



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ

Δομή Υποστήριξης Παρεμβάσεων
Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών ΕΜΠ

Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης ΕΜΠ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

ΚΑΠΟΙΕΣ ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΟΥ





Οι πανεπιστημιακές σπουδές αποτελούν ένα άλλο «σκαλοπάτι» στη ζωή σου, μια νέα πρόκληση, η οποία ζητά διαχείριση, προκειμένου να την αντιμετωπίσεις. Χρειάζεται να καλλιεργήσεις νέες δεξιότητες ή/και να αναπροσαρμόσεις τις δεξιότητες που ήδη έχεις, στις σύγχρονες ανάγκες της ζωής σου.

Η ζωή είναι μια διαδικασία, ένα συνεχές. Η αλλαγή και η εξέλιξη είναι αναγκαίο και αναπόφευκτο συστατικό της. Μεταβαίνουμε από το ένα στάδιο στο άλλο, δοκιμάζουμε τον εαυτό μας, πειραματιζόμαστε, αφήνουμε πίσω δυσλειτουργικά μοντέλα σκέψης και συμπεριφοράς και ανακαλύπτουμε νέα, πιο ταιριαστά σε εμάς.

Ο Ψυχολόγος Carl Rogers υποστήριζε ότι υπάρχει μια εγγενής τάση του ανθρώπου να πραγματώσει το δυναμικό του. Δεν πρόκειται για μια ηθική, αλλά για μια βιολογική τάση, που ενυπάρχει δηλαδή σε όλους τους ζώντες οργανισμούς: τείνουν να διατηρηθούν, να αναπτυχθούν, να εξελιχθούν. Φαντάσου ένα φυτό, που τείνει να στραφεί προς την κατεύθυνση του φωτός. Αυτή η τάση δε σταματά ποτέ, παρά μόνον όταν δε ζούμε πια. Μπορεί να παρεμποδιστεί όμως, όταν οι συνθήκες, σε κάποια περίοδο της ζωής μας, δεν είναι πρόσφορες. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, μπορείς να αντικρίσεις και τις σπουδές σου.

Ας δούμε λοιπόν πώς μπορείς να διευκολύνεις τον εαυτό σου, να του παράσχεις διευκολυντικές συνθήκες, ώστε αυτή η τάση να απελευθερώνεται.

* Υπογραμμίζεται ότι οι παρακάτω προτάσεις, σε καμία περίπτωση, δεν αντικαθιστούν τη συμβουλευτική - θεραπευτική διαδικασία με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, αλλά παρατίθενται συμπληρωματικά και βοηθητικά

Σε ποιους απευθύνεται

ο Συμβουλευτικός Οδηγός Μελέτης

►► Στους πρωτοετείς, προπτυχιακούς φοιτητές

Μετά από μια επίπονη και στρεσογόνο περίοδο προετοιμασίας για τις εισαγωγικές εξετάσεις, τα κατάφερες και σου αξίζουν πολλά συγχαρητήρια! Τώρα, που βρίσκεσαι σε μια διαφορετική φάση ζωής, θα χρειαστεί να αφήσεις πίσω κάποιες από τις σχολικές δεξιότητες μελέτης και εκμάθησης και να εξοικειωθείς με έναν νέο τρόπο διαχείρισης της μελέτης σου, έναν νέο τρόπο να κατακτάς τη γνώση.

Κατά τη διάρκεια των φοιτητικών σου χρόνων, θα έχεις την ευκαιρία να αναπτύξεις έναν δικό σου, ανεξάρτητο τρόπο να κατακτάς τη γνώση. Την αποκλειστική ευθύνη της ακαδημαϊκής σου πορείας την έχεις εσύ. Αν, για παράδειγμα, ακούσεις σε μια διάλεξη ενός μαθήματος κάτι που σου κεντρίσει το ενδιαφέρον, μπορείς να το ψάξεις περαιτέρω, μόνος/η σου, να αναζητήσεις και άλλες πηγές για το ίδιο θέμα, να το πας παρακάτω, να καλλιεργήσεις κριτική σκέψη πάνω σε αυτό, να διαφωνήσεις, να παραθέσεις τα επιχειρήματά σου και να μοιραστείς τις ιδέες σου μέσα στην πανεπιστημιακή κοινότητα.

Είσαι σε ένα νέο, πλούσιο σε ερεθίσματα περιβάλλον, το οποίο σου προσφέρει πολλές δυνατότητες. Εξερεύνησέ το και αξιοποίησε τις όποιες δυνατότητες σου προσφέρονται!

►► **Σε προπτυχιακούς φοιτητές, πιο προχωρημένων ετών σπουδών**, που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις σπουδές τους, με αποτέλεσμα τη στασιμότητα και πιθανώς τη σκέψη για εγκατάλειψή τους:

Αν πιστεύεις ότι βρίσκεσαι εγκλωβισμένος/η σε ένα σημείο των σπουδών σου και δυσκολεύεσαι να προχωρήσεις, αν νιώθεις ότι κάτι δε λειτουργεί σωστά για σένα, έχεις χάσει το κίνητρό σου, τη διάθεσή σου και την πίστη σε σένα, τότε είναι η ώρα να βοηθήσεις τον εαυτό σου, διερευνώντας (και μέσω της συνεργασίας με ειδικό) ποια είναι τα εμπόδια στην πορεία σου και να τα μετακινήσεις, ανοίγοντάς σου το δρόμο για την επιτυχία του στόχου σου.

►► **Σε μεταπτυχιακούς φοιτητές ή σε υποψήφιους διδάκτορες**

Έχεις ξεπεράσει τον σκόπελο του πρώτου πτυχίου και τώρα βρίσκεσαι σε σπουδές περαιτέρω εμβάθυνσης στο επιστημονικό σου πεδίο, παρόλα αυτά παρατηρείς μια κάμψη στην πορεία του ερευνητικού σου έργου. Θεωρείς ίσως ότι στο σημείο που βρίσκεσαι θα έπρεπε να τα έχεις ξεπεράσει αυτά και κατηγορείς τον εαυτό σου; Μήπως έχεις κουραστεί; μήπως χρειάζεσαι ψυχικά «καύσιμα», για να συνεχίσεις; μήπως χρειάζεται να νοηματοδοτήσεις, εκ νέου, το μεταπτυχιακό ή το διδακτορικό σου;



Από την πολυετή εμπειρία μας στο κομμάτι της ψυχολογικής στήριξης των φοιτητών/τριων του ΕΜΠ, έχουμε καταλήξει σε κάποιους παράγοντες βοηθητικούς και μη για την επιτυχή διαχείριση της μελέτης, τους οποίους και μοιραζόμαστε μαζί σου, παρακάτω:

× Τι δε βοηθάει

× Χαμηλή Αυτοεκτίμηση:

Συχνά παρατηρείται το λεγόμενο «Σύνδρομο του αγύρτη ή του απατεώνα», κυρίως σε ανθρώπους που έχουν επιτύχει σε κάτι. Φαντάζεσαι τι μπορεί να είναι αυτό το σύνδρομο; Είναι η πεποίθηση που μπορεί να έχει κάποιος για τον εαυτό του ότι αδίκως έχει καταφέρει κάτι, ότι δεν του αξίζει, ότι τα κατάφερε μέσω διαφόρων τρικ ή τύχης και ότι σύντομα οι γύρω του θα καταλάβουν ότι τους έχει εξαπατήσει και θα ξεμπροστιαστεί. Φυσικά, αυτή η πεποίθηση εδράζεται στη χαμηλή αυτοεκτίμηση και συνοδεύεται από έντονο άγχος.

▶ Τι βοηθάει

✓ Αναγνώριση Επιτεύγματος:

Αν το καλοσκεφτείς, θα διαπιστώσεις ότι κάθε επίτευγμά σου στη ζωή είναι προϊόν αναγνώρισης και επιβράβευσης του εαυτού σου. Μόνο όταν αναγνωρίζεις στον εαυτό σου ό,τι έχεις καταφέρει έως τώρα, μπορείς να χτίσεις μια εικόνα για τον εαυτό σου, που να λέει ότι αξίζεις. Και κατ'επέκταση, μόνο όταν διαμορφώσεις μια σταθερή και θετική εικόνα για τον εαυτό σου, μπορείς να πας παρακάτω, έχοντας στη «φαρέτρα» σου τα κατάλληλα «όπλα» για να αντιμετωπίσεις την όποια πρόκληση.

Η εικόνα που διαμορφώνεις για τον εαυτό σου αποτελεί τον «κορμό του δέντρου» σου. Αν ο «κορμός» είναι δυνατός και σταθερός, τότε και τα «κλαδιά» του θα είναι υγιή. Αν έχεις μια σταθερή και θετική εικόνα για τον εαυτό σου και δουλεύεις σε επίπεδο αυτογνωσίας, τότε μπορείς να αντιμετωπίσεις τις προκλήσεις της ζωής, τις αποτυχίες ή τις δυσκολίες, με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, χωρίς να απειλείται η συνολική αξία σου.

× Έλλειψη Προσωπικής Νοηματοδότησης:

Το Α και το Ω, η πεμπτουσία της ζωής μας είναι το νόημα που αποδίδει ο καθένας μας σε αυτήν, το οποίο αλλάζει σε κάθε περίοδο της ζωής μας. Διαφορετικά, η ζωή είναι «στεγνή», άγονη, καθώς στερείται ζωτικότητας και δημιουργικότητας.

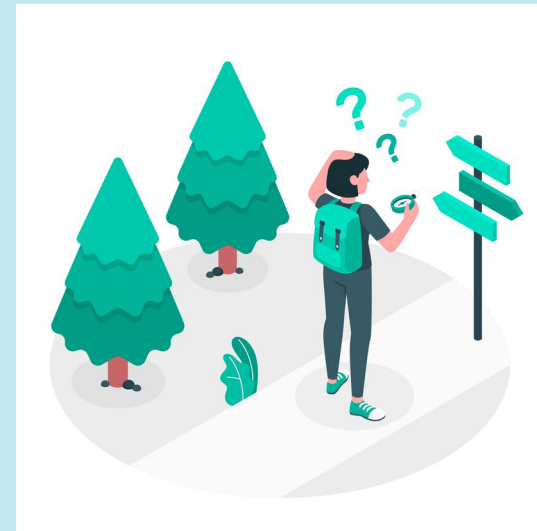
Συγκεκριμένα, το «πρέπει να διαβάσω» είναι μια φράση στείρα, ξύλινη, μια εξωτερική επιβολή, ίσως χωρίς νόημα προσωπικό. Χρειάζεται να αναρωτηθείς τι σημαίνουν για σένα οι σπουδές σου, πού αποσκοπείς, τι σημαίνει για σένα μια επιτυχία, τι σου προσφέρει, γιατί να το κάνεις.

× Έλλειψη Κινήτρων:

Είναι αναμενόμενο, τα κίνητρα να επηρεάζουν τη διαδικασία μάθησης, αλλά και την απόδοσή σου. Αν τα κίνητρά σου είναι μειωμένα, τότε δεν έχεις την απαιτούμενη ενέργεια που θα σε κινητοποιήσει για μελέτη. Χωρίς την ύπαρξη κινήτρου, όσο κι αν πιέζεις τον εαυτό σου, το πιο πιθανό είναι να «κάψεις τη μηχανή», να οδηγηθείς σε μια συμπεριφορά αποφυγής και άρνησης.

✓ Προσωπική Νοηματοδότηση:

Σε οτιδήποτε προσπαθείς, είναι σημαντικό να το κάνεις δικό σου! Κανείς δεν έγινε χαρούμενος και δεν πέτυχε, ακολουθώντας τα όνειρα άλλων. Βρες τι σημαίνει για σένα το να επιτύχεις έναν στόχο, διερεύννησε τα προσωπικά σου κίνητρα. Αναρωτήσου το εαν και το γιατί θέλεις να κατακτήσεις κάτι. Με άλλα λόγια, μετάντρεψε το «πρέπει» σε «θέλω», εκεί που πραγματικά το νιώθεις.



× Μη Ανάληψη Ευθύνης Εαυτού:

Η πορεία προς μια πιο συνειδητή, ενήλικη ζωή, περιλαμβάνει την ανάληψη της ευθύνης του εαυτού μας. Φράσεις ή σκέψεις όπως: «με πιέζουν οι γονείς μου να ολοκληρώσω τις σπουδές μου», «έχουν τελειώσει οι φίλοι μου, άρα πρέπει κι εγώ» ή και ανάλογες, σε αποδυναμώνουν, σε απομακρύνουν από το να νιώσεις αυτοκυρίαρχος/η και να αναλάβεις την ευθύνη των επιλογών σου, του ρυθμού σου, των αποφάσεών σου. Σκέψου για ποιόν το κάνεις. Αν η απάντηση που δίνεις στον εαυτό σου είναι για κάποιον άλλον, εκτός από σένα, τότε μάλλον δε θα έχει αποτέλεσμα.

✓ Ανάληψη Ευθύνης Εαυτού:

Το να νοηματοδοτήσεις τη ζωή σου, προϋποθέτει το να αναλάβεις την προσωπική σου ευθύνη. Την προσωπική σου ευθύνη στις επιλογές σου, στις αποτυχίες, αλλά και στις επιτυχίες σου. Εσύ έχεις το τιμόνι της ζωής σου και την οδηγείς στην κατεύθυνση που θέλεις, με το ρυθμό που σου ταιριάζει. Διαβάζεις, γιατί το θέλεις, σπουδάζεις, γιατί το έχεις επιλέξει, είσαι ελεύθερος να κάνεις αυτό που θέλεις. Η ελευθερία σου, όμως, πάει μαζί με την ανάληψη της ευθύνης των επιλογών σου.



× **Δυσκολία Διαχείρισης Χρόνου:**

Δεν καταλαβαίνεις πώς ξεγλιστρά ο χρόνος μέσα από τα χέρια σου. Πότε κοιτάξεις τελευταία φορά την ώρα και είχες όλη τη μέρα μπροστά σου και για πότε έφτασε το βράδυ! Και κάθε βράδυ υπόσχεται στον εαυτό σου ότι την επόμενη μέρα θα είσαι πιο προσεκτικός/η και οργανωμένος/η, ότι θα δημιουργήσεις ημερήσιες ρουτίνες, αλλά, για κάποιον ανεξήγητο, για σένα, λόγο, η επόμενη μέρα είναι πάνω-κάτω μια επανάληψη της προηγούμενης. Μπορεί επίσης αυτή η δυσκολία να επεκτείνεται και σε άλλους τομείς της ζωής σου, όπως η κοινωνική σου ζωή. Πολύ πιθανόν, να φτάνεις με καθυστέρηση στα ραντεβού σου, ενώ έχεις μια –υπέρμετρη– αισιοδοξία, πριν ξεκινήσεις, ότι θα προλάβεις, ότι σου φτάνει ο χρόνος. Σου έχει συμβεί;



✓ **Δημιουργία Ημερήσιας Ρουτίνας:**

Η δημιουργία μιας ημερήσιας ρουτίνας σε βοηθά στο να κερδίσεις χρόνο, τον οποίο θα σπαταλούσες, αν κάθε μέρα προσπαθούσες να διαμορφώσεις το πρόγραμμα της μέρας, εκ νέου. Φυσικά, αυτό το πρόγραμμα θα το σχεδιάσεις, έτσι ώστε να ανταποκρίνεται με ευελιξία και προσαρμοστικότητα στους στόχους που έχεις θέσει. Δε θα είναι απαράβατο, αλλά μόνο ένας βοηθητικός οδηγός.

✓ **Ποικιλία / Ισορροπία στις Ημερήσιες Δραστηριότητες:**

Αν η μέρα σου είναι μονοθεματική, είναι πολύ πιθανό να σε κουράσει και να μην είσαι αποτελεσματικός/η στο όποιο έργο σου. Συγκεκριμένα, μέρες που περιλαμβάνουν μόνο διάβασμα και τίποτα άλλο, συνήθως, δεν είναι παραγωγικές. Προσπάθησε να έχεις μια ποικιλία η μέρα σου, να περιλαμβάνει διάβασμα, αλλά και άθληση, διασκέδαση/ψυχαγωγία, χαλάρωση.

✓ **Διαχείριση Χρόνου:**

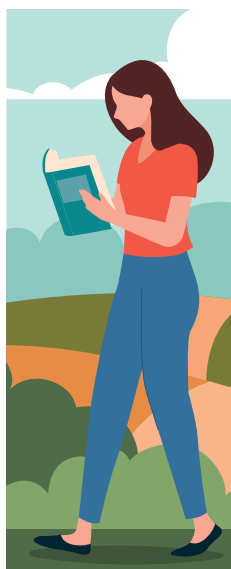
Ο χρόνος μιας μέρας είναι επαρκής, αρκεί να κάνεις μια σωστή διαχείρισή του. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, για όλα υπάρχει χρόνος, με μια ιεράρχηση των προτεραιοτήτων. Επίσης, το να διαβάζεις ατελείωτες ώρες, μπορεί να μην οδηγεί στη βελτιστοποίηση της απόδοσής σου, αλλά να εξαντλεί τις δυνάμεις σου. Θα βοηθούσε, αν έθετες ρεαλιστικούς στόχους, επιτεύξιμους, αν όριζες εσύ κάποιες ώρες, συστηματικής, μελέτης τη μέρα, στις οποίες να μπορείς να ανταποκριθείς, αποτελεσματικά. Τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας, μπορείς να τις διαθέσεις σε άλλες δραστηριότητες.

× Αναποτελεσματική Διαχείριση Χώρου:

Παρατηρείς ότι ο χώρος που είχες, έως τώρα, επιλέξει να μελετάς, δεν είναι κατάλληλος για σένα πια; μήπως είναι πολύ ήσυχος ή πολύ θορυβώδης; μήπως είναι πολύ μικρός ή πολύ χαοτικός; μήπως ο φωτισμός δεν είναι όπως τον θέλεις; Όπως και να 'χει, δε μπορείς να συγκεντρωθείς και κάτι σου φταίει, αλλά δεν τολμάς να δοκιμάσεις εναλλακτικά περιβάλλοντα μελέτης. Μένεις εγκλωβισμένος/η σε περιβάλλοντα και μοτίβα που λειτουργούσαν για σένα στο παρελθόν ή που στερεοτυπικά θεωρείς ότι θα είναι πιο λειτουργικά.

✓ Εύρεση Κατάλληλου Χώρου Διαβάσματος:

Κάποιοι μελετούν καλύτερα στο γραφείο τους, μόνοι τους ή με παρέα, κάποιοι άλλοι σε καφετέριες, εξωτερικούς χώρους, σε βιβλιοθήκες ή οπουδήποτε αλλού. Επίσης, κάποιους τους βοηθά στη συγκέντρωση η ύπαρξη χάους, ακαταστασίας γύρω τους, ενώ κάποιοι άλλοι αναστατώνονται και μόνο στην ιδέα αυτή και προτιμούν την απόλυτη τάξη. Με άλλα λόγια, δυσκολεύεις τον εαυτό σου, αν εγκλωβίζεσαι σε έναν μόνο τρόπο μελέτης, σε ένα σταθερά διαμορφωμένο σκηνικό. Πειραμάτισου!



× Εμμονική Προσέγγιση Μελέτης:

Πολύ συχνά, ακούμε από φοιτητές να λένε: «Έχω κολλήσει σε κάτι που δεν καταλαβαίνω και, αν δεν το κατανοήσω πλήρως, δε μπορώ να πάω παρακάτω...». Αυτή η προσέγγιση, σίγουρα δε βοηθάει. Αν περιμένεις να κατανοήσεις σε απόλυτο βαθμό κάτι, θα μείνεις στάσιμος/η και θα χάσεις πολύτιμο χρόνο, νιώθοντας επιπλέον ενοχές και κατηγορώντας τον εαυτό σου για το ότι δεν το καταλαβαίνεις, προσδίδοντας σου ακόμα και αρνητικά χαρακτηριστικά.



✓ Διατήρηση Ροής Μελέτης:

Είναι η πρώτη σου επαφή με μια νέα γνώση και είναι επόμενο να μην κατανοείς, σε απόλυτο βαθμό, τα πάντα. Μην κολλάς σε κάτι που δεν καταλαβαίνεις, προχώρησε παρακάτω! Προσπάθησε να διατηρήσεις μια ροή στη μελέτη σου και είναι πολύ πιθανό να σου έρθει μόνη της η απάντηση, σε κάποια στιγμή που δεν το περιμένεις, ενώ ασχολείσαι με κάτι άλλο.

✓ Επιμερισμός Ύλης Μελέτης:

Κοιτάζοντας μια τεράστια σκάλα που πρέπει να ανέβεις, σε πιάνει πανικός. Αν όμως δημιουργήσεις πολλά ενδιάμεσα πλατύσκαλα, στα οποία θα μπορείς να σταματάς για λίγο και να παίρνεις μια ανάσα, μήπως είναι πιο βατό;

Το ίδιο ισχύει και στο διάβασμα. Όταν σκέφτεσαι τον συνολικό όγκο της ύλης που έχεις να βγάλεις εις πέρας, τρομάζεις και απογοτεύεσαι. Αν επιμερίσεις όμως την ύλη και δημιουργήσεις ένα πρόγραμμα μελέτης, εμπλουτισμένο με «πλατύσκαλα» ξεκούρασης, είναι πολύ πιο πιθανό να τα καταφέρεις.



× Σύγκριση με Άλλους:

Στα σχολικά χρόνια ήσουν πολύ καλός/η μαθητής/τρια ή και άριστος/η. Ήταν σχεδόν δεδομένο τόσο σε εσένα όσο και στους γύρω σου, ότι αυτή η πρωτιά θα συνεχιζόταν, ίσως με ευκολία και μετά την εισαγωγή σου στο ΕΜΠ. Κατά τη φοίτησή σου, όμως, διαπιστώνεις ότι ο ανταγωνισμός είναι μεγάλος, πολύ μεγαλύτερος απ' όσο φανταζόσουν. Διαπιστώνεις ότι υπάρχουν φοιτητές πιο γρήγοροι από σένα, πιο αποτελεσματικοί, πιο ευφυείς και απογοητεύεσαι. Αποτελεί ένα πλήγμα για σένα αυτή η διαπίστωση και εγκαταλείπεις την προσπάθεια, θεωρώντας τη μάταιη, βιώνοντάς την σα μια μάχη που μάλλον θα χαθεί. Ίσως, μάλιστα, μερικές φορές, νιώθεις ότι δεν ανήκεις εδώ.

× Απομόνωση:

Δεν έχεις όρεξη για κοινωνικοποίηση. Νιώθεις ότι δεν έχεις να προσφέρεις σε μια παρέα, ότι μόνο εσύ νιώθεις, όπως νιώθεις, και ότι μόνο εσένα απασχολούν αυτά τα δύσκολα θέματα. Με άλλα λόγια, αισθάνεσαι αποσυνδεδεμένος/η και μόνος/η. Φυσικά, όσο δε συμμετέχεις στην κοινότητα, δε μοιράζεσαι τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σου τόσο δε μπορείς να τους επεξεργαστείς και να προχωρήσεις παρακάτω, να εξελιχθείς μέσα από τον πλούτο που μπορεί να φέρει το μοίρασμα.

✓ Μη σύγκριση με Άλλους:

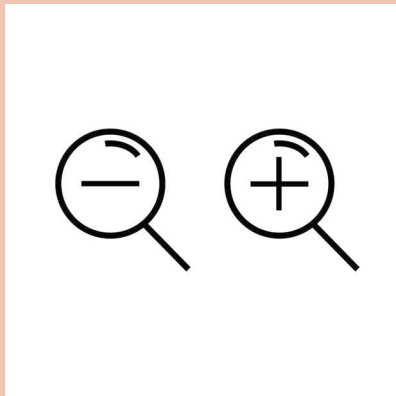
Όλοι μας είμαστε διαφορετικοί μεταξύ μας. Κάθε άνθρωπος έχει την προσωπική του διαδρομή, την προσωπική του αξία. Είναι λογικό σφάλμα να συγκρίνεις ανόμοια πράγματα. Το δικό σου δυνατό σημείο μπορεί να είναι το τάδε ενώ του άλλου το δείνα. Εστίασε σε σένα, παρατήρησε και αξιολόγησε την προσωπική σου διαδρομή, τα προσωπικά σου δυνατά σημεία και αυτά που θα ήθελες να δουλέψεις παραπάνω.

✓ Δημιουργία Κοινωνικού Δικτύου Σχέσεων:

Μη ξεχνάς ότι δεν είσαι ο/η μόνος/η, δεν είσαι μόνος/η! Βρίσκεσαι μέσα σε μια κοινότητα. Μέσα από τη γνωριμία και τη σύνδεσή σου με άλλα μέλη αυτής της κοινότητας, θα διαπιστώσεις ότι δεν είσαι ο/η μοναδικός/η που μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες στις σπουδές. Είναι ανακουφιστικό να μπορείς να απευθυνθείς σε κάποιον συμφοιτητή σου, προκειμένου να ανταλλάξετε απόψεις, να σκεφτείτε μαζί πιθανές λύσεις σε μια άσκηση, ακόμα και να μοιραστείτε ενδιαφέροντα, εμπειρίες και συναισθήματα.

× Έλλειψη σωστού Ακαδημαϊκού Προγραμματισμού:

Βρίσκεσαι σε προχωρημένο έτος σπουδών και χρωστάς αρκετά μαθήματα. Σε έχει καταλάβει πανικός και δε θέλεις να χαθεί παραπάνω χρόνος. Θεωρείς, τότε, καλή ιδέα το να εφαρμόσεις «επιχείρηση σκούπα», να δώσεις δηλαδή πολλά μαθήματα στην επόμενη εξεταστική, προκειμένου να τελειώνεις. Μόνο που, τις περισσότερες φορές, αυτή η ιδέα αποδεικνύεται φιάσκο, με κόστος τόσο σε επίπεδο χρόνου όσο και σε επίπεδο αυτοεκτίμησης. Αφιερώνεις δηλαδή παραπάνω χρόνο στο να μελετήσεις πολλά μαθήματα, φυσικά πιο επιπόλαιο και επίσης, αν η ποσοστιαία επιτυχία σε αυτά είναι μειωμένη, τότε αποθαρρύνεσαι και θεωρείς ότι δεν αξίζεις, εφόσον δεν τα κατάφερες.



✓ Ρεαλιστικός Ακαδημαϊκός Προγραμματισμός:

Ο πανικός σίγουρα δε βοηθάει, ούτε η ανυπομονησία να πάρεις πτυχίο «χθες», όταν υπάρχουν πολλά χρωστούμενα μαθήματα. Ο,τι έγινε, έγινε. Δεν έχει νόημα να κλαις πάνω από σπασμένα αυγά! Αντ' αυτού, προσπάθησε να οπλιστείς με υπομονή, μάζεψε τις δυνάμεις σου και οργανώσου για την επόμενη εξεταστική περίοδο, θέτοντας ρεαλιστικούς και επιτεύξιμους στόχους. Για παράδειγμα, το να δώσεις και να περάσεις 10 μαθήματα είναι μάλλον δυσπρόσιτος στόχος. Μπορεί όμως, αν επιλέξεις 3-4 ή 4-5 μαθήματα και προετοιμαστείς καλά γι αυτά, η επιτυχία να είναι μάλλον μεγαλύτερη και η ικανοποίησή σου να σε γεμίσει αυτοπεποίθηση, κάτι που θα σου δώσει φόρα για να συνεχίσεις.

✓ Zoom In /Zoom Out:

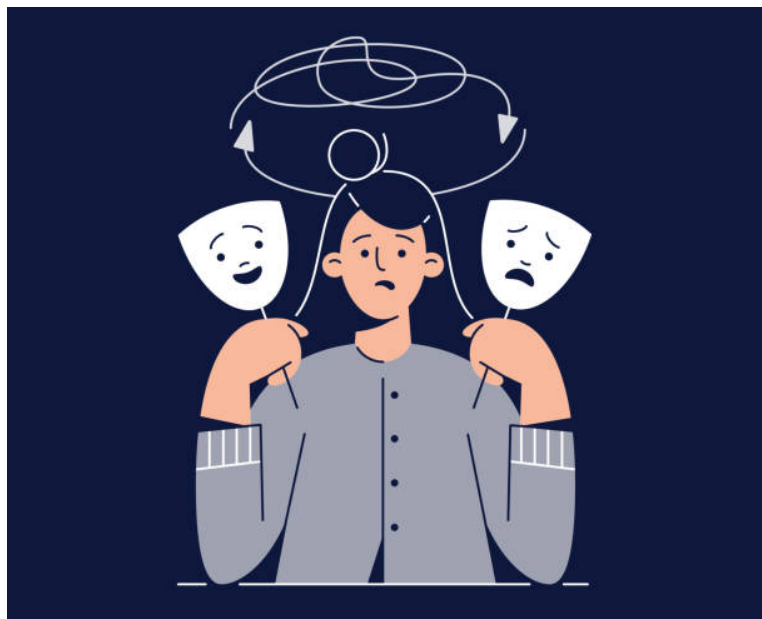
Έχεις παρατηρήσει ότι, όταν υπερ-εμπλεκόμαστε/ υπερ-εστιάζουμε σε μια κατάσταση, τότε δυσκολευόμαστε να βρούμε μια λύση, να την αντιμετωπίσουμε; Είναι σαν να έχουμε έρθει τόσο κοντά σε ό,τι μας απασχολεί, που δε βλέπουμε τίποτα άλλο, καλύπτει όλο μας το οπτικό πεδίο. Από την άλλη, το ίδιο αποτέλεσμα υπάρχει και όταν υπο-εμπλεκόμαστε. Το να κάνεις zoom in /zoom out στη μελέτη σου, ρυθμίζοντας ουσιαστικά τον «φακό» σου, σε βοηθάει να είσαι τόσο κοντά, ώστε να μην καείς και τόσο μακριά, ώστε να μπορείς να δεις. Σίγουρα, οι σπουδές δεν είναι όλη σου η ζωή, αλλά ένα σημαντικό κομμάτι της, ένα κομμάτι που χρειάζεται προσοχή και ενασχόληση.

× Πανικός:

Κάθε φορά που πλησιάζει μια εξεταστική περίοδος, μπαίνεις σε κατάσταση πανικού. Νιώθεις να αποδιοργανώνεσαι. Ολόκληρος ο οργανισμός σου εκπέμπει σήμα κινδύνου και φυσικά δυσκολεύεσαι να σκεφτείς ψύχραιμα και θετικά, αλλά ο αυθόρμητος συλλογισμός σου μοιάζει περισσότερο με καταστροφολογία («δε θα τα καταφέρω», «χαμένη θα πάει η εξεταστική»). Τότε είναι που εμφανίζεται ο φαύλος κύκλος: όσο το άγχος, ο πανικός σε κυριεύει τόσο δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς στη μελέτη σου και όσο διαπιστώνεις αυτήν τη δυσκολία συγκέντρωσης τόσο πανικοβάλλεσαι.

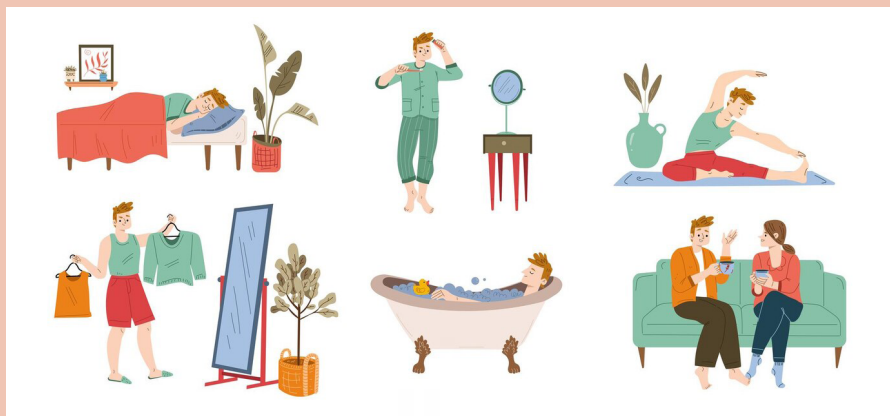
✓ Εστίαση σε Θετικές Σκέψεις:

Βοηθάει πολύ να εστιάσεις σε θετικές σκέψεις και όχι σε αρνητικές, διαφορετικά η λεγόμενη «αυτοεκπληρούμενη προφητεία» είναι μια πολύ πιθανή έκβαση των πραγμάτων. Τι είναι η «αυτοεκπληρούμενη προφητεία»; Φαντάσου ότι έχεις μόλις βρει μια δουλειά στο πόστο του σέρβις. Δεν έχεις ξανα-μεταφέρει δίσκο με ποτήρια. Καθώς έχεις στα χέρια σου το δίσκο, επαναλαμβάνεις μέσα σου: «θα τον ρίξω, θα τον ρίξω, σίγουρα...» και τότε..., πράγματι σου πέφτει ο δίσκος! Κατ' αναλογία, αν η σκέψη σου είναι ότι θα καταφέρεις να διαβάσεις και να πας καλά στις εξετάσεις, είναι πολύ πιο πιθανό αυτό να συμβεί.



× Παραμέληση Εαυτού:

Μερικές φορές αισθάνεσαι σα να σε τραβάει μια δίνη προς τα κάτω και βρίσκεις ανούσιο, μάταιο το να προσπαθήσεις να αντισταθείς και να ανέβεις προς τα πάνω. Βυθίζεσαι και, καθώς βυθίζεσαι, νιώθεις και ένα γλυκόπικρο συναίσθημα να σε διαπερνά. Αφήνεσαι. Δε φροντίζεις τον ύπνο σου, τη διατροφή σου, δεν έχεις κάτι να περιμένεις, κάτι για το οποίο θα σε ανταμείψεις, νιώθεις μουδιασμένος/η. Ίσως μάλιστα να βρίσκεις καταφύγιο σε καταχρήσεις, ένα καταφύγιο πλαστό...



✓ Φροντίδα Εαυτού:

Ο εαυτός σου είναι το «εργαλείο» σου! Ένα εργαλείο όμως που δεν είναι καλά διατηρημένο, είναι σκουριασμένο, δε μπορεί να κάνει τη δουλειά του. Κατ' αναλογία λοιπόν, αν δεν «ακούς» τον εαυτό σου, τις ανάγκες του, τις επιθυμίες του, τα όριά του, αν κάνεις καταχρήσεις, τότε δε μπορείς να αποδώσεις, οδηγείσαι σε παραμέλησή του. Χρειάζεται να του προσφέρεις, για να σου προσφέρει. Ο εαυτός σου χρειάζεται φροντίδα, χρειάζεται καλό ύπνο, φαγητό, σωματική άσκηση, διασκέδαση και όταν βιώνει ψυχικό πόνο ή στρες, χρειάζεται ψυχοθεραπεία.

✓ Ανταμοιβή Εαυτού:

Συνήθως, βοηθάει, στη διατήρηση της αντοχής μας, το να έχουμε κάτι ευχάριστο να περιμένουμε. Μια ανταμοιβή του εαυτού σου, μια ευχάριστη προσμονή, έστω μικρή, μπορεί να σου δώσει τη δύναμη που χρειάζεσαι για να συνεχίσεις την προσπάθεια. Αυτή η ανταμοιβή μπορεί να είναι οτιδήποτε, για παράδειγμα, η υπόσχεση για μια εκδρομή, ένα δώρο προς τον εαυτό σου ή έστω μια μικρή απόλαυση!

× **Τελειοθηρία:**

Κυνηγάς το τέλειο, πιστεύεις ότι είναι εφικτό, δεν είσαι ικανοποιημένος/η, αν δεν το αγγίξεις, έστω. Οτιδήποτε λιγότερο καταφέρεις, το μηδενίζεις και ουσιαστικά καταλήγεις να «κυνηγάς την ουρά σου», να σκιαμαχείς, να ματαιώνεσαι. Στο πλαίσιο αυτό, καμιά επιτυχία δεν είναι αρκετά «επιτυχής», πάντα υπάρχει κάτι περισσότερο, κάτι καλύτερο που θα μπορούσες να είχες κάνει. Ως αποτέλεσμα, το «δοχείο» της αυτοεκτίμησής σου παραμένει πάντα άδειο, αφού, όσο κι αν γεμίζει με επιτεύγματα από πάνω, αδειάζει από κάτω, εφόσον του λείπει η σταθερότητα της βάσης.

✓ **Μην προσπαθείς να αγγίξεις το τέλειο, γιατί δεν υπάρχει!**

Χωρίς σχόλια...!



Κάποιες Χρήσιμες Δεξιότητες

κατά την ακαδημαϊκή σου πορεία...

✧ Δεξιότητα Επικοινωνίας

Η καλή επικοινωνία είναι το βασικό συστατικό για τη δημιουργία υγιών σχέσεων στη ζωή μας. Κάθε είδους σχέσεων. Και τα θεμέλια για μια καλή επικοινωνία στηρίζονται σε κάποιες δεξιότητες (όπως αυτή της ενεργητικής ακρόασης, της ενσυναίσθησης, της αποδοχής της διαφορετικότητας χωρίς επίκριση) που μπορείς να καλλιεργήσεις και να τις προσφέρεις πρώτα στον εαυτό σου και μετά στους άλλους. Η φοιτητική περίοδος είναι μια γόνιμη φάση της ζωής σου για να ανοιχτείς επικοινωνιακά, να δοκιμάσεις να προσεγγίσεις τους (διαφορετικούς) άλλους, για να εκφραστείς, να τολμήσεις να μοιραστείς με τους ομηλίκους σου, να αναπτυχθείς προσωπικά.

✧ Δεξιότητα Συνεργασίας σε Ομαδικό Πλαίσιο

Μια πολύ χρήσιμη δεξιότητα, ειδικά στη μετέπειτα επαγγελματική σου πορεία, είναι αυτή της αποτελεσματικής συνεργασίας μέσα σε ένα πλαίσιο ομαδικό. Να μπορείς, όχι μόνο να εργάζεσαι, αλλά και να συν-εργάζεσαι. Ένας χώρος για να καλλιεργηθεί μια τέτοια δεξιότητα είναι ο ακαδημαϊκός, καθώς μέσα από ομαδικές εργασίες, εθελοντικές ομάδες κ.λ, μπορείς να ανακαλύψεις ποιος είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να υπάρχει κανείς και να εργάζεται μέσα σε μια ομάδα και όχι μόνο ατομικά. Με άλλα λόγια, κατά τη φοίτησή σου, μπορείς να ανακαλύψεις τη δυναμική, τον πλούτο που έχει μια ομάδα.

✧ Δεξιότητα Θετικής Διεκδίκησης

Τι σημαίνει θετική διεκδίκηση; Σημαίνει το να είσαι σε θέση να διεκδικήσεις αυτό που χρειάζεσαι/ επιθυμείς, με τέτοιον τρόπο που και ο άλλος να είναι σε θέση να το “ακούσει”, να κατανοήσει την ανάγκη σου και να την προσεγγίσει μέσα από το δικό σου πρίσμα. Η θετική διεκδίκηση δεν περιλαμβάνει έκφραση της ανάγκης υπό τη μορφή απαίτησης, δεν περιλαμβάνει επίκριση, αποκλεισμό ή αφορισμό. Αντιθέτως, περιλαμβάνει επιχειρήματα, περιλαμβάνει θεμιτή έκφραση συναισθήματος, περιλαμβάνει διάλογο και σεβασμό του συνομιλητή.

✧ Δεξιότητα Κριτικής Σκέψης

Το να συλλέγεις όλα τα διαθέσιμα στοιχεία, να τα επεξεργάζεσαι, να τα φιλτράρεις μέσα από σένα και να αποφασίζεις για την ορθότητα ή την αξιοπιστία τους, με εργαλεία τις συναισθηματικές και νοητικές σου λειτουργίες, αυτό συνιστά την κριτική σκέψη. Οτιδήποτε ακούς, μαθαίνεις, διαβάζεις, δεν είναι η απόλυτη αλήθεια πάντα και για όλους. Είναι σημαντικό για την εξέλιξή σου να διερευνήσεις πού στέκεσαι εσύ απέναντι σε όλα αυτά. Αυτή η διαδικασία θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου.

✧ Δεξιότητα Παρουσίασης σε Ακροατήριο

Για τους περισσότερους, η παρουσίαση σε ακροατήριο είναι ένας εφιάλτης! Η έκθεση του εαυτού απέναντι σε ένα κοινό αποτελεί μια πολύ απειλητική συνθήκη, καθώς νιώθουμε ότι είμαστε αθωράκιστοι απέναντι στην κριτική που ενδεχομένως ασκήσουν οι άλλοι σε εμάς. Όμως, πολλές φορές θα βρεθούμε στην επαγγελματική μας ζωή σε μια τέτοια θέση. Και επειδή, όπως λένε, η εξάσκηση οδηγεί στην τελειότητα, τώρα είναι η ευκαιρία, να εξασκηθείς στη δημόσια ομιλία, ανάμεσα σε συμφοιτητές/τριές σου, σε ένα πιο ασφαλές περιβάλλον, μέσα στο οποίο, αν όχι όλοι, τότε σίγουρα η πλειονότητα μοιράζονται την ίδια ανησυχία με σένα.

Επίσης...

✓ Επωφελήσου του θεσμού του «Συμβούλου Σπουδών», που λειτουργεί στο ΕΜΠ:

Σε κάθε σχολή του ΕΜΠ, λειτουργεί πλέον ο θεσμός του «Συμβούλου Σπουδών». Πρόκειται για τη δυνατότητα που σου δίνεται να συζητήσεις με κάποιον/α διδάσκοντα/ουσα στη σχολή σου και να λάβεις μια ακαδημαϊκή συμβουλευτική, πάνω σε ανάλογα ζητήματα που σε απασχολούν. Παραδείγματα τέτοιων ζητημάτων είναι η επιλογή μαθημάτων, κατεύθυνσης, πληροφορίες σχετικές με ειδικά επιστημονικά ενδιαφέροντα, οργάνωση των επόμενων ακαδημαϊκών βημάτων κ.α

✓ Ζήτησε βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, αν νιώσεις την ανάγκη:

Αν αισθανθείς ότι ένα ψυχικό βάρος σε συντροφεύει για καιρό, κάτι που μπορεί να εμποδίζει τη λειτουργικότητά σου, άγχος, θλίψη ή οτιδήποτε μη διαχειρίσιμο, αν χρειαστείς κάποιον ειδικό να σε ακούσει, χωρίς να σε επικρίνει, αλλά να σε βοηθήσει να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου, τότε μπορείς να απευθυνθείς στην Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης του ΕΜΠ.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η Υπηρεσία Ψυχολογικής Υποστήριξης λειτουργεί στους χώρους του Γραφείου Διασύνδεσης του ΕΜΠ, το οποίο βρίσκεται στο Ισόγειο του νέου κτηρίου των Μηχανολόγων – Ναυπηγών Μηχανικών, στην Πλατεία του Κέντρου.

Καθημερινά, από τις 09:00 έως τις 15:00, μπορείς να τηλεφωνήσεις στο 210 772 2590 και να μιλήσεις με τις Ειδικούς, προκειμένου να λάβεις πληροφορίες ή να κλείσεις ραντεβού.