

Παιδιά, ψυχραιμία και... χιούμορ!!!

Τελικά ΔΕΝ είναι «μαγικές» οι δύρες ΑΕΙ-ΤΕΙ

Γιώργος Πιπερόπουλος

Δρ Κοινωνιολογίας - Ψυχολογίας

Καθηγητής Επικοινωνίας και Πρόεδρος Τμήματος Οργάνωσης
και Διοίκησης Επιχειρήσεων Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Κάθε χρόνο, αυτή η περίοδος των πανελλαδικών εξετάσεων στιγματίζει με ψυχοκοινωνικό τραύμα χιλιάδες αγόρια και κορίτσια (και μαζί τις ατελείωτες μυριάδες μαμάδων, μπαμπάδων και συγγενών) που «ψήνονται» κυριολεκτικά στην προσπάθεια να βρούνε το κλειδί που θα ανοίξει τη «μαγική πόρτα» των ΑΕΙ και των ΑΤΕΙ.

Τι θα μπορούσα, όμως, και πώς θα πρέπει και εγώ ως επιστήμονας της συμπεριφοράς αλλά και ως πανεπιστημιακός δάσκαλος να συμβουλέψω παιδιά και γονείς ενόψει των δύσκολων εξετάσεων που θα γίνουν και φέτος όπως κάθε χρόνο;

Αν υπήρχε τρόπος να ξαναφτιάξουμε όλο το οικοδόμημα της αντίληψης και των στάσεών μας απέναντι στην τριτοβάθμια Παιδεία είμαι βέβαιος ότι θα αλλάζαμε όχι μόνο τους στόχους μας αλλά και τους στόχους των παιδιών μας. Με άλλα λόγια θα κατευθύναμε τα παιδιά μας σε άλλα πράγματα και όχι υποχρεωτικά και τόσο δραματικά όπως κάνουμε κάθε χρόνο τέτοια εποχή στο πανεπιστημιακό χαρτί υποβαλλόμενοι αντίστοιχα και σε οικονομικά και σε ψυχοσυναισθηματικά έξοδα και κόπους που δεν αντισταθμίζονται από τη συγνή πραγματικότητα...

Η ελληνική, όμως, πραγματικότητα, οι πεποιθήσεις γονιών, συγγενών και παιδιών, δεν μπορεί να αλλάξει από τη μια στιγμή στην άλλη και έτσι μια θέση σε ΑΕΙ ή, έστω, σε ΑΤΕΙ, εξακολουθεί να θεωρείται ως το απαραίτητο εισιτήριο για μια αυριανή επιτυχημένη καριέρα και ζωή μέσα στην κοινωνία μας.

Μπροστά στην πρόκληση

Ένας έμμεσος τρόπος για να μετριάσετε, παιδιά το άγχος των εξετάσεων είναι να εισέλθετε στον εξεταστικό χώρο έχοντας κάποια ψυχοσυναισθηματική προεργασία και όντας οπλισμένα

με μια γεναία δόση ψυχραιμίας και χιούμορ.

Δείτε, λοιπόν, παιδιά, την πραγματικότητα λέγοντας στον εαυτό σας ότι αυτό που πρόκειται να κάνετε δεν είναι και τόσο δραματικά καθοριστικό για την υπόλοιπη ζωή σας όσο οδηγηθήκατε από τους γονείς και τους συγγενείς, από το απρόσωπο κοινωνικό σύστημα να πιστεύετε ότι είναι.

Χιούμορ, λοιπόν, ψυχραιμία και βαθιές ανάσες... χαλάρωσης.

Όχι στα χάπια

Συχνά ακούω γονείς να μιλάνε για χάπια, για ηρεμιστικά και αγχολυτικά που θα βοηθήσουν το παιδί μας να μετριάσει το στρες και το άγχος του. Η προσωπική μου θέση είναι κατηγορηματική – ΟΧΙ ΣΤΑ ΧΑΠΙΑ, παρά μόνο σε εκείνες τις μηδαμινές, τις ελάχιστες περιπτώσεις που υπαγορεύονται από καθαρά παθολογικά αίτια. Τα αγχολυτικά μπορεί να μετριάζουν το άγχος των παιδιών μας, το άγχος που συχνά γίνεται εχθρός και υποβαθμίζει την απόδοσή τους, αλλά τα ίδια χάπια χαμηλώνουν και την εγρήγορση και την ταχύτητα αντίδρασης των παιδιών, μειώνουν τον απαιτούμενο ρυθμό σκέψη και λειτουργίας του εγκεφάλου και μπορεί να οδηγήσουν σε αποτυχία.

Ανακαχή στο σπίτι

Εκείνο που πραγματικά μετράει αυτές τις δύσκολες μέρες είναι να μετριάσουμε την ψυχοσυναισθηματική φόρτιση, την ψυχική ένταση μέσα στο σπιτικό μας περιβάλλον. Με άλλα λόγια, συνιστώ σε γονείς, αδέλφια, σε θείους, θείες και πεθερικά, να κηρύζουν αναμεταξύ τους ολιγοήμερη ΑΝΑΚΩΧΗ και να σταματήσουν οι κάθε λογής διενέξεις και προστριβές οι οποίες φορτίζουν καταστροφικά την ατμόσφαιρα και μπορεί να πληγώ-

σουν τα παιδιά που έχουν ανάγκη ψυχικής ηρεμίας για να συγκεντρωθούν στο θέμα των εξετάσεων.

Πολλές φορές βλέπουμε να πετυχαίνουν την εισαγωγή σε ΑΕΙ και ΤΕΙ άτομα που ήταν καλοί αλλά όχι εξαιρετικοί μαθητές στο λύκειο τους και μέτρια προετοιμασμένα αλλά διέθεταν αρκετή αίσθηση χιούμορ και είχαν μια ψυχική και σωματική χαλάρωση, ενώ απέτυχαν παιδιά που ήταν άριστα προετοιμασμένα αλλά την τελευταία στιγμή έχασαν τον ψυχικό έλεγχο και υπέστησαν τις καταλυτικές συνέπειες του άγχους...

Γιατί αναμφισβήτητη αλήθεια ήταν και είναι ότι, όταν μας τυλίξει το άγχος, η απόδοσή μας θα πέσει κατακόρυφα και μέσα στην απόγνωση του συναισθήματος του πανικού θα μηδενισθεί η κριτική ικανότητά μας και η μνήμη μας – και φυσικά την ίδια τύχη θα έχει και το γραπτό μας...

Να βοηθήσουν οι γονείς

Στη μείωση του στρεß και του άγχους των εξετάσεων χρειάζεται να βοηθήσουν και οι γονείς καθώς η επίδρασή τους πάνω στον ψυχισμό του παιδιού είναι καθοριστική. Δυστυχώς τις περισσότερες φορές οι γονείς χωρίς να το αντιλαμβάνονται συμπεριφέρονται λες και τη δοκιμασία των εξετάσεων θα την υποστούν οι ίδιοι – και μαζί και τις επιπτώσεις. Κάθε χρόνο με την ίδια συχνότητα και πυκνότητα αντιμετωπίζω γονείς που ξαγρυπνούν, αγωνιούν, απογοητεύονται, ενθουσιάζονται και, χωρίς βέβαια να το θέλουν, τρομοκρατούν τα παιδιά τους...

Η συμβουλή μου προς εσάς τους γονείς είναι σαφής: αφήστε τα παιδιά σας ήσυχα. Τα σημερινά αγόρια και κορίτσια σήμερα διαθέτουν πολύ ικανά αισθητήρια προσμέτρησης, αντιμετώπισης και χειρισμού της πραγματικότητας. Σε πολλά μάλιστα σημεία, τα παιδιά μας και αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα και μπορούν να αντιδράσουν προς τις απαιτήσεις των περιστάσεων πολύ καλύτερα από τους γονείς που έχουν χαθεί ανάμεσα στο χθες, το σήμερα και το αύριο της ακαδημαϊκής τύχης και της εξέλιξης των παιδιών τους...

Σκύψτε πάνω από το παιδί σας με φροντίδα και τρυφερότητα και δώστε του να καταλάβει ότι όχι μόνο δεν πολεμάει μόνο του αλλά και ότι η δικιά σας αγάπη δεν εξαρτάται ούτε και κινδυνεύει από μια πιθανή αποτυχία του. Και κάντε το αυτό με τέτοιο τρόπο ώστε να μην φανεί ως επιπόλαια και επιφανειακή κάλυψη μιας πραγματικότητας που δεν υπάρχει – ότι δηλαδή είναι ψέμα.

Μην αφήσετε το παιδί σας να πιστέψει ότι άλ-

λα λένε τα χείλη σας και άλλα η καρδιά σας αλλά ότι πραγματικά εννοείται ό,τι λέτε.

Τις τραγικές συνέπειες αυτής της λαθεμένης, κατά την προσωπική μου γνώμη, τοποθέτησης τεραστίας αξίας στην εισαγωγή σε ένα ΑΕΙ ή ΤΕΙ μας την επιβεβαιώνουν με τον πιο δραματικό τρόπο οι εφημερίδες όταν μας ανακοινώνουν πόσα παιδιά «αυτοκτονούν» μαθαίνοντας ότι απέτυχαν στις εισαγωγικές εξετάσεις (πολλά μάλιστα περιστατικά δεν φτάνουν για ευνόητους λόγους στις εφημερίδες).

Όταν ένα παιδί αποτυχαίνει έχει διπλή την αίσθηση της ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ – πρώτα γιατί απέτυχε και μειώνεται το ΕΓΩ του απέναντι σε συμμαθητές και συμμαθήτριες και δεύτερον γιατί έχει την υποκειμενική αίσθηση ότι ΠΡΟΔΩΣΕ τους γονείς του, ότι δεν στάθηκε άξιο για τους κόπους και τους μόχθους, για τα έξοδα και την αγωνία τους!

Από την προσωπική εμπειρία μου πολλών χρόνων εργασίας στον ελλαδικό χώρο διαπιστώνω ότι υπάρχουν και ένα σωρό άλλα προβλήματα – ψυχοσυναισθηματικής φύσης – που προέρχονται από την «αποτυχία» στις πανελλήνιες εξετάσεις και ταλανίζουν για μήνες και χρόνια ολάκερα γονείς και παιδιά κατακερματίζοντας τις συναισθηματικές συντεταγμένες και πληγώνοντας βαθειά τη δομή της προσωπικότητάς τους.

Δυστυχώς η οικονομία των αριθμών είναι τέτοια που απονέμει, εκ των προτέρων, την αποτυχία σε κάποιο αριθμό παιδών, ενώ κάποια άλλα θα πετύχουν να είναι σε άλλο τμήμα ή και πανεπιστήμιο και όχι σε αυτό που ήθελαν έχοντας εξασφαλίσει κάποια μόρια.

Βέβαια αυτήν τη διαπίστωση τη χρησιμοποιώντας συχνά για να δώσω όχι μόνο κουράγιο αλλά και τα ορθά πλαίσια αναφοράς σε γονείς και παιδιά που κάθε χρόνο ανταγωνίζονται στις πανελλήνιες εξετάσεις – ότι δηλαδή δεν περνούνε τις «μαγικές πόρτες των ΑΕΙ και ΤΕΙ» που χτυπήσαμε αλλά και κάποιες άλλες, γειτονικές και λιγότερο ποθητές.

Η συνταγή της επιτυχίας

Υπάρχει μια συνταγή επιτυχίας, ένας συνδυασμός ψυχολογικών μεθόδων που θα μπορούσαμε να δώσουμε στα παιδιά μας ώστε να τα βοηθήσουμε να επιτύχουν;

Μετά από πολύχρονες ενασχολήσεις με το θέμα των εξετάσεων έχω καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η προσοχή των παιδιών και των οικογενειών τους χρειάζεται να εστιασθεί σε τρία συ-

γκεκριμένα σημεία.

- Στο σπίτι όπου συνιστώ συναισθηματική ανακωχή ανάμεσα σε γονείς, αδέλφια, θείους και θείες, γιαγιάδες και παππούδες
- Στον εξεταστικό χώρο
- Στην ψυχική κατάσταση των παιδιών μετά από κάθε μέρα εξετάσεων, με άλλα λόγια στην προετοιμασία των παιδιών μας να συνεχίσουν στα επόμενα με αισιοδοξία οποιαδήποτε και αν ήταν η επίδοσή τους στο μάθημα στο οποίο εξετάσθηκαν μέχρι στιγμής.

* * *

Ας ανακεφαλαιώσουμε αναλυτικά τη συνταγή της επιτυχίας:

1. Συνιστώ συναισθηματική ανακωχή στο σπίτι ανάμεσα σε γονείς, αδέλφια, θείους και θείες, γιαγιάδες και παππούδες.
2. Εσείς, παιδιά να εντρυφήσετε στη μελέτη κάνοντας έναν συνδυασμό εντατικής σπουδής αλλά και ψυχαγωγίας. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει τεράστιες δυνατότητες αλλά και οι ψυχοσυναισθηματικές και ψυχοκοινωνικές μας ανάγκες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην υπόθεση της επιτυχίας. Ακόμη και το καλύτερο μυαλό, ο πιο δυνατός μαθητής ή μαθήτρια μετά από κάποιο χρονικό διάστημα θα κουραστεί και τότε είναι απαραίτητο να σταματήσει το παιδί και να επιδιώξει ένα ευχάριστο διάλειμμα.
3. Συχνά, πιο συχνά απ' ότι πολλοί νομίζουν, η υπερβολική μελέτη και επανάληψη... δεν βοηθά! Αφού έχετε διαβάσει όλο τον χρόνο, λίγο πριν τις εξετάσεις, αν μου επιτραπεί η έκφραση που πολλοί φοιτητές και φοιτήτριες μου χρησιμοποιούν, «...ρίξτε το λίγο έξω...»
4. Μην προσπαθήσετε να «ελέγχετε» τις γνώσεις σας λίγα λεπτά της ώρας πριν την είσοδό σας στον εξεταστικό χώρο. Μέσα στην ένταση της ψυχοσυναισθηματικής σας διέγερσης είναι πολύ πιθανό να σας φανούν όλα άγνωστα με αποτέλεσμα να αγχωθείτε και να πανικοβληθείτε. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο τό-

τε... ξεχάστε τις φετινές εξετάσεις.

5. Μέσα στον εξεταστικό χώρο φροντίστε να εξοικειωθείτε με πρόσωπα και πράγματα και πάρτε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό για δροσιά αλλά και για παρηγοριά. Οι άνθρωποι έχουμε την τάση να παλινδρομούμε σε παιδικές ηλικίες μπροστά σε καταστάσεις στρες και άγχους. Διώξτε, λοιπόν, το άγχος πίνοντας πού και πού από μια γουλιά νερό.
 6. Όταν σας δοθούν τα θέματα ξεκινήστε με αυτό που ξέρετε καλύτερα. Μην κολλήσετε στο άγνωστο ή δύσκολο για σας θέμα. Απαντώντας το εύκολο που κατέχετε καλά δημιουργίστε στον εαυτό σας τη θετική ψυχολογικά αίσθηση ότι κάνετε κάτι δημιουργικό και στη συνέχεια με ανεβασμένο το ηθικό σας καταπιαστείτε με το ή τα δύσκολα θέματα και πάλι πηγαίνοντας προοδευτικά από τα γνωστά στα λιγότερο γνωστά.
 7. Είναι πιθανό για μερικά δευτερόλεπτα να σας φανούν όλα τα θέματα άγνωστα με αποτέλεσμα να αγχωθείτε και να πανικοβληθείτε. Εάν σας συμβεί αυτό τότε... χαλαρώστε για μερικά λεπτά, διαβάστε ξανά τα θέματα και ίσως ξαφνιαστείτε με τη συνειδητοποίηση ότι τελικά δεν σας είναι και τόσο άγνωστα.
 8. Άσχετα με το πώς γράψατε σε ένα συγκεκριμένο μάθημα συνεχίστε τις προσπάθειές σας χωρίς ηττοπάθεια στα υπόλοιπα μαθήματα της δέσμης. Σίγουρα κάθε μάθημα μετράει αλλά εκείνο που τελικά μετράει περισσότερο είναι η δυνατότητα να χειρισθείτε κάθε μάθημα σαν ξεχωριστή οντότητα. Δεν είναι λίγα τα παιδιά που έγραφαν χαμηλά στο πρώτο μάθημα και στη συνέχεια πήγαν πολύ καλά στα υπόλοιπα χωρίς άγχος και ηττοπάθεια με αποτέλεσμα ή να περάσουν σε κάποια από τις αρχικές τους επιλογές ή να κατοχυρώσουν τους απαιτούμενους μέσους όρους βαθμών παρά την αρχική τους αδυναμία.
- Κουράγιο, Έλληνες γονείς και συγγενείς, και... αφού οπλισθείτε με ψυχραιμία και χιούμορ, καλή επιτυχία σε σας, παιδιά!...

Ίατρὸν οὐ τὸν φίλον, ἀλλὰ τὸν ὡφελιμώτατον ἐκλέγεσθαι

Να εκλέγεις ως γιατρό σου όχι τον φίλο αλλά τον πιο ωφέλιμο

Ξενοφών