

Εφαρμογές Γνωστικού - Συμπεριφορικού Τύπου στην Οργάνωση της Μελέτης



Ειρήνη Λιολιοσίδου
Ψυχολόγος

**Κέντρο Εκπαιδευτικής και
Συμβουλευτικής Υποστήριξης
(Κ.Ε.Σ.Υ.) Φλώρινας**

Εισαγωγή

- Η χαμηλή σχολική επίδοση αρκετές φορές δεν έχει σχέση με μειονεκτήματα στη νοημοσύνη ή με μαθησιακές δυσκολίες.
- Οι μαθητές είναι σημαντικό να οργανώνουν το τρόπο της μελέτης τους για τη βελτίωση της σχολικής επίδοσης.
- Η ανάπτυξη οργανωτικών δεξιοτήτων μπορεί να βελτιώσει την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας των μαθητών και των γονέων.

Εφαρμογές Γνωστικού - Συμπεριφορικού Τύπου στην Οργάνωση της Μελέτης

1. Αποφεύγουμε τις σκέψεις και πεποιθήσεις που εμποδίζουν την μελέτη και οδηγούν στην αναβλητικότητα.

➤ *-Αρνητικές σκέψεις, όπως*

- "δεν πρόκειται να τα καταφέρω «
- "δεν είναι δυνατόν να μάθω τίποτα στα μαθηματικά "

➤ *Διεργασιακά / γνωστικά λάθη*

- λάθος της γενίκευσης, π.χ. δεν είμαι καλός σε κανένα μάθημα
- καταστροφοποίησης, π.χ. αποκλείεται να τα καταφέρω στις εξετάσεις
- της σκέψης "άσπρο-μαύρο"

Εφαρμογές Γνωστικού - Συμπεριφορικού Τύπου στην Οργάνωση της Μελέτης

- *-Λανθασμένες πεποιθήσεις*
- "Πρέπει να είμαι τέλειος/α σε όλα τα μαθήματα και αν δεν πάρω Άριστα σε όλα, θα έχω πρόβλημα μελλοντικά"
- **2. Κάνουμε ασκήσεις χαλάρωσης**

Θυμικές στρατηγικές μάθησης

- *Χρήση χαλάρωσης και θετικής σκέψης για τον περιορισμό του άγχους*
- *Χρήση ενός ήρεμου περιβάλλοντος που να προσφέρεται για μελέτη*
- *Χρονικός προγραμματισμός των δραστηριοτήτων για την αποφυγή δημιουργίας ψυχολογικής έντασης*
- *Αποφυγή διασπάσεων*
- *Προσδιορισμός προτεραιοτήτων στους επιδιωκόμενους στόχους (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1997)*

Παράδειγμα προγράμματος οργάνωσης μελέτης

Αποδοτική και γρήγορη μελέτη

Γενικές οδηγίες

- **Ώρες ύπνου:** κοιμόμαστε νωρίς και αρκετά για να είμαστε ξεκούραστοι νοητικά και σωματικά.
- **Υγιεινή διατροφή:** είναι σημαντικό να τρεφόμαστε επαρκώς και σωστά. Η υγιεινή διατροφή προσφέρει περισσότερη ενέργεια και βοηθά με ποικίλους τρόπους στη βελτίωση της απόδοσης στη μελέτη.
- **Ώρα που ξεκινάμε την μελέτη:** ξεκινάμε την μελέτη νωρίς όταν είμαστε ξεκούραστοι και όχι αργά που είμαστε κουρασμένοι και δεν μπορούμε να ολοκληρώσουμε την μελέτη.

Παράδειγμα προγράμματος οργάνωσης μελέτης

Ειδικές οδηγίες

Συνθήκες μελέτης που βοηθούν στο αποτελεσματικό διάβασμα:

➤ *Χώρος μελέτης*

- Ο χώρος μελέτης μας πρέπει να είναι ήσυχος.
- Περιορίζουμε τα ερεθίσματα που θα μπορούσαν να μας αποσπάσουν την προσοχή όση ώρα διαβάζουμε π.χ. **χαμηλώνουμε το κινητό τηλέφωνο** και κλείνουμε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.
- Επιλέγουμε και συγκεντρώνουμε τα κατάλληλα υλικά που χρησιμοποιούμε ανάλογα με το μάθημα στο χώρο μελέτης.

Παράδειγμα προγράμματος οργάνωσης μελέτης

➤ Τρόπος μελέτης

μελετούμε συγκεντρωμένοι και απερίσπαστοι

- δεν παίζουμε
- δεν χαζεύουμε
- δεν διακόπτουμε την μελέτη κάθε λίγο
- δεν ασχολούμαστε με άσχετα πράγματα
- δεν ασχολούμαστε με το κινητό τηλέφωνο

Παράδειγμα προγράμματος οργάνωσης μελέτης

➤ *Χρόνος μελέτης*

- εκπονούμε πρόγραμμα μελέτης κάθε ημέρα για τα μαθήματα της επόμενης. Ανάλογα με τον αριθμό των μαθημάτων που πρέπει να μελετήσουμε δημιουργούμε ένα χρονικό πλάνο για το πόσο χρόνο θα διαθέσουμε σε κάθε μάθημα.

➤ *Σειρά μελέτης*

- Σειρά κατά τη μελέτη: ξεκινάμε από τα πιο δύσκολα και απαιτητικά μαθήματα προς τα εύκολα για να είμαστε πιο ξεκούραστοι και συγκεντρωμένοι όταν τα διαβάζουμε

Παράδειγμα προγράμματος οργάνωσης μελέτης

➤ *Διαλείμματα*

- Κάνουμε διάλειμμα όταν τελειώνουμε μια ενότητα ή ένα μάθημα για 10-15 λεπτά (χωρίς να ξεχνιόμαστε, και ξαναγυρίζουμε ξεκούραστοι στη μελέτη).
-
- ## ➤ *Βοήθεια στη μελέτη*
- Προσπαθούμε πρώτα μόνοι μας, και μόνο όταν δεν μπορούμε να τα καταφέρουμε ζητάμε βοήθεια.

Παράδειγμα προγράμματος οργάνωσης μελέτης

➤ Προετοιμασία για τις εξετάσεις

- Καθημερινή επανάληψη μερικές ημέρες πριν το διαγώνισμα.
- Όχι πολύ εντατικό διάβασμα μόνο την παραμονή των εξετάσεων.
- Δεν αφήνουμε "κενά" στα μαθήματα στην καθημερινή τους μελέτη γιατί στις εξετάσεις θα είναι πολύ δύσκολο να τα καλύψουμε.
- Δεν αφήνουμε άλυτες απορίες και ρωτάμε τους καθηγητές εάν δεν έχουμε καταλάβει κάτι.
- Κάνουμε συνεχείς επαναλήψεις ιδιαίτερα στα μαθήματα που μας δυσκολεύουν.

Τεχνικές Οργάνωσης της Μελέτης

- Είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε τεχνικές οργάνωσης της μελέτης για τα θεωρητικά και τα θετικά-τεχνολογικά μαθήματα αντίστοιχα.
- Στα θεωρητικά μαθήματα ιδιαίτερα σ' αυτά που απαιτείται αποστήθιση (π.χ. ιστορία):
 - αρχικά **διαβάζουμε** το κείμενο
 - **το κατανοούμε**
 - και έπειτα **κωδικοποιούμε** τις σημαντικές πληροφορίες

Τεχνικές οργάνωσης της μελέτης θεωρητικών μαθημάτων

- **Μέθοδος της ανακεφαλαίωσης:** καταγραφή σε μια σελίδα περιληπτικά του περιεχομένου και των πιο σημαντικών σημείων του κεφαλαίου.
Η μέθοδος αυτή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τις επαναλήψεις και την ανακεφαλαίωση της ύλης.
- **Μέθοδος των σημειώσεων:** Κρατάμε σημειώσεις των κυριότερων σημείων του κειμένου που μελετούμε.
- **Μέθοδος της χαρτογράφησης:** Γράφουμε το κύριο θέμα του μαθήματος μέσα σε έναν κύκλο στη μέση μιας σελίδας και τις κύριες ιδέες σε μικρότερα κυκλάκια, τα οποία συνδέονται με το κυρίως θέμα με τοξάκια.

Τεχνικές οργάνωσης της μελέτης θεωρητικών μαθημάτων

- *Μέθοδος των συνοπτικών πινάκων:* Τακτοποίηση πληροφοριών που μπορούν να χωριστούν σε κατηγορίες.
- *Μέθοδος της ακροστιχίδας:* φτιάχνουμε μια λέξη με τα αρχικά των λέξεων που πρέπει να θυμόμαστε.
- *Μέθοδος της μνημονικής:* προσπαθούμε να βρούμε με τι μοιάζει μια δύσκολη λέξη ή όνομα.
- *Δημιουργία φανταστικής ιστορίας:* δημιουργούμε μια φανταστική ιστορία χρησιμοποιώντας τα στοιχεία που μελετούμε με υπερβολή ή με αστεία έτσι ώστε να τα ανακαλούμε ευκολότερα.

Τεχνικές οργάνωσης της μελέτης θετικών-τεχνολογικών μαθημάτων

- *Μέθοδος της κατηγοριοποίησης:* Είναι ιδανική για μαθήματα στα οποία παρουσιάζονται κατηγορίες.
- *Σχεδιαγράμματα:* Δημιουργούμε σχέδια, σχήματα και σχεδιαγράμματα με τα προς μελέτη στοιχεία.

Στα θετικά μαθήματα (π.χ. μαθηματικά, φυσική, χημεία) και γενικότερα στα μαθήματα που χρησιμοποιούνται τύποι (π.χ. αρχαία) δημιουργούμε πίνακες ή χρησιμοποιούμε αυτούς που μας παρέχουν τα βιβλία.

Τύποι μαθητών σε σχέση με τον τρόπο μελέτης (1/2)

- Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όποιες από τις παραπάνω τεχνικές επιθυμούμε ανάλογα με είδος των μαθημάτων και με τον τύπο του μαθητή που είναι καθείς από εμάς.
- **Οπτικός τύπος**
- **Ακουστικός τύπος**
- **Κινησθητικός τύπος** (ο τύπος που λειτουργεί καλύτερα με την κίνηση και την αφή)

Τύποι μαθητών σε σχέση με τον τρόπο μελέτης (2/2)

Ο οπτικός τύπος

επωφελείται από την έμφαση που δίνεται στην διάρκεια της μελέτης σε επικεφαλίδες, σε υπογραμμίσεις και γενικά σε στοιχεία που βασίζονται στην εικόνα.

Ο ακουστικός τύπος

με τη μαγνητοφώνηση ή με την προφορική ανάγνωση του κειμένου.

Ο κιναισθητικός τύπος

με τα σχεδιαγράμματα, με τις σημειώσεις και την καταγραφή σημαντικών σημείων της ύλης και να συνοδεύει την μελέτη με κινήσεις και εκφράσεις.

- ❖ Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τον προσωπικό μας τρόπο μελέτης και να αξιοποιούμε τις δυνατότητες μας στον μέγιστο βαθμό.
- ❖ Χρειάζεται ηρεμία, υπομονή, επιμονή, πίστη στον εαυτό μας και η πεποίθηση πως οι ίδιοι μπορούμε να ελέγξουμε κάποια πράγματα στη ζωή μας και η αποδοτική μελέτη είναι ένα από αυτά.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Ζαφειροπούλου, Μ., & Καλαντζη-Αζίζη, Α. (Επιμ.) (2011). *Προσαρμογή στο σχολείο. Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών*. Αθήνα: Πεδίο.
- Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1997). *Ψυχολογία της Σκέψης*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Elliott, S.N., Kratochwill, T.R., Cook, Littlefield, J., & Travers, J.F. (2008). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία. Αποτελεσματική διδασκαλία. Αποτελεσματική μάθηση*. (Α. Λεοντάρη & Ε. Συγκολλίτου, Επιμ., & Μ. Σόλμαν & Φ. Καλύβα, Μεταφρ.) Αθήνα: Gutenberg.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!

