστηση και έχεις την ικανοποίηση ότι συναναστρέφεσαι συμφοιτητές/συναδέλφους σου που σε νοιάζονται, μπορείς να βασιστείς επάνω τους και, βέβαια, ότι είσαι χρήσιμος/χρήσιμη και προσφέρεις και εσύ!

### Ποια είναι τα οφέλη της συνεργασίας και πώς μπορείς να την πετύχεις;

- Ενημερώνεσαι και ενημερώνεις. Προμηθεύεσαι σημειώσεις από τα μαθήματα, ιδίως αν έχεις χάσει κάποιο από αυτά, ή συγκρίνεις τις σημειώσεις σου με αυτές των άλλων, μαθαίνεις για θέματα προηγούμενων ετών, τον τρόπο εξέτασης που υιοθετούν οι καθηγητές, παίρνεις πληροφορίες για διάφορα πρακτικά ζητήματα της φοίτησής σου κ.λπ.
- Μπορεί να επωφεληθεί ο ένας από τις ικανότητες και τα ταλέντα του άλλου, τα οποία είναι διαφορετικά, και όλοι μαζί να έχουν μια πιο σφαιρική κατανόηση της ύλης ή να παράγουν μια καλύτερη εργασία.
- Η ομαδική δουλειά είναι μια καλή εξάσκηση για ένα πλήθος δεξιοτήτων, όπως: να θέτεις σαφείς στόχους, να συγκεντρώνεσαι και να εστιάζεις την προσοχή σου σε ένα έργο, να καταμερίζεις την εργασία, να προετοιμάζεσαι επαρκώς, να κάνεις διάλογο, να συμβάλεις και πολλά άλλα.
- Ανταλλάσσοντας απόψεις με τους συμφοιτητές σου, δίνονται πολλές ευκαιρίες να διορθώσεις την προσωπική οπτική γωνία σου και τα πιθανά εγωκεντρικά λάθη σου. Και βέβαια μπορείς να διευκολύνεις και εσύ τους συμφοιτητές σου να διορθώσουν τη δική τους οπτική γωνία. Κάποιες φορές αυτό είναι δύσκολο και επώδυνο, αλλά συνήθως προσφέρει μια καλύτερη επαφή με την πραγματικότητα!
- Ο καθένας μπορεί να δώσει και να πάρει υποστήριξη όταν εμφανίζονται δυσκολίες στα μαθήματα και, γενικά, στη φοίτηση στο Πανεπιστήμιο, ώστε να μην τα παρατήσει, αλλά να διατηρήσει το κίνητρό του και να επιμείνει.
- Με τους συμφοιτητές σου μπορείς να μοιράζεσαι τον όγκο μιας εργασίας, μιας μικρής έρευνας, ενός εργαστηρίου. Ο καθένας μελετά ένα μόνο πεδίο ή μόνο μία θεματική και προσφέρει στους άλλους μια σύνοψη, με αποτέλεσμα όλοι να είναι ενημερωμένοι, χωρίς να χρειάζεται να καταβάλουν μεγάλο κόπο και να αφιερώνουν πολύ χρόνο. Με τον τρόπο αυτόν, επίσης, καλύπτεται μεγαλύτερο εύρος της ύλης και της γνώσης.

- Αναζητήστε τρόπους να συναντηθείτε, είτε διά ζώσης είτε εξ αποστάσεως (με τη βοήθεια της τεχνολογίας) και αφιερώστε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, περίπου 2-3 ώρες κάθε φορά, για συνεργασία. Μεγαλύτερο χρονικό διάστημα δεν είναι αποδοτικό, γιατί συνήθως αποσπάται η προσοχή της ομάδας.
- Αν μια εργασία παίρνει κοινή βαθμολογία, είναι σημαντικό να δουλεύουν όλα τα μέλη της και να συμβάλουν εξίσου. Είναι δελεαστικό να αξιοποιήσεις τους συμφοιτητές σου που είναι πρόθυμοι να βγάλουν πολλή δουλειά, ακόμη και αυτή που αναλογεί σε εσένα, αλλά αυτό, εκτός από το ότι τους κουράζει, σου στερεί τη χαρά να συμβάλεις και εσύ σε μια ομαδική εργασία και να δεις το αποτέλεσμα και του δικού σου κόπου.
- Τέλος, σκέψου ότι **η συνεργασία με τους συμφοιτητές σου είναι στοιχείο της κύριας αποστολής του Πανεπιστημίου**: διάδοση των ιδεών, ανταλλαγή απόψεων, διάλογος με επιχειρήματα, επιστημονικές και ιδεολογικές διαμάχες που προάγουν τη γνώση και τις κοινωνικές παρεμβάσεις, καθώς και συνδυασμός της ατομικής με τη συλλογική δράση.

**Η συνεργασία είναι πολύτιμη  
όταν υπάρχει μια αναπηρία ή ειδική εκπαιδευτική ανάγκη!**

**Έχεις εσύ ο ίδιος/η ίδια μια αναπηρία ή ειδική εκπαιδευτική ανάγκη;**

**Αν ναι**, γνωρίζεις ότι το Πανεπιστήμιο έχει υποχρέωση να σου παρέχει τις πρακτικές διευκολύνσεις που χρειάζεσαι για να παρακολουθείς ομαλά και για να εξετάζεσαι χωρίς εμπόδια και χωρίς υπερβολικό άγχος. Ωστόσο, αν διαπιστώνεις ότι υπάρχουν οργανωτικές δυσκολίες, μη διστάσεις να ζητήσεις αυτά που δικαιούσαι, με τρόπο διεκδικητικό, από τους καθηγητές και τους συμφοιτητές σου. **Διεκδικητικότητα** σημαίνει ότι δεν δείχνεις ούτε παθητικότητα και αδράνεια, αλλά ούτε θυμό και επιθετικότητα. Κάθε πανεπιστημιακό Τμήμα έχει ορίσει καθηγητές-συμβούλους για τους φοιτητές με αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Μάθε ποιοι είναι και απευθύνσου άμεσα σε αυτούς. Εκείνοι οφείλουν να σε διευκολύνουν, να σε συμβουλεύσουν και να σου υποδείξουν τις υπηρεσίες που προσφέρει κάθε πανεπιστημιακό ίδρυμα στους φοιτητές με αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ώστε να τις αξιοποιήσεις.

Ακόμη, μη διστάσεις να ζητήσεις συγκεκριμένη και χειροπιαστή βοήθεια από τους άλλους, **εξηγώντας τους τις πρακτικές δυσκολίες που έχεις και που πιθανόν δεν γνωρίζουν και δεν φαντάζονται**. Μην περιμένεις πάντα να κάνουν οι άλλοι το πρώτο βήμα!

## **Γνωρίζεις συμφοιτητές/συμφοιτήτριές σου που έχουν μια αναπηρία ή ειδική εκπαιδευτική ανάγκη;**

Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στους συμφοιτητές και στις συμφοιτήτριές σου που έχουν μια αναπηρία ή ειδική εκπαιδευτική ανάγκη και χρειάζονται βοήθεια για να λύσουν πρακτικά ζητήματα της φοίτησής τους. Αν γνωρίζεις κάποιον/κάποια από αυτούς τους συμφοιτητές σου, επικοινωνήσε μαζί τους ή με άτομα που τους γνωρίζουν και μπορούν να τους διευκολύνουν σε κάτι.

### **Διάβασμα ναι, αλλά ΚΑΙ διασκέδαση!**



Το διάβασμα δεν τελειώνει ποτέ. Θα εξαντληθεί και θα αρρωστήσει ψυχοσωματικά όποιος/όποια διαβάζει μόνο, χωρίς να ψυχαγωγείται και να διασκεδάζει. Χρειάζεται να ισορροπήσεις τον χρόνο που αφιερώνεις στη μελέτη με τον χρόνο που αφιερώνεις στη διασκέδαση, δηλαδή να κάνεις τα πράγματα που αρέσουν σε εσένα και σου δίνουν χαρά.

### **Δεξιότητες μελέτης ή... δεξιότητες ζωής;**

**Φθάνοντας στο τέλος αυτού του Οδηγού**, μπορείς να δεις μερικές δεξιότητες, που διευκολύνουν τη μελέτη και την κάνουν αποτελεσματική, αλλά ταυτόχρονα θα μπορούσαν να γίνουν οι βάσεις για δεξιότητες ζωής.

**Είναι στο χέρι σου να επιλέξεις αν θέλεις να καλλιεργήσεις αυτές τις δεξιότητες.**

**Κίνητρο και δέσμευση.** Είναι η εσωτερική ώθηση που νιώθεις ώστε να παρακολουθήσεις και να συμμετέχεις ενεργά στο μάθημα, να αναπτύξεις πρωτοβουλία, να ξεκινήσεις τη μελέτη, να επιμένεις σε αυτήν παρά τις δυσκολίες και να έχεις μια αρκετά καλή αυτο-πειθαρχία, που σε βοηθά να αφοσιώνεσαι σε αυτό που κάνεις. Δεν είσαι ένας απλός θεατής στο μάθημα, δεν μπαίνεις σε ρόλο αδιάφορο, αποκομμένο και παθητικό, δεν διαβάζεις ίσα-ίσα για να περάσεις.

**Παράδειγμα:** Πηγαίνεις λίγο πιο πέρα από αυτό που ζητά η καθηγήτρια και συμπεριλαμβάνεις στη βιβλιογραφία της εργασίας σου περισσότερες από τις απαιτούμενες βιβλιογραφικές αναφορές.

**Ενθουσιασμός.** Είναι η δύναμη που σε συνδέει με τα πράγματα, δηλαδή με την εξεταστέα ύλη και τις εργασίες σου, αλλά και με τους καθηγητές, τους συμφοιτητές σου, τα εργαστήρια, τα σεμινάρια, τα πλαίσια όπου κάνεις κλινική ή πρακτική άσκηση, ακόμη και με την εξεταστική διαδικασία και όλη την αξιολόγηση. Κάνεις ερωτήσεις, εκφράζεις απόψεις μετά από σκέψη, αναζητάς πληροφορίες και εκτός της αίθουσας διδασκαλίας. Δείχνεις να κατανοείς αυτό που μαθαίνεις. Δεν βιώνεις συχνά ανία ούτε τη διάθεση να ήσουν καλύτερα κάπου αλλού.

**Παράδειγμα:** Παραμένεις στο εργαστήριο περισσότερη από την απαιτούμενη ώρα και επαναλαμβάνεις το πείραμα, ώσπου να το καταλάβεις καλά ή να ανακαλύψεις και μια άλλη διάσταση που δεν διδάχθηκε.

**Φιλοδοξία και στόχοι.** Η επιθυμία σου να ανέλθεις υψηλότερα, να πραγματώσεις σημαντικούς για εσένα σκοπούς, στο κοντινό ή το μακρινό μέλλον, σε καθοδηγεί. Έχεις όραμα να βελτιωθείς, καμιά φορά να αλλάξεις τελείως την κατάστασή σου, να επιτύχεις. Η φιλοδοξία σου, που είναι καλό να «πατά» και στην πραγματικότητα και όχι μόνο στο τι φαντάζεσαι ότι μπορείς να γίνεις, σε κατευθύνει να σχεδιάζεις, να εξετάζεις εναλλακτικές και να λαμβάνεις προσεκτικά αποφάσεις για τις πανεπιστημιακές δραστηριότητές σου. Θέλεις να αξιοποιήσεις στο έπακρο τις δυνατότητες που προσφέρει το Πανεπιστήμιο – όλες οι υπηρεσίες του. Επιθυμείς, τελειώνοντας, να έχεις αποκτήσει μεγαλύτερη εμπειρία και σοφία. Προσπαθείς να περιορίσεις την αβεβαιότητα, τουλάχιστον αυτή που εσύ μπορείς να ελέγξεις. Παρά το ότι οι μελλοντικές προοπτικές επαγγελματικής απασχόλησης μπορεί να είναι αβέβαιες ή περιορισμένες, δεν αφήνεις στη φαντασίωση ενός θολού και ασαφούς μέλλοντος και δεν χρησιμοποιείς τις σπουδές σου ως τρόπο για να αναβάλεις την είσοδό σου στην ενήλικη ζωή.

**Παράδειγμα:** Αναζητάς πληροφορίες από το Γραφείο Διασύνδεσης του Πανεπιστημίου σου, το οποίο ασχολείται με τη σύνδεση των σπουδών με την αγορά εργασίας.

**Άνοιγμα στη γνώση.** Αφήνεις τον εαυτό σου να ανοιχτεί στη γνώση. Εξειδικεύεσαι στο επιστημονικό πεδίο που σπουδάζεις. Δεν διεκπεραιώνεις απλά τις σπουδές σου, ώστε να πάρεις απλά ένα πτυχίο ή ένα μάστερ. Δεν είσαι ένας απλός διαχειριστής των σπουδών σου, ένας επιταχυντής της γνώσης ή ένας συσσωρευτής δεξιοτήτων. Σε ενδιαφέρει να εμβαθύνεις ουσιαστικά, να μάθεις και να συμβάλεις όσο είναι εφικτό για εσένα.

**Παράδειγμα:** Επιλέγεις ένα μάθημα, όχι με μοναδικό κριτήριο τον βαθμό δυσκολίας του ίδιου του μαθήματος και του τρόπου αξιολόγησής του (π.χ. υψηλοί βαθμοί), αλλά με κριτήριο τις προκλήσεις που υπόσχεται το μάθημα αυτό και τις επιθυμίες σου (ενδιαφέροντα, κλίσεις κ.λπ.).

**Ταλέντα.** Όλοι οι άνθρωποι έχουν κάποιο ταλέντο ή κάποια κλίση σε έναν τομέα. Εντοπίζεις αυτή την κλίση σου και την καλλιεργείς στη διάρκεια των σπουδών σου, επιλέγοντας μαθήματα και δραστηριότητες που συνδέονται με αυτήν. Κάνεις ορατή την κλίση σου στους άλλους, ώστε να την εμπλουτίσεις περισσότερο και να την αξιοποιήσουν οι άλλοι. Προσπαθείς να αντιληφθείς αν έχεις ελλείψεις ανεπτυγμένες ικανότητες σε έναν βασικό τομέα ή σε έναν τομέα που είναι σημαντικός για την επιστήμη που σπουδάζεις (π.χ. ορθογραφία, γλωσσική έκφραση, ικανότητα ακρόασης, διαχείριση χρόνου). Αν ναι, τότε δουλεύεις περισσότερο πάνω σε αυτόν.

**Παράδειγμα:** Παρατηρείς ότι έχεις μια ικανότητα να σχεδιάζεις πειράματα. Παρακολουθείς σχετικά εργαστήρια και συμμετέχεις ενεργά για να ασκήσεις την ικανότητα αυτή.

**Παρακολούθηση και συμμετοχή.** Με εξαίρεση τις περιπτώσεις εκείνες στις οποίες δεν μπορείς να παρακολουθείς και να συμμετέχεις στα μαθήματα για αντικειμενικούς λόγους, φροντίζεις να μη χάνεις διαλέξεις, εργαστήρια, ασκήσεις κ.ο.κ. Θέτεις σωστές προτεραιότητες. Γνωρίζεις ότι η έλλειψη φροντίδας για τη διατροφή και τον ύπνο, η κούραση, η υπερβολή στην κοινωνική ζωή, ή η προβληματική διαχείριση του χρόνου, οδηγούν σε ελλιπή φοίτηση και προσπαθείς να μη σου συμβαίνει συχνά.

**Παράδειγμα:** Δεν κανονίζεις νυχτερινή έξοδο το προηγούμενο βράδυ πριν από ένα πολύ σημαντικό πρωινό μάθημα.

**Προετοιμασία.** Η προετοιμασία αφορά τη μελέτη για τις εξετάσεις, αλλά και τη γενικότερη προετοιμασία για τις παραδόσεις, τις εργασίες, τα εργαστήρια, τις πρακτικές κ.ά. Αυτό σημαίνει και καλό σχεδιασμό και προγραμματισμό. Προετοιμασία σημαίνει και προσοχή στη λεπτομέρεια, ώστε το αποτέλεσμα της δουλειάς σου να μη φαίνεται βιαστικό και πρόχειρο. Αποφεύγεις την ασυνέπεια και την ανακρίβεια, που δείχνει ότι η προτεραιότητά σου δεν είναι οι σπουδές σου.

**Παράδειγμα:** Δεν παραδίδεις την εργασία σου στην αρχή της χρονικής περιόδου παράδοσης, εφόσον μπορείς να τη δουλέψεις περισσότερο, αλλά την αφήνεις στην άκρη και την ελέγχεις ξανά μετά από μερικές ημέρες, εντοπίζοντας πιθανά λάθη και κενά, τα οποία διορθώνεις.

**Διαπροσωπικές δεξιότητες.** Το Πανεπιστήμιο είναι μια κοινότητα. Η μάθηση είναι συλλογική διαδικασία, ακόμη και αν συντελείται μέσα σε πολυπληθή αμφιθέατρα, που δεν επιτρέπουν τη γνωριμία και την αλληλεπίδραση όλων των μελών μεταξύ τους. Η στάση σου μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας, στα εργαστήρια, στα πλαίσια πρακτικής άσκησης κ.λπ., όπως και σε άλλους χώρους του Πανεπιστημίου (π.χ. εστιατόρια, φοιτητικές λέσχες), πρέπει να είναι φιλική, συνεργατική, διακριτική και αισιόδοξη. Αυτή η κατάφαση στη ζωή είναι συνήθως μεταδοτική μεταξύ των νέων ανθρώπων και έτσι δημιουργούνται συνθήκες εργασίας και ψυχαγωγίας που ευνοούν τη μάθηση, την προσωπική ανάπτυξη και την ψυχοσωματική ευεξία. Ο εθελοντισμός και οι ηγετικές ικανότητες είναι επίσης πολύ σημαντικές δεξιότητες. Οι καθηγητές και οι συμφοιτητές σου προσέχουν όλες τις ικανότητες που εκδιπλώνεις, πράγμα που διευκολύνει και την αποδοχή, την εκτίμηση και τον σεβασμό σου από αυτούς. Η εξυπηρέτηση μόνο των προσωπικών συμφερόντων, ο ανταγωνισμός, η καχυποψία, η εχθρότητα και η γενικότερη ατομικιστική στάση, αποβαίνει ανώφελη. Μη βοηθητική είναι, εξάλλου, και μια στάση αποφυγής και απόσυρσης από τα πανεπιστημιακά δρώμενα.

**Παράδειγμα:** Μια απλή κίνηση συνεργατικής στάσης είναι να μοιραστείς με όλο το αμφιθέατρο την ώρα του μαθήματος μια χρήσιμη πηγή του διαδικτύου σχετικά με ένα σημαντικό θέμα που συζητείται, το οποίο αποτελεί και θέμα εργασιών του μαθήματος.

**Δεξιότητες σκέψης.** Πρόκειται για τις δεξιότητες που συζητήθηκαν αναλυτικά στον Οδηγό αυτόν, οι οποίες καλλιεργούνται με τρόπους όπως αυτοί που προτάθηκαν εδώ. Πολύ συνοπτικά, είναι η ικανότητα να συνδέεις την καινούργια με την προϋπάρχουσα γνώση και να μαθαίνεις με τρόπο κριτικό και αναστοχαστικό, που σημαίνει ότι κατανοείς, εφαρμόζεις, αναλύεις, συνθέτεις και αξιολογείς τις πληροφορίες. Ενδιαφέρεσαι για έννοιες, θεωρίες, ερευνητικά ευρήματα. Αποδίδεις αξία στις δεξιότητες αυτές, καθώς αντιλαμβάνεσαι τη σημασία που έχουν για την πρόοδο στις σπουδές σου και για τη μετέπειτα ζωή σου. Δεν μένεις μόνο στους ορισμούς και στα μεμονωμένα γεγονότα. Δεν μελετάς απομνημονεύοντας πληροφορίες και μετά εύχεσαι να βάλει ο καθηγητής/η καθηγήτρια μια σχετική ερώτηση, για να αναμασήσεις στην εξέταση ό,τι συγκράτησες.

**Παράδειγμα:** Αντί να προσπαθείς αμέσως να μάθεις ένα κεφάλαιο απέξω, φτιάχνεις πρώτα έναν νοητικό χάρτη με τις βασικές έννοιες του κεφαλαίου.

**Ελπίζουμε να είναι χρήσιμος αυτός ο Οδηγός!**

**Το Εργαστήριο Ψυχολογίας είναι ανοιχτό  
σε σχόλια και ανατροφοδότηση από εσένα  
πάνω στο περιεχόμενο του Οδηγού.**

**Μη διστάσεις να στείλεις μήνυμα στο:**

**[psychlab@primedu.uoa.gr](mailto:psychlab@primedu.uoa.gr)**



## Χρήσιμες διευθύνσεις

Μπορείς να ανατρέξεις στις παρακάτω διευθύνσεις, για να βρεις και άλλο υλικό για τα θέματα που παρουσιάστηκαν στον Οδηγό.

*Οδηγίες για φοιτητές:*

Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

<http://www.skf.psych.uoa.gr/synh8ismena-problimata/akadhmaika-problimata.html>

Σπουδά...ζω: Ένας ψηφιακός οδηγός αυτοβοήθειας για φοιτήτριες και φοιτητές

<https://spoudazw.eoppep.gr/>

*Οδηγίες από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association):*

<https://www.apa.org/gradpsych/2011/11/study-smart>

<https://www.apa.org/ed/precollege/psn/2017/09/soft-skills>

<https://www.apa.org/gradpsych/2010/01/procrastination>

*Το Κέντρο Στρατηγικών Μάθησης του Πανεπιστημίου Cornell, Η.Π.Α.*

<http://lsc.cornell.edu/>

*Οδηγοί του Πανεπιστημίου Reading*

<https://www.reading.ac.uk/library/study-advice/lib-sa-guides.aspx#why>

*Ιστότοποι για τις δεξιότητες μελέτης και το μαθησιακό στυλ:*

<https://www.skills4studycampus.com/>

<https://studyguide.net/>

<https://www.educationcorner.com/learning-styles.html/>

<https://www.learning-styles-online.com/overview/>

*Ελληνικός ιστότοπος για την καλλιέργεια της μεταγνώσης:*

<https://www.themetalearners.com/?lang=el>

## Άλλοι Οδηγοί του Εργαστηρίου Ψυχολογίας για φοιτητές/φοιτήτριες

Αντιμετωπίζω τη Μοναξιά: Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες

Φοιτητική Ζωή και Πανδημία: Οδηγός για Φοιτητές και Φοιτήτριες