

Άννα Σολωμού- Ζενζεφύλη Ψυχολόγος/ Σύμβουλος Σταδιοδρομίας

«Εργαστήρια Συμβουλευτικής Σταδιοδρομίας - Νοέμβρης 2004»

## «Οργάνωση μελέτης- διαχείριση άγχους»

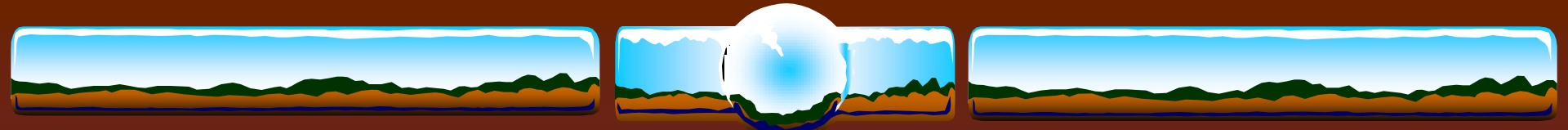
Γραφείο Διασύνδεσης &  
Επαγγελματικής  
Πληροφόρησης  
Πανεπιστημίου Πατρών





Αν η μελέτη ήταν το χόμπι μου σίγουρα δεν θα είχα πρόβλημα με...την οργάνωσή της

Αν το χόμπι μου ήταν κάτι που με υποχρέωναν να κάνω έχοντας και θετικό αποτέλεσμα θα έπαυα να έχω χόμπι και θα άρχιζα τη... μελέτη



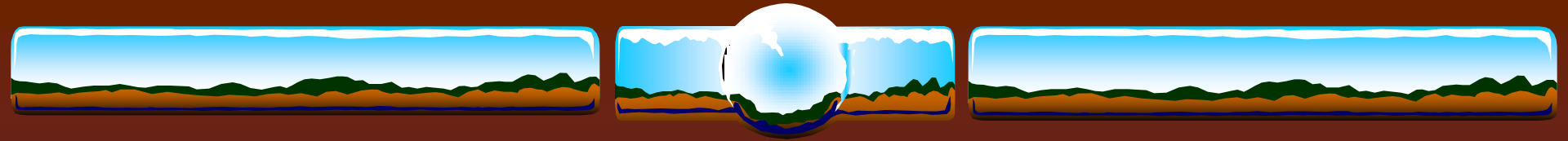
Στην καθημερινή ζωή βέβαια όλοι οι άνθρωποι δοκιμάζουν - άλλος λιγότερο άλλος περισσότερο - το συναίσθημα της αγωνίας σε διάφορες δύσκολες περιστάσεις: εξετάσεις, οικονομικές δυσκολίες, κοινωνικές εκδηλώσεις και απαιτήσεις, ασθένεια.....

Σ' αυτές όμως τις περιστάσεις το άγχος μπορεί να θεωρηθεί «φυσιολογικό», όταν υποχωρεί και τελικά παρέρχεται με την απομάκρυνση ή εξάλειψη των αιτιών που το προκάλεσαν.

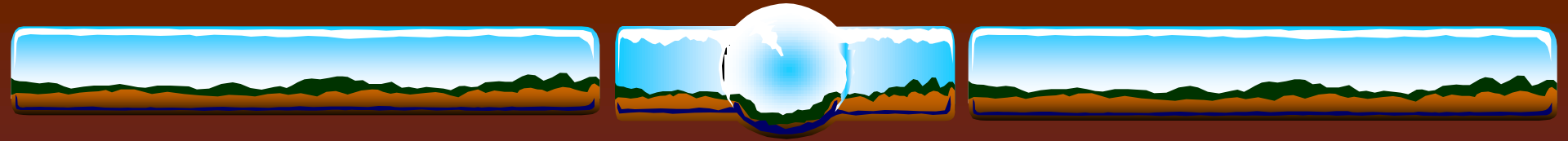


## Αναζητώντας το γιατί στις πρώτες εμπειρίες...

1. Οι σχέσεις γονέων - παιδιών στην οικογένεια.
2. Σχέσεις και εμπειρία του παιδιού στο σχολείο.
3. Η ψυχοσύνθεση του ίδιου του ατόμου.

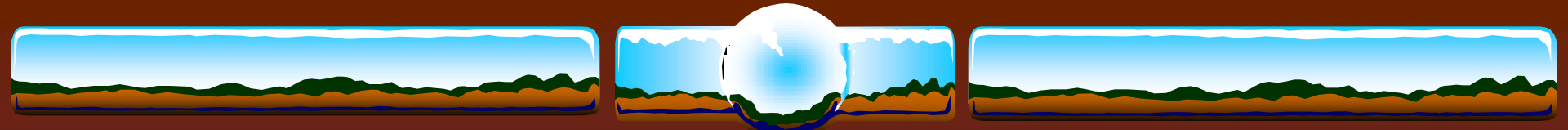


Το άγχος όμως και οι εμπειρίες ζωής δεν είναι τα μόνα που κάνουν τη σχέση με τη μελέτη δύσκολη και μη εποικοδομητική...αφού είμαστε εγκλωβισμένοι στην παθητική παρακολούθηση της εικόνας και άρα...



...χάσαμε τη σχέση με τις λέξεις με τη γνώση.  
Ξεχάσαμε να μελετάμε. Έτσι φτάνουμε στην εξής  
ερώτηση - μετά την λωτοφαγική σχέση με την εικόνα  
των Μ.Μ.Ε.- τι είπαμε ότι πρέπει να οργανώσουμε  
και που αν το οργανώσουμε θα πάρουμε και πτυχίο;

Αν θέλετε να οργανώσετε τη μελέτη για να πάρετε  
πτυχίο και μόνο...ξεχάστε το...!!!



Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πόσες άχρηστες γνώσεις αφομοιώνουμε καθημερινά...

• οι διαφημιστικές επιγραφές των δρόμων, οι πολύχρωμες πικάντικες ιστορίες των αυτοαποκαλούμενων « ακαδημιών », η κυριαρχία των 090 που τάζουν τέλος στη μοναξιά και στη αβεβαιότητα του αύριο, μας μπουκώνουν μας βαρυστομαχιάζουν.

Έχετε προσπαθήσει να κάνετε κάτι όταν έχετε φάει πολύ;

• αν ναι θα θυμάστε την υπνηλία που νιώθατε.

Ξέρετε γιατί μας μπουκώνει η εικόνα;

• γιατί ξεχάσαμε να μελετάμε. Και αν τη μελετήσουμε, θα την αξιολογήσουμε, θα κάνουμε εμείς κουμάντο, θα πάρουμε το πάνω χέρι, θα πάρουμε πτυχίο.



## Η αποδοτική μελέτη και πως θα την κατακτήσω!!!

Η αποδοτική μελέτη δεν έχει συνταγές γι αυτό μην την ψάχνεις σε βιβλία συνταγολόγια τύπου : «το εύκολο χρήμα», «πως θα γίνετε εκατομμυριούχοι», «πως θα απατήσετε το σύντροφό σας χωρίς να το καταλάβει» κλπ.

Το μυστικό της κρύβεται στον τρόπο που βλέπουμε τα πράγματα και στις προσδοκίες που αναπτύσσουμε





## Μελέτη περίπτωσης

Ένας φοιτητής παιδαγωγικού τμήματος για παράδειγμα έχει να μελετήσει το μάθημα: « Βασικές αρχές της παιδαγωγικής Επιστήμης ».



Α΄ ΤΡΟΠΟΣ « ματαιότης ματαιότητων τα πάντα ματαιότης »

- α) Βλέπει το βιβλίο ως ύλη για τις εξετάσεις
- β) Προσπαθεί να αφομοιώσει τις πληροφορίες με σκοπό να γράψει καλά στο μάθημα.
- γ) Καθώς μελετά αγχώνεται για το αν θα θυμηθεί όλα αυτά.
- δ) Φτάνουν οι εξετάσεις
- ε) Δίνει το μάθημα
- στ') Περνάει - Δεν περνάει
- ζ) Στη σκέψη του μένουν ανάλογα με το αποτέλεσμα δύο άξονες,  
- πέρασα το μάθημα, - δεν πέρασα το μάθημα.

Ουφ!!! Πάει και αυτό ή άντε πάλι από την αρχή.....

Αυτός ο τρόπος μελέτης δεν οργανώνεται!!!



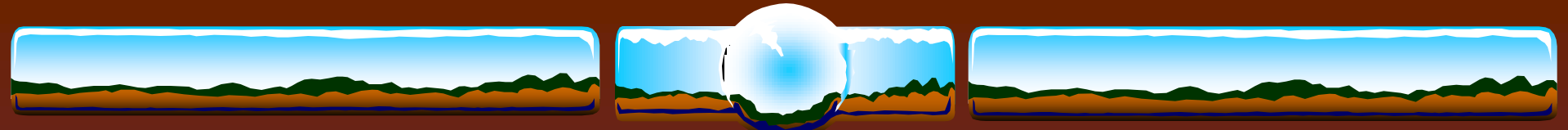
## Β' ΤΡΟΠΟΣ « cogito ergo sum»

Α) Βλέπω την ύλη του βιβλίου Παιδαγωγικές αρχές ως αντικείμενο διαλεκτικής μελέτης που:

- ✓ Θα μου διευρύνει τους ορίζοντες,
- ✓ Θα μου απαντήσει αν έχω δίκαιο ή άδικο στο πως βίωσα το σύστημα εκπαίδευσης από το οποίο προήλθα,
- ✓ Θα μου δώσει ιδέες για το πώς πρέπει να είναι το προφίλ του παιδαγωγού,
- ✓ Θα αρχίσω να βλέπω αν όλα αυτά που μου ζητά ο παιδαγωγικός ρόλος ταιριάζουν στα ενδιαφέροντα, στις ικανότητες και στην προσωπικότητά μου.

Β) Αναπτύσσω σχέση με το αντικείμενό μου ( παρακολουθώ τις εξελίξεις - internet- σεμινάρια - συνέδρια)

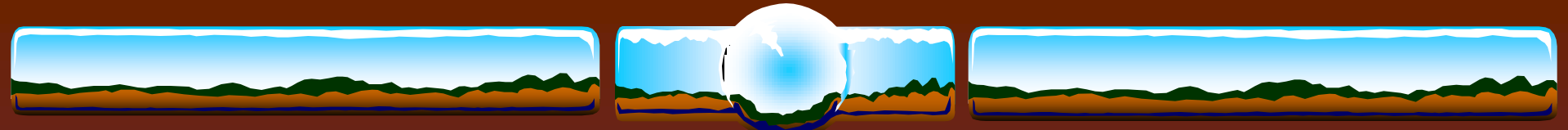
Γ) Βγαίνω από το βιβλίο - πηγαίνω στο αντικείμενο - ξαναγυρίζω στο βιβλίο.



Δ) Σημασία έχει να δω το αντικείμενο σαν κάτι που με αφορά και που μπορώ να το κρίνω ,να συνδιαλεχθώ μαζί του , να το συγκρίνω με τις απόψεις και τα βιώματά μου, να αποφανθώ για το τι πιστεύω εγώ και ποιες από τις αρχές συγκλίνουν με τις δικές μου αρχές και αξίες.

Ε) Έτσι κι αφού αυτά που μελέτησα τα προσέγγισα με ενδιαφέρον, δηλαδή με αφορούν είναι δύσκολο να μην τα αφομοιώσω και να μην τα θυμάμαι και άρα να μην τα αποδώσω και καλά στην εξέταση.

Στ) Προκαλώ ή μετέχω σε μια συζήτηση με συναδέλφους, και εκφράζω την άποψή μου πάνω στο αντικείμενο ακούγοντας παράλληλα και τις τοποθετήσεις των άλλων.



Ζ) Ψάχνω βιογραφικά στοιχεία των παιδαγωγών που ανέπτυξαν τις αρχές καθώς ιστορικά, κοινωνικά και οικονομικά στοιχεία για τις εποχές και τις κοινωνίες στις οποίες οι αρχές αυτές αναπτύχθηκαν και εφαρμόστηκαν και συγκρίνω τα δεδομένα ψάχνοντας με δική μου πρωτοβουλία το πώς , το τι και το γιατί πέρα από την δοσμένη υποκειμενικά ύλη

Η) Δεν μπαίνω στη γραμμική και στείρα συλλογιστική : «ο καθηγητής που μας κάνει το μάθημα είναι μη μεταδοτικός , μη ταλαντούχος και αντιφατικός άρα το μάθημα είναι ανούσιο και βαρετό».

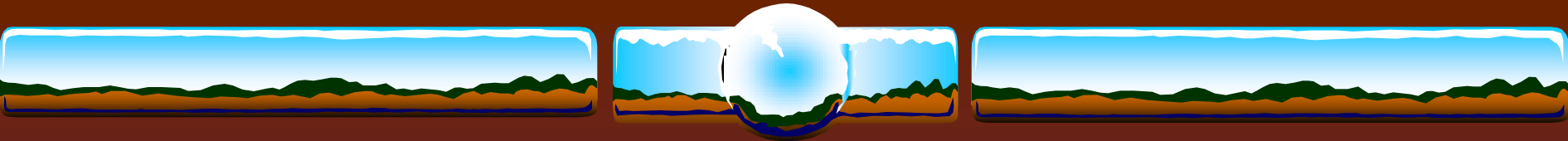


## Γ' ΤΡΟΠΟΣ « εναλλακτική μελέτη...τα Σκονάκια »

Έχετε σκεφτεί ποτέ πόσος χρόνος χρειάζεται για να κατασκευαστεί ένα αριστοτεχνικό σκονάκι;

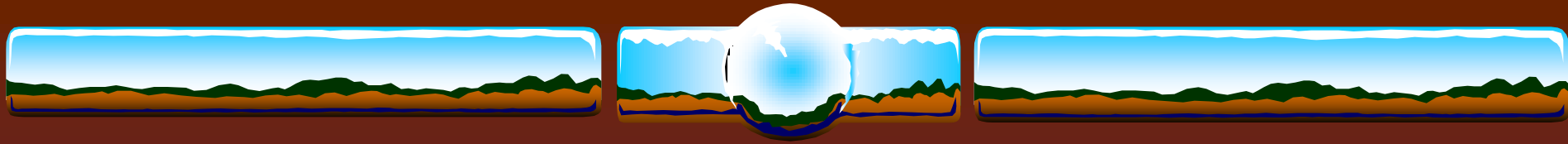
Έχει σκεφτεί ο « σκονάκιος » πόσο χρόνο θα κέρδιζε από τη ζωή του αν αντί για σκονάκια μελετούσε;

Δεδομένου ότι αν κάνεις σκονάκι με την προσδοκία να «γράψει» αυτό αντί για σένα, δεν θα καταφέρεις κατά την διαδικασία κατασκευής να αφομοιώσεις κιόλας αφού αυτό θα δουλέψει για σένα. Αυτό κατασκεύασες, αυτό εμπιστεύεσαι. Πάς - γράφεις - το πετάς και μαζί με αυτό πετάς το χρόνο και τη γνώση.



Ποτέ ό,τι ονοματίστηκε « σκονάκι » δεν κατάφερε να « φτιάξει » κανέναν πάνω από λίγες ώρες, και στο τέλος τον χαλάει για πάντα.

Άρα ο «σκονάκιος» είναι άτομο που έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση τόσο πολύ που πιστεύει ότι ένα τόσο δα χαρτάκι κάνει πιο πολύ δουλειά από εκείνον.



Ας δούμε λοιπόν ένα σενάριο της εξέλιξης ενός αριστοτέχνη κατασκευαστή - ειδικού στα «σκονάκια» και άρα ανειδίκευτου στην μελέτη και στην προσπάθεια:

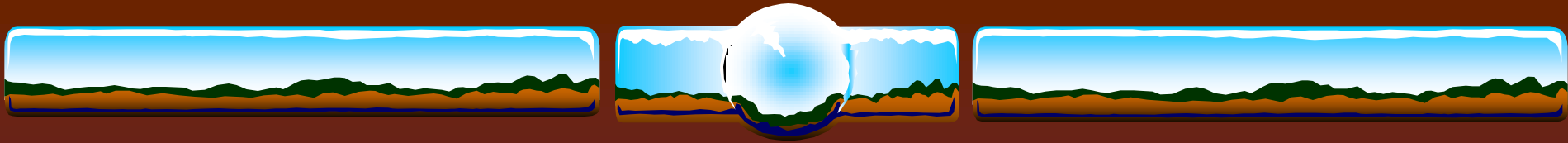




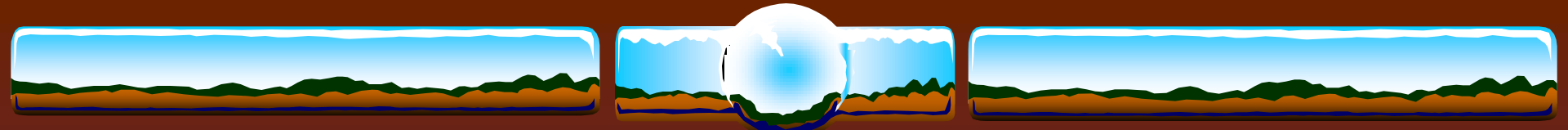
## ... το σενάριο

Παίρνει πτυχίο και ψάχνει για δουλειά. Και τώρα αρχίζει το άγχος- πράξη δεύτερη : «Αν στη συνέντευξη μου κάνουν Quiz γνώσεων, την πάτησα».

«Άστο καλύτερα δεν πάω. Φαίνεται σοβαρή εταιρεία .Θα μιλήσω με τον θείο μου που ξέρει έναν βουλευτή μπας και με βο(υ)λέψει γιατί στο Quiz και δεν ξέρω την ύλη και δεν σηκώνει σκονάκια. Αλλά ακόμα και αν με προσλάβουν πρέπει να διαβάσω για να αντεπεξέλθω. Δεν εγώ δε θυμάμαι τίποτα». Με οδηγό πλοήγησης στη ζωή αυτό τον τρόπο σκέψης.....ο «σκονάκιας» προχωρά στον καθοριστικό και καθιστικό ρόλο που ακούει στο όνομα : ένας παθητικός άνεργος.

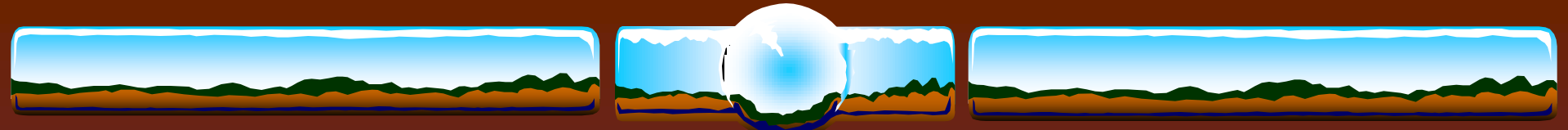


Συγχαρητήρια αυτό ήθελε και το σύστημα. να μην μπορεί ο άνθρωπος αυτός να μετέχει ενεργά. Να ψάχνει για δουλειά στη Ράγιου, να χτυπά και νούμερα, να κάνει τηλεθέση να μπει στην εικόνα μέσα από τον εγκλωβισμό της οποίας ξέχασε να μελετάς κάποτε. Να γίνει ένα με αυτήν. Να γίνει ο κανένας. Μ' αυτές τις προσδοκίες ξεκίνησε:::



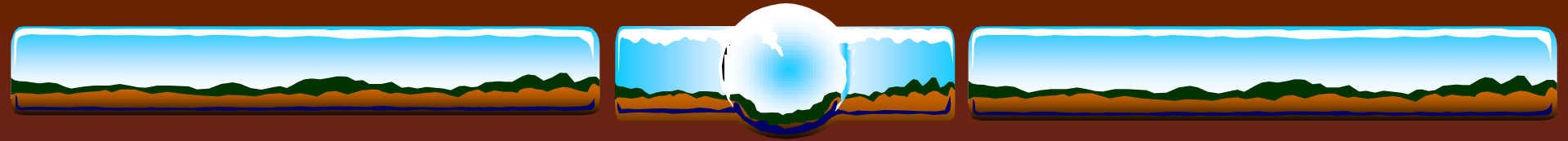
Ο προτεινόμενος τρόπος ανάπτυξης μια δημιουργικής σχέσης με τη μελέτη εμπεριέχει :

- ✓ Τις εμπειρίες που έχεις μέχρι τώρα
- ✓ Τα ενδιαφέροντά σου
- ✓ Τα προσωπικά σου χαρακτηριστικά
- ✓ Τις ανάγκες σου
- ✓ Τις νέες εμπειρίες που σε περιμένουν
- ✓ Τις πληροφορίες
- ✓ Την διαχείριση των πληροφοριών
- ✓ Την οργάνωση



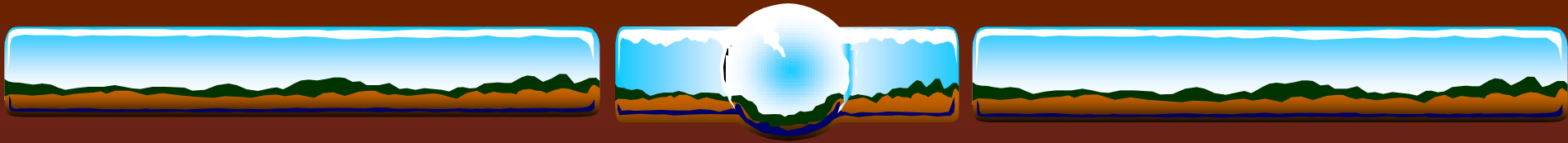
Στη λίστα της ζωής σου με τους ρόλους που  
μέχρι τώρα είχες :

- ✓ Σβήνεις αυτόν του παθητικού δέκτη των πληροφοριών
- ✓ Προσθέτεις αυτόν ενεργού , κριτικού και σκεπτόμενου αναγνώστη
- ✓ Συμπληρώνεις αυτόν του νεαρού ενήλικα που διαθέτει τις δεξιότητες της αυτενέργειας και της ενεργούς και διαλεκτικής σχέσης με τα πράγματα γύρω του



Οι διορθώσεις που τολμάς στην πιο πάνω λίστα σου προσθέτουν:

- ✓ Νέες ευθύνες
- ✓ Νέους στόχους
- ✓ Νέους τρόπους να μαθαίνεις
- ✓ Νέους φίλους
- ✓ Νέα ενδιαφέροντα
- ✓ Την τεκμηριωμένη πεποίθηση πως μπορείς να τα καταφέρεις στη ζωή σου



Τόλμησε να είσαι χαρούμενος/η και  
δημιουργικός/η ... γιατί απλά δεν υπάρχει  
κανένας λόγος να μην είσαι



## ο απαισιόδοξος πιστεύει ότι....

Αφού ξημερώνει θα νυχτώσει σίγουρα

Αφού ήρθε το καλοκαίρι σίγουρα θα έρθει κι ο χειμώνας

Αφού κάνει τόση ζέστη σίγουρα θα βρέξει σύντομα

## Ο αισιόδοξος πιστεύει ότι...

Αφού νυχτώνει σίγουρα θα ξημερώσει

Αφού ήρθε ο χειμώνας σίγουρα θα έρθει και το καλοκαίρι

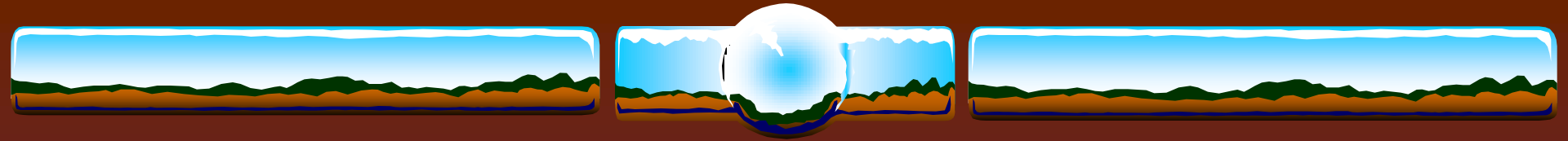
Αφού βρέχει σύντομα θα βγει το ουράνιο τόξο



Μείωσε το άγχος που προκαλείς εσύ ο ίδιος στον εαυτό σου και  
οργάνωσε την μελέτη σου

- ✓ Μαθαίνεις κάτι όταν σημαίνει κάτι για σένα ως ολοκληρωμένο άτομο.
- ✓ Μαθαίνεις πράττοντας και συμμετέχοντας ενεργά.
- ✓ Μαθαίνεις από τη δική σου εμπειρία και από τη λύση του προβλήματος.
- ✓ Μαθαίνεις συνδυάζοντας θεωρία και πρακτική.
- ✓ Μαθαίνεις όταν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ αυτού που συμβαίνει στην τάξη και στη ζωή μέσα στην κοινωνία.
- ✓ Μαθαίνεις όταν το κλίμα είναι ανοιχτό και δεν προκαλεί φόβο.





Για να μπορέσεις να είσαι αποδοτικός /η πρέπει στη θέση του άγχους να έχεις από πριν τοποθετήσει:

- ✓ Ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ζωής
- ✓ Έναν ξεκάθαρο σκοπό και...
- ✓ Έναν χαρούμενο, φωτεινό και ήρεμο χώρο μελέτης

...έτσι αν για παράδειγμα ο σκοπός σου είναι να κάνεις τη μελέτη σου πιο εποικοδομητική και αποδοτική, το αποτέλεσμα αυτού του σκοπού θα εμποδίσει δημιουργικά την ύπαρξη και την εκδήλωση του άγχους .



## Παραδέξου και σεβάσου τις επιλογές σου - Θυμήσου να επαινείς τον εαυτό σου

Θυμήσου να ενθαρρύνεις, να συγχαίρεις και να επαινείς τον εαυτό σου και τέλειωνε την μέρα σου αναλογιζόμενος /η ,όχι τι δεν έκανες αλλά πόσα κατάφερες να κάνεις θέτοντας με χαμόγελο τους στόχους της επόμενης μέρας.

Μέσα από αυτή την διαδικασία ίσως ανακαλύψεις και κάτι ακόμα : το πόσο δύσκολο είναι να δώσουμε εμείς οι ίδιοι στον εαυτό μας τον έπαινο και την ενθάρρυνση που ζητάμε από τους άλλους



## Οργάνωσε δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο σου

Η δημιουργική οργάνωση του ελεύθερου χρόνου σου μπορεί να σου δώσει εφόδια τόσο για την διαφύλαξη της ισορροπίας σε σωματικό, και ψυχοπνευματικό επίπεδο, όσο και ένα διαβατήριο γεμάτο με τις κοινωνικές δεξιότητες που θα συνδράμουν στην εξασφάλιση ενός καλύτερου αύριο.