

PARENTS'

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ Π.Σ.Ι.Κ.Ξ.Γ. ΑΡ.7 - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2013

 **EUROPALSO**
MAGAZINE

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΓΡΑΠΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

«Καταλάβετε μας επιτέλους
κι εμάς τους εφήβους»

Οι Ιδανικές Συνθήκες
Μάθησης για τα Παιδιά

Τιμωρίες και Ανταμοιβές
στην Εφηβεία

Το Άγχος στην Εκμάθηση
της Ξένης Γλώσσας

Κατανοώντας τους
Εφήβους μας

Σπουδές On-line

Η Μεγαλύτερη
δύναμη μέσα μας

τήσω, θέλω όμως να κάνω προαιρετικές κινήσεις, χω-
ρίς να κάνω εκπτώσεις στα όνειρά μου. Η οποία-
δήποτε όμως ενέργεια συνιστάται και τον κίνη-
να του λόγου. Μόνο ο απόλυτα ελεύθερος είναι
αλόγιστος. Είμαι λοιπόν προσεχασμένος να θα
κάνω λάθη - αγήσεις μη, μόνο στα μαθη-
 όπως άλλωστε μάθετε κι εσείς. Μείνετε όμως κα-
ντά μου ώστε τα λάθη αυτά να μη αποδράσει
ολύβια.

Αυτά τα "λίγα" λοιπόν. Είμαι σίγουρος ότι θα
έγραφα συν ασχέτων...



Κέντρα Ξένων Γλωσσών

EUROPALSO SOCIETY

for **Quality** Testing



ΑΓΓΛΙΚΑ



ΓΑΛΛΙΚΑ



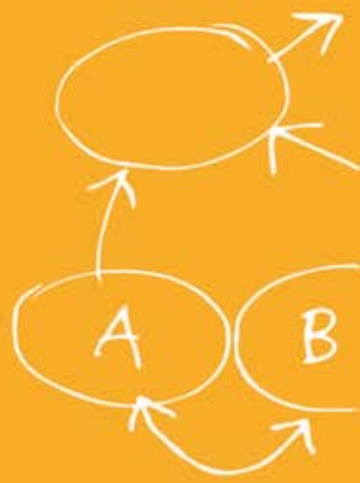
ΙΤΑΛΙΚΑ



ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

Αν ζητάτε **Ε** λεγχο και θέλετε **Α** πόδειξεις στα Κέντρα EUROPALSO SOCIETY for **QUALITY** testing έχουμε συμπεριλάβει στο πρόγραμμά μας ειδικά συστήματα **Ε** λέγχου:

- A** Γονείς και Σπουδαστές γνωρίζουν με λεπτομέρεια τη διδακτέα ύλη (το syllabus), δηλαδή τα βασικά **Γραμματικά φαινόμενα** και το **Λεξιλόγιο** που πρέπει να διδαχθούν στο συγκεκριμένο επίπεδο.
- B** Ακολουθούν **Practice Tests**, εξετάσεις ποιότητας και αξιολόγησης, **Quality Testing**, σε προγραμματισμένα τακτικά διαστήματα, που πιστοποιούν και **Ε** λέγχουν το πραγματικό επίπεδο γνώσεων του Σπουδαστή. Επιβεβαιώνονται έτσι οι γνώσεις τους και εντοπίζονται οι πιθανές ελλείψεις τους. Με αυτό ακριβώς το είδος των Tests μπορούμε να βοηθήσουμε τον κάθε Σπουδαστή να καλυτερεύει εκεί ακριβώς, όπου χρειάζεται.



Έτσι δεν συσσωρεύονται κενά, τα οποία αγχώνουν το παιδί και συχνά οδηγούν σε αδιέξοδα. Έγκαιρα και ευχάριστα ο Σπουδαστής τα καλύπτει και βελτιώνεται εκεί ακριβώς, όπου χρειάζεται.



Όταν τα παιδιά προχωρούν χωρίς προβλήματα, νιώθουν ευχαριστημένα και σίγουρα για την προοδό τους.

Ε λεγχος σπουδών σημαίνει **ποιότητα** και **επιτυχία**.

Με το σύστημα **Quality Testing** σας δίνουμε τις **Α** ποδείξεις που ζητάτε για **Ε** λεγχο ποιότητας και **Ε** πιτυχία



EUROPALSO SOCIETY FOR QUALITY TESTING

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ

STARS 1 – STARS 2 – BEGINNERS – ELEMENTARY – BASIC

Τον περασμένο Μάιο χιλιάδες παιδιά συμμετείχαν στις εξετάσεις Europalso για την απόκτηση των διπλωμάτων STARS 1- STARS 2 – BEGINNERS – ELEMENTARY – BASIC. Ξεκινώντας από το επίπεδο της Junior B' (B' Προκαταρκτικής) τάξης, με το STARS 1, τα παιδιά μέχρι την D' class (Δ' κανονική) με το Basic, είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε μια διαδικασία έγκυρης αξιολόγησης των γνώσεων που αποκόμισαν κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Η επιτυχία στις εξετάσεις αυτές:

- αποτελεί επιβράβευση των προσπαθειών τους όλη τη χρονιά ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους
- αποτελεί έναν στόχο που λειτουργεί σαν κίνητρο για να καταβάλουν οι μαθητές μεγαλύτερη προσπάθεια κατά τη διάρκεια της χρονιάς
- κινητοποιεί τον μαθητή να συνεχίσει τις προσπάθειές του και την επόμενη χρονιά

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ EUROPALSO FOR QUALITY TESTING

Ποιος είναι ο σκοπός της αξιολόγησης

- 1 Πρώτον, πληροφορεί τους μαθητές για τις επιδόσεις τους ώστε να αλλάξουν τον τρόπο μελέτης τους, αν τα αποτελέσματα δεν είναι ικανοποιητικά
- 2 Δεύτερον, πληροφορεί τους γονείς για τα αποτελέσματα των προσπαθειών των παιδιών τους
- 3 Τρίτον, πληροφορεί τους καθηγητές για την αποτελεσματικότητα των διδακτικών μεθόδων που ακολουθούν

Η αξιολόγηση με το σύστημα EUROPALSO δίνει απαντήσεις:

α) Στους μαθητές που αναρωτιούνται:

«Είναι αρκετές οι προσπάθειες που κάνω ή μήπως πρέπει να μελετήσω κι άλλο;»

β) Στους γονείς που αγωνιούν:

«Είναι οι γνώσεις του παιδιού μου ανάλογες με το επίπεδό του;»

«Έχει μάθει το παιδί μου, που αγωνίζεται όλη τη χρονιά, όλα όσα έπρεπε να μάθει;»

γ) Στους καθηγητές που μοχθούν:

«Είναι αποτελεσματική η μέθοδος διδασκαλίας που ακολουθώ;»

«Έχουν κατακτήσει όλοι οι μαθητές μου τις γνώσεις του επιπέδου στο οποίο έχουν ενταχθεί και παρακολουθούν όλη τη χρονιά;»

Την απάντηση σε αυτά τα ερωτήματα δίνει η αξιολόγηση μέσω του συστήματος του EUROPALSO SOCIETY FOR QUALITY TESTING, η οποία δεν έχει στόχο να αξιολογήσει μόνο τους μαθητές αλλά γενικότερα την αποτελεσματικότητα όλων όσων εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Αν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης δεν είναι ικανοποιητικά μπορούν να σχεδιαστούν παρεμβάσεις για τη βελτίωση του μαθητή.

Είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στα παιδιά ευκαιρίες να δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους και μετά να επιβραβεύουμε τις προσπάθειες και τις επιτυχίες τους. Γιατί αυτές οι εμπειρίες επιτυχίας είναι που βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν υψηλή αυτοεκτίμηση.

Ζητήστε από το Κέντρο Ξένων Γλωσσών που έχετε επιλέξει από την αρχή της σχολικής χρονιάς να ενταχθεί το παιδί σας στην προετοιμασία για την αξιολόγηση και τις εξετάσεις Europalso for Quality Testing.

Η διεξαγωγή των εξετάσεων έχει πιστοποιηθεί για την ποιότητα και την αξιοπιστία της με ISO 9001 : 2008

ΟΙ ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Αγνή Μαριακάκη
Ψυχολόγος Ερευνήτρια

Σήμερα, το Κέντρο Ξένης Γλώσσας προσφέρει το ιδανικό περιβάλλον μάθησης για τα παιδιά μέσα από τα τρία βασικά στοιχεία που οδηγούν το παιδί να μαθαίνει αποτελεσματικά: α) τον ικανό δάσκαλο, β) την οργανωμένη μεθοδολογία και γ) το κοινωνικό περιβάλλον των συμμαθητών που εμπνέει, ενθουσιάζει το παιδί και διδάσκει αυτοδιαχείριση και κοινωνικές δεξιότητες



ήμερα, στην ξένη γλώσσα, τα τρία αυτά βασικά συστατικά θα τα βρει ο γονιός σε ιδανική μορφή στο Κέντρο Ξένων γλωσσών

Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ

Ο δάσκαλος είναι το πιο "μαγικό" συστατικό της μάθησης. Ας δούμε, λοιπόν, τα κριτήρια που ορίζουν τον δάσκαλο:

• Ειδική κατάρτιση στην διδασκαλία της ξένης γλώσσας

Όλοι μπορούμε να είμαστε δάσκαλοι κατά κάποιο τρόπο, σε ένα αντικείμενο που γνωρίζουμε καλά. Αλλά δεν θα είμαστε καλοί δάσκαλοι, αν δεν έχουμε διδαχτεί πώς να το διδάσκουμε, και πώς να μεταδίδουμε σφαιρικά τη γνώση.

Καλός δάσκαλος, δεν είναι αυτός που γνωρίζει το αντικείμενο, αλλά αυτός που γνωρίζει εξειδικευμένα πώς να το μεταδίδει και μάλιστα σε παιδιά, όπου η ηλικία παίζει τεράστιο ρόλο στο πώς θέλει την πληροφορία το παιδί, πώς την αφομοιώνει, πώς την κατανοεί.

Συχνά στην ξένη γλώσσα, οι γονείς θεωρούν ότι μια φοιτήτρια, που ξέρει αγγλικά, ή κάποιος γνωστός που έχει Proficiency και ζητά ένα ελάχιστο αντίτιμο για την ώρα του θα κάνει ιδιαίτερα στο παιδί, θα φροντίσει «ατομικά» το παιδί τους. Στην πραγματικότητα χαντακώνουν το παιδί τους με έναν ανεπαρκή δάσκαλο, που ξέρει αγγλικά μιν, αλλά δεν ξέρει πώς να βοηθήσει το παιδί να τα αγαπήσει και να τα μάθει κατάλληλα,

σωστά και αποτελεσματικά, ώστε να μπορεί να τα χρησιμοποιεί, να τα μιλά και να τα αποδώσει στις εξετάσεις του.

• Εξειδικευμένες γνώσεις στο αντικείμενό του

Δεν χρειάζεται να το ξαναπούμε. Δάσκαλος δεν είναι αυτός που ξέρει το αντικείμενο, αλλά αυτός που έχει διδαχτεί την τέχνη και τη μέθοδο να μεταδίδει τις γνώσεις που έχει.

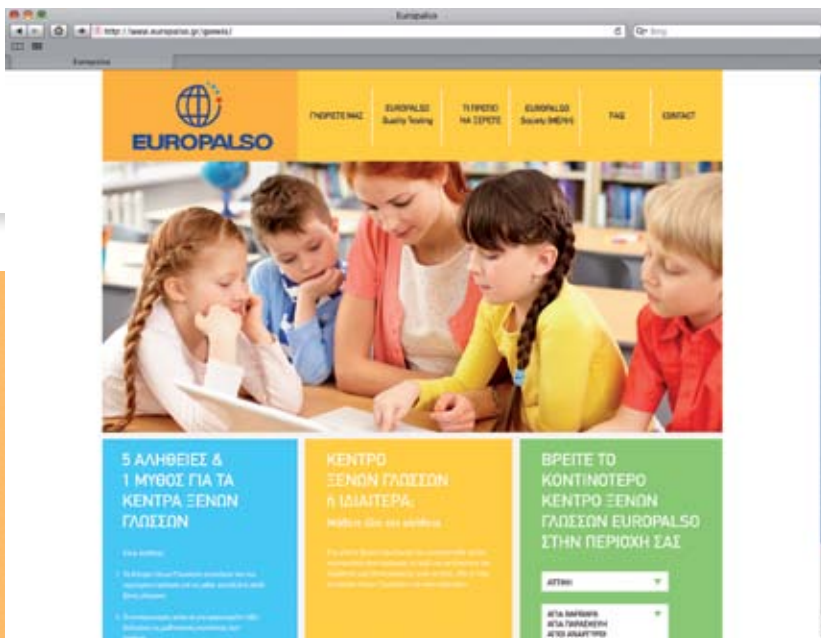
Σπάνια πάμε να μάθουμε οδήγηση με έναν καλό οδηγό του περιβάλλοντός μας. Κι αυτό γιατί εκνευρίζεται, μαλώνει, χάνει την υπομονή του. Και καταλήγουμε να απευθυνθούμε στον δάσκαλο οδήγησης που ξέρει ακριβώς πώς να διδάξει. Τα παιδιά όμως μας εμπιστεύονται. Δεν ξέρουν να φέρνουν αντιρρήσεις. Και μάλιστα δεν ξέρουν να φέρνουν αντιρρήσεις στον ανειδίκευτο δάσκαλο, που τα αφήνει χαλαρά, δεν έχει απαιτήσεις και κάνει τη ζωή τους εύκολη. Και οι γονείς είναι ευχαριστημένοι ενώ θα έπρεπε να είναι έντονα προβληματισμένοι.

• Διαρκής ενημέρωση και μετεκπαίδευση

Ένα οργανωμένο Κέντρο Ξένων Γλωσσών, επενδύει στην σωστή κατάρτιση αλλά και στην ενημέρωση των δασκάλων, στην διαρκή ανανέωση των γνώσεων τους, στην παρακολούθηση της τεχνολογίας και των νέων μεθοδολογιών. Ούτε ο δάσκαλος του δημοσίου, ούτε ο ημιμαθής και κακοπληρωμένος δάσκαλος των ιδιαίτερων μαθημάτων θα ασχοληθούν για να προχωρήσουν τα συστήματα, τις μεθόδους, τα υλικά τους. Και καταλήγει ένα παιδί στον 21ο αιώνα να διδάσκεται εντελώς στοιχειωδώς και ημιτελώς την ξένη γλώσσα.

• Πρόγραμμα και μαθησιακοί στόχοι

Στα ιδιαίτερα, το πρόγραμμα και οι στόχοι καθορίζονται από το βιβλίο που ακολουθεί ο δάσκαλος. Σε ένα οργανωμένο επιστημονικά Κέντρο Ξένης Γλώσσας, το πρόγραμμα



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

και οι μαθησιακοί στόχοι καθορίζονται με βάση ευρύτερα κριτήρια: τα παιδιά, η αλληλεπίδρασή τους, οι ικανότητές τους, τα νέα αναλυτικά προγράμματα ύλης για την ηλικία τους.

- **Εξατομίκευση της διδασκαλίας**

Ο ικανός δάσκαλος ξένης γλώσσας παρακολουθεί κάθε παιδί στην τάξη ξεχωριστά. Ξέρει την ανάγκη του κάθε παιδιού και μέσα στην αγκαλιά της τάξης, φροντίζει το κάθε παιδί να βρίσκει τις λύσεις που χρειάζεται χωρίς να απομονώνεται και χωρίς να νοιώθει μόνο του.

- **Διδακτικές ικανότητες**

Ο ικανός δάσκαλος, ο ενημερωμένος δάσκαλος, ξέρει πολύ καλά πλέον ότι πρέπει να δουλεύει με τη μεταδοτικότητα του, με τη φιλικότητα και την προσέγγιση του παιδιού. Αξιολογεί δικαίως τον εαυτό του, και κατά πόσο περνάνε αποτελεσματικά οι γνώσεις που διδάσκει στα παιδιά. Αυτή η στάση όμως, είναι χαρακτηριστική στον δάσκαλο που έχει επαγγελματισμό, που δεν κάνει, τυχαία, μερικά ιδιαίτερα για να συμπληρώσει το εισόδημά του, ή «... μέχρι να βρει κάτι καλύτερο».

Η ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Όχι «παπαγαλία» στη διδασκαλία

Υπάρχουν άπειροι δάσκαλοι που διδάσκουν «παπαγαλία»... δηλαδή παίρνουν ένα βιβλίο και το ακολουθούν λέξη-λέξη και άσκηση προς άσκηση.

Αλλά αυτό δεν είναι μάθημα ξένης γλώσσας. Ναι, βέβαια, το μάθημα της ξένης γλώσσας έχει πάντα ένα βιβλίο. Αλλά στην τάξη μέσα, ο εξειδικευμένος δάσκαλος κάνει πολλή περισσότερα: συζητά, κάνει ερωτήσεις, φέρνει επιπλέον ύλη (εικόνες, ιστορίες, τραγούδια, διαδικτυακό υλικό), που ανοίγει τους ορίζοντες των παιδιών και επεκτείνει τις ικανότητές τους στην ξένη γλώσσα.

Δεν μπορεί το παιδί μας να διδάσκεται ίδια κι απaráλληλα με τον τρόπο που διδαστήκαμε και εμείς την ξένη γλώσσα... τότε που δεν υπήρχε ακόμα τεχνολογία, ίντερνετ και περισσότερα πορίσματα ερευνών- μελετών πάνω στη διδασκαλία της ξένης γλώσσας.

Δεν μπορεί το μόνο που αλλάζει στη διδασκαλία της ξένης

γλώσσας από τη δική μας εποχή, των γονιών, να είναι μόνο τα βιβλία, που σήμερα έχουν ωραιότερες και πιο σύγχρονες φωτογραφίες.

Η τωρινή εποχή απαιτεί κάτι άλλο. Μια πιο σύγχρονη μεθοδολογία, νέες προσεγγίσεις, πιο σύγχρονες μεθοδολογίες.

Το οργανωμένο Κέντρο Ξένων Γλωσσών σήμερα διαθέτει αυτή την ανανεωμένη μεθοδολογία εκμάθησης, και την υποστηρίζει με τεχνολογία, με υπολογιστές, συχνά και με διαδραστικούς πίνακες.

Τόσο μάλλον, ώστε καταλήγει το ιδιαίτερο μάθημα να είναι φτωχό για το παιδί, τόσο σε μέθοδο, τρόπους εκμάθησης, όσο και σε ερεθίσματα.

Και θα σχολίαζε κάποιος γονιός: «ναι, δεν πειράζει, φτάνει το παιδί μου να μαθαίνει»

Όχι, αγαπητοί γονείς, δεν αρκεί να μαθαίνει το παιδί, πρέπει να μαθαίνει ανάλογα με την εποχή του. Πρέπει να μαθαίνει και ταυτόχρονα να «ξυπνά» στις απαιτήσεις της εποχής, που περιλαμβάνουν τεχνολογία, ίντερνετ, νέες μεθόδους. Αλλιώς, ναι, ίσως και να μαθαίνει, αλλά βαριέται, αξιοποιεί ελάχιστες από τις δυνατότητες του, και προχωρά πολύ αργά ή και καθόλου στην εποχή του, στην εποχή στην οποία πρέπει να επιβιώσει και να διαπρέψει.

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Οι συμμαθητές είναι οι υπόλοιποι δάσκαλοι του παιδιού!

Είναι ανεκτίμητης αξίας η μάθηση που παίρνει το παιδί από τους συμμαθητές του, μαζί με τους συμμαθητές του.

Όταν τα παιδιά μας μεγαλώνουν μόνα τους, σε κουτιά, χωρίς αυλές, χωρίς κήπους, πόσο σημαντικό είναι εμείς οι γονείς να δημιουργούμε κοινωνικά περιβάλλοντα για αυτά;

Υπάρχει περίπτωση να βαρεθεί ένα παιδί σε ένα πάρτυ με τους φίλους του;

Υπάρχει περίπτωση να μη θέλει να συμμετέχει σε μια εκδρομή με την παρέα;

Υπάρχει περίπτωση στο τέλος του καλοκαιριού να μη λιασταρά να βρεθεί με τους συμμαθητές του στο σχολείο;

www.europalso.gr/goneis

Ένας διαδικτυακός τόπος με άρθρα και ενδιαφέροντα θέματα για τις σπουδές των παιδιών σας στις ξένες γλώσσες



EUROPALSO SOCIETY
for Quality Testing

Υπάρχει περίπτωση να μην πηδήξει από χαρά αν του πείτε ότι θα έρθουν φίλοι του στο σπίτι;

Η παρέα δεν είναι το μαγικό συστατικό που ενθουσιάζει τα παιδιά μόνο στο παιχνίδι και στη διασκέδαση.

Η παρέα είναι ένα από τα πιο μαγικά συστατικά που προάγουν και τη μάθηση. Μερικές φορές απορώ που δεν είναι αυτονόητο αυτό!

Γιατί όμως είναι τόσο σημαντική η ομάδα, η παρέα, στην τάξη;

Όχι μόνο γιατί το κοινωνικό περιβάλλον, δηλαδή τα άλλα παιδιά ευχαριστούν και ενθουσιάζουν το παιδί, αλλά και επειδή στο κοινωνικό περιβάλλον θα μάθει στο παιδί τις ουσιαστικές δεξιότητες για τη ζωή, τις κοινωνικές δεξιότητες δηλαδή και μάλιστα κάτω από την άγρυπνη επίβλεψη και καθοδήγηση ενός καλού δασκάλου. Πού; Στο Κέντρο Ξένης Γλώσσας, μια που στο δημόσιο σχολείο οι δάσκαλοι, όντας υπερφορτωμένοι δεν ξοδεύουν χρόνο για να ασχοληθούν με την ψυχή των παιδιών.

Μέσα στην αγκαλιά της ομάδας και με την επίβλεψη του δασκάλου, το παιδί μαθαίνει:

- **Τη συνεργασία:** το παιδί μαθαίνει να δουλεύει στην ομάδα, να συνεισφέρει, να ακούει τους συμμαθητές του. Θα χρειαστεί να δουλέψει ομαδικά και να συνεισφέρει και θα μάθει να το κάνει αυτό σωστά, έτσι όπως αλλιώςτε αργότερα θα απαιτηθεί στον επαγγελματικό χώρο και γενικά, σε κάθε έκφραση της ζωής του.
- **Τη συμμετοχή:** το παιδί θα μάθει να σηκώνει το χέρι του, να μιλά μπροστά στους συμμαθητές, να μην ντρέπεται, να διεκδικεί. Θα απολαύσει τη χαρά να το ακούν οι φίλοι του, να ακούει

το μπράβο και από τη δασκάλα και από αυτούς.

- **Την αυτοδιαχείριση:** μέσα στην ομάδα το παιδί μαθαίνει να δίνει χώρο στους άλλους, να κάνει υπομονή, να συμπορεύεται με διαφορετικούς χαρακτήρες, να αντιμετωπίζει και τις δυσκολίες των σχέσεων και τις προκλήσεις και τις συγκρούσεις, πάντα με την επίβλεψη των ενηλίκων. Είναι πολύ σημαντικό, να μάθει να διαχειρίζεται την ανυπομονησία, το θυμό, την ένταση. Θα κερδίσει αυτοεκτίμηση, σιγουριά και αυτοπεποίθηση στην ομάδα.

- **Την αυτο-παρακίνηση:** ως μην ξεχνάμε, ότι οι συμμαθητές αποτελούν μια πηγή παρακίνησης για το παιδί.

Η ομάδα εμπνέει το παιδί, πώς και τότε χρειάζεται να προσπαθήσει περισσότερο, πώς και τότε πρέπει να βάλει τα δυνατά του.

Η μαθητική παρέα δεν αφήνει το παιδί να εφησυχάσει, αντίθετα το υποχρεώνει να εντατικοποιήσει το ρυθμό μάθησης, μέσα στα πλαίσια που μπορεί και τα καταφέρνει.

Σε αντίθεση με τα παραπάνω, το ιδιαίτερο μάθημα, είναι φτωχό μαθησιακά από κάθε πλευρά. Μερικές φορές γονείς μου εξομολογούνται: "έβαλα το παιδί μου σε ιδιαίτερο και βελτιώθηκαν οι επιδόσεις του". Ναι, βέβαια, φαινομενικά, και με τι κόστος για το παιδί; Άραγε αργότερα όταν θα χρειάζεται να κάνει τη δική του προσπάθεια, θα έχει το δάσκαλο πάνω από το κεφάλι του βήμα προς βήμα, σαν δεκανίκι; Το παιδί πρέπει να διδάσκεται στην ομάδα και πρέπει να διδάσκεται από την ομάδα. Την ξένη γλώσσα και όχι μόνο... Διδάσκεται την ίδια τη ζωή κάτω από τις καλύτερες προϋποθέσεις, σε ένα Κέντρο Ξένης Γλώσσας με δασκάλους που ξέρουν τα παιδιά και ξέρουν καλά τη δουλειά τους!



EUROPALSO SOCIETY
for **Quality** Testing

**Ξένες Γλώσσες σωστά,
οικονομικά και προπάντων
ποιοτικά!**



ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΟ ΣΠΟΤ



ESB

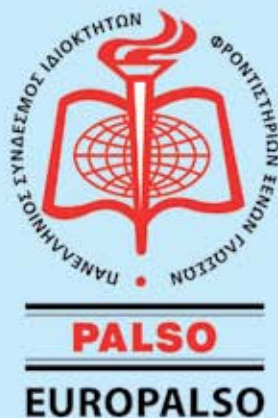
Assessments in English
Awarding Body of Ofqual



Language Examinations B1 • B2 • C1 • C2

All four levels
recognized
by ASEP

Based on the Common European Framework of the Council of Europe



Panhellenic
Association of
Language
School
Owners

- Examination Date: Sunday, December 22, 2013
- Πληροφορίες στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών

TUV
AUSTRIA
HELLAS

EN ISO 9001:2008

ΤΙΜΩΡΙΕΣ και ΑΝΤΑΜΟΙΒΕΣ στην ΕΦΗΒΕΙΑ

Γ.Ζ.
Εκπαιδευτικός



Αναμφίβολα οι περισσότεροι γονείς έχουμε χρησιμοποιήσει ανταμοιβές και τιμωρίες, είτε μεθοδικά είτε περιστασιακά, ως μέσο διαπαιδαγώγησης των παιδιών μας. Περισσότερο μάλιστα κατά την περίοδο της εφηβείας όπου δημιουργείται η μεγαλύτερη ένταση στις σχέσεις στην οικογένεια. Παρόλα αυτά, όμως, πολλές φορές δεν έχουμε το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα και οι εντάσεις συνεχίζονται, φτάνοντας σε απόγωση γονείς και εφήβους.

Αναρωτιόμαστε λοιπόν: Ποιος φταίει; Τι φταίει; Τι δεν κάναμε σωστό; Τι θα έπρεπε να κάνουμε; Τι θα έπρεπε να γνωρίζουμε για να αντιμετωπίσουμε καταστάσεις απρό-

βλεπτες, δύσκολες και κάποιες φορές πρωτόγνωρες;

Αντιλαμβανόμαστε ότι η απόλυτη συνταγή δεν υπάρχει. Ας σταματήσουμε να έχουμε ενοχές όσοι περάσαμε δύσκολα, διότι εάν υπήρχε η «συνταγή της εφηβείας» το θέμα θα ήταν ήδη ανύπαρκτο. Σίγουρα όμως η απόκτηση κατάλληλης γνώσης περί εφηβείας από πολύ νωρίς αποτελεί εξαιρετικά σημαντικό παράγοντα σωστότερης αντιμετώπισης, λιγότερων εντάσεων και καλύτερων επιθυμητών αποτελεσμάτων.

Υπάρχουν πάρα πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την εφηβεία, κάθε ένας εκ των οποίων δύναται να χρήζει ξεχωριστής μελέτης. Μερικοί από τους σημαντικότερους εί-

«εάν οι άνθρωποι είναι καλοί μόνο και μόνο γιατί φοβούνται την τιμωρία και ελπίζουν στην ανταμοιβή, τότε είμαστε για λύπηση».

να η προσωπικότητα, η ψυχοσύνθεση, η γενετική, το γένος, το άμεσο και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, ο τρόπος επικοινωνίας, η εθνικότητα, η οικονομική κατάσταση, η θρησκεία, οι πολιτισμικές επιρροές, και η επιρροή νεότερων τάσεων, όπως η νέα εποχή της διαδικτυακής πληροφορίας και επικοινωνίας που διανύουμε.

Οι ανταμοιβές και τιμωρίες τοποθετούνται στον κοινωνικό παράγοντα αντιμετώπισης των εφήβων. Πρωτίστως, οφείλουμε να συλλογιστούμε τι εννοούμε με ανταμοιβές και τιμωρίες. Ποια είναι η συνειδητή μας ερμηνεία και κατά πόσο τις εφαρμόζουμε από επιλογή μας, από συναισθηματική φόρτιση, επειδή έτσι μάθαμε ή από άλλη κατάσταση. Είναι επίσης άμεση ανάγκη να αντιληφθούμε όλοι, γονείς και εκπαιδευτικοί, ότι πρέπει να λαμβάνονται πολύ σοβαρά υπόψη όλοι οι προηγούμενοι παράγοντες επιρροής, για να αντιμετωπίσουμε ορθότερα και δικαιότερα την εφηβεία. Έτσι, θα μπορέσει ο έφηβος να διανύσει ομαλά αυτήν την πλέον όμορφη περίοδο της ζωής του, να αναπτύξει την δική του ξεχωριστή προσωπικότητα και ανεξαρτησία με αξίες, και να κτίσει τα θεμέλια ενός λαμπρού μέλλοντος για τον ίδιο και την κοινωνία που ζει.

Οι ανταμοιβές και τιμωρίες φέρονται να είναι μία κοινή μέθοδος ελέγχου και παρακίνησης συμπεριφοράς στην οικογένεια και στο σχολείο. Από την άλλη, η συμπεριφορά των εφήβων, όπως και κάθε ανθρώπου, συχνά οδηγείται από την επιθυμία απόκτησης θετικών εκβάσεων και αποφυγής αρνητικών συνεπειών. Έτσι, ο έφηβος δικαιολογημένα έλκεται από συμπεριφορές που τον ανταμείβουν και παραμελεί συμπεριφορές όπου εκλείπει η ανταμοιβή. Παρομοίως, επιθυμεί να αποφύγει δυσάρεστες για τον ίδιο καταστάσεις και κατ' επέκταση έλκεται από συμπεριφορές από τις οποίες απουσιάζει η τιμωρία. Όμως, είναι αδύνατον να ανταμείβεται κάθε ορθή συμπεριφορά του εφήβου. Είναι επίσης μέγιστο λάθος να συνηθίζει να αναμένει ανταμοιβή για να πράξει τη σωστή συμπεριφορά. Η αποφυγή, δε, της τιμωρίας από τον έφηβο, μπορεί να τον οδηγήσει σε εντελώς λανθασμένες και ακραίες συμπεριφορές, όπως το ψέμα ή τη φυγή από το σπίτι και σχολείο, με διάφορες συ-

νεπακόλουθες αρνητικές συνέπειες.

Ο Άλμπερτ Αϊνστάιν χαρακτηριστικά είπε:

«εάν οι άνθρωποι είναι καλοί μόνο και μόνο γιατί φοβούνται την τιμωρία και ελπίζουν στην ανταμοιβή, τότε είμαστε για λύπηση».

Οφείλουμε να λάβουμε σοβαρά υπόψη ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος ανάπτυξης του ανθρώπου που χαρακτηρίζεται από περιορισμένη συνεργασία και αυξανόμενες ριψοκίνδυνες επιλογές και πράξεις σε σχέση με την παιδική ηλικία και την ενηλικίωση του ανθρώπου. Έχουμε χρέος να προστατέψουμε τους εφήβους μας και να τους καθοδηγήσουμε σωστά να αποκτήσουν αυτοέλεγχο, σεβασμό και υπευθυνότητα.

Η επιβράβευση έχει αποδειχθεί από μελέτες ότι είναι πολλαπλάσις αποτελεσματικότερη συγκριτικά της τιμωρίας, των απειλών και ανταμοιβών. Οι περισσότεροι γονείς και εκπαιδευτικοί συμφωνούμε ότι είναι προτιμότεα της τιμωρίας. Ας αναλογιστούμε, όμως, γιατί στην πράξη λειτουργούμε διαφορετικά. Ίσως γιατί η εσωτερική μας πίστη προς την τιμωρία είναι ισχυρότερη, ή ελλείψει αυτοελέγχου, ο θυμός μας που προκαλείται από απρεπή εφηβική συμπεριφορά, παρορμητικά μας οδηγεί προς την τιμωρία.

Η επιβράβευση πρέπει να συνοδεύεται με ενθάρρυνση, καθοδήγηση προς σωστές επιλογές, αποδοχή, έπαινο, αναγνώριση, την διασάφηση, δίχως απειλών, των αρνητικών συνεπειών των ανεπιθύμητων συμπεριφορών και την αυτοεπίγνωση ότι τελικά οι ίδιοι οι έφηβοι θα αντιμετωπίσουν τις συνέπειες της όποιας απειθαρχίας τους. Η υλική επιβράβευση πρέπει να αποφεύγεται συστηματικά, γιατί τις περισσότερες φορές φέρνει ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα.

Αντί της τιμωρίας, οι έφηβοι χρειάζεται να κατανοήσουν τους λόγους και τις αιτίες για τις οποίες πρέπει να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους. Άλλωστε η ζωή έχει αποδείξει ότι καμία σωματική ή ψυχολογικά ταπεινωτική τιμωρία δεν μπορεί να επιβάλει σεβασμό και πειθαρχία στους εφήβους. Απλά ο γονιός χρειάζεται να είναι πρωτίστως γονιός, σταθερός, στοργικός, υπομονετικός, με εμπιστοσύνη στον

Λέμε ΝΑΙ στην ενσυνείδητη πειθαρχία και ΟΧΙ στην τιμωρία. Λέμε ΝΑΙ στην εσωτερική επιβράβευση και ΟΧΙ στις ανταμοιβές. Γιατί η πειθαρχία εκπαιδεύει και η τιμωρία ταπεινώνει. Γιατί η επιβράβευση κτίζει σχέσεις και οι ανταμοιβές συναλλαγές. Γιατί σημαντικές ανάγκες κάθε ανθρώπου, μικρού ή μεγάλου, είναι η αναγνώριση, η αποδοχή, η αγάπη και ο σεβασμός.

έφηβο ότι θα επανορθώσει την επόμενη φορά, και δευτερεύοντος ή ακόμα και καθόλου φίλος με τον έφηβο. Πρέπει να θέτει όρια και κανόνες και να γίνεται παράδειγμα προς μίμηση ο ίδιος πρώτα, τηρώντας και απαιτώντας όρους και κανόνες ζωής. Η αποφασιστική εναντίωση στην αρνητική συμπεριφορά με επεξηγήσεις των συνεπειών και απουσία ακροτήτων συμβάλλει στην πειθαρχία του εφήβου.

Οι έφηβοι τις περισσότερες φορές φοβούνται να εκφράσουν αυτό που νοιώθουν και άλλες φορές πάλη άλλη νοιώθουν και άλλη δείχνουν. Εάν τους αφιερώσουμε χρόνο, είμαστε ανοικτοί και διαθέσιμοι εξ αρχής τότε ίσως να χρειαστεί λιγότερο να κάνουμε κάτι για να τους συνетίσουμε ή ανταμείψουμε.

Η συστηματική μείωση της εξάρτησής μας από το σύστημα τιμωρίας και ανταμοιβών αυξάνει τις πιθανότητες εποικοδομητικής συνεννόησης με τους εφήβους. Οι αρχές δε της θεωρίας της συναισθηματικής νοημοσύνης καλύπτουν με το παραπάνω αυτό το κενό, συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην ψυχική και σωματική υγεία των εφήβων. Οι αρχές της αυτογνωσίας, αυτοδιαχείρισης, κοινωνικής επίγνωσης και κοινωνικής επιρροής συμβάλλουν στην καλύτερη επικοινωνία, στη λύση προβλημάτων και στο κτίσιμο καλών σχέσεων. Η ποιότητα και η σταθερότητα των διαπροσωπικών σχέσεων στο σχολείο και στην οικογένεια επηρεάζουν την γνωστική, κοινωνική και ψυχολογική ανάπτυξη τους.

Η αντιμετώπιση των εφήβων οφείλει να εστιάζεται στην γνωστική, επεξηγηματική προσέγγιση εσωτερικών κινήτρων που δίνουν έμφαση στην μακροπρόθεσμη ανάπτυξη σωστών κοινωνικών συμπεριφορών.

Κίνητρα όπως πραγματικό ενδιαφέρον, συμβολή, στοργή, σεβασμός, αλληλοσύνδεση, ενδυνάμωση λύσεων διαφωνιών και γραπτή συμφωνημένη δέσμευση συμπεριφορών και συνεπειών δίνουν την ευκαιρία στους εφήβους να αξιολογήσουν και να διαχειριστούν οι ίδιοι σωστά τις συμπεριφορές τους. Η επίγνωση σκέψεων, συναισθημάτων, πράξεων, και συνεπειών θεμελιώνει την υγιή κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη τους. Έτσι, γονείς και εκπαιδευτικοί, σταθερά και μεθοδικά, θα προχωράμε προς τον βασικό μας στόχο, δηλαδή την αβίαστη ανάπτυξη της προσωπικότητας, την κοινωνικοποίηση, την γνωστική ανάπτυξη και την ακαδημαϊκή πρόοδο των εφήβων μας.

Λέμε ΝΑΙ στην ενσυνείδητη πειθαρχία και ΟΧΙ στην τιμωρία. Λέμε ΝΑΙ στην εσωτερική επιβράβευση και ΟΧΙ στις ανταμοιβές. Γιατί η πειθαρχία εκπαιδεύει και η τιμωρία ταπεινώνει. Γιατί η επιβράβευση κτίζει σχέσεις και οι ανταμοιβές συναλλαγές. Γιατί σημαντικές ανάγκες κάθε ανθρώπου, μικρού ή μεγάλου, είναι η αναγνώριση, η αποδοχή, η αγάπη και ο σεβασμός.

Με υπομονή και επιμονή as χαρούμε την εφηβεία των παιδιών μας.





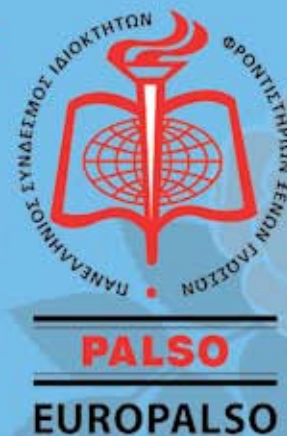
Language Examinations

C2

*Based on the Common
European Framework
of the Council of Europe*



Administered by the
Panhellenic
Association of
Language
School
Owners



- Examination Date: Sunday, December 22, 2013
- Πληροφορίες στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών



«Καταλάβετε μας επιτέλους κι εμάς τους εφήβους»

T

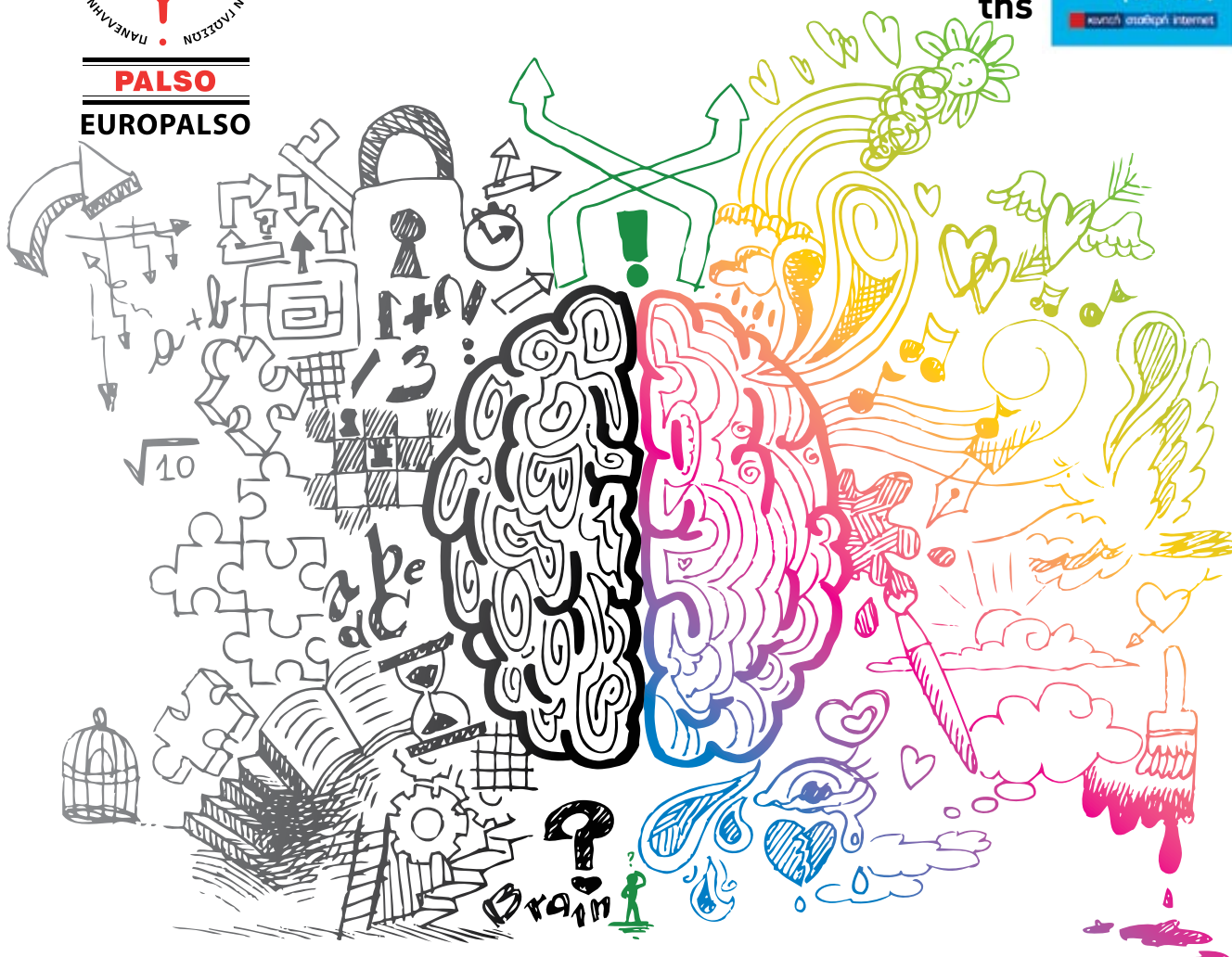
α θέματα του Διαγωνισμού στα οποία διαγωνίστηκαν οι μαθητές ήταν:

- Τι θέλω να ξέρουν και να καταλάβουν οι γονείς μου για τον δικό μας κόσμο, τον εφηβικό
- Πώς θέλω και ονειρεύομαι για το μέλλον
- Τι σημαίνει για μένα η τεχνολογία (το κινητό μου, το internet, το facebook, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια), και τι πρέπει να καταλάβουν οι γονείς μου για τη σχέση μου με αυτά
- Τι ζητώ και τι έχω ανάγκη από τους γονείς μου, σαν έφηβος, που ξεκινά τη ζωή.



PALSO
EUROPALSO

Με την
υποστήριξη
της



ΒΡΑΒΕΙΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

1^①

βραβείο: **ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΑΣΣΗΣ**
δώρο: **smartphone**

2^①

βραβείο: **ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΑΝΟΥ ΜΑΣΟΥΜΗ**
δώρο: **φωτογραφική μηχανή**

3^①

βραβείο: **ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΠΙΖΙΑ**
δώρο: **καρτοκινητό**

4^①

βραβείο: **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ**
δώρο: **WIND Mobile Broadband, με κάρτα**



ΚΡΑΒΒΑΡΙΤΗ ΔΙΟΝΥΣΙΑ
WIND Mobile Broadband, με κάρτα

“ Είμαι λοιπόν προετοιμασμένος ότι θα κάνω λάθη - αφήστε με, μόνο έτσι θα μάθω, όπως αλλιώςτε μάθατε και εσείς. Μείνετε όμως κοντά μου ώστε τα λάθη αυτά να μην αποδειχθούν ολέθρια. ”

“ Το facebook έπαψε πια να είναι μοναδική μου έγνοια, η λήψη φωτογραφιών μοναδική μου ενασχόληση, τα uploads τραγουδιών και status μοναδική μου προτεραιότητα. Είχα αρχίσει να βλέπω τη ζωή από άλλη οπτική γωνία. Είχα αρχίσει να βγαίνω με την παρέα μου για να περάσω καλά και όχι για να το ανεβάσω στο facebook αμέσως μόλις γυρίσω. ”

“ Θα ήθελα να φτιάξουμε από την αρχή ένα ντόμινο που δεν θα μας το ρίξει κανείς, να πιστέψουμε σε εμάς και τα όνειρά μας. Αυτός είναι ο κόσμος που ονειρεύομαι αυτό είναι το μέλλον που θέλω να ζήσω. Ακόμα όμως κι αν δεν τα καταφέρω, θα ήθελα να ζήσω με αξιοπρέπεια. ”

“ Αγαπώ τους γονείς μου αλλά, θέλω να δουν πως νοιώθω, πως οι φίλοι της ηλικίας μου με κοιτάνε και τι θα έκαναν άμα ήταν αυτοί στην θέση μου. ”

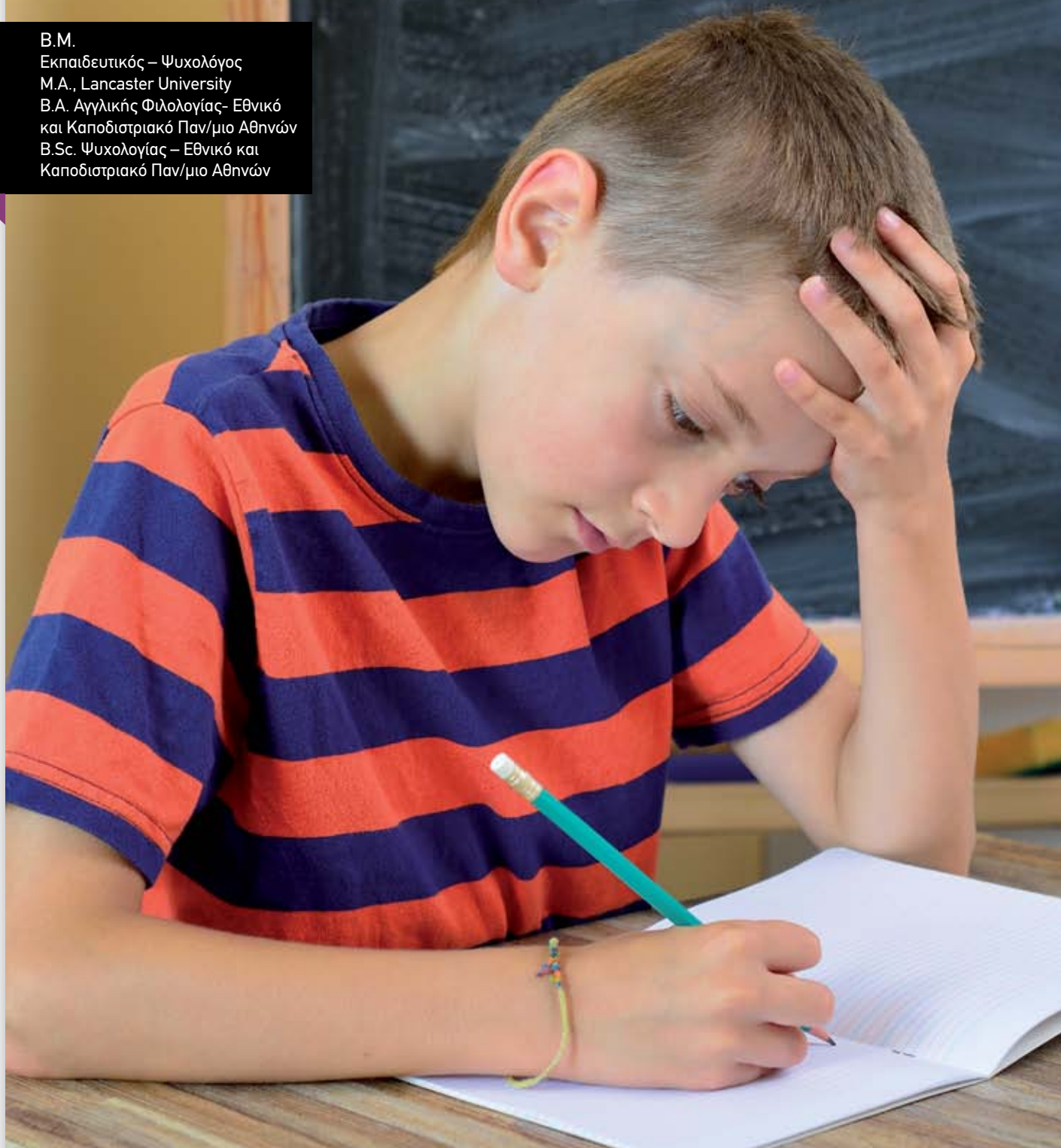
“ Όσο για τον εαυτό μου, ήθελα να έχω μια ευκαιρία να μπορώ κάποτε να ονειρευτώ! ”

ΔΙΑΚΡΙΘΕΝΤΕΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

ΑΝΤΥΠΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΔΑΛΑΜΑΡΙΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, ΔΟΝΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, ΙΩΑΝΝΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, ΚΑΚΟΥΡΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΚΑΠΛΑΝΗ ΛΕΥΚΟΘΕΑ, ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΣΟΦΙΑ, ΚΟΛΛΥΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΣ, ΚΟΣΜΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, ΚΟΥΤΟΥΘΑΝΑΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, ΚΥΡΙΟΣ ΠΑΝΟΣ, ΛΕΩΤΣΑΚΟΥ ΛΑΜΠΡΙΝΗ, ΜΑΝΤΑΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, ΜΑΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΦΑΝΙΑ, ΜΟΥΣΓΑ ΖΩΗ, ΜΠΑΛΤΙΜΑ ΤΑΣΙΑΝΝΑ, ΜΠΕΛΙΩΤΗ ΙΩΑΝΝΑ-ΧΡΥΣΟΥΛΑ, ΜΠΕΡΓΟΥΑΡΙ ΣΟΥΖΑΝΑ, ΜΠΛΙΑΤΣΙΟΥ ΑΛΚΗΣΤΙΣ, ΜΥΣΤΙΚΟΥ ΜΑΡΙΑ, ΝΟΜΙΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΠΑΝΤΟΥΛΑ ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΝΝΑ, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΤΕΦΑΝΙΑ, ΡΕΝΙΕΡΗ ΘΕΩΝΗ, ΡΟΔΟΥΛΑ ΔΑΡΑΒΕΛΑ, ΡΟΥΣΜΑΛΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, ΣΑΒΒΙΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΣΤΕΡΓΙΟΥ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ, ΤΟΤΟ ΑΝΤΖΕΛΑ, ΦΛΕΓΚΑ ΝΑΤΑΛΙΑ

ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΞΕΝΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Β.Μ.
Εκπαιδευτικός – Ψυχολόγος
M.A., Lancaster University
B.A. Αγγλικής Φιλολογίας- Εθνικό
και Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών
B.Sc. Ψυχολογίας – Εθνικό και
Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών



Είναι κοινή διαπίστωση γονιών και καθηγητών ότι κάποια παιδιά νιώθουν έντονο άγχος όταν μαθαίνουν μία ξένη γλώσσα. Το άγχος αυτό μπορεί να επηρεάζει τις επιδόσεις τους, αλλά και την επιθυμία τους να συνεχίσουν τα μαθήματα της ξένης γλώσσας ή να πάρουν κάποιο ανώτερο δίπλωμα. Μέσα από σχετικές έρευνες έχουν εντοπιστεί πολλές πηγές άγχους που συνδέονται με την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας. Εμείς εδώ θα επικεντρωθούμε στο άγχος που προκαλείται από κάποια ειδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των μαθητών.

1

Οι Πεποιθήσεις που έχουν οι μαθητές σχετικά με τον εαυτό τους.

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι αρνητικές πεποιθήσεις των μαθητών για τον εαυτό τους, και πιο συγκεκριμένα το τι πιστεύουν οι μαθητές σχετικά με την ικανότητά τους στην ξένη γλώσσα, αποτελούν σημαντική πηγή άγχους. Το άγχος φαίνεται να επιδρά στην επίδοση των μαθητών, καθώς το τι πιστεύουν οι μαθητές έχει μεγαλύτερη σημασία από αυτό που ισχύει στην πραγματικότητα.

Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη μας ότι οι πεποιθήσεις των μαθητών επηρεάζουν τη στάση τους απέναντι στην εκμάθηση της ξένης γλώσσας, αν δηλαδή η ξένη γλώσσα τους φαίνεται δύσκολη ή εύκολη, ή αν τους αρέσει ή όχι. Οι μαθητές που αντιδρούν αρνητικά στην εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας και δεν επιθυμούν να συνεχίσουν τις ξενόγλωσσες σπουδές τους είναι πολύ πιθανό να αισθάνονται αποθαρρυμένοι από την έλλειψη προόδου ή από το άγχος που νιώθουν όταν βρίσκονται στην τάξη.

2

Ανταγωνιστικότητα

Ανταγωνιστικότητα είναι η επιθυμία του μαθητή να αριστεύσει σε σχέση με τους συμμαθητές του και εκδηλώνεται με τα εξής χαρακτηριστικά: 1) οι μαθητές συγκρίνουν τον εαυτό τους υπερβολικά με τους συμμαθητές τους ή τις προσωπικές τους προσδοκίες, 2) αισθάνονται ότι συνεχώς πρέπει να ξεπερνούν τους άλλους και 3) τους διακρίνει μία υπεραπασχόληση με διαγωνίσματα και βαθμούς, ιδιαίτερα σε σύγκριση με τις επιδόσεις των άλλων. Οι μαθητές με έντονο το χαρακτηριστικό της ανταγωνιστικότητας, νιώθουν άγχος όταν θεωρούν ότι είναι λιγότερο ικανοί στην εκμάθηση της ξένης γλώσσας σε σύγκριση με τους συμμαθητές τους και όταν νιώθουν ότι δεν μπορούν να τους ανταγωνιστούν σε ικανοποιητικό βαθμό.

3

Αυτοεκτίμηση

Ο βαθμός αυτοεκτίμησης ενός μαθητή έχει άμεση σχέση με το άγχος που νιώθει όταν μαθαίνει μία ξένη γλώσσα. Οι μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση που ανησυχούν για τη γνώμη των συμμαθητών τους και επιθυμούν να ευχαριστήσουν τους άλλους νιώθουν μεγάλο άγχος μέσα στην τάξη. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση αντανακλάται στις πεποιθήσεις με τις οποίες έρχονται οι μαθητές στην τάξη. Μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση θεωρούν τις δικές τους γλωσσικές δεξιότητες ανεπαρκείς και πιστεύουν πως οι συμμαθητές τους είναι πολύ καλύτεροι από τους ίδιους. Επίσης, θεωρούν ότι προκειμένου να μάθει κάποιος μία ξένη γλώσσα είναι απαραίτητο να έχει μία ειδική ικανότητα στο να μαθαίνει ξένες γλώσσες (την οποία οι ίδιοι δεν έχουν).

Οι μαθητές με υψηλή αυτοεκτίμηση συχνά έχουν καλύτερες επιδόσεις από τους μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση και είναι σε θέση να διαχειριστούν τις καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος. Η θετική αυτοεικόνα τους, μάλιστα, τους προστατεύει από το άγχος. Αντίθετα, οι μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ευάλωτοι στις «απειλές» που προέρχονται από τη διαδικασία εκμάθησης της ξένης γλώσσας, δηλαδή, την καθημερινή εξέταση, την προφορική χρήση της γλώσσας, τις τελικές εξετάσεις, κ.λ.π.

4

Τελειοθηρία

Σε έρευνες που έχουν γίνει για την αλληλεπίδραση του άγχους και της τελειοθηρίας, φάνηκε ότι το άγχος που νιώθουν οι μαθητές οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στις τελειοθηρικές τους τάσεις και ότι αυτές οι τάσεις αποτελούν εμπόδιο για τη μάθηση κάθε είδους και ιδιαίτερα για την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας. Οι μαθητές με το χαρακτηριστικό της τελειοθηρίας: 1) θέτουν υπερβολικά υψηλά πρότυπα για τον εαυτό τους, όπως το να μιλούν την ξένη γλώσσα χωρίς να κάνουν κανένα λάθος, 2) είναι υπερβολικά επικριτικοί στην αυτο-αξιολόγησή τους και αναστατώνονται υπερβολικά όταν κάνουν λάθη ή όταν η απόδοσή τους στην ξένη γλώσσα δεν είναι άψογη, 3) τους κινητοποιεί ο φόβος της αποτυχίας παρά η επιδίωξη της επιτυχίας, 4) εκτιμούν την αξία τους αποκλειστικά με βάση την παραγωγικότητά τους και τα επιτεύγματά τους, 5) έχουν έντονη αναβλητικότητα, και 6) καθυστερούν υπερβολικά να ξεκινήσουν μία εργασία ή την ξανακάνουν πολλές φορές μέχρι να γίνει τέλεια.

Έχοντας υπόψη μας λοιπόν αυτά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που συμβάλλουν στο άγχος που νιώθουν οι μαθητές όταν μαθαίνουν μία ξένη γλώσσα, μπορούμε σαν γονείς ή εκπαιδευτικοί να βοηθήσουμε τα παιδιά να τροποποιήσουν, ως ένα βαθμό, αυτά τα χαρακτηριστικά, προκειμένου να καταφέρουν να διαχειριστούν το άγχος τους πιο αποτελεσματικά, και έτσι να έχουν καλύτερη απόδοση όταν μαθαίνουν μία ξένη γλώσσα.

«το τι πιστεύουν οι μαθητές σχετικά με την ικανότητά τους στην ξένη γλώσσα, αποτελεί σημαντική πηγή άγχους.»

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΑΣ

Ε.Φ.
Καθηγήτρια Ξένων
Γλωσσών, Μεταπτυχιακό
στην Εκπαίδευση (M. Ed)

«Δε μπορώ να επικοινωνήσω με το παιδί μου, είναι σαν να μιλάω σε τοίχο»



«Δε μπορώ να επικοινωνήσω με το παιδί μου». «Είναι σαν να μιλάω σε τοίχο». «Το παιδί μου με αποφεύγει». «Δεν έχουμε σημείο επικοινωνίας». «Ό,τι κι αν του πω δεν καταλαβαίνει τίποτα, είναι στον κόσμο του». «Του μιλάω, τον συμβουλεύω αλλά τίποτα. Είναι σαν να μιλάω στου κουφού την πόρτα». «Αυτό το παιδί δεν καταλαβαίνει από λόγια». «Το δικό μου παιδί είναι τόσο αδιάφορο, τόσο αλληλοπρόσαλλο. Αδύνατον να το πιστέψω». Αυτά κι άλλα πολλά είναι τα παράπονα των γονιών για τα παιδιά τους στην εφηβεία κι ακολουθούν τα ερωτήματα:

«Τι να κάνω; Πώς να συμπεριφερθώ; Πώς να αντιμετωπίσω αυτή τη κατάσταση;» κ.α.

Πρώτα-πρώτα πρέπει να κατανοήσουμε τις σημαντικές και κρίσιμες αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία. Αλλαγές στο βιοσωματικό τους είδωλο, αλλαγές στο γνωστικό τους πεδίο, στο συναισθηματικό τους κόσμο, στην κοινωνικοποίησή τους. Ο έφηβος, καλείται να διαχειριστεί αυτές τις αλλαγές και να τις ενσωματώσει στην εικόνα του εαυτού του, να διαμορφώσει την ταυτότητά του. Από την άλλη, πλευρά οι γονείς καλούνται να διαχειριστούν την αναδυόμενη δύναμη και τάση του εφήβου για ανεξαρτησία. Κατανοώντας τον έφηβό μας, τον βοηθάμε να εξελιχθεί όσο το δυνατόν καλύτερα και έτσι η εφηβεία γίνεται ένα σκαλοπά-

τι, μια πολύτιμη ευκαιρία για να οργανωθεί όλη η ζωή του. Πώς λοιπόν μπορούμε να βοηθήσουμε τον έφηβό μας;

Η έκφραση αγάπης, είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για το παιδί μας. Τα παιδιά διαμορφώνουν την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους και για τους άλλους, σε μεγάλο βαθμό από το πώς οι γονείς τους, τους συμπεριφέρονται. Δεν παραμελούμε να επαινούμε τον έφηβό μας για τη σωστή και αξιόλογη συμπεριφορά του, ώστε να νιώθει ότι τα έχει καταφέρει και επιπλέον να λειτουργεί ως ανατροφοδότηση για τις μελλοντικές του ενέργειες.

Πολύ σημαντικό, επίσης, είναι να εκφράσουμε τις αξίες μας, τις προσδοκίες μας και τα όριά μας. Επιτρέπουμε τις ελευθερίες και τις πρωτοβουλίες που αναλογούν στην ηλικία του και εκπαιδεύουμε τους νέους μας να μάθουν να δέχονται τα όρια. Οι έφηβοι, είναι ξεχωριστές προσωπικότητες, που έχουν όμως ανάγκη από όρια και καθοδήγηση, αλλά και από κατανόηση και διάλογο. Ζητάνε από εμάς να τους δείξουμε ότι περιμένουμε να μας σέβονται, όπως τους σεβόμαστε κι εμείς (που είναι επίσης απαραίτητο).

Επιμένουμε στην τιμιότητα, τον αυτοέλεγχο και το σεβασμό προς τους άλλους, δημιουργώντας μία ατμόσφαιρα τιμιότητας, εμπιστοσύνης και σεβασμού. Επιτρέπουμε



στον έφηβό μας να έχει τις δικές του απόψεις, τα δικά του πιστεύω, τα οποία, φυσικά, σεβόμαστε, το δικό του χώρο, ο οποίος μάλιστα έχει μία ιερότητα που δεν υπάρχει σε άλλες ηλικίες. Οι ατελείωτες ερωτήσεις εκλαμβάνονται συχνά από τον έφηβό μας ως εισβολή στον ιδιωτικό του χώρο. Ωστόσο, δεν επιτρέπουμε να μας επιβληθεί η σιωπή σαν νόμος, έστω για τα πρακτικά θέματα, (όπως τι ώρα θα γυρίσει), δικαιούμαστε να έχουμε μια απάντηση.

Αντιμετωπίζουμε τους εφήβους μας με σταθερότητα. Η επικοινωνία μαζί τους είναι τόσο δύσκολη, επειδή οι ίδιοι είναι διχασμένοι. Από τη μια, νιώθουν ότι θέλουν να απαλλαγούν από τους γονείς τους κι από την άλλη, έχουν τεράστια ανάγκη από τη σταθερότητα που αυτοί τους παρέχουν, ακριβώς επειδή οι ίδιοι αισθάνονται «τη γη να χάνεται κάτω από τα πόδια τους». Όποιο, λοιπόν, κι αν είναι το παιδαγωγικό μας «ύφος» αυστηρό ή επιεικές, φιλικό ή αυταρχικό, αυτό που έχει σημασία είναι να είμαστε όσο μπορούμε πιο σταθεροί και σίγουροι απέναντί τους, σχετικά με αυτά που περιμένουμε, που απορρίπτουμε, που χαϊρόμαστε σε αυτούς.

Όταν παρουσιάζονται προβλήματα, προσπαθούμε να τα αντιμετωπίσουμε με θετικές οδηγίες, παρά με αρνητική κριτική. Προσπαθούμε να αναπτύξουμε μια σχέση που εν-

θαρρύνει τον έφηβό μας να μας μιλήσει, όταν έχει ανάγκη. Ωστόσο, έχουμε τον έλεγχο των συναισθημάτων μας, ώστε να μη θυμώνουμε με αυτά που ακούμε και να είμαστε προετοιμασμένοι για αυτά που θα μας πουν τα παιδιά μας, για να μπορούμε να τα κατανοήσουμε και να τα καθοδηγήσουμε. Δεν ξεχνάμε ότι το παιδί μας μπορεί να πειραματιστεί με αξίες, ιδέες, κουρέματα και ρούχα, σε αναζήτηση της ταυτότητάς του. Αυτό είναι μια φυσική συμπεριφορά και δεν πρέπει να μας ανησυχεί. Παρ' όλα αυτά η απροσαρμοστικότητα ή η καταστροφική συμπεριφορά μπορεί να είναι ένα σημάδι προβλήματος. Εάν υποψιαζόμαστε ότι υπάρχει ένα πρόβλημα, ρωτάμε τον έφηβό μας γι' αυτό που τον ενοχλεί. Δεν το αγνοούμε με την ελπίδα ότι θα εκλείψει από μόνο του. Αυτό, επίσης, μας δίνει την ευκαιρία να συνεργαστούμε με το παιδί μας. Οποσδήποτε, όμως, δε δισταζούμε να ζητήσουμε βοήθεια σχετικά με την ανατροφή του. Πολλές πηγές είναι διαθέσιμες, συμπεριλαμβανομένου του οικογενειακού μας γιατρού.

Θυμόμαστε ότι τα παιδιά μας δεν έχουν πρόβλημα αν γνωρίζουν ότι τα στηρίζουμε κι ότι είμαστε εκεί για να τα βοηθήσουμε. Άρα, έχουμε στόχο να δημιουργήσουμε μια σχέση αγάπης και εμπιστοσύνης μαζί τους και όλα θα πάνε καλά.

Σπουδές on-line

Μ.Κ.
Εκπαιδευτικός,
Ψυχολόγος, Ειδική Παιδαγωγός,
Διδάκτωρ Παντείου Πανεπιστημίου
– Εκπαιδευτική Κοινωνική Πολιτική

Μπορείς να αποφοιτήσεις από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ χωρίς να περάσεις από την είσοδο; Σε λίγο καιρό θα είναι πολύ εύκολο. Για την ώρα όμως μπορείς να παρακολουθήσεις ένα ή περισσότερα από τα 75 μαθήματα που προσφέρει on line, οδεύοντας ολισταχώς προς την ολοκλήρωση ενός προγράμματος όπου θα παρέχονται και πτυχία. Φυσικά αν δεν θέλεις να περιμένεις το Χάρβαρντ, μπορείς να αποφοιτήσεις από πλήθος άλλα Πανεπιστήμια στον κόσμο μέσω του υπολογιστή σου.

Βέβαια για κάθε καινοτομία υπάρχουν μερικοί ένθερμοι υποστηρικτές και πολλοί σκεπτικιστές. Πριν προσχωρήσεις στην παράταξη των σκεπτικιστών θα σου έλθω να λάβεις υπόψη σου τα εξής:

-Τα καλύτερα Πανεπιστήμια του κόσμου προσφέρουν μαθήματα on line.

-Ένα από τα εγκυρότερα Πανεπιστήμια στην Ελλάδα όπως είναι το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, προσφέρει Εξ Αποστάσεως Συμπληρωματική Εκπαίδευση.

-Το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο είναι ένα ακαδημαϊκό ίδρυμα, που προσφέρει μαθήματα εξ αποστάσεως και πτυχία ισότιμα με τα πτυχία των άλλων Πανεπιστημίων.

-Οι σπουδές on line είναι πολύ δημοφιλείς στην ελίτ του επιχειρηματικού και πνευματικού κόσμου μια και πολλοί άνθρωποι που έχουν σημαντικές θέσεις σε πολυεθνικούς οργανισμούς και δεν έχουν μόνιμο τόπο ή χώρα διαμονής επιλέγουν αυτό τον τρόπο για να επιμορφωθούν ή να προάγουν τις γνώσεις τους.

-Σχολείο δεν σημαίνει απαραίτητα τούβλα και μπετόν. Το διαδίκτυο μπορεί να γίνει το σχολείο του μέλλοντος με τον ίδιο τρόπο που τώρα πια εργασία και επιχείρηση δεν σημαίνει απαραίτητα ένας χώρος 4Χ4 σε ένα κτίριο, αλλά μπορεί να είναι και ένας χώρος στο διαδίκτυο. Όταν κάνεις εισαγωγές από την Γερμανία, για παράδειγμα, δεν χρειάζεται να πα-

ραλάβεις τα προϊόντα από τον κατασκευαστή, χέρι με χέρι, αλλά μπορείς να τα παραγγείλεις και από το διαδίκτυο.

Τι είναι οι σπουδές on line

Οι σπουδές on line, είναι ένας τρόπος να σπουδάσεις ή να παρακολουθήσεις σεμινάρια χωρίς να βρῖσκεσαι στο κτίριο ή στη πόλη ή στη χώρα όπου προσφέρονται τα μαθήματα. Το χαρακτηριστικό αυτού του είδους των σπουδών, είναι ότι δεν παρακολουθείς μαθήματα σε μια αίθουσα και μπορείς να μελετάς όποτε εσύ θέλεις. Αυτό όμως, δεν σημαίνει ότι τα πράγματα είναι πιο εύκολα από τα μαθήματα σε μια αίθουσα. Και στα μαθήματα εξ αποστάσεως, υπάρχουν ημερομηνίες έναρξης και λήξης των μαθημάτων και προθεσμίες για να παραδώσεις τις εργασίες σου. Επίσης μπορεί να μην βρῖσκεσαι πρόσωπο με πρόσωπο με τους συμμαθητές σου ή με τους καθηγητές, αλλά μπορείς να επικοινωνείς μαζί τους μέσω mail.

Είναι οι σπουδές εξ αποστάσεως κατάλληλες για σένα;

Υπάρχουν περιπτώσεις που οι σπουδές εξ αποστάσεως είναι η μόνη επιλογή που έχει κάποιος, όπως στην περίπτωση που δεν βρίσκεται στον τόπο που βρίσκεται το Πανεπιστήμιο, το οποίο προσφέρει τα μαθήματα ή στην περίπτωση που εργάζεται και δεν μπορεί να παρακολουθεί τα μαθήματα τις καθιερωμένες ώρες. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οι εξ αποστάσεως σπουδές είναι κατάλληλες για όλους. Χρειάζονται



κάποιες δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν να ολοκληρώσεις το πρόγραμμα.

- **Να μπορείς να εργάζεσαι 10-15 ώρες την εβδομάδα πάνω στις σπουδές σου.** Παρόλο που έχεις τη δυνατότητα να εργαστείς όποια ώρα θέλεις θα πρέπει κάποια στιγμή να το κάνεις. Είναι απαραίτητο να οργανώσεις το δικό σου πρόγραμμα μελέτης για να μπορείς να είσαι συνεπής στις υποχρεώσεις σου και στην έγκαιρη παράδοση των εργασιών σου.

- **Να εκφράζεις άνετα τις απόψεις σου και να μπορείς να επικοινωνείς αποτελεσματικά.** Στις σπουδές εξ αποστάσεως δεν μπορείς να κάθεται στο πίσω μέρος μιας αίθουσας και απλά να παρακολουθείς χωρίς να συμμετέχεις. Πρέπει να επικοινωνείς για να γίνεις ορατός. Φυσικά για τους ανθρώπους που είναι ντροπαλοί οι εξ αποστάσεως σπουδές είναι ιδανικές αφού δεν χρειάζεται να πάρουν το λόγο σε μια ομάδα που τους φέρνει σε αμηχανία.

- **Να είσαι άνετος με τη χρήση της τεχνολογίας.** Παρόλο που δεν χρειάζεται να είσαι ειδικός στους υπολογιστές, αν δεν μπορείς να πληκτρολογήσεις σχετικά γρήγορα και αν δεν ξέρεις να πιάσεις το ποντίκι στον υπολογιστή τότε οι σπουδές εξ αποστάσεως δεν είναι κατάλληλες για σένα. (Όμως ή αλλιώς όμως θα πρέπει να μάθεις αυτά τα βασικά πράγματα, επειδή σε λίγο αν δεν τα ξέρεις όχι μόνο δεν θα μπορείς να σπουδάσεις on line αλλά ούτε και να εργαστείς πουθενά.)

- **Να μπορείς να εργάζεσαι ανεξάρτητα.** Αν είσαι ο τύπος του σπουδαστή που χρειάζεται ένα δάσκαλο πάνω από το κεφάλι του και μια ομάδα συμφοιτητών για να λειτουργήσει σωστά, τότε οι μοναχικές σπουδές δεν σου ταιριάζουν. Εξάλλου θα πρέπει να ζητάς από μόνος σου τη διευκρίνιση των αποριών σου, μια και δεν θα έχεις τον καθηγητή να σε κοιτάζει στα μάτια και να μαντεύει τις απορίες σου, ούτε και τον συμφοιτητή δίπλα σου που θα ρωτήσει τις δικές σου απορίες.

Τι σου προσφέρουν οι σπουδές εξ αποστάσεως

Εκτός από τη δυνατότητα να συνεχίσεις τις σπουδές σου, να καταρτιστείς σε ένα τομέα ή να συμπληρώσεις τις γνώσεις σου όταν δεν μπορείς να παρακολουθήσεις μαθήματα

σε μια αίθουσα, οι σπουδές εξ αποστάσεως σου προσφέρουν και πράγματα πέρα από το γνωστικό αντικείμενο που θα επιλέξεις.

- Σε βοηθούν να σκέφτεσαι σφαιρικά και πολυπολιτισμικά, πράγμα, το οποίο είναι όλο και πιο απαραίτητο στη σύγχρονη αγορά εργασίας. Αν σπουδάξεις on line, θα έχεις καθηγητές και συμφοιτητές από άλλες χώρες και θα αρχίσεις να ευρύνεις τους πνευματικούς και κοινωνικούς σου ορίζοντες.

- Σε βοηθούν να αναπτύξεις τη κριτική σου σκέψη αφού τις περισσότερες φορές οι εξετάσεις βασίζονται στις εργασίες (και όχι απομνημόνευση) και στην ικανότητά σου να παίρνεις πρωτοβουλίες, δεξιότητες που είναι απαραίτητες σε κάθε εργασιακό χώρο.

- Εκτός από τις γνώσεις που θα πάρεις για το αντικείμενο που σπουδάξεις θα αποκτήσεις άπειρες γνώσεις για την χρήση της τεχνολογίας στην επικοινωνία, πράγμα το οποίο μπορεί να σου φανεί ακόμη πιο απαραίτητο και από τις ειδικές γνώσεις που θα αποκτήσεις μελετώντας κάποιο τομέα.

- Σε βοηθά να εξοικειωθείς με την ιδέα ότι στην εποχή μας, τα σύνορα της επικοινωνίας εξαφανίζονται και μπορούμε να ερχόμαστε σε επαφή με ανθρώπους από όλο τον κόσμο, εύκολα και γρήγορα.

- Σε βοηθά να αποκτήσεις ικανότητες στην διαχείριση του χρόνου σου, πράγμα που είναι απαραίτητο για μια δημιουργική δουλειά με απαιτήσεις.

- Αν ήδη εργάζεσαι στο τομέα που σπουδάξεις, σου δίνει τη δυνατότητα να ανταλλάξεις πληροφορίες για τη δουλειά σου και να πάρεις ιδέες από άτομα σε όλο τον κόσμο που ασχολούνται με το ίδιο αντικείμενο. Και φυσικά, δεν χρειάζεται να διακόψεις την επικοινωνία σου με τα συγκεκριμένα άτομα όταν θα ολοκληρώσεις τις σπουδές σου. Αυτά τα άτομα, μπορεί να είναι πηγές έμπνευσης για την υπόλοιπη ζωή σου. Και ποτέ δεν ξέρεις. Μπορεί εκτός από την επαγγελματική σχέση να αναπτύξετε και μια προσωπική φιλία.

- Επειδή τα εξ αποστάσεως προγράμματα είναι ευέλικτα, μπορούν να ανανεώνονται άμεσα και το εκπαιδευτικό υλικό, να γίνεται επίκαιρο για να προσφέρει έγκαιρη διοχέτευση πληροφοριών στους εκπαιδευόμενους.



Η μεγαλύτερη δύναμη μέσα μας!

Οι άνθρωποι συνήθως υιοθετούν μια φυσική αντίσταση σε ραγδαίες αλλαγές πράγμα που θεωρείται λογικό όταν μάλιστα οι αλλαγές αυτές είναι ανεπιθύμητες. Παρατηρείται όμως ότι πολλοί άνθρωποι επιχειρούν να κάνουν ηθελημένες αλλαγές στη ζωή τους, για να συνειδητοποιήσουν στην πορεία ότι κάνουν πισωγύρισμα στα «παλιά τους ημέρια», στις παλιές συνήθειες και συμπεριφορές.

Η βάση του τρόπου που λειτουργούμε και στις δύο περιπτώσεις είναι η ίδια. Η αρχή της δύναμης του οικείου και του γνώριμου και της συνήθειας μπορεί να δώσει μία εξήγηση. Παρόλ'αυτο που συνειδητά θέλουμε να αλλιάξουμε και δεν θέλουμε να παραμένουμε στα ίδια, υποσυνείδητα το σύστημα «ξεβολεύεται».

Αν για παράδειγμα το σώμα μας ανεβάσει υψηλή θερμοκρασία τότε σημαίνει συναγερμός με στόχο να προειδοποιήσει ότι κάτι έχει ξεφύγει από τα φυσιολογικά όρια και να γίνουν οι αντίστοιχες ρυθμίσεις. Τα μηνύματα στο σώμα μας αποτελούν ενδείξεις ότι ξεφεύγουμε από ένα γνώριμο /οικείο περιβάλλον. Ο μηχανισμός αυτός αποτελεί κλασική υπόθεση για την επιβίωση μας μέσα στο χρόνο.

Ας καταπιστούμε με ένα καθημερινό θέμα, το γυμναστήριο για παράδειγμα. Πόσος κόσμος, πληρώνει, ξεκινά, ορκίζεται ότι αυτή τη φορά δεν υπάρχει περίπτωση να εγκαταλείψει την προσπάθεια, με την ίδια κατάληξη. Τι συμβαίνει; Σύμφωνα με την παραπάνω εξήγηση, όταν ξεκινάμε κάτι διαφορετικό, ενεργοποιούνται μηχανισμοί εξισορρόπησης και αρχίζει ο οργανισμός μας να στέλνει μηνύματα. Όταν κάποιος ξεκινά γυμναστήριο, ενεργοποιού-

νται αντίστοιχοι μηχανισμοί και εκδηλώνονται με τη μορφή συμπτωμάτων π.χ. συναισθήματα κούρασης, αδράνεια, βαρεμάρας, σκέψεις του τύπου «θα πάω αύριο καλύτερα, θυμήθηκα είχα μια δουλειά σήμερα» που προειδοποιούν ότι ξεφεύγει το σώμα από τα συνήθη όρια. Κι ενώ η συνήθης πρώτη αντίδραση είναι η εγκατάλειψη και η αναζήτηση επιστροφής στην προτέρα κατάσταση, η επόμενη σκέψη είναι ότι το σώμα ξεβολεύεται από το οικείο.

Τα συμπτώματα δηλαδή δηλώνουν τη φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού ότι βγαίνει πέρα από τα όρια τα οποία είχε συνηθίσει, και ότι το σύστημα βιώνει κάτι το οποίο δεν είναι γνώριμο ακόμη - terra incognita -, αλλά αυτό είναι που σηματοδοτεί και το ξεκίνημα πορείας προς την αλλαγή. Όταν θέλουμε να ξεφύγουμε από μία συνήθη κατάσταση και να προχωρήσουμε στις αλλαγές που θέλουμε στη ζωή μας, η αναγνώριση του κάθε τι που συμβαίνει μέσα μας - η αναγνώριση της παραμικρής σκέψης ή του συναισθήματος που ξεπηδά, καθώς και για ποιό λόγο υφίσταται - δίνει το έναυσμα να σκεφτούμε ότι προχωρούμε και χρειάζεται να εξοικειωθούμε με νέα δεδομένα που ακόμη είναι άγνωστα. Καθημερινή «προπόνηση» αναγνωρίζοντας και αποδεχόμενοι τους μηχανισμούς συναγερμού, βοηθά το σύστημα μας να χαλαρώσει να σκεφτεί να εξοικειωθεί με την αλλαγή πορείας του.

Τι γίνεται όμως και με τις ανεπιθύμητες αλλαγές; Ζούμε σε ρυθμούς συνεχούς εγρήγορσης του οργανισμού διότι ξεφεύγει από αυτό που είχε μέχρι στιγμής συνηθίσει. Δεν εξετάζω τον τρόπο. Το θέμα είναι ότι η διάθεσή μας, το μυαλό μας ξεφεύγει από ότι θεωρούσε μέχρι στιγμής φυ-

«...ορκίζεται ότι αυτή τη φορά δεν υπάρχει περίπτωση να εγκαταλείψει την προσπάθεια, με την ίδια κατάληξη».

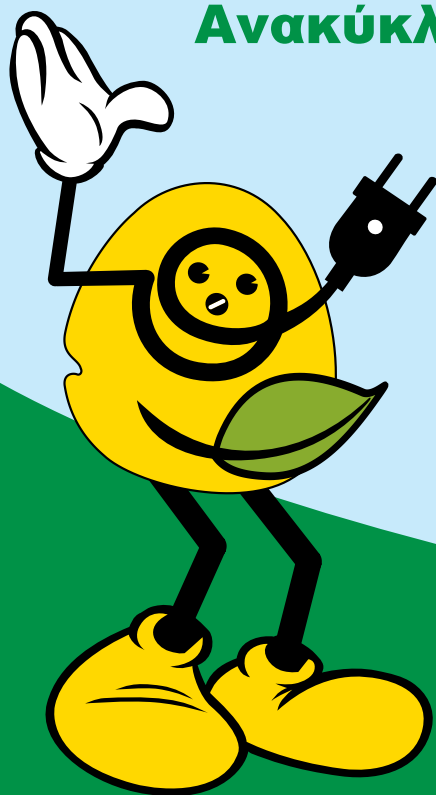
σιοηγοικό. Ξεφεύγει από την οικονομική ασφάλεια, ξεφεύγει από την ηρεμία, από την ελευθερία κινήσεων από παλιούς τρόπους και συνήθειες. Η ψυχολογία πολλών ανθρώπων έχει διαμορφωθεί γύρω από ένα μοντέλο της κοινωνίας που βασίζει την επιτυχία και την ευτυχία στην εκπλήρωση των επιθυμιών και του τελικού αποτελέσματος και το δηλώνει με τη ρήση «Όταν καταφέρω Α θα είμαι Β» η «αν δεν γίνει Χ τότε Ψ».

Όμως, το μεγαλύτερο μέρος της ζωής μας αφιερώνεται στην διαδρομή για να φέρουμε το αποτέλεσμα. Παρακολουθώντας ότι προκύπτει στη διαδρομή, τι συμβαίνει τι κάνουμε, πως, πότε και τι αντιδράσεις προκαλούνται, διαμορφώνεται ένα σύνολο από εμπειρίες και παρατηρήσεις και ξεκινά ένα ταξίδι αναγνώρισης και εξοικείωσης με καινούργια δεδομένα ενεργειών και χειρισμών που μπορούν να μας καθοδηγήσουν στο να συνειδητοποιήσουμε και να

ανακαλύψουμε «και τι άλλο μπορούμε να κάνουμε όταν υπάρχει η αίσθηση ότι δεν υπάρχει τίποτα άλλο να κάνουμε».

Την ιστορία που θα διηγηθώ, κλείνοντας προσωρινά το θέμα, την πρωτάκουσα από το Θανάσης Βλάχου, διευθυντικό στέλεχος από το χώρο των πολυεθνικών, στα πλαίσια συνεργασίας μας. Είναι απόσπασμα από το βιβλίο του Jim Collins "Good to Great" και αναφέρεται στην διήγηση ενός υψηλόβαθμου αξιωματικού που πέρασε σε στρατόπεδο συγκέντρωσης, ως αιχμάλωτος πολέμου του Βιετνάμ από το 65 έως το 73 χωρίς να του αναγνωρίζεται κανένα από τα δικαιώματα των αιχμαλώτων πολέμου, χωρίς να γνωρίζει πότε και αν θα ελευθερωθεί ποτέ. Στην ερώτηση πως τα κατάφερε, απαντά: «Ποτέ δεν έχασα την πίστη μου ότι θα τελείωνε η περιπέτριά μου, με μία σημαντική διαφορά όμως. Αυτοί που στήριζαν την αισιοδοξία τους μόνο στην προσμονή και έλεγαν «θα είμαστε έξω έως τα Χριστούγεννα» και τα Χριστούγεννα ερχόντουσαν και έφευγαν, και μετά έλεγαν «θα είμαστε έξω έως το Πάσχα» και το Πάσχα ερχόταν και έφευγε και μετά πάλι «θα είμαστε έξω Χριστούγεννα κοκ...», αυτοί ήταν που λυγίζαν και πέθαιναν. Και αυτό ήταν ένα πολύ σημαντικό μάθημα. Δεν πρέπει ποτέ να συγχέεις την πίστη ότι θα τα καταφέρεις στο τέλος (κάτι που δεν έχεις την πολυτέλεια να ξεχνάς), με την πειθαρχία να αντιμετωπίσεις την πραγματικότητα που βιώνεις».

Ανακύκλωσε τώρα τις ηλεκτρικές συσκευές



Καλέστε

για ΔΩΡΕΑΝ παραλαβή ογκωδών

210 42 86 347 - 8



**Άλλαξε συνήθειες,
Ανακύκλωσε τώρα!**



PHAEDRA Διαχείριση Στερεών Αποβλήτων - Α.Η.Η.Ε.

ΒΙΠΑΣ - ΟΙΚ. ΤΕΤΡΑΓΩΝΟ 9
8ος Δρόμος, 188 63 Πέραμα

Τηλ. : 210 400 16 10 - Fax: 210 400 10 19

e-mail: phaedra@phaedra.gr - perivallon@phaedra.gr

phaedra

Διαχείριση Στερεών Αποβλήτων - Α.Η.Η.Ε.

Παρουσίαση Βιβλίων



Βασίλης Μόσχης

Κράτησέ μου μια αλήθεια για το τέλος

Εκδόσεις Θερμαϊκός



Ένα ποθιπρόσωπο μυθιστόρημα, οι ήρωες του οποίου συγκρούονται με τα συναισθήματά τους σε ένα γαϊτανάκι εκπηλίσων και ανατροπών. Μια σκληρή ιστορία οικογενειών, που ξετυλίγεται στον τουρκοκρατούμενο Όλυμπο και τα γύρω χωριά του, το Λιτόχωρο, τον Πλαταμώνα, τον Άγιο Παντελεήμονα, το Λιβάδι Ολύμπου, την εποχή της Κατοχής και του Εμφυλίου και συνεχίζει στη μεταπολεμική Αθήνα, στο Σούνιο, στην Ύδρα.

Γιώργος Καστρούνης

Συναισθήματα



Τα «Συναισθήματα» είναι ένα Ημερολόγιο αποτελούμενο από μικρά λογοτεχνικά κείμενα ή αλλιώς ενσταντανέ συνοδευόμενα από ασπρόμαυρες εικόνες, με θέμα τα συναισθήματα στον έρωτα. Εστιάζει στις εντάσεις των δύο φύλων, στα πάθη και τους πόθους τους, στα ανεκπλήρωτα όνειρά τους, στις κρυφές επιθυμίες τους.

Σωτήρης Μπουλντούμης

Puerto Habana Το κορίτσι της Μαλεκόν

Εκδόσεις Φενεός

Η θύελλα της επανάστασης στην Κούβα είχε μόλις κοπάσει. Πάνω στ' αποκαΐδια του πολέμου η μόιρα θέλησε να ενώσει έναν ιππότη της θάλασσας, έναν ταξιδευτή, που έψαχνε παντού την πηγή του μεγάλου

έρωτα, και μια νεαρή αρχόντισσα της ομορφιάς, που λαχταρούσε έναν κόσμο αθλιώτικο από το δικό της, ελεύθερο, χωρίς απαγορευμένα σύνορα και τον ζωγράφιζε, όπως τον έβλεπε στα όνειρά της. Από τη σύγκρουση του «ανίκητου έρωτα» με τους οργισμένους φύλακες της επανάστασης γεννήθηκε αυτή η ιστορία, της οποίας τα όρια ανάμεσα στη φαντασία και την αλήθεια είναι τόσο ακαθόριστα, που ο συγγραφέας δεν ξέρει αν θα έπρεπε να την ονομάσει κανείς απλά «ένα μυθιστόρημα».



Αν ο Σπύρος δεν είχε ξενυχτήσει το προηγούμενο βράδυ, αν είχε ακούσει το ξυπνητήρι του στις οκτώ, αν είχε τα απαραίτητα πέντε λεπτά στη διάθεσή του για να ελέγξει τα μηνύματα στον υπολογιστή και να δει ότι το ραντεβού των δέκα είχε μετατεθεί κατά μία ώρα αργότερα, δε θα είχε χάσει τη ζωή του. Τουλάχιστον, όπως αντιλαμβάνεται ο περισσότερος κόσμος την έννοια της ζωής! Ο Σπύρος Παπαγιάννης, στις δέκα παρά τέταρτο το πρωί της 23ης Μαρτίου 2005, έπαψε να υπάρχει. Για τρία ολόκληρα χρόνια!

Το πέρασμα του Σπύρου Παπαγιάννη στη ζώνη της ανυπαρξίας συμπαρασύρει τέσσερις ανθρώπους των οποίων η ζωή ανατρέπεται. Ανυποψίαστοι, μπλέκονται στον ιστό που η μοίρα θα υφάνει. Και κάπου πιο μακριά η ευτυχία παραμονεύει κι αυτή υπομονετικά...

Νικόλ - Άννα Μανιάτη Ο ύπνος των χιλίων ημερών

Εκδόσεις Ψυχογιός



Μαρία Κοκκίνου

Λίγο πριν από τα 18

Εκδόσεις Κέδρος



«Μην ανησυχείς. Έχεις τα εικοσάρια σου και τα δεκαεννιάρια σου.»

Δάφνη: Και τα κιθάκια μου έχω, ούτε γι' αυτό να ανησυχώ. Αλλά βέβαια, για τους γονείς οι βαθμοί είναι το παν.

Αγγελική: Δε με παρατάνε ήσυχη!... 15 και 2, τόσο βγάζω. Γούστο μου και καπέλο μου. Έχω ελεύθερο χρόνο να ζωγραφίζω και να βλέπω τους φίλους μου. Τους φίλους βέβαια που επιλέγω εγώ και όχι αυτούς που μου «προξενεύουν» οι δικοί μου.

Δάφνη και Αγγελική. Η καλή μαθήτριά και η επαναστάτριά. Γνωρίζονται και γίνονται αχώριστες φίλες. Τόσο διαφορετικές, αλλά κατά βάθος ίδιες...

Με τσαμπουκά και ευαισθησία, διάβασμα και κοπάνες, κόντρες με τους καθηγητές και τους γονείς, πρώτα καρδιοχτύπια και κρυφά ραντεβού, περνούν μαζί την εφηβεία.

Στα νιάτα των γονιών μας, η ελιτά δουλευόταν σε λιωτρίβια μ' ένα βαρύ μόλο που τονε τράβαγε ένα ζώο – μουλάρι ή βόδι. Αργότερα ήρθαν οι μεγάλες φάμπρικες με τους τρεις μύλους και τα σιδερένια πιεστήρια. Το 1919 ήρθε το πρώτο εργοστάσιο που δούλευε μ' ατμό και ξύλα. Μαζί ήρθαν και τα υδραυλικά πιεστήρια. Μα κι αυτό δεν ήταν εργαλείο τση προκοπής. Έβγανε δεν έβγανε εκατό σακιά το εικοσιτετράωρο».

Κίμων Φαραντάκης Οδοιπορικό σε κρητικό χωριό

Εκδόσεις
Έφεσος



Ευχαριστήρια

Η πρόεδρος και το Δ.Σ. του Π.Σ.Ι.Κ.Ξ.Γ. ευχαριστούν όλους όσους συνεργάστηκαν στην έκδοση αυτού του περιοδικού.



Ευχαρίστως δεχόμαστε συνεργασίες

Θέμα επόμενου τεύχους:
"ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ"

PARENTS'

Europalso Magazine

Έκδοση του Π.Σ.Ι.Κ.Ξ.Γ.

Γραφεία: Ακαδημίας 98-100
Τ.Κ.: 106-77, Τηλ.: 210 3830752
Fax: 211 76000 80-81-82
www.europalso.gr

- ΕΚΔΟΤΗΣ
Η Πρόεδρος του Π.Σ.Ι.Κ.Ξ.Γ.
- ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Αντιπρόεδρος
Γενικός Γραμματέας
Ταμίας
Έφορος Εκδηλώσεων
Έφορος Εξετάσεων
- ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Έφορος Εξετάσεων
Γραφείο Τύπου
Γραφείο Εκπαίδευσης
Επιστημονική Επιτροπή
- ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
Βασίλης Παπαδημητρίου
- ΜΑΚΕΤΑ
• TopAd A.E.
www.topad.gr
- ΠΑΡΑΓΩΓΗ
• COLORPRINT
www.colorprint.gr

Ειδικά προγράμματα Δράσεων για Σχολεία, Φροντιστήρια και Εκπαιδευτήρια



- Πάρτυ - Σχολικές Εκδηλώσεις
- Δημιουργική Απασχόληση
- "Περιβάλλον και Ανακύκλωση" για παιδιά με Οικολογική Συνείδηση
- Ειδικά προγράμματα για προσχολική ηλικία, 4-8 και 9-12 ετών και μαθητές Γυμνασίου/Λυκείου.
- Ξενόγλωσσα εκπαιδευτικά παιχνίδια βάση ύλης Φροντιστηρίου.

DNA 210 8827541

Στηρίζουμε την Ξενόγλωσσα Εκπαίδευση Με Δημιουργική Απασχόληση HAPPY TIME

Τα εξειδικευμένα προγράμματα 'Δημιουργική Απασχόληση', 'Δράσεις για το Περιβάλλον και την Ανακύκλωση', κ.ά., προσφέρουν ψυχαγωγία, γνώση και εκπαίδευση, συμβάλλοντας στην ομαδικότητα, την κοινωνικότητα, την προσωπικότητα και τις φυσικές δεξιότητες παιδιών και μαθητών κάθε ηλικίας.

Με σεβασμό και αγάπη για το παιδί,
Ειρήνη Βασιλικού
B.A. Psychology

Θεατρικό Παιχνίδι - Κουκλοθέατρο - Face Painting - Μουσικοκινητικά Παιχνίδια - Παιχνίδια Δράσης - Ταχυδακτυλουργικά - Εναέρια Ακροβατικά (Πανί, Hoop) - Ζογκλερικά - Ξυλοπόδαρα - Μπαλονοκατασκευές - Φουσκωτά Παιχνίδια - Κλόουν/Μάγοι



Διοργάνωση Εκδηλώσεων

Happy Time Διοργάνωση Εκδηλώσεων, Future Ltd., Κολοκοτρώνη 135, Πειραιάς.
6936 021 076, 6945 593 639, e-mail: evassilikou@gmail.com