



**Μάιος
2016**

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 225 Χρόνος 30ος

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

Οι Πανελλήνιες

Το 1965 το έλεγαν «Ακαδημαϊκό Απολυτήριον». Μετά έγινε «Πανελλήνιες», στη συνέχεια «Πανελλαδικές» και ποιος ξέρει πώς θα ονομαστούν στο μέλλον. Αυτό που έχει σημασία, είναι ότι βάζουμε σε καινούργια μπουκάλια το ίδιο παλιό ξινισμένο κρασί.

Πανελλήνιες. Ένας θεσμός που ταλαιπωρεί επί δεκαετίες τους νέους, κι επιβαρύνει οικονομικά και ψυχικά σε μεγάλο βαθμό τους γονείς τους. Ένας θεσμός «μοναδικός» στα σύγχρονα δυτικά κράτη. Για το θέμα αυτό έχω μιλήσει πολλές φορές, αλλά μέχρι τώρα, δεν έχω γράψει κάτι. Επειδή όμως, τα γραπτά μένουν, αποφάσισα να ασχοληθώ με το θέμα αυτό και γραπτώς. Σαν αρχή, είναι βασικό να ξεχωρίσουμε την προετοιμασία για τις Πανελλήνιες από την προετοιμασία για τις εξετάσεις των Πανελληνίων. Θα ξεκινήσω με το πρώτο:

Η προετοιμασία για τις Πανελλήνιες.

Συνήθως, οι Πανελλήνιες είναι θέμα που αφορά όλη την οικογένεια και όχι μόνο τον υποψήφιο. Γι' αυτό το λόγο, άλλη προετοιμασία χρειάζεται να κάνουν οι γονείς κι άλλο ο υποψήφιος.

Προετοιμασία γονέων

Αν διαπιστώνεις ότι η υποψήφια κόρη σου είναι πολύ αγχωμένη, τότε κάτι δεν πάει καλά. Το πρώτο που θα ψάξεις είναι η συμπεριφορά σου. Μήπως με κάποιον, συνειδητό ή ασυνειδητό, τρόπο κάτι εκπέμπεις που το εισπράττει σαν άγχος; Μπορεί για παράδειγμα τα λόγια σου να είναι ενθαρρυντικά, αλλά ο τρόπος που μιλάς, να δείχνει ότι δεν πιστεύεις αυτά που λες. Μπορεί να της λες «μια χαρά θα τα πας κορίτσι μου» κι εκείνη ν' ακούει «πού πας κακόμοιρο»; (Σαν το «πού πας ρε Καραμήτρο»); Γι' αυτό καλό θα ήταν να κάνεις σαφές με κάθε τρόπο στην κόρη σου ότι, όποιο και να είναι το αποτέλεσμα των εξετάσεων, η γνώμη που έχεις για την αξία της παραμένει σταθερή (αρκεί να λες αλήθεια)...

Επίσης, καλά θα κάνεις να υπενθυμίζεις κάπου - κάπου στον εαυτό σου ότι η κόρη σου δίνει εξετάσεις και όχι εσύ. Μερικοί

γονείς νομίζουν ότι με τις εξετάσεις τού παιδιού δίνουν κι εκείνοι εξετάσεις στην κοινή γνώμη.

Όταν σιγουρευτείς ότι η πηγή του άγχους της δεν είναι μέσα στην οικογένεια, ψάξε στους συγγενείς. Μήπως υπάρχει καμιά θεία ή κάποιος παππούς που έχει αναγάγει τις επερχόμενες εξετάσεις σε ...«υπερ πάντων αγώνα»; Μήπως υπάρχει καμιά νονά που τής έχει υποσχεθεί αυτοκίνητο αν περάσει; Αν δεν βρεις κι εδώ κάτι σημαντικό, στρέψου στους καθηγητές. Μπορεί να υπάρχει κάποιος καθηγητής που στην προσπάθεια να την ενθαρρύνει τη φορτώνει με τις προσδοκίες του. Μην ξεχνάς ότι σ' αυτές τις ηλικίες ένας καθηγητής μπορεί να έχει πολύ μεγαλύτερη επιρροή στο παιδί σου απ' ό,τι εσύ.

Μια ακόμα πηγή άγχους μπορεί να είναι οι φίλοι και κυρίως οι συμμαθητές. Εκεί μπορεί ν' ακούει διάφορα από το μαθητικό Ράδιο Αρβύλα όπως «φέτος θα βάλουν πολύ δύσκολα θέματα στη Φυσική» ή «θ' ανέβουν οι βάσεις» κ.λπ. Αυτά είχα να πω στους γονείς.

Προετοιμασία τέκνων

Λοιπόν προετοιμάζεσαι για τις Πανελλήνιες. (Προετοιμάζεσαι ρε ή τους παραμυθιάζεις όλους; Αν παριστάνεις ότι προετοιμάζεσαι, περιττό να διαβάσεις παρακάτω). Υποθέτω ότι έχεις εστιάσει την προσοχή σου σε ορισμένα μαθήματα και, κατά πάσα πιθανότητα, έχεις και κάποια φροντιστηριακή υποστήριξη. Αν προσθέσουμε και τις ώρες μελέτης, ο ελεύθερός σου χρόνος είναι λίγος. Σου υπόσχομαι πως αν διαβάσεις τα παρακάτω θ' αυξηθεί!

Το πρώτο βήμα, είναι να προγραμματίσεις οι ώρες που μελετάς να σου επιτρέπουν να συγκεντρώσεις και ν' αφομοιώνεις αυτά που διαβάζεις. Λάβε υπόψη σου το «διαβάζω» και το «αφομοιώνω» είναι δύο διαφορετικά πράγματα. Άλλο τα μάτια σου να βλέπουν το κείμενο, κι άλλο ο εγκέφαλός σου να είναι σ' επαφή με τα μάτια σου. Διότι, μπορεί μεν τα μάτια σου να διαβάζουν το κείμενο, αλλά ο νου σου να είναι στην «αγαπημένη», που έχει πάει 9 και δεν σου τηλεφώνησε. Εκεί, όση ώρα κι αν διαβάζεις, ο εγκέφαλός σου δεν καταγράφει

τίποτα.

Αν παρόλο που δεν σκέφτεσαι ούτε την «αγαπημένη» (ούτε το μηχανάκι που θα σου πάρει η γεροντοκόρη θεία σου) δεν μπορείς να συγκεντρωθείς, άλλαξε θέμα. Δηλαδή, αν έχεις καταπιαστεί με κάτι που θέλει υπολογισμούς, άλλαξέ το μ' ένα μάθημα που θέλει μνήμη. Αν εξακολουθείς και πάλι να δυσκολεύεσαι, θα πει ότι αυτή την ώρα δεν είσαι για διάβασμα. Μπορεί να είσαι πρωινός τύπος και με τη νυχτερινή μελέτη να νυστάζεις. Ανάβαλέ το. «Μα πώς να το αναβάλλω; Αφού πρέπει». Αν ο οργανισμός σου δεν θέλει διάβασμα και του το επιβάλλεις, η αδυναμία συκέντρωσης είναι η φυσική συνέπεια.

Θα μου πεις «και τι να κάνω αν αυτό γίνεται συνέχεια»; Σ' αυτή την περίπτωση ή δεν σου αρέσει καθόλου αυτό που κάνεις ή κάτι άλλο σου αρέσει πολύ περισσότερο αλλά δεν έχεις χρόνο για να ασχοληθείς μαζί του. Αν ούτε αυτά ισχύουν και είναι για σένα σημαντικό να δώσεις εξετάσεις, τότε ζητά τη βοήθειά ενός ειδικού. Αλλιώς θα σε τρώνε οι ενοχές και το άγχος.

Επίσης, είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι είναι άλλο πράγμα η βραχυπρόθεσμη μνήμη κι άλλο η μακροπρόθεσμη που την ονομάζουμε και διατήρηση. Για να καταλάβεις τη διαφορά, φέρε στο νου σου μια αυγοθήκη σαν αυτές που χρησιμοποιούμε το Πάσχα η οποία παίρνει 24 αυγά. Κάθε αυγό είναι ένα πακέτο νέων πληροφοριών, σαν αυτές που αποκτάμε όταν διαβάζουμε. Αν μέχρι να πάμε για ύπνο έχουν γεμίσει όλες οι θήκες, (πράγμα που δεν ισχύει για όλους...) όταν κοιμόμαστε, οι πληροφορίες αυτές μεταφέρονται στο σκληρό δίσκο και η αυγοθήκη είναι και πάλι άδεια κι έτοιμη να δεχθεί νέες πληροφορίες. Η αυγοθήκη είναι η βραχυπρόθεσμη μνήμη. Ο σκληρός δίσκος είναι η μακροπρόθεσμη μνήμη που, όπως είπαμε, ονομάζεται και διατήρηση.

Ανεξάρτητα από αυτά που σου λένε οι καθηγητές και από τα δικά σου «πρέπει» υπάρχει ένας απαράβατος κανόνας: Δεν μπορείς να οδηγήσεις ένα αυτοκίνητο, αν δεν ξέρεις να οδηγείς. Το ίδιο ισχύει κι εδώ: Δεν μπορείς να μελετήσεις αποτελεσματικά αν δεν γνωρίζεις πώς λειτουργεί ο εγκέ-

φαλός σου.

Επανερχομαι στο παράδειγμα με την αυγοθήκη. Τα όρια αποθήκευσης νέων πληροφοριών τού εγκεφάλου είναι περιορισμένα. Πιο συγκεκριμένα, έχουμε τη δυνατότητα να αποθηκεύσουμε μόνο 24 αυγά την ημέρα. Αυτό σε χρόνο μελέτης αναλογεί σε τεσσερισήμισι ώρες. Δηλαδή, οχτώ αυγά κάθε μιάμιση ώρα.

Η αποτελεσματική μελέτη βασίζεται σε αυτές τις ιδιότητες του εγκεφάλου. Αν τις πάρουμε υπόψη, η μελέτη καλό θα ήταν να γίνεται 3 φορές την ημέρα για 1.5 ώρα τη φορά. Ανάμεσα στα 1.5ωρα είναι απαραίτητο να μεσολαβεί ένα 20λεπτο διάλειμμα. Αυτός είναι ο χρόνος κατά τον οποίο ο εγκεφαλος βρίσκεται σε μεταβατική φάση. Εκείνη την ώρα, έχει μειωμένες ικανότητες μάθησης.

Στο διάλειμμα τηλεφώνησε στην «αγαπημένη», παίξε ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, βγες μια βόλτα για να ξεμουδιάσεις λίγο και γενικά κάνε οτιδήποτε σου αρέσει και σε κάνει για λίγη ώρα να ξεχνιέσαι. Πάντως πάρτο απόφαση: Οποιαδήποτε μελέτη περνάει τις τεσσερισήμισι ώρες την ημέρα, είναι επιζήμια για τη διατήρηση και να γιατί:

Όταν έχουν γεμίσει και οι 24 θήκες, αν έρθει ένα 25ο αυγό πού θα πάει; Θα πάει στο αυγό νούμερο 1 και φυσικά θα σπάσουν και τα δύο. Μ' άλλα λόγια, όχι μόνο δεν θ' αποκτήσεις κάποια καινούργια πληροφορία, αλλά θα χάσεις και την παλιά! Το αυγό Νο 26 θα πάει στη θήκη 2, το 27 στη θήκη 3 κι αν αυτό συνεχιστεί, όταν κοιμηθείς αυτό που θα μεταφερθεί στο σκληρό δίσκο (δηλαδή τη διατήρηση) θα είναι μία ... ομελέτα.

Βέβαια, υπάρχουν υποψήφιοι που η αυγοθήκη τους χωράει 32 αυγά. Αυτοί μπορούν και μελετάνε 6 ώρες την ημέρα χωρίς να κάνουν ζημιά στη διατήρηση. Αυτό είναι το **ανώτατο** όριο της βραχυπρόθεσμης μνήμης. Όμως, κι αυτοί θα βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, εάν εφαρμόσουν το 20λεπτο διάλειμμα. Επίσης, βοηθάει την ώρα της μελέτης να τρως κάπου-κάπου ένα φρέσκο αμύγδαλο. Με κάποιον τρόπο, βοηθά στη διατήρηση.

Πάμε τώρα σε ένα δεύτερο και μεγάλο θέμα: Για ποιον λόγο διάλεξες το δρόμο των Πανελληνίων; Οι συνηθισμένες απαντήσεις είναι κάπως έτσι: (Τις επιφυλάξεις μου τις εκφράζω σε παρένθεση).

- Αυτό κάνουν όλοι. Τι άλλο να κάνω; (Οποιος ακολουθεί το κοπάδι, καταλήγει στο σφαγείο).

- Το θέλουν οι γονείς μου. (Δεν γεννήθηκαν για να ικανοποιείς τις προσδοκίες των άλλων).

- Με πιέζει ένας καθηγητής που πιστεύει σ' εμένα. (Φαίνεται πως η «καλή γνώμη των άλλων» είναι πιο σημαντική για σένα από την εξέλιξη σου).

Αν ισχύει κάτι από τα παραπάνω, μάλλον έχεις πάρει λάθος δρόμο. Αν όμως, η προετοιμασία αυτή είναι κάτι που το θέλεις, αξίζει να αναρωτηθείς τι πραγματικά θέλεις. Θέλεις να γίνεις σαν κάποιον που θαυμάζεις; Υπάρχει κάτι σε αυτόν τον τομέα γνώσεων που ενδιαφέρει, ίσως και σε συναρπάξει; Πιστεύεις πως με τίτλους όπως «γιατρός», «δικηγόρος», «πολιτικός μηχανικός», θα αποκτήσεις αξία; Αυτές είναι οι βασικές ερωτήσεις που νομίζω ότι αξίζει να κάνεις στον εαυτό σου. Φαντάσου πώς θα ήθελες να είναι η ζωή σου σε πέντε χρόνια από σήμερα και κάνε αυτή την εικόνα οδηγό στις επιλογές σου.

Αυτά έχω να πω στους γονείς και τους υποψήφιους για την προετοιμασία σε σχέση με τις Πανελλήνιες. Υπάρχει όμως, κι ένα δεύτερο θέμα: Η προετοιμασία για τις εξετάσεις των Πανελληνίων. Με το θέμα αυτό θ' ασχοληθούμε όταν έρθει ο καιρός.



Το παλιό ξενοδοχείο Ξενία του Ναυπλίου. Κτισμένο σε υπέροχο σημείο με πανοραμική θέα. Κάποτε γνώρισε μεγάλες δόξες. Εδώ και πάνω από 10 χρόνια εγκαταλειμμένο, σιγά-σιγά ρημάζει. Γιατί; Διότι ανήκει στο Δημόσιο, όπως στο Δημόσιο ανήκει και το Ξενία της Αρχαίας Ολυμπίας καθώς και τα Ολυμπιακά έργα. Δεν τα έχουμε δώσει στους «εκμεταλλευτές» της ιδιωτικής πρωτοβουλίας. Παραμένουν ...υπερήφανα δικά μας.

Τη σύνταξη όμως...

Ας πούμε για απλοποίηση ότι έχεις μια σύνταξη των 1000 Ευρώ το μήνα.

Η κυβέρνηση παρουσιάζεται από τη μία αδιάλλακτη στη μείωση των συντάξεων κι από την άλλη, αυξάνει τους έμμεσους φόρους. Μα σημασία δεν έχει τι σύνταξη παίρνει ένας άνθρωπος αλλά ποια είναι η αγοραστική της δύναμη. Αν ένας συνταξιούχος με τις νέες αυξήσεις χάνει ένα 20% της αγοραστικής του δύναμης, ποια είναι η διαφορά από το να είχαν μειωθεί κατά 20% οι συντάξεις και να μην είχε αυξηθεί η έμμεση φορολογία?

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος

ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ;
Γνώρισε ενδιαφέροντες ανθρώπους που αναζητούν μια σχέση

Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Ψυχογιός

Νίκος Δριμάλας

Ωτορινολαρυγγολόγος
Κύπρου 15
Άνω Καλαμάκι
210-99 60 780

3η Χρονιά !

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