

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

2

**ΜΑΘΑΙΝΩ
ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΛΕΤΩ**

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ - ΤΟΜΕΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΛΕΤΩ

Υποστηρικτικές συνθήκες εργασίας:

Χώρος εργασίας:

- Είναι προτιμότερο να επιλέγεται ο ίδιος πάντοτε χώρος.
- Στο τραπέζι πρέπει να υπάρχουν αποκλειστικά και μόνο αυτά που είναι απαραίτητα για το διάβασμα του συγκεκριμένου μαθήματος.
- Κατά τα διαλείμματα είναι απαραίτητο να γίνεται αλλαγή του χώρου.

Ώρες εργασίας:

- Ο καθένας πρέπει να βρει ποιες ώρες είναι γι' αυτόν οι πιο αποδοτικές.
 - Είναι προτιμότερο να υπάρχουν προκαθορισμένες ώρες διαβάσματος.
- Κάθε αλλαγή συνήθειας απαιτεί και ανάλογο χρόνο προσαρμογής.

Διαλείμματα:

- Τα διαλείμματα είναι σημαντικά, απαραίτητα και βοηθούν τη μάθηση.
- Η διάρκεια του διαλείμματος πρέπει να προκαθορίζεται και να τηρείται.
- Οι δραστηριότητες κατά τα διαλείμματα πρέπει να διαφοροποιούνται από τη διαδικασία του διαβάσματος.
- Κατά τα σύντομα διαλείμματα αποφύγετε τις δραστηριότητες που διακόπτονται δύσκολα (τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια).

Σωματική ευεξία:

- Κατάλληλη διατροφή.
- Συστήνεται η κίνηση ως αντισταθμιστικός παράγοντας (για παράδειγμα, κατά τα διαλείμματα).
- Είναι απαραίτητος αρκετός ύπνος για την αναζωογόνηση του σώματος.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ

Γενικός σχεδιασμός με ισχύ για όλο το εξάμηνο

Ανάλογα με το πρόγραμμα των μαθημάτων, αφιερώνω λίγη ώρα κάθε μέρα ή λίγες ώρες στο τέλος της εβδομάδας για να ξαναδιαβάσω τις σημειώσεις που κράτησα στα μαθήματα (Ποιο θέμα αναπτύχθηκε; Τι σημαντικό ειπώθηκε;). Συγκεντρώνω και διαβάζω τα άρθρα, τα κεφάλαια των βιβλίων ή τις σημειώσεις που πρότεινε ο διδάσκων.

Χρόνος και χωρισμός της ύλης για μια συγκεκριμένη εξέταση:

- Προμήθεια όλων των απαραίτητων βιβλίων και σημειώσεων.
- Δοκιμαστική μάθηση: 3-5 ημέρες:
 - Πόσες ώρες μπορώ να διαβάζω ημερησίως;
 - Πόσες σελίδες κατά μέσο όρο καταφέρνω να διαβάσω;
- Συγκεκριμένος σχεδιασμός:
 - Πόσες ώρες χρειάζομαι για να διαβάσω μια φορά όλη την ύλη;
 - Πόσες ώρες χρειάζομαι για την επανάληψη αυτής της ύλης;
 - Πόσος χρόνος μου είναι απαραίτητος για την τελική επανάληψη;
- Απρόοπτα γεγονότα: Φροντίζω να συνυπολογίσω και το χρόνο για τυχόν απρόσμενες υποχρεώσεις.
- Λεπτομερής σχεδιασμός: Ο εβδομαδιαίος σχεδιασμός περιλαμβάνει ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα μελέτης για μια εβδομάδα.

Λάθη στο σχεδιασμό

Όταν το ημερήσιο πρόγραμμα δεν μπορεί να εκπληρωθεί, πρέπει να τεθεί άμεσα το ερώτημα εάν το κενό αυτό πρέπει να καλυφθεί με εκούσια μείωση του ελεύθερου χρόνου. Σε περίπτωση επανειλημμένης αποτυχίας εκπλήρωσης του προγράμματος, θα πρέπει να αναζητηθεί άμεσα ο λόγος, έτσι ώστε να αποφευχθεί μελλοντική επανάληψη και να καταρτιστεί ένας νέος σχεδιασμός της μελέτης.



ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Όποιος ενσυνείδητα, αποφασιστικά και με πεποίθηση ξεκινά το διάβασμα έχει καλές προοπτικές επιτυχίας.

Η μέθοδος PQ4R είναι ένας καλός τρόπος που δείχνει πώς πρέπει να γίνεται η μάθηση ενός κεφαλαίου ή μιας ενότητας της ύλης που πρέπει να μαθευτεί.

(Preview · Questions · Read · Reflect · Recite · Review)

1. *Preview - Προεπισκόπηση:*
Γενικός προσανατολισμός (διάρθρωση κεφαλαίων και ενοτήτων).
2. *Questions - Ερωτήσεις:*
Τι λένε οι επικεφαλίδες; Ποιο είναι το αναμενόμενο περιεχόμενο; Τι φαίνεται να είναι σημαντικό;
3. *Read - Διάβασμα:*
Ενεργητική ανάγνωση με σκοπό την κατανόηση του κειμένου.
4. *Reflect - Διαλογισμός - Σκέψη:*
Πώς δένουν αυτά που διάβασα τώρα με αυτά που ήδη γνωρίζω.
5. *Recite - Απόδοση:*
Ό,τι διάβασα πρέπει να μπορώ και να το αποδώσω ελεύθερα. Αν διαπιστώσω ότι υπάρχουν κενά, τότε πρέπει να ανατρέξω στο κείμενο, να ξαναδιαβάσω και να αποδώσω ελεύθερα το περιεχόμενο.
6. *Review - Ανασκόπηση:*
Φέρνω στο μυαλό μου τη δομή του κεφαλαίου. Επισημαίνω τα βασικά σημεία, θέτω στον εαυτό μου ερωτήσεις και τις απαντώ.



ΜΕΡΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑ ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΩ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΑ

Υπάρχουν λίγοι γενικοί κανόνες οι οποίοι ισχύουν για όλους. Ο καθένας πρέπει να βρει αυτούς που ισχύουν για τον εαυτό του.

- Τα περισσότερα τα ξεχνούμε αμέσως μετά το διάβασμα, γι' αυτό πρέπει να ξεκινούμε αμέσως με την επανάληψη τμημάτων της ύλης που έχουμε να διαβάσουμε.
- Όσο πιο νωρίς ξεκινούμε την επανάληψη, τόσο πιο λίγες επαναλήψεις είναι απαραίτητες.

- Ακόμα και εάν ξεχάσουμε κάτι που μάθαμε καλά στο παρελθόν, μια επανάληψη θα το επανενεργοποιήσει.
- Όσο περισσότερες λεπτομέρειες περιέχει η ύλη, τόσο πιο πολλές επαναλήψεις είναι απαραίτητες.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η μάθηση

| Δυσχεραίνεται: | Διευκολύνεται: |
|---|--|
| Εάν μαθαίνουμε μέσω παθητικού διαβάσματος και προσπαθούμε να αποστηθίσουμε. | Με την ενεργητική μάθηση: θέτοντας ερωτήσεις στον εαυτό μας και αναζητώντας τις απαντήσεις. |
| Εάν χανόμαστε στις λεπτομέρειες. | Με το να μπορούμε να ξεχωρίσουμε το σημαντικό από το ασήμαντο. |
| Εάν αποφεύγουμε τις επαναλήψεις. | Με τις συχνές επαναλήψεις της ύλης σε κάθε στάδιο διαβάσματος. |
| Εάν απλώς αναγνωρίζουμε την ύλη. | Με την ελεύθερη απόδοση της ύλης. |
| Εάν παρουσιάζουμε αποφευκτική συμπεριφορά. | Με την αναγνώριση των αποφυγών και τη συνειδητή προσπάθεια αντίστασης. |
| Εάν διαβάζουμε χωρίς χρονικό και μαθησιακό πλαίσιο. | Με την επεξεργασία ενός μαθησιακού και χρονικού προγράμματος κατά τη διάρκεια του εξαμήνου και πριν τις εξετάσεις. |
| Εάν αφήνουμε την όρεξη, τη διάθεση και τα περιστασιακά γεγονότα να επηρεάζουν το πότε θα ξεκινήσουμε το διάβασμα. | Εάν ξεκινούμε το διάβασμα ακόμη και όταν αυτό μας φαίνεται προσωρινά, και κυρίως στην αρχή, δύσκολο. |

Το φυλλάδιο που έχετε στα χέρια σας είναι ένα είδος «πρώτων βοηθειών». Αν αισθανθείτε την ανάγκη συμπαράστασης από ειδικούς που ασχολούνται επαγγελματικά με αυτά τα θέματα, μη διστάσετε να αποταθείτε στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών. Ακόμη εάν θεωρείτε ότι άλλα προσωπικά θέματα επηρεάζουν αρνητικά τις σπουδές σας, απευθυνθείτε στους ειδικούς για να βρείτε μαζί την καταλληλότερη λύση. Το Συμβουλευτικό Κέντρο προσφέρει ψυχολογική βοήθεια δωρεάν, εμπιστευτικά και ανώνυμα σε όλους τους φοιτητές.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

- Φιλοσοφική Σχολή, 5ος όροφος, ΄νω Ιλίσια (Πανεπιστημιούπολη)
Τηλ.: 7277553, 7277554
Fax: 7277534, 7248979

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών είναι μέλος του Δικτύου Κέντρων Κοινωνικής Υποστήριξης των Παιδιών και των Νέων.

- [Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς](#)
Αχαρνών 417, 11143, Αθήνα
Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής και Αγωγής
Τηλ.: 2532312 (εσ. 40/41), 2530949
Fax: 2531420, 2530949



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

- Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών

Αναστασία Καλαντζή- Azizi

Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

Κωνσταντίνος Ευθυμίου

Κλινικός Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής

Αιμιλία Μπαρτζώκη

Ψυχολόγος, τελειόφοιτη Μεταπτυχιακού Προγράμματος Κλινικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών

- Πηγή πληροφοριών αποτέλεσαν τα φυλλάδια Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών "Umgang mit Lern- und Prüfungsproblemen" του Αυστριακού Υπουργείου Επιστημών και Συγκοινωνιών.

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από τις Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα κυκλοφορούν:

- Α.Καλαντζή-Αζίζι(επιμ.)(1997) *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών* και σε συνεργασία με τη FEDORA
- Α. Καλαντζή-Αζίζι, G. Rott, D. Aherne, (1997) *Psychological Counselling in Higher Education*



FEDORA HANDI



FEDORA PSYCHE



HORIZON



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
(Πανεπιστημιόπολη - Ιλίσσια)
Τηλ: 7277553, 7277554,
Fax: 7277534, 7248979