

ΣΧΟΛΕΙΟ, ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ & ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Τι κάνω όταν μπλοκάρω και δεν μπορώ να αρχίσω;

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Σταμάτησε για λίγο

Άφησε κάτω το μολύβι ή το κινητό. Στήριξε τα πέλματα και κοίτα ένα σταθερό σημείο γύρω σου.

2

Κάνε τρεις ήρεμες εκπνοές

Εισπνοή από τη μύτη σε 4 χρόνους και απαλή εκπνοή σε 6. Χωρίς κράτημα. Αν ζαλιστείς, ανάπνευσε φυσικά.

3

Βγάλε την ανησυχία από το κεφάλι

Γράψε μία πρόταση: «Αυτό που φοβάμαι τώρα είναι...». Δεν χρειάζεται να τη λύσεις αυτή τη στιγμή.

4

Διάλεξε ένα ορατό βήμα

Όχι «να διαβάσω». Γράψε: «Ανοίγω στη σελίδα 24 και απαντώ μόνο στην πρώτη ερώτηση για 10 λεπτά».

Ο στόχος δεν είναι να νιώσεις τέλεια. Είναι να γίνει το επόμενο βήμα αρκετά μικρό ώστε να αρχίσεις.

ΑΝ Η ΔΥΣΦΟΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΕΝΤΟΝΗ

Αν νιώθεις ότι δεν είσαι ασφαλής ή σκέφτεσαι να βλάψεις τον εαυτό σου, πήγαινε αμέσως κοντά σε έμπιστο ενήλικα ή άλλο ασφαλές πρόσωπο. Κάλεσε 112 για άμεσο κίνδυνο ή 10306 για δωρεάν, ανώνυμη ψυχολογική υποστήριξη. Μην μείνεις μόνος/η.

1. Η προσοχή δεν είναι διακόπτης

Όταν ο νους παρακολουθεί απειλές όπως «θα αποτύχω» ή «δεν προλαβαίνω», χρησιμοποιεί μέρος της προσοχής και της μνήμης εργασίας. Έτσι μπορεί να διαβάζεις την ίδια γραμμή ξανά χωρίς να την κρατάς.

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ

Μία δύσκολη ημέρα συγκέντρωσης δεν σημαίνει ότι δεν προσπαθείς, ότι δεν είσαι έξυπνος/η ή ότι έχεις οπωσδήποτε κάποια διαταραχή. Πρώτα παρατηρούμε το μοτίβο και τις συνθήκες.

Πριν πεις «είμαι τεμπέλης/α», έλεγξε:

1

Σώμα

Ύπνος, πείνα, πόνος, αρρώστια, κόπωση ή πολλή καφεΐνη;

2

Συναίσθημα

Άγχος, απογοήτευση, θυμός, θλίψη ή φόβος αποτυχίας;

3

Περιβάλλον

Ειδοποιήσεις, θόρυβος, πολλές ανοιχτές καρτέλες ή συνεχείς διακοπές;

4

Εργασία

Είναι πολύ μεγάλη, ασαφής, δύσκολη ή δεν ξέρεις ποιο είναι το πρώτο βήμα;

5

Μοτίβο

Συμβαίνει μόνο τώρα ή συχνά, σε σχολείο, σπίτι και άλλες δραστηριότητες;

Ο ΥΠΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ο επαρκής ύπνος υποστηρίζει σκέψη και συγκέντρωση. Το ολονύχτιο διάβασμα πριν από εξέταση συνήθως κοστίζει περισσότερο από όσο προσφέρει.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Αν η δυσκολία επιμένει, εμφανίζεται σε περισσότερα περιβάλλοντα και επηρεάζει σημαντικά σχολείο ή καθημερινότητα, μίλησε με εκπαιδευτικό και επαγγελματία υγείας. Ένα σύμπτωμα δεν αρκεί για αυτοδιάγνωση ΔΕΠΥ.

2. Το πρώτο δεκάλεπτο

Η έναρξη γίνεται δυσκολότερη όταν ο στόχος είναι αόριστος ή τεράστιος. Δεν χρειάζεται να δεσμευτείς για ώρες. Χρειάζεται να ορίσεις μία συγκεκριμένη εργασία που χωρά σε δέκα λεπτά.

1

Γράψε το ακριβές αποτέλεσμα

Παράδειγμα: «Στο τέλος των 10 λεπτών θα έχω απαντήσει στις ερωτήσεις 1 και 2» — όχι απλώς «θα διαβάσω ιστορία».

2

Ετοίμασε μόνο τα απαραίτητα

Βιβλίο, τετράδιο, μολύβι και νερό. Κλείσε ειδοποιήσεις και άφησε το κινητό έξω από το οπτικό πεδίο, αν είναι ασφαλές.

3

Βάλε χρονόμετρο 10 λεπτών

Ξεκίνα από την πρώτη ορατή κίνηση. Αν τα 10 λεπτά είναι πολλά, ξεκίνα με 3. Η επιτυχία είναι η έναρξη, όχι η τελειότητα.

4

Στάθμευσε την απόσπαση

Αν θυμηθείς κάτι, γράψε μία λέξη σε χαρτί «μετά» και γύρισε στην τελευταία πρόταση ή ερώτηση.

5

Κλείσε τον κύκλο

Όταν χτυπήσει το χρονόμετρο, σημείωσε τι ολοκληρώθηκε. Διάλεξε: μικρό διάλειμμα ή άλλο ένα συγκεκριμένο δεκάλεπτο.

ΚΑΝΟΝΑΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ

Δεν ξεκινάς ξανά από την αρχή όταν αποσπάσαι. Βρίσκεις την τελευταία λέξη, πρόταση ή πράξη και συνεχίζεις από εκεί.

3. Θυμήσου πριν ξαναδιαβάσεις

Το να κοιτάζεις πολλές φορές το ίδιο κείμενο μπορεί να δημιουργεί αίσθηση οικειότητας χωρίς να δείχνει τι πραγματικά μπορείς να ανακαλέσεις. Η ανάκληση είναι εξάσκηση της ίδιας δεξιότητας που χρειάζεται στην εξέταση.

- 1

Διάβασε ένα μικρό τμήμα
Μία παράγραφο, έναν ορισμό ή ένα σύντομο παράδειγμα — όχι ολόκληρο κεφάλαιο.
- 2

Κλείσε το υλικό
Γύρισε τη σελίδα ή κάλυψε τις σημειώσεις. Δεν εξετάζεις την αξία σου· ελέγχεις τι χρειάζεται ακόμη εξάσκηση.
- 3

Ανάκτησε από μνήμη
Γράψε τρία βασικά σημεία, απάντησε μία ερώτηση ή εξήγησε το θέμα με δικά σου λόγια.
- 4

Έλεγξε και διόρθωσε
Άνοιξε το υλικό, σημείωσε τι έλειψε και διόρθωσε μόνο τα κενά. Το λάθος γίνεται πληροφορία για το επόμενο βήμα.
- 5

Επανέλαβε αργότερα
Ξαναδοκίμασε την ανάκληση σε επόμενη μικρή συνεδρία, αντί να στριμώξεις όλη τη μελέτη σε μία νύχτα.

Παράδειγμα 5 λεπτών

ΔΙΑΒΑΖΩ	ΚΛΕΙΝΩ	ΘΥΜΑΜΑΙ	ΕΛΕΓΧΩ
1 μικρή έννοια	χωρίς σημειώσεις	3 σημεία	διορθώνω τα κενά

4. Πριν και μέσα στην εξέταση

Το άγχος δεν χρειάζεται να μηδενιστεί για να γράψεις. Χρειάζεται να μην αποφασίζει μόνο του το επόμενο βήμα.

ΠΡΙΝ ΜΠΕΙΣ

- Σταμάτησε το πανικόβλητο τελευταίο διάβασμα λίγα λεπτά πριν.
- Έλεγε μόνο τα πρακτικά: ώρα, αίθουσα, υλικά.
- Πες: «Δεν χρειάζεται να θυμηθώ τα πάντα τώρα. Θα απαντήσω μία ερώτηση κάθε φορά».
- Κάνε δύο ήρεμες εκπνοές 4–6, χωρίς κράτημα.

ΜΟΛΙΣ ΠΑΡΕΙΣ ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ

- Στήριξε τα πέλματα και διάβασε μόνο την οδηγία της πρώτης ερώτησης.
- Υπογράμμισε τη λέξη που ζητά πράξη: εξήγησε, σύγκρινε, υπολόγισε.
- Σημείωσε λέξεις-κλειδιά πριν γράψεις ολόκληρη απάντηση.
- Αν επιτρέπεται, ξεκίνα από ερώτηση που μπορείς να οργανώσεις.

ΑΝ «ΑΔΕΙΑΣΕΙ» ΤΟ ΜΥΑΛΟ

1. Σταμάτησε για 10–20 δευτερόλεπτα.
2. Κάνε μία ήρεμη εισπνοή σε 4 και εκπνοή σε 6.
3. Διάβασε ξανά μόνο μία πρόταση της εκφώνησης.
4. Γράψε μία σχετική λέξη ή ό,τι θυμάσαι με βεβαιότητα.
5. Αν δεν προχωρά, άφησε χώρο, πήγαινε στην επόμενη και επέστρεψε.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ

Μην κάνεις ατελείωτη ανασκόπηση απαντήσεων. Κατέγραψε μόνο ένα χρήσιμο μάθημα και στρέψε την προσοχή στην επόμενη ανάγκη σου.

5. Ο χάρτης συγκέντρωσής μου

Συμπλήρωσέ τον μετά από δύο ή τρεις διαφορετικές στιγμές μελέτης. Δεν ψάχνουμε μία «τέλεια ρουτίνα» — ψάχνουμε συνθήκες που κάνουν την έναρξη και την επιστροφή ευκολότερες.

Πότε και πού συγκεντρώνομαι λίγο καλύτερα;

Πότε και πού δυσκολεύομαι περισσότερο;

Ποια είναι τα πρώτα σημάδια έντασης ή απόσπασης;

Ποιες εργασίες με μπλοκάρουν και τι τις κάνει δύσκολες;

Οι συχνότερες αποσπάσεις μου:

Τι με βοηθά να επιστρέψω;

Το μικρότερο πρώτο βήμα που λειτουργεί για εμένα:

Ποιο πρόσωπο ή ποια προσαρμογή μπορώ να ζητήσω;

6. Το προσωπικό σχέδιο και η βοήθεια

Το σχέδιο λειτουργεί καλύτερα όταν είναι σύντομο και συγκεκριμένο. Γράψε το σε ουδέτερη στιγμή και χρησιμοποίησέ το πριν η ένταση γίνει πολύ μεγάλη.

1

Όταν δω τα πρώτα σημάδια

Στηρίζω τα πέλματα, κάνω δύο ήρεμες εκπνοές 4–6 και ονομάζω: «Έχω άγχος — δεν σημαίνει ότι δεν μπορώ να κάνω το επόμενο βήμα».

2

Για να αρχίσω

Γράφω μία εργασία 10 λεπτών, ετοιμάζω μόνο τα απαραίτητα και απομακρύνω μία συγκεκριμένη απόσπαση.

3

Όταν αποσπαστώ

Σημειώνω την απόσπαση στο χαρτί «μετά» και επιστρέφω στην τελευταία λέξη, πρόταση ή πράξη.

4

Όταν χρειάζομαι στήριξη

Λέω καθαρά: «Δεν χρειάζομαι πίεση. Χρειάζομαι να με βοηθήσεις να σπάσω την εργασία σε μικρά βήματα».

ΖΗΤΗΣΕ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΟΤΑΝ

- Το άγχος ή η χαμηλή διάθεση είναι έντονα, επιμένουν και επηρεάζουν καθημερινότητα ή σχολείο.
 - Υπάρχει συχνή σχολική αποφυγή, μεγάλη διαταραχή ύπνου/φαγητού ή επαναλαμβανόμενοι πονοκέφαλοι/πόννοι στην κοιλιά.
 - Η δυσκολία συγκέντρωσης εμφανίζεται σταθερά σε περισσότερα περιβάλλοντα και οι απλές προσαρμογές δεν αρκούν.
- Μίλησε με έμπιστο ενήλικα, εκπαιδευτικό, σχολικό ψυχολόγο ή επαγγελματία υγείας.

ΑΜΕΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Αν σκέφτεσαι αυτοβλάβη, δεν νιώθεις ασφαλής ή υπάρχει άμεσος κίνδυνος, μην μείνεις μόνος/η. Πήγαινε σε ασφαλές πρόσωπο και κάλεσε 112. Για ψυχολογική υποστήριξη: 10306.