

## Εποικοδομητική Μελέτη.

### Στρατηγικές για καλύτερη αφομοίωση και απομνημόνευση

"Δούλεψε έξυπνα

όχι σκληρά"

#### Διάβασμα - Μελέτη

-Πριν αρχίσεις να διαβάζεις αναλυτικά το κείμενο που σε ενδιαφέρει αφιέρωσε λίγα λεπτά για να διαμορφώσεις μια γενική εικόνα.

-Για να αξιοποιήσεις το διαθέσιμο χρόνο σου όσο πιο παραγωγικά γίνεται φτιάξε ένα χρονοδιάγραμμα μελέτης ξεκαθαρίζοντας πόσο χρόνο μπορείς να αφιερώσεις σε κάθε κεφάλαιο. Στην πορεία μπορείς να αλλάξεις το χρονοδιάγραμμα για να το προσαρμόσεις στις ανάγκες σου.

-Διάβασε όλη την ύλη χωρίς παραλείψεις. Δώσε ιδιαίτερη προσοχή σε τυχόν υποσημειώσεις, πίνακες και διαγράμματα.

-Μοίρασε την ύλη σε μικρές ενότητες.

-Κατάλαβε με το δικό σου τρόπο την κεντρική ιδέα κάθε παραγράφου.

-Ξεκαθάρισε πια είναι τα σημαντικά σημεία και αφιέρωσέ τους ιδιαίτερη προσοχή.

-Φέρε στη μνήμη σου ότι γνωρίζεις από προηγούμενες μελέτες σου σχετικά με το θέμα.

-Μάθε και εξάσκησε την τεχνική της υπογράμμισης. Υπογράμμισε με διάφορα χρώματα λέξεις κλειδιά και φράσεις που θα σε βοηθήσουν στις επαναλήψεις να ξαναφέρεις στη μνήμη σου τα κύρια σημεία.

-Σταμάτα το διάβασμα σε τακτά διαστήματα και φέρνε στη μνήμη σου αυτά που διάβασες. Έκφρασε με δικά σου λόγια αυτό που έχεις καταλάβει. Άλλο πράγμα είναι να νομίζεις ότι έμαθες κάτι και άλλο να μπορείς να το εκφράσεις προφορικά ή γραπτά.

-Φτιάξε ένα νοητό χάρτη με τα στοιχεία που μπορείς να θυμηθείς.

-Κάνε όσο περισσότερους συσχετισμούς μπορείς ανάμεσα σε ιδέες και έννοιες.

-Σύγκρινε διαφορετικά στοιχεία, φτιάξε νοηματικές ενότητες, συσχέτισε τις έννοιες του κειμένου μεταξύ τους αλλά και με άλλες έννοιες που έχεις διαβάσει σε άλλα κείμενα. Οργάνωσε και ξαναοργάνωσε τα δεδομένα.

-Το βασικό κλειδί της μάθησης είναι η επανάληψη. Όσο περισσότερες φορές διαβάζεις μια πληροφορία τόσο περισσότερες πιθανότητες έχεις να την απομνημονεύσεις. Όποτε σου δίνεται η ευκαιρία κάνε συστηματικές επαναλήψεις.

-Μάθε και εξάσκησε την τεχνική των σημειώσεων. Το συμμάζεμα και η οργάνωση της ύλης με πίνακες και διαγράμματα βοηθούν στην αφομοίωση και την απομνημόνευση.

-Βάλε ερωτήσεις στον εαυτό σου σχετικά με τα βασικά σημεία του κειμένου.

-Διατύπωσε τις απαντήσεις με δικά σου λόγια και επαλήθευσέ τις ανατρέχοντας στο κείμενο. Αν δεν μπορείς να απαντήσεις διάβασε το από την αρχή.

-Αυτό που δεν καταλαβαίνεις συχνά οφείλεται σε κενά που έχεις από προηγούμενα μαθήματα. Το να διαβάζεις ξανά και ξανά ένα δύσκολο κείμενο δεν ωφελεί. Για να λύσεις τις απορίες σου είναι καλύτερα να κοιτάξεις στις σημειώσεις σου ή σε προηγούμενα κεφάλαια ή σε άλλα βιβλία. Αν είναι δυνατόν ρώτησε τον καθηγητή ή τους συμμαθητές σου.

-Σημείωσε τα δύσκολα και σημαντικά στοιχεία (ημερομηνίες, λίστες ονομάτων, κανόνες, μαθηματικούς τύπους) σε μικρές έγχρωμες κάρτες. Έχε τις κάρτες πάντα μαζί σου και ρίχνε τους μια ματιά όταν έχεις ελεύθερο χρόνο.

Εάν επεξεργαστείς καλά τις πληροφορίες και τις συνδέσεις με άλλα δεδομένα που ήδη υπάρχουν στο νου σου διευκολύνεις την αποθήκευσή τους στην μακροπρόθεσμη μνήμη (Long Term Memory) η οποία είναι στερεή και ανθεκτική στο πέρασμα του χρόνου. Εάν συνεχίσεις να ανανεώνεις τις πληροφορίες με επαναλήψεις και συνδέσεις με άλλα νοητικά δεδομένα δεν θα τις ξεχάσεις ποτέ. Αν δεν αποθηκευτούν οι πληροφορίες στη μακροπρόθεσμη μνήμη σε ένα εικοσιτετράωρο θα έχεις ξεχάσει το 80% από όσα έμαθες.

-Σκέψου με ποιο τρόπο αυτό που διαβάζεις μπορεί να έχει κάποια εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Συσχέτισε τις πληροφορίες με προσωπικές σου απόψεις και με τα δικά σου ενδιαφέροντα. Βρες ένα προσωπικό νόημα σε αυτό που διαβάζεις.

-Αν μπορούσες να μιλήσεις προσωπικά στον συγγραφέα τι θα ήθελες να τον ρωτήσεις ή τι κριτική θα του έκανες;

-Με ποιο τρόπο θα μπορούσες να παρουσιάσεις την ύλη που διάβασες σε άλλους μαθητές ώστε να τους κινήσεις το ενδιαφέρον και να τους ενθουσιάσεις.

-Ανάτρεξε σε κάποιο λεξικό ή στο κατάλληλο κεφάλαιο για να καταλάβεις το ακριβές νόημα των καινούργιων όρων και εννοιών. Αν εξοικειωθείς με τις νέες λέξεις δεν θα "ξανακολλήσεις" την επόμενη φορά που θα τις συναντήσεις

-Χρησιμοποίησε την υπερβολή για να βοηθήσεις την απομνημόνευση.

-Πριν τελειώσεις το διάβασμα γράψε σε λίγες γραμμές αυτό που κατάλαβες με τόσο απλό τρόπο που θα μπορούσε να το καταλάβει ακόμη και ένα παιδάκι που δεν έχει πάει ακόμη σχολείο.

-Συζήτησε με συμμαθητές σου τα θέματα που διαβάζεις.

-Καθώς επεξεργάζεσαι τις σημειώσεις σου αφιέρωσε λίγο χρόνο για να προβλέψεις πιθανές ερωτήσεις εξετάσεων.

-Κάνε αλλαγές στο χώρο, τη μέθοδο και την ύλη που μελετάς για να ανανεώνεσαι.

-Μια τεχνική που βοηθά πολύ ένα συμμαθητή σου μπορεί να μην λειτουργεί σε σένα.

-Διαμόρφωσε το προσωπικό σου στυλ μελέτης. Διαπίστωσε στην πράξη τις τεχνικές που σου πάνε καλύτερα. Κράτησε αυτό που ταιριάζει στην ιδιοσυγκρασία σου.

## **Εξετάσεις**

### ***Πριν τις εξετάσεις (όταν είναι ιδιαίτερα σημαντικές)***

- Ενημερώσου για τα θέματα που συνήθως πέφτουν στις εξετάσεις για να ξέρεις τι πρέπει να προσέξεις περισσότερο. Ρώτησε τους συμμαθητές σου, θυμήσου τα σημεία στα οποία είχε δώσει έμφαση ο καθηγητής στην τάξη, χρησιμοποίησε παλαιότερες εξετάσεις, έντυπα και σημειώσεις.

- Φτιάξε μια λίστα με τα πιθανά θέματα που θα έβαζες αν ήσουν στη θέση του εξεταστή και προσπάθησε να απαντήσεις.

-Μια - δυο μέρες πριν κάνε μια βόλτα στο χώρο των εξετάσεων (αν γίνονται σε τόπο που δεν έχεις επισκεφτεί) για να εξοικειωθείς με το περιβάλλον. Κοιμήσου αρκετά το βράδυ πριν από τις εξετάσεις ώστε να είσαι ξεκούραστος και με διαύγεια.

-Φρόντισε να φτάσεις νωρίς στο χώρο των εξετάσεων έχοντας μαζί σου όλα όσα θα σου χρειαστούν (στυλό, μολύβι, χάρακα, χαρτομάντιλα, ρολόι, νερό κ λ π )

### ***Την ώρα των εξετάσεων***

-Διάλεξε μια θέση που σε βολεύει ώστε να νιώθεις άνετα. Ανάπνευσε βαθιά και χαλάρωσε το σώμα όσο μπορείς. Σκέψου κάτι που θα μπορούσε να σου φέρει γέλιο.

-Φέρε στο νου σου θετικές σκέψεις όπως: "Είναι φυσικό να αισθάνομαι άγχος.

-Δέχομαι όσο πιο ήρεμα γίνεται αυτό που αισθάνομαι χωρίς να παλεύω για να το αλλάξω. "Όλα θα πάνε καλά" "Δεν χρειάζεται να απαλλαγώ από το άγχος, μπορώ να τα καταφέρω θαυμάσια μαζί με αυτό. Το άγχος μου δίνει ενέργεια και δύναμη" "Είμαι δυνατός, αντιμετωπίζω τις δυσκολίες και τα καταφέρνω".

-Ρίξε πρώτα μια ματιά σε ολόκληρο το φυλλάδιο των εξετάσεων για να πάρεις μια ιδέα για όλα τα θέματα. Αν έχεις απορίες ρώτησε τους εξεταστές για διευκρινήσεις.

-Διάβασε προσεκτικά την κάθε ερώτηση για να καταλάβεις με ακρίβεια τι είναι αυτό που σου ζητείται. Να είσαι συνοπτικός. Ανάπτυξε με ακρίβεια μόνο τα κύρια σημεία του θέματος χωρίς περιττά στοιχεία. Μη γράφεις με αόριστο τρόπο ό,τι γνωρίζεις σχετικά με το θέμα. Δώσε ξεκάθαρες, σαφείς και άμεσες απαντήσεις.

-Για να μην κολλήσεις στα δύσκολα θέματα και χάσεις πολύτιμο χρόνο απάντησε πρώτα στις εύκολες ερωτήσεις. Άφησε τα δύσκολα για το τέλος. Χρησιμοποίησε το "πρόχειρο" Πριν αρχίσεις το γράψιμο σημείωσε λέξεις και έννοιες κλειδιά που σου έρχονται στο νου σχετικά με τα θέματα. Αργότερα ξεκαθάρισε τη σειρά

με την οποία θα χρησιμοποιήσεις τις πληροφορίες που έχεις στο πρόχειρο για να αναπτύξεις ολοκληρωμένα το κάθε θέμα και αν χρειάζεται να καταλήξεις σε κάποιο συμπέρασμα.

-Μην προσπαθήσεις να φύγεις από τους πρώτους. Φρόντισε να σου μείνει χρόνος για να διορθώσεις απροσεξίες.

-Πρόσεξε ώστε το γραπτό σου να είναι ευανάγνωστο, χωρίς ορθογραφικά, γραμματικά και συντακτικά λάθη.

### ***Αν η μορφή των ερωτήσεων είναι multiple choice***

-Διάβαζε πάντοτε όλες τις επιλογές αργά και προσεκτικά ακόμη και όταν η πρώτη ή η δεύτερη σου φαίνονται σωστές. Απόκλεισε πρώτα τις λανθασμένες επιλογές και μετά επέλεξε τη σωστή.

-Αν χρειαστεί ξαναδιάβασε την ερώτηση.

-Μην κάνεις δικές σου ερμηνείες και προεκτάσεις μείνε με συνέπεια στα ακριβή στοιχεία που σου δίνει το τεστ.

-Αν δύο επιλογές συμπίπτουν ή εννοούν ακριβώς το ίδιο πράγμα είναι πολύ πιθανόν να είναι και οι δύο λάθος.

-Αν δύο επιλογές μοιάζουν πολύ ή είναι αντίθετες τότε η σωστή απάντηση είναι μια από αυτές τις δύο.

-Υπογράμμισε και πρόσεξε το νόημα που έχουν στην πρόταση λέξεις όπως: πάντοτε, ποτέ, όλα, μερικές φορές, δεν, ούτε, μόνο, κανένα. αυτές τις λέξεις.

-Συσχέτισε αν μπορείς κάποια λέξη κλειδί της ερώτησης με κάποια λέξη κλειδί στις απαντήσεις.

-Μην αμφισβητείς την πρώτη απάντηση που έδωσες χωρίς ιδιαίτερο λόγο εκτός και αν στην αρχή είχες παρανοήσει την ερώτηση ή συνάντησες πραγματικά στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η πρώτη απάντηση ήταν λανθασμένη. Μην αλλάξεις την πρώτη σου επιλογή ακολουθώντας κάποιο προαίσθημα γιατί αυτό συχνά οφείλεται στο άγχος

### **Μελέτη και ψυχοσωματική ισορροπία**

-Άφησε να περάσει μία περίπου ώρα μετά από το φαγητό πριν αρχίσεις το διάβασμα.

-Άφησε να περάσει μια περίπου ώρα μετά από τη μελέτη πριν κοιμηθείς

-Μη διαβάζεις συνεχόμενα πάνω από μία ώρα. Κάνε συχνά διαλείμματα αλλάζοντας παραστάσεις, απομακρύνσου για λίγο από το χώρο διαβάσματος και κάνε κάτι που σε ευχαριστεί.

-Φτιάξε ένα πρόγραμμα μελέτης και προσπάθησε να το τηρήσεις χωρίς να παρασύρεσαι από άσχετες προκλήσεις (τηλεόραση, παρέα, ταινίες κλπ).

-Αν την ώρα της μελέτης διασπάται η προσοχή σου και σκέπτεσαι άλλα πράγματα μην προσπαθείς με το ζόρι να συγκεντρωθείς. Αντί να καταπιέζεις τον εαυτό σου χαλάρωσε και δοκίμασε με ψυχραιμία και αυτοσεβασμό να συγκεντρώσεις την προσοχή σου και πάλι. Αν σε βοηθά επαναλάμβανε μέσα σου μια θετική λέξη όπως "συγκέντρωση", "επιστροφή", "συμμετοχή". Η προσοχή σου θα επιστρέψει από μόνη της στο βιβλίο.

-Αν δεν έχεις όρεξη για μελέτη κάνε κάτι άλλο που σε ευχαριστεί και προσπάθησε αργότερα. Αν είσαι κουρασμένος, αγχωμένος, ταραγμένος, μπερδεμένος ή αφηρημένος δεν μπορείς να αποδώσεις. Είναι σημαντικό να προσπαθείς χαρούμενα. Αν "σέρνεσαι" η μελέτη δεν θα είναι εποικοδομητική. Το να καταπιέζεις τον εαυτό σου να μελετήσει όταν το μυαλό σου πετάει σε άλλα πράγματα δεν αποδίδει.

-Τα ευχάριστα διαλείμματα δεν είναι χάσιμο χρόνου αλλά προϋπόθεση της δημιουργικής μελέτης. Η ξεκούραση και η μετρημένη διασκέδαση ακόμη και σε περιόδους εξετάσεων είναι απαραίτητες. Αν νιώθεις καλά και είσαι ξεκούραστος θα έχεις την κατάλληλη διαύγεια και την εγρήγορση για να αφομοιώνεις σωστά.

- Γράψε σε ένα χαρτί τους προσωπικούς λόγους για τους οποίους θέλεις να μελετήσεις. Τι σου προσφέρει σε προσωπικό επίπεδο η μελέτη;

- Εκμεταλλεύσου όλες τις ώρες της ημέρας για να μελετάς ή να περνάς ευχάριστα. Ποτέ μη στενοχωριέσαι για το χρόνο που χάθηκε.

-Μην κρίνεις αυστηρά τον εαυτό σου και απογοητεύεσαι επειδή δεν αφομοιώνεις με το ρυθμό που θα ήθελες.

-Μην έχεις υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό σου. Κάνε με ηρεμία και νηφαλιότητα το καλύτερο που μπορείς

-Αναγνώρισε και δέξου με αυτοσεβασμό ότι μερικές φορές βαριέσαι και δεν έχεις καμιά όρεξη για μελέτη.

-Αν νιώθεις μοναξιά δοκίμασε να μελετάς σε κάποια βιβλιοθήκη ή μαζί με κάποιο άλλο μαθητή που μπορείς να συνεργαστείς.

-Φτιάξε ένα κολάζ που να δείχνει αυτά που θέλεις να πετύχεις στη στο μέλλον.

-Βάλε φωτογραφίες με αυτά που θα ήθελες να έχεις (σπίτι, παιδί, αυτοκίνητο), αυτά που θα ήθελες να κάνεις (σπορ, ταξίδια, χορό), και πρόσθεσε ανάμεσα στις φωτογραφίες λέξεις και προτάσεις που εκφράζουν θετικές σκέψεις όπως : "Αξιοποιώ τις δυνάμεις που κρύβονται μέσα μου", "Το διάβασμα ανοίγει προοπτικές στη ζωή μου", "Αντιμετωπίζω τις δυσκολίες με ψυχραιμία", "Αυτοπεποίθηση", "Δυναμισμός", "Αυτοσυγκέντρωση".

-Καθημερινά πρόσφερε στον εαυτό σου κάποιο μικρό δώρο σαν επιβράβευση για την προσπάθειά του. Υποσχέσου στον εαυτό σου ένα μεγαλύτερο δώρο όταν θα έχεις πετύχει το στόχο σου.

-Κλείσε τα μάτια, χαλάρωσε και φαντάσου πως θα είναι ο εαυτός σου μετά την επιτυχία. Νιώσε τα θετικά αισθήματα που συνοδεύουν την επιτυχία.

## **Πως αντιμετωπίζουμε το μαθητή που πρόκειται να δώσει εξετάσεις.**

- Ενισχύουμε το παιδί με θετικά μηνύματα. Δεν το διαβεβαιώνουμε ότι είμαστε σίγουροι για την επιτυχία του. Εξηγούμε ότι εκτιμάμε την προσπάθειά του και όχι το τελικό αποτέλεσμα. Το βοηθάμε να καταλάβει ότι ακόμη και αν αποτύχει θα συνεχίσουμε να τα αγαπάμε το ίδιο. Τα βοηθάμε να αντιμετωπίζει ψύχραιμα και νηφάλια την αποτυχία.
- Υπογραμμίζουμε στο παιδί ότι οι εξετάσεις δεν κρίνουν την αξία του ως πρόσωπο ούτε και προσδιορίζουν απόλυτα το μέλλον του.
- Δεν μεταφέρουμε το άγχος μας στο παιδί. Φροντίζουμε όσο μπορούμε να υπάρχει μια ευχάριστη και ειρηνική ατμόσφαιρα στο σπίτι
- Μιλάμε στο παιδί για τις δικές μας δυσκολίες και αποτυχίες. Του εξηγούμε ότι είναι σημαντικό να προσπαθούμε όσο μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας. Όμως πολλές φορές στη ζωή οι δυσκολίες και οι αποτυχίες ανοίγουν το δρόμο προς την επιτυχία.
- Αν παραμελεί το διάβασμα το προτρέπουμε να διαβάσει με ευγένεια και σεβασμό και όχι με εκβιασμούς, αυστηρές κριτικές και καταστρεπτικές προβλέψεις.
- Δεν πιέζουμε το παιδί να μελετά συνεχώς. Το προτρέπουμε να κάνει συχνά διαλείμματα ώστε να ξεκουράζεται και να βγαίνει σύντομες βόλτες με τους φίλους του ώστε να αλλάζει παραστάσεις και να εκτονώνεται.
- Δείχνουμε έμπρακτα ότι είμαστε διατεθειμένοι να στηρίζουμε το παιδί με τον τρόπο που το χρειάζεται και όχι με τον τρόπο που εμείς νομίζουμε..
- Δεν προσκολλόμαστε στο παιδί αλλά φροντίζουμε να έχουμε προσωπική ζωή ώστε να μην εξαρτάμε ολοκληρωτικά την ισορροπία και την ευτυχία μας από αυτό.
- Δεν το συγκρίνουμε με τα αδέρφια του ή συγγενικά πρόσωπα ή φίλους που έχουν περάσει σε ανώτατες σχολές.
- Δεν συζητάμε μπροστά στο παιδί με τρίτους για τις επιδόσεις του.
- Ανταμείβουμε με κάποιο δώρο την προσπάθεια του παιδιού και όχι το αποτέλεσμα.

πηγή: [www.psychе.gr/psystudy.htm](http://www.psychе.gr/psystudy.htm)