



ΠΕΤΥΧΑΙΝΩ

ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΡΑΖΙΔΑΚΗ

ΣΜΑΡΟΥΛΑ ΠΑΝΤΕΛΗ

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΡΑΣΙΔΑΚΗ, ΜΑ  
ΣΜΑΡΟΥΛΑ ΠΑΝΤΕΛΗ, PhD

# Πετυχαίνω στο Γυμνάσιο



Θέση υπογραφής δικαιούχου/ων δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας,  
εφόσον αυτή προβλέπεται από τη σύμβαση.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Βιβλία γνώσεων και δραστηριοτήτων  
Χριστίνα Ρασιδάκη, Σμαρούλα Παντελή – *Πετυχαίνω στο Γυμνάσιο*  
Εικονογράφηση: Jowawizher  
Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη  
Διορθώσεις: Κατερίνα Βασιλοπούλου  
Σελιδοποίηση: Νίκη Αντωνακοπούλου

Copyright© Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), Χριστίνα Ρασιδάκη και Σμαρούλα Παντελή, 2011

Το παρόν έργο αποτελεί αναμόρφωση του: *Σχολείο και εξετάσεις... σε πρώτο πλάνο,*

Εκδόσεις Πατάκη, 2012

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Ιούνιος 2022

KET Γ531 ΚΕΠ 36/22 ISBN 978-960-16-8604-2



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,  
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 - FAX: 210.36.50.069  
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078  
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: [info@patakis.gr](mailto:info@patakis.gr), [sales@patakis.gr](mailto:sales@patakis.gr)

*Στα παιδιά μας,  
που κοντά τους μάθαμε τη ζωή απ' την αρχή*



### **Καλός και κακός μαθητής... Δηλαδή;**

Μη χάνεις τον χρόνο σου με το να μπερδεύεσαι με ταμπέλες που θα σου κολλήσουν οι άλλοι ή εσύ στον εαυτό σου. Δεν υπάρχουν καλοί και κακοί μαθητές, σπασίκλης και φυτά, μάγκες ή ψάρια. Υπάρχουν άτομα που θέλουν να χαρούν στη ζωή τους με τις επιτυχίες τους και άτομα που χάνουν τον δρόμο και ζουν στη μιζέρια.

Εσένα τι θέλεις να σου συμβεί;

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε γι' αυτούς που είναι αποφασισμένοι να περάσουν καλά στη ζωή τους και χρειάζονται μερικά κόλπα και τακτικές για να τα καταφέρουν με επιτυχία στα άχαρα χρόνια του σχολείου.

### **Μα εγώ δε θα σπουδάσω!**

Έστω κι αν δε σε νοιάζει το σχολείο γιατί σκέφτεσαι πως δε θα δώσεις εξετάσεις για το πανεπιστήμιο, και πάλι θα βρεις το βιβλίο χρήσιμο, γιατί στη ζωή δίνουμε εξετάσεις πολλές φορές και με πολλούς τρόπους!

Εξάλλου, πού ξέρεις; Ίσως μέσα απ' αυτό το βιβλίο να αρχίσεις να τη βρίσκεις και με το διάβασμα! Εμείς πιστεύουμε στα θαύματα.

Τι λες; Θα δώσεις στον εαυτό σου την ευκαιρία;

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Ο εαυτός μου, αυτός ο άγνωστος . . . . .	11
Εγώ και η σχέση μου μ' εμένα . . . . .	26
Αντιμετωπίζω τις δυσκολίες της ζωής . . . . .	35
Τι είναι το στρες; . . . . .	38
Σκέψεις που βουλιάζουν κάθε προσπάθεια . . . . .	47
Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία . . . . .	53
Η μετατόπιση, μια πραγματική παγίδα. . . . .	63
Η μαγεία της θετικής σκέψης . . . . .	70
Οι στόχοι και τα κίνητρα. . . . .	79
Η μνήμη. . . . .	88
Ο ύπνος . . . . .	96

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Ο χώρος διαβάσματος . . . . .	107
Τρόποι για να μαθαίνεις γρήγορα και αποτελεσματικά . . . . .	111
Τι είσαι; Οπτικός, ακουστικός ή κιναισθητικός τύπος; . . . . .	116
Τεχνικές μελέτης: Δημιουργικό και ευχάριστο διάβασμα . . . . .	125
Διάβασμα με παρέα. . . . .	142
Προβλήματα με το διάβασμα . . . . .	145
Για να τονώσεις τον ενθουσιασμό σου . . . . .	156
Φτιάξε το δικό σου πρόγραμμα . . . . .	163

## **ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ**

Αχ, αυτές οι εξετάσεις! . . . . .	169
Ερωτηματολόγιο προετοιμασίας για επιτυχία στις εξετάσεις. . . . .	175
Έρχονται οι εξετάσεις . . . . .	179
Μυστικά για πετυχημένες επαναλήψεις . . . . .	184
Η αντίστροφη μέτρηση . . . . .	191
Εξετάσεις τέλος! Η επόμενη κίνηση . . . . .	199
Καλοκαιρινές διακοπές . . . . .	201

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

Ασκήσεις αυτοσυγκέντρωσης και χαλάρωσης. . . . .	207
Ασκήσεις ξεμουδιάσματος . . . . .	217
Διατροφή και διάβασμα – Διατροφή και εξετάσεις . . . . .	219
Επαγγελματικός προσανατολισμός . . . . .	223
Απαντήσεις . . . . .	228
Βιβλιογραφία . . . . .	229



Ο εαυτός σου είναι γεμάτος δυνατότητες και ικανότητες.  
Είναι σαν μια ισχυρή μηχανή που, μαθαίνοντάς τη,  
θα σου αποκαλύψει πολλά μυστικά  
και θα σε οδηγήσει στον στόχο σου.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρεις πληροφορίες  
και προτάσεις για να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου,  
να καταλάβεις πώς ακριβώς λειτουργείς και να δεις  
με ποιους τρόπους θα ενεργήσεις ώστε να γίνεις  
αυτό που πραγματικά θέλεις και να φτάσεις  
εκεί που ονειρεύεσαι.



## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

# Ο εαυτός μου, αυτός ο άγνωστος

*Η Μαρία είναι στα 16 και μέχρι χτες νόμιζε πως ήξερε καλά τον εαυτό της. Ήταν σίγουρη ότι ήθελε να γίνει γιατρός. Στην οικογένειά της τη θαύμαζαν για την ικανότητά της να είναι τακτική και προσεκτική. Της άρεσε να έχει το δωμάτιό της συγυρισμένο και να φροντίζει τον μικρό της αδερφό. Πάντα έλεγε: «Εγώ θα γίνω παιδίατρος!». Σήμερα το πρωί όμως η Μαρία σηκώθηκε και, φεύγοντας για το σχολείο, άφησε το δωμάτιό της άνω κάτω. Στο μάθημα ήταν αφηρημένη και γύρισε στο σπίτι με νεύρα. Όταν η μητέρα της τη ρώτησε αν είχε πολύ διάβασμα, εκείνη κλείστηκε στο δωμάτιό της βροντώντας πίσω της την πόρτα. Αργότερα εμφανίστηκε στο σαλόνι με μούτρα και ανακοίνωσε στους δικούς της ότι δεν την ενδιαφέρει πλέον η ιατρική!*

*Τι τρέχει με τη Μαρία;*

## Τρεις προσωπικότητες

Δε σας έχει συμβεί κι εσάς να κάνετε ή να λέτε πράγματα που την επόμενη στιγμή δεν τα αναγνωρίζετε; Δεν έχετε δει άλλους γύρω σας να συμπεριφέρονται μερικές φορές παράξενα και απρόβλεπτα;

Ο ψυχίατρος Έρικ Μπερν παρατήρησε αυτό το φαινόμενο της αλλαγής της συμπεριφοράς και του τρόπου με τον οποίο σκέφτονται οι άνθρωποι και βρήκε ότι η συμπεριφορά κάθε ανθρώπου παίρνει κάποιες μορφές, σαν να μπαίνει σε καλούπια. Αυτά τα καλούπια τα μελέτησε και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο καθένας από μας είναι τρεις άνθρωποι μαζί! Τρεις σε έναν! Αυτό δε σημαίνει ότι έχουμε τρία κεφάλια και έξι πόδια, αλλά ότι συμπεριφερόμαστε πότε έτσι και πότε αλλιώς, σαν να υπάρχουν μέσα μας τρεις προσωπικότητες που κυριαρχούν.

Αυτές τις προσωπικότητες ο Μπερν τις ονόμασε **Γονέα**, **Παιδί** και **Ενήλικο**.

### Ο Γονέας

Ο Γονέας είναι το κομμάτι της προσωπικότητάς μας το οποίο αντιπροσωπεύει όλη τη **διδαγμένη γνώση** που έχουμε για τη ζωή. Όλα τα πρέπει, όλα τα μη, όλες τις ηθικές αξίες που μας καθορίζουν. Χωρίς αυτό το κομμάτι λειτουργούμε ανεξέλεγκτα.

Χωρίς Γονέα:

- δε βάζουμε όρια στη δική μας συμπεριφορά,
- δε βάζουμε όρια στη συμπεριφορά των άλλων,
- δεν έχουμε ηθικούς φραγμούς,
- δεν μπορούμε να φροντίσουμε ούτε τον εαυτό μας ούτε τους άλλους.

Ο Γονέας μας είναι γεμάτος πληροφορίες και διδάγματα που εισπράξαμε από τους γονείς μας στην παιδική μας ηλικία. Κάθε φορά που εκφραζόμαστε με απόλυτο τρόπο και κάνουμε σαν να τα ξέρουμε όλα, απλώς λειτουργούμε με αυτό το κομμάτι της προσωπικότητάς μας.

Ο Γονέας είναι ένα χρήσιμο και ταυτόχρονα επικίνδυνο κομμάτι της προσωπικότητάς μας. Είναι χρήσιμο γιατί μας οργανώνει και μας οριοθετεί. Είναι επικίνδυνο γιατί μας εμποδίζει να δούμε τα πράγματα από άλλες οπτικές γωνίες και μας βάζει στη λογική του ότι τα ξέρουμε όλα! Οι περισσότεροι καβγάδες στήνονται από ανθρώπους που έχουν κολλήσει στον Γονέα τους, ανεξαρτήτως ηλικίας.

## Το Παιδί

Το Παιδί, από την άλλη, είναι το κομμάτι της προσωπικότητάς μας το οποίο αντιπροσωπεύει τη **συναισθηματική γνώση** που έχουμε για τη ζωή. Είναι η γεύση που είχαμε γι' αυτή όταν ήμασταν παιδιά. Ανάλογα με το πόσο ευχάριστη ή δυσάρεστη ήταν η παιδική μας ηλικία και με το κλίμα που επικρατούσε στο σπίτι μας, γίναμε αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι, κλαψιάρηδες, ευαίσθητοι, αναισθητοι, γλυκούληδες κτλ. Το Παιδί μέσα μας είναι η αποθήκη των συναισθηματικών μας εμπειριών. Αυτό είναι το κομμάτι του εαυτού μας που υπακούει ή επαναστατεί, αγαπάει, θυμώνει, φοβάται, κομπλάρει, αντέχει, τα φτύνει κτλ.

Το Παιδί είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της προσωπικότητάς μας. Μας επιτρέπει να νιώθουμε, να φανταζόμαστε, να ονειρευόμαστε, να πιστεύουμε, να ελπίζουμε, να βάζουμε στόχους ανάλογα με τις επιθυμίες μας. Είναι το ευρηματικό μας κομμάτι, η δημιουργική μας πλευρά.

Με το Παιδί μας συνήθως εκφραζόμαστε όταν έχουμε απογοητευτεί ή ενθουσιαστεί. Γενικά, όταν λειτουργούμε συναισθηματικά.

Ο Γονέας και το Παιδί είναι οι πλευρές του εαυτού μας που εκφράζουν την κοσμοθεωρία της παιδικής μας ηλικίας. Ελέγχονται από τα βιώματα που είχαμε ως παιδιά και όχι από το τι γίνεται τώρα. Αν θέλουμε να είμαστε σε επαφή με το παρόν, τότε χρειάζεται να βάλουμε σε λειτουργία το κομμάτι μας που λέγεται Ενήλικος.

## Ο Ενήλικος

Ο Ενήλικος είναι το κομμάτι της προσωπικότητάς μας το οποίο εκφράζει την **εμπειρική γνώση** που έχουμε από τη ζωή. Είναι μια μεγάλη αποθήκη πληροφοριών που συλλέχθηκαν από τις ίδιες τις εμπειρίες μας και όχι απ' αυτά που ακούσαμε να λέγονται για τη ζωή. Πρόκειται για το κομμάτι που είναι σε θέση να σκέφτεται, να αναλύει, να συγκρίνει, να καταστρώνει στρατηγικές, να ερευνά, να βγάζει συμπεράσματα και να διεκδικεί. Αυτό είναι που μας επιτρέπει να εξελιχθούμε και να αλλάξουμε.

Ο Ενήλικος δεν εκφράζεται συναισθηματικά ούτε είναι απόλυτος. Η λειτουργία του είναι απαραίτητη κάθε φορά που καλούμαστε να λύσουμε κάποιο πρόβλημα ή να πάρουμε μια απόφαση. Συνοψίζοντας:

- **Γονέας:** Διδαχμένη γνώση – Αυτά που διδαχτήκαμε στην παιδική ηλικία.
- **Παιδί:** Συναισθηματική γνώση – Συναισθηματικές αντιδράσεις & σκέψεις που κυριαρχούνται από συναισθήματα.
- **Ενήλικος:** Εμπειρική γνώση – Αυτά που μας διδάσκουν οι εμπειρίες μας.

## Οι φωνές του Γονέα

Όταν ήσουν μικρό παιδί, οι γονείς σου σε φρόντιζαν και σε έκριναν, για να μεγαλώσεις και να γίνεις σωστός άνθρωπος. Γι' αυτό κουβαλάς μέσα σου δύο γονεϊκές φωνές:

- **Τροφοδοτικός Γονέας:** Νοιάζεται για τις ανάγκες σου και για τις ανάγκες των άλλων.
- **Κριτικός Γονέας:** Κάνει κριτική είτε σε εσένα τον ίδιο είτε στους άλλους.

## Οι φωνές του Παιδιού

Ίσως δεν το θυμάσαι, αλλά, όταν γεννήθηκες, ήσουν ένα μωρό που ήξερε πολύ καλά να φροντίζει τις ανάγκες του. Δηλαδή είχες μέσα σου ένα μεγάλο **Φυσικό Παιδί** που ήξερε από ένστικτο να τις ικανοποιεί. Όταν πεινούσες, έκλαιγες τόσο τσιριχτά, που η μαμά σου δεν μπορούσε παρά να σε ταΐσει αμέσως! Όταν μεγάλωσες λίγο, ήσουν σε θέση να εκφράσεις με την ίδια πηγαία αμεσότητα και απλότητα όλες τις αλήθειες που αφορούσαν και θέματα της κοινωνικής ζωής. Έλεγες, για παράδειγμα, στον θείο σου τον Γιώργο χωρίς περιστροφές και ενοχές ότι το παιχνίδι που σου έφερε δε σου άρεσει. Ή έκλεινες την ξαδερφούλα σου έξω απ' το δωμάτιό σου γιατί δε σου άρεσε να παίζεις μαζί της.

Οι γονείς σου, στην προσπάθειά τους να σε κάνουν κοινωνικό άτομο και να σε εντάξουν στο κοινωνικό σύνολο, άρχισαν να σε καθοδηγούν διδάσκοντάς σου με ποιους τρόπους να κοινοποιείς τις ανάγκες σου (σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές) χωρίς να ενοχλείς τους γύρω σου. Έτσι, έμαθες να πηγαίνεις στην τουαλέτα, να χρησιμοποιείς

χαρτομάντιλο για τη μύτη σου και να φέρεσαι ευγενικά ακόμα και αν δε σου άρεσε κάποιο δώρο. Απ' αυτές τις προσπάθειες των γονιών σου αναπτύχθηκε μέσα στο Παιδί σου ένα τμήμα που ο Μπερν ονόμασε **Προσαρμοσμένο Παιδί**.

Ίσως να θυμάσαι ότι στα πρώτα χρόνια της ανάπτυξής σου, κάθε φορά που ένας μεγάλος προσπαθούσε να σου επιβάλει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, εσύ ή υπάκουγες ή επαναστατούσες. Έτσι, το Προσαρμοσμένο Παιδί μέσα σου απέκτησε δύο όψεις: το **Υπάκουο** και το **Επαναστατημένο**. Αυτό σημαίνει πως, όταν κάποιος προσπαθεί να σου επιβληθεί, εσύ έχεις δύο δυνατότητες: να ενδώσεις και να υπακούσεις ή να αντιδράσεις και να αντισταθείς. Στη ζωή χρειάζονται και τα δύο. Σιγά σιγά, ενώ θα μαθαίνεις να χρησιμοποιείς τον Ενήλικό σου, θα μπορείς να ξεχωρίζεις ποια αντίδραση είναι καλύτερη για σένα.

Το **Υπάκουο Παιδί** μέσα σου μιλάει κάπως έτσι: «Εντάξει, μπαμπά, θα κάνω ό,τι μου λες!».

Το **Επαναστατημένο Παιδί** μέσα σου μιλάει κάπως έτσι: «Πριτς! Θα κάνω ό,τι γουστάρω!».

Το **Φυσικό Παιδί** σου επιτρέπει να αισθάνεσαι, να είσαι δημιουργικός, να γνωρίζεις τις ανάγκες και τα όριά σου, να παίζεις, να ονειρεύεσαι και να χαίρεσαι. Ό,τι και να διαλέξεις να κάνεις στη ζωή σου, είναι χρήσιμο να διατηρείς την επαφή σου με το Φυσικό σου Παιδί. Αυτό θα σε προφυλάξει από λανθασμένες επιλογές και άσκοπη κούραση. Την επαφή αυτή θα τη διατηρήσεις μέσα από οτιδήποτε σε φέρνει κοντά στο σώμα σου και στη φύση: από την απλή γυμναστική μέχρι την ορειβασία. Μην ξεχνάς να κοιμάσαι καλά, να τρως καλά και να περνάς καλά!

## Η φωνή του Ενηλίκου

Αυτό είναι το άλφα και το ωμέγα της ανεξαρτησίας μας και της ικανότητάς μας για βελτίωση και ανάπτυξη. Πρόκειται για ένα ενιαίο κομμάτι χωρίς υποδιαιρέσεις, το οποίο συνεχώς αναλύει, συνθέτει, λογαριάζει, ανασύρει πληροφορίες και παρατηρεί. Το βασικό του πρόβλημα είναι ότι αυτό μπορεί να το κάνει ασταμάτητα και ατέλειωτα! Με άλλα λόγια, ο Ενήλικος δεν είναι ιδιαίτερα αποφασιστικός. Γι' αυτό και σε συνθήκες βιασύνης ή έκτακτης ανάγκης έχουμε την τάση να αντιδρούμε και να εκφραζόμαστε είτε μέσα από τον Γονέα είτε μέσα από το Παιδί.

### Για να δούμε τι κατάλαβες...

Στο τέλος κάθε φράσης βάλτε το Γ, το Ε ή το Π, ανάλογα με το κομμάτι της προσωπικότητας που μιλάει.

1. *Ας δω τι έχω σήμερα για διάβασμα.* . . . . .
2. *Μου τη δίνει το σχολείο!* . . . . .
3. *Έτσι όπως πάω, δε θα περάσω.* . . . . .
4. *Πρέπει να στρωθώ.* . . . . .
5. *Προτιμώ να βάλω το τζιν μου σήμερα.* . . . . .
6. *Ουφ! Τα 'φτυσα!* . . . . .
7. *Ας δοκιμάσω να το μάθω απέξω.* . . . . .
8. *Πρέπει να το μάθω απέξω.* . . . . .
9. *Θα περάσω!* . . . . .
10. *Ίσως χρειαστεί να βρω άλλον τρόπο διαβάσματος.* . . . . .

Κοίταξε για τις σωστές απαντήσεις στο παράρτημα, στο τέλος του βιβλίου.



## Γνώσεις και προσωπικότητα

Όταν καθόμαστε να μελετήσουμε, παίρνουν μέρος όλα τα κομμάτια της προσωπικότητάς μας. Αυτό σημαίνει ότι δεν είμαστε αμερόληπτοι ή ανοιχτοί σε όλες τις μορφές της καινούριας γνώσης. Και εδώ ακριβώς βρίσκεται το πρόβλημα. Δηλαδή, ενώ θα έπρεπε να είναι σε λειτουργία ο Ενήλικός μας και να αφομοιώνουμε τη γνώση μέσα από ένα ενήλικο κριτικό πνεύμα, εμείς λειτουργούμε και με το παιδικό και με το γονεϊκό κομμάτι της προσωπικότητάς μας. Παράδειγμα: «Τι βλακείες λέει αυτός ο Όμηρος!», «Ουφ, τα 'παιξα με αυτά τα άχρηστα θεωρήματα της γεωμετρίας!», «Τι τα θέλω τα αρχαία;».

Γιατί να μας συμβαίνει άραγε αυτό;

Όταν μελετάμε για πολλή ώρα, ο Ενήλικός μας κουράζεται και τότε ξεπηδάει από μέσα μας το Παιδί ή ο Γονέας και βγάζει τα δικά του συμπεράσματα για τον Όμηρο, τον Ηράκλειτο κτλ. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να σεβόμαστε τα διαλείμματα και να οργανώνουμε το διάβασμά μας, ώστε να υπάρχει ισορροπία και να μην μπλοκάρει ο Ενήλικος.

Ένας άλλος λόγος που μπορεί να κάνει τον Ενήλικο να μπλοκάρει, εκτός από την κούραση, είναι η αρνητική αυτοεκτίμηση. Η αρνητική αυτοεκτίμηση είναι εκείνο το τέρας που ζυπνάει μέσα μας και μας φωνάζει: «Είσαι βλάκας!» ή «Δεν είναι αυτά για σένα!».

Η δυσκολία ενός μαθήματος, αλλά και το ότι μένουμε καθηλωμένοι πολλή ώρα στην ίδια θέση βάζουν σε λειτουργία το Παιδί μας. Αν το Παιδί μας είναι ανθεκτικό και αισιόδοξο, τότε αντέχουμε στην ταλαιπωρία της σκληρής μελέτης. Αν το Παιδί μέσα μας είναι ανυπόμονο και βιαστικό, τότε χρειαζόμαστε ένα πρόγραμμα που να επιτρέπει περισσότερα

διαλείμματα. Είναι απαραίτητο να σεβαστούμε εμείς και οι καθηγητές μας τις ιδιομορφίες που έχει ο καθένας μας ως προσωπικότητα. Έτσι, αντί να βγαίνει ο Γονέας από μέσα μας και να λέει «Δε θα πας μπροστά κόβοντας βόλτες», χρειάζεται να βάλουμε σε λειτουργία τον Ενήλικό μας, ο οποίος θα καταστρώσει ένα πρόγραμμα που να μας ταιριάζει.

Όταν αφήνουμε το Παιδί μέσα μας να έχει τις ανάγκες του και να ομολογεί την κούρασή του ή το μπούχτισμά του, βοηθάμε τον εαυτό μας να αφομοιώσει περισσότερη ύλη. Μη σας φαίνεται παράξενο. Όταν το Παιδί μέσα μας λειτουργεί, τότε ορισμένα απ' αυτά που διαβάζουμε εντυπώνονται και στη συναισθηματική μας σφαίρα και είναι πολύ πιο εύκολο να τα ανακαλέσουμε, αφού δεν τα έχουμε αποτυπώσει ως ξερή, άοσμη και άγευστη γνώση, αλλά τους έχουμε επιτρέψει να μας επηρεάσουν και άρα έχουμε συνδεθεί με αυτά.

## **Πώς θα καταλάβω τι μου συμβαίνει;**

Δε χρειάζεται να είσαι ψυχολόγος για να καταλάβεις τον εαυτό σου. Απλώς χρειάζεται να τον παρατηρήσεις λίγο, σαν να επρόκειτο για ένα τρίτο πρόσωπο. Άκου τις λέξεις που χρησιμοποιείς. Μοιάζουν με τις λέξεις που θα χρησιμοποιούσε ένας γονιός; Μήπως είναι σαν να ακούς ένα μικρό παιδί; Μήπως επιμένεις πολύ αναλύοντας και αμφισβητώντας, έχοντας τελικά κολλήσει σ' έναν διάλογο μεταξύ Ενηλίκου και Επαναστατημένου Παιδιού που δε σε βγάζει πουθενά; Μήπως δεν το 'χεις ψάξει αρκετά, με αποτέλεσμα να σπεύδει ο Γονέας σου με τον υπερπροστατευτισμό του να δώσει μια βιαστική λύση;

## Εξετάσεις και προσωπικότητα

Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεις τις εξετάσεις είναι καθοριστικός για το αποτέλεσμα. Αν αναθέσεις αυτό το ζήτημα σε ένα και μόνο από τα κομμάτια της προσωπικότητάς σου, κήκες! Χρειάζονται οι σωστές αναλογίες, οι οποίες για τον καθένα μας είναι διαφορετικές. Να θυμάσαι πως έχεις μια ξεχωριστή και μοναδική προσωπικότητα. Εσύ ξέρεις καλύτερα από οποιονδήποτε τι είναι αυτό που χρειάζεσαι. Φρόντισε μόνο να βάλεις στη συνταγή λίγη γονεϊκή αποφασιστικότητα, λίγο παιδικό ενθουσιασμό και πείσμα και λίγη ενήλικη καρτερικότητα. Η ζωή είναι γεμάτη ευκαιρίες. Δώσε στον εαυτό σου μια ευκαιρία να γίνει κυρίαρχος των πράξεών του.

## Παραδείγματα...

... για να πάρεις μια ιδέα σχετικά με το πώς θα κάνεις τη δική σου προσπάθεια.

### ***Η Μαρία, το ψυγείο και το διάβασμα***

*Το κύριο χαρακτηριστικό της Μαρίας ήταν η ανυπομονησία. Όταν είχε να μελετήσει κάτι δύσκολο, έτρεχε στο ψυγείο! Η Μαρία κατέληξε να φέρνει χαμηλούς βαθμούς και να χοντραίνει. Μίλησε με τη σχολική σύμβουλο και έμαθε για τα τρία κομμάτια της προσωπικότητας. Τότε πήρε το παιχνίδι στα χέρια της. Εφάρμοσε τρεις τεχνικές που τη βοήθησαν να χαλιναγωγήσει την ανυπομονησία της.*

## **Οι τρεις τεχνικές της Μαρίας**

### **1. Λογαριασμοί υπομονής**

Κάθε φορά που έπιανε τον εαυτό της να ανυπομονεί, μετρούσε ανάποδα από το είκοσι μέχρι το ένα και μετά έκανε μια διαίρεση τετραψήφιου αριθμού με διψήφιο. Αυτό ενεργοποιούσε αμέσως τον Ενήλικό της.

### **2. Άσκηση χαλάρωσης**

Κατόπιν καθόταν άνετα στην καρέκλα της και έκανε μια απλή άσκηση χαλάρωσης. Έπαιρνε μια βαθιά εισπνοή μετρώντας από μέσα της μέχρι το πέντε και στην εκπνοή άφηγε τον αέρα να βγει. Την άσκηση αυτή την επαναλάμβανε πέντε φορές. Αυτό τη βοηθούσε να χαλαρώνει, ώστε να μη σηκώνεται αμέσως από την καρέκλα της για να τρέξει στο ψυγείο!

### **3. Επιβράβευση**

Αγόρασε αυτοκόλλητα αστεράκια και χαμόγελα για ένα διαφορετικού είδους ημερολόγιο. Κάθε φορά που είχε τη διάθεση να πάει στο ψυγείο και κατάφερνε να το αποφύγει, κολλούσε ένα αστεράκι στην ημέρα που συνέβαινε αυτό. Κάθε φορά που ήθελε να πάει στο ψυγείο και δεν κατάφερνε να το αποφύγει, ζωγράφιζε μια μουντζούρα. Για κάθε δέκα αστεράκια που μάζευε κολλούσε ένα φωσφοριζέ χαμόγελο. Όταν συμπληρώνονταν τρία χαμόγελα, μπορούσε να τηλεφωνήσει στην κολητή της. Ταυτόχρονα όμως έκανε και κάτι άλλο. Αν κατάφερνε να έχει λιγότερες από επτά φορές την ημέρα την επιθυμία να πάει στο ψυγείο, δηλαδή αν είχε συνολικά λιγότερα από επτά αστεράκια και μουντζούρες

σε μια μέρα, τότε την επομένη το μεσημέρι μπορούσε να φάει παγωτό. Η Μαρία τρελαινόταν για παγωτό!

Μετά από δύο εβδομάδες εφαρμογής αυτού του παράξενου ημερολογίου η Μαρία κατάφερε να μη νιώθει την ανάγκη να καταβροχθίζει όλη την ώρα λιχουδιές και μπορούσε να συγκεντρώνεται με μεγαλύτερη υπομονή στα δύσκολα κεφάλαια. Όταν έχασε τα πέντε κιλά που είχε πάρει από τις πολλές επισκέψεις στο ψυγείο, σταμάτησε να ενημερώνει το ημερολόγιό της, γιατί δε χρειαζόταν πλέον. Συνέχισε όμως τις διαιρέσεις, τη χαλάρωση και τις αναπνοές κάθε φορά που ήθελε να ξεφορτωθεί το ανυπόμονο Παιδί της και να λειτουργήσει με τον Ενήλικό της.

### **Ο Γιώργος, τα συναισθήματα και το διάβασμα**

*Ο Γιώργος ήταν επιμελής μαθητής. Ήταν τακτικός, μεθοδικός και συνεπής. Στα γραπτά τα πήγαινε πάρα πολύ καλά όταν τα ετοίμαζε στο σπίτι. Όταν όμως τον σήκωνε ο καθηγητής, αλλά και κάθε φορά που έδινε εξετάσεις, τα 'παιζε! Ήταν σαν να μην είχε διαβάσει τίποτε, είχε κενό. Λες κι οι γνώσεις χάθηκαν σε μια μαύρη τρύπα! Οι γονείς του δεν μπορούσαν να πιστέψουν πως διάβαζε και όλο τον μάλωναν και τον περιόριζαν. Ώσπου ο Γιώργος άρχισε να κλείνεται στον εαυτό του και να παρουσιάζει την εικόνα ενός πραγματικά χαμένου ατόμου. Συνέχισε να κάθεται με τις ώρες στο γραφείο του, χωρίς κανένα θετικό αποτέλεσμα. Τότε οι γονείς του ανησύχησαν και τον πήγαν σε ψυχολόγο.*

*Μετά από μερικές συναντήσεις με τον ψυχολόγο ο Γιώρ-*

γος άρχισε να συνειδητοποιεί πού βρίσκεται το πρόβλημα. Όταν ο ψυχολόγος τού εξήγησε τη μεγάλη σημασία που έχει η συμμετοχή των συναισθημάτων στο διάβασμα, ο Γιώργος παραξενεύτηκε. Ποτέ δεν είχε φανταστεί ότι παίζει ρόλο το αν και κατά πόσο του αρέσει αυτό που μελετάει.

Από τις συζητήσεις του με τον ψυχολόγο ο Γιώργος κατάλαβε ότι είχε μια γενικότερη δυσκολία να κατανοεί τα συναισθήματά του. Ιδιαίτερα απέφευγε τα αρνητικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, επειδή δεν αισθανόταν άνετα με τον θυμό του, τον απωθούσε και, όταν κάτι τον θύμωνε την ώρα της μελέτης, εκείνος πίεζε τον εαυτό του να διαβάσει ακόμη πιο πολύ. Αλλά, ενώ διάβαζε με το ένα μέρος του μυαλού του, το άλλο μισό απουσίαζε, γιατί έπρεπε να σιωπά για να μη συνειδητοποιεί τον θυμό του. Έτσι, ο Γιώργος κατέληγε να διαβάζει ατέλειωτες ώρες χωρίς όφελος.

Για να το πούμε και πιο απλά, ενώ το μυαλό του ήταν εκεί, η ψυχή του απουσίαζε. Ο Γιώργος παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αναγνώρισης συναισθημάτων με τη βοήθεια και των γονιών του.

Να τι έπρεπε να κάνει:

- Κάθε φορά που μελετούσε, έπρεπε να βρει πώς αισθανόταν. Παράδειγμα: «Μου αρέσει που ο Όμηρος περιγράφει...», «Το βρίσκω πολύ αστείο που στη βιολογία...», «Μου τη σπάει πολύ ο καθηγητής των αρχαίων και αυτό με κάνει να είμαι αρνητικός στο διάβασμα».
- Ο Γιώργος έπρεπε να αφήσει το Παιδί μέσα του να εκφραστεί.

Αυτό σημαίνει ότι χρειάστηκε να εκπαιδευτεί λιγάκι ώστε να κάνει το «κακό παιδί», γιατί, όταν κάνεις στη ζωή και στο διάβασμα μόνο το «καλό παιδί», τότε είναι σαν να ζεις μισή ζωή και άρα μαθαίνεις και τα μισά απ' αυτά που διαβάζεις!

Όταν κάποιος διαβάζει μόνο επειδή ΠΡΕΠΕΙ, τότε διαβάζει λειτουργώντας με το Υπάκουο Παιδί του, με αποτέλεσμα ο Ενήλικος να μη μορφώνεται. Το μυστικό είναι την ώρα του διαβάσματος να έχει κανείς επαφή με το Φυσικό του Παιδί, έτσι ώστε να λειτουργεί ο Ενήλικος. Αυτό σημαίνει ότι θα υπάρχουν και στιγμές που μπορείς να πεις: «Δεν αντέχω άλλο πια, μπάφιασα!». Αν βέβαια το λες αυτό όσο συχνά το έλεγε η Μαρία στο παράδειγμά μας, τότε χρειάζονται τα αυτοκόλλητα αστεράκια!

## **Κοκτέιλ επιτυχίας στο διάβασμα**

Άκου το Φυσικό Παιδί μέσα σου, βάλε μπρος τον Τροφοδοτικό Γονέα σου και τον Ενήλικο. Να τι έκαναν ο Ηλίας και η Όλγα:

*Αρχικά ο Ηλίας στον εσωτερικό του διάλογο έλεγε:*

**Παιδί:** Ουφ, βαρέθηκα το διάβασμα!

**Κριτικός Γονέας:** Με αυτά τα μυαλά θα γίνεις ένα μηδενικό!

*Αφού ήπια το κοκτέιλ επιτυχίας στο διάβασμα, έλεγε:*

**Παιδί:** Ουφ, βαρέθηκα το διάβασμα!

**Τροφοδοτικός Γονέας:** Κουράστηκες και θέλεις να ξεκουραστείς!

**Ενήλικος:** Αν κάνω ένα διάλειμμα, θα μπορώ μετά να συνεχίσω.

*Αρχικά η Όλγα στον εσωτερικό της διάλογο έλεγε:*

**Παιδί:** Σιχαίνομαι την επανάληψη. Θέλω να βγω για μπάσκετ!

**Κριτικός Γονέας:** Είσαι τεμπέλα και ανεύθυνη!

*Αφού ήπια το κοκτέιλ επιτυχίας στο διάβασμα, έλεγε:*

**Παιδί:** Σιχαίνομαι την επανάληψη. Θέλω να βγω για μπάσκετ!

**Τροφοδοτικός Γονέας:** Οι επαναλήψεις σου είναι βραχνάς!

**Ενήλικος:** Αν κάνω τώρα υπομονή, σε λίγες μέρες θα ξεμπερδέψω.





Μπαίνοντας στο γυμνάσιο, κάνεις το πρώτο βήμα για την ενηλικίωσή σου. Είναι ένας κόσμος καινούριος, με πολλές νέες και άγνωστες προκλήσεις. Ο τρόπος διδασκαλίας και διαβάσματος, οι απαιτήσεις, οι κοινωνικές σου σχέσεις, τα ενδιαφέροντά σου, όλα αλλάζουν - αλλάζεις πίστα.

Αυτό το βιβλίο το γράψαμε για σένα, για να βρεις τον χάρτη και την πυξίδα για την καινούρια σου ζωή.

Για να οργανώσεις καλά τον χρόνο σου, για να βρεις τους φίλους που σου αξίζουν, για ν' αντιμετωπίσεις με επιτυχία τις εξετάσεις και να έχεις το μέλλον που θέλεις!

Στη ζωή δίνουμε πολλές φορές εξετάσεις, με πολλούς τρόπους και για πολλά πράγματα. Αυτό το βιβλίο θα γίνει ο σύμμαχός σου και θα σε βοηθήσει να τα καταφέρνεις γενικώς!



ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ  
www.patakis.gr

ISBN 978-960-16-8604-2  
Βοηθ. κωδ. μηχ/σης 12604



9 789601 686042