

Πρωτες σκεψεις

Αγαπητοί φοιτητές και φοιτήτριες, ακόμα κι αν αγχώνεστε για να γράψετε πολύ καλά, ακόμα κι αν αγχώνεστε για το τι θα σου σας πούν κάποιοι αν δεν γράψετε καλά, ακόμα κι αν γράφετε τη Φυσική στα παλιά σας τα παπούτσια,

ξέρουμε όλοι ότι είστε αναγκασμένοι να προσπαθήσετε να αποδώσετε στις δοκιμασίες της Φυσικής για να περάσετε το μάθημα και ... φυσικά, για να γίνετε αποτελεσματικοί δάσκαλοι στο μέλλον, στο μάθημα της Φυσικής για τους μαθητές σας.

Σε όλους σχεδόν από εμάς, όταν έχουμε ένα δύσκολο θέμα για να λύσουμε, **προτού ξεκινήσουμε**, μας έρχονται στο νού κάποιες σκέψεις, που συχνά **μας φορτώνουν με άγχος**. Μερικές από αυτές τις σκέψεις, μπορούμε να τις αλλάξουμε αφού καταλάβουμε ότι δεν έχουν σωστή λογική.

Για παράδειγμα,

‘αν δεν γράψω καλά, θα είμαι εντελώς ηλίθιος’.

Αυτή η σκέψη, μπορεί να μετατραπεί σε μια σκέψη σαν αυτή:

‘Χαλάρωσε λιγάκι, δεν κρίνεσαι από ένα γραπτό αλλά σε βάθος χρόνου. Ακόμα και η καλύτερη ομάδα μπορεί να χάσει από μια πολύ κακή, έστω μια φορά’.

Αλλάζοντας την άσχημη και φοβισμένη σκέψη μας, αποβάλλουμε ποσότητα άγχους και αντλούμε αυτοπεποίθηση.

Υπάρχουν όμως και κάποιες σκέψεις μας που είναι δύσκολο να τις αλλάξουμε, επειδή είναι δύσκολο να αλλάξουμε την ίδια την πραγματικότητα. Για παράδειγμα: *‘δεν γνωρίζω σχεδόν καθόλου τη θεωρία για αυτό το θέμα’*.

Στις περιπτώσεις αυτές, είναι δύσκολο, την ώρα του τεστ, να ανοίξεις το βιβλίο για να βοηθηθείς. Σε όλους μας έχει τύχει.

Τι κάνεις στην περίπτωση αυτή για να επιβιώσεις; Ή μήπως παραδίδεις τα όπλα αποκαλώντας τον εαυτό σου ανήμπορο/-ρη ή ακόμα και ...κότα;

Θα θέλαμε από εσάς, να καταγράψετε τις θετικές και τις αρνητικές σκέψεις που κάνετε την ώρα που έρχεται μπροστά σας ένα χαρτί διαγωνίσματος/τεστ καθώς και τις σκέψεις που κάνετε κατά τη διάρκειά του. Πιο πολύ μας ενδιαφέρουν οι αρχικές σας σκέψεις, όταν δηλαδή ακούτε την ανακοίνωση από τον διδάσκοντα και πρωτοαντικρίζετε το χαρτί καθώς και όταν αρχίζετε να παλεύετε (όσοι από εσάς δεν τα παρατάτε αμέσως) να ψάχνετε για κάποια λύση.

Σας παραθέτουμε ενδεικτικά, ορισμένες σκέψεις που έχουν κάνει κάποιοι άλλοι φοιτητές λίγους μήνες πριν, σε ένα τμήμα ΑΕΙ μιας άλλης πόλης.

Πώ ρε φίλε. Δύσκολο...

Την κάτσαμε τη βάρκα

Τι μας ζητά τώρα εδώ;

Οκ! Το έχω το θέμα!

Θα ξεκινήσω με ένα πρόχειρο φύλλο χαρτί

Καταστροφή. Δεν ξέρω τίποτα

Θέλω να γράψω άριστα

Θα προλάβω;

Τι θέμα μας έβαλε ο κ@ρ##@ζης!

Δεν μπορώ να τα καταφέρω με τέτοια θέματα. Αποκλείεται!

Άντε ρε κότα/χέστη! Προσπάθησέ το.

