

## Με τα Τηνιακά κάλαντα, σας ευχόμαστε χαρούμενες γιορτές με υγεία και οικογενειακή ζεστασιά.

Άρχοντες καλησπερίζω και  
λαμβάνω την τιμή  
ήρθα να σας χαιρετίσω  
Βασιλείου εορτή.  
Πρώτον αρχινώ λέγω και  
θερμώς παρακαλώ  
να διέλθετε το έτος μ' όλο  
σας τ' αρχοντικό.  
Δεύτερον αρχίζω πάλι  
και σας εύχομαι πολλά  
πλούτη δόξα  
και υγεία,  
ευτυχία και χαρά.  
Και για τους  
ξενιτεμένους έχω  
να ειπώ πολλά,  
όπου είναι και  
βρισκόνται να 'χουν  
την καλή χρονιά



Γεωργία Μπαϊμπά

κι όσοι λείπουν στα ξένα, κι  
όσοι λείπουν στο στρατό  
ο Θεός κι Άγιος Βασίλης να  
τους φέρει με καλό  
κι άλλα έτερα σας πρέπει να  
ειπώ δεν ημπορώ σας αφήνω  
καληνύχτα κι αύριο με το καλό.

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το Κέντρο Πρόληψης «ΘΗΣΕΑΣ ΚΥΚΛΑΔΩΝ» σας ενημερώνει, ότι αυτή την περίοδο στην Τήνο και κατά τη διάρκεια του τρέχοντος σχολικού έτους, υλοποιούνται Προγράμματα Ευαισθητοποίησης σε εκπαιδευτικούς και Προγράμματα Αγωγής Υγείας σε μαθητές του Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου με τη στενή συνεργασία των δασκάλων και καθηγητών τους. Παράλληλα συνεχίζονται οι ομάδες γονέων, ενώ νέα τμήματα θα ξεκινήσουν τον Ιανουάριο αμέσως μετά τις γιορτές. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να τηλεφωνείτε στα γραφεία του Κέντρου Πρόληψης στη Σύρο, καθημερινά 9-2μμ. Τηλ.: 2281085149

## ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Όσοι από τους γονείς – αναγνώστες θέλουν να μοιραστούν μαζί μας, και μέσα από τις σελίδες τις «Φιλοσοφίας», ανάλογους προβληματισμούς και βιώματα μπορούν να μας γράψουν στη διεύθυνση:  
Ελένη Δελασούδα (για τη Φιλοσοφία), Σταυρός Τήνου 84200



## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου Γονέων, του 5/θεσιου Δημοτικού Σχολείου Εξωμβούργου, στα πλαίσια της έκθεσης βιβλίου που διοργανώνει στο Δημοτικό Σχολείο, σας προσκαλεί να παρακολουθήσετε την εκδήλωση της ομάδας παραμυθιάδων «Παραμυθοσέντουκο», στην αίθουσα του θεάτρου Μονής Ουρσουλινών στα Λουτρά, την Κυριακή 7 Δεκεμβρίου 2003 και ώρα 5:30' μ.μ.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: 1-21 Δεκεμβρίου 2003**  
**ΩΡΕΣ: 6-8**

### ΕΚΔΟΤΗΣ

#### ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Οι ομάδες που υπογράφουν τα κείμενα αποτελούνται από τους εξής:

#### ΣΥΝΟΔΟΙΠΟΡΟΙ

Ρίτα Βιδάλη  
Μαρία Σιώτου - Βιδάλη  
Τόνια Κρητικού - Δεσύπρη  
Σίσελ Κνούσεν Κουσούναδη  
Μαριέττα Λούβαρη  
Ευαγγελία Παγανέλη  
Μαριέττα Σιώτου  
Λουκία Φωσκόλου  
Ευαγγελία Ψυχομάνη

#### ΜΕΛΙΣΣΟΥΛΕΣ

Αντωνία Απέργη  
Φραγκίσκα Βιδάλη  
Μαρούλα Βλαστού  
Ελένη Δελασούδα  
Μαρία Καρδαμίτη  
Έφη Καψή  
Κλαίρη Μαραβέλια  
Ελένη Πιπέρη

#### ΚΟΥΒΕΝΤΟΥΛΕΣ

Λουίζα Γιανισσοπούλου  
Ευτυχία Γκούζη  
Μαρία Δενεκαρία  
Ειρήνη Κρητικού  
Ιωσηφίνα Παλαμάρη  
Μαριζάν Πρελορέντζου

#### ΙΡΙΔΑ

Φλώρα Δεσύπρη  
Κατερίνα Καβαλιώτη  
Ζέφη Μαχλή - Φωσκόλου

#### ΟΡΑΜΑΤΙΣΤΕΣ

Βαγγέλης Βελαλόπουλος  
Κρυσταλία Βιδάλη  
Μαρία Κάισαρ  
Κατερίνα Μυκονιάτου  
Βαλεντίνα Γαβριελάτου

#### ΣΧΕΔΙΑΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

ΤΥΠΟΣ ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ  
ΤΗΝΟΣ - Τηλ.: 2283.025.727

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ ΣΕΛ. 11

Δ	Ι	Α	Σ	Π	Α	Α
Α	Ε	Ν	Θ	Υ	Σ	Ι
Σ	Θ	Α	Ρ	Ρ	Ο	Σ
Κ	Κ	Γ	Ν	Ο	Ν	Ι
Ε	Κ	Δ	Ρ	Ο	Μ	Η
Δ	Α	Υ	Τ	Η	Α	Θ
Α	Δ	Α	Β	Α	Σ	Μ
Σ	Δ	Ι	Α	Β	Α	Σ
Η	Π	Λ	Η	Γ	Η	Α
			Θ	Ε	Ρ	Α
			Ε	Ρ	Α	Π
			Ε	Ρ	Α	Π
			Α	Ε	Ι	Α
			Σ	Υ	Μ	Π
			Ε	Ρ	Ι	Φ
			Α	Φ	Ο	Ρ
			Α			



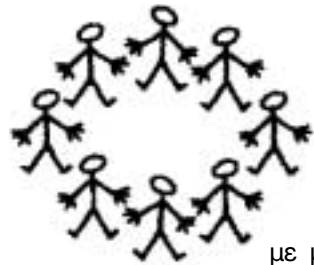
# Φιλοσοφία

ΤΕΥΧΟΣ 2 • ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2003

ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ



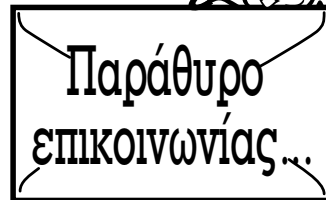
Ευχαριστούμε πολύ τα παιδιά του πενταθέσιου Δ.Σ. Εξωμβούργου που ζωγράρισαν για την εφημερίδα και ειδικά το Μάρκο Αρμακόλλα που έφτιαξε το εξώφυλλο.



## Ξανά μαζί...

**Ε**μείς οι γονείς και εκδότες της «ΦΙΛΟΣΤΟΡΓΙΑΣ» με μεγάλη χαρά βρισκόμαστε και πάλι κοντά σας με το δεύτερο

τεύχος μας. Μας ενθάρρυνε και μας ενθουσίασε η απήχηση που είχε η εφημερίδα μας σε μικρούς και μεγάλους. Αυτό ήταν ένα ακόμη κίνητρο για να συνεχίσουμε την προσπάθεια μας αυτή, που είναι τόσο σημαντική για όλους μας.



Κυρίες κύριοι,  
Η συγκίνηση και ο θαυμασμός μου για το επίτευγμα αυτό που κρατάω στα χέρια μου και είναι το τεύχος «ΦΙΛΟΣΤΟΡΓΙΑ» είναι μεγάλος. Διαβάζοντας την κάθε σελίδα του, το κάθε κομμάτι του, γεμίζει η ψυχή μου ελπίδα, ότι δεν χάθηκαν ακόμη οι αξίες, οι σκοποί, οι προτεραιότητες σε ο,τι είναι εποικοδομητικό, ωραίο και υγιές. Υλικά για το στέρεο κτίσιμο των γενεών που ακολουθούν, δηλαδή τα παιδιά μας τα εγγόνια μας, που βλάπτονται από κάθε κίνδυνο, με κάθε μέσον και χρόνο. Επομένως, πρωταρχικό και βασικό μέλημα της προσπάθειας αυτής, είναι η πρόληψη. Είναι διάχρητα τα μηνύματα σιγουριάς, αγάπης και στοργής, όπως άλλωστε δηλώνει ο τόσο φωτισμένος επιλεγμένος τίτλος του μέσα σ' αυτό. Σας ευχαριστώ όλους από καρδιάς.

Γεμίσατε την ψυχή μου, την ψυχή μας κυκλαδίτισσας, με ρίζες βαθιές στο ευλογημένο αυτό νησί, από το λαμπρό κυκλαδίτικο φως της χαράς και της ελπίδας για ένα καλύτερο αύριο, που είναι τα παιδιά μας και η Ελλάδα μας.

Τους το χρωστάμε.


Με τιμή,  
Μαρία Αντύπα

Αγαπητές μου, διαβάζοντας την εφημεριδούλα σας, ευχαρίστησα το Θεό.

Το κέρδος από αυτή την προσπάθεια είναι μεγάλο. Η γνώση για το τι θέλουμε, το τι επιδιώκουμε, δίνει δύναμη, χαρά.

Η χαρά αυτή γίνεται αισθητή στο ανώτερο μέρος της οντότητάς μας, του νου μας, της σκέψης μας. Τότε ο νους μας, η σκέψη μας, απορροίπτουν τον ισκιο των φτηνών απολαύσεων, για χάρη της αλήθειας, της γνώσης.

Το δέντρο της γνώσης θέλει μεγάλη φροντίδα, πολύ κόπο, πολλές θυσίες και προπάντων του «εγώ». Όμως τότε είναι που παράγει τους πιο γλυκούς καρπούς. Αυτοί οι καρποί όμως δεν υπάρχουν πληθώρα, γιατί ποτέ δεν υπάρχει επάρκεια.



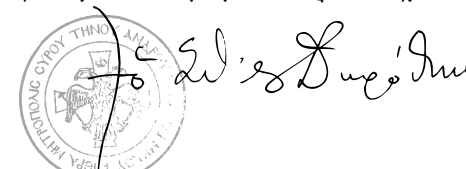
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
**ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΣΥΡΟΥ**  
84100 ΕΡΜΟΥΠΟΛΙΣ  
ΓΡ. ΤΥΠΟΥ: ΤΗΛ/ΦΑ 32281079382, ΓΡΑ. Μ.82582, ΛΟΓ.: ΤΗΛ/ΦΑ 3.83013  
www.im-syrou.gr email: im-syrou@aegean.gr

Ἀριθμ. Πρωτ.: 1554 Ἐρμούπολις τῆ 31ῆ Ὀκτωβρίου 2003

Πρὸς  
τὸν Ἀξιότιμον  
κ. Νικόλαον Τσιλιχρήστον  
Ἐπιστημονικὸν Ὑπεύθυνον  
Καποδιστριαίου 22  
Ἐνταῦθα

Διὰ τοῦ παρόντος Ἀρχιερατικοῦ ἡμῶν Γράμματος, συγχαίρομεν ὑμᾶς διὰ τὴν φιλόκαλλον καὶ ἐπιμελημένην ἔκδοσιν τῆς ἐνημερωτικῆς ἐφημερίδος «Φιλοστοργία» τὴν ὁποίαν ἐδημιούργησαν οἱ ὁμάδες γονέων Τήνου, οἱ ὁποῖες συμμετείχαν εἰς τὰ προγράμματα εὐαισθητοποιήσεως γονέων τοῦ «ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ», εἰς τὸν ἄκρως ζωτικὸν τομέα τῆς προλήψεως τῆς χρήσεως τῶν ἔξαρτησιογόνων οὐσιῶν.

Ἐπὶ τούτοις, εὐχόμενο ὅπως ὁ Δωρεοδότης Κύριος χαρίζεται ὑμῖν ὑγίαιαν καὶ εὐλογίαν διὰ τὴν εὐδόξωσιν τῆς προσπάθειάς αὐτῆς, ἐπ' ὠφελεία τῆς οἰκογενείας, διατελοῦμε μετὰ πατρικῶν εὐχῶν καὶ εὐλογιῶν.



Γι' αυτό αγωνιστείτε, κερδίστε τη ζωή σας, τα σπιτικά σας, τα παιδιά σας, την πρόσοδό τους, την ευτυχία σας. Γίνετε τα εργαλεία του Θεού. Θα καταφέρετε πολλά πρώτα μεταξύ σας, έπειτα στην οικογένειά σας, στην κοινωνία. Να είσαστε καλά, χαρούμενες, δημιουργικές, ακούραστες, αγωνίστριες.

Με αγάπη και πολλές ευχές,  
Ελευθερία Λεβαντή

Είχα την ευκαιρία να διαβάσω από την αρχή μέχρι το τέλος το πρώτο τεύχος του περιοδικού «Φιλοστοργία». Σας ομολογώ ότι ενθουσιάστηκα από το περιεχόμενό του. Κυρίως όμως ένιωσα μεγάλη συγκίνηση και αισιοδοξία που οι πολίτες σήμερα μπορούν να φτιάχνουν κοινότητες αξιοποιώντας την καινούρια

γνώση, με τόσο δημιουργικό τρόπο. Εκτός των άλλων μου δόθηκε η δυνατότητα να γνωρίσω περισσότερο το νησί σας, αφού μέσα από τις σελίδες του περιοδικού υπάρχει ζωντανή η Τήνος. Είναι γεγονός ότι οι σελίδες του με έφεραν πιο κοντά σας.

Σας ευχαριστώ,  
Ελένη Εὐτυχίδου

Μέσα στον Απρίλη έπεσε στα χέρια μας η «ΦΙΛΟΣΤΟΡΓΙΑ», μια εξαιρετική προσπάθεια των ομάδων των γονέων που συμμετείχαν στο πρόγραμμα του Κέντρου Πρόληψης «ΘΗΣΕΑΣ» Κυκλάδων με κείμενα των ίδιων των γονέων και διάφορα κοινωνικά θέματα. Τα συγχαρητήρια

Τηνιακή «ΕΝΔΟΧΩΡΑ»,  
Μάιος 2003



Μπαρμπα  
Στρατής

Κιονιώτης και Κτικαδιανός μπάμπα Στρατής ο Βράκας μ' ένα κασκέτο πού 'κρυβε τα μάτια τα θολά. Ξυπόλυτος και γελαστός εδούλευε στην τράτα κι ένα τσιγάρο κράταγε στα χείλη τα στεγνά.

Τις νύχτες μέσ' στις θάλασσες τη πίκρα του κερνούσε τη μέρα ανηφόριζε της Τήνου τα χωριά.

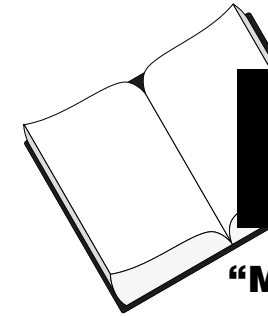
Μ' ένα κοφίνι που 'σταζε ιδρώτα και αρμύρα να βγει το μεροκάματο, μεγάλη φαμελιά.

Μαύρο κασκέτο ναυτικό με σκούρο επενδύτη μ' ένα ζωνάρι κάτασπρο τη μέση να κρατά. Τα πονεμένα κόκκαλα της φτώχειας το μεθύσι στις θάλασσες τα ξέχναγε και κέρναγε φιλιά.

Όταν στα Κίονια περπατώ, την άμμο όταν κοιτάω πατήματα στα μάτια μου μου έρχονται ξανά. Πριν λίγη ώρα πέρασε και πέσαν τα παλάτια, στην άμμο όταν χτίζουμε το κύμα τα χαλά.

Στα Γαστριά στην Παναγιά στο βράχο ξεχασμένο ένα καλάθι καρτερεί του χρόνου λησμονιά. Έχει γεμίσει βότσαλα και φύκια το καημένο να μου θυμίζει το Στρατή που έφυγε μακριά.

“Συνοδοιπόροι”



## Προτάσεις Βιβλία - Περιοδικά

“Μαμά, πώς γίνονται τα παιδιά;”

Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ

Πολλές φορές η κόρη μου με ρωτούσε: “Μαμά, πώς γίνονται τα παιδιά;” κι εγώ πάντα προσπαθούσα ν' αλλάξω κουβέντα γιατί δεν ήξερα ν' απαντήσω. Μια μέρα που διάβαζα ένα περιοδικό, βρήκα σε μια σελίδα του να γράφει για ένα βιβλίο που μιλούσε για το θέμα αυτό. Πήγα στο βιβλιοπωλείο και το παράγγειλα. Όταν ήρθε, το διαβάσαμε μαζί με τη κόρη μου. Το βιβλίο αυτό με απλό τρόπο και με εικόνες, της έλεγε τα πάντα. Ένα “ΚΑΛΟ ΒΙΒΛΙΟ” λοιπόν για όλους τους γονείς που αντιμετωπίζουν την ίδια δυσκολία με μένα.

“Κουβεντούλες”

“ΥΓΕΙΑ - ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ”

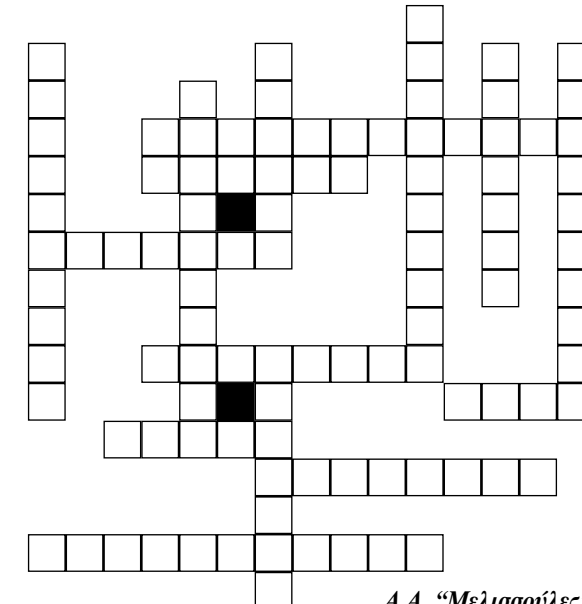
Εκδόσεις Οικολόγων Ελλάδας

Συχνά προβληματιζόμαστε για το αν οι τροφές που φτάνουν καθημερινά στο πιάτο μας είναι υγιεινές ή όχι, για το πώς μπορούμε να διαφυλάξουμε “το τραπέζι μας” από τους κινδύνους που δυστυχώς μαστίζουν την τροφική μας αλυσίδα. Ακόμη, πώς είναι δυνατόν να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής μας και τους ίδιους μας τους εαυτούς.

Ένα περιοδικό που βρήκα αρκετά ενδιαφέρον στο να απαντήσει σε πολλά από αυτά τα ερωτήματα που μας “βασανίζουν” είναι το ΥΓΕΙΑ – ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ, το οποίο εκδίδεται από τους οικολόγους Ελλάδας.

Η ενημέρωση που παρέχει είναι αξιόλογη και σημαντική, κυρίως σε τροφές και προϊόντα καθημερινής χρήσης. Ιδιαίτερη σημασία δίδεται σε φυσικά – βιολογικά προϊόντα, σε συμβουλές υγείας και στην ανάλυση ιατρικών θεμάτων. Εμπλουτίζει ακόμα το περιεχόμενο του κάνοντας αναφορές στην ισορροπία του οικοσυστήματος, σε κοινωνικοπολιτικά θέματα που λαμβάνουν χώρα στην πατρίδα μας ή σε παγκόσμια κλίμακα, σε ιστορικά και πολιτιστικά θέματα κ.ά.. Δε θα ήταν άδικος ο κόπος αν κάποια στιγμή του αφιερώναμε λίγο χρόνο ξεφυλλίζοντας το. Εξάλλου προσωπικά έχω πεισθεί ότι η γνώση πολλές φορές σώζει...

Α.Γ. “Κουβεντούλες”



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

- 4) ΑΞΙΑ
- 5) ΟΜΑΔΑ ΠΛΗΓΗ
- 6) ΘΑΡΡΟΣ ΣΤΟΡΓΗ
- 7) ΑΡΜΟΝΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ
- 8) ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
- 10) ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ΑΝΑΚΟΦΙΣΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ
- 11) ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
- 12) ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ

Α.Α. “Μελισσοῦλες”

## Μια φορά κι έναν καιρό στην Τήνο...

Πλησιάζουν οι γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς και χωρίς να το θέλω το μυαλό μου φεύγει σε άλλες εποχές, τότε που μια φορά και ένα καιρό στην Τήνο το χριστουγεννιάτικο τραπέζι στρωνόταν αποβραδής. Τότε που απ' το πρωί της παραμονής στα σπίτια άρχιζαν οι προετοιμασίες, ετοιμάζονταν τα φαγητά και ζυμώνονταν τα Χριστόψωμα. Τα μαγαζιά στολίζονταν με πορτοκάλια, φράπες και μανταρίνια. Τότε που τα παιδιά γύριζαν στα σπίτια και τραγουδούσαν τα κάλαντα:

*Κάλην εσπέραν άρχοντες κι αν είναι ορισμός σας*

*Χριστού τη θεία γέννηση να μπω στ' αρχοντικό σας...*

Η αρχή του χρόνου συμβολίζει για κάθε άνθρωπο μια καινούργια αρχή και αυτού ακριβώς το σκοπό έχουν τα κάλαντα και το «ποδαρικό», να εξασφαλίσουν καλή χρονιά και ευτυχία. Το βράδυ της παραμονής τα παιδιά πήγαιναν από σπίτι σε σπίτι και «τα λέγαν» παίρνοντας για φιλοδώρημα γλυκά και χρήματα. Το ίδιο και οι βιολιτζήδες, που γύριζαν στα σπίτια και στα μαγαζιά με τη συνοδεία λαούτων, που αφού έλεγαν τα κάλαντα επαινούσαν τον αφέντη και την υπόλοιπη οικογένεια:

«Αφέντη, αφέντη, αλάθητε, πέντε βολές αφέντη. Εσένα πρέπει, αφέντη μου, καρέκλα καρυδένια, για ν' ακουμπάς τη μέση σου τη μαργαριταρένια.

Εσέ σου πρέπει, αφέντη μου, καράβι ν' αρματώσεις και τα σκοινιά του караβιού να τα μαλαματώσεις...

Επήκαμε τ' αφέντη μας πούμε και της κυράς μας: Κυρά ψηλή, κυρά λιγνή, κυρά καμαροφρύδα, όταν σ' εγέννα η μάνα σου όλα τα δέντρα ανθίζαν...

Έχεις και κόρη έμορφη, δεν έχει ιστορία, ούτε στην Πόλη βρίσκεται, ούτε στη Βενετία...

Έχεις και γιο στα γράμματα και πάει στο ψαλτήρι, ο Θεός να τον πολυχρονά, να βάλει πετραχήλι...»

Ή αν δεν τους άνοιγαν, ή δεν τους έδιναν λεφτά, τότε κορόιδευαν ή απειλούσαν:

«Αν δε μου δώσεις μια δραχμή δεν ξεκολλάω απ' την αυλή, θέλω κι έναν τηγανίτη, για να πάω σ' άλλο σπίτι...»

Οι γυναίκες τηγάνιζαν λουκουμάδες, που έτρωγε η οικογένεια το βράδυ της παραμονής. Βάζαν μέσα κι ένα νόμισμα. «Σ' όποιον πέσει θα είναι η τύχη του». Το τραπέζι στρώνονταν με μεγαλοπρέπεια. Πιστεύεται ότι συντρώνει κι ο Άγιος Βασίλης. «Βγάλε κι ένα πιάτο για τον Άη-Βασίλη στη μπάντα. Θα τύχει κάνας ξένος να το φάει». Τα χαράματα, με το σκοτάδι ακόμα, τα παιδιά «φέρνανε τον Άη-Βασίλη για το καλό του χρόνου», γύριζαν δηλαδή τα σπίτια με την εικόνα του αγίου και έκαναν ποδαρικό. Τους έδιναν γλυκά και χρήματα. Ανήμερα της Πρωτοχρονιάς όλα τα σπίτια είχαν στρώσει στη σάλα ένα τραπέζι με ποτά και γλυκίσματα, κουραμπιέδες, «φοινίκια», «ψαράκια». Οι άντρες πήγαιναν απ' το ένα σπίτι σ' άλλο για να ευχηθούν και κερνιόνταν μοναχοί τους απ' το τραπέζι. Οι γυναίκες δεν έβγαιναν αυτή τη μέρα, έμεναν στο σπίτι και υποδέχονταν τους επισκέπτες. Στα χωριά το είχαν στρωμένο το τραπέζι μέχρι του Άη-Γιαννιού. Τα παλιότερα χρόνια έφτιαχναν στα παιδιά ένα πουγκί, που το κρεμούσαν στο λαιμό τους.

Όποιος πήγαινε να ευχηθεί, τους έριχνε και κάποιο νόμισμα. Και καθώς είμαι χαμένη στις αναμνήσεις εκείνης της εποχής σιγοψιθυρίζω τα κάλαντα:

*Γέρων κατακυρτωμένος,  
με τα κάτασπρα μαλλιά,  
κλωνιζόμενος και τρέμων,  
φεύγει μακριά.*

*Είναι ο παλιός ο χρόνος  
που στα χέρια του κρατά  
τα κατάστιχα του κόσμου  
τα καλά και τα κακά.*

*Γέρε χρόνε, φύγε τώρα,  
πάει η δική σου η σειρά,  
ήρθε ο νέος με τα δώρα,  
με τραγούδια με χαρά.*

*Και σε λίγο ανατέλλει  
λαμπροτάτη η αυγή  
και εν μέσω αυτής προβάλλει  
χαριέστατον παιδί.*

*Είναι ο καινούργιος χρόνος  
που στα χέρια του κρατά  
πλούτον δόξα και υγιάν  
κι έτι πάμπολλα καλά.*

*Και Συ Παναγιά της Τήνου  
η Προστάτις των πιστών,  
φύλαγέ μας τον στρατόν μας  
απ' τα στίφη των εχθρών.*

**Κ. Κ. "Ιριδα"**

## ΓΙΑ ΜΙΑ ΦΡΑΤΖΟΛΑ ΨΩΜΙ

Η ιστοριούλα που θα σας αφηγηθώ είναι μια απ' τις πολλές που κατά καιρούς έχω ακούσει απ' το μπαμπά μου. Αφορά τη ζωή που ζούσαν τότε οι περισσότερες αγροτικές οικογένειες, τη φτώχεια και τις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν για να μπορέσουν να πάρουν πέντε δραχμές ή μια φρατζόλα ψωμί την εβδομάδα. Μια απ' αυτές τις οικογένειες ήταν και του παππού μου του Κωνσταντή. Αγόραζε ζώα για λογαριασμό του κρεοπώλη (Ψάρρου) και τα κατέβαζε στη χώρα.

Ξεκινούσαν λοιπόν, απ' την Κακιά Σκάλα Ξυπόλητοι (γιατί τα παπούτσια τότε ήταν πολυτέλεια) σε κακοτράχαλους δρόμους, με αντίξοες πολλές φορές καιρικές συνθήκες και τα πήγαιναν στον κρεοπώλη. Το αγώι στοιχίζε ένα τάλιρο. Η επιστροφή στο χωριό γινόταν πάλι με τα πόδια ή αν προλάβαιναν το λεωφορείο ανέβαιναν πάνω στο φτερό ή στη σκάρα γιατί έτσι δεν πλήρωναν ούτε εισιτήριο. Οπότε το τάλιρο έμενε ακέραιο. Όσο για το ψωμί τους, μάζευαν φρύγανα και τα πουλούσαν στους φουρνάρηδες. Φόρτωναν λοιπόν τα φαϊδουράκια και τα πήγαιναν. Η αμοιβή τους ήταν μια φρατζόλα ψωμί, η οποία μπορεί να μην έφτανε στο σπίτι ολόκληρη, γιατί απ' την πείνα τους την έτρωγαν στο δρόμο.

Τόσος κόπος για λίγο ψωμί. Κι όλα αυτά λίγα χρόνια πριν, τότε που οι γονείς μας ήτανε παιδιά. Σήμερα...

**Φ.Δ. "Ιριδα"**

# Το σεμινάριο όπως το ζήσαμε!

## «Ένα παραμύθι για μεγάλους και ...μικρούς»

“Πριν από τέσσερα χρόνια πήγε στο στρουμφοχωριό ένας μάγος και είπε στα στρουμφάκια ότι υπάρχει στην άκρη του δάσους ένα μαγικό κοντί. «Για να φτάσετε μέχρι εκεί ο δρόμος θα είναι πολύ δύσκολος, γεμάτος αγκάθια και στενά μονοπάτια». Τα στρουμφάκια δεν ακολούθησαν όλα. Άλλα φοβήθηκαν κι άλλα αδιαφόρησαν. Η ομάδα με τον μπαρμπα-Στρούμφ που ξεκίνησε είχε θέληση, ενθουσιασμό και αισιοδοξία.

Στην αρχή το ταξίδι δεν φάνηκε δύσκολο, γιατί συναντούσαν πράγματα απλά και γνωστά. Είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους. Ο καθένας είχε το δικό του χαρακτήρα. Άλλος ήταν χαχανούλης, άλλος γκοιτιάρας, άλλος γρουσουζής, άλλος λιχούδης, όμως ανάμεσά τους ξεχώριζε ο μπαρμπα-Στρούμφ που είχε μεγάλη πείρα και σοφία.

Στη διαδρομή κατάλαβαν ότι δεν ήξεραν πολλά πράγματα ούτε για τους συνανθρώπους τους, αλλά ούτε και για τον ίδιο τον εαυτό τους. Έμαθαν λοιπόν να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τη χαρά, το φόβο, τη λύπη, το θυμό τους. Κατάφεραν να ακούν τους άλλους χωρίς να διακόπτουν, να παίρνουν πρωτοβουλίες, να νιώθουν το πρόβλημα του άλλου, να τονίζουν τα θετικά στοιχεία, να βάζουν όρια και να τα τηρούν.

Σιγά σιγά το ταξίδι έφτανε στο τέλος. Φτάνοντας στο ξέφωτο κατάλαβαν ότι το μαγικό κοντί ήταν ένα δώρο που υπήρχε μέσα τους. Ανακάλυψαν τον εαυτό τους. Τα στρουμφάκια χάρηκαν τόσο πολύ και το δώρο αυτό ήθελαν να το μοιραστούν με όλους γύρω τους. Ένοιωσαν ευγνωμοσύνη για τον μπαρμπα-Στρούμφ που τους στήριξε και τους έδειχνε το δρόμο. Πάντα θα υπάρχει μέσα στην καρδιά τους. Ευχαρίστησαν το μάγο για την ιδέα του ταξιδιού και τον ζήτησαν ένα καινούριο ταξίδι.”



## “Ο Φοίβος κι η Νεφέλη”

Η Νεφέλη ήταν ένα μικρό γαλάζιο σύννεφο. Ταξίδευε συνέχεια και κάποια στιγμή είδε από μακριά, από κάποιο σημείο που στεκότανε, την κορυφή ενός βουνού και σκέφτηκε ότι αν καταφέρει να φτάσει ως εκεί όλα θα φαίνονταν ωραία. Κάτι της έλεγε ότι αν έφτανε στην κορυφή θα έβλεπε τον κόσμο με άλλα μάτια. Ήταν όμως δύσκολα τα πράγματα γιατί εκείνη ήταν χαμηλά κι η κορυφή ψηλά.

Αναρωτιότανε, βασανιζότανε πως θα το κάνει. Ρωτούσε τα άλλα σύννεφα μα δεν μπορούσε να βγάλει εύκολα άκρη. Κάπου εκεί κοντά ήταν η νεραϊδοσυννεφούλα που της είχε ψιθυριστά στο αφτί «και θέλεις και μπορείς» και τη φύσηξε μαλακά προς τα πάνω. Κι εκείνη ξεκίνησε. Ανέβηκε αρκετά μέτρα, αλλά φυσούσε δυνατά και φοβήθηκε. Το κρύο ήταν τσουχτερό κι εκείνη ήταν μόνη. Από δίπλα όμως η νεραϊδοσυννεφούλα φώναξε «έλα, άλλη μια προσπάθεια. Μόλις φτάσουμε θ' αλλάξουμε τα ρούχα μας και δεν θα κρυώνουμε πια. Θα βάλουμε ρούχα φωτεινά καινούρια και ζεστά.» Με καινούρια ανάσα άρχισε πάλι την προσπάθεια. Η κορυφή κοντοζύγωνε...

Στο ανέβασμα ήρθε πρόσωπο με πρόσωπο με το Φοίβο. Αυτός ήταν έτοιμος να τσακωθεί μαζί της και να της κλείσει το δρόμο, αλλά αυτή τη φορά δεν τη πάτησε μαζί του. Κάθισε και τον άκουσε, του απάντησε γλυκά και του ζήτησε να τη βοηθήσει. Του πρότεινε ν' ανέβουν μαζί και να δουν μαζί τον κόσμο. Με άλλα μάτια. Ανέβαινε η Νεφέλη και μαζί της ο Φοίβος αγκομαχώντας. Από την κούραση του αποφάσισε να ρίξει μια βροχούλα για να ξαλαφρώσει από το βάρος και να προφτάσει τη Νεφέλη και της είπε λαχανιασμένα «Πάμε μαζί χέρι-χέρι;». «Ναι, το θέλω πολύ. Θα' ναι πιο εύκολο και πιο ευχάριστο», απάντησε η Νεφέλη.

Φτάσανε στην κορυφή και είδαν όλη τη θέα του κόσμου. Τη θάλασσα γαλάζια με ασημίς και κόκκινες ανταύγειες κι ο ήλιος εκτυφλωτικός. Απόλαυσαν λίγο τη θέα κι έκατσαν να ξαποστάσουν. Η Νεφέλη έδειξε στο Φοίβο τις άλλες κορυφές. Τον ρώτησε με χαμόγελο: «Πάμε να τις ανέβουμε μόλις ξεκουραστούμε;». «Πάμε. Είμαστε μαζί, τα καταφέρνουμε!», είπε ο Φοίβος.

# Από καρδιάς μηνύματα...

## Ποτέ δεν είναι αργά!

**Ζ**ώντας και μεγαλώνοντας παιδιά σήμερα, σε μία κοινωνία με πολλούς κινδύνους, θέλω να απευθυνθώ στους γονείς που έχουν τις ίδιες ανησυχίες, προβληματισμούς, φόβους, για το μέλλον των παιδιών τους, όπως και εγώ.

Δυστυχώς, κανείς δεν μας διδάξε πώς να είμαστε γονείς στη σημερινή πολύπλοκη πραγματικότητα. Δεν υπάρχει κάποια έτοιμη συνταγή! Προσπαθούμε να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας, όπως μας μεγάλωσαν οι γονείς μας, με λογική και εμπειρία. Όμως, οι εποχές έχουν αλλάξει και συνεχίζουν ν' αλλάζουν με γρήγορους ρυθμούς. Οι κίνδυνοι που καλούνται ν' αντιμετωπίσουν τα παιδιά μας δεν είναι ίδιοι, όπως στα δικά μας χρόνια, αλλά ούτε και οι δυνατότητες – ευκαιρίες που μπορούν να αξιοποιήσουν. Κάθε άνθρωπος σήμερα είναι περισσότερο ελεύθερος να φτιάξει τη ζωή του όπως θέλει.

Γι' αυτό πρέπει να δώσουμε στα παιδιά μας αρχές και αξίες που θα τα δυναμώσουν και δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν να γίνουν υπεύθυνα και αυτόνομα για να μπορέσουν να βρουν το νόημα της ζωής τους. Χρειάζεται να τους δείχνουμε κάθε στιγμή την αγάπη, την εμπιστοσύνη, το σεβασμό μας. Να τα ενθαρρύνουμε, να τονίζουμε τα θετικά τους στοιχεία, να συζητάμε τις ανησυχίες τους, ν' αναγνωρίζουμε τα λάθη, να είμαστε δίπλα τους όταν μας χρειάζονται.

Βέβαια, για να πετύχουμε όλα αυτά πρέπει πρώτα να κάνουμε δουλειά με τον εαυτό μας. Πράγματα που θεωρητικά ξέρουμε να τα κάνουμε πράξη. Κάνοντας αλλαγές στον εαυτό μας σιγά – σιγά βλέπουμε ότι όλοι γύρω μας αλλάζουν. Καλύτερεύει η σχέση με τον σύντροφό μας, τον ακούμε και μας ακούει, τον σεβόμαστε και μας σέβεται, τον καταλαβαί-

## ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ ΔΙΚΗ ΜΑΣ

**Ε**ίναι φυσιολογικό να έχει κανείς προβλήματα και η συναισθηματική αγωνία δεν είναι απαραίτητα ασθένεια. Από την άλλη πλευρά είναι δεδομένο ότι ο κόσμος (και κάθε άνθρωπος μέσα σ' αυτόν), είναι όπως πρέπει να είναι ή όπως θα έπρεπε να είναι. Πλήθος ιδιοσυγκρασιών και ελαττωμάτων που ακολουθούν τον καθένα μας. Έτσι δεν υπάρχει λόγος να βλέπουμε αυτά τα ελαττώματα σαν διαταραχές (αφού η τελειότητα είναι κάτι μη φυσιολογικό) και δεν υπάρχει λόγος να βλέπουμε την αλλαγή σαν κάτι πέρα των δυνατοτήτων μας.

Οι άνθρωποι που ψάχνουν για έναν τρόπο να παρακολουθήσουν και να διαχειριστούν ένα περιβάλλον που γίνεται όλο και πιο περίπλοκο δεν πρέπει να χαρακτηρίζονται προβληματικοί. Απεναντίας προσπαθούν να φτάσουν σε σημείο ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν (όχι πάντα) ηθικά διλήμματα, επαγγελματικές ηθικές διαμάχες, συγκρούσεις ανάμεσα στη λογική και στο συναίσθημα, κρίσεις νοήματος, σκοπού και αξιών, αναζητήσεις προσωπικής ταυτότητας, γονικής στρατηγικής, άγχος για την αλλαγή καριέρας, για την ανικανότητα επίτευξης προσωπικών στόχων, αλλαγές στη μέση ηλικία, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ή το ότι όλοι κάποτε θα πεθάνουμε.

Μεγάλος αριθμός ατόμων δεν είναι πια ικανοποιημένοι με το να αποδέχεται παθητικά δογματικές διακηρύξεις ή απόρροιας στατιστικές. Τα βαθύτερα ερωτήματα μας παραμένουν αναπάντητα, τα πιστεύω μας αδιερεύνητα, μέχρι ο καθένας μας να ψάξει μέσα του τις απαντήσεις.

“Συνοδοιπόροι”

νουμε και μας καταλαβαίνει. Αναγνωρίζουμε τα λάθη στη συμπεριφορά μας και προσπαθούμε μαζί, να μεγαλώσουμε τα παιδιά μας, δίνοντας τους εφόδια που θα τα κάνουν αυτόνομα άτομα, δημιουργικά, ευχαριστημένα. Δεν αρκούν μόνο τα υλικά αγαθά και η πλούσια παροχή τους. Χρειάζονται γερές βάσεις και συναισθηματική κάλυψη.

Νιώθοντας και εγώ την ανάγκη να μάθω και γνωρίζοντας ότι γίνεται κάποια προσπάθεια στο τόπο μας, ξεκίνησα τα σεμινάρια του «ΘΗΣΕΑ ΚΥΚΛΑΔΩΝ» και πιστέψτε με δεν βγήκα χαμένη. Πολλές φορές πάλεψα με τον εαυτό μου, βλέποντας τα λάθη μου αλλά δεν εγκατέλειψα την ομάδα που με στηρίζει και μου έδινε δύναμη. Πολλές φορές σκέφτηκα, αν είχε γίνει νωρίτερα αυτή η κίνηση όταν ήταν τα παιδιά μου μικρά, πόσο πιο εύκολα θα ήταν για μένα. Όμως ποτέ δεν είναι αργά.

Έχοντας παιδιά στην εφηβεία δυσκολεύτηκα περισσότερο αλλά ποτέ δεν εγκατέλειψα την προσπάθεια. Διψούσα να μάθω, να γίνω καλύτερη για μένα, το σύντροφό μου, τα παιδιά μου. Τα βήματα μου ήταν μικρά αλλά με γέμιζαν χαρά και αισιοδοξία βλέποντας ότι κάτι κέρδιζα. Σίγουρα κανείς δεν είναι τέλειος και ξέρουμε ότι «ΤΑ ΑΓΑΘΑ ΚΟΠΟΙΣ ΚΤΩΝΤΑΙ». Γι' αυτό μην διατάζετε, ξεκινήστε τώρα. Όποια ηλικία κι αν έχουν τα παιδιά σας ακόμη κι αν δεν έχετε ακόμη παιδιά. Δώστε τη μάχη με τον εαυτό σας, μην απογοητεύεστε, μην εγκαταλείψετε όταν δυσκολευτείτε, γιατί πιστέψτε με ΑΞΙΖΕΙ...

Καθένας απ' την πλευρά του θα βοηθήσει στο χτίσιμο της αυριανής κοινωνίας. Αςβάλουμε κι εμείς το λιθαράκι μας...

Μαρία, “Μελισσούλες”

Η άλλη ματιά που φέρνει την αλλαγή...

## Έτσι ή Αλλιώς; Έτσι...

Κυριακή πρωί. Γυρίσαμε από την εκκλησία πριν λίγο. Το κεφάλι μου πάει να σπάσει γιατί πέρασα πολύ δύσκολα νωρίτερα. Ο μικρός μου έκανε εμετό στο καινούργιο μου χαλί την ώρα που φεύγαμε και ο μεγάλος (17 χρονών πια) δεν μπορούσε να σηκωθεί απ' το κρεβάτι από το ξενύχτι που έκανε χτες βράδυ. Τον είχα παρακαλέσει όμως να έρθει μαζί μας διότι σήμερα γιορτάζει η πεθερά μου και σε λίγο θα πάμε στο σπίτι της, όπου θα είναι μαζεμένο όλο το σόι του άντρα μου για να τη γιορτάσουμε. Όχι ότι έχω πολύ διάθεση να πάω αλλά αφού ΠΡΕΠΕΙ! Ευτυχώς που ο μικρός είναι μια χαρά τώρα και μας μένει μόνο να βρούμε τα παλτά μας για να φύγουμε. Αργήσαμε κιόλας...

- Νικολάκη κλείσε την τηλεόραση κι έλα να βάλεις το μπουφάν σου για να πάμε στη γιαγιάκα που γιορτάζει σήμερα. Και Αργύρη! Πήρες τα κλειδιά του αυτοκινήτου εσύ; Ωραία βγάλε τότε και τη γάτα και πήγαινε στο αυτοκίνητο να μας περιμένεις. Λευτέρη! Που είσαι; κατέβα κι εσύ για να φύγουμε. Ξέρεις ότι της γιαγιάς δεν της αρέσει να περιμένει...

Ακούω την πόρτα του δωματίου του και βλέπω το μεγαλύτερο μου γιο να κατεβαίνει τις σκάλες με σκισμένο παντελόνι, μαλλί σε κοκκινωπό χρώμα και σκουλαρίκι στο ένα αυτί...

- Καλά! Τι είναι αυτό;  
- Ποιο;  
- Η εμφάνιση αυτή;  
- Τι θες να πεις;  
- Δεν πιστεύω να έρθεις έτσι στη γιαγιά σου και σήμερα κιάλας που θα είναι όλη η οικογένεια εκεί!  
- Και γιατί όχι;  
- Ανέβα ν' αλλάξεις τώρα! ΑΚΟΥΣ!  
- Αει παράτα με!

- Λευτέρη! Σε προειδοποιώ για άλλη μια φορά: ανέβα ν' αλλάξεις αλλιώς θα έχεις να κάνεις με τον πατέρα σου!  
- Άκου να σου πω! ή θα έρθω έτσι γιατί έτσι γουστάρω ή να πάτε μόνοι σας.

## ΠΑΘΗΜΙΑ ΚΑΙ ΜΙΑΘΗΜΙΑ

**Μ**έχρι τη Δευτέρα Δημοτικού έδινα στο παιδί μου καθημερινά χρήματα για το κουλούρι του. Στην Τρίτη τάξη κάναμε μια καινούρια αρχή. Έπαιρνε κάθε Δευτέρα τα χρήματα για όλη την εβδομάδα. Του εξήγησα λοιπόν ότι έπρεπε να κανονίσει να του φτάνουν ως την ερχόμενη Δευτέρα.

Οι δύο πρώτες εβδομάδες πήγαν μια χαρά. Την Τετάρτη της τρίτης εβδομάδας ήρθε από το σχολείο και μου είπε ότι τα χρήματα τέλειωσαν. (Έβλεπα όμως ότι ερχόταν από το σχολείο με κάτι χαρτάκια κι έπαιξε). Την Πέμπτη και τη Παρασκευή δεν του έδωσα χρήματα, ούτε τίποτα να πάρει μαζί του για φαγητό. Πονούσε η ψυχή μου βέβαια που το παιδί θα έμενε νηστικό. Έφτασε η Δευτέρα, του έδωσα πάλι τα χρήματα της εβδομάδας και τότε μου είπε: «Μαμά ξέρεις τι αποφάσισα; Θα παίρνω κάθε μέρα το κουλούρι μου και την Παρασκευή με όσα χρήματα περισσεύουν θα παίρνω χαρτάκια για να παίζω!».

Κάνε το παιδί σου υπεύθυνο: να διαχειρίζεται τα χρήματα του, να ξυπνάει το πρωί με το δικό του ξυπνητήρι, να μάθει να κάνει μπάνιο μόνο του, να τακτοποιεί το δωμάτιο του, να στρώνει το κρεβάτι του και τόσα άλλα μικρά, που όμως το εκπαιδεύουν έτσι ώστε σιγά σιγά να πάρει και τη ζωή του στα χέρια του...κι αυτό σε γεμίζει τελικά ικανοποίηση.  
“Συνοδοιπόροι”

- Αργύρη! Α-Ρ-Γ-Υ-Ρ-Η! Που είναι και αυτός τώρα... Τέλος πάντων εάν δεν πας ν' αλλάξεις ΤΩΡΑ, τότε να ξεχάσεις τις εξόδους αλλά και το χαρτζιλίκι σου για τον επόμενο μήνα. Εγώ δεν θα εκτεθώ έτσι σ' όλη την οικογένεια επειδή το θες εσύ! Μ' άκουσες; Σ' άκουσα. Και ...καλά να περάσετε....

## Αλλιώς...

Κυριακή πρωί. Γυρίσαμε από την εκκλησία πριν λίγο. Το κεφάλι μου πάει να σπάσει γιατί πέρασα πολύ δύσκολα νωρίτερα. Ο μικρός μου έκανε εμετό στο καινούργιο μου χαλί την ώρα που φεύγαμε και ο μεγάλος (17 χρονών πια) δεν μπορούσε να σηκωθεί απ' το κρεβάτι από το ξενύχτι που έκανε χτες βράδυ. Τον είχα παρακαλέσει όμως να έρθει μαζί μας διότι σήμερα γιορτάζει η πεθερά μου και σε λίγο θα πάμε στο σπίτι της, όπου θα είναι μαζεμένο όλο το σόι του άντρα μου για να τη γιορτάσουμε. Όχι ότι έχω πολύ διάθεση να πάω αλλά αφού ΠΡΕΠΕΙ! Ευτυχώς που ο μικρός είναι μια χαρά τώρα και μας μένει μόνο να βρούμε τα παλτά μας για να φύγουμε. Αργήσαμε κιόλας...

- Νικολάκη κλείσε την τηλεόραση κι έλα να βάλεις το μπουφάν σου για να πάμε στη γιαγιάκα που γιορτάζει σήμερα. Και Αργύρη! Πήρες τα κλειδιά του αυτοκινήτου εσύ; Ωραία βγάλε τότε και τη γάτα και πήγαινε στο αυτοκίνητο να μας περιμένεις.

Λευτέρη!

- Που είσαι; κατέβα κι εσύ για να φύγουμε. Ξέρεις ότι της γιαγιάς δεν της αρέσει να περιμένει...

Ακούω την πόρτα του δωματίου του και βλέπω το μεγαλύτερο μου γιο να κατεβαίνει τις σκάλες με σκισμένο παντελόνι, μαλλί σε κοκκινωπό χρώμα και σκουλαρίκι στο ένα αυτί...

- Α! βλέπω ότι άλλαξες ρούχα αλλά και χρώμα μαλλιών.

- Ναι! Σου αρέσει;

- Κοίταξε να δεις! Για να είμαι ειλικρινής δυσκολεύομαι λίγο να συνηθίσω τις δικές σας εμφανίσεις αλλά το ίδιο ίσχυε μάλλον και τότε με μένα και τη δική μου μαμά.

- Δηλαδή διέφερες κι εσύ από τη μαμά σου τότε;

- (Με χαμόγελο) Ναι – υπήρξα κι εγώ νέα κάποτε ξέρεις.

- Λες να έχει πρόβλημα η γιαγιά να με δει έτσι;

- Κοίταξε και τη γιαγιά και το σόι μας το ξέρεις πολύ καλά και θεωρώ ότι μπορείς άνετα να κρίνεις μόνος σου τις καταστάσεις.

- Ξέρεις τι; Δεν έχω καμία διάθεση να έχω τη γκρίνια της γιαγιάς, αλλά και τα σχόλια των άλλων σήμερα. Θα με περιμένετε δύο λεπτά να πάω ν' αλλάξω και να ξεβγάλω τα μαλλιά μου;

- Και βέβαια! Εξάλλου ας περιμένει λίγο κι η γιαγιά. Αφού αξίζει δεν αξίζει;

“Συνοδοιπόροι”

## Κοινωνική αλλαγή και ανάπτυξη προσωπικής και συλλογικής ταυτότητας

Αγαπητοί γονείς,

Χάρηκα πολύ όταν μου ζητήσατε να γράψω λίγα λόγια στην εφημερίδα σας, σχετικά με την έρευνα που πραγματοποιήσα πριν από δύο χρόνια στην Τήνο.

Η έρευνα αυτή έγινε στα πλαίσια της απόκτησης πτυχίου Master of Science στην Πολιτισμική Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Luton της Αγγλίας. Το θέμα της ήταν η διερεύνηση της ανάπτυξης της προσωπικής ταυτότητας και της «περί εαυτού έννοιας» (self-concept) σε δυο ομάδες προεφήβων που κατοικούν στην Πάρο και στην Τήνο- περιοχές με διαφορετικό ρυθμό κοινωνικής αλλαγής και κοινωνικοπολιτισμικής συμπλοκότητας.

Στόχος αυτής της έρευνας ήταν να διερευνηθεί τον τρόπο με τον οποίο η κοινωνικοπολιτισμική αλλαγή στην Ελλάδα, τα τελευταία 30 χρόνια, έχει επηρεάσει την ανάπτυξη της προσωπικής και συλλογικής ταυτότητας, τις αξίες, τους ρόλους και τους στόχους των ατόμων. Η χρησιμότητα αυτής της έρευνας έγκειται στην αναγκαιότητα να καταλάβουμε τα λειτουργικά και δυσλειτουργικά πρότυπα της συμπεριφοράς για να μπορέσει ο σύγχρονος άνθρωπος να προσαρμοστεί μέσα σε ένα πλαίσιο αυξανόμενης συμπλοκότητας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η εξέλιξη της «περί εαυτού έννοιας» και στα δυο νησιά έχει επηρεαστεί από την κοινωνική αλλαγή και ότι και οι δυο ομάδες βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο. Παρόλα αυτά, ο διαφορετικός ρυθμός κοινωνικής αλλαγής αποδείχθηκε ένας σημαντικός παράγοντας που ορίζει τους διαφορετικούς τρόπους που τα παιδιά της Τήνου και τα παιδιά της Πάρου προσαρμόζονται σ' αυτή την αλλαγή.

Πιο συγκεκριμένα, η Πάρος χαρακτηρίζεται ως ένα περιβάλλον με υψηλό ρυθμό κοινωνικής αλλαγής και αυτό φαίνεται να δημιουργεί διαπροσωπικές και εσωτερικές συγκρούσεις και σύγχυση. Τα παιδιά της Πάρου έρχονται αντιμέτωπα με το δίλημμα της απομάκρυνσης από τις παραδοσιακές αξίες, που είχαν μάθει με ώσμωση, για να υιοθετήσουν τις νέες εισαγόμενες αξίες μιας ατομοκεντρικής παράδοσης που εκτιμά μια «κοινωνία ευημερίας», στην οποία ο υπερβολικός υλικός πλούτος και οι πολυτελείς συνθήκες διαβίωσης έχουν μεγάλη αξία. Παρόλα αυτά, οι φόβοι των παιδιών της Πάρου ακόμα αντανακλούν τις παραδοσιακές αξίες μιας «κοινωνίας του μη έχειν», που εκτιμά την αλληλεξάρτηση.

Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά της Τήνου που ζουν σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από χαμηλό ρυθμό κοινωνικής αλλαγής και όπου οι παραδοσιακές αξίες είναι ακόμη σημαντικές και λειτουργικές, φαίνεται να αντιστέκονται σ' αυτές τις νέες ατομοκεντρικές αξίες. Η κοινωνική αλλαγή τα έχει επηρεάσει στο να γίνουν πιο αυτόνομα και ενεργά, ενώ την ίδια στιγμή παραμένουν αλληλεξαρτημένα με το κοινωνικό τους περιβάλλον. Τα παιδιά της Τήνου δεν βιώνουν εσωτερικές συγκρούσεις και έχουν μια πιο ομαλή και σταθερή προσαρμογή στην κοινωνική αλλαγή, χωρίς έντονη διάσπαση των παραδοσιακών πολιτισμικών προτύπων σε σχέση με το άτομο, την οικογένεια και το κοινωνικό περιβάλλον.

Πριν λίγες μέρες παρακολούθησα ένα συνέδριο πολιτισμικής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Luton της Αγγλίας και ένιωσα για άλλη μια φορά συγκίνηση βλέποντας τα σχέ-

δια των παιδιών σας να παρουσιάζονται από την Dr Guida de Abreu, ως απόδειξη της συνεξέλιξης του πολιτισμικού πλαισίου και του ανθρώπου. Όμως η μεγαλύτερη χαρά μου έγκειται στο γεγονός ότι η έρευνα αυτή αξιοποιείται από ικανά στελέχη στο χώρο της Πρόληψης που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα, τις ομάδες και τις οικογένειες να αναπτύξουν δεξιότητες προσαρμογής στην κοινωνική αλλαγή και που θα τους βοηθήσουν να είναι ευχαριστημένοι με τον εαυτό τους και με τους άλλους.

Δεν θα μπορούσα να κλείσω αυτή την επιστολή χωρίς να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στον Επιστημονικό Υπεύθυνο κ. Νικόλα Τσιλιχρήστο και στα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης Κυκλάδων, που μ' έφεραν σε επαφή με τους εκπαιδευτικούς και διευθυντές των δημοτικών σχολείων της Πάρου και Τήνου.

Συγκεκριμένα για την Τήνο, θα ήθελα να ευχαριστήσω ξεχωριστά την Αναστασία Προκοπίου, που πέρα από την ενεργή της συμμετοχή στην όλη ερευνητική διεργασία, ήταν η δική της αγάπη και εκτίμηση που τρέφει για το νησί και τους ανθρώπους της Τήνου και η επαγγελματική της εμπειρία που μ' έκαναν πρώτον να επιλέξω την Τήνο ως τόπο έρευνας και δεύτερον να μπορέσω να καταλάβω βαθύτερα τον τόπο και τους ανθρώπους του.

Είμαι βαθύτατα ευγνώμων σ' εσάς τους γονείς, στους εκπαιδευτικούς και τους κατοίκους της Τήνου που μου δώσατε την ευκαιρία να νιώσω δημιουργική και ενεργή στην κοινότητά σας.

Πάνω από όλα θα ήθελα να ευχαριστήσω τα παιδιά της Τήνου- τα παιδιά σας- που με την αστείρευτη και γνήσια σοφία και ανθρωπιά τους συνεχίζουν να με διδάσκουν και να με συγκινούν.

**Με εκτίμηση,  
Ευαγγελία Προκοπίου, MS  
Πολιτισμική Ψυχολόγος**

## Συζυγικοί καυγάδες

Πώς βιώνουμε μια σύγκρουση; Τι ακριβώς συμβαίνει όταν ένα ζευγάρι τσακώνεται με τον έναν ή τον άλλον τρόπο; Οι διαφορές είναι τόσο μεγάλες όσο φαίνεται ή μήπως υπάρχουν και ομοιότητες ανάμεσα σ' αυτές τις ακραίες συμπεριφορές;

Όταν σ' έναν τσακωμό οι τόνοι ανεβαίνουν, όταν οι δυο ή και μόνον ο ένας σύντροφος γίνεται απότομος, επιθετικός και βίαιος, δηλώνει με τη συμπεριφορά του - εκούσια ή ακούσια - ότι βρίσκεται σε κατάσταση υψηλής συναισθηματικής φόρτισης, ότι είναι δηλαδή θυμωμένος, αναστατωμένος, εκτός εαυτού. Ακόμη με το να συνεχίζει τον καυγά, δηλώνει ότι κάτι περιμένει και κάτι επιδιώκει από το σύντροφο "αντίπαλο". Και το κυριότερο, δηλώνει τη δυσκολία του να βρει τρόπο να λύσει αλλιώς το πρόβλημα. Η επίδειξη δύναμης και η προσπάθεια να μειώσει και να φοβίσει τον άλλον είναι μια εκδήλωση της αδυναμίας του για πιο εποικοδομητική επικοινωνία.

Στο άλλο άκρο βρίσκονται οι άνθρωποι που σε μια διαφωνία δηλώνουν τη δυσανεξία τους με σιωπηλό τρόπο. Πίσω απ' τη σιωπή κρύβονται η θλίψη, το παράπονο, το αίσθημα εγκατάλειψης. Ο τρόπος που δηλώνουν ότι κάτι επιδιώκουν και περιμένουν από το σύντροφό τους δεν είναι ανοιχτά επιθετικός. Ο θυμός και η έχθρα απέναντι στον άλλον δεν εκφράζονται φανερά. Όμως η σιωπή και το μούτρωμα είναι επιδεικτικά και τελικά κραυγαλέα.

Κάθε ανθρώπινη σχέση και περισσότερο απ' όλες η σχέση του ζευγαριού, διέπεται από κανόνες, οι οποίοι υπαγορεύονται αφενός

## Ήρεμοι γονείς, χαρούμενα παιδιά, μια ευτυχισμένη οικογένεια

Να τι θα ήθελα! Μα πως θα το επιτύχω;

Κάποιος είπε πως οι γονείς κάνουν το πιο δύσκολο επάγγελμα και μάλιστα χωρίς να τους έχει μάθει κανείς το σωστό τρόπο. Φτιάχνουν ανθρώπους. Μεγάλη ευθύνη που ανήκει και στους δυο γονείς εξίσου. Εάν λοιπόν οι γονείς ποθούν μια ευτυχισμένη οικογένεια πρέπει να συνεργαστούν αρμονικά, να έχουν κατανόηση ο ένας για τον άλλο, να ταιριάζουν για να μπορέσουν να προσφέρουν στα παιδιά τους σταθερότητα συμπεριφοράς και δημιουργική αγάπη. Να έχουν υπομονή, σύστημα, ξεκάθαρες αξίες και αρχές, σεβασμό, να βάζουν στόχους στη ζωή τους.

Είναι καλύτερο ένα φτωχό αλλά ειρηνικό σπιτικό, όπου ο ένας θα νοιάζεται για τον άλλο, από ένα πλούσιο αλλά γεμάτο γκρίνια και φιλονικίες, όπου ο ένας θα προσπαθεί να υπερισχύσει του άλλου.

**Κ.Μ. "Οραματιστές"**

μεν από την ιδιοσυγκρασία, τις συνήθειες και τα βιώματα που κουβαλάει ο κάθε σύντροφος και αφετέρου από τη "χημεία" που δημιουργήσε και συντηρεί τη σχέση αυτή, με άλλα λόγια τη δυναμική της σχέσης.

Η διαφορά ανάμεσα στις δύο αυτές συμπεριφορές, στην έντονη σύγκρουση και στο σιωπηλό μούτρωμα δηλαδή, βρίσκεται στο ποια συναισθήματα εκφράζονται ελεύθερα και ποια παραμένουν περισσότερο κάτω από την επιφάνεια. Η προτεραιότητα αυτή καθορίζεται από τους άγραφους νόμους της κάθε σχέσης. Σύμφωνα με τους νόμους αυτούς υπάρχουν συμπεριφορές που είναι λιγότερο ή περισσότερο ανεκτές ή ακόμα και απαγορευμένες. Έτσι ενώ για ένα ζευγάρι οι δυνατές συγκρούσεις, οι φωνές, η ανοιχτή επιθετικότητα και η επίδειξη δύναμης μπορεί να είναι συνηθισμένος τρόπος να εκφράζουν τις διαφωνίες τους, για ένα άλλο μπορεί να θεωρούνται απειλητικά σημάδια και οι εκάστοτε διαφωνίες να εκφράζονται με θλίψη και σιωπηλό παράπονο.

Όταν ένας άνθρωπος λοιπόν βρίσκεται σε εσωτερική διαμάχη,

όταν δηλαδή είναι θυμωμένος, ταραγμένος, στεναχωρημένος, αλλά δεν τολμά για οποιοδήποτε λόγο να εκφράσει ανοιχτά τη διαμάχη αυτή, τότε η εσωτερική ένταση διοχετεύεται στην επικοινωνία του με τους άλλους. Είτε μετά από μια σφοδρή "καταιγίδα", είτε μετά από μια σιωπηλή διαμαρτυρία, τα δυνατά συναισθήματα θα καταλαγιάσουν και θα γίνει ανακωχή.

Για μια ισορροπημένη συμβίωση χρειάζεται ο κάθε σύντροφος να είναι σαφής, ξεκάθαρος στις θέσεις του. Να έχει ουσιαστικό ενδιαφέρον για το σύντροφο του, ξεκάθαρη έκφραση των συναισθημάτων του. Να έχει αυτοκριτική και συμβατική διάθεση για τη λύση των προβλημάτων. Να μην υποτιμά τον εαυτό του ή τον σύντροφό του και βέβαια να έχει μια δόση χιούμορ.

Ένα είναι σίγουρο ότι δεν πρέπει να μαζεύεται σκόνη πάνω από τα προβλήματα των σχέσεων. Κάθε μικρή ή μεγάλη κρίση που ξεπεράστηκε κάνει τη σχέση πιο ώριμη, πιο δυνατή και πιο ισορροπημένη.

**Z.M. "Ιριδα"**

## Οι εκρήξεις της εφηβείας

Τα ξεσπάσματα θυμού, η συνεχής κριτική, η ένταση και η διαρκής αμφισβήτηση χαρακτηρίζουν συνήθως τις οικογένειες που έχουν παιδιά στην εφηβεία. Οι γονείς προσπαθούν να κρατήσουν τα όρια και τους κανόνες του σπιτιού, ενώ τα παιδιά αντιδρούν απορρίπτοντας τους. Όσο πιο πολύ προσπαθούν οι γονείς να επιβληθούν, τόσο πιο πολύ κλιμακώνεται η ένταση.

Υπάρχει κάτι που μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βελτιώσουν την κατάσταση; Οι προσαρμογές που απαιτεί η εφηβεία είναι τόσο βασικές, που μεταμορφώνουν όλη την οικογένεια από μια μονάδα που προστατεύει και ανατρέφει τα παιδιά σε ένα «κέντρο εκπαίδευσης και προετοιμασίας» για την ενήλικη ζωή. Αυτή η μετάβαση προϋποθέτει ότι η οικογένεια θα ενθαρρύνει στο παιδί τις δεξιότητες εκείνες που θα του επιτρέψουν να επιβιώσει στον κόσμο

των μεγάλων. Απαιτείται λοιπόν από τους γονείς να επαναπροσδιορίσουν τους κανόνες και τα όρια μέσα στα οποία λειτουργούσε η οικογένεια μέχρι τώρα και να επιτρέψουν μεγαλύτερη αυτονομία και ανεξαρτησία στα παιδιά τους. Οι γονείς δεν μπορούν και δεν πρέπει να αντιπροσωπεύουν πλέον την απόλυτη εξουσία. Ούτε μπορούν να αξιώνουν να εφαρμόζονται στο σπίτι οι ίδιοι ουσιαστικά κανόνες που ίσχυαν όταν τα παιδιά πήγαιναν στο δημοτικό.

Παρ' όλα αυτά, η μεγαλύτερη

αυτονομία που απαιτείται σε αυτό το στάδιο δεν είναι το μοναδικό αίτημα των εφήβων. Την ίδια στιγμή που ζητούν την ανεξαρτησία τους, έχουν ανάγκη από τη σταθερότητα που αντιπροσωπεύουν οι γονείς τους. Ακριβώς λόγω της δικής τους άστατης συναισθηματικής κατάστασης, οι έφηβοι χρειάζονται μια σταθερή οικογενειακή βάση, ώστε να εξερευνούν τους καινούριους τους ρόλους, νιώθοντας ότι μπορούν να γυρίσουν σε αυτήν όποτε την έχουν ανάγκη.

Z.M. "Ιριδα"



## Τα παιδιά μας

**Ψ**υχούλες αγνές, όμορφες, χαριτωμένες. Υπέροχα πλάσματα, ειλικρινή. Τα αγαπάμε όσο τίποτα στο κόσμο, τα καθοδηγούμε, πονάμε συνεχώς γι' αυτά. Η ψυχή μας ματώνει όταν στεναχωριούνται, υποφέρει όταν κουράζονται.

**Γ**ινόμαστε όμως πολλές φορές και εμείς οι ίδιοι αιτία να στεναχωρηθούν και να νιώσουν άσχημα, γιατί δεν φανήκαμε ευχαριστημένες από την ορθογραφία που έγραψαν σήμερα ή γιατί φωνάζουμε επειδή δεν καταλαβαίνουν κάτι στα μαθηματικά.

**Φ**υσικά και έχουν σημασία η ορθογραφία και τα μαθηματικά και αυτό το καταλαβαίνουν γιατί είμαστε δίπλα τους και τους συμπαραστεκόμαστε. Πρέπει όμως να καταλάβουν πολύ βαθιά μέσα τους, ότι η αγάπη μας γι' αυτά είναι απέραντη και δεν μπαίνει μπροστά απ' αυτήν κανένα μάθημα. Είναι ανάγκη να καταλάβουν, να διαπιστώσουν την αγάπη μας και όχι να την υποθέσουν.

**Π**όσες φορές λεμε την ημέρα στο παιδί μας «σ' αγαπώ πιο πολύ απ' τη ζωή μου» ή «αχ, πόσο πολύ σ' αγαπώ» ή «πάντα θα σ' αγαπώ με όσα λάθη κι αν κάνεις, με όσα "Μπράβο" και "Πολύ καλά" κι αν φέρεις»;

**Κ**ι όμως τα δυναμώνει, το έχουν ανάγκη, όπως κι εμείς άλλωστε.

"Συνοδοιπόροι"

**Μήνυμα αισιοδοξίας από ένα παιδί 9 ετών**

**«Σκέφτομαι και γράφω»...**

**Ο γέρο- τσοπάνος**

Τώρα ο γέρο- τσοπάνος μέσα σε διαμέρισμα κλεισμένος, να σκέφτεται τα ωραία χωράφια.

Ο γερό- τσοπάνος να περπατάει σκυφτός και να σκέφτεται τα ωραία προβατάκια να βόσκουν

Να βγαίνει στο στενάχωρο μπαλκόνι και να βλέπει ένα χάος και να σκέφτεται τα πουλάκια να κελαηδούν



**Μήνυμα αισιοδοξίας από ένα παιδί 13 ετών**  
**Έκθεση με θέμα:**

**«Άνοιξη στη φύση, Άνοιξη στην ψυχή»**

«Την Άνοιξη ανθίζουν τα λιβάδια, στα οικόπεδα όπου υπάρχει χώμα φυτρώνει όλο και ένα λουλούδι ή ένα χορταράκι. Άνοιξη στην ψυχή μας πρέπει να υπάρχει όλο το χρόνο.

Την Άνοιξη στην φύση βγαίνουν λογιών λογιών λουλούδια: κόκκινα, κίτρινα, μοβ. Οι μέλισσες πηγαίνουν να πάρουν το νέκταρ απ' τα λουλούδια, οι πεταλούδες στριφογυρίζουν στον αέρα με τα πολύχρωμα φτερά τους. Στην ψυχή μας την Άνοιξη την έχουμε όπου και να βρισκόμαστε. Την Άνοιξη πρέπει να ανθίσει η καρδιά μας, να δώσει ελπίδες σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Όπως στη φύση φυτρώνουν χιλιάδες λουλούδια έτσι πρέπει να μας έρχονται ιδέες καλές και όπως ο άνεμος ή η μέλισσα μεταφέρει τη γύρη έτσι πρέπει να τις μεταδίδουμε. Φτάνει αυτές οι ιδέες να μην είναι εναντίον κάποιων ανθρώπων και να μην απομονώνουμε κανένα γιατί η χαρά αυτής της εποχής ανήκει σ' όλους.»

Παράδεισος οι ψυχές των παιδιών. Οφείλουμε λοιπόν εμείς οι «μεγάλοι» να τις σεβαστούμε για να μην γίνουν κόλαση.

Κλαίρη, "Μελισσούλες"