



# Ιατρείο

## Γιώργος Ιβανόβας

Ιατρός - Ομοιοπαθητικός  
Φυσιοπαθητικός  
Διδάκτωρ Παν. Κρήτης

Η περίοδος των Πανελληνίων αποτελεί για πολλούς μαθητές και τις οικογένειές τους μια δύσκολη περίοδο, γεμάτη απαιτήσεις, η οποία, συχνά, οδηγεί μαθητές και γονείς στα όριά τους, μερικές φορές και πέρα από αυτά. Πολλά ψυχολογικά προβλήματα ξεκινούν εκείνη την περίοδο. Ακόμα και χρόνιες παθήσεις μπορεί να κάνουν την πρώτη τους εμφάνιση. Αυτό, δε θα έπρεπε να συμβαίνει. Φυσικά, η εξωτερική πίεση είναι τεράστια. Υπάρχει, όμως, πολύ περιθώριο για ένα καλύτερο αποτέλεσμα, όσον αφορά την υγεία και τα αποτελέσματα των εξετάσεων.

Είναι γεγονός, ότι οι μαθητές έχουν την τάση να μαθαίνουν αναποτελεσματικά, αγνοώντας απλούς κανόνες σωστού τρόπου ζωής. Όσο, οι στρατηγικές τους είναι αναποτελεσματικές (διαβάζουν πολύ, αλλά δε μαθαίνουν ανάλογα με τον κόπο τους) νιώθουν ανεπαρκείς, με συνέπεια, να μην αλλάζουν στρατηγική, αλλά να επιμένουν στη λανθασμένη μέθοδό τους. Αυτή, η πρακτική τους εξουθενώνει ακόμα περισσότερο και μπορεί να πάρει δραματικές διαστάσεις.

Όταν κάποιος μελετήσει προσεκτικά τι λέει η επιστήμη για το «πώς να μαθαίνουμε αποτελεσματικά», σύντομα θα διαπιστώσει, πως οι μαθητές έχουν την τάση να κάνουν ακριβώς το αντίθετο απ' αυτό που είναι χρήσιμο και αποτελεσματικό. Αρκετά συχνά, η επιστήμη αντιφάσκει μ' αυτό το οποίο προτείνει η κοινή λογική για το «πώς να μαθαίνουμε». Ακόμα και όταν οι μαθητές βρίσκουν έναν δικό τους τρόπο εκμάθησης, έναν κατάλληλο, δηλαδή, τρόπο για τον εαυτό τους, το περιβάλλον θα τους επιβαρύνει με λανθασμένες συμβουλές. Έτσι, προκύπτουν περιττές εντάσεις στην οικογένεια, επειδή οι γονείς θέλουν τα παιδιά τους να διαβάζουν μ' έναν συγκεκριμένο τρόπο, ο οποίος δεν τα βοηθάει και δε συμφωνεί με τα επιστημονικά δεδομένα.

Αυτό σημαίνει, πως η γνώση σχετικά για το «πώς να μαθαίνουμε αποτελεσματικά» είναι εξίσου χρήσιμη και για τους γονείς.

Συνεπώς, η περίοδος των Πανελλαδικών εξετάσεων είναι ένας περίεργος συνδυασμός πίεσης, άγχους και οικογενειακής έντασης. Ένα καλό και θετικό κλίμα στην οικογένεια είναι άλλος ένας σημαντικός παράγοντας για να μαθαίνουν τα παιδιά αποτελεσματικά.

Για ν' αποφέρει καρπούς η προετοιμασία για τις Πανελλήνιες, οι μαθητές χρειάζονται ν' αναπτύξουν δεξιότητες όπως:

1. Γνώση των βασικών αρχών μιας αποτελεσματικής εκμάθησης.
2. Ανάπτυξη προσωπικών τρόπων μάθησης.
3. Ανάπτυξη τεχνικών για να παραμείνουν ενεργητικοί και υγιείς κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, η οποία ισοδυναμεί μ' ένα μαραθώνιο.
4. Εξάσκηση κινήτρου. Το κίνητρο είναι μία βασική προϋπόθεση για μία σταθερή μαθησιακή εξέλιξη και δουλεύει κάπως όπως και ο μυς. Μπορεί να εξασκηθεί, αλλά πρέπει επίσης να φροντιστεί. Το πολύ και το λίγο βλάπτουν.
5. Διαχείριση άγχους. Καθώς οι εξετάσεις πλησιάζουν οι μαθητές τείνουν να γίνονται ολοένα και πιο αγχώδεις. Τότε, όμως, είναι πολύ αργά για να μάθουν πώς να διαχειρίζονται το άγχος. Η διαχείριση άγχους πρέπει να ξεκινήσει νωρίτερα.

Μερικοί μαθητές/φοιτητές τα καταφέρνουν καλά, απλά, με το να ενημερώνονται για τις καλές στρατηγικές εκμάθησης. Θα τις εφαρμόσουν σύμφωνα με τις δικές τους αρχές και θα δημιουργήσουν το δικό τους αποτελεσματικό τρόπο. Ωστόσο, ακόμα και μετά από μία καλή αρχή, οι περισσότεροι μαθητές τείνουν να επιστρέψουν σε παλιές λανθασμένες συμπεριφορές. Θεωρούν, πως το έχουν κατακτήσει και πράττουν σωστά, αλλά σιγά σιγά απορυθμίζονται. Μια μικρή υπενθύμιση ανά τακτά διαστήματα είναι απαραίτητη. Άλλοι μαθητές χρειάζονται ακόμα πιο στενή υποστήριξη. Αυτή, η υποστήριξη αφορά λιγότερο τον τρόπο εκμάθησης και περισσότερο την ενίσχυση των κινήτρων και τη διαχείριση του άγχους.

Για να επιτύχουμε καλά αποτελέσματα, πρέπει να καταλάβουμε, ότι το «πώς μαθαίνουμε» είναι πιο σημαντικό από το «πόσο μαθαίνουμε».

Το πρόγραμμα στήριξης μας αποτελείται από τέσσερα επίπεδα:

1. Σε μία πρώτη ομιλία, θα σας παρουσιάσουμε τις βασικές αρχές μιας αποτελεσματικής μάθησης. Μ' αυτές τις γνώσεις οι μαθητές τείνουν να αλλάζουν τον τρόπο εκμάθησης, μελετούν πιο αποτελεσματικά και αποκτούν περισσότερη αισιοδοξία. Η ομιλία δε θα έχει κόστος συμμετοχής.
2. Σε μία πιο εστιασμένη ομάδα, η οποία θα είναι σχετική με τις τεχνικές μάθησης, οι μαθητές θα μάθουν με ποιον τρόπο μπορούν να εφαρμόσουν τις γενικές αρχές εκμάθησης στη ζωή τους. Ο στόχος της ομάδας είναι ν' ανακαλύψουν και ν' αναπτύξουν τον δικό τους τρόπο εκμάθησης.  
Η ομάδα αποτελείται από τρεις απογευματινές συναντήσεις με τ' ακόλουθα θέματα:

- Βελτίωση της μνήμης.
- Πώς ν' αντιμετωπίζουν την τεράστια και δύσκολη ύλη των μαθημάτων.
- Ανάλυση προσωπικών εμπειριών και δυσκολιών που αντιμετωπίζουν στην ανάπτυξη του δικού τους τρόπου μάθησης.

***Το κόστος συμμετοχής ανά συνάντηση είναι 20€.***

3. Σε μία ακόλουθη ομάδα στήριξης, οι μαθητές θα ενισχύονται στη διαδικασία εκμάθησης και στις ανάγκες τους για μια αποτελεσματική προετοιμασία. Θα συζητήσουμε πώς αντιμετωπίζονται τα προβλήματα με τις τεχνικές μάθησης και επίσης, τις αρχές πώς να παραμείνουν ενεργητικοί. Έμφαση θα δοθεί και στην ενίσχυση των κινήτρων και στη διαχείριση του άγχους. Αυτή, η ομάδα θα γίνεται περίπου μία φορά το ***μήνα και το κόστος θα είναι 20 € τη συνάντηση.***
4. Όταν το επίπεδο στρες στην οικογένεια είναι υψηλό ή όταν εμπλέκονται ψυχοσωματικά συμπτώματα οι ομαδικές συνεδρίες δεν επαρκούν. Οι ατομικές συναντήσεις σε τέτοιες περιπτώσεις είναι πιο βοηθητικές. Εάν υπάρξει τέτοιου είδους ανάγκη, παρέχουμε οικογενειακές συνεδρίες ή ατομικές συνεδρίες στον εκάστοτε μαθητή, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα εξατομικευμένο μαθησιακό πλάνο αλλά και ένα πλάνο ψυχολογικής στήριξης.