

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

3

**ΜΑΘΑΙΝΩ
ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ
ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ**

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ - ΤΟΜΕΑΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: ΟΤΑΝ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΕΝ ΒΟΗΘΑΕΙ ΑΠΟ ΜΟΝΗ ΤΗΣ

Η μελέτη με σκοπό τη μάθηση αποτελείται από την επεξεργασία κάποιου μαθησιακού υλικού, από την αναγνώριση και κατανόηση των συμφραζομένων και, τέλος, από την κατάκτηση και κατάλληλη χρήση του υλικού που εμπεδώθηκε.

Αυτή η διαδικασία μάθησης μπορεί να επηρεαστεί από προσδοκίες αποτυχίας, από προσωπικά προβλήματα και από πολλούς άλλους παράγοντες.



ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Δεν είστε εσείς η αιτία των δυσκολιών μάθησης. Η δυσκολία αυτή είναι ένδειξη μιας σύγκρουσης. Είναι σημαντικό να τοποθετηθείτε απέναντι στο πρόβλημα και να το αντιμετωπίσετε.

• Σκεφτείτε:

- Πότε εμφανίζονται οι δυσκολίες στη συγκέντρωση, στην επεξεργασία του υλικού ή στην επανάληψη;
Όταν δεν είναι κατανοητό το ολικό ή όταν προχωράτε με αργό ρυθμό στο διάβασμα;
- Τι αισθάνεστε; Απελπισία, παραίτηση, φόβο αποτυχίας, επιβάρυνση, θυμό, ντροπή;
- Τι νιώθετε; Κατάπτωση, νευρικότητα, πίεση στο κε-φάλι, σφίξιμο στο στομάχι και στο στήθος;
- Τι σκέφτεστε από μέσα σας; («Δεν θα τα καταφέρω ποτέ, δεν αξίζει τέτοια προσπάθεια»...)
- Τι φοβόσαστε γενικά; Την αποτυχία, την ντροπή ή ότι θα γελοιοποιηθείτε;

- Ποιοι θα μπορούσαν να είναι οι λόγοι;
 - Υψηλό επίπεδο απαιτήσεων, μη ρεαλιστικοί μαθησιακοί στόχοι, αρνητική τοποθέτηση απέναντι στο διάβασμα.
 - Αντίσταση, χαμηλό κίνητρο μάθησης, φόβος, ιδιαίτερα φόβος αποτυχίας, προσωπικά προβλήματα και συγκρούσεις (προβλήματα με το σύντροφο, δυσκολίες με την οικογένεια), ελλιπείς ικανότητες για τις σπουδές που επιλέξατε.

Επειδή η απουσία προβλημάτων είναι περισσότερο μια εξιδανικευμένη κατάσταση, θα πρέπει κανείς να μάθει στην καθημερινή του ζωή να παραμερίζει συνειδητά τα προβλήματα του κατά τη διάρκεια της μελέτης (π.χ. σταμάτημα της σκέψης). Για μερικά προβλήματα αυτό μπορεί να είναι εύκολα εφικτό, για κάποια άλλα όμως, τα οποία είναι ιδιαίτερα συναισθηματικά φορτισμένα (όπως προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις ή προβλήματα με την οικογένεια), αυτό είναι δυσκολότερα εφικτό. Συχνά, χρειάζεται να λυθούν πρώτα μερικές συγκρούσεις, για να αποκατασταθεί η ικανότητα για μελέτη. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσουν οι συζητήσεις με τους φίλους αλλά και η ψυχολογική συμβουλευτική.



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ

Προκειμένου να αποφύγει κανείς την επιβάρυνση από τη συγκεκριμένη μαθησιακή κατάσταση, υπάρχουν ευχάριστες εναλλακτικές λύσεις αρκετά δελεαστικές: «Πρώτα θα διαβάσω την εφημερίδα και μετά θα πιάσω τη μελέτη», ή «Σήμερα δεν πειράζει, αλλά αύριο θα αρχίσω το διάβασμα».

Με αυτό τον τρόπο οδηγείται κανείς σε αναβολές της μελέτης του, συνέπεια των οποίων είναι συχνά τα αισθήματα ενοχής, οι τύψεις, η παραίτηση ή η αυτοεπιθετικότητα.

Όποιος αφεθεί να υιοθετήσει συμπεριφορά αποφυγής θα πρέπει να λάβει υπόψη του και τις συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς για να μην έχει τύψεις.

- Σκεφτείτε:
 - Γιατί εκδηλώνετε αποφευκτική συμπεριφορά;

- Φοβόσαστε ότι δεν θα τα καταφέρετε, νιώθετε ότι οι άλλοι έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από εσάς;
- Σας λείπει το ενδιαφέρον για τις σπουδές, η ικανότητα ή το κίνητρο;
- Αποφεύγετε την προσπάθεια με την ελπίδα ότι μπορεί να τα καταφέρετε και χωρίς αυτήν;
- Ποια δελεαστική κατάσταση πρέπει να αποφύγετε (π.χ. τηλεόραση);



ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΑΡΝΗΣΗ

Αυτά τα δυο φαινόμενα δημιουργούνται από την ισχυρή εξάρτηση από πρόσωπα-αυθεντίες. Οι επιθυμίες και οι προσδοκίες που έχουν οι άλλοι για εμάς κατέχουν τη σημαντικότερη θέση, ενώ ο μοναδικός εσωτερικός στόχος είναι να μην ικανοποιηθούν σε καμία περίπτωση αυτές οι προσδοκίες των άλλων, και έτσι να αρνηθεί το άτομο τον ίδιο του τον εαυτό. Με αυτό τον τρόπο οι προσωπικοί στόχοι ζωής γίνονται λιγότερο σημαντικοί. Πολλοί φοιτητές σε τέτοιες περιπτώσεις βιώνουν έναν έντονο διχασμό: από τη μία πλευρά θέλουν να μελετήσουν, από την άλλη πλευρά όμως κάνουν ό,τι μπορούν για να αποφύγουν την επιτυχία στις σπουδές τους.

Μεταφορικά μιλώντας, συμπεριφέρονται όπως οι οδηγοί που, ενώ πατούν το γκάζι, συγχρόνως τραβούν και το χειρόφρενο.

- Σκεφτείτε:
 - Ποιοι είναι οι προσωπικοί στόχοι ζωής σας και τι κάνετε για να τους επιτύχετε;
 - Τι πιστεύετε ότι οι άλλοι αναμένουν από εσάς;
 - Πώς μπορείτε να αποκτήσετε μεγαλύτερη ευθύνη για τον εαυτό σας;



ΠΙΕΣΗ ΓΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ

Εάν υπάρχει η πεποίθηση ότι η αξία κάποιου εξαρτάται από την επίδοσή του, τότε κάθε πιθανή αποτυχία είναι ιδιαίτερα απειλητική.

Ως εκ τούτου, μπορεί να μην τολμάει κανείς κάτι καινούριο, να διακατέχεται από φόβο για τις εξετάσεις και να αναβάλλει τις εξετάσεις με αποτέλεσμα να οδηγείται στην παράταση των σπουδών του.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσει κανείς ότι οι εξετάσεις αξιολογούν την επίδοση και όχι την αξία του ατόμου!

- Σκεφτείτε:

- Σας πρόσεχαν και σας επαινούσαν μόνο όταν είχατε καλές επιδόσεις;
- Είχατε λόγω των καλών επιδόσεών σας μια ιδιαίτερη θέση στην οικογένεια;
- Τι θα μπορούσε να έχει συμβεί εάν είχατε μια μέση επίδοση;
- Πιστεύετε ότι οι άλλοι σας εκτιμούν λόγω των καλών επιδόσεών σας;
- Με ποιον άλλο τρόπο θα μπορούσατε να αποκτήσετε τη συμπάθεια των άλλων και την αναγνώριση τους;



ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΚΑΙ ΦΟΒΟΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ

Συχνά υπάρχουν αρνητικές προσδοκίες, οι οποίες δεν επιτρέπουν σε κάποιον που μελετά να συγκεντρωθεί σε αυτό που κάνει, γιατί την προσοχή του αποσπούν συνεχώς βασανιστικές σκέψεις ανικανότητας και αποτυχίας. Έτσι, κάθε δυσκολία που το άτομο συναντά επιβεβαιώνει τη βαθύτερη αντίληψη του: «Δεν θα τα καταφέρω, τα πράγματα δεν θα πάνε καλά». Όταν κανείς αναμένει την αποτυχία, η πιθανότητα να συμπεριφερθεί με τρόπο που οδηγεί στην αποτυχία είναι μεγαλύτερη, έτσι ώστε η αποτυχία να συμβεί πραγματικά και κατ' επέκταση να επιβεβαιωθεί η βαθύτερη πεποίθησή του.

- Σκεφτείτε:

- Τι εικόνα παρουσιάζει η συζήτηση που κάνετε με τον εαυτό σας, ο εσωτερικός σας διάλογος;
- Έχετε μια τάση προς την απαισιοδοξία;
- Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να αποκτήσετε περισσότερη αυτογνωσία;
- Συγκρίνετε τον εαυτό σας πάντα με αυτούς που θεωρείτε καλύτερους από εσάς;

Για μια αλλαγή στη συμπεριφορά μας είναι απαραίτητη η βελτίωση της αυτοεκτίμησής μας. Η εξάσκηση σε θετικές αυτοαναφορές («θα τα καταφέρω», «εάν αποτύχω θα το ξαναδιαβάσω») και, ενδεχομένως, μια εξάσκηση για την αύξηση της αυτοπεποίθησης μας μπορούν να οδηγήσουν σε μια θετική στάση ζωής.

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 Prufungsproblemen" του Αυστριακού Υπουργείου Επιστημών και Συγκοινωνιών.

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από τις Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα κυκλοφορούν:

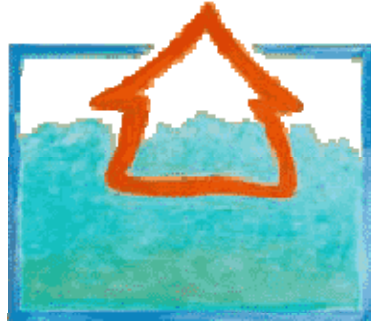
- Α.Καλαντζή-Αζίζι(επιμ.)(1997) *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών* και σε συνεργασία με τη FEDORA
- Α. Καλαντζή-Αζίζι, G. Rott, D. Aherne, (1997) *Psychological Counselling in Higher Education*



FEDORA HANDI



FEDORA PSYCHE



HORIZON



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