



Η ΣΕΛΙΔΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΑΣΚΗΣΙΣ

Ἡ ἄσκησι γενικὰ εἶνε τὸ σημαντικώτερο καὶ τὸ πιὸ ἀπαραίτητο μέσο μορφώσεως. Μόνο ὅταν ἀσκούμεθα μὲ ἐπιμέλεια, μπορούμε νὰ κάνουμε κτῆμα μας τίς οὐσιώδεις γνώσεις πού χρειάζομαστε. Οὔτε ἡ πιὸ μεγαλοφυῆς μέθοδος διδασκαλίας δὲν μπορεῖ ν' ἀντικαταστήσῃ τὴν ἄσκησι. Κι αὐτὸ τὸ παιγνίδι, γιὰ τὸ παιδί, εἶναι μιὰ, ἀσυνείδητη ἔστω, ἄσκησι. Ἡ ὠραία ἀπόδοσι τῶν

πρώτων ἔξη χρόνων τοῦ δημοτικοῦ σχολείου, πού σὲ συνολικὸ ἀποτέλεσμα ξεπερνᾷ κάποτε τὰ κατοπινὰ σχολικὰ χρόνια, στηρίζεται στὴν ἐντατικὴ ἄσκησι τοῦ μικροῦ μαθητοῦ. "Ὅταν ἓνα παιδί δὲν δείχνῃ τὸν ἀπαραίτητο ζῆλο στὴν ἄσκησι καὶ ἐγκαταλείπῃ τὴν ἐπανάληψι τῶν μαθημάτων του στὰ ἀνώτερα σχολεῖα, εἶναι βέβαιο ὅτι θ' ἀποτύχῃ.

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΙΣ

Μολονότι καὶ γιὰ μᾶς ἀκόμα τοὺς μεγάλους εἶναι δύσκολο νὰ κάνουμε κριτικὴ τοῦ χαρακτῆρος μας, ἐν τούτοις ἐπιβάλλεται νὰ διδάσκουμε στὰ παιδιὰ μας νὰ κάνουν αὐτὸ τὸ ζύγισμα τῶν καλῶν καὶ ἄσχημων πλευρῶν τοῦ χαρακτῆρος των, ἂν θέλουμε νὰ πάρουν τὴ θέσι πού τοὺς ἀξίζει στὴ ζωῆ. Κατὰ συνέπειαν, πρέπει νὰ βοηθοῦμε τὸ παιδί νὰ βλέπῃ τὰ ἐλαττώματά του καὶ νὰ μὴ ρίχνῃ τὰ δικά του σφάλματα στοὺς ἄλλους, ἢ νὰ λέῃ ὅτι γι' αὐτὸ ἡ ἐκεῖνο τὸ στραβὸ «φταῖνε οἱ περιστάσεις». Δείχνετε στὸ παιδί σας τὸν τρόπο νὰ βοηθῆ μόνο του τὸν ἑαυτὸ του, διαθέτοντας θέλησι καὶ θάρρος, ὅπως καὶ τὸν τρόπο νὰ ὑπερνικᾷ καὶ τίς μεγαλύτερες ἀκόμα δυσκολίες μὲ τὴ δραστηριότητά του καὶ τὴ μελέτη. Νὰ μὴν ξεχνοῦμε ὅμως νὰ εἴμαστε προσεκτικοὶ στὶς ὑποδείξεις μας, γιὰ τὴν ἀνάγκη ἐκ φύσεως ρέπουσιν στὴν ὑπερεκτίμησι τῶν δυνάμεων τους καὶ τολμοῦν τὰ πάντα, πρᾶγμα πού κάποτε εἶναι ἐπικίνδυνον. "Ἄλλα πάλι παιδιὰ ὑποτιμοῦν πάρα πολὺ τὸν ἑαυτὸ τους καὶ δὲν τολμοῦν νὰ κάνουν τίποτα. Τὴν ὀρθὴ ἐκτίμησι τῶν δυνάμεων τοῦ παιδιοῦ, τὴν ἐπιτυγχάνουμε μὲ τὴν ἐξέτασι τῆς ἱκανότητος πού

ἔχει νὰ κάνῃ ἐκεῖνο πού τοῦ ἀναθέτουμε. Ἐπὶ ἓνα μικρὸ παιδί π.χ. δὲν μπορούμε νὰ ζητήσουμε νὰ πηδήσῃ ἓνα χαντάκι, ἔστω κι ἂν δὲν εἶναι τόσο βαθύ. Μποροῦμε ὅμως νὰ τὸ πείσουμε νὰ μὴ φοβᾶται αὐτὸ πού θὰ τὸ θεωρῆ ὡς ἀδύνατο, δείχνοντάς του ὅτι μπορεῖ νὰ τὰ καταφέρῃ, πρῶτα κατεβαίνοντας τὴν μιὰ ὄχθη καὶ ὕστερα ἀνεβαίνοντας τὴν ἀπέναντι. Ἔτσι τοῦ δίνουμε τὴν εὐκαιρίαν νὰ σκεφθῆ, ὥστε μιὰ ἄλλη φορὰ νὰ τὰ καταφέρῃ μόνο του. Ἀκόμα, πρέπει νὰ τοῦ ἀναθέτουμε δουλειὰς πού νὰ μπορῆ νὰ τις φέρῃ εἰς πέρας μὲ μιὰ σχετικὴ προσπάθεια, ὥστε, σιγά-σιγά, ν' ἀποκτήσῃ ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτὸ του. Τὴν ὀρθὴ ἐκτίμησι τῶν δυνάμεων του τὴν καταλαβαίνει τὸ παιδί μόνο στὴν π ρ ᾶ ξ ι καὶ ὄχι μὲ λόγια. Ὁ ἔπαινος, ὅπως καὶ σὲ κάθε ἄλλῃ περίπτωσι, παίζει κι ἐδῶ σπουδαῖο ρόλο. Ὁ ὑπερβολικὸς ὅμως ἔπαινος, ἰδιαίτερος τῶν πολὺ ἔξυπνων παιδιῶν πού μαθαίνουν γρήγορα καὶ εὐκόλα, διαφθείρει καὶ ὀδηγεῖ στὴν ὑπερεκτίμησι τοῦ ἑαυτοῦ τους. Ἡ ὀρθή, ἐπομένως, χρῆσι τοῦ ἔπαινου βοηθεῖ τὸ παιδί στὴν ὑγιᾶ ἐκτίμησι τῶν ἱκανότητων του.

(Ἀπὸ τὸ *Λεξικὸν Ἀγωγῆς τοῦ Παιδιοῦ*, τοῦ κ. Π. Ἀμπλιανίτη)