

Σύντομος Οδηγός προετοιμασίας Πανελλαδικών, Προαγωγικών και Απολυτήριων εξετάσεων



Στρατηγικές, πρακτικές συμβουλές και εργαλεία για αποτελεσματική μελέτη, διαχείριση χρόνου και άγχους, στοχοθεσία και καθορισμό προτεραιοτήτων, αποτοξίνωση από τα κοινωνικά δίκτυα, ενδυνάμωση θετικής σκέψης και αυτοπεποίθησης.

Εργαστήριο Μελέτης Συμπεριφορών Υγείας
& Οδικής Ασφάλειας
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας
Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο



Το παρόν εγχειρίδιο απευθύνεται στους μαθητές/τριες της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που προετοιμάζονται για τη συμμετοχή τους στις Πανελλαδικές, Προαγωγικές και Απολυτήριες εξετάσεις.

Περιλαμβάνει στρατηγικές, πρακτικές συμβουλές και εργαλεία με τις ακόλουθες θεματικές:

- *Στρατηγικές για αποτελεσματική μελέτη*
- *Συμβουλές για την ημέρα των εξετάσεων*
- *Αποτοξίνωση από τα κοινωνικά δίκτυα*
- *Αποτελεσματική διαχείριση χρόνου*
- *Καθορισμός προτεραιοτήτων*
- *Στοχοθεσία*
- *Τεχνικές διαχείρισης άγχους*
- *Ενδυνάμωση της θετικής σκέψης*
- *Τεχνικές ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης*

Δημιουργήθηκε στα πλαίσια του προγράμματος 'Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στη Σχολική Κοινότητα' το οποίο υλοποιείται από το Εργαστήριο Μελέτης Συμπεριφορών Υγείας και Οδικής Ασφάλειας του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.

Στρατηγικές για αποτελεσματικό διάβασμα

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΛΕΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ

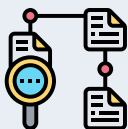


Φτιάξε ένα πλάνο μελέτης

Δημιούργησε ένα πλάνο για το πόσο χρόνο θα διαθέσεις περίπου σε κάθε μάθημα την ημέρα και πόση ώρα χρειάζεσαι για το κάθε μάθημα ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας και το μέγεθος της ύλης. Άφησε περιθώρια για μικροκαθυστερήσεις ή απρόοπτα.

Δημιούργησε μια ρουτίνα μελέτης

Προγραμμάτισε όσο καλύτερα γίνεται τη μέρα σου για να διαβάζεις τις ίδιες ώρες κάθε μέρα. Είναι σημαντικό να το κάνεις κάθε μέρα, την ίδια ώρα περίπου, γιατί έτσι εγκαθίσταται πολύ πιο εύκολα η συνήθεια.



Οργανώσε την ύλη σου

Οργάνωσε την ύλη σου χωρίζοντας την σε ενότητες και υπο-ενότητες.

Βάλε προτεραιότητες

Βάλε προτεραιότητες. Ποιά είναι τα πιο σημαντικά θέματα; Ποιά θέματα θεωρείς δύσκολα; Ποιά εύκολα; Ξεκίνα τη μελέτη σου από τα πιο δύσκολα και απαιτητικά μαθήματα ώστε να είσαι πιο ξεκούραστος και συγκεντρωμένος.



Θέσε ρεαλιστικούς στόχους

Ο καθορισμός συγκεκριμένων στόχων κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σου μπορεί να δείξει πόση πρόοδο έχεις σημειώσει.

Ο εγκέφαλος σου αφομοιώνει αυτά που έμαθε στις περιόδους ξεκούρασης!



Κάνε διαλείμματα

Κάνε συχνά και σύντομα διαλείμματα. Οι μικρές περίοδοι διαβάσματος είναι πιο αποδοτικές. Για κάθε μισή ώρα που διαβάζεις, κάνε ένα μικρό διάλειμμα 10 ή 15 λεπτών. Εναλλακτικά, μπορείς να δοκιμάσεις την τεχνική Pomodoro διαλείμματα των 2-5 λεπτών ανά 25 λεπτά μελέτης και ανά δίωρο κάνε ένα μεγαλύτερο διάλειμμα του μισάωρου.

Μην αποσπάς την προσοχή σου

Περιορίσε τα ερεθίσματα που θα μπορούσαν να σου αποσπάσουν την προσοχή όση ώρα διαβάζεις. Βάλε το κινητό σου σε λειτουργία πτήσης ή στο αθόρυβο, χαμήλωσε το σταθερό τηλέφωνο και κλείσε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.



Οργάνωσε το χρόνο σου

Σχεδιάσε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα που να περιλαμβάνει το χρόνο που αφιερώνεις για τα μαθήματα, τις εξωσχολικές δραστηριότητες, τη διατροφή, την άσκηση, τη διασκέδαση, τη χαλάρωση.

Οργάνωσε το χώρο σου

Ένα καθαρό και τακτοποιημένο γραφείο δημιουργεί ευχάριστο περιβάλλον και βοηθάει στη συγκέντρωση.



Δημιούργησε τον προσωπικό σου χώρο μελέτης

Είναι σημαντικό να ξεχωρίσεις τον χώρο που μελετάς από τον χώρο που χαλαρώνεις. Δημιούργησε τον δικό σου χώρο μελέτης, ένα «περιβάλλον εργασίας» με καλό φωτισμό που θα περιλαμβάνει τα βιβλία, τις σημειώσεις σου και ότι άλλο χρειάζεσαι.

**Δεν είναι όλες οι ώρες της ημέρας το ίδιο αποδοτικές.
Παρατήρησε πότε είσαι πιο παραγωγικός και
προγραμματίσε ανάλογα τη μελέτη σου!**

Δοκίμασε διαφορετικές τεχνικές



- Διάβασε δυνατά
- Κράτα σημειώσεις ενώ διαβάζεις
- Ξαναγράψε τις σημειώσεις σου
- Προσπάθησε να εξηγήσεις αυτό που διάβασες σε ένα άλλο πρόσωπο της οικογένειας, ένα φίλο ή συμμαθητή σου
- Αντάλλαξε σημειώσεις προκειμένου να σιγουρευτείς πως έχεις όλη την ύλη που χρειάζεται και παράλληλα να ακούσεις και μια άλλη οπτική σε κάτι που προσπαθείς να κατανοήσεις
- Οργάνωσε γκρουπ διαβάσματος με φίλους
- Λύσε θέματα προηγούμενων εξεταστικών περιόδων



Κάνε συχνές επαναλήψεις

Φρόντισε να κάνεις συχνές επαναλήψεις. Στο τέλος της ημέρας κάνε επανάληψη όσα διάβασες. Το Σαββατοκύριακο κάνε επανάληψη την ύλη των κεφαλαίων που διάβασες μέσα στην εβδομάδα.

Επιβράβευσέ τον εαυτό σου

Το να επιβραβεύεις τον εαυτό σου βοηθάει στο να διατηρείς το κίνητρο και το ενδιαφέρον σου. Την επόμενη φορά επιβράβευσέ τον εαυτό σου μετά από ώρες διαβάσματος με ένα γλυκό, μία βόλτα με φίλους ή την αγαπημένη σου ταινία.



Ζήτα βοήθεια

Μην αφήνεις ποτέ άλυτες τις απορίες σου. Αν δεν έχεις κατανοήσει κάτι, ρώτησε τον καθηγητή σου ώστε να μην αντιμετωπίσεις κάποια δυσκολία αργότερα.



Σωστή στάση σώματος

Μελέτησε διατηρώντας όσο το δυνατό πιο όρθια τη σπονδυλική σου στήλη, μη σκύβεις και κάνε διακοπές για λίγα λεπτά για να κάνεις ασκήσεις και να κινηθείς.

Άσκηση

Η άθληση βοηθά τη μνήμη και τη σκέψη. Ξεκίνα τώρα βάζοντας την άσκηση στο πρόγραμμά σου!

Όποιον τύπο άθλησης και αν επιλέξεις, είναι σημαντικό να καθιερώσεις την άσκηση ως συνήθεια.



Επαρκής ύπνος

Ο επαρκής ύπνος (τουλάχιστον 7-8 ώρες) βελτιώνει τη μνήμη, τη σκέψη, τη διαύγεια και τη συγκέντρωση.

Ισορροπημένη διατροφή

Ακολούθησε μια πλήρη και ισορροπημένη διατροφή.

Κατανάλωσε τρόφιμα από όλες τις ομάδες (γαλακτοκομικά, φρούτα, λαχανικά, μακαρόνια, κρέας, ψάρι) για να μη νιώθεις στέρηση και να λαμβάνεις όλα τα θρεπτικά συστατικά.

Κατανάλωνε μικρά γεύματα ανά 2-3 ώρες (τρία κυρίως γεύματα πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό- και 2 ενδιάμεσα μικρά γεύματα).

Απόφυγε τα μεγάλα γεύματα που προκαλούν υπνηλία και μειώνουν τη συγκέντρωση και την ικανότητα σκέψης.



Σωστή ενυδάτωση

Η σωστή ενυδάτωση εξασφαλίζει λιγότερη κόπωση και καλύτερη συγκέντρωση. Πιες αρκετό νερό (8-10 ποτήρια), προτίμησε το γάλα, το τσάι και τους φυσικούς χυμούς φρούτων και απόφυγε τα υγρά που περιέχουν ζάχαρη (αναψυκτικά, κακάο).

Διαχειρίσου το άγχος σου



Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο καθώς μας κινητοποιεί και μας κρατάει σε εγρήγορση. Όταν όμως τα επίπεδα άγχους είναι αυξημένα, γίνεται δυσλειτουργικό και επηρεάζει αρνητικά τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τη συνολική μας απόδοση, ενώ μπορεί να προκαλέσει και ενοχλητικά συμπτώματα (π.χ. πονοκέφαλο, ταχυκαρδία, ευσυκινησία, ευερεθιστότητα). Είναι σημαντικό να μπορέσεις να το διαχειριστείς όσο γίνεται πιο αποτελεσματικά.



Σκέψου θετικά

Σκέψου θετικά και υπενθύμισε στον εαυτό σου τα δυνατά σου σημεία και τις ικανότητές σου.

Αντικατέστησε τον αρνητικό εσωτερικό διάλογο με θετικό

Προσπάθησε να αντικαταστήσεις τις αρνητικές σκέψεις με θετικές. Κάνε δηλώσεις με θετικό περιεχόμενο όπως «πιστεύω σε μένα», «θα τα καταφέρω», «όλα θα πάνε καλά» αντί για «θα αποτύχω», «δεν θα τα καταφέρω».



Χαλάρωσε

Δώσε την ευκαιρία στο μυαλό να αδειάσει και να ξεκουραστεί. Στο ημερήσιο πρόγραμμα πρόσθεσε μια ώρα κάνοντας κάτι που σε ευχαριστεί όπως έναν περίπατο ή πέρανα χρόνο με φίλους. Ο χρόνος για χαλάρωση σε βοηθάει να αισθανθείς λιγότερο άγχος και να μελετήσεις πιο αποτελεσματικά.

5 Tips: ΠΩΣ ΝΑ

ΚΡΑΤΑΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Μάθε πως να κρατάς σημειώσεις πιο αποτελεσματικά!

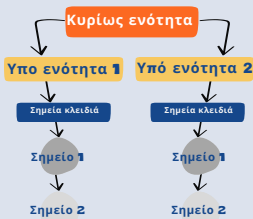
1 Κατηγοριοποίηση

Αφού διαβάσεις και κατανοήσεις το κείμενο, κωδικοποίησε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες δημιουργώντας κατηγορίες.



2 Διάγραμμα/Χαρτογράφηση

Δημιούργησε διαγράμματα ή νοητικούς χάρτες οπτικοποιώντας τις πληροφορίες που θέλεις να θυμάσαι.



3 Ανακεφαλαίωση



Μπορείς να καταγράψεις σε μια σελίδα περιληπτικά το περιεχόμενο του κεφαλαίου τονίζοντας τα πιο σημαντικά σημεία.

4 Χρήση χρωμάτων

Χρησιμοποίησε μαρκαδόρους υπογράμμισης και χαρτάκια post-it διαφόρων χρωμάτων για να οργανώσεις τις σημειώσεις σου.



5 Ακροστοιχίδα

Φτιάξε μια λέξη με τα αρχικά των λέξεων που πρέπει να θυμάσαι.

Στυλό
Χάρακας
Ορθογραφία
Λεξικό
Επανάληψη
Ικανότητα
Ολοήμερο

Δε θέλει κόπο. Θέλει τρόπο!

Συμβουλές για την
ημέρα των
εξετάσεων



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

01

Φρόντισε να έχεις ξεκουραστεί και να έχεις κοιμηθεί επαρκώς

02

Πιες νερό και φάε ένα καλό πρωινό που θα σου προσφέρει πνευματική διαύγεια και καλή επίδοση

03

Πες όχι σε ηττοπαθείς σκέψεις, όπως «δεν θα τα καταφέρω». Πες ναι σε ρεαλιστικές σκέψεις, όπως «θα κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια»

04

Οργανώσου και έχε μαζί σου ότι θα χρειαστείς (ταυτότητα, δελτίο εξεταζόμενου, στυλό, γεωμετρικά όργανα, μπουκαλάκι με νερό, κ.α.)

05

Καλό είναι να βρίσκεσαι στον χώρο των εξετάσεων νωρίτερα

06

Απόφυγε να συζητήσεις για θέματα σχετικά με την ύλη και τις εξετάσεις

07

Διάβασε τα θέματα αργά και προσεκτικά, ώστε να κατανοήσεις πλήρως τι ζητείται και ξεκίνα από αυτά που γνωρίζεις καλύτερα

08

Αν σε πιάσει πανικός, σταμάτα για λίγο και κάνε χαλαρωτικές ασκήσεις αναπνοής

09

Διαχειρίσου σωστά το χρόνο σου, άφησε τουλάχιστον 10 λεπτά για να ξαναδιαβάσεις τις απαντήσεις σου και να διορθώσεις πιθανά λάθη

Κοινωνικά δίκτυα social media



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

5 τρόποι για να «αποτοξινωθείς»

SOCIAL MEDIA DETOX



ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SOCIAL MEDIA

Αν γνωρίζεις ότι οι περισσότεροι φίλοι σου είναι συνδεδεμένοι το βράδυ, τότε ολοκλήρωσε τις υποχρεώσεις σου την ημέρα και αφιέρωσε χρόνο το βράδυ για να ασχοληθείς με τα κοινωνικά δίκτυα.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΤΗΣΗΣ

Βάλε σε λειτουργία πτήσης το κινητό σου όταν μελετάς ή πριν να πας για ύπνο.



ΒΑΛΕ ΧΡΟΝΙΚΟ ΟΡΙΟ

Βάλε ένα χρονικό όριο για τον χρόνο που αφιερώνεις στα κοινωνικά δίκτυα.



ΒΡΕΣ ΕΝΑ ΧΟΜΠΙ

Ασχολήσου με κάτι που σε ευχαριστεί προκειμένου να αποσυνδεθείς από τα κοινωνικά δίκτυα.



ΕΙΔΟΠΟΗΣΕΙΣ APPS

Ρύθμισε τα κοινωνικά δίκτυα να σου στέλνουν email όταν έχεις νέες ειδοποιήσεις. Αυτό θα μειώσει τον πειρασμό να μεταβείς στον ιστότοπο και να αποσπάσεις την προσοχή σου.

ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Καθορισμός προτεραιοτήτων

Θέσε σωστά τις προτεραιότητες σου!

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ

- Αυξάνει τον παραγωγικό χρόνο
- Σου προσφέρει ηρεμία και ισορροπία
- Σου επιτρέπει να εκτελείς μεγάλο όγκο εργασιών
- Μειώνει το χρόνο που αφιερώνεις σε μη βασικές δραστηριότητες

Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΟΥ Eisenhower

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να βάζεις σε προτεραιότητα τις εργασίες σου ανάλογα με την αναγκαιότητα και τη σημασία τους.

	ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ	ΜΗ ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ	1 ΔΙΝΩ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ	2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΩ
ΜΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ	3 ΑΝΑΘΕΤΩ	4 ΔΙΑΓΡΑΦΩ

01

Στο πρώτο τεταρτημόριο καταχώρησε τις δραστηριότητες που είναι επείγουσες και σημαντικές (εργασίες που πρέπει να κάνεις άμεσα).

02

Στο δεύτερο τεταρτημόριο καταχώρησε τις δραστηριότητες που είναι σημαντικές, αλλά όχι επείγουσες (εργασίες που μπορείς να προγραμματίσεις για άλλη στιγμή).

03

Στο τρίτο τεταρτημόριο καταχώρησε τις δραστηριότητες που είναι επείγουσες αλλά δεν είναι σημαντικές. Ανάθεσε αυτές τις δραστηριότητες σε κάποιον άλλο, και ελευθέρωσε χρόνο για άλλες (εργασίες που μπορείς να αναθέσεις σε άλλο).



04

Στο τέταρτο τεταρτημόριο καταχώρησε τις δραστηριότητες που δεν είναι ούτε σημαντικές ούτε επείγουσες. Διαγράφοντας τις ελευθερώνεις χρόνο για να κάνεις άλλες (εργασίες που μπορείς να ξεφορτωθείς).

Αποτελεσματική
διαχείριση
χρόνου

Τι να κάνεις όταν έχεις πολύ φορτωμένο πρόγραμμα

4 tips που θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς αποτελεσματικά το χρόνο σου

1. Δημιούργησε ένα πλάνο

Όταν έχεις πολλές υποχρεώσεις, είναι σημαντικό να καταγράψεις σε ένα πλάνο όλες τις εργασίες που έχεις να κάνεις κάθε μέρα.



2. Κάνε μικρά διαλείμματα

Κάθε φορά που ολοκληρώνεις μια εργασία, δώσε στον εαυτό σου μερικά λεπτά ξεκούρασης προτού να ξεκινήσεις την επόμενη.

3. Όρισε χρονικά όρια

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να διαχειριστείς το χρόνο σου είναι η οριοθέτηση (deadline) του χρόνου για κάθε εργασία.



4. Χώρισε τις εργασίες ανά είδος

Είναι πολύ βοηθητικό για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου σου, να βάζεις μαζί τις όμοιες εργασίες.

Στοχοθεσία

ΠΩΣ ΝΑ ΘΕΣΕΙΣ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ

Η ΜΕΘΟΔΟΣ SMART

Η μέθοδος S.M.A.R.T. μπορεί να σε κατευθύνει ώστε να διατυπώσεις τους στόχους σου με ξεκάθαρο τρόπο και να επιτύχεις τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Specific

S

Συγκεκριμένος

Κάνε το στόχο σου όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένο, με σαφείς συνοπτικές λέξεις. Τι ακριβώς θέλεις να πετύχεις, πότε, πως και γιατί;

Measurable

M

Μετρήσιμος

Όρισε συγκεκριμένα κριτήρια για τη μέτρηση της προόδου και της επίτευξης του στόχου σου. Πόσο; Πόσα; Πότε θα ξέρεις ότι έχεις πετύχει το στόχο σου;

Attainable

A

Εφικτός

Βεβαιώσου ότι ο στόχος σου είναι εφικτός και ρεαλιστικός όσον αφορά το δυναμικό και τους πόρους που έχεις στη διάθεσή σου (π.χ. χρόνο, χρήμα). Είναι κάτι που μπορείς να πετύχεις;

Relevant

R

Σχετικός

Πόσο σχετικός είναι ο στόχος σου με την υπόλοιπη ζωή σου; Σου είναι χρήσιμος; Ταιριάζει με τις άλλες ανάγκες σου;

Time-bound

T

Χρονικά προσδιορισμένος

Θέσε ένα ρεαλιστικό χρονικό πλαίσιο. Μέχρι πότε θέλεις να έχεις πετύχει το στόχο σου (σε 1 εβδομάδα, 1 μήνα, 1 χρόνο);

Κάποιες επιπλέον χρήσιμες συμβουλές για να πετύχεις τους στόχους σου

Πλάνο δράσης

1

Κάθε SMART στόχος χρειάζεται ένα πλάνο δράσης για να πετύχει. Το πλάνο αυτό εστιάζει στο να σπάσει ο τελικός στόχος σε κομμάτια, σε μικρούς υπο-στόχους, έτσι ώστε να γίνει η διαδικασία διαχειρίσιμη.

Συνέπεια

2

Είναι σημαντικό να τηρείς τις υποσχέσεις που δίνεις στον εαυτό σου. Κράτησε τις υποσχέσεις που έδωσες στον εαυτό σου, όπως όταν υπόσχεσαι κάτι σε τρίτους.

Επιμονή

3

Μην τα παρατάς στην πρώτη δυσκολία. Αν δεν πετύχεις το στόχο σου, μάθε από τα λάθη σου. Γίνε καλύτερος. Προσπάθησε ξανά. Επαναπροσδιόρισε.



Ένα παράδειγμα έξυπνου στόχου για μαθητές

«Με ενδιαφέρει να έχω έναν καλό βαθμό απολυτηρίου και έχω στόχο να αυξήσω τους βαθμούς μου κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους.»

ΤΙ ΣΤΟΧΟ ΘΑ ΒΑΛΩ;

ΣΤΟΧΟΣ

ΘΕΛΩ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΩ ΤΟΥΣ ΒΑΘΜΟΥΣ ΜΟΥ.

ΛΑΘΟΣ. Ο στόχος είναι πολύ γενικός και ασαφής.



ΕΞΥΠΝΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

ΘΕΛΩ ΝΑ ΑΥΞΗΣΩ ΤΟ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΜΟΥ ΚΑΤΑ ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΑ ΣΤΟΝ ΕΠΟΜΕΝΟ ΕΛΕΓΧΟ 4ΜΗΝΟΥ.

ΣΩΣΤΟ. Ο στόχος πληροί όλα τα κριτήρια του έξυπνου στόχου.

Είναι **συγκεκριμένος** καθώς έχω ορίσει συγκεκριμένα κριτήρια για τη μέτρηση της προόδου και της επίτευξης του στόχου.

Είναι **σχετικός** διότι είναι χρήσιμος και σχετικός με την υπόλοιπη ζωή μου.

Είναι **εφικτός** αφού είναι κάτι που μπορώ να πετύχω.

Είναι **μετρήσιμος** καθώς θα ξέρω ότι έχω πετύχει όταν θα πάρω τον έλεγχο 4μήνου στα χέρια μου.

Είναι **χρονικά προσδιορισμένος** με χρονικό όριο τη λήξη του επόμενου 4μήνου.

Διαχείριση άγχους



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΟΥ

01

Ισορροπημένη διατροφή



02

Σωματική άσκηση



03

Επαρκής ύπνος



04

Υποστηρικτικό δίκτυο/θετικοί
άνθρωποι



05

Εστίαση στα θετικά
(σκέψεις, εμπειρίες)



06

Τεχνικές χαλάρωσης



07

Σωστή οργάνωση χρόνου



08

Έλεγχος αγχογόνων σκέψεων



09

Ελεύθερος χρόνος/ευχάριστες
δραστηριότητες



ΙΔΕΕΣ ΑΥΤΟ-ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ

Το επόμενο Σαββατοκύριακο αφιέρωσε
χρόνο στον πολύτιμο εαυτό σου!

Βγες με φίλους

Κάνε
γυμναστική

Περιομήσου
τον εαυτό σου

Δες ταινίες/
τηλεόραση

Μαγείρεψε

Πήγαινε για
ψώνια

Παίξε
βιντεοπαι-
χνίδια

Πέρα
χρόνο στη
φύση

Ζωγράφισε

Διάβασε
ένα βιβλίο

Κοιμήσου

Κάνε ένα
ζεστό/κρύο
ντους

Πέρα χρόνο
με
αγαπημένα
πρόσωπα

Άκουσε την
αγαπημένη
σου μουσική

Πέρα χρόνο
με το
κατοικίδιο
σου

Θετική σκέψη

Να σκέφτεσαι θετικά!

Stay
Positive!

Εσωτερικός διάλογος

Εσωτερικός διάλογος (self-talk) είναι η συζήτηση που κάνεις με τον εαυτό σου.

Θετικός εσωτερικός διάλογος

Όταν ο τρόπος με τον οποίο μιλάς στον εαυτό σου είναι υποστηρικτικός και επιβεβαιωτικός ο εσωτερικός διάλογος είναι θετικός.

Αρνητικός εσωτερικός διάλογος

Όταν αναπαράγεις διαρκώς στο μυαλό σου σκέψεις ή γεγονότα που σε αναστατώνουν ο εσωτερικός διάλογος είναι αρνητικός.

Μίλα στον εαυτό σου όπως θα μιλούσες σε κάποιον που αγαπάς!

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΤΡΕΨΕΙΣ ΤΟΝ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΔΙΑΛΟΓΟ ΣΕ ΘΕΤΙΚΟ

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ ΜΕ ΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ

Η μετατροπή του αρνητικού
εσωτερικού διάλογου σε θετικό

Αρνητικός εσωτερικός διάλογος	Θετικός εσωτερικός διάλογος
Δεν το έχω ξανακάνει/Δεν ξέρω πως να το κάνω.	Ευκαιρία να μάθω κάτι καινούριο/Μπορώ να μάθω πως να το κάνω.
Δεν θα πετύχω.	Θα δουλέψω σκληρά και θα πετύχω.
Δεν θα τα καταφέρω.	Θα τα καταφέρω ο κόσμος να γυρίσει ανάποδα.
Δεν αρέσω σε κανέναν.	Αρέσω σε' μένα.
Δεν είμαι αρκετά καλός.	Εμπιστεύομαι τον εαυτό μου ότι θα τα καταφέρει.
Το δοκίμασα στο παρελθόν και δεν τα κατάφερα	Θα μάθω από τα λάθη μου και θα το κάνω καλύτερα αυτή τη φορά.
Κάποιος άλλος θα το έκανε καλύτερα από εμένα.	Θα προσπαθήσω να το κάνω/Θα βρω τρόπο να τα καταφέρω.

ΘΕΤΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ

Χρησιμοποίησε τις παρακάτω θετικές δηλώσεις ή φτιάξε τη δική σου!

Είμαι
υπέροχος/η!

Όλα θα
πάνε καλά!

Τα
καλύτερα
έρχονται!

Η σημερινή
μέρα θα
είναι τέλεια!

Αξίζω τα
καλύτερα!

Οι πιθανότητες
να πετύχω είναι
απεριόριστες!

Έχω τη
δύναμη να
κάνω την
αλλαγή!

Ότι κι αν
γίνει θα τα
καταφέρω!

Είμαι
ανοιχτός/ή σε
νέες,
υπέροχες
αλλαγές!

Σήμερα
κάνω μια
νέα αρχή!

Είμαι
ευγνώμων!

Χαμογέλα
σου πάει!

Μπορώ να
ελέγξω τις
σκέψεις
μου!

Χαλαρά!

Η ζωή είναι
ωραία!



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΑΞΕΙ

1 Να έχεις μια κακή μέρα

2 Να χρειάζεσαι ένα διάλειμμα

3 Να κάνεις λάθη

4 Να ζητήσεις βοήθεια

5 Να θέλεις να κλάψεις

6 Να μην τα πας τόσο καλά
όσο περίμενες



Ενίσχυση αυτοπεποίθησης



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΟΥ

01

Βγες έξω από τη ζώνη άνεσής σου
Δοκίμασε κάτι καινούριο και διαφορετικό. Άλλαξε τη ρουτίνα σου.

02

Διαχειρίσου την αποτυχία υπέρ σου
Δες την αποτυχία ως μέρος μιας διαδικασίας ανάπτυξης.

03

Φρόντισε τον εαυτό σου
Ανάδειξε τα δυνατά σου σημεία, φρόντισε να είσαι πάντα καθαρός/ή και περιποιημένος/η.

04

Έχε κοντά σου θετικούς ανθρώπους
Επίλεξε έναν κοινωνικό κύκλο ανθρώπων, οι οποίοι θα σε υποστηρίζουν και θα σε παρακινούν να είσαι ο καλύτερός σου εαυτός.

05

Εστίασε στις νίκες σου
Κάνε μια λίστα με τις επιτυχίες σου, όσα έχεις καταφέρει, πράγματα για τα οποία είσαι περήφανος.

06

Αποδεσμεύσου από το τέλειο
Τα υπερβολικά υψηλά κριτήρια οδηγούν στην απογοήτευση, η οποία μειώνει την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και στις δυνατότητές σου.

07

Θέσε ρεαλιστικούς στόχους
Η εκπλήρωση κάθε μικρού ή μεγάλου στόχου θα σε γεμίζει με αυτοπεποίθηση.

08

Σωστή στάση σώματος
Μην καμπουριάζεις, περπάτα με άνεση και σιγουριά, κοίτα τους άλλους στα μάτια.

09

Εσωτερικός διάλογος
Αντικατέστησε τον αρνητικό εσωτερικό διάλογο με θετικό.

Όλα είναι εφικτά ακολουθώντας το πρόγραμμα που έχεις θέσει με συνέπεια, επιμέλεια, επιμονή και θετική στάση!

Να θυμάσαι πως η επιτυχία είναι σαν το παγόβουνο και να μην το βάζεις κάτω με την πρώτη δυσκολία!



Βιβλιογραφία

<https://www.nih.gov/news-events/news-releases/study-shows-how-taking-short-breaks-may-help-our-brains-learn-new-skills>

Fowler, A., Whitehurst, K., Al Omran, Y., Rajmohan, S., Udeaja, Y., Koshy, K., & Gundogan, B. (2017). How to study effectively. *International journal of surgery, Oncology*, 2(6), e31. <https://doi.org/10.1097/IJS.0000000000000031>

Lock, Robin & Lambert, Monica & Nowacek, Jane. (2006). Help High School Students Improve Their Study Skills. *Intervention in School and Clinic - INTERVENTION SCHOOL CLINIC*. 41. 241-243. <https://doi.org/10.1177/10534512060410040701>

<https://www.apa.org/gradpsych/2011/11/study-smart>

<https://www.apa.org/topics/children/stress>

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Teenagers-With-Stress-066.aspx

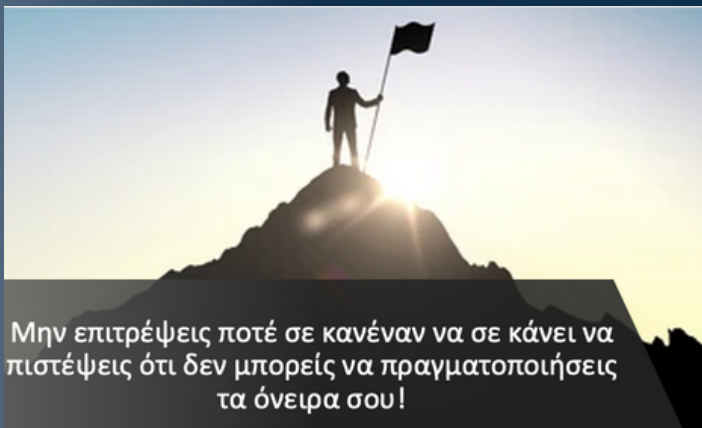
<https://www.eisenhower.me/eisenhower-matrix/>

Stay
Positive!

Να πιστεύεις στον εαυτό
σου!

Εγώ πιστεύω σε'σένα !!

Καλή επιτυχία!



Μην επιτρέψεις ποτέ σε κανέναν να σε κάνει να πιστέψεις ότι δεν μπορείς να πραγματοποιήσεις τα όνειρα σου!

Σύνταξη-Επιμέλεια Κειμένου: Δρ. Άννα Μανιδάκη,
Επιστημονικός Συνεργάτης LaHeRS

Γραφιστική Επιμέλεια: Δρ. Άννα Μανιδάκη, Επιστημονικός
Συνεργάτης LaHeRS

Επιστημονικά Υπεύθυνη Προγράμματος: Μαρία
Παπαδακάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΕΛΜΕΠΑ,
Δ/ντρια LaHeRS



Εργαστήριο Μελέτης Συμπεριφορών Υγείας και
Οδικής Ασφάλειας (LaHeRS)
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας
Σχολή Επιστημών Υγείας
Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο

Τηλ. +30 2810 379241, 514, 528

Ιστότοπος: <https://lahers.hmu.gr>
