ΕΦΗΒΟΚΤΟΝΙΑ

β' έκδοση



13 ΕΝΤΟΛΕΣ

ΓΙΑ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ ΞΑΝΑ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ ΣΑΣ

ΕΦΗΒΟΚΤΟΝΙΑ

13 Εντολές
για να Κερδίσετε Ξανά
τον Έφηβό σας

ΕΦΗΒΟΚΤΟΝΙΑ

13 Εντολές
για να Κερδίσετε Ξανά
τον Έφηβό σας

β’ έκδοση

ΣΠΙΤΙΕΡΗΣ ΣΠ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΣΠΙΤΙΕΡΗΣ ΚΩΝ. ΣΠΥΡΙΔΩΝ

εκδόσεις

Τίτλος:

Εφηβοκτονία - 13 Εντολές
για να Κερδίσετε Ξανά τον Έφηβό σας
β' έκδοση

Συγγραφείς:

Σπιτιέρης Σ. Κωνσταντίνος, Σπιτιέρης Κ. Σπυρίδων

Copyright © **2026 Noetheia**

τηλ. επικοινωνίας ***697 448 4749***

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση ή η αναπαραγωγή όλου, μέρους ή περίληψης του παρόντος έργου με οποιοδήποτε τρόπο ή μορφή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Οι συγγραφείς,
ο Κωνσταντίνος Σ. Σπιτιέρης και ο Σπυρίδων Κ. Σπιτιέρης είναι:
- Σύμβουλοι Διοίκησης και Ανάπτυξης Επιχειρήσεων
- Εκπαιδευτές Εκπαιδευτών Στελεχών και Καθηγητών Μέσης Εκπαίδευσης
- Εκπαιδευτές του Προγράμματος "Υπερεγκέφαλος - Ανάπτυξη Νοημοσυνών και Ευφυΐας" σε μαθητές και φοιτητές
- Σύμβουλοι Ανάπτυξης και Διαχείρισης Άριστων Σχέσεων Γονέων - Παιδιών - Εφήβων και Ενηλίκων

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ
Εφηβοκτονία

1. Πρόλογος..... 14
2. Αιτίες κατάπτωσης της Ψυχοπνευματικής κατάστασης των εφήβων..... 19

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ
Έφηβος/η

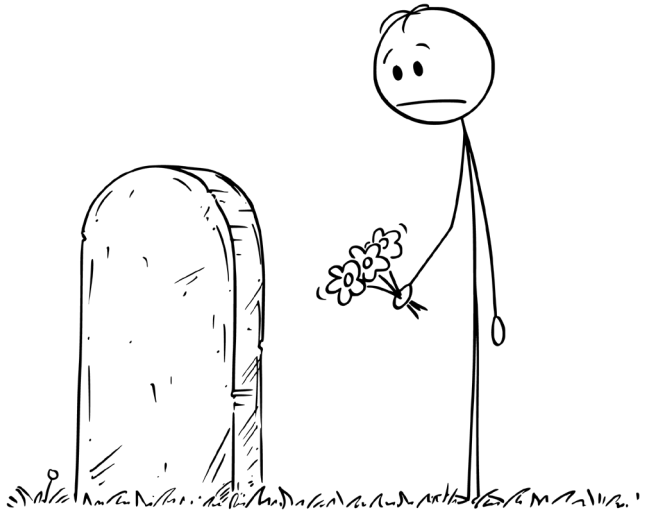
3. Τα 3 βασικά ερωτήματα: Απο πού έρχεται;..... 25
4. Τα 3 βασικά Ερωτήματα: Ποιος είναι;..... 27
5. Τα 3 βασικά ερωτήματα: Πού πηγαίνει;..... 36
6. Έφηβος/η - Νόηση - Βιοϋπολογιστής..... 38
7. Επί της Ήβης..... 40

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ
13 Εντολές για να Κερδίσετε Ξανά τον Έφηβό σας

8. Εντολή 1..... 46
9. Εντολή 2..... 51
10. Εντολή 3..... 53
11. Εντολή 4..... 56
12. Εντολή 5..... 59
13. Εντολή 6..... 61
14. Εντολή 7..... 66
15. Εντολή 8..... 70
16. Εντολή 9 73
17. Εντολή 10..... 74
18. Εντολή 11..... 76
19. Εντολή 12..... 78
20. Εντολή 13..... 80

21. Θυσιαστείτε για το Μέλλον..... 82
22. Επίλογος..... 84

Σημειώσεις..... 86



ΕΙΣΑΓΩΓΗ Β' ΕΚΔΟΣΗΣ

«Πιο αργά στο tik tok είδα ότι είναι βαριά τραυματισμένο ένα άτομο και κατάλαβα ότι είναι από εμένα».

Αυτή είναι μία από τις τελευταίες φράσεις στην απολογία του 17χρονου που κατηγορείται για τον θανάσιμο τραυματισμό με μαχαίρι ενός 15χρονου αγοριού, κατά τη διάρκεια συμπλοκής μεταξύ εφήβων.

Το ανωτέρω τραγικό και συγκλονιστικό γεγονός είναι, δυστυχώς για όλους μας, ένα από τα δεκάδες καθημερινά επεισόδια ενός σιωπηρού, αλλά διαβρωτικού πολέμου που εκτυλίσσεται έξω από τις πόρτες μας. Πρόκειται για την πιο ανάγλυφη και τρομακτική αποτύπωση της ραγδαίας κατάπτωσης της ψυχοπνευματικής κατάστασης των εφήβων στην εποχή μας.

Στην ανωτέρω τραγική είδηση συνυπάρχουν δύο ουσιαστικές διαστάσεις: η σημειολογία και η πραγματικότητα. Η σημειολογία εντοπίζεται στον χώρο διαβίωσης, επικοινωνίας και καταφυγής των εφήβων, που πλέον δεν είναι ο φυσικός κόσμος, αλλά η ψηφιακή πλατφόρμα ενός εικονικού, πλαστού σύμπαντος. Η πραγματικότητα αφορά τον μαζικό αποικισμό του νου και της ψυχής των νέων από βίαια πρότυπα. Οι έφηβοι σήμερα αδυνατούν να διαχειριστούν το καταιγιστικό πλήθος πληροφοριών βίας, φόβου και αρνητικών συναισθημάτων, με αποτέλεσμα την πλήρη πνευματική τους σύγχυση και τον ψυχικό τους αποπροσανατολισμό.

Οι παραβατικές και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές

των εφήβων την τελευταία πενταετία αυξάνονται με γεωμετρική πρόοδο, αποδεικνύοντας ότι η κρίση δεν είναι απλώς επιφανειακή, αλλά βαθιά υπαρξιακή. Τα είδη των αδικημάτων καλύπτουν πλέον σχεδόν όλο το εύρος του ποινικού κώδικα.

Είχαμε τιτλοφορήσει την πρώτη μας έκδοση «Πριν την Εφηβοκτονία», εκφράζοντας την έκδηλη ανησυχία μας για την αυξανόμενη ένταση των αδικημάτων. «Βλέπαμε» το τραγικό που έρχεται, διότι οι συνθήκες που εκτρέφουν αυτή την κοινωνική και πνευματική πληγή ουδόλως διορθώθηκαν.

Τα επίσημα στοιχεία σοκάρουν: Το έτος 2025 καταγράφηκαν 3.888 συλλήψεις εφήβων για παραβατικές συμπεριφορές. Στο πρώτο εξάμηνο του τρέχοντος έτους 2026, έχουμε ήδη φτάσει τις 2.500 συλλήψεις. Η ποιοτική ανάλυση αυτών των στοιχείων αποκαλύπτει το μέγεθος του ψυχοπνευματικού εκφυλισμού: 580 συλλήψεις για ναρκωτικά (φυγή από την πραγματικότητα), 570 για κλοπές, 210 για οπλοφορία, 125 για ληστείες και 66 για φθορές ξένης ιδιοκτησίας.

Το πιο εφιαλτικό, όμως, διαφοροποιό στοιχείο είναι ότι ήδη μέσα στο 2026 έχουν διαπραχθεί 12 απόπειρες ανθρωποκτονίας και έχουν τελεστεί 5 ανθρωποκτονίες από εφήβους. Παράλληλα, για πρώτη φορά δημοσιοποιούνται 2 αυτοκτονίες εφήβων, ενώ παραμένει άδηλος ο αριθμός των περιστατικών που δεν είδαν το φως της δημοσιότητας.

Έχουμε εισέλθει στην καθημερινότητα των αποπειρών εφηβοκτονιών και, δυστυχώς, βιώνουμε πλέον την «Εφηβοκτονία» στην πράξη – όχι μόνο ως βιολογικό θάνατο, αλλά ως την πλήρη θανάτωση της ψυχής και του πνεύματος των παιδιών μας. Με την ολοένα αυξανόμενη κοινωνικο-οικονομική κρίση και την απαξίωση κάθε μορφής αξιών στον δημόσιο και ιδιωτικό βίο, το φαινόμενο της ψυχοπνευματικής κατάπτωσης θα λαμβάνει συνεχώς μεγαλύτερες διαστάσεις. Οι δεκάδες καθημερινές πράξεις ενδοοικογενειακής βίας σε πανελλαδικό επίπεδο λειτουργούν ως ο μόνιμος αιμοδότης αυτής της κρίσης.

Αγαπητοί γονείς, στις σημερινές και επερχόμενες κοινωνίες της ολοκληρωτικής επιτήρησης και του πλήρους ψηφιακού

ελέγχου, στα πλαίσια της κυριαρχίας της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI), απαιτείται από εσάς ένα περίσσευμα αγάπης, πνευματικής εγρήγορσης και βαθιάς κατανόησης προς τους εφήβους.

Αναλογιστείτε ότι η γενιά Z, στην οποία ανήκουν τα παιδιά μας, είναι το τελευταίο ανάχωμα και οχυρό του πολιτισμού μας. Η ψυχοπνευματική και κοινωνική άλωση αυτής της γενιάς θα σημάνει νομοτελειακά και το οριστικό τέλος του χώρου που ονομάζεται Ελλάδα.

Με την πολύχρονη εμπειρία μας και το πολυεπιστημονικό μας υπόβαθρο, συντάσσουμε αυτά τα κείμενα με μια ιερή αγωνία για την πνευματική επιβίωση και την ψυχική ευημερία των εφήβων μας. Ακούστε τα παιδιά σας. Προσεγγίστε το πρόβλημα μέσα από την ανασύσταση της προσωπικής, ζωντανής σχέσης μαζί τους. Ναι, υπάρχουν οι παράμετροι της συλλογικής συνενοχής –η πολιτεία, η κοινωνία, η απογυμνωμένη παιδεία– αλλά η κάθε εφηβική ψυχή είναι μια εντελώς προσωπική υπόθεση και έτσι πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Μην χαρίζετε το πνευματικό μέλλον των παιδιών σας σε καμία οθόνη και σε κανέναν αλγόριθμο. Δημιουργήστε εσείς τις προϋποθέσεις για την ψυχική τους ανάταση. Ο δρόμος για την έξοδο από την κρίση βρίσκεται προς τα μέσα. Αλλάζοντας τον δικό μας τρόπο σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς, αλλάζουμε το περιβάλλον των παιδιών μας προς το καλύτερο.

Η αληθινή, πνευματική ζωή δεν έχει καμία σχέση με τη νεκρή ψηφιακή πραγματικότητα των social media. Πραγματώνεται, διασώζεται και βιώνεται αποκλειστικά στην έννοια του ζωντανού προσώπου, της αυθεντικής κατανόησης και της έμπρακτης, θυσιαστικής αγάπης.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΕΦΗΒΟΚΤΟΝΙΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί γονείς, σε μια περίοδο παγκόσμιων τεκτονικών αλλαγών μετάβασης από ένα μονοπολικό σχεδόν παγκοσμιοποιημένο κόσμο σε έναν αβέβαιο πολυπολικό, με τα μέτωπα ενός ιδιότυπου τριπλού πολέμου ανοιχτά και με νέους γεωπολιτικούς και γεωοικονομικούς σχηματισμούς, πιστεύουμε ότι από την σιωπή, σημαντικότερο είναι να μιλάμε.

Μετά την περίοδο της πανδημίας, με τα τεράστια προβλήματα που δημιούργησε στον χώρο της υγείας, της οικονομίας και της κοινωνίας, οι λαοί κυρίως της περιφέρειας βγαίνουν στην νέα πολύπλευρη κρίση με ιδιαίτερα συσσωρευμένα, εν πρώτοις, ψυχολογικά τραύματα. Θεσμοί και αξίες σε ένα μεγάλο βαθμό αναθεωρήθηκαν και ο νέος ψηφιακός κόσμος παλεύει να πάρει το μερίδιο που του αναλογεί σε όλους τους τομείς της δημόσιας και ιδιωτικής ζωής. Οι συνέπειες των αλλαγών ήταν και συνεχίζουν να είναι οδυνηρές για τους απροετοίμαστους πολίτες και κυρίως για τα πλέον ευαίσθητα στρώματα της κοινωνίας όπως είναι τα παιδιά, οι έφηβοι και οι νέοι. Η ανυπαρξία πρόληψης στην διαχείριση παγκόσμιων και τοπικών κρίσεων ήταν και είναι ακόμη εμφανής τόσο σε επίπεδο πολιτικό, όσο και κοινωνικό.

Συνεκτιμώντας όλα τα παραπάνω, τα νέα δεδομένα στον χώρο της παιδείας και τα νέα προβλήματα που αντιμετωπίζουν μαθητές και γονείς, ιδίως σε επίπεδο ψυχολογίας και διαχείρισης σχέσεων, οφείλουμε όλοι οι καθηγητές και διανοούμενοι να φωτίσουμε και να στηρίξουμε το αναίμακτο των αλλαγών.

Αγαπητοί γονείς, προσεγγίζουμε τα καθημερινά αυτά προ-

βλήματα με πολλή αγάπη και αγωνία, με διεπιστημονικότητα ειδικοτήτων, σπουδών και εμπειρίας, και με την μορφή του εγχειριδίου σας παραδίδουμε μια ολοκληρωμένη μέθοδο ανάπτυξης και διαχείρισης άριστων σχέσεων μεταξύ γονέων και παιδιών/εφήβων. Επιλέξαμε την μορφή του εγχειριδίου διότι είναι εύχρηστο στην μελέτη και στις αναδρομές σε αυτό, είναι σύντομο, είναι περιεκτικό, με θεωρητική και επιστημονική θεμελίωση και με εύκολη πρακτική εφαρμογή.

Δυστυχώς, το έλλειμμα χρόνου, πόρων και επάρκειας στο Crisis Management εκ μέρους του επίσημου κράτους μεταθέτει την διαχείριση του προβλήματος της παιδείας στην ιδιωτική πρωτοβουλία και φιλότιμο. Η χώρα μας, όπως και οι υπόλοιπες χώρες, δεν αντέχει άλλη μία χαμένη γενιά. Οι ταχύτατες αλλαγές, με επιταχυντή την θυελλώδη ανάπτυξη της τεχνολογίας, στο πέρασμα και βίωμα της 4ης Βιομηχανικής Επανάστασης[1], ήταν σαρωτικές για την γενιά Χ, τους Millennials (Υ) και την γενιά Ζ. Οι κεντρικές διοικήσεις σε όλους τους θεσμούς αποδείχτηκαν ανεπαρκείς και ανέτοιμες. Η δυσαρμονία ανάπτυξης, παράλληλα, όλων των θεσμών των κοινωνιών, εν μέσω μιας μακροχρόνιας παγκόσμιας οικονομικής κρίσης από το 1997 και έπειτα, και η αδυναμία των πανεπιστημίων να δουν τις ανάγκες της αγοράς δημιούργησαν δισεκατομμύρια ανέργων ή υποαπασχολούμενων κυρίως στις ηλικίες 22-37 ετών.

Στην χώρα μας οι συνέπειες είναι ήδη τραγικές. Το ποσοστό ανεργίας προς το παρόν ξεπερνάει το 35-40% και με την λανθασμένη επιλογή περιφρόνησης και εγκατάλειψης του πρωτογενή και δευτερογενή τομέα, το πρόβλημα θα οξύνεται. Στα απόνερα των οδυνηρών αλλαγών ήδη συγκαταλέγονται σημαντικά ποσοστά του 10% ανεργίας και στους μεσήλικες. Το οικογενειακό εισόδημα έχει συρρικνωθεί πάνω από 30%, ο πληθωρισμός είναι σταθερά ανοδικά διψήφιος και σχεδόν όλες οι δυτικές οικονομίες εισέρχονται σε μια σκοτεινή περίοδο ύφεσης. Τα νοικοκυριά και στην χώρα μας αδυνατούν πλέον να ανταπεξέλθουν στις βασικές τους υποχρεώσεις βιώνοντας την οικονομική ανέχεια. Το σώμα της κοινωνίας ήδη έχει πληγεί ανεπανόρθωτα με τους πολίτες

σε ιδιαίτερη οδυνηρή ψυχολογική κατάσταση. Σημαδιακό γεγονός αποτελεί για την τελευταία δεκαετία ο πολλαπλασιασμός πωλήσεων των ψυχοφαρμάκων[2], ενώ χιλιάδες συμπολίτες όντας αδύναμοι να φέρουν το πλήγμα αξιοπρέπειας προβαίνουν σε αυτοκτονίες.

Το τραγικό, όμως, της όλης υπόθεσης είναι ότι το καίριο πλήγμα έχει δοθεί στον πυρήνα της κοινωνίας, την ίδια την οικογένεια. Ήδη από το 2010 και στο εξής, με την όξυνση των οικονομικών προβλημάτων, η ελληνική οικογένεια, με ήδη αρκετούς τριγμούς, παρουσιάζει πλέον μεγάλες ρωγμές. Το 3ο κύμα της Εικόνας, δηλαδή η 3η Βιομηχανική Επανάσταση[3], είχε ήδη επιφέρει σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής, συμπεριφοράς, συνθηκών εργασίας, σχέσεων και μορφών επικοινωνίας και κώδικα ηθικών αξιών. Οι συνέπειες των αλλαγών ήταν καταλυτικές και οδυνηρές για τον ψυχισμό και την στάση ζωής των γενιών Υ και Ζ. Εδώ να σημειωθεί η δραματική αύξηση των διαζυγίων και των μονογονεϊκών οικογενειών[4] που επέτειναν τα ψυχολογικά προβλήματα των νέων. Έτσι, βαδίζουμε πλέον σε μια νέα πραγματικότητα, όπου όλα τα κοινωνικά δεδομένα κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την νέα γενιά. Ήδη τα φαινόμενα βίας καθημερινά στην χώρα μας έχουν πάρει διαστάσεις επιδημίας, ώστε να εμφανιστούν οι νέοι όροι παιδοκτονίας και γυναικοκτονίας. Τα περιστατικά των φόνων, των βιασμών, των εγκλημάτων ηλεκτρονικής πορνογραφίας και πάσης φύσεως ληστείες και κλοπές είναι το σύνηθες στο ημερήσιο δελτίο ειδήσεων και όχι η εξαίρεση.

Εκείνο, όμως, που αποτελεί τον σεισμό στα θεμέλια της κοινωνίας μας είναι η Εφηβοκτονία. Με τον όρο αυτό εννοούμε, δυστυχώς, την συμμετοχή των εφήβων 10-21 ετών σε όλη αυτήν την γκάμα της παραβατικότητας. Ένα πρώτο στοιχείο πνευματικής φύσεως, αποδεδειγμένο στατιστικώς, είναι η συνεχής και σταδιακή μείωση των επιδόσεων των μαθητών[5]. Ο αστικός τύπος μιλάει για “Νεολέρα ή Νεολαία;” και για την θλιβερή εικόνα των μαθητών στις επιδόσεις των μαθημάτων. Η παραβατικότητα έχει εκτιναχθεί και χιλιάδες ανήλικοι συλλαμβάνονται κάθε χρόνο. Έφηβοι

ηλικίας 10-17 ετών διαπράττουν ληστείες, διακινήσεις ναρκωτικών, βιασμούς και ανθρωποκτονίες. Μάλιστα, ενώ λειτουργούν ήδη σε μεγάλες συμμορίες, έχουν πλέον δημιουργηθεί στρατοί με δεκάδες εφήβους συμμετόχους. Έχουμε, επίσης, σημαντικό αριθμό συλλήψεων ανηλίκων για εγκλήματα πορνογραφίας εφήβων και παίδων[6]. Ο αποικισμός της ψυχής των εφήβων συντελείται και μέσω της γνωστής μη-μουσικής που νυχθημερόν προβάλλει τα πρότυπα εγκληματικότητας παγκοσμίως.

Ο τρόπος ζωής των νέων και των μαθητών των Η.Π.Α. μας δείχνει αυτό που έρχεται στην περιφέρεια με μια μικρή καθυστέρηση. Τα ναρκωτικά θα κατέβουν στις πολύ μικρότερες ηλικίες και όπως και στις Η.Π.Α. Οι πορνογραφικές ταινίες θα είναι το χόμπι των εφήβων. Ήδη 25 εκατομμύρια έφηβοι στις Η.Π.Α. έχουν εθισμό[7] στις ανωτέρω συνήθειες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς πρόσθετα στην βία των όπλων δείχνουν να είναι ανυπέρβλητα.

Τίθεται πλέον εύλογα το ερώτημα: Υπάρχει επιστροφή για αυτές τις "χαμένες" γενιές και ιδίως για το φαινόμενο της Εφηβοκτονίας;

Η απάντησή μας είναι ελπίδας, αισιοδοξίας και πίστης. Ναι, έχουμε την δυνατότητα να στηρίξουμε τους εφήβους μας, ώστε να έχουν μια επιτυχημένη πορεία στην ζωή τους. Η βεβαιότητά μας δεν είναι θεωρητική αλλά επιστημονική πρακτική εμπειρία. Τα τελευταία έτη είχαμε την χαρά και την ευκαιρία, μέσα από συνεργασίες με ιδιωτικούς εκπαιδευτικούς φορείς και επιχειρήσεις, να συνεργαστούμε με εκατοντάδες εφήβους και παιδιά και με τους γονείς των περισσοτέρων. Η αποστολή μας ήταν ακριβώς αυτή. Με το εργαλείο της "Έρευνας Νοημοσυνών και Ευφυΐας" και με το πρόγραμμα "Υπερεγκέφαλος - Ανάπτυξη Νοημοσυνών και Ευφυΐας" και με την συνεργασία των γονέων είχαμε καταπληκτικά αποτελέσματα στην επανένταξη των εφήβων στην μαθησιακή διαδικασία, στο να αγαπήσουν την μελέτη και στην ελαχιστοποίηση του χρόνου ενασχόλησής τους με το κινητό, με κέρδος τεράστιους χρόνους για δημιουργικότητα. Να επισημάνουμε εδώ ότι η βοήθεια και ο ρόλος των γονέων είναι

καταλυτικός. Οι γονείς, με την συμβουλευτική μας, παίζουν τον ρόλο του μέντορα, ώστε από δίπλα να στηρίζουν την προσπάθεια των παιδιών και των εφήβων. Παράλληλα, με ελάχιστες συνεδρίες με τους γονείς, τους παρέχονται τα θεωρητικά και επιστημονικά όπλα, ώστε με επάρκεια να επιλύουν τα προβλήματα των παιδιών και των εφήβων.

Αγαπητοί γονείς, λίγο πριν την εφηβοκτονία, με ιδιαίτερη χαρά και αγάπη σάς προσφέρουμε μια ολοκληρωμένη μέθοδο γραμμένη με απλό τρόπο, επιστημονικά τεκμηριωμένη και θεωρητικά εξοπλισμένη, ανάπτυξης και διαχείρισης άριστων σχέσεων με το παιδί και τον έφηβο. Αποτελεί ένα απόσταγμα επιτυχούς πορείας δεκαετιών, καθώς και των επιστημών Ηγεσίας και Διοίκησης Ανθρωπίνων Πόρων, Επικοινωνίας και Ομαδικής Συνεργασίας, Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών, Αναπτυξιακής Ψυχολογίας, Νευροεπιστημών και Νευρολογίας Εγκεφάλου, Βιοφυσικής και Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού, θεωρίας και πρακτικής Διαπραγματεύσεων και Παρακίνησης Παιδιών και Εφήβων στην Παιδοψυχολογία, καθώς και θεωρία της Πολιτιστικής Βιομηχανίας και επηρεασμού των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας και Social Media.

Εμείς, με όραμα και πίστη, είμαστε δίπλα σας, απλά δημιουργήστε κι εσείς το δικό σας όραμα για εσάς και τους εφήβους σας και πιστέψτε το!

ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΤΑΠΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Κάθε έτος, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και τα κοινωνικά δίκτυα πλημμυρίζουν από ειδήσεις και έρευνες σχετικές με την κατακόρυφη πτώση του ψυχοπνευματικού επιπέδου της νέας γενιάς. Το κοινό χαρακτηριστικό όλων των αναλύσεων αυτού του είδους είναι η διαπίστωση μιας ραγδαίας αποπνευματοποίησης των εφήβων, η οποία συνοδεύεται από μια δραματική έξαρση της υπαρξιακής κενοδοξίας, της κατάθλιψης και της απουσίας νοήματος ζωής[8].

Ιδιαιτέρως, το φαινόμενο αυτό λαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις καθώς οι έφηβοι μοιάζουν να έχουν χάσει την επαφή τους με τα πνευματικά ιδεώδη, εγκλωβισμένοι σε έναν επιφανειακό υλισμό. Η τελευταία δεκαετία παρουσιάζει μια εντυπωσιακή και θλιβερή μεταστροφή: οι άλλοτε διψασμένοι για μάθηση και ζωή νέοι, μετατρέπονται σε άτομα πνευματικά νωθρά, εσωστρεφή και ψυχικά εξουθενωμένα. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνεται αφενός από τη ραγδαία άνοδο των περιστατικών εφηβικής κατάθλιψης, αφετέρου από την αδυναμία των νέων να αρθρώσουν κριτικό λόγο και να αναπτύξουν βαθύτερες πνευματικές αναζητήσεις, οδηγούμενοι συχνά στην πλήρη περιθωριοποίηση.

Το φαινόμενο αυτό στην Ελλάδα δημιουργεί τεράστιες συνέπειες. Σε ψυχολογικό επίπεδο, οι ίδιοι οι έφηβοι βιώνουν ένα πρωτοφανές εσωτερικό κενό, ενώ οι γονείς τους κυριεύονται από αδυναμία διαχείρισης της κατάστασης. Σε οικονομικό επίπεδο, οι οικογένειες επιβαρύνονται δυσβάσταχτα, αφού δαπανώνται τεράστια ποσά για ψυχοθεραπείες και ειδικούς προκειμένου να

διαχειριστούν το ψυχικό αδιέξοδο των παιδιών τους.

Να επισημανθεί, επίσης, το λυπηρό φαινόμενο της πρόωρης παραίτησης των νέων από κάθε δημιουργική και πνευματική δραστηριότητα. Εγκαταλείπουν τα ιδανικά τους, εγκλωβίζονται σε εικονικές πραγματικότητες και στερούν από την κοινωνία ένα πολύτιμο πνευματικό κεφάλαιο. Το ζήτημα έχει λάβει πλέον εκρηκτικές προεκτάσεις, επαναπροσδιορίζοντας την ίδια την ικανότητα της κοινωνίας να παράγει σκεπτόμενους και ισορροπημένους πολίτες.

Το ζητούμενο, ωστόσο, είναι η αντιστροφή αυτού του φαινομένου και η ενίσχυση των γονέων και των εφήβων με γνώσεις, πνευματικά εφόδια και μεθοδολογία. Έτσι, εντοπίζουμε και αναλύουμε τα αίτια της συνεχούς κατάπτωσης της ψυχο-πνευματικής τους κατάστασης, διότι μόνον έτσι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε επιτυχώς το πρόβλημα:

Αιτία 1: Η πνευματική φτωχοποίηση μέσω της υποβάθμισης της Εκπαίδευσης[9] και της Γλώσσας. Παρατηρείται μια σταδιακή απογύμνωση της Εκπαίδευσης από τον πνευματικό της χαρακτήρα. Δύο σημαντικοί παράγοντες συμβάλλουν αρνητικά, στερώντας από τους εφήβους τα αντισώματα της ψυχής τους. Η εξαφάνιση της αρχαίας και κυρίως της ομηρικής γλώσσας αποτελεί καίριο πλήγμα. Σήμερα γνωρίζουμε από την επιστήμη της νευροφυσιολογίας την εκπληκτική επίδραση της αρχαίας ελληνικής γλώσσας[10] στην ανάπτυξη της ευφυΐας, αλλά και της πνευματικής εμβάθυνσης. Αν κάποιος χειρίζεται 8.000 λέξεις θεωρείται μεγαλοφυΐα. Τα σημερινά Ελληνόπουλα χρησιμοποιούν 300 - 550 λέξεις περίπου. Αυτή η «λεξιπενία» μεταφράζεται άμεσα σε αδυναμία σύλληψης υψηλών νοημάτων. Ο έφηβος που δεν έχει τις λέξεις να εξηγήσει τον εσωτερικό του κόσμο, βυθίζεται στην «αλεξιθυμία», η οποία γεννά ψυχικό άγχος και πνευματική ακινησία[11]. Ο δεύτερος παράγοντας είναι η υποβάθμιση της Ιστορίας[12]. Χωρίς την Ιστορία –τα «παλάτια της μνήμης»– οι εγκέφαλοι των εφήβων πορεύονται μετέωροι. Δημιουργούμε άτομα χωρίς ιστορική μνήμη, σκοπό, αποστολή

και εθνική συνείδηση, τα οποία καθίστανται εύκολα θύματα της ψυχολογικής ανασφάλειας και του πνευματικού μηδενισμού.

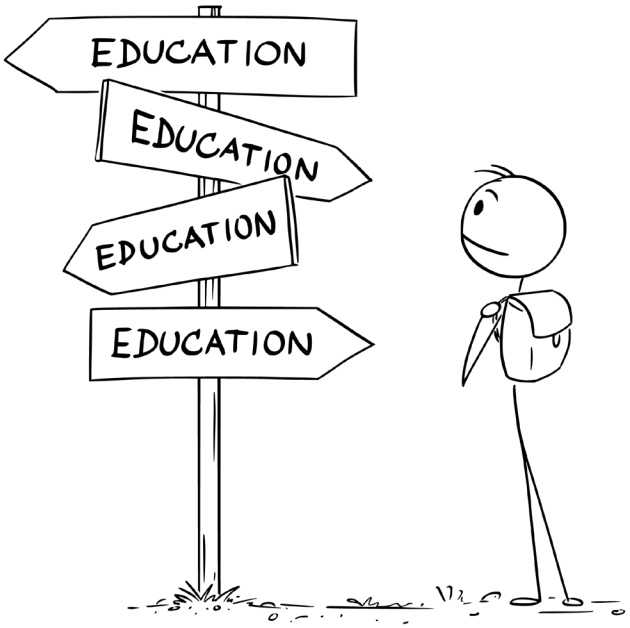
Αιτία 2: Η «δικτατορία της οθόνης» και η ψηφιακή λοβοτομή. Η επίδραση των νέων διαδικτυακών μέσων υπήρξε καταλυτική για την πνευματική νέκρωση της γενιάς Z[13]. Δημιουργήθηκαν δισεκατομμύρια παθητικοί θεατές χωρίς κριτική σκέψη. Στη δημοκρατία της οθόνης, οι νέοι εκπαιδεύονται απλά να καταναλώνουν εικόνες, χάνοντας την ικανότητα για εσωτερική αναζήτηση. Το ποσοστό που σερφάρει σε καθημερινή πολύωρη βάση φτάνει το 94%[14]. Η βιομηχανία του θεάματος μετέτρεψε τους εφήβους σε δωρεάν τροφοδότες δεδομένων, απομυζώντας τη ζωτική τους ενέργεια. Η υπερχρήση έχει θλιβερές ψυχοπνευματικές συνέπειες: πλήρης αδυναμία συγκέντρωσης[15], ψυχολογική εξάρτηση από την εικονική αποδοχή[16], καθοδηγούμενη σκέψη της αγέλης, απώλεια του προσωπικού κώδικα αξιών και αδυναμία διάκρισης του πραγματικού από το φανταστικό. Ο έφηβος παύει να είναι πνευματικό ον και μετατρέπεται σε ένα αγχώδες, εξαρτημένο υποκείμενο[17].

Αιτία 3: Η κατάρρευση του οικογενειακού αξιακού κώδικα. Τα οξυμένα προβλήματα έφεραν στην επιφάνεια βαθιές παθογένειες της ελληνικής οικογένειας. Η ραγδαία επιδείνωση των σχέσεων, οι εύθραυστοι έως ανύπαρκτοι κώδικες ηθικών αξιών και η έλλειψη πνευματικής καθοδήγησης από τους γονείς, άφησαν την ψυχή του εφήβου απροστάτευτη. Όταν η έννοια της αγωγής απουσιάζει από το σπίτι, τα φαινόμενα βίας[18] και τα αρνητικά συναισθήματα αποικίζουν νωρίς την παιδική ψυχή. Ο έφηβος δεν μπορεί να εξελιχθεί ως «πνεύμα, ψυχή και σώμα» σε ένα τοξικό περιβάλλον. Όταν το τελευταίο οχυρό καταφυγής γκρεμιστεί, βιώνει την απόλυτη ψυχολογική και πνευματική συντριβή, αναζητώντας λύσεις σε παραβατικές ή αυτοκαταστροφικές διεξόδους.

Αιτία 4: Η χαμηλή διατροφική ποιότητα και οι επιπτώσεις στον νου. Η σωματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με

την ψυχική και διανοητική διαύγεια. Η χαμηλή διατροφική ποιότητα, πλούσια σε επεξεργασμένες ουσίες και φτωχή σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, υπολειτουργεί την ανάπτυξη του εγκεφάλου[19]. Ένας υποσιτισμένος, από άποψη ποιότητας, οργανισμός αδυνατεί να υποστηρίξει τις περίπλοκες νευρολογικές λειτουργίες που απαιτούνται για την ψυχική ισορροπία[20] (όπως η ρύθμιση της διάθεσης) και την πνευματική εγρήγορση. Το αρχαίο ρητό *«νοῦς ὑγιὴς ἐν σώματι ὑγιεῖ»* αγνοείται, με αποτέλεσμα την αύξηση των καταθλιπτικών τάσεων.

Αιτία 5: Η αισθητική και περιβαλλοντική εξαθλίωση. Το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει ένας άνθρωπος διαμορφώνει τον εσωτερικό του κόσμο[21]. Οι συνθήκες ζωής στις σύγχρονες μεγαλουπόλεις είναι άκρως εξαθλιωμένες. Ρύποι, καυσαέρια, θόρυβος, τσιμέντο και απουσία φυσικού κάλλους πνίγουν την ψυχή του εφήβου. Χωρίς επαφή με τη φύση, το ωραίο και το υψηλό, η ψυχή δεν έχει χώρο να αναπνεύσει. Ουσιαστικά δεν υπάρχει περιβάλλον πνευματικής και ψυχικής ευφορίας, και το δυστοπικό μέλλον του σκοτεινού δωματίου και της οθόνης φαντάζει ως η μόνη – αν και καταστροφική – διέξοδος.


EDUCATION
EDUCATION
EDUCATION
EDUCATION

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΕΦΗΒΟΣ/Η

ΤΑ 3 ΒΑΣΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

ΑΠΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ;

"Ἐκ κοιλίας μητρὸς πολλὰ πολεμεῖ μὲ πάθη".

Οι περισσότεροι ψυχολόγοι, αλλά και σχεδόν όλοι οι γονείς, αγνοούν ότι τα περισσότερα προβλήματα που παρουσιάζουν οι έφηβοι/ες στην εν γένει συμπεριφορά τους έχουν την γενεσιουργό τους και αρχική αιτία στην περίοδο κύησης του παιδιού.

Μας ενδιαφέρει πρωτίστως η ποιότητα σχέσεων σε όλα τα επίπεδα που είχαν οι γονείς κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης. Περιττό να αναφερθούμε λεπτομερώς για το αυταπόδεικτο του γεγονότος, αφού μας είναι διεπιστημονικά αποδεδειγμένο ότι το κυοφορούμενο βρέφος - και με τους τρεις εγκεφάλους του (κοιλιακό, καρδιακό, κρανιακό) - καταγράφει σχεδόν τα πάντα όσα διαδραματίζονται στην μητέρα, στον πατέρα, στους γονείς δηλαδή. Φυσικά εδώ εννοούμε ότι καταγράφει τα λόγια, τους ήχους, τα συναισθήματα, τις συναλλαγές, τις συνθήκες και μάλιστα με τέτοια ακρίβεια, ώστε να αντιδρά αντίστοιχα στις σχέσεις των γονέων του αλλά και στις αντιλήψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές αυτών και των λοιπών συγγενών προς τον εαυτό του. Η διαδικασία αυτή ουσιαστικά αποτελεί μια ολοκληρωμένη

νοηματική διαδικασία, που τελικά οδηγεί το κυοφορούμενο στην διαμόρφωση της αντίληψής του για τη ζωή στον έξω από αυτό κόσμο[22].

Άρα, σκεφτείτε ότι το νεογέννητό σας έχει ήδη μια διαμορφωμένη αποθήκη δεδομένων στους εγκεφάλους του, που στην ουσία αποτελούν την δική σας αντανάκλαση - καθρέφτη των δικών σας συμπεριφορών, αλλά και ταυτόχρονα τού έχουν ήδη προσδώσει τα πρώτα του χαρακτηριστικά στον υπό διαμόρφωση χαρακτήρα - προσωπικότητά του.

Αγαπητοί γονείς, κάθε προσέγγιση προς το παιδί σας ας έχει ως αφετηρία μια πρώτη δική σας ενδελεχή ενδοσκόπηση και καταβύθιση στον δικό σας χαρακτήρα, στα δικά σας προτερήματα ή αδυναμίες, στα δικά σας βιώματα, στα δικά σας απόκρυφα αρχεία δεδομένων. Αυτό, εάν το κάνετε μέλημά σας, θα είναι ένα πρώτο εργαλείο απόκτησης ικανοτήτων συνετής διαχείρισης των σχέσεων με το παιδί σας και φυσικά με τους γύρω σας. Ξεκινήστε το από σήμερα!

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ;

Ψυχή - Σώμα - Πνεύμα

Πόσοι γονείς άραγε ή παιδαγωγοί ή και ψυχολόγοι πάσης φύσεως και σχολής, έχουν αναρωτηθεί πράγματι βαθιά "ποιος είναι το παιδί με το οποίο συναλλάσσονται;" Είναι ένα παιδί με την έννοια της ηλικίας - δηλαδή "μικρός" - οπότε δεν γνωρίζει, άρα εγώ πρέπει συνεχώς να του λέω τα "πρέπει", τα "μη", τα "δεν"; Είναι μήπως ένα υποχείριό μου, αφού είναι παιδί δικό μου; Είναι ένα αντικείμενο που εγώ ασχολούμαι όπως εγώ νομίζω; Είναι ένα ανίσχυρο, ανίδεο πλάσμα και άρα το προστατεύω; Δεν έχει άποψη, οπότε αποφασίζω εγώ γι' αυτό; Έχει οντότητα; Είναι κάποιος/α; Έχει πρόσωπο; Έχει προσωπικότητα; Έχει όνομα; Ή τελικά είναι ένα ακόμα νούμερο - ψηφίο, χωρίς καμία σημαντικότητα μέσα στον άπειρο κόσμο των big data, του παγκόσμιου no name marketing; Ίσως για κάποιους από εσάς το παιδί σας να είναι κάτι από αυτά ή και όλα μαζί. Αυτό έχει την σημασία του και την αντίστοιχη για εσάς σημαντικότητα.

Σήμερα, όμως, κάνουμε μια νέα αρχή. Το παιδί μας έχει Πρόσωπο. Έχει υποστατική ουσία. Έχει την δική του μοναδική προσωπικότητα και η όλη δομή του είναι τρισυπόστατη. Δηλαδή, το παιδί σας είναι μια συγκλονιστική ύπαρξη που αδιάσπαστα έχει πνεύμα, ψυχή και σώμα. Έτσι όπως εσείς, αλλά και κάθε

άνθρωπος, φέρει το “κατ’ εικόνα και καθ’ ομοίωσιν”. Άρα, απαιτεί από εσάς την αντίστοιχου ύψους και ποιότητας επικοινωνία, διότι το ζητούμενο μεταξύ έλλογων όντων δεν είναι η απλή συναλλαγή - οποιουδήποτε είδους - αλλά η αληθινή επικοινωνία, δηλαδή η ολική μετοχή από εσάς προς το παιδί σας και αντιστρόφως.

Άρα, αγαπητοί γονείς, από σήμερα, ασχέτως εάν το παιδί σας είναι 6 μηνών ή 2 ετών ή 6 ετών ή 12 ετών ή 17 ετών, εσείς επικοινωνείτε έλλογα μαζί του διότι, ανεξάρτητα από την ηλικία του, έχει *πνεύμα*, νου, ικανότητα νόησης, φρόνησης, επεξεργασίας, παραγωγής συμπερασμάτων, απόψεων και διαλόγου. Εδώ να σας επιστήσουμε την προσοχή: Δεν υπάρχουν έξυπνα ή ανόητα παιδιά. Όλα ξεκινούν με τον ίδιο εγκέφαλο, απλά έχουν διαφορετικές νοημοσύνες[23]. Δηλαδή, έχουν αυτό που λέμε απλοϊκά “διαφορετικά ταλέντα”. Έτσι, αν γνωρίζουμε ποια είδη νοημοσυνών έχουν και σε ποιο βαθμό, έχουμε την δυνατότητα με παιδαγωγικές μεθόδους να αναπτύξουμε όλες τις νοημοσύνες του παιδιού και να δημιουργήσουμε πραγματικούς Υπερεγκεφάλους. Άρα, κανένα παιδί δεν αποκλείεται από την γνώση και την μάθηση. Λογικό ερώτημα: Μπορούν όλα τα παιδιά να σπουδάσουν σε ανώτατο επίπεδο; ΝΑΙ!

Δεύτερο συγκλονιστικό που συμβαίνει με το παιδί σας, εκτός από πνεύμα είναι και *ψυχή*. Υπάρχει από μερικούς ένα εύλογο ερώτημα για την φύση της ψυχής και αυτό διότι η ψυχή δεν είναι υλικό πράγμα, ούτε εμφανές με τους υλικούς οφθαλμούς μας. Περί της έννοιας της ψυχής γνωρίζουν καλά όσοι είναι κάτοχοι της θύραθεν παιδείας από τον Ηράκλειτο, Σωκράτη, Πλάτωνα, Αριστοτέλη και όλους τους μεγάλους κλασικούς που έχουν συγγράψει ειδικά έργα περί της έννοιας, ύπαρξης και ιδιοτήτων, μορφής, ουσίας και τελικά της αθανασίας της[24]. Κατόπιν, ιστορικά ο Ιησούς Χριστός θα μιλήσει περί της αθανασίας, περί σωτηρίας και περί σκοπού της ύπαρξής μας ως πορεία τελειοποίησης της ψυχής, μέσω της μέθεξής της ψυχοπνευματικά και σωματικά. Αμέσως μετά, οι Απόστολοι και έπειτα οι Μεγάλοι Πατέρες αναλύουν λεπτομερώς τα της ψυχής, όντας μεγάλοι επιστήμονες.

Ωστόσο, για την απλή και πρακτική κατανόηση, θα αφήσουμε την ίδια την λέξη να μας καθοδηγήσει. Σκεφτείτε ότι ετυμολογικά η λέξη ψυχή είναι η σύντμηση της λέξης "φυσέχειν", η οποία είναι η τριπλή έννοια *φύσις - οχεί - έχειν*. Άρα, όταν ο Σωκράτης μιλάει για την ψυχή, οι ακροατές του γνωρίζουν ότι μιλάει για μια φύση, δηλαδή ουσία, οντότητα, η οποία κατέχει και βρίσκεται σε όλο το σώμα μας και είναι αυτή η οποία το *οχεί,* δηλαδή το κινεί. Άρα, η ψυχή μας, όχι μόνο απλά υπάρχει ως υποστατική αρχή, αλλά είναι η κινητήρια δύναμη των μερών του σώματός μας. Έτσι, η κάθε μας κίνηση, εσωτερική και εξωτερική, οφείλεται στην ύπαρξη και τη δύναμη της ψυχής μας.

Ας γνωρίσουμε, λοιπόν, τώρα την ψυχή μας. Αποτελείται από τρία μέρη, το *Λογιστικό,* το *Θυμικό* και το *Επιθυμητικό*[25]. Το Λογιστικό μέρος της ψυχής αποτελεί τις διανοητικές λειτουργίες του εγκεφάλου μας, δηλαδή τη νόηση, την επεξεργασία πληροφοριών, τη φρόνηση, τη λογική αλλά και τη φαντασία (το λεγόμενο *φαντασιακό*), με τεράστιο ρόλο στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας του παιδιού. Αντίστοιχος φυσικός χώρος του Λογιστικού θα λέγαμε πρακτικά ότι είναι ο χώρος του κρανιακού μας εγκεφάλου.

Το Θυμικό αποτελεί κυρίως την έδρα γέννησης, ανάπτυξης, αλλά και μνήμης των πάσης φύσεως αισθημάτων και συναισθημάτων μας, είτε ευχάριστων είτε δυσάρεστων. Ως φυσικός χώρος του Θυμικού μας είναι η καρδιά μας και ο καρδιακός μας εγκέφαλος[26].

Το Επιθυμητικό είναι το μέρος της ψυχής μας όπου γεννιούνται, εκδηλώνονται, αλλά και αποθηκεύονται οι πάσης μορφής επιθυμίες - σαρκικές, ψυχικές αλλά και πνευματικές. Αντιστοιχεί, από πλευράς χώρου, στον κοιλιακό μας εγκέφαλο[27] και - κρατήστε στο μυαλό σας - είναι εννέα φορές πιο δυνατό από το Λογιστικό μέρος. Αντίστοιχα συμβαίνει και με το Θυμικό, το οποίο επίσης εκπέμπει ισχυρότερα κύματα ηλεκτρομαγνητικής φύσης από το Λογιστικό μέρος - τον κρανιακό εγκέφαλο. Άρα, ως γονείς ή παιδαγωγοί πάντα να θυμάστε ότι το Επιθυμητικό και το Θυμικό συνήθως επικαλύπτουν το Λογιστικό.

Έτσι, απαιτούνται γνώσεις διαχείρισης των τριών μερών της ψυχής μας και της ψυχής του παιδιού μας. Ωστόσο, γνωρίζοντας ήδη αυτά, βιώνετε την ευχάριστη έκπληξη ότι το παιδί σας έχει πνεύμα σε ύψος και βαθμό για εσάς ασύλληπτο. Έχει ψυχή με συναισθήματα άπειρου βάθους, επιθυμίες και εκπληκτικές ικανότητες δημιουργίας κάθε είδους έργου. Συνοδέψτε, λοιπόν, την έκπληξή σας αυτή με την αντίστοιχης λεπτότητας, αισθαντικότητας και προσοχής επικοινωνία.

Τώρα ήρθε η ώρα να εμβαθύνουμε με απλό τρόπο στα τρία ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που φέρει η ψυχή του παιδιού σας, όπως άλλωστε και η δική σας. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι τα εξής: Το *Θέλημα*, ο *Προορισμός* και η *Ευτελέχεια*.

Το Θέλημα, ή όπως το ονομάζουν και οι μεγάλοι ψυχολόγοι Πατέρες, *"το ίδιον θέλημα"*. Δηλαδή, το παιδί σας έχει την δική του εντελώς προσωπικότητα, πλήρως ανεξάρτητη από την δική σας και με το δικό του θέλημα. Έτσι, έχει το λεγόμενο αυτεξούσιο της ψυχής στο οποίο δεν παρεμβαίνει καμία εξωγενής δύναμη. Το θέλημα δε αυτό είναι τόσο προσωπικό και τόσο ισχυρό, ώστε καθορίζει την όλη στάση ζωής του καθενός. Άρα, απαιτείται: α) πλήρης σεβασμός στο αυτεξούσιο του προσώπου του παιδιού και πολύ λεπτός χειρισμός στην προσέγγισή του, β) η παιδαγωγική του διαχείριση, αφού όπως κατανοείτε είναι ο ισχυρότερος παρακινητικός παράγοντας επίτευξης ο,τιδήποτε σημαντικού στην ζωή. Έτσι, κρατήστε στο μυαλό σας ότι δεν επιβαλλόμαστε, αλλά διεγείρουμε την θέληση. Πρέπει το παιδί να θέλει και όχι να αναγκάζεται ή να βιάζεται.

Δεύτερο χαρακτηριστικό ο Προορισμός. Η κάθε ψυχή έχει τον δικό της προορισμό, τι ακριβώς δηλαδή θα πραγματώσει και με πόση επιτυχία και ευτυχία. Εδώ, όπως γίνεται αντιληπτό, η έννοια του προορισμού είναι σε άμεση συνάρτηση με τις νοημοσύνες - ταλέντα της ψυχής. Άρα, διαδραματίζει τεράστιο ρόλο, από την παιδική ακόμη ηλικία, η επίγνωση των φυσικών ταλέντων και όχι των επιβεβλημένων. Παιδαγωγικά, επομένως, καθοδηγούμε το παιδί σε διαδικασίες τού *"γνώθι σαυτόν"*, ώστε να βιώνει καταστάσεις αυτοεκτίμησης και αυτοπραγμάτωσης στην πορεία της

ψυχοπνευματικής και σωματικής του εξέλιξης. Το σημαντικό που πρέπει να προσέχουν οι γονείς ή οι παιδαγωγοί είναι ότι ο βαθμός απομάκρυνσης της ψυχής από τον προορισμό της είναι ανάλογος με την ποιότητα και ποσότητα του θελήματος για ανάπτυξη σε όλα τα γνωστικά και συμπεριφορικά πεδία. Το ταξίδι είναι εντελώς μοναδικό για την κάθε ψυχή και, φυσικά, εκτείνεται από το απλό κοινωνικό και επαγγελματικό πεδίο έως και τον απόλυτο προορισμό της ψυχής, που είναι η τελειότητα. Προσοχή, είμαστε περικυκλωμένοι από εκατομμύρια ψυχές που παρέκκλιναν του προορισμού τους. Ζούμε μόνο μια φορά, οπότε, έστω και αργά αξίζει να βιώσουμε την ευτυχία της αυτοπραγμάτωσης του προορισμού μας.

Το τρίτο χαρακτηριστικό, η Εντελέχεια, είναι το βίωμα του *"κατ' εικόνα και καθ' ομοίωση"*. Από πόσους γονείς ή παιδαγωγούς ή ψυχολόγους έχει κατανοηθεί - εάν είναι γνωστή - η θεϊκή αυτή ιδιότητα της ψυχής μας, μέσω της οποίας ο κάθε άνθρωπος έχει την δυνατότητα να πορευθεί σε πολλούς τομείς προς την τελειότητα; Εδώ να εξηγήσουμε πως η εντελέχεια είναι η φυσική ροπή και τάση της ψυχής προς την τελειότητα και αυτή είναι η φυσιολογική της κατάσταση. Άρα, η συνεχής καλλιέργεια των αρετών και η τέρψη της ψυχής είναι το φυσιολογικό. Η επιδίωξη της αριστείας είναι το ζητούμενο. Έχουν την δυνατότητα όλοι οι άνθρωποι να επιτύχουν την προσέγγιση της τελειότητας; Η απάντηση είναι ΝΑΙ, αρκεί να έχουν το Θέλημα. Προσοχή και εδώ, κάθε παρέκκλιση από την πορεία προς την τελειότητα είναι αιτία πάσης φύσεως ψυχολογικών προβλημάτων.

Το *σώμα* του παιδιού σας, ως τρίτος και αδιάσπαστος παράγοντας της όλης υπόστασής του, απαιτεί από τους γονείς και τους παιδαγωγούς μια διεπιστημονική και ταυτόχρονα φιλοσοφική προσέγγιση, θα λέγαμε. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή και μάλιστα με την μέγιστη σοβαρότητα, ώστε να έχουμε την αντιστοίχης ποιότητας διαχείριση.

Το σώμα είναι ο ναός της ψυχής και του πνεύματος. Άρα, εξ αρχής θα λέγαμε ότι απαιτεί μια ιερού τύπου μεταχείριση και

τίποτα λιγότερο. Ταυτόχρονα δε, αποτελεί το όχημα της ύπαρξής μας και έως το τέλος της ζωής μας είναι αυτό που μας κινεί ή μάλλον μας αυτοκινεί.

Στην πρώτη του εννοιολογική αξία η λέξη σώμα είναι το *σήμα*, δηλαδή αυτό το οποίο σημαίνει. Είναι αυτό που μεταδίδει την σημαντικότητά μας και δημιουργεί το κίνητρο για να του αποδοθούν σημασίες ή όχι. Αρχικά, σημειώστε ότι το σώμα ταυτίζεται με την έννοια της εξωτερικής μας εικόνας, η οποία ωστόσο εκφράζει τον εσωτερικό μας κόσμο, καθώς διαμορφώνουμε την εμφάνισή μας και την συμπεριφορά μας ανάλογα με τον χαρακτήρα μας και το τι θέλουμε να επικινωνήσουμε στους άλλους. Ως ναός και όχημα, ταυτόχρονα της ψυχής και του πνεύματος, απαιτεί ουσιαστικά πέντε παράγοντες ως πλαίσια ανάπτυξης και λειτουργίας του:

Πρώτος παράγοντας είναι οι υγιείς συνθήκες διαβίωσης. Ανεξαρτήτως της υλικής αξίας ή της σημαντικότητας του τόπου διαβίωσης, δημιουργήστε τις αναγκαίες συνθήκες από πλευράς φωτισμού φυσικού, οξυγόνωσης και εξαερισμού. Επίσης, από πλευράς ένδυσης και υπόδησης, επιλέξτε τα υγιεινά υλικά που αρμόζουν στην ανθρώπινη φύση μας. Ομοίως και με τα κλινοσκεπάσματα. Προσοχή, όσο είναι δυνατόν στο παιδικό ή εφηβικό δωμάτιο να μην υπάρχουν τηλεόραση ή Η/Υ ή κινητά τηλέφωνα. Αποφύγετε τα σκουρόχρωμα βαψίματα των τοίχων και, γενικά, δώστε μια εικόνα ζωής, χαράς και κίνησης στους παιδικούς χώρους.

Δεύτερος παράγοντας η υγιεινή διατροφή. Συμπεριληπτικά θα συνιστούσαμε την μεσογειακή διατροφή, η οποία έχει εξαιρετικά οφέλη στην υγεία του σώματός μας. Από πολύ μικρές ηλικίες διαπαιδαγωγήστε τα παιδιά σας στο να τρώνε ψάρια και κυρίως σαρδέλες, ξηρούς καρπούς, πρόβειο κρέας, γαλοπούλα, πράσινες σαλάτες, φρούτα και, πάνω από όλα, γνήσιο ελαιόλαδο. Γνωρίζουμε και αντιλαμβάνεστε και εσείς, ότι οι σειρήνες των ΜΜΕ και ο καταιγισμός διαφημίσεων κάθε λογής διατροφικών "σκουπιδιών" απαιτεί να δώσετε μάχη για μια πραγματικά υγιεινή ζωή για τα παιδιά σας, με πολλή επιμονή και όντας οι ίδιοι ζωντανά παραδείγματα.

Τρίτος παράγοντας είναι οι υγιείς και ειλικρινείς σχέσεις και η αγάπη προς το παιδί[28]. Εδώ σημειώστε πως το σώμα, ως παράγοντας επικοινωνίας, κατέχει τον κυρίαρχο ρόλο έναντι της φωνής και των λέξεων που εκφωνείτε. Επομένως, δεν έχει τόση σημασία το *τι λέτε αλλά το πώς.* Άρα, η προσέγγισή σας πάντα με αγάπη, κατανόηση και πολλή υπομονή. Με χειρονομίες ανοιχτές, με χαμόγελο και επιβραβεύσεις κρατήστε τις πόρτες ανοιχτές. Να θυμάστε ότι τα παιδιά σας αδυνατούν να εκτιμήσουν τα brand names ρούχων ή υπόδησης που τους εξασφαλίζετε, δεν κατανοούν το μέγεθος του πλούτου σας, αλλά καταγράφουν για πάντα στην καρδιά τους τα συναισθήματά σας και την συμπεριφορά σας.

Τέταρτος παράγοντας είναι η μουσική παιδεία και κουλτούρα[29]. Είναι σημαντικό στους χώρους σας να ακούγεται η κλασική μουσική των μεγάλων δημιουργών. Επίσης, είναι σημαντική η σταδιακή ενασχόληση του παιδιού με την έντεχνη και τη βυζαντινή μουσική αλλά και την δημοτική μας παράδοση, μουσική και χορευτική. Συνιστούμε την σπουδή σε ωδείο σε συγκεκριμένο μουσικό όργανο και συμμετοχή σε αντίστοιχα μουσικά σύνολα.

Πέμπτος παράγοντας η καθημερινή κίνηση, η άσκηση και η γυμναστική[30]. Πάντοτε δια του παραδείγματος, το σημαντικό είναι να γυμνάζονται και οι γονείς, οπότε το παιδί θεωρεί την γυμναστική ως φυσιολογική καθημερινή διαδικασία υγιεινής του σώματος. Να επιστήσουμε την προσοχή σας στην έννοια της κίνησης, η οποία είναι σύμφυτη με την ουσία και φύση της ψυχής του παιδιού. Οπότε, δώστε με έντεχνο τρόπο αρκετές φορές την ημέρα αφορμές στο παιδί για κίνηση. Όπως αντιλαμβάνεστε, η τακτική αυτή προσδίδει ζωντάνια και βοηθάει στις καύσεις του οργανισμού του. Χτίζει, επιπροσθέτως, τη διάθεση της προσφοράς και φιλαλληλίας. Είναι ένας απλός τρόπος ώστε να μην έχουμε ένα οκνηρό και βαριεστημένο παιδί. Ξεχωρίζουμε την έννοια της απλής άσκησης από εκείνη της γυμναστικής ή της ένταξης και επίδοσης σε κάποιο άθλημα ατομικό ή ομαδικό, πάντα όμως ανάλογα με τον σωματότυπο του παιδιού. Ο πρωταθλητισμός συνιστάται με πολλή προσοχή, πάντα στην επιλογή του κατάλληλου αθλήματος, με έμπειρο παιδαγωγό άμεμπτης ηθικής που να μπο-

ρεί να καθοδηγήσει την παιδική ή εφηβική ψυχή με ολιστική και επιτυχή παιδοτριβία. Ωστόσο, οι πρώτοι και σημαντικότεροι εκγυμναστές του παιδιού είστε οι ίδιοι οι γονείς με τη μέθοδο την αλάνθαστη εδώ και χιλιετίες.

Τη μέθοδο αυτή συμπυκνώνουμε σε δύο βασικές έννοιες μεγίστης αξίας και σημασίας από όλες τις απόψεις. Η έννοια του αγάλματος και η έννοια του κάλλους, που αποτελούσαν για αιώνες φιλοσοφία και πρακτική ζωής και τείνουν πλέον να εξαφανιστούν. Τι είναι λοιπόν το άγαλμα; Είναι αυτό "ἐφ' ᾧ τις ἀγάλλεται". Μεταφορικά αλλά και πρακτικά αντιμετωπίζουμε το χτίσιμο του σώματος του παιδιού σαν να σμιλεύουμε το άγαλμά του. Έτσι, οι ασκήσεις που υποβάλλεται ή η γυμναστική που εκτελεί πρέπει να αποβλέπουν στην δημιουργία ενός δυνατού μυοσκελετικού συστήματος και στη διαμόρφωση ενός σώματος που θα διακρίνεται για το κάλλος του. Το παιδί ή ο έφηβος καλλιεργεί ένα σώμα που θα διακρίνεται για την αρμονία του, τις αναλογίες του, το καλλίγραμμο. Δημιουργεί, επομένως, ένα σώμα με το οποίο να είναι ικανοποιημένος, να είναι αυτοεκτιμούμενος, να κινείται και να κοινωνικοποιείται με αυτοπεποίθηση.

Εδώ να ανοίξουμε μια αναγκαία παρένθεση για το θέμα του αρμονικού και καλλίγραμμου σώματος. Θα πρέπει να τονιστεί στο παιδί και να γίνει φιλοσοφία ζωής του, ότι η σαρκική σωματική εκγύμνασή του πρέπει να συνοδοιπορεί με την καλλιέργεια της έννοιας της *Αρετής*.

Τι είναι όμως Αρετή; Αρχικά αυτή καθαυτή η έννοια σημαίνει ότι ο κατέχων, πλέον, την αρετή έχει επιτύχει το *αεί* - πάντοτε και απολύτως - *ρέειν*. Έτσι, έχει κατορθώσει με την ορθή εκγύμναση σώματος και ψυχής: α) να έχει το σώμα του τις άριστες ροές, β) το υγιέστερο βιοενεργειακό συντονισμό των τριών εγκεφάλων και των εσωτερικών οργάνων του, γ) την άριστη διαχείριση του τριμερούς της ψυχής του και δ) να καλλιεργεί κατάλληλα και το πνεύμα του. Άρα, μιλάμε για ένα παιδί ή έφηβο με ελεύθερη ακομπλεξ...άριστη προσωπικότητα, ο οποίος θα έχει συνειδητότητα ότι, παράλληλα με το χτίσιμο του αγάλματός του, καλλιεργεί και τα ψυχικά πνευματικά υποείδη της αρετής,

όπως είναι: η υπομονή, η αγάπη, η καλοσύνη, η μακροθυμία, η εργατικότητα, η ταπεινοφροσύνη, η σωφροσύνη, η φιλαλληλία, η προσήνεια, το χαμόγελο, η φιλοτιμία, η μεγαλοκαρδία και ό,τι άλλο τον διαμορφώνει ως μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα.

Μερικές, επίσης, πολύ χρήσιμες επισημάνσεις: Μην ξεχνάτε την έννοια των *στόχων* που πρέπει να τίθενται στο παιδί ή έφηβο κατά την πορεία εκγύμνασής του. Οι στόχοι πρέπει να είναι μετρήσιμοι, συγκεκριμένοι, να έχουν το ποιοτικό στοιχείο μέσα τους, να είναι χρονικά προσδιορισμένοι, να είναι σκόπιμοι με συγκεκριμένες ωφέλειες και να είναι κατακτήσιμοι. Μη βάζετε στόχους υπερβολικούς και υπέρμετρους, διότι όταν δεν επιτυγχάνονται έχουμε το φαινόμενο της αυτοπαραίτησης και απόσυρσης. Οι στόχοι πρέπει να κατακτώνται ολοένα και αυξανόμενοι, σκαλί με σκαλί, ώστε να βιώνει ένα διαρκές χτίσιμο αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Να τονίζετε συνεχώς πως δεν ανταγωνίζεται κανέναν, παρά μόνο τον εαυτό του. Εάν συμμετέχει σε ομαδικά αθλήματα, να έχει επίγνωση της διαφορετικότητας των θέσεων, της αναγκαιότητας, της συμπληρωματικότητας, της ατομικής - προσωπικής και συλλογικής ευθύνης για την κάθε επιτυχία της ομάδας.

Να κλείσουμε με κάτι σημαντικό: το σώμα του παιδιού ή εφήβου είναι χώρος εκδήλωσης των συναισθημάτων, των εσώτερων αφανών βιολογικών και ενορμητικών διαδικασιών της ζωής του. Το σώμα, τέλος, είναι η παρουσία του και το βιοενεργειακό ηλεκτρομαγνητικό πεδίο που τον περιβάλλει και τον καθορίζει.

ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΕΙ;

Η ένωση του Δία με την Ήρα γέννησε την Ήβη

Από την ένωση του φωτός με το DNA των αρχικών ροών προκύπτει η πρώτη νεότητα. Οι εννοιολογικές αξίες της Ήβης είναι οι εξής:

1. *Ακμή*, δηλαδή η περίοδος κατά την οποία το παιδί σας αυξάνει με γρήγορους ρυθμούς.

2. *Δύναμη - Σφρίγος - Αυτοχή*. Τρία χαρακτηριστικά τα οποία επέρχονται καθώς το παιδί αυξάνει και καθιστάται έφηβος/η. Έτσι, παρατηρούμε έτος με το έτος σημαντικές αλλαγές στη δύναμη και στο σφρίγος του μυοσκελετικού συστήματος, καθώς και στην απόκτηση όλο και μεγαλύτερης αντοχής στη διενέργεια πάσης φύσεως εργασιών.

3. *Ευθυμία - Ξεγνοιασιά.* Δύο ψυχοσυμπεριφορικά χαρακτηριστικά που διακρίνουν τα παιδιά και τους εφήβους σχεδόν σε όλες τις εκδηλώσεις τους. Η αντίληψη ότι η ζωή είναι παιχνίδι, είναι χαρά, ξεγνοιασιά, χαμόγελο, χιούμορ, αστεία, πάντα μέσα στη σιγουριά της εξασφάλισης όλων των αγαθών εκ μέρους των γονέων στο αυτονόητο κάδρο της αγάπης τους.

Ωστόσο, αγαπητοί γονείς και παιδαγωγοί, θα πρέπει να ξεχωρίσουμε στο μυαλό μας ότι η διαχείριση του κοριτσιού ως παιδιού τελειώνει ουσιαστικά στην ηλικία των δέκα ετών και από τα έντεκα ξεκινά η διαχείριση πλέον της έφηβης. Αντίστοιχα για τα

αγόρια, τα διαχειριζόμαστε ως παιδιά εώς την ηλικία των δώδεκα ετών και από τα δεκατρία τα διαχειριζόμαστε πλέον ως έφηβους. Τα διαχωρίζουμε ηλικιακά αυτά τα δύο χρονοδιαστήματα διότι η περίοδος της εφηβείας εμπεριέχει ιδιαιτερότητες ψυχοσωματικές, όπως και θα αναλύσουμε παρακάτω, αλλά αποτελεί παράλληλα και την περίοδο προετοιμασίας της μετατροπής και διαμόρφωσης του εφήβου σε άνδρα και της έφηβης σε γυναίκα.

Η πνευματική υπόσταση και η εγκόλπωση της έννοιας της πνευματικότητας, σε αρμονία με τις ψυχοσωματικές αλλαγές στην περίοδο της εφηβείας, πρέπει να αποτελεί πρωτεύον μέλημα των γονέων και των παιδαγωγών. Εάν μέχρι την ηλικία των επτά ετών χτίζουμε τη δομική και συναλλακτική προσωπικότητα του παιδιού και μέχρι την ηλικία των 14 “κλειδώνουμε” τον εγκέφαλό τους, από εκεί πλέον εισερχόμαστε στο στάδιο κατανόησης και κατάκτησης των αρετών. Η στρατηγική διαπαιδαγώγηση και διαχείριση του εφήβου, επομένως, αποσκοπεί στο χτίσιμο πνευματικά και ψυχοσωματικά της έννοιας ανήρ, της δε έφηβης της έννοιας γυνή. Τι υποδηλώνουν όμως αυτές οι δύο έννοιες; Ανήρ: η μακρά πλέον περίοδος του ανθρώπου εώς το τέλος του βίου, κατά την οποία βιώνει την αρμονία των βιολογικών - σωματικών ροών σε διαρκή επικοινωνία με τον άνω αρχικό νου, βιώνοντας δηλαδή και την διαρκή άνω ροή, ώστε να καθίσταται ανδρείος. Γυνή: η έφηβη είναι πλέον γυνή για το υπόλοιπο του βίου της και με την καλλιέργεια του νου της και με τη δεκτικότητα των άνω ροών να καθίσταται εστία ζωής.

Άρα, αγαπητοί γονείς και παιδαγωγοί, εάν θέλετε να δείτε την μελλοντική κοινωνία που έρχεται, δεν έχετε παρά να αναρωτηθείτε τι εφήβους καλλιεργήσαμε, με τι εφόδια τους εξοπλίσαμε, πώς τους διαχειριστήκαμε και, πρώτα απ’ όλα, τι είδους παράδειγμα ήμασταν γι’ αυτούς.

ΕΦΗΒΟΣ/Η
ΝΟΗΣΗ
ΒΙΟΫΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ

Η απορία τού *ειδέναι*, το να γνωρίζει κάποιος, είναι μια εύλογη αγωνία για όλους τους γονείς και τους παιδαγωγούς. Η συ-νήθως πολυκύμαντη και περιπετειώδης περίοδος της εφηβείας δικαιολογημένα αποτελεί μια διαρκή απορία, με την κυριολεξία της σημαντικότατης αυτής έννοιας. Η έλλειψη γνώσεων εξειδικευμένων για την επιτυχή διαχείριση των εφήβων αποτελεί ένα σημαντικό εμπόδιο. Ωστόσο, θεωρήστε ότι έχετε να αντιμετωπίσετε την πιο απλή κατάσταση, που ξεκινάει από την πιο απλή έννοια της *Νόησης* και αυτό διότι από αμφότερα τα μέρη, δηλαδή γονέα και εφήβου, συχνότατα εκδηλώνεται το έλλειμμα της σωστής επικοινωνίας.

Εδώ να επισημανθεί κάτι τραγικά επίκαιρο, που συνήθως το παραβλέπουμε. Τα δύο μέρη προέρχονται από δύο διαφορετικά Κύματα Αλλαγών. Έτσι, οι γονείς ηλικίας 40 πλέον ετών μεγάλωσαν στις συνθήκες του *3ου κύματος* - της *Εικόνας*, με διαπαιδαγώγηση κανόνων συμπεριφοράς που απαιτούσε και είχε επιβάλει η *3η Βιομηχανική Επανάσταση*. Σε αυτήν την περίοδο έπαιξε δυναμικό ρόλο η ανάπτυξη ικανοτήτων διαχείρισης της εισβολής του θεάματος σε όλες τις εκδηλώσεις, κοινωνικές αλλά και εργασιακές και, ταυτόχρονα, η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας σε συνθήκες άγχους, στρες και ταχύτητας συναλλαγών πάσης φύσεως. Η γενιά των Η/Υ τώρα πλέον καλείται να διαπαιδαγωγήσει τη γενιά των smartphones, της πανδιαδικτύωσης της πληροφορίας, των πολλαπλών εφαρμογών και των big data. Η γενιά της εικόνας

καλείται να διαχειριστεί τη γενιά που ζει *μέσα* στην εικόνα, όπου πραγματικά οι έφηβοι καταναλωτές αναλώνουν και καναλανώνουν τον εαυτό τους, ως έκφραση αξίας εικονικών στιγμιαίων γεγονότων, ως σκηνοθέτες, ηθοποιοί και θεατές ταυτόχρονα.

Το εγχείρημα είναι όντως δύσκολο και απαιτεί δύο επίπεδα δράσης: Ένα στην απλή του έκφραση και ένα στην πολύπλοκη εικονική πανδιαδικτυακή του υπόσταση. Το εύλογο ερώτημα που γεννάται είναι το κατά πόσον ο έφηβος έχει νόηση και τι βαθμό ευφυΐας, ώστε να χρησιμοποιούμε αντίστοιχες δεξιότητες επικοινωνίας μαζί του. Οι ώσεις του νου, δηλαδή η νόηση του εφήβου σας, είναι μια αυτόνομη ικανότητα - sui generis - αντίληψης (συνήθως πολύ διαφορετική από αυτήν των γονέων του) συνειδητοποίησης των καταστάσεων και λήψης αποφάσεων, μέσα από τα δικά του νοητικά και ψυχοπνευματικά φίλτρα.

Όλα, όμως, αυτά λαμβάνουν χώρα σε ένα διαρκώς και πολύ ταχέως μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Αυτή η γενιά ουσιαστικά ζει ταυτόχρονα μέσα σε τρία κύματα αλλαγών: της 3ης Βιομηχανικής Επανάστασης (εποχή της εικόνας), της 4ης Βιομηχανικής Επανάστασης (εποχή της πληροφορίας) αλλά και της εποχής των big data, του Internet of Things και της τεχνητής νοημοσύνης, δηλαδή του 5ου κύματος, της φαντασίας, όπως ονομάζεται. Επομένως, το ευρύτερο κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον περιέχει πλέον μια πληθώρα μεταβλητών και παραμέτρων με, ωστόσο, περιορισμένους βαθμούς ελευθερίας.

Άρα, σε ένα πρώτο επίπεδο, ως γονείς σκεφτείτε ότι ο έφηβός σας είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα οργάνωσης, σκέψης και κίνησης απέναντι στις πληροφορίες του περιβάλλοντος, είτε σχολικού, είτε κοινωνικού, είτε εικονικού, είτε οικογενειακού. Σε ένα δεύτερο, ανώτερο, επίπεδο, αντιμετωπίστε τον έφηβό σας ως ένα ζωντανό υπερδίκτυο βιοηλεκτρικών πληροφοριών που αλληλεπιδρά με το ενιαίο διαδικτυακό πεδίο της κοινωνίας. Λάβετε δε υπόψη σας ότι ακόμη και το κάθε κύτταρό μας αποτελεί μια αυτοποιητική εντελεχειακή μηχανή. Άρα η προσπάθεια σας είναι να έλξετε το ατελές προς το τέλειο μέσω της εντελέχειας της ψυχής και της φύσης μας.

ΕΠΙ ΤΗΣ ΗΒΗΣ

Όπως όλοι σχεδόν οι γονείς, θα έχετε παρατηρήσει πολλές φορές την παράξενη εώς δύστροπη συμπεριφορά σε πολλές εκδηλώσεις της ζωής του εφήβου σας, καθώς και συναισθηματικές διαταραχές και ευμετάβλητες διαθέσεις. Επίσης, οι οξυθυμίες, οι διαμάχες, οι οργίλες αντιδράσεις - έως και χειροδικίες - μπορεί να αποτελούν την καθημερινή σας πραγματικότητα σε μια ιδιότυπη σχέση με τον έφηβό σας. Το αξιοσημείωτο είναι ότι αυτός είναι ο γενικός κανόνας της συμπεριφοράς του εφήβου και όχι η εξαίρεση. Είναι όμως αυτό φυσιολογικό ή εδώ υπάρχει ένα πρόβλημα που χρήζει άμεσης επέμβασης; Αν όντως υπάρχει, ποια πλευρά φταίει;

Πάντως, ιστορικά στο διάβα των αιώνων, υπήρχε μεταξύ των γενεών πάντοτε ένα χάσμα. Οι έφηβοι ισχυρίζονταν, δικαίως, ότι οι γονείς δεν μπορούν να τους καταλάβουν, άρα επαναστατούν για να διεκδικήσουν τα αυτονόητα. Οι δε γονείς παραπονιούνται ότι οι έφηβοι δεν ευαισθητοποιούνται και δεν αντιλαμβάνονται ή δεν συμμερίζονται τον κόπο και τις θυσίες των γονέων. Ισχύει άραγε αυτό; Και ποια πλευρά έχει το δίκιο με το μέρος της; Τίθεται άραγε το ζήτημα από πλευράς δικαιοσύνης; Μπορεί να κριθούν τα δυο μέρη από την πλατφόρμα αυτή;

Ωστόσο, διασκεδάζοντας την αγωνία των γονέων, θα ισχυριστούμε ότι το δίκαιο αθωώνει τους εφήβους. Για την προαιώνια αντιπαράθεση αυτή, σήμερα τουλάχιστον έχοντας τις επιστημονικές γνώσεις, εντελώς απλοϊκά θα λέγαμε ότι: Η νευροφυσιολογία των εγκεφάλων και η όλη βιολογία (που ερμη-

νεύουν τις εσωτερικές λειτουργίες του οργανισμού των εφήβων και την όλη ανάπτυξη του μυοσκελετικού τους συστήματος) δικαιώνει τους εφήβους χορηγώντας τους πιστοποιητικά ενός είδους ακαταλόγιστου. Δηλαδή, αφενός οι έφηβοι δεν έχουν την ενσυναίσθηση ανεπτυγμένη στον αναγκαίο βαθμό που απαιτείται προς τους γονείς και αφετέρου οι βιολογικές διεργασίες που τρέχουν εντός του μυαλού και του κορμιού τους τούς καθορίζουν σε βαθμό που δεν μπορούν ούτε οι ίδιοι να αναγνωρίζουν και να ελέγχουν[31]. Αρκεί να ονοματίσουμε λίγες από τις ορμόνες – πηγές ανάπτυξης του εγκεφάλου και του σώματος, ώστε το μωρό σας να μεταμορφωθεί σε έφηβο και στη συνέχεια σε άνδρα ή γυναίκα: Ρηλαξίνη, Ανασταλτίνη, Τεστοστερόνη, Γλουταμίνη, Λεπτίνη, Σεροτονίνη, Ντοπαμίνη, Νορεπινεφρίνη, Θυροξίνη. Αν στους βιολογικούς παράγοντες προσθέσετε και τους πάσης φύσεως ψυχολογικούς, κοινωνικούς, συναισθηματικούς, τότε, όπως αντιλαμβάνεστε, η κατάσταση που καλείται να διαχειριστεί ο έφηβός σας είναι δυσανάλογα περίπλοκη για τις γνώσεις του και την εμπειρία που …δεν διαθέτει.

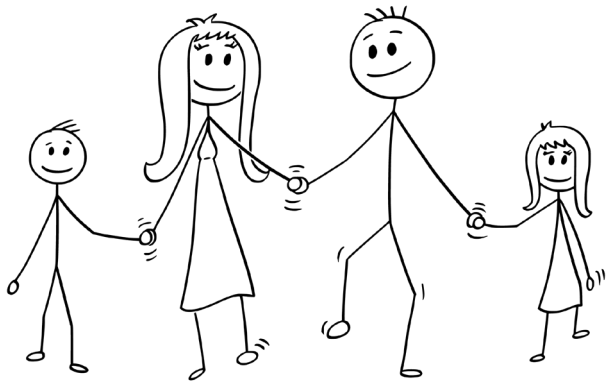
Έτσι, έχουμε καταγράψει μια σειρά περίεργων ή και δύσκολων συμπεριφορών του εφήβου προς εσάς αλλά εντελώς φυσιολογικές για αυτόν. Ας τις κάνουμε όμως συγκεκριμένες και γνωστές, ώστε να σας είναι κατανοητές και διαχειρίσιμες.

◊ Ζει επικίνδυνα και σε μια διαρκή επικινδυνότητα. Όλως παραδόξως, ο εγκέφαλός τους έχει μια πολύ χαμηλή αντίληψη της έννοιας του κινδύνου. Έτσι, τα παιδιά σας ή οι έφηβοι αποτολμούν άκρως επικίνδυνες εώς θανάσιμες πράξεις. Δε νιώθουν το φόβο της μεγάλης ταχύτητας, ειδικά όταν κλέβουν τα αυτοκίνητα και τις μηχανές των γονέων τους. Δεν υπολογίζουν ως κίνδυνο το ανθυγιεινό του καπνίσματος. Πίνουν προκλητικά αλόγιστες ποσότητες οινοπνευματωδών ή θεωρούν φυσιολογική, στην ηλικία τους, τη χρήση ναρκωτικών ουσιών. Δεν δύνανται να εκτιμήσουν τον κίνδυνο των υπερβολικών απουσιών από τα μαθήματα. Εδώ να εντοπίσουμε ότι το ζειν επικίνδυνα μπορεί να φτάσει και ως την ηλικία των 24-25 ετών.

- ◊ Ο ταχύτατος ρυθμός ανάπτυξης του σώματός τους δεν είναι αρμονικά διαχειρίσιμος από τον εγκέφαλό τους. Κατά μέσον όρο τα αγόρια ψηλώνουν 9 εκατοστά ετησίως και τα κορίτσια 8. Η συνέπεια αυτού του γεγονότος είναι, από τους εφήβους, η διάπραξη πολλών ζημιών. Οι γκάφες και τα "ανδραγαθήματα" είναι στην καθημερινότητά τους. Εδώ μην παραξενευτείτε αν παρουσιαστεί σύμπτωμα ακανόνιστου βαδίσματος, μην ανησυχείτε, είναι με τον χρόνο διορθώσιμο.
- ◊ Οι έφηβοι έχουν την δική τους κοινωνία, με τους δικούς τους κώδικες ένδυσης, υπόδησης αλλά και υγιεινής. Ως γονείς μην παραξενεύεστε αν ο έφηβός σας αμελεί να πλένεται τακτικά ή αν χρησιμοποιεί μεγάλες ποσότητες αρώματος. Δεν αναγνωρίζει την μυρωδιά του ιδρώτα του και δεν αισθάνεται αν αυτό είναι ενοχλητικό για τους γύρω του.
- ◊ Συνήθως επικρατεί η άποψη ότι ο έφηβος είναι εγωιστής. Η αλήθεια είναι ότι αδυνατούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων και η στάση αυτή πηγάζει από την υποσυνείδητη αδυναμία της θέσης τους στην κοινωνία ως αυτόνομα όντα. Έτσι, λοιπόν, ο εγκέφαλός τους ενεργοποιεί το κέντρο των ενστικτωδών και παρορμητικών αντιδράσεων (αμυγδαλή), σε αντίθεση με την επίκληση λογικής εκ μέρους των γονέων. Είναι λοιπόν "εαυτούληδες", ως μηχανισμός αυτοάμυνας και επιβίωσης σε έναν κόσμο πολύ πιο ισχυρό από το δικό τους.
- ◊ Το ότι θέλουν να ξενυχτούν επίσης είναι φυσιολογικό, το βιολογικό τους ρολόι είναι προγραμματισμένο πιο αργά από ότι των μικρών παιδιών. Το ζητούμενο, ωστόσο, είναι η ποιοτική χρήση του χρόνου τους με μελέτη και δημιουργικότητα και όχι στην υπερχρήση του Η/Υ και κινητών.
- ◊ Πείσματα, απομονώσεις, άρνηση διαλόγου και επικοινωνίας. Σε κάθε σας παρατήρηση διόρθωσής τους, ο εγκέφαλός τους επεξεργάζεται τα αρνητικά συναισθήματα και απενεργοποιεί εντελώς τις περιοχές ελέγχου και ενσυναίσθησης, δηλαδή ο εγκέφαλός τους κλειδώνει και αρνούνται την επικοινωνία. Έτσι, δεν ακούν.
- ◊ Εφηβεία, περίοδος των εθισμών; Μπείτε για λίγο στην θέση του

εφήβου σας και αναλογιστείτε ότι πρέπει να είστε ο καλύτερος μαθητής στο σχολείο, επιμελής στο φροντιστήριο, υπόδειγμα στην κοινωνία, με ανταπόκριση στον έρωτα, με καλούς πιστούς φίλους. Δηλαδή τα βλέμματα όλων είναι στραμμένα πάνω τους και οι απαιτήσεις όλων από αυτούς πάμπολλες. Το καθημερινό αυτό βίωμα τους προκαλεί σταδιακά ένα οξυμένο στρες, το οποίο έχει ανάγκη να εκτονωθεί. Εδώ, λοιπόν, αναζητούνται συμπεριφορές και απολαύσεις που να εκτονώνουν τάχιστα το στρες και αυτές δεν είναι τίποτα άλλο από τις ουσίες, τα ναρκωτικά και τα smartphones, που αμφότερα λειτουργούν ως ενεργοποιητές των κέντρων επιβράβευσης των εγκεφάλων τους. Αυτό το γεγονός είναι ο παρακινητικός παράγοντας επανάληψης των παραβατικών συμπεριφορών, ώστε να γίνονται εθισμός και δεύτερη ζωή[32].

Τι δέον γενέσθαι;



ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

13 Εντολές για να Κερδίσετε Ξανά τον Έφηβό σας

ΕΝΤΟΛΗ 1

ΜΕ ΔΙΟΡΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΚΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΖΕΣΤΗ, ΚΑΛΑ ΟΧΥΡΩΜΕΝΗ ΤΗΝ ΕΣΤΙΑ ΜΕ ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΠΙΣΤΗ

Αγαπητοί γονείς και παιδαγωγοί, η υφήλιος έχει εισέλθει, όντως, σε μια περίοδο κορυφαίων γεωπολιτικών και γεωοικονομικών αλλαγών. Ένα νέο status quo φαίνεται ότι εγκαθίσταται διεθνώς με τεκτονικές αλλαγές σε όλα τα επίπεδα της κοινωνικής μας ζωής. Ήδη πορευόμαστε με την 4η Βιομηχανική Επανάσταση, ενώ φέρουμε οι μεγαλύτεροι μέσα μας, αλλά και συμπεριφορικά, τα χαρακτηριστικά της κοινωνίας του θεάματος και της εικόνας. Παράλληλα, σε πολλούς τομείς, ήδη έχουμε εισέλθει στο 5ο κύμα των αλλαγών, το επονομαζόμενο και κύμα της φαντασίας. Τα περάσματα αυτά, θα λέγαμε, έχουν ήδη καλύψει μια περίοδο τουλάχιστον 50 ετών, με την κυριαρχία του παγκόσμιου πολιτιστικού βιομηχανικού συμπλέγματος σε συνεργασία με το στρατιωτικό βιομηχανικό σύμπλεγμα.

Έτσι, η βιομηχανία του θεάματος από την οθόνη έχει εισορμήσει στο σαλόνι μας, στην ζωή μας και στην ψυχή μας. Αν σε αυτούς τους δυο κυρίαρχους παράγοντες προσθέσετε τους big tech, τους big food co., τους big pharma, τους παραγωγούς, τους κατόχους και διακινητές ενέργειας, την πανδικτύωση και τα big data και αναλογιστείτε τον επηρεασμό όλων αυτών στην διαμόρφωση της καθημερινότητάς μας, τότε σας είναι πλήρως κατανοητό το πόσο σημαντικό είναι σήμερα να μπορεί κάποιος να διαχειρίζεται την πολυπλοκότητα του περιβάλλοντός μας. Αυτή η πολυπλοκότητα, όμως, απαιτεί από εμάς ένα νοητικό πλεόνασμα και μία συνεχή *εγρήγορση*. Απαιτεί, εν πρώτοις, αληθινή ενημέρωση για όλες τις νέες κατακτήσεις των επιστημών, ενασχόληση και μελέτη για το καινούργιο και εν τέλει υιοθέτηση του δόγματος "*δια βίου μάθηση*". Για παράδειγμα, αν μελετήσετε το πέρασμα από την οθόνη της ασπρόμαυρης τηλεόρασης στην οθόνη του Η/Υ και από εκεί στην οθόνη των κινητών τηλεφώνων, σε συνδυασμό με τις άπειρες δυνατότητες και τον επηρεασμό τους στην νευροφυσιολογία του ανθρώπινου εγκεφάλου και στις νέες μορφές επικοινωνίας, τότε θα σας είναι εξηγήσιμη η συμπεριφορά του νέου τύπου ανθρώπου, η νέα σκέψη και οι νέες πλέον κοινωνικές συμπεριφορές σε όλους τους τομείς της δημόσιας και ιδιωτικής ζωής. Έτσι, σας γίνονται κατανοητές οι συμπεριφορές των γενιών Χ, Υ και φυσικά της Ζ, όπου ανήκουν και οι σημερινοί και αυριανοί έφηβοι.

Απαιτείται, επομένως, μια καλύτερη ματιά στα παρόντα και στα αμέσως ερχόμενα, εξετάζοντας προσεκτικά και συνεκτιμώντας όλες τις παραμέτρους, όπως δομή κοινωνίας και σχέσεων, οικονομία και αγορά, νέα επαγγέλματα και ειδικότητες, νέοι τρόποι παροχής υπηρεσιών, προϊόντων και εργασίας, νέοι θεσμοί, νέες ιδεολογίες και εν τέλει ένας νέος πολιτισμός και τρόπος διαβίωσης. Όλα αυτά μαζί μάς αναπτύσσουν την έννοια αλλά και την ικανότητα διορατικότητας, ώστε να είμαστε παρόντες και ενεργοί πολίτες και συνδιαμορφωτές στα κοινωνικά δρώμενα και όχι απλοί ακόλουθοι και παθητικοί καταναλωτές.

Η διορατικότητα συνοδεύεται με δυο ακόμη σημαντικούς

παράγοντες της ζωής μας, το *όραμα* και την *πίστη*. Η πίστη δρα μέσα μας ως η απόλυτη πεποίθηση ότι: Έχουμε τη θέληση, τη βούληση, τις ικανότητες - χωρίς τον παραμικρό ενδοιασμό - πως σίγουρα μπορούμε να πετύχουμε ό,τι έχουμε αποφασίσει στο όραμά μας. Η εγκατεστημένη μέσα μας πίστη φανερώνεται με την αυτοκυριαρχία μας, με την ήρεμη δύναμη, με τη διαρκή αισιοδοξία και με ένα πρόσωπο ευχάριστο και χαμογελαστό. Η πίστη θα λέγαμε ότι αποτελεί το σταθερό θεμέλιο, πάνω στο οποίο μπορείτε να χτίζετε το όραμά σας.

Τί είναι όμως όραμα; Είναι τα όνειρα που κατα καιρούς κάνουμε; Είναι οι επιθυμίες μας; Είναι η εκπλήρωση κάποιων κόμπλεξ που κουβαλάμε; Τίποτα από όλα αυτά. Αρχικά, όπως φανερώνει και η ίδια η λέξη, είναι κάτι συγκεκριμένο που έχουμε ήδη δει, ενώ, ως εκ τούτου, είναι μια ισχυρότατη εγκεφαλική διεργασία και μια αλληλουχία ενεργειών σε βάθος χρόνων. Άρα, το όραμα απαιτεί από εσάς να καθίσετε με τον σωστό τρόπο και να καταγράψετε το τι έχετε να κάνετε στην ζωή σας για τα επόμενα (τουλάχιστον) 20-30 έτη. Στο όραμά σας θα εντάξετε την επαγγελματική σας πορεία, την εξέλιξη των σπουδών σας, την σχέση με την/τον σύντροφό σας, τις κοινωνικές, πνευματικές και υλικές σας επιτυχίες και την πορεία των παιδιών σας. Μπορείτε να χωρίσετε το όραμά σας σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους ανα 3 ή 5 έτη για παράδειγμα. Άρα, δείτε το όραμά σας, ξανά και ξανά, και περάστε στην καταγραφή του. Πρέπει να είναι συγκεκριμένο, να ονομάζετε τα πρόσωπα που εμπλέκονται και τα συναισθήματα που νιώθετε κατά τη σταδιακή υλοποίησή του, να είναι χρονικά προσδιορισμένο, γραμμένο με απόλυτη πίστη και συντεταγμένο σε χρόνο ενεστώτα ή παρακείμενο. Δηλαδή, “για την 3ετία 2023-2025 πραγματοποιώ (ή έχω πραγματοποιήσει) τα … “.

Προσοχή, ο εγκέφαλος σας θέλει να γνωρίζει ακριβώς τι έχει να κάνει. Σε κάθε άλλη περίπτωση δεν συμμετέχει, δεν βοηθά και συνήθως καθίσταται εμπόδιο μέσα από τα παιχνίδια των αναβολών ή δικαιολογιών. Το όραμα, αφού συνταχθεί, γίνεται συχνά σημείο αναφοράς και θετικής συζήτησης. Δύναται να

είναι κοινό ανάμεσα σε συζύγους ή και χωριστό. Το σημαντικό είναι να γίνεται γνωστό στα παιδιά σας, στον έφηβό σας. Παίζει τεράστιο ρόλο στην διαμόρφωση θετικής ψυχολογίας, εγκαθιστά συναισθήματα ασφάλειας και εξασφάλισης. Το μήνυμα είναι *"ό,τι και να γίνει εμείς είμαστε εδώ για σένα, εσύ απλά συνέχισε να προχωράς"*.

Κοσμήστε το καθιστικό σας ή το τραπέζι σας με συναισθήματα αγάπης, κατανόησης, συμπάθειας, επιβράβευσης, υποστήριξης. Διατηρήστε ένα κλίμα ζεστασιάς, συνεργασίας, αλληλοϋποστήριξης και αλληλοβοήθειας. Κρατήστε την "εστία" αναμμένη και οχυρωμένη σε οποιονδήποτε ξένο τυχόν την επιβουλεύεται. Ο έφηβος πρέπει να ξέρει *αποδεδειγμένα* πως, ό,τι λάθος κι αν έχει κάνει, έχει καταφυγή, έχει μια ζεστή αγκαλιά που τον περιμένει ανοιχτή.

Συμπερασματικά, εάν μέχρι τώρα δεν το είχαμε, βάζουμε πλέον στην ζωή μας ως πρώτο και θεμελιώδες βήμα την πίστη και το όραμα. Οι δυο αυτοί παράγοντες, από τις πρώτες μέρες της εγκατάστασής τους στη ζωή σας, θα διαπιστώσετε ότι αλλάζουν ριζικά τον τρόπο σκέψης σας, τα συναισθήματά σας και την όλη συμπεριφορά σας. Η αλλαγή αυτή σταδιακά σας ενεργοποιεί θετικά και εγκαθιστά μέσα σας τις ικανότητες *διορατικότητας*, ώστε να ιππεύετε τα κύματα των αλλαγών.

Όλες αυτές οι αλλαγές, δηλαδή η διορατικότητα, η πίστη και το όραμα, αποκτούν ακόμη μεγαλύτερο νόημα και ρόλο στην ζωή σας με την μετάδοσή τους και στους γύρω σας και, πρώτα πρώτα, στο παιδί σας, στον έφηβό σας. Εσείς οι μεγαλύτεροι θυμηθείτε ότι ίσως, όταν ήσασταν παιδιά, κάποιος μεγάλος σε ηλικία πιθανόν να σας είχε θέσει το ερώτημα *"εσύ όταν μεγαλώσεις τι θα γίνεις;"*. Κάποια από τα παιδιά είχαν την απάντηση και έλαμπε το πρόσωπό τους λέγοντας το επάγγελμα, ενώ τα περισσότερα, συνήθως αμήχανα, ήταν στο *"δεν ξέρω"*. Αυτό το ερώτημα είναι ο πυροκροτητής του εγκεφάλου του εφήβου και, τώρα που γνωρίζετε τη διαδικασία, επιχειρήστε με τη συνεργασία του να δημιουργήσετε μαζί το όραμά του.

Προσοχή! Μην επιβάλετε το δικό σας ανεκπλήρωτο, μην τον/

την οδηγείτε έντεχνα εκεί που θα θέλατε εσείς. Με τη διερεύνηση των νοημοσυνών, δηλαδή των ταλάντων του εφήβου σας, θα καταλάβει και από μόνος του ποιες είναι οι κλίσεις του. Εφόσον αυτές οι εξακριβώσεις τον βρίσκουν σύμφωνο, του αρέσουν, τον ενθουσιάζουν, τότε μόνο τον βοηθούμε στην σύνταξη του οράματός του. Πρέπει με έντεχνο τρόπο επικοινωνίας να πετύχουμε αυτό το επίπεδο συνεργασίας. Με αυτό και μόνο, έχει επιτευχθεί η πρώτη ριζική αλλαγή. Αν ο έφηβός σας εγκολπωθεί το όραμά του, μένει να συνεργαστείτε πάνω στην έννοια της πίστεως. Όποιος πιστεύει, μπορεί να επιτύχει θαυμαστά πράγματα και αυτό πρέπει ο έφηβος να το βιώνει καθημερινά.

Με τους παράγοντες *όραμα* και *πίστη,* ο εγκέφαλος του παιδιού "βάζει μια τάξη στο πρόγραμμά του", διότι ο ίδιος αποκτά πρόγραμμα και δουλεύει πλέον με αυτό. Το πρόγραμμα *όραμα - πίστη* είναι ίσως ο μεγαλύτερος παρακινητικός παράγοντας για τον έφηβο. Οι αντίστοιχες ποσότητες αδρεναλίνης και ντοπαμίνης που εκκρίνονται για τον σκοπό αυτό, με εντολή του εγκεφάλου, προσδίδουν τη δύναμη και τις αντοχές στον έφηβο να ανταπεξέλθει στα καθορισμένα βήματα. Οι έφηβοι που έχουν όραμα και πίστη είναι πρόσωπα αυτοεκτιμούμενα, με αυτοκυριαρχία, με πρόγραμμα αυστηρό και συνήθως πολύ πιο ήρεμοι εσωτερικά από τους υπόλοιπους. Παρουσιάζουν ολοκληρωτική πρόσδεση στα μαθήματα της κατεύθυνσής τους και συνήθως εισάγονται με υψηλες βαθμολογίες στις σχολές που έχουν οραματιστεί.

Να θυμάστε ότι όλοι οι θριαμβευτές έχουν όραμα και πίστη, όλοι οι νικητές έχουν ένα πρόγραμμα και όλοι οι χαμένοι έχουν πάντοτε μια δικαιολογία.

ΕΝΤΟΛΗ 2

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΚΑΘΑΡΟ ΤΟΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Από τους πρώτους μήνες της ζωής μας επιζητούμε με κάθε μας λόγο ή ενέργεια την επιδοκιμασία στα μάτια των γονιών μας. Κάθε τους βλέμμα συναίνεσης, απόρριψης ή επιβράβευσης ήταν για όλους μας το μέτρο οικοδόμησης του δικού μας εαυτού. Περισσότερο στηριζόμασταν στον ενθαρρυντικό λόγο, παρά στο απλωμένο υποστηρικτικά χέρι και αυτό γιατί ο ήχος και το συναίσθημα δεν ξεγελούν ποτέ. Αυτή η διαδικασία, όμως, στην πράξη αποτελεί για τα παιδιά και τους εφήβους τη δόμηση του *"καθρέφτη"* τους. Ενός καθρέφτη ο οποίος είναι αμφίπλευρος, με την έννοια ότι, στη μία του πλευρά, το παιδί ή ο έφηβος βλέπει ότι κάθε λόγος και πράξη καταγράφεται από τα μάτια των γονέων και σταδιακά δομεί την εικόνα του με τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά. Εδώ, εκτός από την αγάπη και τα άλλα θετικά συναισθήματα, οι γονείς πρέπει να χρησιμοποιούν όλες τις τεχνικές της αποτελεσματικής επικοινωνίας και παρακίνησης, όπως θα αναλύσουμε παρακάτω.

Η άλλη πλευρά, όμως, του καθρέφτη, που ημέρα με την ημέρα χτίζει το παιδί σας ή ο έφηβος, αφορά την εικόνα των γονέων του. Από εδώ, όμως, έστω και από αυτήν την στιγμή, πρέπει να σας γίνει κατανοητό και τρόπος ζωής πλέον, ότι τα πάντα στην ζωή σας καταγράφονται λεπτομερώς, δηλαδή λόγια, κινήσεις, έργα, αντιλήψεις, πιστεύω, πεποιθήσεις, ηθική, κανόνες και ό,τι άλλο μπορείτε να φανταστείτε. Άρα, εσείς οι γονείς σταδιακά χτίζετε το κοσμοείδωλο του παιδιού σας και αναλόγως, όπως αντιλαμβάνεστε, δημιουργείτε το πρότυπο πάνω στο οποίο το παιδί σας χτίζει τον δικό του εαυτό. Σίγουρα πολλοί από εσάς θυμάστε τις αντιπαραθέσεις των παιδιών, όταν με τόση υπερηφάνεια υποστηρίζουν το ποιο έχει τον σπουδαιότερο γονέα.

Εδώ να σημειώσουμε ότι δύο είναι οι βασικοί *πυλώνες* του καθρέφτη του παιδιού ή του εφήβου σας: ο πυλώνας της *ψυχής* σας και ο πυλώνας της *ζωής* σας. Το πόσο συναισθηματικοί είστε, πόση αγάπη έχετε για τους γύρω σας, πόσο θετικά και με κατανόηση εκφράζεστε ή αντιμετωπίζετε τους γύρω σας, πόση καλοσύνη έχετε, πόση ευαισθησία έχετε για ό,τι εκτυλίσσεται γύρω σας, πόσο ελεήμονες είστε, πόσο μεγάλη καρδιά και φιλότιμο έχετε, πόσο φιλικοί και ανθρώπινοι είστε, δηλαδή πόσο καλή ψυχή βλέπει το παιδί σας ότι έχετε. Το πόσο εργατικοί είστε, πόσο τίμιοι απέναντι στους άλλους, πόσο πιστοί στις σχέσεις σας, πόσο κυνηγάτε την ζωή, πόσο δραστήριοι και πόσο δημιουργικοί είστε. Άρα, ουσιαστικά, μιλάμε για ένα μοντέλο ζωής και μια ποιότητα ψυχής, όπως ανεπιτήδευτα και αβίαστα εσείς τη βιώνετε καθημερινά, αλλά αποτυπώνεται ανεξίτηλα στο νου και την ψυχή των παιδιών σας.

Επομένως, με την τεράστια ευθύνη και υπευθυνότητα του συνδημιουργού, οφείλετε οι γονείς να κρατάτε καθαρό τον καθρέφτη της ψυχής και της ζωής. Κρατήστε στο μυαλό σας ότι κάθε λέξη που λέτε και κάθε πράξη που κάνετε μένει στους αιώνες και καθορίζει την πορεία της επόμενης γενιάς.

ΕΝΤΟΛΗ 3

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΤΕ ΔΙΑΡΚΩΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΚΑΙ ΜΕΣΩ ΤΟΥ "ΕΝΗΛΙΚΑ", ΜΕ ΚΥΜΑΤΑ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ "Α"

Το ζήτημα της επικοινωνίας απασχολούσε από τους κλασικούς χρόνους ακόμη και του φιλόσοφους και τους μεγάλους δασκάλους. Αυτό όχι άδικα, αφού η επικοινωνία αυτή καθαυτή είναι ο συνδετικός κρίκος των μελών της κοινωνίας. Ουσιαστικά θα τολμούσαμε να ισχυριστούμε πως κοινωνία χωρίς επικοινωνία δεν δύναται να υπάρξει, ή εν τέλει έχει τεράστιο έλλειμμα, που εκφράζεται ως πληθώρα αντικοινωνικών καταστάσεων και προβλημάτων σε όλους τους θεσμούς και τους τομείς της. Φυσικά το ίδιο ισχύει και για τον θεσμό της οικογένειας, όπου η ποιότητα της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της καθορίζει τη συνεκτικότητα και τη συνοχή τους ως οικογένεια. Αρχικά, καθοριστικοί παράγοντες είναι η επικοινωνία μεταξύ των γονέων και η ποιότητα της σχέσης τους διότι, όπως προαναφέραμε, αποτελεί δομικό στοιχείο του καθρέφτη τους προς τα παιδιά τους. Άρα, αποτελεί θεμελιώδες ερώτημα το εξής: Πώς επικοινωνείτε με τα παιδιά σας;

Ορθώνετε λόγο; Έχετε λόγο; Κρατάτε το λόγο σας; Έχει τιμή

ο λόγος σας; Ο λόγος σας είναι σημαντικός και προάγει την επικοινωνία; Θέλουν να ακούνε το λόγο σας; Θέτουμε λοιπόν το λόγο ως δομικό στοιχείο της προσωπικότητάς σας και ταυτόχρονα ως παράγοντα συναλλακτικής επικοινωνίας.

Τι ακριβώς όμως είναι η έννοια του λόγου στην θεωρία και πρακτική της επικοινωνίας μας με τους άλλους; Είναι τα τρία βασικά στοιχεία που τον απαρτίζουν και αποτελούν: τα λόγια, η φωνή και το σώμα. Άρα, ο λόγος είναι οι λέξεις και το λεξιλόγιο με την αντίστοιχη λογοτεχνική ποιότητα και πλούτο που χρησιμοποιείτε αφού, όπως γνωρίζετε, η κάθε λέξη έχει την δική της έννοια, αξία και σημασία, με τις αντίστοιχες συνέπειες και αποτελέσματα που παράγει. Ο λόγος είναι επίσης η φωνή σας, δηλαδή η ορθοφωνία σας, τα ηχοχρώματά σας, το ύψος, το βάθος και το εύρος της φωνής σας και τα συναισθήματα που φανερώνονται μέσα από αυτόν. Τέλος, λόγος είναι το σώμα σας, δηλαδή οι εκφράσεις του προσώπου σας, το στήσιμο του κορμιού σας, οι κινήσεις των χεριών και των ποδιών σας κατά την εκφορά του λόγου. Το πώς δηλαδή συνοδεύουν την φωνή και τις λέξεις σας, ασυνείδητα ή συνειδητά, καθώς επικοινωνείτε με τα παιδιά σας ή με τους εφήβους σας. Κρατήστε στο μυαλό σας ότι ο λόγος, ως ενιαία και αδιάσπαστη διαδικασία επικοινωνίας, δομείται από τον παράγοντα σώμα σε ποσοστό 55%, από τον παράγοντα φωνή σε ποσοστό 37% και τα λόγια, οι λέξεις, σε 8%. Άρα, ενώ εκ πρώτης όψεως αυτό φαίνεται παράδοξο, σημασία δεν έχει "*το τι λες αλλά το πώς το λες*".

Θα προτείναμε ένα μοντέλο λόγου και επικοινωνίας δομημένο από τον καρδιακό σας εγκέφαλο, τον "*ενήλικα*" εγκέφαλό σας με την "*Α ηχοκυματική"* του εγκεφάλου σας.

Ας ξεκινήσουμε από τον καρδιακό μας εγκέφαλο. Εδώ υπονοούμε πως πρέπει να έχετε δομημένο τον λόγο σας με συναισθήματα αγάπης, κατανόησης, συμπάθειας και όλα τα θετικά σας συναισθήματα με αντίστοιχες φράσεις συναισθηματικές. Ο εγκέφαλος της καρδιάς σας έχει κάποια εκπληκτικά χαρακτηριστικά, όπως: α) τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα που εκπέμπει είναι 5000 φορές πιο ισχυρά από τα κύματα του κρανιακού εγκεφάλου β) τα

κύματα γίνονται αντιληπτά από τους γύρω σας[33] γ) αναπτύσσουν την δική τους επικοινωνία χωρίς να περνάει από την διαδικασία της λογικής δ) με την εκπομπή σας από τον καρδιακό σας εγκέφαλο μπορείτε να αλλάξετε την ψυχολογία των γύρω σας. Εάν στα παραπάνω προσθέσετε ότι τα παιδιά και οι έφηβοι επικοινωνούν κυρίως με τον καρδιακό τους εγκέφαλο, δηλαδή κυρίως συναισθηματικά, τότε, αν μάθετε να χειρίζεστε την καρδιακή σας επικοινωνία, το έργο σας διευκολύνεται κατα πολύ.

Δεύτερον, είναι θεμελιώδες στην διαπροσωπική επικοινωνία του λόγου να χρησιμοποιείτε το εργαλείο διέγερσης και ενεργοποίησης του ενήλικα εγκεφάλου, δηλαδή με έντεχνο τρόπο να καθοδηγούμε τον συνομιλητή μας, ώστε να μας απαντά με λογικά επιχειρήματα και απόψεις. Η τεχνική αυτή είναι γνωστή ως η έννοια της *φρόνησης*, δηλαδή η διαδικασία μετατροπής της νόησης σε έλλογο λόγο. Η μέθοδος αυτή είναι γνωστή σχεδόν σε όλους μας και μοιάζει με την μέθοδο της "μαιευτικής" του Σωκράτη. Έτσι, με μικρές επιμέρους ερωτήσεις και με την βοήθεια του "*πώς, τι, πού, ποιος, γιατί*" και με συνοδεία θετικών συναισθημάτων και με πραγματικά επιχειρήματα κρατάμε τον διάλογο στην θέση του *ενήλικα*, δηλαδή της λογικής.

Τρίτον, η εκφορά του λόγου μας να συνοδεύεται με την ηχοκυματική "Α". Δηλαδή με ήρεμη, σταθερή και χαμηλόφωνη φωνή χαλαρώνουμε τον συνομιλητή μας και οδηγούμε τον εγκέφαλό του σε έναν κυματισμό 8-12 Hertz, συχνότητες ιδανικές για εστιασμένη διανοητική λειτουργία και μάθηση[34]. Προσοχή, όσο σας ξεφεύγουν ο έλεγχος και τα συναισθήματα και οδηγείστε σε άγχος ή ταραχή, τόσο διολισθαίνετε σε καταστάσεις αρνητικής επικοινωνίας και ταχύτατα οδηγείστε σε διαφωνίες, συγκρούσεις και παύσεις των σχέσεων. Άρα, μείνετε στον καρδιακό σας εγκέφαλο και με φωνή "Α" πάντα από την θέση του "ενήλικα" και απολαύστε μια ευχάριστη επικοινωνία.

ΕΝΤΟΛΗ 4

ΔΙΑΓΝΩΣΤΕ ΤΙΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΕΣ, ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΚΛΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΕΣ ΜΕ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ

Ο Ηράκλειτος στοιχειοθετεί την σημασία και σημαντικότητα της έννοιας του *λόγου* που διοικεί τα σύμπαντα και της έννοιας της *πνευματικής καλλιέργειας*, όταν μας λέει ότι ένας άριστος αξίζει όσο δέκα χιλιάδες. Ο Πυθαγόρας, σχεδόν παράλληλα, διανοίγει την έννοια της *πνευματικότητας* μέσα από συγκεκριμένη μέθοδο επίγνωσης των αριθμών και δομεί την παιδαγωγική του μέσα από την σημαντικότητα της *ηχοσυμβολικής* των γραμμάτων σε συνάφεια με την λειτουργία του εγκεφάλου μας. Ο Σωκράτης στον "Κρατύλο" μάς ανοίγει τα παράθυρα του εγκεφάλου, αναλύοντας τη *νόηση*, τη *φρόνηση*, την *ανδρεία*, την *αρετή* κ.α., μέσα από την ηχοδυναμική και ηλεκτρομαγνητική επίδραση των γραμμάτων - συμβόλων με τις αρχικές και αρχετυπικές τους αξίες και σημασίες. Έτσι, ανοίγεται ο δρόμος στον Πλάτωνα για την καθιέρωση της μελέτης και σπουδής των δέκα άριστων επιστημών στην ακαδημία του και ο μεγαλύτερος μαθητής του, ο Αριστοτέλης, με το συνολικό έργο του, δομεί ένα πρώτο πανεπιστήμιο.

Όλοι, όμως, οι ανωτέρω δεν θα μπορούσαν να θεμελιώσουν

τις θεωρίες τους αν δεν είχαν πετύχει το “μανθάνειν παρ’ Ομήρω”, όπως έλεγε και ο Σωκράτης. Στο ανυπέρβλητο έργο του ο Όμηρος, τόσο με την Οδύσσεια όσο και με την Ιλιάδα, θεμελιώνει με σημαντικές λεπτομέρειες όλες τις τέχνες και επιστήμες. Ο εγκέφαλος πρώτη φορά ονοματίζεται και περιγράφεται στην Οδύσσεια από τον ευφυέστατο Οδυσσέα, ενώ το “πολυμήχανος” που του προσδίδεται φανερώνει την καλλιέργεια και ανάπτυξη όλων των νοημοσυνών που φέρουμε ως ψυχοπνευματικά όντα. Ο πρωταρχικός δε σκοπός της παιδείας είναι η καλλιέργεια των παιδιών σε όλες τις τέχνες και η προετοιμασία τους ως άριστοι πολίτες.

Εδώ να σημειώσουμε τη σημαντικότητα της έννοιας “τέχνη” που ερμηνεύεται ως η *έξις του νου προς το τέλειο*. Αυτό συνδυάστε το με την έννοια της *εντελέχειας* της ψυχής, οπότε σας αποκαλύπτεται το μεγαλείο της εγκυκλίου παιδείας παιδιόθεν. Όλη η ανωτέρω θεώρηση και φιλοσοφία παιδείας επικυρώνονταν και προστατεύονταν από Θεούς και Μούσες με τις αντίστοιχες νοηματικές ευφυΐες[37]. Τα αποτελέσματα δε της όλης παιδείας είναι μοναδικά και ανυπέρβλητα. Χιλιάδες, στην κυριολεξία, δάσκαλοι, φιλόσοφοι, επιστήμονες όλων των επιστημών, διανοητές, ιστορικοί, ποιητές θεμελίωσαν και στοιχείωσαν την παγκόσμια γνώση έως και σήμερα. Το έργο των περισσότερων παραμένει αξεπέραστο και αποτελούν σημείο αναφοράς, χιλιετίες τώρα. Ποιο είναι, όμως, το επιθυμητό και ποιο το δυνατό, δηλαδή το επιτεύξιμο; Αυτό το ερώτημα στην πραγματικότητα εκφράζει την αγωνία σχεδόν όλων των γονέων. Δηλαδή το τι θα μπορούσε να πετύχει το παιδί, ο κάθε έφηβος, στον “τομέα της εκπαίδευσης”, όπως ονομάζεται πλέον σήμερα. Βέβαια, κοινό πόθο και στόχο όλων αποτελεί η εισαγωγή των εφήβων στην ανώτατη παιδεία, ώστε να καταστούν επιστήμονες.

Έχουν, όμως, όλοι οι έφηβοι τις ίδιες δυνατότητες και ίδιες ευκαιρίες; Το δεύτερο βεβαίως όχι, ενώ για τις δυνατότητες γνωρίζουμε από τις νευροεπιστήμες και τη νευροφυσιολογία του εγκεφάλου ότι βασικά σχεδόν όλα τα παιδιά εκκινούν με τις ίδιες περίπου προδιαγραφές. Εκεί που εντοπίζεται η διαφορετικότητα,

και εδώ είναι το κρυμμένο μεγαλείο που καλείται να ανακαλύψει και να καλλιεργήσει ο παιδαγωγός, είναι οι πολλές και *διαφορετικές νοημοσύνες* που κρύβουν τα παιδιά και οι έφηβοι στον εγκέφαλό τους. Ως δε διαφορετικές νοημοσύνες θα αποκαλούσαμε τις διαφορετικές κλίσεις ή ταλέντα και με τις αντίστοιχες δεξιότητες και προσανατολισμούς που εξωτερικεύει το κάθε παιδί και ο κάθε έφηβος. Η ακριβής διάγνωση των νοημοσυνών είναι θεμελιώδης και για τον γονέα και για το μαθητή. Έτσι γνωρίζουμε πού θα βασιστούμε και τι θα αναπτύξουμε. Ουσιαστικά, ως γονείς και ως παιδαγωγοί δημιουργούμε το σχέδιο ανάπτυξης του εγκεφάλου του μαθητή χτίζοντας μια μέθοδο ανάπτυξης, τόσο των κλίσεων, όσο και των υπολοίπων νοημοσυνών. Άρα, όσο νωρίτερα τις διαγνώσουμε, τόσο το καλύτερο. Αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει από την ηλικία των 5-7 ετών, οπότε και το παιδί ολοκληρώνει τον πρώτο κύκλο διαμόρφωσης της προσωπικότητάς του. Αναλογιστείτε, επομένως, πως με την μέθοδο αυτή μπορούμε να δημιουργήσουμε υψηλότατα εξειδικευμένους επιστήμονες ή και διεπιστημονικούς επιστήμονες, σε δύο, τρία ή και περισσότερα επιστημονικά πεδία, εφόσον η δυνατότητα ανάπτυξης και των λοιπών νοημοσυνών είναι δυνατή στο εύρος και στο ύψος που επιθυμούμε.

Έτσι, έχει καταρριφθεί ο μύθος ότι κάποια παιδιά "δεν τα παίρνουν τα γράμματα". Η αριστεία και η έξις προς το τέλειο είναι υπόθεση όλων, ανεξαρτήτως είδους νοημοσύνης, αρκεί να υπάρχει η θέληση και η έννοια του θελήματος. Στο σημείο αυτο να τονίσουμε την φύση του προσώπου του παιδιού, που ζητά από τους γονείς την ενθουσιώδη ενθάρρυνση στην ανάπτυξη των φυσικών του νοημοσυνών και κλίσεων και όχι κάποιων άλλων επιβεβλημένων. Εισέρχεται εδώ η διαδικασία της υγιούς *παρακίνησης* ώστε να εξακοντίσουμε τα ταλέντα του παιδιού μας, του εφήβου μας και, από ένα, να τα διπλασιάσουμε ή πενταπλασιάσουμε. Μην ξεχνάτε πως τα παιδιά και οι έφηβοι δικαιούνται να ζήσουν την ζωή που τους έχει δοθεί και τους ανήκει, όχι την ζωή που επιθυμούν οι άλλοι.

ΕΝΤΟΛΗ 5

ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟ ΟΝΤΟΛΟΓΙΚΟ ΣΟΚ ΠΑΙΔΙ → ΕΦΗΒΟΣ

Ορμές ή ροές;

Πάθη ή αρετές;

Επικοινωνείτε συνεχώς από την καρδιά σας και από την θέση του "ενήλικα" διεγείροντας και ενεργοποιώντας τον "ενήλικα" του παιδιού σας. Αυτήν τη μέθοδο επικοινωνίας ουσιαστικά την ξεκινάμε όταν το παιδί μας εισέρχεται στην ηλικία των τριών ετών, οπότε και μπαίνει στην ομάδα (κοινωνικοποίηση). Κατά αυτόν τον τρόπο εξοπλίζουμε τον εγκέφαλο του παιδιού μας με την δυνατότητα διαλόγου, συνεννόησης και συνεργασίας. Η διαδικασία αυτού του μοντέλου επικοινωνίας ως την ηλικία των επτά ετών βοηθά το παιδί να βιώσει, εντελώς φυσικά, την ολοκλήρωση της πρώτης και κύριας φάσης σχηματισμού του ενήλικα εγκεφάλου του (τη λογική του). Το γεγονός αυτό προσδίδει στο παιδί μεγάλη αυτοεκτίμηση, καθώς βιώνει τον πρώτο κύκλο αυτοπραγμάτωσής του. Το δεύτερο σημαντικό, που έχουμε ήδη πετύχει εντελώς αβίαστα, είναι η κατάκτηση του διαλόγου και της ανοιχτής επικοινωνίας με το παιδί μας. Η κατακτημένη αυτή

σχέση με το παιδί μας είναι η απαραίτητη προϋπόθεση χτισίματος της δεύτερης επταετίας, έως και το πρώτο βίωμα της εφηβείας.

Σε αυτό το στάδιο πρέπει να υποστηρίξουμε το παιδί και να διαχειριστούμε το οντολογικό σοκ της μεταμόρφωσης του παιδικού σώματος σε εφηβικό. Επεξηγήστε στα παιδιά για ποιο λόγο επέρχονται οι αλλαγές στο σώμα με αγάπη, με κατανόηση και προπάντων με φυσικότητα. Όπως ήδη σας έχουμε αναφέρει, μιλήστε αναλυτικά στο παιδί σας για τη δράση των ορμονών και την επίδρασή τους στην ψυχολογία του. Από το διαδίκτυο μπορεί να μάθει πολλά, αλλά από τους γονείς μπορεί να τα εμπεδώσει πολύπλευρα και, πάνω απ' όλα, πώς θα διαχειριστεί τη φύση του.

Ένα δεύτερο σημαντικό που πρέπει να κατανοήσει ο έφηβος είναι ο διαχωρισμός της έννοιας ορμές και της έννοιας ροές. Πρέπει να διδαχθεί τη σώφρονα αντιμετώπιση και διαχείριση των γενετήσιων και επιβιωσιακών ορμέμφυτων, καθώς και την αξιοποίηση των ροών, ώστε να βιώνει την αρμονία και τη ρώμη του εφηβικού πλέον σώματος.

Τρίτον, πρέπει να τονιστεί πως οι ορμές ταχέως μεταβάλλονται σε πάθη, τα οποία για την ηλικία του είναι άκρως καταστρεπτικά. Αντιθέτως, πρέπει να καλλιεργεί το *ἀεὶ ῥέειν*, δηλαδή την έννοια της αρετής με όλες τις εκφράσεις της και προς όλους ανεξαιρέτως.

ΕΝΤΟΛΗ 6

ΕΓΚΑΘΙΔΡΥΣΤΕ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΞΙΕΣ - ΠΙΣΤΕΥΩ - ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ"

Μην ξεχνάτε ότι, σαν γονείς, αποτελείτε τον καθρέφτη της ψυχής και της ζωής του παιδιού σας. Από τους πρώτους μήνες της ζωής του, ως και τα επτά έτη του, το παιδί σας έχει δομήσει μέσα του την έννοια της εικόνας, τόσο για εσάς τους γονείς, όσο και για τον εαυτό του. Κατά την πρώτη αυτή επταετία εκπαιδεύουμε το παιδί μας στις τεχνικές της επικοινωνίας και των αρμονικών συναλλαγών, οπότε κατά τη δεύτερη επταετία του και μετά την ηλικία των 11 ετών, όπου αρχίζει να βιώνει την εφηβεία του, είναι πλέον σε πνευματική κατάσταση κατάλληλη για το χτίσιμο των εγκεφαλικών του προγραμμάτων.

Εδώ εύλογα σας δημιουργείται το ερώτημα, εάν και κατά πόσο είναι προγραμματισμένος ο εγκέφαλος του παιδιού σας και, φυσικά, ο δικός σας. Ουσιαστικά μέσα από την θεωρία της ψυχολογίας των μαζών, μέσα από την επιστήμη της κοινωνικής μηχανικής, της επικοινωνιολογίας, της εθνομυθολογίας μας, αλλά και την θεωρία και πρακτική του νευρογλωσσικού προγραμματισμού και την όλη δομή, φύση και νευροφυσιολογία του εγκεφά-

λου μας, (τον τρόπο που αναπτύσσεται, μαθαίνει και σκέφτεται), έχουμε την δυνατότητα να διαγνώσουμε τα προγράμματα που ήδη έχει αφομοιώσει και "τρέχει". Ταυτόχρονα, εφόσον γνωρίζουμε τις τεχνικές του, εγκαθιστούμε και νέα "*προγράμματα*". Όπως αντιλαμβάνεστε, αγαπητοί γονείς, το θέμα του προγραμματισμού μας είναι τεράστιας σημασίας, τόσο ώστε όσοι το κατανοούν, αποφασίζουν αφενός να γνωρίζουν τον προγραμματισμό τους και αφετέρου να περάσουν σε ένα στοιχειώδες *γνώθι σαυτόν*, και σε ένα νέο υγιή γι' αυτούς προγραμματισμό.

Παρενθετικώς, να αναφέρουμε στο σημείο αυτό ότι με τα κατάλληλα μέσα (παιδεία, δάσκαλοι, μέσα μαζικής επικοινωνίας, θεσμοί, κόμματα, κλπ) μπορούμε να κατευθύνουμε τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς ομάδων, ατόμων ή κοινωνιών και κρατών. Εδώ να υπερτονίσουμε κατά τη διαδικασία προγραμματισμού των μαζών τον κυρίαρχο και καταλυτικό ρόλο των μέσων: τηλε-όραση, τύπος, social media κλπ, ιδίως σε όσους έχουν αποδεχθεί τον ρόλο του παθητικού καταναλωτή. Η πολιτιστική βιομηχανία του θεάματος, με τις τεράστιες πολυεθνικές εταιρείες της, έχει επιβάλει την κυριαρχία της εικόνας και της οθόνης και έχει εκτιναχθεί στην πρώτη θέση από πλευράς κύκλου εργασιών - πωλήσεων.

Όπως κατανοείτε, η ισχύς της πολιτιστικής βιομηχανίας του θεάματος, τόσο στο πεδίο της πολιτικής, της οικονομίας αλλά και των διεθνών σχέσεων και επικοινωνίας, είναι τεράστια έως και ολοκληρωτική. Έχει κατορθώσει δε, να εφοδιάσει σχεδόν κάθε άνθρωπο πάνω στη γη με ένα κινητό τηλέφωνο, δηλαδή με την οθόνη - μέσο πληροφορίας, επικοινωνίας, συναλλαγών πάσης φύσεως και με όλους, ιδιώτες και κράτη, και σε τέτοιο βαθμό, ώστε σχεδόν όλες οι δραστηριότητές μας να διαμεσολαβούνται από αυτήν τη συσκευή. Όπως όλοι γνωρίζετε, η χρήση του κινητού είναι πολύωρη και, ιδίως για τους εφήβους, αποβαίνει άκρως επηρεαστική για την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους και για τον όλο τους προγραμματισμό, κοινωνικά και πολιτιστικά.

Ωστόσο, από την παιδική τους ηλικία πρέπει να εφοδιάζετε εγκεφαλικά τα παιδιά σας με τρία πολύ σημαντικά προγράμματα:

α) αξίες, β) πιστεύω, γ) αποφάσεις.

Πρώτον, το πρόγραμμα *Αξίες*: Καθίστε μόνος/η σας ή και οι δύο γονείς σε βαθιά περισυλλογή και κατόπιν διαλόγου προβείτε σε λεπτομερή καταγραφή των αξιών από τις οποίες εμφορείστε, ασπάζεστε, αποδέχεστε, αλλά και εφαρμόζετε στη ζωή σας και, φυσικά, σας διακρίνουν στην καθημερινότητά σας. Μερικές από αυτές, για παράδειγμα, θα μπορούσαν να ήταν η τιμιότητα, η ηθική, η εργατικότητα, και ό,τι άλλο πιθανόν σας διακρίνει. Φυσικά και θα μπορούσατε, αν θέλετε, να καταγράψετε και κάποια ή κάποιες που εσείς δεν έχετε, αλλά θα θέλατε να ενστερνιστεί το παιδί σας. Δημιουργούμε επομένως έναν κατάλογο, κώδικα θα λέγαμε, αξιών για τις οποίες με διάφορες αφορμές μιλούμε και αναλύουμε στο παιδί μας. Το βίωμα, επίσης, πολλών εξ αυτών των αξιών είναι σημαντικό να συζητιέται και να αναλύονται τα ψυχολογικά και υλικά οφέλη, όπως για παράδειγμα η αξία της φιλίας των ανθρώπων. Η σημαντικότητα των αξιών πρέπει να εξηγηθεί στο παιδί, δηλαδή ότι του προάγουν και τον βοηθούν στην επικοινωνία με τους συνανθρώπους του και στην υγιή κοινωνική του ένταξη και αποδοχή.

Δεύτερον, το πρόγραμμα *Πιστεύω*: και εδώ καθίστε και καταγράψετε τα πιστεύω σας για όλους τους τομείς της κοινωνίας και για τον εαυτό σας. Όπως αντιλαμβάνεστε, παίζει τεράστιο ρόλο η θετικότητα των πιστεύω σας. Εννοείται, βέβαια, ότι εσείς οι ίδιοι ως γονείς πιστεύετε στον εαυτό σας, στις ικανότητές σας, στις δεξιότητες και ειδικότητές σας και ότι έχετε την απόλυτη πεποίθηση ότι έχετε πετύχει στη ζωή σας. Ξεχωρίστε, όμως, στο παιδί σας την έννοια και σημασία της υγιούς επιτυχίας από εκείνη με τα ανήθικα μέσα ή τρόπους. Το παιδί και ο έφηβος πρέπει να εκπαιδευτούν να μάχονται στη ζωή τους με ηθική και με απόλυτη, χωρίς ταλαντεύσεις, πίστη στον εαυτό τους. Θα λέγαμε, η πίστη είναι ο εγγενής και κινητήριος παράγοντας θετικής ψυχολογίας που πρέπει να συνοδεύει κάθε μας έργο. Αν πιστεύουμε ότι θα τα καταφέρουμε, έχουμε ήδη πετύχει. Οτιδήποτε γίνεται χωρίς πίστη είναι ελλειμματικό ή δεν πετυχαίνει.

Επίσης να ξεχωρίσουμε ότι η πίστη δεν έχει ποσότητα,

δηλαδή ή πιστεύετε απόλυτα χωρίς την παραμικρή ταλάντευση ή δεν πιστεύετε. Από πλευράς φροϋδικής ψυχολογίας να τονίσουμε ότι η έννοια της πίστης είναι αυτή που κινητοποιεί τις άπειρες δυνάμεις του ασυνείδητου και τις θέτει στην υλοποίηση του σκοπού σας.

Άρα, εγκαθιδρύστε στον εγκέφαλο του παιδιού/εφήβου σας, το πρόγραμμα *πιστεύω*, δείξτε του εμπιστοσύνη, δηλαδή πιστέψτε σε αυτόν/ή και με απλό τρόπο από δίπλα τους σκουντήξτε τους να πάρουν την απόφαση.

Περνάμε στο τρίτο πρόγραμμα *Απόφαση*. Είναι το πρόγραμμα των μικρών και μεγάλων στιγμών του κάθε ανθρώπου. Είναι το πρόγραμμα που συνήθως καθορίζει την πορεία της ζωής μας. Ποιον κλάδο επιστημονικό θα επιλέξουμε, τι επάγγελμα θα ακολουθήσουμε, με ποιον/α σύντροφο θα συζήσουμε, θα τεκνοποιήσουμε ή όχι, σε ποια πόλη θα ζήσουμε, ποιο οίκημα ή εξοχικό θα αγοράσουμε και άλλες σημαντικές αποφάσεις που θα μας συνοδεύουν στη ζωή μας. Εδώ μπαίνει ένα ερώτημα: Είμαστε στην ζωή μας αποφασιστικοί; Παίρνουμε μόνοι μας τις αποφάσεις ή είμαστε ακόλουθοι, μοιραίοι και άβουλοι σαν έρμαια των συρμών και του όχλου; Αν δεν είστε των αποφάσεων και, επειδή οι αποφάσεις είναι ένα από τα κύρια προγράμματα του εγκεφάλου μας, έστω και τώρα αποφασίστε το και εγκαθιδρύστε το. Αν όμως είστε των αποφάσεων, τι είδους αποφάσεις υιοθετείτε; Από την καρδιά ή από τη λογική; Μήπως τα μειγνύετε και τα αποτελέσματα/συνέπειες προκύπτουν και από τα μεν και από τα δε;

Στο σημείο αυτό να πούμε ότι η έννοια την απόφασης είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την έννοια της υπευθυνότητας. Η επιλογή και η στάση της "*Μη απόφασης*" συνήθως κρύβει το φόβο ανάληψης ευθυνών και φανερώνει αδυναμία ανάλυσης των καταστάσεων. Άρα, αγαπητοί γονείς, εκπαιδεύστε το παιδί σας στο αποφασίζειν. Η αυτόνομη, ανεξάρτητη προσωπικότητά του απαιτεί να έχει το ίδιο την απόφαση για οτιδήποτε θέλει να πράξει. Συνδέστε στην οποιαδήποτε απόφαση την έννοια της υπευθυνότητας, που σημαίνει στην πράξη ότι αποδέχεται τα αποτελέσματα ή συνέπειες

και παλεύει και αγωνίζεται πλέον γι αυτά. Η ιδανική ηλικία στην οποία εκπαιδεύουμε τα παιδιά στο αποφασίζειν είναι 5-7 ετών και 12-14 ετών με την πλήρη ενεργοποίηση του "ενήλικά" τους. Να δοθεί η επισήμανση ότι κάθε απόφαση κρύβει μια στρατηγική. Δηλαδή, προηγείται η λεπτομερής ανάλυση των δεδομένων, των προσώπων, των καταστάσεων, των συνεπειών και για το παιδί και για όσους άλλους αφορά η απόφαση. Επίσης, εξετάζεται ο σκοπός και οι στόχοι της απόφασης. Μια τέτοια διαδικασία απόφασης εμπλουτίστε τη με θετικά καρδιακά αισθήματα και στερεώστε τη με ακράδαντη πίστη.

Με την μέθοδο αυτή δημιουργούμε υπεύθυνα παιδιά και εφήβους, με πίστη στις αποφάσεις τους για τις οποίες θα αγωνίζονται με θάρρος, με παρρησία και γενναιότητα, με ανεπτυγμένη στρατηγική και υπεύθυνη σκέψη.

Κρατήστε στο μυαλό σας ότι όλα αυτά επηρεάζονται μεταξύ τους και, με τη σειρά τους, επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση δημιουργεί αρνητική αυτοεικόνα στον άνθρωπο και ανάλογες πεποιθήσεις με αρνητικές συνέπειες σε όλα τα κομμάτια της ζωής του. Το χτίσιμο της αυτοεκτίμησης ξεκινάει από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου μέσα από: α) τον *καθρέφτη* των γονέων του (δηλαδή, την εικόνα που έχουν οι γονείς για το παιδί και αντίστοιχα η εικόνα που έχει το παιδί για τους γονείς όπως εξηγήσαμε παραπάνω), β) τη διαδικασία ανάπτυξης του *ενήλικα εγκεφάλου* (δηλαδή της λογικής του παιδιού, η οποία αναπτύσσεται με το διάλογο, την αναλυτική σκέψη και τα επιχειρήματα) και γ) τις *αποφάσεις* που παίρνει το παιδί/έφηβος και την αντίστοιχη ανάληψη ευθύνης.

ΕΝΤΟΛΗ 7

ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ ΔΙΠΛΑ ΠΑΝΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΗΓΕΤΕΣ

Αγαπητοί γονείς, τα παιδιά σας και οι έφηβοι δεν γνωρίζουν τον τρόπο λειτουργίας, ούτε τα προγράμματα του εγκεφάλου τους. Επίσης, δεν έχουν την αίσθηση του χρόνου, ούτε τη δυνατότητα αντίληψης της σπουδαιότητας των καταστάσεων, καθώς ούτε και αυτή καθαυτή τη σημαντικότητα της ζωής τους. Βέβαια, τα παραπάνω ίσως χαρακτηρίζουν και ηλικιωμένους και όχι μόνο τα παιδιά ή εφήβους, αλλά όλα είναι ζήτημα εκπαίδευσης και γνώσης. Εδώ λοιπόν στο έλλειμμα γνώσεων, όσον αφορά το τι και πώς δέον γενέσθαι των παιδιών και εφήβων, υπεισέρχεται ο ρόλος των γονέων ως παρακινητές. Δηλαδή πρέπει να παρακινούμε κάποιον για να ενεργήσει; Και αν ναι, τι είναι παρακίνηση;

Παρακίνηση είναι η τέχνη ενεργοποίησης των άλλων για πραγματοποίηση συγκεκριμένου έργου με συγκεκριμένο στόχο. Η παρακίνηση έρχεται να καλύψει ένα έλλειμμα ή μια ή πολλές πιθανόν ανάγκες που έχει ένα παιδί ή έφηβος. Επομένως, η παρακίνηση έρχεται να ικανοποιήσει ψυχοπνευματικές και σωματικές ανάγκες καλύπτοντας την τριπλή υπόσταση του παιδιού και εφήβου.

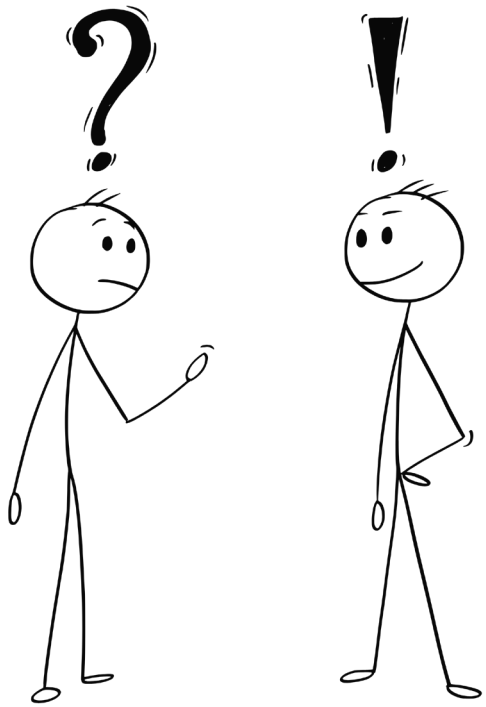
Με μια μικρή ιστορική αναδρομή στην πορεία του ανθρώπου και την εξέλιξή του πάνω στη γη μας, σας γίνεται αμέσως κατανοητό: Οι πρόγονοί μας ζούσαν και δρούσαν ομαδικά και, αργότερα ως κοινωνικά όντα, οργανώνουν και θεσπίζουν πόλεις εξελισσόμενοι σε πολιτικά όντα. Να λοιπόν οι θεμελιώδεις ανάγκες που, εκτός από την τροφή - ένδυση - υπόδηση, εκτείνονται στις σχέσεις κοινωνίας, συμμετοχής, ομαδικής δράσης και ασφάλειας ζωής από κάθε είδους απειλή. Όπως ήδη θα έχετε αντιληφθεί, το παιδί ή ο έφηβος έχει τις ίδιες ανάγκες προς κάλυψη που έχουν και οι ενήλικες, απλά εδώ θα λάβετε υπόψη σας την ιδιαιτερότητα της πρώτης επταετίας, οπότε και επέρχεται ουσιαστικά η ολοκλήρωση των τριών εγκεφάλων του.

Αγαπητοί γονείς, κατά την πρώτη διετία ζωής του παιδιού σας, οπότε αναπτύσσεται ο εγκέφαλος *λόγου και κίνησης*, καλύπτουμε τις ανάγκες ένδυσης, υπόδησης, τροφής, ανάπτυξης λόγου και κίνησης, προσφοράς αγάπης και ασφάλειας. Κατά τη δεύτερη διετία, οπότε αναπτύσσεται ο εγκέφαλος του *ενήλικα*, δηλαδή της λογικής, καλύπτουμε ανάγκες κοινωνικότητας, ένταξης σε ομάδες παιδιών, συμμετοχικότητας, ανάπτυξης ικανοτήτων διαλόγου και συνεννόησης και αποδοχής του ανήκειν σε ομάδες φιλίας. Κατά την τρίτη περίοδο, στα 5 - 7 έτη, που ολοκληρώνεται ο εγκέφαλος της λογικής, παρακινούμε το παιδί να αναπτύξει τις δεξιότητες και ικανότητες της *ποιητικής δημιουργίας*. Δηλαδή, καλύπτουμε ανάγκες δημιουργικότητας όπως η γραφή, η ανάγνωση, η ζωγραφική, αλλά και η γυμναστική και η σταδιακή εισαγωγή σε διάφορα αθλήματα, ώστε να έχουμε μια ισορροπημένη ψυχοπνευματική και σωματική ανάπτυξη του παιδιού.

Προσοχή στην εφαρμογή της τέχνης της παρακίνησης, δεν επιβάλλουμε στα παιδιά. Ενεργοποιούμε τους λανθάνοντες μηχανισμούς που ενυπάρχουν μέσα τους, ώστε από δική τους πρωτοβουλία “να θέλουν” και όχι να υποχρεώνονται. Ασκούμε παρακίνηση, ευρισκόμενοι δίπλα στα παιδιά, στο πλευρό τους και, όπως προαναφέραμε, χτίζουμε προσωπικότητες με αξίες, με πιστεύω, με ενεργό αποφασίζειν και με όραμα. Συνεπώς, εφαρμόζουμε coaching ως προπονητές ή εκπαιδευτές, εστια-

ζόμενοι στην ανάπτυξη των νοημοσυνών και ευφυίας.

Στην έννοια της ποιητικής δημιουργίας ενσωματώστε και το όραμα που πρέπει ήδη να εγκολπώνει το παιδί. Σε αυτήν την περίοδο εντάσσουμε τις έννοιες του *προγραμματισμού* και *οργάνωσης* της ζωής, που αποτελούν βασικά στοιχεία ανάπτυξης της ηγετικότητας του παιδιού. Δημιουργήστε παιδιά και εφήβους *ηγέτες,* με καλλιεργημένο "ενήλικα", με δεξιότητες κοινωνικότητας και συμμετοχικότητας, με ελεύθερη και δημιουργική προσωπικότητα.



ΕΝΤΟΛΗ 8

ΔΙΔΑΞΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΤΑ ΕΡΓΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΑ ΛΟΓΙΑ

Το συνηθέστερο παράπονο σχεδόν όλων των γονέων είναι ότι τα παιδιά τους ή οι έφηβοί τους δεν τους ακούνε. Τι, όμως, ακριβώς σημαίνει το "δεν ακούνε"; Είναι αδιαφορία; Είναι αμέλεια; Είναι η προτεραιότητα των αναγκών και των ενδιαφερόντων του παιδιού σε σχέση με τα των γονέων; Είναι η δυστροπία τυχόν του χαρακτήρα; Είναι αγένεια; Είναι η λάθος στιγμή και ο λάθος χώρος; Το ίδιο πρόβλημα σε μεγάλο βαθμό συναντούν και οι εκπαιδευτικοί, με συνέπεια οι διδασκαλίες τους να έχουν χαμηλή αποδοχή και αποτελεσματικότητα. Το ζήτημα της ακοής μας εκ μέρους των παιδιών, όπως όλοι το βιώνουμε, είναι θεμελιώδες, αφού είναι η απαραίτητη προϋπόθεση της επικοινωνίας. Ωστόσο, όλοι οι προαναφερθέντες λόγοι, ως αίτια μη σωστής ακοής εν μέρει και κατά περίπτωση, μπορεί να ισχύουν. Εκείνο, όμως, που πάντα μας ενδιαφέρει στην ελλειμματική συμπεριφορά είναι τα εσώτερα αίτια, που λειτουργούν ως εμπόδια επικοινωνίας.

Πώς, όμως, ακούνε τα παιδιά; Εδώ υπάρχουν μερικές επιστημονικές σταθερές που πρέπει να γνωρίζουν όλοι οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί:

- Υπάρχουν 6 τύποι παιδιών, όπως κατατάσσονται, αναλόγως με ποια αισθητηριακή οδό εισπράττουν τα μηνύματα από τους γύρω τους ή το περιβάλλον. Έτσι έχουμε τους *ακουστικούς*, τους *κιναισθητικούς*, τους *οπτικούς*, τους *γευστικούς*, τους *οσφρητικούς* και τους *μικτούς*. Άρα αυτοί οι οποίοι εκ φύσεως, θα λέγαμε, εισπράττουν τα μηνύματα μέσω των αυτιών τους είναι οι ακουστικοί και είναι περίπου το 8%. Οι υπόλοιποι επικοινωνούν κυρίως μέσω της όρασης, ή των σωματικών κινήσεων, ή γεύσης, ή όσφρησης ή και με όλες ταυτόχρονα τις αισθήσεις. Άρα, όπως αντιλαμβάνεστε, θα λέγαμε πως έχουμε εμπόδια ακοής και επικοινωνίας εκ φύσεως. Εάν, λοιπόν, ο λόγος δεν είναι διαρθρωμένος με τις αναγκαίες τεχνικές, τότε πολύ γρήγορα ο ακροατής μας είναι ήδη αδιάφορος.
- Ενώ εσείς για 60" μιλάτε στο παιδί σας ή τον έφηβο, ο εγκέφαλός του καταγράφει για 6" τα λεγόμενά σας. Τα υπόλοιπα δευτερόλεπτα χάνεται στην αναζήτηση αιτίων, σε ταξινόμηση των όσων ακούει και σε εξαγωγή συμπερασμάτων. Άρα δεχτείτε αντικειμενικά ότι με 60" επικοινωνίας τα 50" είναι το χάσμα ανάμεσα στον ομιλητή και τον ακροατή.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι δεν είναι εκπαιδευμένοι στην έννοια της προσοχής. Δηλαδή δεν έχουν εκγυμνάσει τον εγκέφαλό τους στις τεχνικές της εστίασης προσοχής, με συνέπεια να παρουσιάζουν αδυναμία συγκέντρωσης και στην παραμικρή ομιλία ή και στο ελάχιστο κείμενο. Επομένως, "υποφέρουν" από έναν καταιγισμό λογισμών και σκέψεων που τους κλέβουν την προσοχή και, έτσι, δεν ακούν. Πόσες φορές έτυχε να πείτε τη φράση "Εγώ σου μιλώ και το μυαλό σου τρέχει αλλού";

Πώς, λοιπόν, μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά ώστε να μας ακούνε; Εμπλέκουμε τον ακροατή μας ενεργά στα λεγόμενά μας. Δηλαδή, με εκφράσεις θετικές του προσώπου μας, με επιφωνήματα ανατροφοδότησης, με μικρές παύσεις για επιβεβαίωση, με μικρές ερωτήσεις κατανόησης και με μια

επανάληψη στο τέλος των κύριων σημείων. Η ερώτηση για την δική του άποψη ανατροφοδοτεί και εμπεδώνει το λόγο μας, αφού ουσιαστικά αναγκάζει τον ακροατή να επεξεργαστεί τα λεχθέντα. Αυτή η διαδικασία ενεργητικής ακοής και εμπλοκής του ακροατή είναι ένας σημαντικός παρακινητικός παράγοντας για την συμμετοχή του. Επίσης του προσδίδει ρόλο και από παθητικός ακροατής γίνεται υποκείμενο του λόγου. Επιμένετε με υπομονή στη μέθοδο της ενεργητικής ακοής. Σε λίγο χρονικό διάστημα θα έχετε δημιουργήσει υπέροχους συνομιλητές.

ΕΝΤΟΛΗ 9

ΔΩΣΤΕ ΣΤΟΝ ΕΦΗΒΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ

Αναμφισβήτητα όλοι οι γονείς αγαπούν τα παιδιά τους, νιώθουν μεγάλη υπευθυνότητα και, θα λέγαμε, πως με έργα και με τη σκέψη τους νυχθημερόν φροντίζουν γι' αυτά. Το μέτρο της φροντίδας ίσως να είναι πολλές φορές υπερβολικό και άλλες ελλειμματικό. Ωστόσο, ο παράγοντας που εκτινάσει την προσωπικότητα του παιδιού είναι η έννοια της πρωτοβουλίας. Όχι στα άβουλα παιδιά, αλλά όχι και στα πλήρως ανεξέλεγκτα.

Ήδη σας έχουμε δώσει την μεθοδολογία επικοινωνίας και παρακίνησης, οπότε "βγάλτε τους στον ήλιο".

- ◊ Δώστε χώρο και χρόνο στο παιδί σας και στον έφηβό σας.
- ◊ Δώστε τους χώρο στον καθρέφτη σας και βάλτε τους μαζί σας στο κάδρο.
- ◊ Δώστε τους συμμετοχή σε όλες τις συζητήσεις και θα εκπλαγείτε ευχάριστα από τις απόψεις τους.
- ◊ Επιτρέψτε τους να ασχοληθούν με εξωσχολικές ενασχολήσεις και χόμπι.
- ◊ Ανοίξτε τους το γνωστικό πεδίο, αναθέτοντας μικρές έρευνες για οτιδήποτε αναπτύσσει τις νοημοσύνες τους.
- ◊ Αναθέστε τους τον τομέα εφοδιασμού της κατοικίας. Δώστε τους την ευθύνη κάποιων αγορών και οικιακών προμηθειών, ασκεί την οικονομική τους νοημοσύνη και νιώθουν την οικιακή οικονομία.
- ◊ Ενθαρρύνετέ τους σε πρωτοβουλίες παιδείας και πολιτισμού.

Μη λησμονείτε ότι η καλλιεργημένη πρωτοβουλία είναι στοιχείο ηγεσίας. Στηρίξτε τους αυριανούς υγιείς ψυχικά, πνευματικά και σωματικά ηγέτες.

ΕΝΤΟΛΗ 10

ΜΗΝ ΤΟΥΣ ΣΤΕΛΝΕΤΕ ΜΗΝΥΜΑΤΑ, ΜΙΛΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΖΩΝΤΑΝΑ

Η χροιά της φωνής φανερώνει τα πάντα

Την τελευταία δεκαετία και στη χώρα μας πλέον η εισβολή του διαδικτύου και η μέσω κινητού επικοινωνία ήταν κατακλυσμιαία. Δυστυχώς, μια μόνο μικρή μερίδα διανοούμενων και αρκετών, ευτυχώς, ειδικών στις νευροεπιστήμες του εγκεφάλου έκρουσαν τον κίνδυνο και τις ευρύτερες συνέπειες στην κοινωνία και στην ποιότητα της επικοινωνίας και των σχέσεων. Να σημειωθεί πως σχεδόν όλα τα παιδιά από ηλικία 8-10 ετών και πάνω, καθώς και όλοι οι έφηβοι, είναι εφοδιασμένοι με κινητό τηλέφωνο. Οι σχέσεις τους, η διασκέδαση και άλλες πολλές δραστηριότητες διαμεσολαβούνται από το κινητό τους. Στη μέγιστη πλειονότητα είναι, θα λέγαμε, ταυτοποιημένοι υπαρξιακά και πλήρως εξαρτημένοι από το κινητό τους. Ωστόσο, από πλευράς neuromarketing και Ψυχολογίας των Πωλήσεων, να σας γνωστοποιήσουμε ότι τρέχει μια παγκοσμίων διαστάσεων εκστρατεία στρατηγικής πωλήσεων, με στοχοποιημένο target group αυτήν τη γενιά, δηλαδή τα παιδιά και τους εφήβους.

Όπως συνηθίζεται στις στρατηγικές marketing και πωλήσεων, προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος, απαιτείται η εκπαίδευση του πελάτη ώστε να του δημιουργήσουμε την ανάγκη απόκτησης του προϊόντος, δηλαδή εν προκειμένω, του κινητού. Το προϊόν είναι εμπλουτισμένο με άπειρες εφαρμογές, ώστε να

διευκολύνεται ο πελάτης καθ' όλα, να του παρέχεται απεριόριστη διασκέδαση, να του δίνεται η δυνατότητα επικοινωνίας και, αν το σκεφτεί, να αναζητήσει και θέματα παιδείας. Η γενιά αυτή των παιδιών και των εφήβων, μαζί με τις γενιές Υ και Χ, ουσιαστικά αποτελούν τους πυλώνες στήριξης και ύπαρξης των νέων ψηφιακών κρατών. Άρα, αντιλαμβάνεστε ότι μας ενδιαφέρει μια μαζικού τύπου εκπαίδευση και διαπαιδαγώγηση των γενιών αυτών, ώστε ο νέος ψηφιακός κόσμος να τους είναι οικείος και απαραίτητος.

Μας ενδιαφέρει επομένως, όσο περισσότερο γίνεται, η επικοινωνία να είναι ζωντανή και διαπροσωπική. Αποφύγετε, όσο είναι δυνατόν, τα γραπτά μηνύματα και επικοινωνείτε προφορικά. Από την χροιά της φωνής μπορείτε να αντιληφθείτε τα συναισθήματα και την ψυχολογική κατάσταση του παιδιού σας ή του εφήβου σας. Σας παρέχεται, επίσης, η δυνατότητα να ανοίξετε το διάλογο, να παραθέσετε αν χρειάζεται απόψεις ή επιχειρήματα ή αν είναι ανάγκη να προστρέξετε σε βοήθεια. Σας δίνεται η ευκαιρία να εκφράσετε την αγάπη σας, την υποστήριξή σας ή την παρακίνησή σας.

Καθορίστε σταδιακά εσείς το πλαίσιο επικοινωνίας, ώστε να εκπαιδεύετε το παιδί ή τον έφηβο στη ζωντανή διαπροσωπική επικοινωνία. Τονίστε στα παιδιά ότι, όχι μόνο τα σοβαρά, αλλά και όλα τα προσωπικά θέματα πρέπει να συζητιούνται εκτός κινητού, όπως και τα ζητήματα των προσωπικών και ερωτικών σχέσεων. Όπως σε μια άγρια και βαθιά θάλασσα κανείς δεν τολμά εύκολα να κολυμπήσει, έτσι πρέπει να εξηγηθεί και στα παιδιά, ει δυνατόν από ειδικό, ότι η περιπλάνηση και η απόδραση στο διαδίκτυο και οι online αλληλεπιδράσεις με αγνώστους συνήθως αποβαίνουν επικίνδυνες έως τραυματικές. Αντιθέτως, εκπαιδεύστε τα παιδιά σας να αναζητούν στο διαδικτύο πηγές γνώσης, παιδείας, τεχνών και πολιτισμού. Επιμείνετε σε αυτήν την κατεύθυνση και, για να σας είναι πιο αποδοτικό, να το επιχειρείτε από κοινού, καθώς σας δίνονται ευκαιρίες συζητήσεων και αναλύσεων. Μην ξεχνάτε, το ζητούμενο είναι η - με κάθε τρόπο - ανοιχτή, καρδιακή, ειλικρινής επικοινωνία.

ΕΝΤΟΛΗ 11

ΟΤΑΝ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΗΝ TV ΚΑΙ ΤΑ SOCIAL MEDIA

Ανοίξτε ένα βιβλίο

Τα παιδιά και οι έφηβοι, σύμφωνα με τις σχολικές και εξωσχολικές τους υποχρεώσεις και δραστηριότητες, διαμορφώνουν το δικό τους ωράριο και συνήθως απουσιάζουν πολλές ώρες από την οικογένεια και το σπίτι. Ταυτόχρονα, οι γονείς έχουν επίσης τα δικά τους δύσκολα ωράρια, οπότε αντικειμενικά υπάρχουν δυσκολίες κοινής παρουσίας στο σπίτι. Ωστόσο, όταν είναι η ώρα επιστροφής του παιδιού ή εφήβου στο σπίτι, τότε και η μητέρα και ο πατέρας κλείστε την τηλεόραση ή τον Η/Υ και τα κινητά σας και υποδεχθείτε τα παιδιά σας με ζεστασιά και ανοιχτή αγκαλιά. Με χαμόγελο, με κατανόηση, δημιουργήστε κλίμα συνεργατικό, ακούστε το παιδί σας με πλήρη αφοσίωση για οποιοδήποτε πρόβλημα τυχόν αντιμετωπίζει. Περισσότερη σημασία από την δυνατότητά σας να το επιλύσετε, έχει η προσεκτική σας ακοή. Έχει τεράστια σημασία να γνωρίζει το παιδί σας ότι μπορεί να σας εμπιστευτεί οτιδήποτε του συμβαίνει. Μην ελέγχετε, μην ανακρίνετε, πολλές φορές η σιωπή ξεκλειδώνει και τις πιο απόμακρες καρδιές.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό επίσης, το παιδί να σας βλέπει σχεδόν πάντα στον ελεύθερο χρόνο σας με ένα βιβλίο στο χέρι. Δώστε εσείς το παράδειγμα, μελετώντας συχνά και, μάλιστα, διαφορετικών ειδών βιβλία. Τόσο για τα παιδιά, όσο και για τους εφήβους, έχει τεράστια σημασία το να τους εμπνέουμε να διαβάσουν βιβλία λογοτεχνίας, για παράδειγμα Παπαδιαμάντη, βιβλία αρχαίων κλασικών και ιδίως Οδύσσεια και Ιλιάδα, από το πρωτότυπο στην αρχαία ελληνική γλώσσα και έπειτα στη νεοελληνική απόδοση. Εάν αυτό γίνει κατορθωτό στην παιδική και εφηβική τους ηλικία, τότε αυτό θα τους βοηθάει και στη μελέτη των μαθημάτων τους. Ταυτόχρονα θα τους προσδώσει σημαντική ανάπτυξη των νοημοσυνών τους ενισχύοντας την ευφυία τους. Αγαπητοί γονείς, αγαπήστε εσείς πρώτοι το βιβλίο και μεταδώστε αυτήν την αγάπη και στα παιδιά σας. Όπως προαναφέραμε, δημιουργήστε με όλες τις τεχνικές διανοούμενους εφήβους, ηγέτες, ικανούς να ανταπεξέλθουν στα κύματα των αλλαγών των δύσκολων καιρών.

ΕΝΤΟΛΗ 12

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΣΤΗ ΔΟΜΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΟΥΣ ΤΟΥΣ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ

Σώμα - Λόγος

Ψυχή - Πνεύμα

Η έννοια της *αυτοεικόνας* είναι κεφαλαιώδους σημασίας για τη δόμηση του χαρακτήρα του παιδιού και του εφήβου. Από τα πανάρχαια χρόνια είχε απασχολήσει τους προγόνους μας, οι οποίοι είχαν προχωρήσει σε ένα σαφή διαχωρισμό μεταξύ της πραγματικής, δηλαδή του "*είναι*" και της εικονικής δηλαδή του "*φαίνεσθαι*". Αποστολή της παιδείας ήταν η δόμηση του παιδιού και εφήβου, ως ικανού και χρήσιμου πολίτη, οπότε καθιερώνουμε ένα σύστημα αξιών και χαρακτηριστικών τα οποία εξοπλίζουν το παιδί με τις πνευματικές και ψυχοσωματικές ικανότητες ανταπόκρισης στις ανάγκες της κοινωνίας. Έτσι, το παιδί εντρυφεί στον Όμηρο και στους άλλους ποιητές, στις εννέα τέχνες, στα μαθηματικά και τους νόμους, με στόχο την επίτευξη του *καλού κ'αγαθού*. Η καλλιέργεια των αρετών, ειδικά κατά την εφηβική ηλικία, είναι θεμελιώδης και, ως γνωστόν, οι γονείς δαπανούν υπέρογκα χρηματικά ποσά σε φημισμένους δασκάλους, προκει-

μένου να τύχουν υψηλής ποιότητας παιδείας τα παιδιά τους.

Η όλη, όμως, αυτή εκπαιδευτική διαδικασία σταδιακά χτίζει την αυτοεικόνα του παιδιού και του εφήβου. Δηλαδή, ο έφηβος γνωρίζει τις δυνατότητες, τις γνώσεις και τις δεξιότητες που έχει και γνωρίζει ότι μπορεί να σταδιοδρομήσει ως πολίτης, ως έμπορος ή ως τεχνίτης, ως δάσκαλος ή ως επιχειρηματίας.

Άρα, αγαπητοί γονείς, η στρατηγική παιδεία αποσκοπεί στη δόμηση υγιούς, καλογυμνασμένου σώματος, γνώση ομαδικών και ατομικών αθλημάτων, δόμηση λόγου και ορθής επικοινωνίας, με αρετές φιλίας, αγάπη προς το συνάνθρωπο και τη φύση, και ελεύθερη συμμετοχή στα κοινά. Μην ξεχνάτε, όπως αναλύσαμε και προηγουμένως, αυτά τα στοιχεία καλύπτουν και τις πνευματικές και τις ψυχοσωματικές ανάγκες του παιδιού και του εφήβου, τα οποία τροφοδοτούμε συνεχώς, ώστε να αντιμετωπίζονται οι πάμπολλες αντιξοότητες της ζωής.

ΕΝΤΟΛΗ 13

ΕΞΗΓΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΤΙ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΟΥΣ ΑΠΑΙΤΕΙ

Αγαπητοί γονείς, όλες οι παραινέσεις, οι συμβουλές, οι υποστηρικτικές σας διαδικασίες προς τα παιδιά σας, πάντα από τη θέση "δίπλα" και "πλάι", θα πρέπει να συνοδεύονται με διάλογο, με εξηγήσεις, με πληροφόρηση. Με ανοιχτή επικοινωνία να ανάγετε κάθε σας επέμβαση σε ένα ανώτερο επίπεδο λειτουργίας. Εξηγήστε στα παιδιά και τους εφήβους, διότι τίποτα δεν είναι αυτονόητο, ότι όλες οι διαδικασίες κοινωνικοποίησης και εκπαίδευσης είναι αναγκαίες και φυσιολογικές εγκεφαλικές διεργασίες.

Επομένως, όπως το σώμα έχει ανάγκη από τροφή για να συντηρηθεί και να αναπτυχθεί, έτσι ακριβώς και το πολυτιμότερο όργανο όλων, δηλαδή ο εγκέφαλός τους, απαιτεί τις δικές του τροφές με τις οποίες αυξάνει ταχύτατα τα νευρωνικά του δίκτυα, εμπλουτίζει τα αρχεία της γνώσης, παράγει τις ποσότητες ορμονών ανάπτυξης των οργάνων, αυξάνει τα νοητικά όρια νοημοσυνών - ευφυΐας και νιώθει αρμονία με την φύση.

Πρακτικά, θα λέγαμε, εξηγήστε στα παιδιά σας ότι ο εγκέφαλός τους απαιτεί να δίνουν χρόνο στους φίλους με ζωντανή και διαπροσωπική επικοινωνία και συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες, είτε αθλητικές είτε κοινωνικές. Προσοχή, όχι χρόνο στους φίλους μέσω των κοινωνικών δικτύων, ο εγκέφαλος απαιτεί

συναισθηματική καρδιακή επικοινωνία με συμμετοχή λέξεων, φωνής και κινήσεων. Μόνον έτσι δομείται η αυτοεικόνα του παιδιού ή του εφήβου και μόνον έτσι επιτυγχάνεται η υγιής και όχι εικονική αυτοεκτίμηση. Εξηγήστε στα παιδιά ότι ο εγκέφαλος απαιτεί μελέτη βιβλίων της αρχαιοελληνικής γλώσσας αλλά και των υπολοίπων επιστημών.

Εξηγήστε τους την αναγκαιότητα και απαίτηση του εγκεφάλου τους για την σωματική άθληση, την ανάγκη για ταυτόχρονη υγεία εγκεφάλου και σώματος και ότι χωρίς το καλοσυντηρημένο όχημα, έχουμε στη ζωή περιορισμένες δυνατότητες και ευκαιρίες. Τονίστε τους την αναγκαιότητα της ομορφιάς, της δύναμης, της ρώμης, της ανδρείας αλλά και του κόπου και μόχθου. Το ρητό "τα αγαθά κόποις κτώνται" να τους συνοδεύει.

Εξηγήστε στα παιδιά και στους εφήβους σας ότι είναι μια εντελώς φυσική διεργασία και όχι πρόσθετη δραστηριότητα η εντρύφησή τους στις τέχνες. Η ζωγραφική, οι κατασκευές, ο χορός, η μουσική πρέπει να εκκινούν από την νηπιακή ηλικία, όπου με την βοήθεια του *φαντασιακού* τα παιδιά δημιουργούν εκπληκτικά έργα και, ταυτόχρονα, βοηθιούνται στην κοινωνικοποίησή τους. Στην ηλικία 3-7 ετών, μέσω των τεχνών αναδύονται και καλλιεργούνται τα φυσικά ταλέντα των παιδιών και, ταυτόχρονα, μας δίνεται η δυνατότητα να τους αναπτύξουμε και τις υπόλοιπες νοημοσύνες.

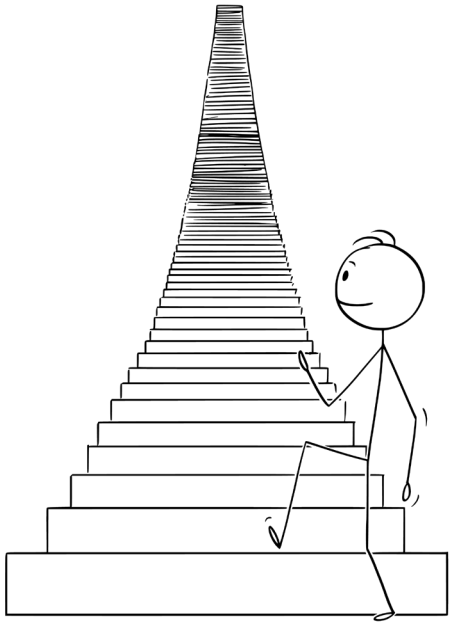
Τέλος, εξηγήστε στα παιδιά σας πως κάθε μέρα ο εγκέφαλός τους απαιτεί το βίωμα της φύσης. Τουτέστιν, απαιτεί δραστηριότητες μέσα σε πάρκα, σε άλση, δέντρα και πάσης φύσεως λουλούδια με τις αντίστοιχες ευωδίες. Έχει ανάγκη τις μελωδίες των ωδικών πτηνών, τη συνύπαρξη με οικόσιτα ζώα, την ορειβασία και την κολύμβηση. Ο εγκλεισμός καθημερινά επί πολλές ώρες στο ψηφιακό σκοτεινό σπήλαιο εξωκέλλει την ψυχή και το πνεύμα από τις φυσικές τους ροπές και ροές. Τα παιδιά σας και οι έφηβοι, με όλες αυτές τις τεχνικές, μέσα στην όλη σύγχυση, μετάβαση και βίωση της 4ης Βιομηχανικής Επανάστασης και του νέου ψηφιακού κόσμου, μπορούν να παραμείνουν ενεργοί, υγιείς και ευφυείς άνθρωποι.

ΘΥΣΙΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Αγαπητοί γονείς, το παρόν εγχειρίδιο διαχείρισης και ανάπτυξης άριστων σχέσεων με τα παιδιά και τους εφήβους αποτελεί μια συναρπαστική εμπειρία και για τα δύο μέρη. Από την πλευρά σας, οι γονείς, εγκολπώνεστε μια δοκιμασμένη και εφαρμοσμένη μεθοδολογία άκρως επιτυχή και μένει η πρόκληση και πρόσκληση της εφαρμογής. Το εγχείρημα απαιτεί εκ μέρους σας υπομονή, πολλή αγάπη, κατανόηση και ταπεινότητα. Η παραδοχή της αναγκαιότητας να γνωρίζουμε και να εφαρμόζουμε νέες μεθόδους είναι η απαραίτητη προϋπόθεση για να επιτύχετε.

Άρα, εξαρχής, θεωρήστε ότι θα δαπανήσετε, ή μάλλον θα απολαύσετε, τον χρόνο σας αγαπητικά και δημιουργικά με τα παιδιά σας ή τους εφήβους σας. Έτσι, πιθανόν να χρειαστεί να περικόψετε προσωπικές σας δραστηριότητες και να δώσετε χρόνο στα παιδιά. Κρατήστε στο μυαλό σας ότι η όλη εφαρμογή του εγχειρήματος απαιτεί τουλάχιστον ένα τρίμηνο, οπότε και θα δείτε τις πρώτες αλλαγές συμπεριφοράς και αυτό διότι τόσος είναι ο απαιτούμενος χρόνος που χρειάζεται ο δικός σας εγκέφαλος, αλλά και των παιδιών σας, για να εγκαταστήσει τα νέα προγράμματα. Άρα, απαιτείται μια θυσία εκ μέρους σας για να κερδίσετε για πάντα ό,τι πιο πολύτιμο, πιο ακριβό, πιο αγαπητό έχετε στην ζωή σας.

Στα επόμενα τρίμηνα και με το πρώτο εννιάμηνο θα είστε πλέον ευχαριστημένοι και αισιόδοξοι, διότι θα έχετε στήσει τα θε-μέλια και τις κολώνες για το μέλλον. Μην ξεχνάτε, μια βαριά ευθύνη που μας ακολουθεί είναι ότι εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την ελλειπή καθόλα πορεία αυτής της κοινωνίας και αυτού του δύσοσμου περιβάλλοντος. Οφείλουμε να παραδώσουμε στα παιδιά μας και στους εφήβους έναν καλύτερο κόσμο και ένα ελπιδοφόρο μέλλον, διότι αυτός ο κόσμος και το μέλλον που έρχεται είναι δικός τους και τους ανήκει.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί γονείς, φίλες και φίλοι, είναι κοινά αποδεκτό ότι ζούμε σε μια ιστορική περίοδο, συναρπαστική, ενδιαφέρουσα αλλά και επώδυνη. Το νέο που θα γεννηθεί από τις παγκόσμιες γεωοικονομικές, γεωπολιτικές και κοινωνιοψυχολογικές αλλαγές ήδη διαμορφώνει τη νέα καθημερινότητα. Οι συνέπειες των οικουμενικών αλλαγών θίγουν τα πλατύτερα κοινωνικά στρώματα και ιδιαιτέρως τα πλέον ευάλωτα και ευαίσθητα, που δεν είναι άλλα από τα παιδιά και τους εφήβους. Είναι αλήθεια πως όσοι εντρυφούμε και ασχολούμαστε με την διαχείριση, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη ανθρώπινου δυναμικού, με το life coaching και με υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης είμαστε αντιμέτωποι με σύνθετα κοινωνιοψυχολογικά και διαρθρωτικά προβλήματα.

Η βαθιά μας συνειδητότητα και πεποίθηση, ότι οι κοινωνίες θα υπάρξουν μόνο με ολοκληρωμένη παιδεία και μόρφωση των παιδιών και των εφήβων, αποτελεί ταυτόχρονα το ευγενές κίνητρο για τη στήριξη και ανάπτυξή τους. Στο πλαίσιο αυτό, με το παρόν εγχειρίδιο και με τα προγράμματα *Υπερεγκέφαλος & Ανάπτυξη Νοημοσυνών και Ευφυΐας*, την τελευταία δεκαετία είχαμε ευχάριστα θεαματικά αποτελέσματα και στους γονείς αλλά και στα παιδιά και τους εφήβους. Η μεταμορφωτική δύναμη της μεθόδου μας και οι προτροπές πολλών γονέων μάς οδήγησαν στην παρούσα έκδοση. Χαρά μας άλλωστε, στην πολυτάραχη ζωή μας, το κάθε πρόβλημα να αποτελεί για εμάς μια πρόκληση καθήκοντος και αγάπης.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1. Η 4η Βιομηχανική Επανάσταση αναφέρεται στην περίοδο που διανύουμε (αρχές 21ου αιώνα) και περιλαμβάνει τα κυβερνο-φυσικά συστήματα, το Διαδίκτυο των Πραγμάτων (IoT), το cloud computing και την γνωστική υπολογιστική.
2. Maria Alvarez Del Vayo et al. Antidepressant use in Europe continues to break records. Civio Medicamentalia, 2021
3. Η 3η Βιομηχανική Επανάσταση αναφέρεται στο δεύτερο μισό του 20ου αιώνα, με την ανάπτυξη της επιστήμης της Πληροφορικής και την δημιουργία του παγκόσμιου δικτύου, των ηλεκτρονικών υπολογιστών και τον αυτοματισμό της παραγωγής που ειχε ως αποτέλεσμα. Η επανάσταση αυτήν έφερε τις οθόνες (τηλεόραση, υπολογιστής κλπ) στα σπίτια όλων μας και μαζί τους την Εικόνα (το κύμα της Εικόνας).
4. Eurostat, 2020
5. ΟΟΣΑ (2019), βάση δεδομένων PISA 2018.
6. Νέοι παγιδευμένοι στα παιχνίδια της βίας: Εγκλήματα με δράστες και θύματα νέους, Αγγελική Καρδαρά, Εκδόσεις Παπαζήση, 2021
7. National Center for Drug Abuse Statistics, Drug Use Among Youth: Facts & Statistics
8. Abi-Jaoude E, Naylor KT, Pignatiello A. Smartphones, social media use and youth mental health. CMAJ. 2020 Feb 10;192(6):E136-E141.
9. Πόσο αποτελεσματικό είναι το εκπαιδευτικό σύστημα στην Ελλάδα;, Μάριος Σαπουντζάκης, Polls and Politics, 2022
10. Τσέγκος, Ι. Κ. (2008). Κατά μονοτόνων και πνευματοκτόνων: Απόηχοι από την «εκδίκηση των τόνων». Αθήνα: Εκδόσεις των Φίλων.
11. Oxford University Press. (2018). Oxford Language Report: Why Closing the Word Gap Matters. Oxford: Oxford University Press.
12. The Importance of Studying the Past, Tristram Hunt, History Workshop Journal, Volume 72, Issue 1, October 2011, Pages 258–267
13. Juli Tri Vemina Harefa et al., "Stress, Anxiety, Depression and Social Media in Generation Z: A Scoping Review," Journal of Mental Health Concerns 4, no. 3 (August 2025): 174–87
14. Focus Bari, Focus On Tech Life
15. JAMA Network Open. (2025/2026). Smartphone Use During School Hours and Association With Cognitive Control in Youths Aged 11 to 18 Years. JAMA Network Open, 8(3), e241022.
16. Lee HY, Jamieson JP, Reis HT, Beevers CG, Josephs RA, Mullarkey MC, O'Brien JM, Yeager DS. Getting Fewer "Likes" Than Others on Social Media Elicits Emotional Distress Among Victimized Adolescents. Child Dev. 2020 Nov;91(6):2141-2159.
17. Teens and technology addiction - A survey, Thamarai Selvi, V. T. Gayathri, R. Priya, V. Vishnu, Drug Invention Today. Mar2019, Vol. 11 Issue 3, p663-665. 3p.
18. Από τις 5.000 κλήσεις που έγιναν το 2018 για περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας, το 2021 έφτασαν τις 8.000 και η ΕΛ.ΑΣ. δημιουργησε πλέον ειδικό τμήμα ενδοοικογενειακής βίας για την αντιμετώπιση του φαινομένου.
19. Esteban-Figuerola, P., Canals, J., & Arija, V. (2021). Effects of the Mediterranean diet on the cognitive development of children and adolescents: A systematic review. Nutrients, 13(9), 2908.
20. Jacka, F. N., Kremer, P. J., Berk, M., de Silva-Sanigorski, A. M., & Toumbourou, J. W. (2010). The association between diet quality and common mental disorders in adolescents. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 44(5), 435–445.
21. Oregon Health & Science University (OHSU). (2026). Association of Air Pollution With Accelerated Cortical Thinning in Adolescents. Developmental Cognitive Neuroscience, 78, e202601.
22. Neural Responses to Infant Emotions and Emotional Self-Awareness in Mothers and Fathers during

Pregnancy. Cristina Trentini, Marco Pagani, Marco Lauriola, Renata Tambelli, Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 3314
23. Teaching and Learning Through Multiple Intelligences, Linda Campbell, Bruce Campbell, Dee Dickinson, Allyn and Bacon, 2004
24. Περί ψυχής, Οσα είπαν οι Αρχαίοι Ελληνες, Κάκτος 2018.
25. Εισαγωγή στην Πολιτεία του Πλάτωνα, Julia Annas, Εκδόσεις ΚΑΛΕΝΤΗΣ, Αθήνα 2006
26. Μερικοί ερευνητές και νευροκαρδιολόγοι υποστηρίζουν την ιδέα ότι η καρδιά μπορεί πραγματικά να δράσει σαν ένας άλλος εγκέφαλος, βοηθώντας στο να μας καθοδηγήσει με μια διαφορετική μορφή νοημοσύνης.
27. Το γαστρεντερικό νευρικό σύστημα είναι μέρος του αυτόνομου νευρικού συστήματος και είναι πράγματι αυτόνομο: ελέγχει τη λειτουργία της πέψης χωρίς να ρωτά τον εγκέφαλο. Η δε αυτονομία του έχει τεκμηριωθεί πολλαπλώς: χαρακτηριστικά είναι τα πειράματα που έγιναν με θηλαστικά και έδειξαν ότι αν και συνδεδεμένο με τον εγκέφαλο, η διακοπή της επικοινωνίας με αυτόν δεν έχει συνέπειες στη λειτουργικότητά του.
28. Parent–Child Communication Processes: Preventing Children's Health-Risk Behavior, Susan K. Riesch, Lori S. Anderson, Heather A. Krueger, Journal for Specialists in Pediatric Nursing V 11, I 1, 2006, P 41-56
29. Playing classical music to your child can improve their listening skills later on in life, Sarah Harris, DailyMail, 2014
30. Early Childhood Development: Physical Activity in Early Childhood, Novak Djokovic Foundation, Harsh Mahaseth, 4th Apr 2017
31. Why Do They Act That Way? - Revised and Updated: A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen, Dr. David Walsh, Atria 2014
32. The Teenage Brain: Sensitivity to Rewards, Galván A. Current Directions in Psychological Science. 2013;22(2):88-93.
33. Bioelectromagnetic Medicine. Paul J.Rosch, M.D., Marko S.Markov, Ph.D.. Marcel Dekker, Inc., 2004
34. Reflection of Alpha Theta Brain Waves to Increase Student Interests. Niken Septantiningtyas et al 2020 J. Phys.: Conf. Ser. 1594 012048

