



## Άσε με, θα **διαβάσω** όταν θέλω εγώ!

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΜΥΣΤΙΚΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΙΑ... ΕΦΗΒΟΥΣ

*Το μεγαλύτερο πρόβλημα για τους εφήβους στο σχολείο δεν είναι ότι δεν θέλουν να διαβάσουν όσο το ότι δεν έχουν σύστημα και μέθοδο για να μελετήσουν αποδοτικά. Μήπως να τους βοηθήσουμε;*

**Τ**ο διάβασμα στο γυμνάσιο και στο λύκειο είναι μια μικρή... περιπέτεια για γονείς και παιδιά. Φωνές, πόρτες που κλείνουν με θόρυβο, νεύρα, κακή διάθεση... Οι γονείς βλέπουν ότι τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια, αλλά εκείνα δεν τη θέλουν. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε χωρίς να γινόμαστε παρεμβατικοί και κουραστικοί;

#### >> **Εφηβεία, μια δύσκολη ηλικία**

Η εφηβεία συμπίπτει με τα χρόνια των παιδιών στο γυμνάσιο και το λύκειο. Την ίδια περίοδο δηλαδή που οι ορμονικές αλλαγές φέρνουν скаμπανεβάσματα στη διάθεσή τους, που τα απασχολεί ιδιαίτερα η εμφάνισή τους, η γνώμη των άλλων και... μέσα σ' όλα αυτά οι μαθησιακές απαιτήσεις αυξάνονται. Μια μεγάλη μερίδα μαθητών, ειδικά όσων τώρα ξεκινούν τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, ξεχνάει βιβλία, εργασίες και τεστ, δεν ξέρει πώς να οργανώσει το χρόνο της ούτε πώς να διαβάζει αποδοτικά και με σύστημα. Οι έφηβοί μας, λοιπόν, χρειάζονται πλαισίωση, οργάνωση και υποστήριξη για να μπορέσουν να αντεπεξέλθουν.



**Η ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΡΑΣΙΔΑΚΗ,**  
συμβουλευτική ψυχολόγος  
([www.rassidaki.gr](http://www.rassidaki.gr)),  
μας μιεί στα μυστικά  
της ψυχολογίας & της  
ψυχοσωματικής υγείας.

## >> Μιλήστε & ακούστε

Κατ' αρχάς προσπαθήστε να μιλήσετε με το παιδί σας για να μάθετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά του γύρω από το σχολείο και τα μαθήματα. Αυτό ομολογουμένως δεν είναι εύκολο με ένα εφηβάκι που δεν θέλει να έχει ανάγκη τη μαμά και τον μπαμπά. Αυτές οι συζητήσεις θέλουν το χρόνο τους, γι' αυτό διαλέξτε κάποια ήρεμη στιγμή ή, ακόμα καλύτερα, μια ουδέτερη. Έτσι τα παιδιά δεν θα νιώθουν επαπειλούμενα, ιδιαίτερα τα αγόρια που έτσι κι αλλιώς δεν θέλουν και πολύ τις τεταμένες κουβέντες. Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις που να μην μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό ναι ή όχι, όπως: «Πώς σου φαίνονται οι συμμαθητές σου; Τα βιβλία σου; Ο καθηγητής των Αρχαίων; Τι σκέφτεσαι για το Χ μάθημα/καθηγητή;». Το πιθανότερο είναι οι απαντήσεις αρχικά να είναι «Καλά» ή «Τίποτα». Δεν είναι μόνο ότι τα παιδιά σ' αυτή την ηλικία είναι κλειστά αλλά και ότι ίσως δεν έχουν ακόμα σχηματίσει μια εικόνα για τα μαθήματα και θα προτιμήσουν να μιλήσουν για τους συμμαθητές τους παρά για τους καθηγητές τους. Ακούτε προσεκτικά αποφεύγοντας το κήρυγμα και απαντάτε επί της ουσίας.

## >> Το μήνυμά σας

Ο στόχος της κουβέντας σας είναι να μεταφέρετε το μήνυμα ότι θέλετε να το βοηθήσετε να τα πάει καλά τώρα που οι σχολικές απαιτήσεις είναι περισσότερες. Μιλήστε του από την προσωπική σας εμπειρία και παραδεχτείτε ότι συχνά είναι δύσκολο να αντεπεξέλθει κάποιος στις υποχρεώσεις του, πόσω μάλλον σε μαθήματα που δεν τον ενδιαφέρουν ή που βαριέται τον καθηγητή. Πείτε ότι θα το βοηθάτε να οργανώνει το διάβασμά του για να προχωράει μεθοδικά, ώστε να μην αγχωθεί στο τέλος της χρονιάς που θα έχει εξετάσεις και ότι για να γίνει αυτό θα εφαρμόσετε μια μικρή καθημερινή ρουτίνα. Είναι σημαντικό αυτή η κουβέντα να γίνει σε ένα καλό κλίμα, ιδιαίτερα αν στο παρελθόν υπήρχαν καβγάδες. Αν πράγματι συνέβαινε αυτό, τονίστε ότι η μικρή ρουτίνα θα μειώσει τους καβγάδες σας. Και ότι έτσι κι αλλιώς θα τη δοκιμάσετε για δύο εβδομάδες και «αν δεν βολεύει, την αλλάξουμε».

## >> Η ρουτίνα σας

Εξηγήστε τι αποτελεί τη «ρουτίνα» σας:

- Συμφωνήστε για την ώρα που καθημερινά θα βλέπετε τις υποχρεώσεις που έχει για την επομένη.
- Κάντε μια προεπισκόπηση των σελίδων που πρέπει να διαβαστούν, των ασκήσεων που πρέπει να λυθούν, των απαντήσεων που πρέπει να δοθούν.
- Ρωτήστε από πού θέλει να αρχίσει και ξανακοιτάξετε τι πρέπει να κάνει.
- Ρωτήστε αν χρειάζεται βοήθεια σε κάποιο από τα μαθήματα.
- Όταν τελειώσει, ρίξτε μια ματιά.

## Τεχνικές μελέτης

- Αν η ύλη είναι πολλή ή δύσκολη, βοηθήστε το παιδί χωρίζοντάς τη σε υποενότητες, ώστε να προχωρά σταδιακά και να μην αγχώνεται.
- Ενθαρρύνετε το να ελέγξει πρώτα τα ερωτήματα στα οποία θα πρέπει να απαντήσει, προκειμένου να τα έχει στο νου του όσο θα μελετάει.
- Πείτε του να διαβάσει πρώτα τους τίτλους, τους υπότιτλους και την περίληψη.

## Προτείνετε χωρίς να επιμένετε:

- Να διαβάζει την κάθε παράγραφο δύο φορές: την πρώτη για να δει τι λέει και τη δεύτερη για να υπογραμμίσει την ουσία.
- Να γράφει τους τίτλους και τα κύρια σημεία σε ένα φύλλο χαρτί. Αυτό θα βοηθήσει στην ανακεφαλαίωση για τα τεστ.

## Οργάνωση & πρόγραμμα

- Έχετε στον τοίχο ένα ημερολόγιο που θα σημειώνει μελλοντικά τεστ.
- Συμφωνήστε πότε θα αρχίσει να διαβάζει ώστε να προλαβαίνει να ξεκουραστεί και να μην ξενυχτάει.
- Για να μη χάνει φυλλάδια και εργασίες, κολλήσει δύο πλαστικούς φακέλους πλάτη με πλάτη. Ο ένας να γράφει: «Για το σπίτι», ο άλλος «Για το σχολείο». Οι φάκελοι θα βρίσκονται μόνιμα στην τσάντα.
- Οι έφηβοι διαβάζουν σε περίεργα μέρη και με δυνατή μουσική, χωρίς αυτό να επηρεάζει υποχρεωτικά την απόδοσή τους. Συγκρατηθείτε και μην κάνετε καβγά. Το αποτέλεσμα θα δείξει!

Ο στόχος μας δεν είναι το παιδί να αριστεύσει, αλλά να το βοηθήσουμε να οργανώνει το χρόνο του, να το μάθουμε να προχωρά μεθοδικά και να αναπτύσσει τεχνικές μελέτης που θα του χρησιμεύσουν σε όλα τα χρόνια των σπουδών του... και όχι μόνο!

## Προς διευκόλυνσή σας:

**Προμηθευτείτε από τα βιβλιοπωλεία επιτοίχια ημερολόγια όλης της σχολικής χρονιάς. Κι ακόμη, το βιβλίο «Σχολείο & Εξετάσεις: Δεν Ψαρώνω», εκδόσεις Πατάκη, απευθύνεται σε εφήβους και περιέχει δεκάδες συμβουλές αποδοτικής μελέτης.**

