

## **Εξι στρατηγικές επιτυχίας για το πανεπιστήμιο, για φοιτητές με ΔΕΠΥ (και όχι μόνο) της Keath Low**

**ΟΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΚΑΙ ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΕΣ  
ΜΕ Ή ΧΩΡΙΣ ΔΕΠ-Υ** (Αφορά θέματα οργάνωσης και διαχείρισης. Αξιοποιείτε ό, τι  
σας κάνει νόημα και πιστεύετε ότι θα σας βοηθήσει)

### **1. Ξεκινήστε την ημέρα σας σωστά**

Υπάρχουν τρεις κύριοι λόγοι που καθυστερείτε το πρωί: σηκώνεστε αργά, διασπάστε  
από κάτω και δεν είστε οργανωμένοι για την ημέρα σας από το προηγούμενο βράδυ.

*Εάν το πρόβλημα είναι ότι δεν σηκώνεστε έγκαιρα:*

- Βάλτε δύο ξυπνητήρια να χτυπάνε διαδοχικά
- Βάλτε το ξυπνητήρι σας σε άλλο δωμάτιο έτσι ώστε να πρέπει να σηκωθείτε  
από το κρεβάτι για να το απενεργοποιήσετε
- Ρυθμίστε το ξυπνητήρι να χτυπήσει νωρίτερα, ώστε να έχετε περισσότερο  
χρόνο τα πρωινά

*Εάν διασπάστε το πρωί:*

- Ονομάστε ποια πράγματα τείνουν να σας εκτροχιάσουν το πρωί, όπως το να  
διαβάζετε τα email σας ή τις ειδήσεις, και βάλτε τον κανόνα ότι αυτά τα  
κάνετε μια άλλη ώρα
- Υπολογίστε πόσο χρόνο χρειάζεστε για να ντυθείτε, να φάτε και να  
οργανωθείτε και στη συνέχεια βάλτε ξυπνητήρια ή άλλες υπενθυμίσεις για να  
παραμείνετε συνεπείς στους χρόνους σας.
- Φτιάξτε ένα πρωινό μουσικό σετ με 8 τραγούδια, όπου κάθε τραγούδι είναι 3-  
4 λεπτά. Εφόσον έχετε 30 λεπτά για να φύγετε, το πρόγραμμα μπορεί να  
μοιάζει κάπως έτσι: πλένεστε και ντύνεστε με τα τραγούδια 1 έως 3, τρώτε με  
τα τραγούδια 4 έως 6, οργανώνετε τα πράγματα σας μαζί κατά τη διάρκεια  
του τραγουδιού 7, και φεύγετε με το τραγούδι 8. Θα λειτουργήσει καλύτερα  
αν χρησιμοποιείτε το ίδιο σετ τραγουδιών κάθε πρωί.
- Να έχετε σε κάθε δωμάτιο μεγάλα ρολόγια τοίχου.

*Εάν η αποδιοργάνωση είναι το ζήτημα:*

- Βάλτε μια κούτα ή ένα καλάθι “εκτόξευσης” δίπλα από την πόρτα εξόδου. Εκεί θα συλλέξετε όλα τα πράγματα που θα χρειαστείτε το πρωί από το προηγούμενο βράδυ (σακίδιο, κλειδιά, πορτοφόλι, και ότι χρειάζεστε για τα μαθήματα τις επόμενης μέρας)
- Αφήστε στον εαυτό σας μια σημείωση κολλημένη στην πόρτα έτσι ώστε το πρωί μπορείτε να "επαναπρογραμματίσετε" τον εγκέφαλό σας με αυτό που πρέπει να θυμάστε για εκείνη την ημέρα.

## **2. Χρησιμοποιήστε την τάση σας για αναβλητικότητα προς όφελος σας**

Αν και αυτό μπορεί να ακούγεται αντιπαραγωγικό, το να δουλέψετε ΜΕ την αναβλητικότητα και όχι εναντίον της ίσως βοηθήσει. Επειδή στη ΔΕΠΥ η μόνη στιγμή που γίνεται κάτι είναι η τελευταία στιγμή όπου τίποτα δεν έχει μεγαλύτερη προτεραιότητα, αυξάνοντας το επείγον και τη σημασία των αρνητικών συνεπειών, συνεργαστείτε με αυτό. Προγραμματίστε το χρόνο σας μαζί με τη χρονοτριβή μέσα όμως στα χρονικά πλαίσια των προθεσμιών σας. Για παράδειγμα, εάν πρέπει να γράψετε μια εργασία, βεβαιωθείτε ότι έχετε ήδη κάνει την ανάγνωση ή την έρευνα και έχετε κάποια ιδέα του τι θέλετε να γράψετε. Δείτε πόσες ώρες θα χρειαστεί να τη γράψετε, αποκλείσετε αυτές τις ώρες στο ημερολόγιο σας βάσει της προθεσμίας και στη συνέχεια, δουλέψτε όσο χρόνο έχετε καθορίσει.

## **3. Μελετήστε πιο έξυπνα και όχι περισσότερο**

Η πλήξη και η μνήμη εργασίας είναι δυσκολίες για τα περισσότερα άτομα με ΔΕΠΥ. Έρευνες δείχνουν ότι η πολυαισθητηριακή μάθηση βοηθά τους ανθρώπους να μαθαίνουν και να θυμούνται. Έτσι, αντί να προσπαθείτε περισσότερο να βάλετε τις πληροφορίες στο μυαλό σας, κάντε το δημιουργικά.

- Καθώς διαβάζετε, υπογραμμίζετε το κείμενο με διαφορετικά highlighters
- Ηχογραφείτε το διάβασμα σας και ακούστε το καθ' οδόν προς και από το πανεπιστήμιο.
- Χρησιμοποιήστε αστεία μνημονικά για να θυμηθείτε βαρετές πληροφορίες.
- Διαβάζετε όρθιος ή εν κινήσει, π.χ. πάνω σε ένα στατικό ποδήλατο.

- Διαβάστε δυνατά στον εαυτό σας το κείμενο χρησιμοποιώντας μια εκφραστική (όχι βαρετή) φωνή, ή μια φωνή με προφορά.
- Αν μπορείτε, βρείτε τις πληροφορίες σε βίντεο.
- Αν βοηθάει το να διαβάζετε μαζί με άλλους, πηγαίντε είτε σε μέρη όπου άλλοι μελετάνε, είτε με παρέα στο σπίτι σας, είτε παρέα μέσω skype κτλ.

Δεν δουλεύουν όλα για όλους οπότε δοκιμάστε ποια δουλεύουν για εσάς και κάντε συνδυασμούς. Τα *διαλείμματα κάθε δύο ώρες και ο επαρκής ύπνος αποτελούν επίσης βασικό μέρος της έξυπνης μελέτης. Ο ύπνος επηρεάζει την εκμάθηση με δύο τρόπους. Πρώτον, η στέρηση ύπνου έχει αρνητικό αντίκτυπο στη βραχυπρόθεσμη μνήμη, που χρησιμοποιείτε για να μάθετε το υλικό όταν μελετάτε. Δεύτερον, ο ύπνος είναι απαραίτητος για να μεταφέρετε τις βραχυπρόθεσμες μνήμες στη μακροπρόθεσμη μνήμη, που θα σας βοηθήσει την ώρα των εξετάσεων.*

#### **4. Προγραμματίστε το χρόνο μελέτης**

Πολλοί φοιτητές με ΔΕΠΥ είναι αρκετά έξυπνοι. Συχνά έχουν βγάλει έναν καλό βαθμό στο σχολείο με ένα απλό ξενύχτι το προηγούμενο βράδυ πριν το διαγώνισμα. Οι πιθανότητες είναι ότι αυτή η στρατηγική δεν θα δουλέψει στο πανεπιστήμιο. Ένας καλός κανόνας για το πανεπιστήμιο είναι 2-2,5 ώρες χρόνου μελέτης ανά εβδομάδα για κάθε μάθημα. "Βασικά, θα πρέπει να σκεφτείτε το πανεπιστήμιο ως δουλειά και να προγραμματίσετε τουλάχιστον 40 ώρες την εβδομάδα σε μελέτη και στην τάξη", λέει η Wright. "Δηλαδή για 9 ώρες την ημέρα, πέντε ημέρες την εβδομάδα, εργάζεστε στο πανεπιστήμιο, που σημαίνει ότι κατά τη διάρκεια της ημέρας, όταν δεν είστε στις τάξεις στην παράδοση, τότε κάπου μελετάτε ή κάνετε ένα γρήγορο διάλειμμα για φαγητό. Ο ελεύθερος σας χρόνος είναι τα βράδια και τα Σαββατοκύριακα. Αν θέλετε να αθληθείτε αποκλείστε τον απαιτούμενο αριθμό ωρών κάπου στο καθημερινό σας πρόγραμμα και θυμηθείτε ότι προτεραιότητα είναι η δουλειά σας άρα οι αθλητικές δραστηριότητες θα "φάνε" από τον ελεύθερο σας χρόνο και όχι από χρόνο σπουδών.

#### **5. Προγραμματίστε το χρόνο σας: Αξιολογήστε και δώστε προτεραιότητα**

Μπορεί να ακούγεται περίεργο, *αλλά είναι πολύ σημαντικό να προγραμματίσετε μέσα στην ημέρα το χρόνο για να σχεδιάσετε τη μέρα σας. Αν δεν αναπτύξετε αυτή τη*

συνήθεια, θα βρείτε τον εαυτό σας πάντα να τρέχει πίσω από τις προθεσμίες αντί να τις προγραμματίζει και να τις προλαβαίνει. Η Wright προτείνει να γίνει ένα σχέδιο για την εβδομάδα κάθε Δευτέρα πρωί και για το Σαββατοκύριακο κάθε Παρασκευή απόγευμα. Στη συνέχεια κάνετε μια καθημερινή ανασκόπηση αυτού του σχεδίου στο πρωινό - ενδεχομένως προσθέτοντας νέες λεπτομέρειες - για να είστε σίγουροι για το τι σας περιμένει εκείνη την ημέρα. Έτσι μπορείτε να δώσετε προτεραιότητα σε ό, τι πρέπει να γίνει πρώτα και να το φροντίσετε.

## **6. Επιμένετε στο σχέδιό σας**

Με τη ΔΕΠΥ, αυτό είναι πάντα το δύσκολο κομμάτι. Εάν σας αρέσουν οι ανταμοιβές, χρησιμοποιήστε τις.

- Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας: "Θα διαβάσω για δύο ώρες και στη συνέχεια θα πάω για καφέ."
- Μπορείτε επίσης να διαπραγματευτείτε ανταμοιβές για καλούς βαθμούς με τους γονείς σας.
- Εάν είστε ανταγωνιστικοί, χρησιμοποιήστε το. Επιλέξτε έναν άλλο φοιτητή στην τάξη ως στόχο να ξεπεράσετε.
- Αν ανταποκρίνεστε στην κοινωνική πίεση, σχεδιάστε χρόνο μελέτης με τους συμμαθητές σας για να μελετήσετε μαζί, ώστε να μην τους απογοητεύσετε.
- Προγραμματίστε ένα ιδιαίτερο με κάποιον δάσκαλο ή πιο έμπειρο φοιτητή. Μπορεί να μην χρειάζεστε το ιδιαίτερο, αλλά το δομημένο χρόνο μελέτης.

Πηγή: <https://www.verywellmind.com/college-students-with-adhd-20820>

Απόδοση Νιόβη Μιχαλοπούλου, PsyD

<https://www.adhdhellas.org/component/k2/item/505-stratigikes-epityxias-gia-to-panepistimio>