



Ο μαθητής με ΜΔ μπροστά στις εξετάσεις



***Νομοθετικό πλαίσιο εξετάσεων**

***Διαχείριση προβλημάτων από
τον μαθητή**

- διαχείριση χρόνου
- στρατηγικές ανάκλησης
- άγχους



Δρ. Σωτηρία Τζιβινίκου
Προϊσταμένη Β΄ ΚΕΔΔΥ Θεσσαλονίκης



Νομοθετικό πλαίσιο εξετάσεων

2008

2009

2010

;

;



N. 3699/2008 περί ειδικής αγωγής & εκπαίδευσης

1

ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Πρωτ. _____
Αριθ. _____
Διεκτ. _____

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ

Από τα επίσημα Πρακτικά της ΚΕ', 9 Σεπτεμβρίου 2008, Συνεδρίασης του Τμήματος Διακοπής των Εργασιών της Βουλής, στην οποία ψηφίστηκε το παρακάτω σχέδιο νόμου:

Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση ατόμων με αναπηρία ή με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'
ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Άρθρο 1
Έννοιας - Σκοπός

1. Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση (ΕΑΕ) είναι το σύνολο των παρεχόμενων εκπαιδευτικών υπηρεσιών στους μαθητές με αναπηρία και διαπιστωμένες ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή στους μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Η πολιτεία δεσμεύεται να κατοχυρώνει και να αναβαθμίζει διαρκώς τον υποχρεωτικό χαρακτήρα της ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης ως αναπόσπαστο μέρος της υποχρεωτικής και δωρεάν δημόσιας παιδείας και να μεριμνά για την παροχή δωρεάν δημόσιας ειδικής αγωγής και εκπαίδευσης στους αναπήρους όλων των ηλικιών και για όλα τα στάδια και τις εκπαιδευτικές βαθμίδες. Δεσμεύεται επίσης να διασφαλίζει σε όλους τους πολίτες με αναπηρία και διαπιστωμένες ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ίσες ευκαιρίες για πλήρη συμμετοχή και συνεκφορά στην κοινωνία, ανεξάρτητη διαβίωση, οικονομική αυτοτέλεια και αυτονομία, με πλήρη κατοχύρωση των δικαιωμάτων τους στη μόρφωση και στην κοινωνική και επαγγελματική ένταξη.

Η πολιτεία αλλά και όλες οι υπηρεσίες και οι λειτουργοί του Κράτους οφείλουν να αναγνωρίζουν την αναπηρία ως μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης αλλά και ως ένα σύνθετο κοινωνικό και πολιτικό φαινόμενο και σε κάθε περίπτωση να αποτρέπουν τον υποβιβασμό των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία στη συμμετοχή ή στη συνεκφορά τους στην κοινωνική ζωή.

2. Όπου στη νομοθεσία αναφέρεται ο όρος «ειδική αγωγή» αντικαθίσταται με τον όρο «ειδική αγωγή και εκπαίδευση».

3. Ως «διάγνωση» κατά τις διατάξεις του παρόντος νόμου νοείται η εκπαιδευτική αξιολόγηση με σκοπό τη συ-

γκέντρωση στοιχείων και δεδομένων που θα βοηθήσουν στο σχεδιασμό και την εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων - παρεμβάσεων.

4. Όλες οι ρυθμίσεις του παρόντος νόμου αναφέρονται σε άτομα με αναπηρία και με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή σε άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, εκτός εάν στο κείμενο του νόμου ορίζεται διαφορετικά.

5. Διαφορική διάγνωση ή διαφοροδιάγνωση είναι η διαγνωστική διαδικασία μέσω της οποίας αποκλείονται παθήσεις με παρόμοια συμπτώματα ώστε να καταλήγουμε στην επικρατέστερη διάγνωση. Η διαφορική διάγνωση αποτελεί μέρος της διαπιστημονικής αξιολόγησης με σκοπό τη συγκέντρωση των αναγκαίων δεδομένων για το σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και την παροχή κατάλληλων υποστηρικτικών δομών και υπηρεσιών.

Άρθρο 2
Οργάνωση και στόχοι της ΕΑΕ
Συμμετοχή του αναπηρικού κινήματος

1. Η ΕΑΕ, όπως και η γενική εκπαίδευση, είναι υποχρεωτική και λειτουργεί ως αναπόσπαστο τμήμα της ενιαίας δημόσιας και δωρεάν εκπαίδευσης. Το κράτος υποχρεούται να παρέχει ΕΑΕ σε σχολεία Προσχολικής, Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Αποκλειστικός φορέας της ΕΑΕ είναι το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (ΥΠ.Ε.Π.Θ.). Το είδος και ο βαθμός των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών προσδιορίζουν τη μορφή, τον τύπο και την κατηγορία των σχολικών μονάδων ΕΑΕ.

2. Στις εκπαιδευτικές υπηρεσίες της ΕΑΕ περιλαμβάνονται η διαφοροδιάγνωση, η διάγνωση, η αξιολόγηση και αποτίμηση των ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών, η συστηματική παιδαγωγική παρέμβαση με εξειδικευμένα και κατάλληλα προσαρμοσμένα εκπαιδευτικά εργαλεία

Η μεγαλύτερη διαφοροποίηση:

Διεύρυνση των δυσκολιών που εντάσσονται στην απαλλαγή από γραπτές εξετάσεις (εκτός δυσλεξίας)

δυσαριθμησία,

δυσορθογραφία

Δυσαριθμησία

Δυσγραφία

Αυτισμός

Δρ. Σωτηρία Τζιβινίκου



ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΔ 60 ΛΥΚΕΙΟΥ



573

ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ

Αρ. Φύλλου 22

13 Φεβρουαρίου 2009

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ ΥΠ ΑΡΙΘΜ. 12
Τροποποίηση του π.δ. 60/2006 «Αξιολόγηση των
μαθητών του Ενιαίου Λυκείου» (ΦΕΚ 65 Α').

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του άρθρου 1 παρ. 9 και 11 του ν. 2525/
1997 (ΦΕΚ 188 Α'/23.9.1997) «Ενιαίο Λύκειο, πρόσβαση των
αποφοίτων του στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, αξιολό-
γηση του Εκπαιδευτικού έργου και άλλες διατάξεις»
όπως συμπληρώθηκαν με τις διατάξεις του άρθρου 1
του ν. 2909/2001 (ΦΕΚ 90 Α'/2.5.2001).

2. Τις διατάξεις του ν. 3699/2008 (ΦΕΚ 199 Α')
210.2008.

3. Τις διατάξεις του π.δ. 105/2006 (ΦΕΚ 102 Α')
24.5.2006.

4. Τις διατάξεις του π.δ. 36/2008 (ΦΕΚ 61 Α')
10.4.2008.

5. Τη γνώμη των Τμημάτων Δευτεροβάθμιας Γενικής
Εκπαίδευσης και Ειδικής Αγωγής του Παιδαγωγικού Ιν-
στιτούτου που διατυπώθηκε στις υπ' αριθμ. 43 και 13
πράξεις τους, αντίστοιχα.

6. Το γεγονός ότι από τις διατάξεις του παρόντος δεν
προκαλείται διαπόνη σε βάρος του τακτικού προϋπολο-
γισμού για το τρέχον και τα επόμενα οικονομικά έτη.

7. Την υπ' αριθμ. 13/2009 Γνωμοδότηση του Σ.τ.Ε.
μετά από πρόταση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και
Θρησκευμάτων, αποφασίζουμε:

Άρθρο 1

Τροποποιούμε και συμπληρώνουμε τις διατάξεις του
π.δ. 60/2006 (ΦΕΚ 65 Α') «Αξιολόγηση των μαθητών του
Ενιαίου Λυκείου», όπως τροποποιήθηκε με τις διατάξεις
των π.δ. 105/2006 (ΦΕΚ 102 Α') και 36/2008 (ΦΕΚ 61 Α')
ως ακολούθως:

1. Η τελευταία περίοδος του άρθρου 2 αντικαθίσταται
ως ακολούθως:

«Το Β' τετράμηνο αρχίζει στις 21 Ιανουαρίου και λήγει
τον μήνα Μάιο σε ημερομηνία που ορίζεται με απόφαση
του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων».

2. Η παράγραφος 4 του άρθρου 3 αντικαθίσταται ως
ακολούθως:

«4. Το μάθημα επιλογής «Αρχές Οικονομικής Θεωρίας»

εξετάζεται γραπτώς σε επίπεδο σχολικής μονάδας ή
σε εθνικό επίπεδο με κοινά θέματα. Για τη συμμετοχή
στις εξετάσεις σε εθνικό επίπεδο στο μάθημα αυτό ο
μαθητής υποβάλλει στο Λύκειό του αίτηση σε χρονικό
διάστημα που καθορίζεται με απόφαση του Υπουργού
Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. Ειδικά για το σχο-
λικό έτος 2008-2009 η αίτηση υποβάλλεται από 1 μέχρι
20 Φεβρουαρίου του έτους 2009».

3.α. Η τελευταία περίοδος της παραγράφου 1 του
άρθρου 13 αντικαθίσταται ως ακολούθως: «Για την
υποβολή της επιτροπής στο έργο της με απόφαση
του Προέδρου ορίζονται μέχρι εκατόν σαράντα (140)
υπάλληλοι του Δημοσίου ή Ν.Π.Δ.Δ. ή Οργανισμών του
Δημοσίου ή εκπαιδευτικοί λειτουργοί».

β. Στην πρώτη περίοδο του εδαφίου γ της παραγρά-
φου 2 του ίδιου άρθρου η φράση «και πέντε βοηθούς
γραμματείς» αντικαθίσταται με τη φράση «και μέχρι
οκτώ βοηθούς γραμματείς».

γ. Στην τελευταία περίοδο του εδαφίου γ της παρα-
γράφου 2 του ίδιου άρθρου η φράση «μέχρι τριάντα»
αντικαθίσταται με τη φράση «μέχρι τριάντα πέντε».

δ. Στο τέλος της παραγράφου 2 του ίδιου άρθρου
προστίθεται εδάφιο στ ως ακολούθως «στ. Ως πρόε-
δρος, αντιπρόεδρος ή μέλος της Κ.Ε.Ε. μπορεί να ορί-
ζεται και ομότιμος καθηγητής».

ε. Στο τέλος της παραγράφου 3 του ίδιου άρθρου
προστίθεται περίοδος ως ακολούθως: «Στην εκτέλεση
των καθηκόντων του ο περιφερειακός επόπτης εξετά-
σεων συνεπικουρείται από τον οικείο προϊστάμενο της
Διεύθυνσης Διοικητικής και Οικονομικής Υποστήριξης
και σε περίπτωση κωλύματος από το νόμιμο αναπλη-
ρωτή του».

στ. Στο τέλος της περίπτωσης ι της παραγράφου 4
του ίδιου άρθρου προστίθεται η φράση «και σε περί-
πτωση κωλύματος το νόμιμο αναπληρωτή του ή καθη-
γητή με βαθμό Α'».

ζ. Στο τέλος της περίπτωσης ι της παραγράφου 4
του ίδιου άρθρου προστίθεται η φράση «ή τους νόμι-
μους αναπληρωτές τους και σε περίπτωση κωλύματος
καθηγητές με βαθμό Α'».

η. Στην δεύτερη περίοδο της περίπτωσης ι ι της
παραγράφου 4 του ίδιου άρθρου και μετά τη φράση
«με το οικείο βαθμολογικό κέντρο» προστίθεται η



Ενσωματώνει τις διαφοροποιήσεις του 3699/2008

Αρ. Σωτηρία Τζιβινίκου

Αλλαγές 2010 (α)

- Στην εγκύκλιο 251/3138/14-1-2010



υπάρχουν κάποιες σημαντικές διαφοροποιήσεις:



- Α. Υποψήφιοι με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (δυσλεξία κ.λπ.), **εφόσον επιθυμούν να απαντήσουν και γραπτά** σε κάποια ερωτήματα, **αυτά να αξιολογούνται** κατά τη βαθμολόγηση.



Αλλαγές 2010 (β)

- Β. «Επίσης όσοι μαθητές και απόφοιτοι με αναπηρία ή με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (προβλήματα ακοής, λόγου και ομιλίας, επιληψίας κ.λ.π) επιθυμούν να **εξετασθούν γραπτά**, θα εξετασθούν στα εξεταστικά κέντρα που εξετάζονται και οι υπόλοιποι μαθητές του Λυκείου. **Με τον ίδιο τρόπο θα εξετασθούν και οι μαθητές και οι απόφοιτοι με φάσμα αυτισμού** για τους οποίους τα ΚΕΔΔΥ ή τα Ιατροπαιδαγωγικά Κέντρα έχουν εισηγηθεί τον γραπτό τρόπο εξέτασης.

• Η εξέταση των μαθητών αυτών γίνεται σε ξεχωριστή αίθουσα και ο χρόνος εξέτασής τους μπορεί να παραταθεί με απόφαση της Λυκειακής Επιτροπής ή της Επιτροπής του Εξεταστικού Κέντρου»



Τα γνωστικά χαρακτηριστικά των μαθητών με ΜΔ

- Φτωχή μνήμη,
- ελλειμματική προσοχή,
- δυσκολίες στην οργάνωση,
- προβλήματα στην ανάπτυξη της τυπικής σκέψης (σύμφωνα με τον Piaget),
- χαμηλής ποιότητας μεταγνωστικές δεξιότητες,
- έλλειψη αυτορρύθμισης
- έλλειψη κινήτρων,



Τα γνωστικά χαρακτηριστικά των μαθητών με ΜΔ

- Χαμηλές επιδόσεις σε ακαδημαϊκά αντικείμενα,
- μαθησιακά κενά – έλλειψη βασικών γνωστικών δομών,
- προβλήματα στις στρατηγικές μελέτης / χειρισμού της νέας γνώσης,
- ασυνεπής φοίτηση,
- ενδεχομένως προβληματική συμπεριφορά,
- χαμηλό αυτοσυναίσθημα σχετικά με τις ακαδημαϊκές τους ικανότητες,
- απουσία κινήτρων & άρνηση να καταπιαστούν με τον γραπτό λόγο,



Τα γνωστικά χαρακτηριστικά των μαθητών με ΜΔ

- Οι μαθητές με ΜΔ τείνουν να μην αποδίδουν την καλή τους επίδοση στις δικές τους προσπάθειες,
- Έχουν χαμηλό βαθμό ενημερότητας σχετικά με τους παράγοντες που υπεισέρχονται στην εκτέλεση ενός έργου,
- Έχουν περιορισμένη γνώση για τους παράγοντες που επηρεάζουν την επίδοσή τους.



Ελλείμματα στην αναγνωστική δεξιότητα

- Έχουν ελλείμματα μεταγνωστικής γνώσης. Δεν έχουν επίγνωση των μεταβλητών που αλληλεπιδρούν κατά την ανάγνωση.



- Εκδηλώνουν σημαντική δυσκολία στον εντοπισμό κύριων ιδεών και στην αναγνώριση της σημασίας τους στο νόημα του κειμένου.



- Δε δείχνουν καμιά ευαισθησία σε κειμενικά χαρακτηριστικά όπως η επικεφαλίδα ή άλλοι τίτλοι, καθώς και στη γενική οργάνωση του κειμένου (αυτό συμβαίνει και με τις εκφωνήσεις των θεμάτων των εξετάσεων)



Μ.Δ. & ΜΕΤΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Οι μαθητές με ΜΔ στηρίζονται συχνά σε απλούστερες και λιγότερο αποτελεσματικές στρατηγικές



- Δεν αναγνωρίζουν τότε και αν οι στρατηγικές που έχουν ήδη χρησιμοποιήσει είναι χρήσιμες σε κάποια νέα κατάσταση



Μ.Δ. & ΜΕΤΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- Δυσκολεύονται να τροποποιήσουν μια στρατηγική όταν δεν είναι πλέον αποτελεσματική και να αναζητήσουν κάποια νέα



- Ένα βασικό στοιχείο της μεταγνώσης αφορά τις λειτουργίες εκτελεστικού ελέγχου, όπως την πρόβλεψη, το σχεδιασμό και τον έλεγχο



- Οι μαθητές με ΜΔ δεν καταφέρνουν να σχεδιάσουν τη δράση τους προς ένα στόχο, να ελέγξουν αν βαδίζουν σωστά και να τροποποιήσουν το αρχικό σχέδιο



παράγοντες που συντελούν στην ΕΠΙΤΥΧΙΑ

- Η σωστή προετοιμασία
- Η υπομονή, επιμονή και η μεθοδικότητα μελέτης
- Η αυτοπεποίθηση
- Η σιγουριά του εξεταζόμενου για τις ικανότητες του
- Η θέληση και τα κίνητρα για επιτυχία
- Η ηρεμία και η θετική σκέψη
- Λίγη τύχη!



Βασικά συστατικά επιτυχίας

- Ένα πολύ καλά οργανωμένο πρόγραμμα προετοιμασίας και μελέτης. Μετράει η «ποιότητα» και όχι η «ποσότητα» της μελέτης



- Πρόγραμμα ξεκούρασης και ψυχαγωγίας



- Προσοχή στη διατροφή (ελαφρύ φαγητό, υγιεινή διατροφή, όχι πολλούς καφέδες, αλλά κυρίως χυμούς)



- Προσοχή στο ωράριο του ύπνου. Όχι λιγότερο ύπνο από 7 ώρες το βράδυ. Ο ύπνος να είναι ήσυχος και ήρεμος

άγχος!!!



Δρ. Σωτηρία Τζιβνίκου

Γενικά για το άγχος...

- Το άγχος αποτελεί ένα γνώριμο και οικείο συναίσθημα για όλους τους ανθρώπους. Τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά βιώνουν άγχος, ανησυχία ή φόβο σε ορισμένες καταστάσεις.



- Το άγχος είναι ένα λειτουργικό συναίσθημα, το οποίο συχνά μας διευκολύνει να αντιμετωπίσουμε τις δύσκολες καταστάσεις που συναντάμε στη ζωή μας θέτοντας τον οργανισμό σε κατάσταση ετοιμότητας.



- Υπό αυτή τη έννοια, το άγχος αποτελεί ένα φυσιολογικό στοιχείο της αναπτυξιακής πορείας που οδηγεί από την εξάρτηση στην αυτονομία. (Στογιαννίδου 2008)



- Όταν το βίωμα του άγχους είναι υπερβολικό σε ένταση, δυσανάλογο σε σχέση με το ερέθισμα που το προκαλεί και επίμονο στο χρόνο τότε ενδέχεται να αποτελεί ένδειξη κάποιας αγχώδους διαταραχής.



- Στην περίπτωση αυτή το άγχος χάνει τη λειτουργικότητά του και μετατρέπεται σε στοιχείο που παρεμποδίζει την ομαλή προσαρμογή του ατόμου διότι αντί να προετοιμάζει τον οργανισμό για την αντιμετώπιση της δύσκολης κατάστασης, αντίθετα τον προτρέπει στην αποφυγή της.



- Κορύφωση αποτελεί η γενίκευση του άγχους ακόμα και όταν απουσιάζουν τα ερεθίσματα που το προκαλούν (Στογιαννίδου 2008)



συμπτώματα άγχους...

- Τα συμπτώματα άγχους περιλαμβάνουν διανοητικές, κοινωνικές, και οργανικές εκδηλώσεις.



- Κάποιες από αυτές είναι οι διαταραχές φαγητού όπως η



μειωμένη ή αυξημένη όρεξη, έμετοι, οι συχνοί πονοκέφαλοι,

το συχνό, χωρίς αφορμή ή ασήμαντη αφορμή κλάμα, η



αϋπνία ή υπνηλία, ταχυπαλμίες (χτυποκάρδι), εφίδρωση και



έντονο συναίσθημα πίεσης.

Αρνητικές σκέψεις & άγχος

- 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.



Δημιουργικό άγχος



- Το άγχος μέχρις ενός σημείου είναι φυσιολογικό και δημιουργικό.



- Μας κινητοποιεί σε δύσκολες και προκλητικές φάσεις της ζωής μας να καταβάλουμε το μέγιστο



των προσπάθειών μας προκειμένου να

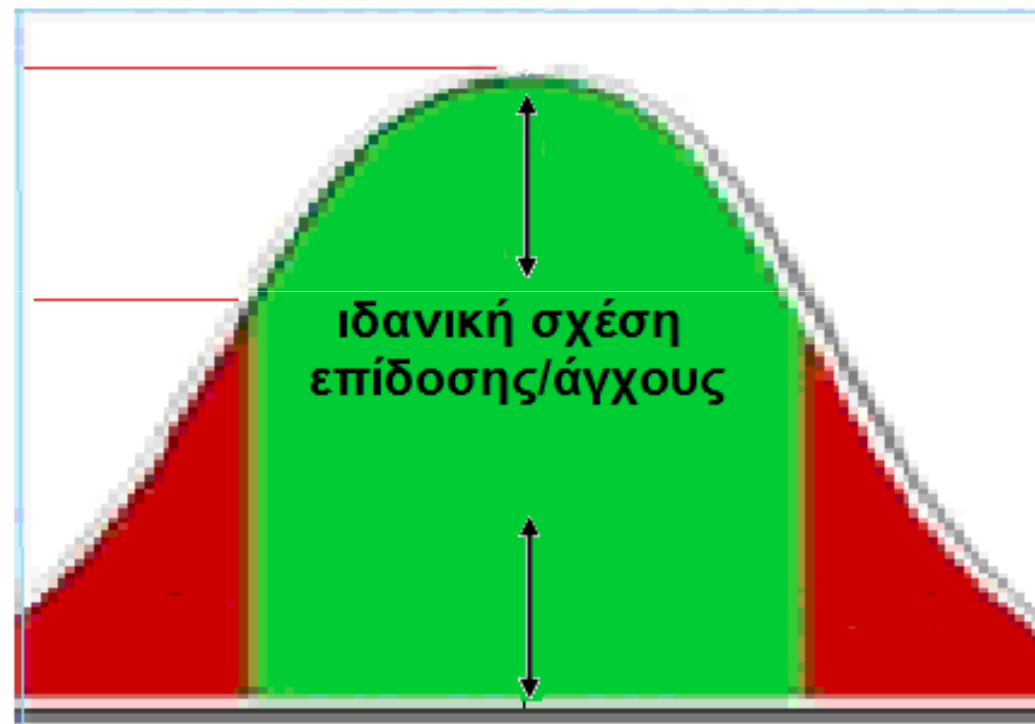


επιτύχουμε τον στόχο μας.

Σχέση άγχους-επίδοσης



ά
ξ
ι
π
ο
ν
δ
α
ο
ς
σ
η
ς



άξονας άγχους

Το άγχος γίνεται επικίνδυνο...

- όταν δεν μπορούμε πια να το ελέγξουμε,
γιατί τότε:



- περιορίζει την πραγματική μας ικανότητα για επίδοση και



- μας κάνει να υποφέρουμε



Μείωση της επίδοσης λόγω άγχους



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



Αντιμετώπιση του άγχους

- Να μάθετε να αντιμετωπίζετε τις εξετάσεις, παρόλο τον φόβο σας για πιθανή αποτυχία



- Καλή προετοιμασία



- Αναλύστε την κατάσταση ρεαλιστικά. Γράψτε απ' τη μια στήλη τι ακριβώς σας προκαλεί άγχος, κι απ' την άλλη πως μπορείτε πρακτικά να διορθώσετε το συγκεκριμένο πρόβλημα



- Κάντε ένα διάλειμμα και συζητήστε εκφράζοντας τους φόβους και τις αμφιβολίες σας στους γονείς σας και σε ανθρώπους που μπορούν να σας ακούσουν



- Ξεκούραση & καλός ύπνος

Συμβουλές για τους γονείς

- Να είναι ενεργητικοί ακροατές όταν το παιδί νιώθει αγχωμένο και καταβεβλημένο



- Να ενημερωθούν σχετικά με τις διαφορές ανάμεσα σε φυσιολογικό άγχος και σε μια αγχώδη διαταραχή



- Να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή του παιδιού σε κοινωνικές, αθλητικές και άλλες εξωσχολικές



δραστηριότητες



Συμβουλές για τους γονείς

- Να εξετάσουν τις ευκαιρίες για αναζήτηση βοήθειας



- Να μοιραστούν αυτά που βρήκανε με το παιδί



- Να είναι υπομονετικοί αν το παιδί δεν αναζητήσει βοήθεια αμέσως



- Να δώσουν στο παιδί τις πηγές που θα το κάνουν να καταλάβει ότι δεν είναι μόνο και μπορεί να βοηθηθεί



Συμβουλές για τους γονείς

- Να μιλάνε ανοιχτά με τα παιδιά τους για φόβους και ανησυχίες τους.



- Να τους ενθαρρύνουν να έχουν ενδιαφέροντα.



- Να τους βοηθάνε στις νέες καταστάσεις και στο να εκφράζουν τις ανησυχίες τους ρεαλιστικά.



- Να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους σε προγράμματα που συμπεριλαμβάνουν



- συγκεκριμένες τεχνικές χαλάρωσης.

Μπορείτε να πείτε...

- «όλοι έχουμε σε αντίστοιχες συνθήκες παρόμοιο άγχος...»



- «το άγχος της αποτυχίας είναι φυσιολογικό»



- 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»

- Στηρίζτε ψυχολογικά τους μαθητές, ενθαρρύνοντάς τους και αποφεύγοντας χαρακτηρισμούς που τους μειώνουν.
- Εξασφαλίστε ήρεμη ατμόσφαιρα μέσα στο σπίτι, αφήνοντας στην άκρη οικογενειακές διαφωνίες και συζυγικούς καβγάδες



- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να πέφτουν στο κρεβάτι την προηγούμενη ημέρα των εξετάσεων στις 11-12 το αργότερο, ώστε να κοιμηθούν 7-8 ώρες έως το πρωί. Η καλή φυσική κατάσταση θα είναι γι' αυτά μεγάλο πλεονέκτημα την ώρα των εξετάσεων.



- Κλείστε την τηλεόραση στο σπίτι για όλη την περίοδο των εξετάσεων. Κλέβει χρόνο μελέτης και ύπνου από τα παιδιά, ενώ διασπά τη συγκέντρωσή τους.



- Υγιεινή διατροφή. Όχι έτοιμα φαγητά

- **Δοκίμασε ασκήσεις χαλάρωσης:**

για 15΄ τη μέρα, συγκεντρώσου στη διαφραγματική αναπνοή και στο σώμα σου που βαραίνει καθώς χαλαρώνει...

συνδύασε εισπνοές – εκπνοές με θετικές –και ρεαλιστικές- σκέψεις...



Αντικατέστησε τις σκέψεις: «δεν θα φοβηθώ», ή «θα πετύχω στα σίγουρα!», με τις πιο ρεαλιστικές σκέψεις: «Ακόμα κι αν φοβηθώ, θα το αντιμετωπίσω», «θα κάνω ό.τι περνάει από το χέρι μου για να επιτύχω»...



Ξόδεψε λίγο χρόνο για γυμναστική (καθημερινά - έστω περίπατος)



Φρόντισε να ξεκουράζεσαι και να κοιμάσαι καλά

Κάνε καθημερινά ένα πρωινό μπάνιο με χλιαρό νερό

Αποδοτική μελέτη

- Οργάνωσε την ύλη σου. Φρόντισε να βρεις σημειώσεις (εκτός βέβαια από το βιβλίο)



- Ιδανικό είναι να κάνεις μόνος σου τις δικές σου σημειώσεις



- Κάνε πρόγραμμα μελέτης
- Έλεγξε με αυτοερωτήσεις την διάσπαση της προσοχής σου



- Κάθε 45' κάνε ολιγόλεπτο διάλειμμα και κάθε 2 ώρες μεγαλύτερο

- Στο διάλειμμα ΟΧΙ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ή όχι ενεργητική παρακολούθηση (μόνο «άδειασμα» μυαλού)



- Κάνε έναν περίπατο, λίγη άσκηση ή χαλάρωση
- Πίνε πολλά υγρά, νερό ή χυμούς

μνήμη

- *We remember what we understand; we understand only what we pay attention to; we pay attention to what we want."*



- Θυμόμαστε ό,τι καταλαβαίνουμε



- Καταλαβαίνουμε μόνο αυτό στο οποίο δίνουμε προσοχή



- Δίνουμε προσοχή σ' αυτό που θέλουμε



Η βραχύχρονη μνήμη

- είναι το μέρος εκείνο του μνημονικού συστήματος που δέχεται τις πληροφορίες από τους αισθητηριακούς καταγραφείς.



- Σ' αυτήν αναγνωρίζονται οι πληροφορίες και παραμένουν για ένα διάστημα όχι μεγαλύτερο των 30 δευτερολέπτων.



- Για να γίνει δυνατή η συγκράτηση περισσότερων στοιχείων απαιτείται η λειτουργία της ανάκλησης που είναι γνωστή σαν «εσωτερική επανάληψη».



- Η χωρητικότητά της είναι περιορισμένη και είναι 7 ± 2 στοιχεία (δηλαδή 5 – 9) σε μια δεδομένη στιγμή.



Η μακρόχρονη μνήμη

- Η μακρόχρονη μνήμη είναι το μέρος όπου γίνεται η μόνιμη αποθήκευση των στοιχείων της πληροφορίας
- Η χωρητικότητά της είναι απεριόριστη. Είναι περισσότερο σημαντική
- Το πώς η πληροφορία αποθηκεύεται σε αυτήν έχει να κάνει με τη χρήση διασυνδέσεων, σχέσεων και γενικά ενός οργανωτικού σχεδίου



Μνημονικές στρατηγικές

1. Ενδιαφέρσου, δώσε προσοχή σ' αυτό που διαβάζεις. Να θέλεις να μάθεις, μην είσαι απαθής γι' αυτό που διαβάζεις (**Choose to remember**)



2. Κάνε νοητές εικόνες, οπτικοποίησε στο μυαλό σου αυτό που θέλεις/πρέπει να θυμάσαι



3. Κάνε συνδέσεις αυτού που θέλεις να θυμάσαι με πληροφορίες που ήδη κατέχεις καλά, κάνε αλυσίδα μνημονικών ιδεών που η μια σε οδηγεί στην άλλη. Οργάνωσε τις πληροφορίες σε «φακέλους» για να είναι πιο εύκολη η ανάκλησή τους



4. Επανέλαβε αυτό που θέλεις να θυμάσαι μέχρι να το κατακτήσεις πλήρως. Κάνε παράφραση, πέστο με δικά σου λόγια για να το κατανοήσεις. Έπειτα μάθε τις σημαντικές λέξεις-κλειδιά για να πλουτίσεις το λεξιλόγιό σου και να εμπλουτίσεις το παραγόμενο κείμενο (και στην προφορική εξέταση)



Προσοχή στην ΠΡΟΣΟΧΗ

- Άλλο διάσπαση προσοχής και άλλο
επιλεκτική προσοχή



Η ικανότητα να επικεντρώνεται κάποιος στο γνωστικό έργο που έχει μπροστά του, την ίδια



στιγμή που αγνοεί συμπτωματικά, δευτερεύοντα και άσχετα ερεθίσματα, αναφέρεται ως



επιλεκτική προσοχή

Προσομοίωση εξετάσεων

- Κάνε αρκετές φορές «πρόβα» εξετάσεων



- Όσο γνωρίζεις τις συνθήκες εξετάσεων τόσο μειώνεται το άγχος



- Σου δίνεται η ευκαιρία να εντοπίσεις τα λάθη που μπορείς να διορθώσεις



- Δούλεψε πολύ με τα θέματα των προηγούμενων ετών («κατεβάστε» τα από το διαδίκτυο)



- Προσπάθησε να βελτιώνεις τις επιδόσεις σου

Στρατηγικές αποτελεσματικής επίδοσης στις εξετάσεις

- 1. Ακολουθείστε τις οδηγίες του εξεταστή:
 - Ακούστε προσεκτικά τις οδηγίες του εξεταστή και ρωτήστε για οποιαδήποτε απορία σας
 - Διαβάστε πολύ προσεκτικά τις γραπτές οδηγίες και προσπαθήστε να κατανοήσετε ακριβώς τι ζητά η ερώτηση
 - Απαντήστε με βάση τις οδηγίες



2. Πριν ξεκινήσετε ρίξτε μια ματιά σε όλες τις ερωτήσεις. Αυτό θα σας βοηθήσει στην κατεύθυνση που θα ακολουθήσετε.



3. Σχεδιάστε την στρατηγική σας. Αποφασίστε την σειρά με την οποία θα απαντήσετε τις ερωτήσεις. Ασχοληθείτε πρώτα με τις εύκολες

4. Χαλαρώστε. Αν αισθάνεστε ότι έχετε άγχος πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Θυμηθείτε ότι όσο πιο ήρεμοι είστε τόσο καλύτερα θα αποδώσετε.



5. Ελέγξτε τις απαντήσεις σας. Προσπαθήστε να εξοικονομήσετε λίγο χρόνο στο τέλος για να κάνετε έλεγχο στις απαντήσεις που δώσατε.



6. Προσπαθήστε να μην χάσετε χρόνο με πράγματα που δεν γνωρίζετε και δεν προλάβετε να γράψετε αυτά που γνωρίζετε.

Πριν τις εξετάσεις

- Προσπαθήστε να είστε χαλαροί με το να επικεντρώνεστε σε θετικές σκέψεις



Αποφεύγετε να συζητάτε με τους άλλους τι έχετε διαβάσει και τι όχι, τι ξέρετε και τι όχι



- Αποφεύγετε να συζητάτε πιθανές ερωτήσεις ή θέματα με τους άλλους
- Αποφεύγετε να ρωτάτε τον εαυτό σας τι ξέρει ή τι θυμάται για κάποιο θέμα



- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε



- Επικεντρώστε τις σκέψεις σας στα πράγματα που έχετε να κάνετε και όχι στο τι έπρεπε να κάνετε

Περιμένοντας τα θέματα...

- υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε γιατί έχετε προετοιμαστεί καλά (όσο μπορούσατε) για τις εξετάσεις



- Ηρεμία και έλεγχο της αγωνίας με σωστές αναπνοές. Χαλαρώστε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε



- αποφύγετε τις αρνητικές σκέψεις



- επικεντρωθείτε στις θετικές και καθησυχαστικές σκέψεις (αυτό πρέπει να αρχίσει και να έχει εφαρμοστεί πολλές φορές πριν τις εξετάσεις)



Αν αισθανθείτε ότι σας κυριεύει το άγχος και δεν μπορείτε να συγκεντρωθείτε

- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε παίρνοντας βαθιές αναπνοές, κρατήστε τις για λίγο και αρχίστε να μετράτε καθώς εκπνέετε



- Ασχοληθείτε με κάποιο άλλο θέμα που γνωρίζετε την απάντηση



- Αφήστε για το τέλος τις δύσκολες ρωτήσεις. Μπορεί να θυμηθείτε τις απαντήσεις καθώς απαντάτε τις προηγούμενες



ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ

- Η σωστή αναπνοή είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές για τη μείωση του άγχους. Δυο από τις πολλές τεχνικές αναπνοής, που χρησιμοποιούμε για να μειώσουμε το άγχος είναι:



Α.) Ελεγχόμενη αναπνοή:

- Κάνε ένα διάλειμμα. Σκέψου για λίγα δευτερόλεπτα τι είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις ένταση. Και μετά βγάλε αυτές τις σκέψεις από το μυαλό σου.
- Χαλάρωσε τα χέρια και τους ώμους σου.
- Έκπνευσε αργά από τη μύτη σου.
- Τώρα πάρε μια βαθιά αναπνοή, γεμίζοντας την κοιλιά και μετά το στήθος με αέρα.
- Έκπνευσε αργά κι επανάλαβε μέχρι που η αναπνοή σου γίνει κανονική και σταθερή. Καθώς κάνεις αυτό, επικεντρώσου σε κάθε αναπνοή.
- Να αισθάνεσαι χαλαρωμένος και ότι μπορείς να ελέγχεις την κατάσταση.



Β) Μια γρήγορη μέθοδος: Μπορεί να γίνει οποιαδήποτε ώρα και οποιαδήποτε μέρα, χωρίς να διακοπεί το πρόγραμμά σου.

- Χαλάρωσε τα χέρια και τους ώμους σου. Περίστρεψε το κεφάλι σου μερικές φορές- πρώτα δεξιά, μετά αριστερά.
- Κλείσε τα μάτια σου, είσπνευσε βαθιά και έκπνευσε, επανάλαβε.
- Επικεντρώσου στην αναπνοή σου, αγνόησε όλες τις σκέψεις που προκαλούν άγχος.



Μπροστά στα θέματα

- Ακούμε με προσοχή την εκφώνηση (αν δεν μας διαβάσουν τα θέματα, έχουμε δικαίωμα να το ζητήσουμε)
- Διαβάζουμε με πολλή προσοχή τα θέματα, μια φορά όλα μαζί γρήγορα και στη συνέχεια ένα-ένα με αργό ρυθμό
- Προσέχουμε τις λέξεις-κλειδιά ή ορολογίας
- Προσέχουμε τις μικρές λέξεις (δεν, να, τον)
- Λέμε το πρόβλημα/θέμα με δικές μας λέξεις
- Ζητάμε βοήθεια με ευγένεια και διακριτικότητα και χαμηλό τόνο
- Βρίσκουμε το πιο εύκολο και αρχίζουμε να απαντάμε
- Συνεχίζουμε με το επόμενο σε βαθμό δυσκολίας κλπ
- Ό,τι φαίνεται ότι δεν ξέρουμε το αφήνουμε στο τέλος, διαφορετικά κινδυνεύουμε να ξοδέψουμε τον χρόνο και να μην απαντήσουμε και σε αυτά που γνωρίζουμε

Διαχείριση θεμάτων

- Επιμερίζουμε τον χρόνο στο τμήμα που θα χρησιμοποιήσουμε για τις σημειώσεις μας και στο τμήμα των προφορικών απαντήσεων
- Κάνουμε σχέδιο απάντησης με όποιον τρόπο μας είναι πρόσφορος (ακόμα και με σκίτσα ή σχέδια)



- Γράφουμε όποια σχετική λέξη μας έρθει στο μυαλό (ιδεοθύελα)



- Οργανώνουμε τις λέξεις και τις βάζουμε σε μια λογική σειρά
Συνδέουμε τις λέξεις ώστε να βγαίνει νόημα



- Έχοντας μπροστά μας τις σημειώσεις που δημιουργήσαμε, αρχίζουμε να απαντάμε προφορικά με όσο το δυνατό πιο επίσημο τρόπο, με χρήση λέξεων που χρησιμοποιεί το βιβλίο



- Προσοχή μην χρησιμοποιείτε καθημερινό λεξιλόγιο (κατά το δυνατόν)
- Εξαντλήστε τον χρόνο και τις δυνατότητές σας

Μπορείς...

- Θυμήσου, η αποτυχία στις εξετάσεις δεν είναι το τέλος του κόσμου
- Θυμήσου, όπου κλείνει μια πόρτα ανοίγει ένα παράθυρο



- Θυμήσου, οι εξετάσεις είναι το τέλος ενός μαραθωνίου και όχι μιας σύντομης κούρσας

- Η ζωή είναι μπροστά σου, αξιοποίησε όλα τα ταλέντα σου



- Αμφισβήτησε το σύστημα, προσπαθώντας να το κατακτήσεις, δηλαδή από μέσα



- Μην αποστασιοποιείσαι από το σχολείο, μην μένεις στο σχολικό περιθώριο, μην δείχνεις απάθεια θεωρώντας ότι έτσι τιμωρείς το κακό σχολείο



- Συμμετέχεις έτσι στον κοινωνικό αποκλεισμό σου
- Γίνεσαι αυτόβουλο θύμα του συστήματος που κατακρίνεις

Καλή επιτυχία στις εξετάσεις
και στους στόχους σας



Μην ξεχνάτε βέβαια
ότι ο βασικός στόχος
είναι να είμαστε
ευτυχισμένοι άνθρωποι

