

Ενεργητικό διάβασμα και προετοιμασία για τις εξετάσεις

Τι πρέπει να κάνουμε το βράδυ πριν από τις εξετάσεις;

Κατ' αρχήν είναι πολύ σημαντικό για τον μαθητή ή τη μαθήτριά να κοιμηθεί καλά το βράδυ πριν από τις εξετάσεις, θέστε από πριν μία ώρα που το παιδί σας θα κλείσει τα βιβλία και θα πάει για ύπνο. Ένα ζεστό μπάνιο, χαμομήλι, απαλή μουσική και μια συζήτηση για κάτι ευχάριστο, όπως π.χ. τις καλοκαιρινές διακοπές, μπορεί να επιδράσουν χαλαρωτικά στο παιδί σας.

Τι πρέπει να κάνουμε το πρωί πριν από τις εξετάσεις;

Συνιστάται ένα ελαφρύ πρωινό για ενέργεια. Καλό είναι να αποφύγει το παιδί σας το διάβασμα της τελευταίας στιγμής μια που αυτό που κάνει είναι να εντείνει το στρες. Παρακινήστε το παιδί σας να κάνει κάτι ευχάριστο πριν από τις εξετάσεις, όπως να ακούσει μουσική. Επίσης η θετική σκέψη είναι σημαντική. Αν το παιδί σας αρχίσει να λέει ότι δεν θα τα καταφέρει, ότι δεν θυμάται τίποτε και άλλα παρόμοια, με καλό αλλά αποφασιστικό τρόπο βοηθήστε το να σταματήσει την καταστροφική σκέψη και να κάνει θετικές δηλώσεις στον εαυτό του όπως «διάβασα καλά όλη τη χρονιά και θα τα καταφέρω», «έχω προετοιμαστεί καλά και θα γράψω καλά». Αν αγωνιάτε για την έκβαση των εξετάσεων, μη δείχνετε το άγχος και την ανησυχία σας και διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι όλα θα πάνε καλά. Η μαθήτριά θα πρέπει να φθάσει στο σχολείο 10-15 λεπτά πριν από τις εξετάσεις ώστε να εγκλιματιστεί χωρίς να της προκληθεί ιδιαίτερο άγχος. Καλό θα είναι να αποφύγει τους στρεσορισμένους συμμαθητές που μιλάνε για εξετάσεις, βαθμό δυσκολίας και πιθανότητα αποτυχίας.

Τι ακριβώς είναι το ενεργητικό διάβασμα και πώς βοηθάει στις εξετάσεις;

Το διάβασμα και η απομνημόνευση είναι ενεργητικές λειτουργίες. Η αντίληψη ότι ο καλύτερος τρόπος να μάθουμε την ύλη ενός μαθήματος είναι διαβάζοντας και ξαναδιαβάζοντας είναι λανθασμένη. Αν σκεφθούμε το διάβασμα ως μια παθητική δραστηριότητα – τα μάτια μας να περνάνε πάνω από τις λέξεις -, θα καταλάβουμε ότι αυτό δεν είναι αρκετό για να κάνουμε τη γνώση αυτή κτήμα μας. Για να μάθουμε πραγματικά αυτό που διαβάζουμε το μυαλό μας πρέπει να κάνει κάποιου είδους επεξεργασία με τις προσλαμβάνουσες πληροφορίες. Στο παθητικό διάβασμα οφείλεται και ο εκνευρισμός που νιώθει κανείς αφού έχει διαβάσει ένα κεφάλαιο και δεν έχει καταλάβει τι ακριβώς έχει διαβάσει. Όταν διαβάζουμε θα πρέπει να σκεφτόμαστε ενεργητικά τι είναι αυτό για το οποίο διαβάζουμε. Το διάβασμα είναι μια διαδικασία σκέψης.

Πώς θα πετύχουμε το ενεργητικό διάβασμα;

Την ώρα του διαβάσματος υπογραμμίζουμε τα βασικά σημεία ή λέξεις-κλειδιά της παραγράφου (ώστε όταν κάνουμε μια γρήγορη επανάληψη να μπορούμε να ανατρέξουμε σε αυτά αντί να πρέπει να διαβάσουμε όλο το κεφάλαιο από την αρχή). Κρατάμε σημειώσεις στο περιθώριο του βιβλίου. Ζωγραφίζουμε μια εικόνα ή κάνουμε ένα γράφημα που παρουσιάζει την έννοια με άλλον τρόπο. Βρίσκουμε τρόπους και συνδυάζουμε τη νέα έννοια ή πληροφορία με αυτά που ήδη ξέρουμε. Επίσης καλό είναι να σταματάμε το διάβασμα κάθε τόσο, να σηκώνουμε το κεφάλι από το βιβλίο και να ρωτάμε «τι διάβασα ως τώρα;», «πώς αυτό που

διάβασα συνδυάζεται με τα προηγούμενα;». Αν μπορούμε να απαντήσουμε σε αυτές τις ερωτήσεις, αυτό σημαίνει ότι διαβάζουμε ενεργητικά, έχουμε κατανοήσει την ύλη και έχουμε πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να τη θυμηθούμε όταν ρωτηθούμε σχετικά αργότερα και θα πρέπει να απομονώσουμε ένα κομμάτι πληροφοριών για την απάντηση.

Πώς θα οργανωθείτε την ώρα των εξετάσεων;

Κατ' αρχήν διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά και σιγουρευτείτε τι σας ζητείται. Αν έχετε μια άγνωστη λέξη μην πανικοβληθείτε αλλά προσπαθήστε να μαντέψετε από τα συμφραζόμενα. Αν διαβάζοντας τις ερωτήσεις σας έρθει στο μυαλό κάτι που μπορεί να το ξεχάσετε, σημειώστε το στο πρόχειρο εκείνη τη στιγμή. Διαβάστε όλες τις ερωτήσεις προτού ξεκινήσετε. Αρχίστε από τα εύκολα και αυτά που ξέρετε ώστε να είστε σίγουροι όπ τα απαντήσατε προτού καταπιαστείτε με τις δυσκολότερες ή τις ερωτήσεις που δεν ξέρετε. Κάντε ένα βασικό διάγραμμα με λέξεις ή ιδέες-κλειδιά ώστε να μην ξεχάσετε τίποτε σημαντικό. Οποσδήποτε ελέγξτε ξανά τις αριθμητικές πράξεις. Οργανώστε τον χρόνο σας και τοποθετήστε το ρολόι σας σε σημείο που να μπορείτε να του ρίχνετε μια ματιά πού και πού, χωρίς όμως να σας γίνει έμμονη ιδέα. Είναι καλή ιδέα να αφήσετε λίγο χρόνο στο τέλος για να διαβάσετε ξανά τις απαντήσεις σας και να διορθώσετε κάποιες μικρολεπτομέρειες.

Τι να κάνετε αν ξαφνικά ξεχάσετε κάτι την ώρα των εξετάσεων;

Πολλοί μαθητές έχουν τη δυσάρεστη εμπειρία την ώρα των εξετάσεων να φθάσουν σε μια ερώτηση που γνωρίζουν ότι ξέρουν την απάντηση της, δεν μπορούν όμως να τη θυμηθούν! Το να σπάσετε το κεφάλι σας ή να πανικοβληθείτε δεν είναι πάντως τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος!

Εναλλακτικά να τι μπορείτε να κάνετε:

- Κατ' αρχήν ηρεμήστε! Μερικές φορές το να θέλετε να θυμηθείτε σας προκαλεί υπέρμετρα κίνητρα, που όμως εμπλέκονται με τη διαδικασία της επαναφοράς της πληροφορίας στη μνήμη. Κλείστε τα μάτια, πάρτε βαθιές αναπνοές, χαλαρώστε και δοκιμάστε ξανά.
- Μη χάνετε χρόνο! Προχωρήστε στην επόμενη ερώτηση και επιστρέψτε εκεί όπου είχατε δυσκολία αργότερα. Αυτή η στρατηγική σας βοηθάει να μην καθυστερήσετε και να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις. Επίσης σας βοηθάει να μην αγχωθείτε σε υπερβολικό βαθμό ώστε όταν προσπαθήσετε ξανά να μπορέσετε να θυμηθείτε την απάντηση και, τέλος, καθώς συνεχίζετε, μπορεί να βρείτε λέξεις ή φράσεις στις επόμενες ερωτήσεις που θα σας βοηθήσουν να θυμηθείτε.
- Δουλέψτε γύρω από τη βασική ιδέα! Το να προσπαθείτε να θυμηθείτε την ακριβή λέξη ή έννοια μπορεί να σας κάνει να «κολλήσετε» χειρότερα. Αντί γι' αυτό προσπαθήστε να θυμηθείτε το γενικότερο πλαίσιο όπου συναντήσατε την έννοια. Πού βρισκόταν; Σε ποιο κεφάλαιο; Σε ποια σελίδα; Μπορείτε να φέρετε στον νου σας την ακριβή σελίδα του βιβλίου; Αν αυτό δεν σας βοηθήσει, προσπαθήστε να θυμηθείτε άλλες σχετικές έννοιες.

Τι γίνεται όταν λίγα λεπτά πριν από τις εξετάσεις ένας συμμαθητής σας σας ρωτάει αν διαβάσατε π.χ. το κεφάλαιο 5 γιατί είναι σημαντικό και από αυτό θα μπουν τα θέματα;

Η πιο συνηθισμένη αντίδραση των μαθητών σε κάτι τέτοιο είναι να αρχίσουν να σκέφτονται τι ακριβώς λέει το κεφάλαιο 5, δεν μπορούν να το θυμηθούν, πανικοβάλλονται και αρχίζουν να σκέφτονται ότι θα αποτύχουν στις εξετάσεις και χάνονται σε έναν λαβύρινθο αρνητικών σκέψεων. Το πρώτο που θα πρέπει να πείτε στον εαυτό σας είναι να παραμείνετε ήρεμοι και ότι επειδή κάποιος σας είπε ποιες ερωτήσεις θα «πέσουν» αυτό δεν σημαίνει ότι πράγματι ξέρει, απλώς υποθέτει, αλλά ο τρόπος που το λέει σας προκαλεί άγχος. Κρατήστε λοιπόν την ψυχραιμία και την αυτοκυριαρχία σας και επαναλάβετε στον εαυτό σας ότι είστε καλά προετοιμασμένοι και όλα θα πάνε καλά.

Οι Εξετάσεις

Τις ημέρες των εξετάσεων το άγχος των μαθητών, που δεν είναι τίποτα άλλο παρά φόβος μιας ενδεχόμενης αποτυχίας στις εξετάσεις, μεγαλώνει.

Μέχρις ενός σημείου το άγχος είναι φυσιολογικό και δημιουργικό. Μας κινητοποιεί σε δύσκολες και προκλητικές φάσεις της ζωής μας να καταβάλουμε το μέγιστο των προσπαθειών μας προκειμένου να επιτύχουμε τον στόχο μας!

Το άγχος γίνεται επικίνδυνο και μπορεί να κάνει κακό, όταν δεν μπορούμε πια να το ελέγξουμε, γιατί τότε:

1. *περιορίζει την πραγματικής μας ικανότητά για επίδοση* και
2. *μας κάνει να υποφέρουμε..*

Το άγχος των εξετάσεων συνήθως συνδέεται με τον φόβο που νιώθουμε μήπως απογοητεύσουμε τους γονείς μας, ή ματαιώσουμε τις προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας.

Το άγχος κινητοποιείται από αρνητικές σκέψεις, μεγαλώνει μέσα απ' αυτές και τελικά, στην χειρότερη περίπτωση, μπορεί να μας ακινητοποιήσει –όταν ξεφεύγει τελείως από τον έλεγχό μας- και να μας οδηγήσει να εγκαταλείψουμε την προσπάθειά μας. Επίσης, μέσα από τις αρνητικές σκέψεις που κάνουμε όταν φοβόμαστε κάτι πολύ άθελά μας «προετοιμάζουμε» την αποτυχία, αφού ασυνείδητα σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτύχουμε!

Συμπτώματα –Επιπτώσεις του έντονου άγχους:

Μείωση της επίδοσης:

ο Δυσκολία συγκέντρωσης, διανοητικό μπλοκάρισμα (μπλακ-άουτ), δυσκολία οργάνωσης των πληροφοριών

- **Ψυχοσωματικά συμπτώματα** (πονοκέφαλοι, κοιλόπονοι, ταχυκαρδία, εφίδρωση, συχνοουρία, τρέμουλο, ναυτία, μυϊκή υπερένταση
- **Διανοητικά:** Αρνητικές σκέψεις, μείωση αυτοπεποίθησης,
- ευσυγκινησία, ευερεθιστότητα, άσχημος ύπνος

Προετοιμασία – Αντιμετώπιση

Πριν: Να μάθεις να αντιμετωπίζεις τις εξετάσεις, παρ' όλο τον φόβο σου για πιθανή αποτυχία!

Καλή προετοιμασία (οργανόγραμμα)

- (επανάληψη μαζί με φίλους: **Δοκιμή μαζί με άλλους εξεταζόμενους** Συνάντησε άλλους συμμαθητές σου και ας ρωτήσει ο ένας τον άλλον Ξ Αν μπορείς να το εξηγήσεις στους άλλους, τότε το έχεις κατανοήσει... διαφορετικά, χρειάζεσαι κι άλλες επαναλήψεις!
- Αναλύστε την κατάσταση ρεαλιστικά: Γράψτε απ' τη μια: τι ακριβώς σας προκαλεί άγχος, κι απ' την άλλη (στήλη της σελίδας): πως μπορείτε πρακτικά να διορθώσετε το συγκεκριμένο πρόβλημα!
- Κάντε ένα διάλειμμα και συζητήστε εκφράζοντας τους φόβους και τις αμφιβολίες σου στους γονείς σου και σε ανθρώπους που μπορούν να σε ακούσουν!
- Νοητική αναπαράσταση των πραγματικών συνθηκών («**φαντάσου με λεπτομέρειες τις πραγματικές συνθήκες...**»)
 - Όσο πιο συχνά φαντάζομαι τις εξετάσεις τόσο πιο πολύ εξοικειώνομαι μαζί τους...! Ξ Αυτό που μπορώ να το αντιμετωπίσω στη φαντασία μου, μπορώ να το κάνω και στην πραγματικότητα!!
- **Ασκήσεις χαλάρωσης**(15' τη μέρα) («συγκεντρώσου στη διαφραγματική αναπνοή και στο σώμα σου που βαραίνει καθώς χαλαρώνει...»)
 - **Συνδυασμός εισπνοών – εκπνοών με θετικές (και ρεαλιστικές) σκέψεις...**
 - Όχι «δεν θα φοβηθώ», ή «θα πετύχω στα σίγουρα!», άλλα: «Ακόμα κι αν φοβηθώ, θα το αντιμετωπίσω», «θα κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μου για να επιτύχω»...
 - Γυμναστική (καθημερινά)
 - Ξεκούραση & καλός ύπνος
 - Πρωινό μπάνιο με χλιαρό νερό

Κατά τη διάρκεια:

- Ξεκίνα με ό,τι γνωρίζεις καλά...
- **Συνδύασε εισπνοές- εκπνοές με θετικές (και ρεαλιστικές) σκέψεις...**
- Μόλις νιώσεις τα πρώτα σημάδια πανικού επανέλαβε **μια λέξη ή φράση που σε ηρεμεί** («μάντρα») (π.χ. «ήρεμα», «χαλαρά», «είμαι δίπλα σου...»).

Μετά:

- Μετά τις εξετάσεις κάνε ένα δώρο στον εαυτό σου: μια βόλτα μ' ένα φίλο για κάθε, κ.λ.π.
- **Οραματίσου την επιτυχία** και προετοίμασε τον εαυτό σου για την επόμενη ημέρα.

Συναισθηματική & Ψυχολογική υποστήριξη από του γονείς:

- Διαθεσιμότητα να ακούσουν
- «το άγχος της αποτυχίας είναι φυσιολογικό»
«όλοι έχουν παρόμοιο άγχος..»
- «ακόμα κι αν δεν περάσεις, υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις»
- «αν δεν περάσεις για το μόνο που θα στεναχωρηθώ είναι γιατί δεν θα ανταμειφθούν οι κόποι σου...»
- «Κάθε αποτυχία είναι μια ευκαιρία μάθησης!...»

Ο κύριος σκοπός της εκπαίδευσης είναι να βοηθήσεις τους νέους ανθρώπους να μαθαίνουν να ανταποκρίνονται με επιτυχία στις συνεχώς μεταβαλλόμενες κοινωνικο-πολιτικές και οικονομικές συνθήκες.

Επομένως, ο στόχος των γονιών και των εκπαιδευτικών –όλων των βαθμίδων- είναι να βοηθήσουν τους μαθητές να αγαπήσουν τη μάθηση. Επειδή η επιβίωση των παιδιών μας στο μέλλον θα εξαρτάται από την ικανότητά τους να μαθαίνουν, φροντίστε να δημιουργήσετε τις κατάλληλες συνθήκες –και στην δύσκολη στιγμή των εξετάσεων- που θα επιτρέψουν στο παιδί σας να συνεχίσει και μετά απ'αυτές να θέλει να μαθαίνει...!

Το πιο πάνω άρθρο βρίσκεται στην ιστοσελίδα

<https://sciencearchives.wordpress.com/2011/04/30/%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%BC%CE%B1/>