

Εξεταστική περίοδος και οργάνωση

Κατά την περίοδο των εξετάσεων, η οργάνωση του χώρου και του χρόνου μελέτης παίζει καταλυτικό ρόλο στην αποδοτικότητα, τη συγκέντρωση και τη μείωση του άγχους του παιδιού. Ένα ήρεμο και σταθερό περιβάλλον μπορεί να μετατραπεί σε σύμμαχο στη μελέτη, ενισχύοντας τη συγκέντρωση και τη συνέπεια. Η πρώτη προτεραιότητα είναι η δημιουργία ενός ειδικά διαμορφωμένου χώρου μελέτης. Το γραφείο πρέπει να είναι τακτοποιημένο, μακριά από περισπασμούς (τηλεόραση, κινητό, παιχνίδια) και καλά φωτισμένο. Η εργονομία επίσης είναι σημαντική: σωστό ύψος καρέκλας και γραφείου, ώστε να αποφεύγεται η κόπωση. Η τοποθέτηση ενός πίνακα ή εβδομαδιαίου πλάνου στον τοίχο ενισχύει την αίσθηση οργάνωσης.



Η διαχείριση του χρόνου είναι το επόμενο βήμα. Συνιστάται η χρήση ημερολογίων ή εφαρμογών προγραμματισμού για την κατανομή της ύλης. Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι το σταθερό διάλειμμα χρονικά έπειτα από κάθε ενότητα έχει θετικά αποτελέσματα στην ενίσχυση της συγκέντρωσης, σύμφωνα με τη μελέτη του Cirillo (2006).



Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν με απλούς τρόπους:

- Συμμετοχή στον εβδομαδιαίο προγραμματισμό
- Υπενθύμιση διαλειμμάτων και ενυδάτωσης
- Επίβλεψη χωρίς πίεση και παρεμβολή
- Ενίσχυση με θετικά σχόλια για την αφοσίωση και όχι μόνο για τα αποτελέσματα

Η οργάνωση του χρόνου ξεκούρασης είναι εξίσου σημαντική.

Ένας καλά δομημένος ύπνος, στιγμές χαλάρωσης και σωματική δραστηριότητα (όπως ένας περίπατος) ανανεώνουν τη διάθεση και το μυαλό.

Τέλος, είναι κρίσιμο οι γονείς να λειτουργούν υποστηρικτικά χωρίς να αναλαμβάνουν πλήρως την ευθύνη της μελέτης. Η ενίσχυση της αυτονομίας, με ταυτόχρονη διακριτική καθοδήγηση, χτίζει δεξιότητες ζωής.

Έρευνα: Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice.

