



ΓΡΑΦΕΙΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
Στο ισόγειο του εστιατορίου,
δίπλα στο Ιατρείο



Έχω ήδη μείνει πάρα πολύ πίσω στα μαθήματα μου και δεν ξέρω πώς να ξαναρχίσω.

Άρχισε από τα πιο εύκολα μαθήματα και βάλε λογικούς στόχους, ως προς το πόσα μαθήματα θα δώσεις την επόμενη εξεταστική. Θα νιώσεις καλύτερα αν βάλεις στόχο π.χ. 5 μαθήματα και περάσεις 4, παρά αν βάλεις 10 και περάσεις 3.

Οι γονείς μου παρεμβαίνουν συνεχώς στη ζωή μου. Έχω αγαπηκώσει μαζί τους. Προσπαθώ να ικανοποιώ τις προσδοκίες τους, αλλά δεν παίρνω τους καλούς βαθμούς που θέλουν οι ίδιοι.

Το να αλλάξεις τη νοοτροπία, τη συμπεριφορά και τις πιέσεις των γονέων σου είναι πολύ δύσκολο. Μπορείς, όμως, εσύ να πετύχεις στο Πανεπιστήμιο, παρά τις πιέσεις τους. Και μπορείς να επιτύχεις σύμφωνα με τις δικές σου προσδοκίες. Πρέπει, επίσης, να γνωρίζεις ότι το να συναντάει κανείς ακαδημαϊκές δυσκολίες δεν είναι το τέλος. Υπάρχουν τρόποι να βοηθηθείς και να ξεκινήσεις από αυτό ή το επόμενο εξάμηνο για να πετύχεις, σύμφωνα με αυτό που εσύ θα ήθελες.

Αν κάτι από όλα αυτά σε απασχολεί υπάρχουν ψυχολόγοι στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου Κρήτης με τους οποίους μπορείς να συζητήσεις, για να βρεθεί ο καλύτερος δυνατός τρόπος βοήθειας για σένα.

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών λειτουργεί καθημερινά 8:30 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

Έχει ένα γραφείο στο **Ρέθυμνο**, που στεγάζεται στο ισόγειο του εστιατορίου δίπλα στο Ιατρείο, τηλ.: 28310 77979, e-mail: rskf@admin.uoc.gr και ένα γραφείο στο **Ηράκλειο**, που στεγάζεται στο Φοιτητικό Κέντρο στις Βούτες, τηλ.: 2810 39488/6 & 2810 393287, fax: 2810 39488, e-mail: hskf@edu.uoc.gr.

Δυσκολίες με τα μαθήματα του Προγράμματος Σπουδών.



Πολλοί από τους φοιτητές του Πανεπιστημίου μας ολοκληρώνουν τις σπουδές τους χωρίς προβλήματα. Όμως, μερικοί από αυτούς, κατά τη διάρκεια των σπουδών τους, συναντούν δυσκολίες και σε κάποια στιγμή διαπιστώνουν ότι έχουν περάσει πολύ λιγότερα μαθήματα από αυτά που προβλέπει το Πρόγραμμα Σπουδών της Σχολής τους, για το έτος που φοιτούν. Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά. Κάποιοι χωρίζουν να ενοκληθούν ιδιαίτερα συνεχίζουν την προσπάθεια. Άλλοι όμως ανηλώνουν υπερβολικά με αποτέλεσμα να μην τα καταφέρνουν όπως επιθυμούν. Αν ανήκεις στους τελευταίους είναι σημαντικό να:

- προσδιορίσεις τι είναι πραγματικά αυτό που θέλεις
- προσπαθήσεις να βρεις τι είναι αυτό που σου δημιούργησε πρόβλημα με τις σπουδές σου και πώς θα το ξεπεράσεις.

Χρειάζεται να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου, να γνωρίζεις τι είναι αυτό που θές και να βρίσκεις τη δύναμη να το αντιμετωπίσεις.

Ακολουθούν κάποιες από τις αιτίες που συχνά ευθύνονται για τις δυσκολίες των φοιτητών/τριών και σκόλια που ίσως σε βοηθήσουν.

Δεν είχα συνειδητοποιήσει το μέγεθος της εργασίας που απαιτείται για να ολοκληρώσω τις σπουδές μου.

Θα πρέπει τώρα να προσθέσεις περισσότερες ώρες μελέτης στη ζωή σου για να ανταπεξέλθεις στις δυσκολίες σου. Παρόλο που μπορεί να σου φαίνεται ότι κάποιον συμφοιτητές σου διαβάζουν πολύ λιγότερο και τα καταφέρνουν, αυτό που χρειάζεσαι είναι να βρεις πόση μελέτη είναι απαραίτητη για σένα για να επιτύχεις.

Αφιερώνω πολύ από το χρόνο μου σε άλλες δραστηριότητες του Πανεπιστημίου.

Σίγουρα υπάρχουν κι άλλα πράγματα που μπορείς να κάνεις στο Πανεπιστήμιο πέρα από το διάβασμα και τα μαθήματα, που ίσως σε ευχαριστούν και περισσότερο. Μην ξεκινάς όμως τους στόχους που έχεις βάλει και οργανώσε το χρόνο σου σύμφωνα με αυτούς.

Αντιμετωπίζω προβλήματα με τη σχέση μου, ή με τον εαυτό μου ή με την οικογένεια μου, που δε με αφήνουν να συγκεντρωθώ στα μαθήματα.

Αν υπάρχει κάτι παρόμοιο που σε απασχολεί, πρέπει να το αντιμετωπίσεις συγχρόνως με τις σπουδές σου, ιεραρχώντας κάποια βήματά σου. Με τη βοήθεια των ειδικών ίσως είναι πιο εύκολο.

Πήρα πολύ δύσκολα μαθήματα σε σχέση με το υπόβαθρό μου.

Έλεγξε τις προθεσμίες για τις αλλαγές στις δηλώσεις μαθημάτων. Ίσως προλαβαίνεις να κάνεις κάποιες αλλαγές στα μαθήματα που επέλεξες. Αν όχι, θα είσαι πιο προσεκτικός/ή στην επιλογή μαθημάτων του επόμενου εξαμήνου. Όμως, ούτως ή άλλως, δεν είναι ασυνήθιστο για αρκετούς φοιτητές να αισθάνονται ότι πρέπει να πάρουν κάποιο δύσκολο μάθημα, έτσι ώστε να αποφοιτήσουν κανονικά ή να ανταποκριθούν στις προσδοκίες των άλλων ή τις δικές σου. Αυτό όμως μπορεί να θεωρηθεί μια αποτυχία από σένα, ειδικά αν δεν τα καταφέρεις στις εξετάσεις. Υπάρχουν πάντοτε διάφορες επιλογές. Μπορείς να συμβουλευτείς και κάποιο καθηγητή σου στο σχεδιασμό του προγράμματος μαθημάτων σου για το επόμενο εξάμηνο.

Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ στα μαθήματα του Πανεπιστημίου, αφού δεν είμαι σίγουρος/η για ποιο λόγο είμαι εδώ ή για το τι θέλω να κάνω στη ζωή μου. Έτσι δεν βρίσκω νόημα ή δεν έχω κίνητρα για να δώσω την απαραίτητη προσοχή στα μαθήματα.

Νομίζουμε, ότι θα ήταν καλύτερο για σένα να μην αφήνεις τα μαθήματά σου, έστω κι αν είσαι μπερδεμένος/η για το τι θέλεις να κάνεις. Μπορείς παράλληλα με τα μαθήματά σου, να επισκεφθείς το Γραφείο Διασύνδεσης ώστε να πληροφορηθείς για θέματα καριέρας. Ακόμα, θα μπορούσες κατά τη διάρκεια των διακοπών σου να εργαστείς κάπου, ή να προσφέρεις εθελοντική εργασία σε μέση που τη χρειάζονται για να δεις και στην πράξη τι θα σου ταίριαζε.

Ο/Η συγγατρικός μου μου κάνει τη ζωή δύσκολη. Δημιουργεί τόσα προβλήματα στο σπίτι ή έχει σοβαρά προσωπικά προβλήματα, με αποτέλεσμα να μην μπορώ να ασχοληθώ με τα μαθήματά μου.

Μπορείς να αρχίσεις μιλώντας στον/στην ίδιο/ια. Αν νομίζεις ότι χρειάζεται μπορείς να τον /την βοηθήσεις να αναγνωρίσει τα προβλήματά του/της και την ανάγκη του/της να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια. Αν δεν το δέχεται, μπορείς ο ίδιος να ζητήσεις ανάλογη βοήθεια.

Τώρα που βρίσκομαι μακριά από το σπίτι μου απολαμβάνω ιδιαίτερα την ελευθερία μου ή κάνω κατάχρηση ουσιών με αποτέλεσμα να αφήσω εντελώς τα μαθήματά μου.

Δεν είναι σπάνιο οι άνθρωποι να αρνούνται να αντιμετωπίσουν μια επώδυνη κατάσταση και το κάνουν με διάφορους τρόπους. Ένας από αυτούς είναι οι καταχρήσεις. Άλλοτε πάλι δεν ξέρουν πώς να χρησιμοποιήσουν την ελευθερία τους και φτάνουν στο σημείο της κατάχρησης. Αν τώρα είσαι φοιτητής — φοιτήτρια και κάνεις κάτι τέτοιο, αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα να μείνεις πίσω στα μαθήματά σου. Για κάποιους, μετά από ένα χρονικό διάστημα είναι εύκολο να σταματήσουν τις καταχρήσεις και να επιστρέψουν πίσω στις υποχρεώσεις τους στο Πανεπιστήμιο. Για κάποιους άλλους είναι δύσκολο έως ακατόρθωτο. Αν είναι για σένα έτσι, πρέπει να ζητήσεις βοήθεια.

