



**Ιανουάριος  
2018**

Τηλ: 210-96 52 336  
pinteris@hotmail.com

# Η Εφημεριδούλα

**Τεύχος 236 Χρόνος 32ος**

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας



## Καλή χρονιά

### Μαθαίνω χωρίς διάβασμα

Οι άνθρωποι όσο ζούμε, μαθαίνουμε. Το τι μαθαίνουμε, είναι άλλη ιστορία. Μπορεί για το «τι» να μην μπορούμε να μιλήσουμε, αλλά για το «πώς» μαθαίνουμε, μπορούμε να μιλήσουμε. Μαθαίνουμε κάνοντας, βλέποντας, ακούγοντας και διαβάζοντας. Οι περισσότεροι άνθρωποι στη συνείδησή μας έχουμε ταυτίσει τη μάθησή με το διάβασμα. Υπάρχει όμως ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού που δεν διαβάζει. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν ενδιαφέρεται να μάθει. Απλά, για κάποιους λόγους, δεν επιδιώκει και διάβασμα.

Για αυτό το λόγο, πολλά χρόνια πριν, άρχισα να παρουσιάζω ψυχολογικά θέματα με πολυμέσα (multimedia). Η ανταπόκριση ήταν πολύ ενθαρρυντική αλλά υπήρχαν τεχνικά εμπόδια: όλες οι παρουσιάσεις είχαν γίνει με ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα. Έτσι, για να δει κάποιος μια παρουσίαση, έπρεπε να έχει αυτό το πρόγραμμα το οποίο ήταν πανάκριβο.

Μόλις πριν από λίγους μήνες καταφέραμε με τους συνεργάτες μου να μετατρέψουμε

αυτές τις παρουσιάσεις σε μορφή mp4, που είναι προσβάσιμη στους πάντες. Ο σκοπός μου είναι να δημιουργήσω στην ιστοσελίδα μου ([www.pinteris.gr](http://www.pinteris.gr)) ένα τμήμα με τίτλο «Μαθαίνω χωρίς διάβασμα» όπου να μπορεί κάποιος να παρακολουθήσει ψυχολογικά θέματα που τον ενδιαφέρουν χωρίς να πρέπει να διαβάσει.

Ήδη υπάρχουν στην ιστοσελίδα μου τέτοιες παρουσιάσεις με θέματα όπως η θεωρία του Ρότζερς, το φλερτ, η αυτοπαρατήρηση



στο σεξ, και μια κριτική της αστρολογίας. Βέβαια τα θέματα αυτά είναι σύντομα. Θ' ακολουθήσουν όμως και σεμινάρια μεγάλης χρονικής διάρκειας. Ένα τέτοιο ήδη υπάρχει στο site με θέμα **τα ψυχοσωματικά**.

Μέχρι τώρα έχω ετοιμάσει τέσσερα θέμα-

τα:

#### 1. Μαθήματα επικοινωνίας.

- Πώς ν' ακούς τους άλλους ώστε να σου μιλάνε.
- Πώς να μιλάς στους άλλους ώστε να σε ακούνε.
- Πώς να λύνεις συγκρούσεις με τους άλλους.

#### 2. Η νοημοσύνη.

- Τι είναι και πώς μετριέται η διανοητική νοημοσύνη.
- Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και πώς μετριέται.

#### 3. Τα συναισθήματα.

- Εξηγήσιμα και ανεξήγητα συναισθήματα.
- Συναισθήματα και συναισθηματικές μνήμες.
- Διανοητικές παραμορφώσεις και συναισθήματα.

#### 4. Ανασφάλεια και αυτοπεποίθηση.

- Πόσα είδη ανασφάλειας υπάρχουν;
  - Πώς επηρεάζουν τη ζωή μας;
  - Πώς αυξάνεται η αυτοπεποίθηση;
- Σχεδιάζω να ετοιμάσω και άλλα θέματα.

Προς το παρόν, ο λόγος που δεν έχω ανεβάσει τα θέματα αυτά στην ιστοσελίδα μου είναι καθαρά νομικός. Πρέπει πρώτα να τακτοποιηθεί το θέμα της εφορίας.

**Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.**  
Ψυχολόγος

**Εαυτέ μου,  
σταμάτα να κατέβω!**



**ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΚΑΒΓΑΔΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΟΙ**  
ΜΑΘΕ Ν' ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ



**Από ΟΤΕ σε COSMOTE**

*Το ίδιο ζυγισμένο κρασί  
σε καινούργια μπουκάλια*

Όσοι έχετε επικοινωνήσει με το 13888 της Cosmote θα θυμάστε να σας λένε ότι «για την ασφάλειά σας η συνομιλία καταγράφεται». Αν είναι για την ασφάλειά μου, καλώς. Όμως, τι ακριβώς εννοούν; Ότι μπορείς να επικαλεστείς την καταγεγραμμένη ομιλία;

Ως γνωστόν, πριν δύο μήνες μετακομίσαμε από την Α. Γλυφάδα στην Γλυφάδα. Στο παλιό σπίτι είχαμε δύο τηλεφωνικές γραμμές. Η μία ήταν το 210-9652 336 που είναι η επαγγελματική. Είχαμε και μια ακόμα γραμμή που ήταν για τους φίλους. Κάναμε αίτηση στις 7 Νοεμβρίου να μεταφερθεί και αυτή γραμμή στη νέα μας διεύθυνση. Ακόμα περιμένουμε. Άλλα τους λέμε, άλλα καταλαβαίνουν. Κι όταν αναφερθείς στις ομιλίες που έχουν καταγραφεί, σου λένε να κάνεις αίτηση!

Κάθε Τετάρτη 11-11.30  
ακούτε ζωντανά από το διαδίκτυο  
στο ραδιοφωνικό σταθμό  
**Κέντρο Καρδιάς 95**  
την εκπομπή  
**«Χαβαλές & Επιστήμη»**  
που κάνουμε  
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.  
Η εκπομπή επαναλαμβάνεται  
κάθε Σάββατο 11-11.30  
**Πέμπτος χρόνος**

## Ένα ζωάκι για «δώρο».

Αυτές τις μέρες, κάποιοι άνθρωποι διάλεξαν να κάνουν σ' ένα παιδί για «δώρο» ένα ζωάκι. Μερικοί κάνουν ένα τέτοιο δώρο, με την ίδια νοοτροπία που θα έκαναν δώρο ένα παιχνίδι όπως, μια κούκλα ή ένα τρενάκι. Έτσι, το παιδί αντιλαμβάνεται το ζωάκι σαν παιχνίδι και αφού παίζει μερικές μέρες μαζί του, το βαριέται και - αν το ζωάκι είναι τυχερό - αναλαμβάνει την φροντίδα του κάποιος ενήλικας. Αν δεν είναι, τότε θα το βρούμε να τριγυρνάει σε κάποια ερημιά σκελετωμένο, ψάχνοντας για φαγητό. Προς το τέλος του Γενάρη, τα εγκαταλεημένα ζωάκια αυξάνονται σημαντικά.

Αυτό που με απασχολεί είναι, για πιο λόγο ένας γονιός να κάνει ένα τέτοιο δώρο; Μερικοί πιθανοί λόγοι είναι:

1. Επειδή το παιδί το ζήτησε.
2. Για να 'χει παρέα το παιδί επειδή δεν έχει αδερφάκι.
3. Για να έχει κάτι να ασχολείται και να αφήνει τους γονείς ήσυχους. (Βέβαια, σε μια τέτοια περίπτωση καλύτερα να του πάρεις ένα τάμπλετ. Δεν χρειάζεται φαγητό, κτηνίατρο και βόλτα)...
4. Επειδή το έφερε η νονά.

Φυσικά, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε όλους τους λόγους. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι τι θέλει να πετύχει ο γονιός; **Ποιος είναι ο σκοπός αυτού του δώρου;**

Το πρώτο θέμα είναι, πώς θ' αντιληφθεί το παιδί το κατοικίδιο; Θα το δει σαν ένα ισότιμο ζωντανό πλάσμα ή σαν κάτι υποδεέστερο; Σ' αυτό θα παίζει ρόλο η συμπεριφορά των ενηλίκων που ζουν γύρω του. Τα παιδιά μαθαίνουν από αυτά που βλέπουν. Αν η συμπεριφορά των ενηλίκων δείχνει έναν σεβασμό και μια υπευθυνότητα για την φροντίδα του ζώου, το παιδί θα υιοθετήσει ανάλογη συμπεριφορά. Αν βλέπει ότι το χτυπάνε (για ...να μάθει), αν βλέπει να του πετάν ό,τι άχρηστο υπάρχει για φαγητό, ν' αγνοούν πλήρως την υγιεινή του και την υγεία του, δύσκολα θα πάρει το ζώο στα σοβαρά.

Χαρίζοντας σ' ένα παιδί ένα ζωάκι, στην ουσία τού κάνεις πολλά και πολύτιμα δώρα:

1. Μαθαίνει ν' αναλαμβάνει την ευθύνη για τη φροντίδα ενός πλάσματος που είναι μικρό και απροστάτευτο. Γι' αυτό, θα έλεγα πως είναι σημαντικό να μη χαρίζουμε ζωντανά πλάσματα σε παιδιά που είναι κάτω των 10 ετών, αλλά και πάλι, ανάλογα με την προσωπικότητα και την «ωριμότητα» του παιδιού. Με «ωριμότητα» εννοώ την

«ικανότητά» του να τηρεί τις συμφωνίες που κάνει. Ειδικά για να κάνεις δώρο ένα σκυλί σ' ένα παιδί, θα χρειαστεί να λάβεις υπόψη σου ότι το σκυλί θέλει καθημερινά μία ή δύο βόλτες. Είναι το παιδί σε ηλικία να βγάλει βόλτα το σκυλί μόνο του; Αν δεν είναι, ένα μεγάλο μέρος αυτής της ευθύνης θα την αναλάβει κάποιος άλλος.

2. Μαθαίνει να προσφέρει φροντίδα και στοργή. Ειδικά για παιδιά που είναι ντροπαλά και συναισθηματικά σφιγμένα, ένα ζωάκι εγείρει τα συναισθήματα στοργής και τρυφερότητας που είναι απαραίτητα για μια συναισθηματικά ισορροπημένη προσωπικότητα.

3. Μαθαίνει να επικοινωνεί με το ζώο. Επειδή το ζώο δεν μπορεί να μιλήσει, το παιδί ευαισθητοποιείται στην μη λεκτική επικοινωνία, κάτι που το βοηθά στην μη λεκτική επικοινωνία του και με τους ανθρώπους.

4. Το παιδί θα μάθει επίσης πώς να οριοθετείται απέναντι στο ζώο. Αλλιώς από το ένα άκρο - που είναι να μην καταπιέζουμε το ζώο - φτάνουμε στο άλλο άκρο: Να καταπιεζόμαστε εμείς απ' το ζώο!



Αυτά είναι τα κέρδη που μπορεί να έχει ένα παιδί από ένα κατοικίδιο, αρκεί να τηρούνται οι προϋποθέσεις που αναφέραμε πιο πριν. Αν προτίθεται να κάνει δώρο ένα κατοικίδιο σ' ένα παιδί που δεν είναι δικό σου παιδί, καλά θα κάνεις, πριν πεις στο παιδί οτιδήποτε για το ζώο, να μιλήσεις πρώτα με τους γονείς του. Αν έχεις ήδη μιλήσει στο παιδί και οι γονείς δεν αποδεχθούν το κατοικίδιο, το παιδί θα στραφεί εναντίον τους που του στερούν το ...παιχνίδι.

**Πραγματική Βοήθεια για Υπολογιστές**

**COOLMATTERTECHS**

**Μάνος Καραντουμάνης**

**210 422 5065**

**210 422 6665**

**6931 251 421**