

2ο Κ.Ε.Σ.Υ. ΠΕΙΡΑΙΑ

Κέντρο Εκπαιδευτικής & Συμβουλευτικής
Υποστήριξης Πειραιά

ΟΔΗΓΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΕΝΟΨΕΙ ΤΩΝ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΟΙ

&

ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΟΙ ΜΟΝΟΙ

ΟΔΗΓΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

ΕΝΟΨΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Μαθησιακές Αντιδράσεις	Συλλογιστική	Εναλλακτική Σκέψη
Διαχείριση ύλης	«Δεν ξέρω από πού να ξεκινήσω, η ύλη είναι πολύ μεγάλη.»	Φτιάξε οπτικό πρόγραμμα και μοίρασε τα κεφάλαια που μπορείς να κάνεις επανάληψη. Κάνε καταμερισμό της ύλης σε χρωματιστά χαρτάκια. Δημιούργησε σχεδιάγραμμα για το πως να διαχειριστείς κάθε κεφάλαιο. Ξεκίνα από τα πιο απλά και στη συνέχεια προχώρησε στα πιο σύνθετα. Άρχισε από τα θεματικά κέντρα και

		έπειτα πέρνα στις λεπτομέρειες.
Διαχείριση λάθους	«Πάλι το ίδιο λάθος έκανα.»	Είναι λογικό να κάνεις κάποια λάθη, όμως είναι σημαντικό να τα εντοπίζεις και να τα διορθώνεις. Επανάλαβε τη σωστή απάντηση και σύνδεσέ την με μια κινητική δραστηριότητα. Εστίασε στην ορθή πληροφορία και στους λόγους που την καθιστούν σωστή.
Θεωρία	«Δεν μπορώ να το μάθω αυτό απ' έξω.»	Σχημάτισε εννοιολογικούς χάρτες και φτιάξε αρκτικόλεξα για να θυμάσαι ονόματα. Εστίασε στα θεματικά κέντρα των κειμένων απαντώντας στις βασικές πληροφορίες (ποιος, πού, τι, πότε, πώς, γιατί). Βρες έναν ρυθμό (σαν ποίημα) για να ανακαλείς την αυτούσια γνώση. Σύνδεσε χρονολογίες με βιωματικές σου εμπειρίες, για να τις επαναφέρεις στη μνήμη σου με μεγαλύτερη ευκολία.
Αβεβαιότητα	«Νιώθω αβεβαιότητα γιατί δεν το έχω ξαναζήσει.»	Δες θέματα προηγούμενων ετών και τις απαντήσεις τους, για να έχεις μια σαφή εικόνα των απαιτήσεων της διαδικασίας.
Αναντιστοιχία διαβάσματος – απόδοσης	«Νομίζω ότι τα ξέρω, αλλά δεν γράφω καλά στα διαγωνίσματα.»	Αξιοποίησε την τεχνολογία πληροφοριών και επικοινωνίας ως εργαλείο μάθησης (κειμενογράφο, ηχογράφηση), ώστε να επαληθεύεις την ορθότητα και να έχεις άμεση ανατροφοδότηση. Εξήγησε αυτά που έχεις διαβάσει σε κάποιον οικείο σου, για να δεις αν γίνεσαι κατανοητός.
Άγχος της επανάληψης	«Έχω αγχωθεί, πρέπει να κάνω επανάληψη κάθε μέρα;»	Για να είσαι αποδοτικός, είναι σημαντικό να αφιερώνεις χρόνο στον εαυτό σου για την εμπέδωση όσων διάβασες. Κάνε διάλειμμα όποτε αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να δεχθείς περισσότερη πληροφορία.
Ένταση	«Κάθομαι να διαβάσω και δεν μπορώ να συγκεντρωθώ.»	Διάλεξε ένα χώρο στο σπίτι που νιώθεις ότι μπορείς να συγκεντρωθείς

εξετάσεων		καλύτερα. Δώσε στον εαυτό σου την ευκαιρία για κίνηση (περπάτημα), αν νιώθεις ότι σε βοηθάει. Δεν είναι απαραίτητο να είσαι καθισμένος στο γραφείο σου.
Εξάντληση	«Νιώθω συνέχεια κουρασμένος, δεν μπορώ να μάθω άλλα.»	Κοιμήσου αρκετά. Αν είσαι ξεκούραστος θα αποδίδεις καλύτερα. Ασχολήσου με κάτι που σου δίνει χαρά. Συζήτησε με τους συνομηλίκους σου που βιώνουν το ίδιο και επικοινωνήσε τις σκέψεις με τους οικείους σου.
Διαχείριση χρόνου	«Δε μου φτάνει ο χρόνος και στο τέλος δεν γράφω όλα τα θέματα.»	Απάντησε πρώτα στις ερωτήσεις που ξέρεις. Έπειτα σ' εκείνες που δεν είσαι βέβαιος και τέλος, προσπάθησε να απαντήσεις εκείνες που δε γνωρίζεις. Κατάγραψε τις σκέψεις σου με λέξεις κλειδιά στο πρόχειρό σου. Χρησιμοποίησε με φειδώ το χρόνο σου. Έλεγχε το χρόνο, χρησιμοποιώντας το ρολόι σου. Αξιοποίησε τις ασκήσεις προσομοίωσης που γίνονται στο σχολείο σου.
Εκφώνηση	«Δυσκολεύομαι να καταλάβω τι μου ζητάει.»	Διάβασε προσεκτικά την εκφώνηση αρκετές φορές. Μην απογοητεύεσαι αν δεν την κατανοήσεις με την πρώτη φορά. Εντόπισε τα δεδομένα και ζητούμενα που δίνονται. Οργάνωσε βήμα βήμα πώς θα τα αξιοποιήσεις.
Σύγχυση	«Συχνά έχω πάνω από μία απαντήσεις που πιστεύω ότι είναι σωστές δεν ξέρω ποια να διαλέξω.»	Δώσε χρόνο στον εαυτό σου. Προσπάθησε να κάνεις διασύνδεση της πληροφορίας που σου δίνεται με την σχετική θεωρία του μαθήματος. Αν δεν είσαι σίγουρος, κάνε χρήση της κοινής λογικής, ώστε κάθε σου απάντηση να διέπεται από λογική κρίση.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Παιδείας,

Έρευνας και Θρησκευμάτων



ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

ΕΝΟΨΕΙ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Συναισθηματικές Αντιδράσεις	Συλλογιστική	Εναλλακτική Σκέψη
Άγχος	«Νιώθω μεγάλη ανασφάλεια, δεν ξέρω πως να το διαχειριστώ, μουδιάζω όσο σκέφτομαι τη διαδικασία.»	Σκέψου ότι θα βρίσκεσαι σε μια σχολική τάξη και θα σου δοθούν τα θέματα, όπως σου έχει συμβεί πάρα πολλές φορές στην σχολική σου ζωή σε διαγωνίσματα. Δε διαφέρει η διαδικασία.
Συναισθηματική εξάντληση	«Κουράστηκα, δεν θέλω να προσπαθήσω άλλο.»	Όταν νιώθεις ότι δεν αντέχεις άλλο, δώσε χρόνο στον εαυτό σου. Είναι αναγκαίο να κάνουμε ένα διάλειμμα, όταν νιώθουμε εξάντληση.
Ανία	« Δεν περνάω καλά όλο πρέπει να διαβάζω. Βαρέθηκα.»	Μοίρασε το χρόνο σου, ώστε να κάνεις μια δραστηριότητα που σε ευχαριστεί και να σου δίνει διάθεση να συνεχίσεις την προσπάθειά σου.
Αρνητικές σκέψεις	«Δε θα τα καταφέρω, θα αποτύχω.»	Κατάγραψε σε ένα χαρτί τις δοκιμασίες που ολοκλήρωσες με επιτυχία και είσαι περήφανος γι' αυτές. Θα εκπλαγείς με το πόσα έχεις καταφέρει, ενώ αρχικά δεν το πίστευες.
Θλίψη	«Νιώθω τόσο στεναχωρημένος και πιεσμένος συνέχεια. Δε με χαροποιεί τίποτα πια.»	Κάνε θετικές σκέψεις. Αυτή η δοκιμασία θα τελειώσει. Ξεκίνησε να ονειρεύεσαι το μετά.
Θυμός – Αγανάκτηση	«Κανείς δεν με καταλαβαίνει. Όλοι μου ζητούν να διαβάσω παραπάνω. Πόσο πια.»	Εφάρμοσε το πρόγραμμα που έχεις δημιουργήσει και προσπάθησε να το ακολουθείς με το δικό σου ρυθμό. Είναι αρκετό να κάνεις ότι μπορείς.
Παραίτηση	«Δεν θέλω να συνεχίσω άλλο. Τα παρατάω.»	Αν τα παρατήσεις δε θα μάθεις ποτέ τι είσαι ικανός να πετύχεις. Δε χάνεις τίποτα να προσπαθήσεις.
Φόβος	«Τι θα γίνει αν αποτύχω; Δεν θα κάνω	Αυτή η δοκιμασία δεν καθορίζει την

	τίποτα καλό στη ζωή μου.»	πορεία της ζωής σου. Μοιράσου τις σκέψεις σου με κάποιον που γνωρίζεις ότι το έχει περάσει. Όλοι όσοι το ζήσαμε, νιώσαμε τον ίδιο φόβο με σένα.
Υπερφόρτωση	«Νιώθω ότι δεν μπορώ να ξεκουραστώ, σκέφτομαι συνέχεια.»	Να σημειώνεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου, έτσι απελευθερώνεις το μυαλό σου από τα συναισθήματα που σε κατακλύζουν.
Ντροπή	«Κι αν οι φίλοι μου περάσουν στις σχολές που θέλουν και εγώ είμαι ο αποτυχημένος της παρέας;»	Δεν είναι αποτυχία να μην πετύχεις ένα στόχο. Άλλωστε μπορείς να προσπαθήσεις όσες φορές θέλεις.
Ενοχή	«Δεν έκανα ότι έπρεπε, δεν διάβασα αρκετά. Έπρεπε να κάνω περισσότερα. Εγώ θα φταίω αν αποτύχω.»	Σημασία έχει ότι συνεχίζεις να προσπαθείς, όσο μπορείς. Κάνε τον απολογισμό σου αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία. Μην κατηγορείς το εαυτό σου.
Απογοήτευση	«Δεν πηγαίνω καλά στα διαγωνίσματα. Άλλοι συμμαθητές μου τα καταφέρνουν. Δε θα τα καταφέρω.»	Μην κρίνεις τον εαυτό σου με βάση τους άλλους. Έχεις την ίδια πιθανότητα με τους συμμαθητές σου να πετύχεις.

Δημιουργία: Μάιος 2020,
από τα μέλη της Διεπιστημονικής Ομάδας και την Προϊσταμένη του 2ου Κ.Ε.Σ.Υ. Πειραιά
Ιστοσελίδα: <http://2kesy-peiraia.att.sch.gr>

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπουργείο Παιδείας,

Έρευνας και Θρησκευμάτων

