

## Π.Υ.Σ.Μ.Α.

Το όνομα μου είναι Φοίβος και θα ήθελα να σας πω για την εμπειρία μου από το πρόγραμμα που παρακολουθώ εδώ και έναν χρόνο περίπου. Το πρόγραμμα αυτό ονομάζεται Π.Υ.Σ.Μ.Α. Μέσα από αυτό έμαθα να είμαι πιο συνεπής με το πρόγραμμα των μαθημάτων μου αλλά και με το πρόγραμμα της ζωής μου όσο αναφορά τους εξωσχολικούς παράγοντες.

Μαζί μου σε όλο αυτό το ταξίδι του ενός χρόνου είχα την συντονίστρια και σύμμαχό μου Βασιλική. Η Βασιλική την πρώτη φορά που συναντηθήκαμε για να ξεκινήσουμε το πρόγραμμα μου εξήγησε πως στο πρόγραμμα εγώ θα είμαι αρχηγός της 'μάχης' για την επίτευξη του στόχου και εκείνη η συντονίστριά μου. Επίσης μου εξήγησε πως με την βοήθειά της θα καταφέρω να βρω τις δυσκολίες που έχω κυρίως στο μαθησιακό τομέα.

Πράγματι η Βασιλική με βοήθησε να βρω τις δυσκολίες μου. Αυτές βρίσκονταν στην οργάνωση της μελέτης μου, στην σχολική μου απόδοση και στη σχολική συμμετοχή.

Καθώς το πρόγραμμα προχωρούσε εγώ με τη συντονίστριά μου χρησιμοποιήσαμε πολλούς τρόπους, που στη γλώσσα μας τους ονομάζαμε στρατηγικές, που μας βοηθούσαν να φτάσουμε ολοένα και πιο κοντά στο στόχο μας που ήταν να ξεπεράσω όλες τις δυσκολίες που είχα στους τρεις τομείς που προανέφερα. Κάποιες από τις στρατηγικές που χρησιμοποιήσαμε ήταν ο νοητικός χάρτης, το Μελετόγραμμα καθώς και η αγαπημένη μου που ήταν το zoom αλλά και άλλα πολλά.

Όσο το πρόγραμμα προχωρούσε, οι στρατηγικές αυξάνονταν ολοένα και περισσότερο. Ομολογώ πως δεν ήταν εύκολο το να φτάσουμε στο στόχο μας. Δεν τα βάζαμε όμως κάτω. Σε όλη τη διάρκεια το προγράμματος δεν σταματήσαμε να προσπαθούμε ούτε μία στιγμή ακόμα και όταν προσωπικά ένοιωθα εξουθενωμένος από όλη αυτή την προσπάθεια που κατέβαλα καθημερινά. Ειδικά τον πρώτο καιρό ένοιωθα πολύ απογοητευμένος γιατί δεν έβλεπα αποτελέσματα παρόλο που κατέβαλα τεράστια προσπάθεια.

Όλα αλλάξαν όμως με την έναρξη της καινούριας σχολικής χρονιάς που πήγα τρίτη γυμνασίου. Ξαφνικά, μαγικά θα έλεγα, είδα τον εαυτό μου να διαχειρίζεται διαφορετικά το πρόγραμμά του και στο σχολείο αλλά και στη ζωή μου. Πολύ σύντομα είδα και την αλλαγή αυτή να την βλέπουν και οι καθηγητές μου στο σχολείο που μέχρι τώρα δεν είχαν δει καν ότι προσπαθούσα να αλλάξω. Τότε κατάλαβα πως το πρόγραμμα με είχε βοηθήσει πολύ γιατί είδα τον εαυτό μου να εφαρμόζει και τις πιο βαρετές

στρατηγικές αυτοματοποιημένα. Κάθε μέρα μου άρεσε και πιο πολύ. Μου άρεσε να βλέπω όλον αυτόν το κόπο και την προσπάθεια που είχα καταβάλει να μου προσφέρουν την επιβράβευση που είχα ανάγκη για να γίνω ακόμα καλύτερος.

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς, μου προσέφερε μία τεράστια χαρά που χρειαζόμουν για να έχω τη δύναμη να συνεχίσω. Πέρασε ο καιρός και φτάσαμε να σας γράφω αυτή την έκθεση μία μέρα πριν το τέλος του προγράμματος, την τελευταία συνεδρία μου με τη Βασιλική και τους γονείς μου που σε όλο αυτό το ταξίδι είχαν τους ρόλους των δύο από τους τρεις συμμάχους μου. Εγώ πλέον μετά από αυτόν τον κουραστικό χρόνο προσπάθειας έφτασα στο σημείο να μπορώ να πω με σιγουριά ότι έφτασα το δέκα στα δέκα στην κλίμακα που όταν άρχισε ήμουν στο εφτά ή και στο έξι. Βέβαια αυτό δεν σημαίνει πως δεν σταματάω να προσπαθώ γιατί το δέκα που ισοδυναμεί με το τέλειο δεν θα το φτάσω ποτέ σε κανένα πράγμα στην ζωή μου. Όχι γιατί δεν είμαι ικανός αλλά επειδή πάντα υπάρχουν και θα υπάρχουν περιθώρια βελτίωσης.

Μέσα σε όλο αυτό το ταξίδι έκανα πολλές αλλαγές. Οι αλλαγές που θα σας αναφέρω είναι οι τελικές αλλαγές στους τομείς που προανέφερα πιο πριν. Αρχικά στον τομέα της οργάνωσης της μελέτης μου είχα τις εξής αλλαγές:

Οργανώνω καθημερινά το χρόνο διαβάσματος.

Ξέρω τη διάρκεια μελέτης που χρειάζομαι για κάθε μάθημα.

Οργανώνομαι έτσι ώστε να πάω πάντα διαβασμένος, με όλες τις ασκήσεις και τα σχολικά που χρειάζομαι.

Έχω οργανωμένο και το διάβασμα και τη ζωή μου (έτσι προνοώ και μελετάω π.χ. πριν τα αγγλικά για να έχω ελεύθερο χρόνο όταν γυρίσω).

Επινόησα και εφαρμόζω την ημερήσια στοχοθεσία στο κινητό που με βοηθάει στο να πετυχαίνω στόχους.

Γενικά **οργανώνω το χρόνο μου ώστε να έχω μια ισορροπημένη μέρα και με τα μαθήματά μου και με τον ελεύθερο μου χρόνο.**

Επίσης στον τομέα της σχολικής απόδοσης έχω τις εξής αλλαγές:

Η επίδοσή μου ανεβαίνει κατακόρυφα.

Στα διαγωνίσματα γράφω καλά με μέσο όρο γύρο στο δεκαπέντε.

Στα χειρότερα μου διαγωνίσματα γράφω καλύτερα από πέρυσι.

Οι καθηγητές με εμπιστεύονται περισσότερο στο να λύνω δύσκολες ασκήσεις, στο να απαντάω δύσκολες ερωτήσεις και στο ότι οι καθηγητές με σηκώνουν για μάθημα.

Οι καθηγητές με βλέπουν ως καλό μαθητή.

Διαβάζω περισσότερο.

Διαβάζω πολύ για τα δικά μου δεδομένα δηλαδή διαβάζω όλα τα μαθήματα.

Είμαι πολύ συγκεντρωμένος.

Διαβάζω μέχρι να ΤΟ ΞΕΡΩ.

Αύξησα τον αριθμό των επαναλήψεων στα διαγωνίσματα.

Έχω στόχο να αυξήσω το Μ.Ο. βαθμολογίας και μελετάω τα δευτερεύοντα μαθήματα.

Έχω έννοια να μελετήσω να τελειώσω.

Γενικά: **διαβάζω έξυπνα και σωστά δηλαδή αφιερώνω ουσιαστικό χρόνο στα μαθήματα και είμαι συγκεντρωμένος. Μυαλό, σκέψη, χέρια, όλα εκεί!!! Διαβάζω με ευχαρίστηση σκεπτόμενος τη στοχοθεσία.**

Τέλος στον τομέα της σχολικής συμμετοχής έκανα τις εξής αλλαγές:

Σηκώνω συνέχεια χέρι.

Κυνηγώ να απαντήσω στις ερωτήσεις.

Είμαι εκεί παρόν και το βλέπουν οι καθηγητές δηλαδή τους κοιτάω και προσέχω ότι λένε.

Αν με ρωτήσουν «τι είπαμε τώρα» ξέρω να τους απαντήσω.

Γενικά: **Σηκώνω χέρι και είμαι εκεί. Χαρακτηριστικά: «Θέλω να ξέρω, ότι ξέρουν ότι ξέρω»**

Κλείνοντας θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην σύμμαχο και συντονίστριά μου Βασιλική καθώς και στους γονείς μου που σαν σύμμαχοί μου ήταν δίπλα μου σε αυτό το δύσκολο μα πολύ όμορφο ταξίδι. Αν κάτι έμαθα από αυτό το πρόγραμμα και θα μου μείνει είναι να μην σταματάω ποτέ να προσπαθώ γιατί το τέλειο δεν είναι εφικτό.

Με πολύ εκτίμηση,  
Φοίβος