

# ΕΝΑΣ ΦΟΒΙΤΣΙΑΡΗΣ ΛΑΓΟΣ

Χρύσα  
Βαλαμουτοπούλου

Εικονογράφηση: Μαρία  
Πολυκρέτη



ένα πρωτότυπο  
ψυχοπαιδαγωγικό  
παραμύθι για  
διαχείριση των  
φόβων/φοβιών σε  
παιδιά 5-10 ετών

Αθήνα, 2017

**Copyright © 2017 από Χρύσα Βαλαμουτοπούλου**

*Τα πνευματικά δικαιώματα του βιβλίου είναι κατοχυρωμένα. Το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί ή να αναπαραχθεί με κανένα τρόπο αν δεν υπάρξει γραπτή άδεια του εκδότη. Εξαιρείται η χρήση μικρών αναφορών και παραπομπών στο βιβλίο.*

**ISBN: 978-1-387-36428-2**

## Λίγα λόγια για την συγγραφέα



Η Χρύσα Βαλαμουτοπούλου είναι ψυχολόγος με ειδίκευση στη συστημική ψυχοθεραπεία. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Είναι πτυχιούχος ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Αθηνών και κάτοχος μεταπτυχιακών σπουδών (M.sc) στη Διαχείριση Κρίσεων Υγείας (Health Crisis Management) του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με ειδίκευση στην Τραυματοθεραπεία. Επιπλέον, εκπαιδεύτηκε σε ψυχομετρικά εργαλεία καθώς και στην παρέμβαση στις ειδικές

μαθησιακές δυσκολίες (δυσλεξία). Έχει μετεκπαιδευτεί στη focusing-βιοματική ψυχοθεραπεία (Focusing-Oriented Therapy) κι έχει τον τίτλο του focusing guider.

Παράλληλα με την ιδιωτική άσκηση του επαγγέλματός της, έχει πολυετή συνεργασία με κέντρα ειδικών θεραπειών και ιδιωτικά σχολεία όπου ασχολείται με παιδιά, εφήβους και οικογένειες. Συμμετέχει στο πρόγραμμα «Σχολές Γονέων και Δια Βίου Μάθησης» του ΙΝΕΔΙΒΙΜ που εποπτεύεται από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων παραδίδει μαθήματα παιδοψυχολογίας σε γνωστή ιδιωτική εταιρεία εκπαίδευσης. Έχει δημοσιεύσει επιστημονικά άρθρα σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά και υπήρξε βασικό μέλος της συγγραφικής ομάδας του βιβλίου «Πέτρα και Νερό: 176 δημιουργικές-θεραπευτικές δραστηριότητες για παιδιά» που εκδόθηκε το 2011. Ο προσωπικός της ιστότοπος όπου δημοσιεύει άρθρα ψυχολογίας και ειδικής αγωγής είναι <http://psixoperpatimata.blogspot.gr>

Facebook Page: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

<https://www.facebook.com/psychologyandspecialeducation/>

Youtube Channel: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ -ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

<https://www.youtube.com/channel/UCpS03bRfAwOIdb-geOc5L2g>

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το βιβλίο που διαβάζετε είναι ένα παιδικό παραμύθι ψυχοπαιδαγωγικού χαρακτήρα με ασκήσεις το οποίο μπορεί να αποτελέσει εργαλείο παρέμβασης για την φοβία και τις κρίσεις πανικού στα παιδιά. Το υλικό αυτό απευθύνεται σε ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτικούς αλλά και σε όλους τους ειδικούς που ασχολούνται με παιδιά ηλικίας 5 έως 10 ετών και θέλουν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους. Τέλος, οι γονείς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αυτό το υλικό για τα παιδιά τους καθώς είναι ευανάγνωστο, ευχάριστο και εύχρηστο.

Η ιδέα ξεκίνησε από την επιθυμία μου να προταθεί ένα απλό, ευεξήγητο εργαλείο παρέμβασης για παιδιά που βιώνουν φοβίες ή κρίσεις πανικού.

Η εμπειρία μου με παιδιά που παρουσιάζουν Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (αυτισμός, σύνδρομο Asperger) αποτέλεσε την αφορμή να εστιάσω σε αυτό το διήγημα στο φόβο της αλλαγής. Ως γνωστόν, τα παιδιά που παρουσιάζουν την εν λόγω διαταραχή, δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε νέες ή και απρόβλεπτες καταστάσεις, γεγονός που μπορεί να τα οδηγήσει σε κρίσεις άγχους και φοβίες. Η ιδιαιτερότητα τους αυτή μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικά μπλοκαρίσματα, κοινωνική απομόνωση και αποφυγή κάθε νέου, δημιουργικού σχεδίου.

Όμως, φοβίες μπορεί να εκδηλώσουν παιδιά με χρόνιες σωματικές ασθένειες ή εκείνα που έχουν ιδεοψυχαναγκασμούς (δηλ. έμμονες ιδέες) ή εκείνα που έχουν βιώσει κάποια τραυματική εμπειρία στο παρελθόν (διαζύγιο γονέων, πένθος, αλλαγή σχολείου, αποχωρισμός σημαντικού προσώπου, κατοικοποίηση, φυσική καταστροφή κ.α), η οποία έχει κλειδώσει το σώμα τους και κατά συνέπεια και τον ψυχισμό τους.

Ενημερωτικά, οι φοβίες και οι κρίσεις πανικού ανήκουν στην κατηγορία των Αγχωδών Διαταραχών, σύμφωνα με το *DSM-V* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Συνεπώς, γίνεται κατανοητό πως η βάση μία φοβίας ή ενός πανικού είναι το έντονο στρες ή άγχος που

μπορεί να εκδηλώσει ένα άτομο. Κι ως γνωστό, τέτοιου είδους διαταραχές δεν κάνουν διακρίσεις, καθώς μπορεί να πλήξουν διαφορετικές ομάδες ανθρώπων ανεξαρτήτως κοινωνικού, οικονομικού, μορφωτικού επιπέδου.

Στόχος μου, λοιπόν, ήταν η εκπαίδευση των παιδιών σε απλές τεχνικές χαλάρωσης που βασίζονται στη ρύθμιση της αναπνοής και στη μυϊκή χαλάρωση ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος τους, έτσι όπως αυτό εκδηλώνεται όταν φοβούνται.

Η εκπαίδευση μου στη focusing-βιωματική προσέγγιση παραπέμπει στη σημασία και την προσοχή που είναι καλό να δίνουμε στο σώμα μας όταν ο ψυχισμός μας είναι σε κρίση κι όχι μόνο. Ο φακός προσοχής μας λοιπόν στρέφεται στο σώμα, το οποίο μας δίνει τα δικά του μηνύματα. Μηνύματα που αν τελικά τα αποκωδικοποιήσουμε, θα μπορέσουμε να ξεκλειδώσουμε από τα μπλοκαρίσματά μας. Το σώμα μας λοιπόν φέρει μία σοφία που ίσως να χρειάζεται να ανακαλύψουμε.

Επιπλέον, το διήγημα πραγματεύεται θέματα περιβαλλοντικής αγωγής όπως η αξία της ανακύκλωσης, τα φυσικά φαινόμενα π.χ. σεισμοί. Μπορεί επίσης να αποτελέσει αφορμή για περαιτέρω ενημέρωση γύρω από θέματα γεωγραφίας και αστρονομίας. Επίσης, τίθεται το θέμα της μετανάστευσης που αποτελεί σημαντικό κοινωνιολογικό ζήτημα.

Αυτό το παιδικό διήγημα έχει ως στόχο:

- Να κατανοήσουν τα παιδιά καλύτερα τι σημαίνει φοβία ή κρίση πανικού .
- Να αντιληφθούν ότι η φοβία είναι κάτι που συμβαίνει και σε άλλους ανθρώπους
- Να μάθουν να διαχειρίζονται αυτό το δύσκολο συναίσθημά τους μέσω των τεχνικών χαλάρωσης, του μοιράσματος των συναισθημάτων με τους σημαντικούς άλλους, της προετοιμασίας του εαυτού τους όταν βρίσκονται σε συνθήκες αλλαγών.

- Να εντοπίζουν στο σώμα τους το σημείο όπου συνήθως κρύβεται το άγχος ή ο φόβος τους.
- Να επεξεργάζονται ειδικές φοβίες, όπως ο έντονος φόβος του σεισμού, οι οποίες μπορεί να προέρχονται από κάποια έντονη τραυματική εμπειρία που βίωσαν στο παρελθόν και να δοθεί η αφορμή να εκπαιδευτούν περαιτέρω σε τρόπους αντιμετώπισης του εν λόγω φυσικού φαινομένου.
- Να αναπτύσσουν τη δημιουργική τους σκέψη, καθώς η προσαρμογή σε νέες καταστάσεις μπορεί να φέρει νέες παραγωγικές ιδέες.
- Να μάθουν να εμπιστεύονται και να αναγνωρίζουν την βοήθεια που τους προσφέρεται. Κάπως έτσι, θα μπορούν να διακρίνουν τους καλούς από τους κακούς φίλους.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ θερμά τα παιδιά, τους εφήβους και τους γονείς με τους οποίους συνεργάζομαι καθημερινά την τελευταία δεκαετία καθώς μαζί πορευόμαστε σε ένα δημιουργικό δρόμο αυτογνωσίας και συνεχών προκλήσεων.

Συγκεκριμένα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον μικρό μου δεκάχρονο «μαθητή» Βίκτωρα, ο οποίος μου πρότεινε τον βραδύποδα ως ζώο που θα στον οποίο μου δόθηκε η αφορμή για έμπνευση.

Επιπλέον, ευχαριστώ θερμά την συνάδελφο και συνάμα καλλιτέχνίδα δίδα Μαρία Πολυκρέτη, η οποία επιμελήθηκε με ιδιαίτερη φροντίδα την εικονογράφηση του παραμυθιού κι έδωσε την απαραίτητη πνοή ζωής στους ήρωες μέσα από τα εύστοχα σχέδιά της.

Εν κατακλείδι, πολλά ευχαριστώ εκ βαθέων στην οικογένεια μου για τις συμβουλές και την υποστήριξη που μου παρέχουν ανιδιοτελώς. Τα δάκρυα συγκίνησης του συζύγου μου, που είναι συνάμα και νονός του ήρωα Φοβούλη, καθώς του διάβαζα για πρώτη φορά το διήγημα, με έκαναν να πιστέψω περισσότερο στην προσπάθεια μου. Η προτροπή της μητέρας μου υπήρξε εξίσου καθοριστική. Είμαι ευγνώμων για τους ανθρώπους που έχω δίπλα μου, τους αγαπώ και τους ευχαριστώ για τη συνοδοιπόρηση μας.

## Μίλησαν για το παραμύθι....



«Ένα παραμύθι διαφορετικό από τα άλλα! Πρόκειται για ένα πρωτότυπο ψυχοπαιδαγωγικό έργο που απευθύνεται σε παιδιά, γονείς, δασκάλους και εργαζόμενους στο χώρο της ψυχικής υγείας. Μέσα από μία ωραία ιστορία, η κυρία Βαλαμουτοπούλου διαπραγματεύεται ένα δύσκολο θέμα: τις παιδικές φοβίες. Παρακολουθώντας δυο φίλους, τον λαγό Φοβούλη και τον βραδύποδα Αραχτούλη, μαθαίνουμε πώς σκέφτεται και πώς

αισθάνεται κάποιος που θέλει ρουτίνα και επανάληψη στη ζωή του και πώς κάτι τέτοιο στέκεται εμπόδιο στο δρόμο του και τον ζορίζει. Το βιβλίο προσφέρει μια ποικιλία ασκήσεων που είναι χρήσιμες για τη διαχείριση φόβων και φοβιών. Έτσι, η ιστορία αυτή διδάσκει στα παιδιά πώς να διαχειρίζονται το δύσκολο συναίσθημα του φόβου και του άγχους τους μέσω απλών τεχνικών χαλάρωσης, του μοιράσματος των συναισθημάτων τους με τους σημαντικούς άλλους, αλλά και της προετοιμασίας του εαυτού τους όταν γίνονται αλλαγές στην καθημερινότητα και τη ζωή τους. Το πιο δυνατό σημείο του βιβλίου, όμως, είναι το ότι προσφέρει ένα σημαντικό μήνυμα ελπίδας: κάθε παιδί μπορεί να ελέγξει τις αντιδράσεις του απέναντι στους φόβους και τις φοβίες του, να μάθει να βλέπει το θετικό στις αλλαγές και έτσι, σταδιακά, να αλλάζει τη ζωή του!»

**Δρ. Αίζα Βάρβογλη, Ψυχολόγος-Συγγραφέας**



«Το παραμύθι αυτό είναι το παραμύθι όλων μας! Όλοι μας περάσαμε από αυτές τις συμπλεγμένες πέτρες που λέγονται Φόβοι. Το παρόν κείμενο αποτελεί εργαλείο παρέμβασης τόσο για το ίδιο το παιδί, όσο και για τον ίδιο τον γονέα του που αναβιώνει πλέον σε ώριμη ηλικία τις παρελθοντικές του φοβίες. Η σύνδεση της εμπειρίας του γονέα και του παιδιού δημιουργεί μια σχέση ασφαλείας κι ηρεμίας. Μέσα από το

παραμύθι αυτό δίδονται όλες οι τεχνικές για την αντιμετώπιση των φοβιών και του άγχους που δύναται να βιώσει ένα οποιοδήποτε παιδί ή ένα παιδί που πάσχει από χρόνιο νόσημα.»

**Κουτελέκος Ιωάννης PhD, MSc, MBA - Λέκτωρ Τμήματος Νοσηλευτικής ΤΕΙ ΑΘΗΝΑΣ- Πρόεδρος Συλλόγου Διπλωματούχων Νοσηλευτών Χειρουργείου (ΣΥ.Δ.ΝΟ.Χ)**



**Αφιερωμένο στο  
αξιαγάπητο Ζουζούνι της Ζωής μου  
και στο Ξαδελφάκι του, Δήμητρα-Αμαρυλλίς**

## Η ΓΝΩΡΙΜΙΑ



Γεια σου! Με λένε Φοβούλη κι έχουμε την ίδια ηλικία. Έχω μεγάλα, στρογγυλά μάτια και πεταχτά αυτιά. Μου άρεσει πολύ να ζωγραφίζω πολύχρωμα σχέδια με τα μεγάλα μου πινέλα.

Έχω, όμως και μια κακιά συνήθεια... Ιδρώνω πολύ και συνέχεια, η καρδιά μου χτυπά σε τρελούς και γρήγορους ρυθμούς και τα χέρια μου τρέμουν όπως και τα πόδια μου. Η αλήθεια είναι ότι όλα αυτά συμβαίνουν γιατί φοβάμαι λίγο.. Τι φοβάμαι; Τα πάντα!

(Βλ. Παράρτημα Άσκ.1,2)

## Ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥΛΗ

Φοβάμαι όταν αλλάζει ο καιρός, όταν αλλάζουν χρώμα τα φύλλα των δέντρων, όταν κάτι ξαφνικό συμβαίνει, όταν σκάει το λάστιχο του αυτοκινήτου μου, όταν βρέχει ξαφνικά αλλά δεν έχω ομπρέλα μαζί μου, όταν αλλάζει η ώρα στα ρολόγια, όταν αλλάζει τραγούδι στο ραδιόφωνο κι άλλα πολλά.

Φοβάμαι κάθε αλλαγή, ο,τιδήποτε αλλάζει χωρίς εγώ να είμαι έτοιμος γι αυτό. Φοβάμαι, λίγο κι εσένα έτσι παράξενα που με κοιτάς, αλλά αν μου χαμογελάσεις μπορεί να νιώσω καλύτερα. Τι λες; Θα το κάνεις; (Βλ.Παράρτημα Ασκ.3)

Θα σου πω μία περιπέτεια που έζησα...



Μια μέρα, ξύπνησα το πρωί όπως πάντα στις 8, μετά πήγα ως συνήθως στο μπάνιο και στη συνέχεια έκατσα να φάω το πρωινό μου με ανοιχτή την τηλεόραση. Έβαλα στο αγαπημένο μου μπολ τα δημητριακά με γεύση καρότου που δεν τα

αλλάζω με τίποτα!!! Κάθισα λοιπόν στην αγαπημένη μου πολυθρόνα που άλλη δεν έχω βρει πιο μαλακή και χνουδωτή!

Έβαλα στην τηλεόραση το μοναδικό κανάλι που μου αρέσει, γιατί δεν μου αρέσει να αλλάζω κανάλι κι άρχισε να παίζει η αγαπημένη μου σειρά «Ο λαγός κι η χελώνα». Εδώ και χρόνια τη βάζει σε επανάληψη και πολύ μου αρέσει αυτό... Μου αρέσει πολύ η επανάληψη!!!

## ΟΤΑΝ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΚΑΤΙ ΞΑΦΝΙΚΟ



Όμως ξαφνικά εκεί που δεν το περίμενα, εκεί που όλα πήγαιναν μια χαρά, η σειρά διεκόπη!! Ένιωσα να χάνεται η γη κάτω από τα πόδια μου!

Τώρα τι θα γίνει με την επόμενη σκηνή στη σειρά; Εκεί που ο λαγός περνάει χιλιόμετρα μπροστά την χελώνα στον

αγώνα δρόμου που μόλις ξεκίνησαν; Κοίτα να δεις που θα τη χάσω τώρα τη συνέχεια!!! Μα γιατί συνέβη αυτό; Μήπως έκανα κάτι λάθος; Μήπως εγώ δεν κάθησα καλά στην καρέκλα μου, μήπως επειδή δεν έφαγα όλα μου τα δημητριακά σήμερα; Αχ, εγώ φταίω! Δε θα τ' αντέξω αυτό....

Σκεφτόμουν όλα αυτά και έτρεμα, ιδρώνα, κουλουριαζόμουν στην πολυθρόνα γιατί ήμουν σίγουρος ότι αυτό δεν ήταν για καλό!! Κάτι κακό γίνεται σίγουρα! Και φυσικά επιβεβαιώθηκα!

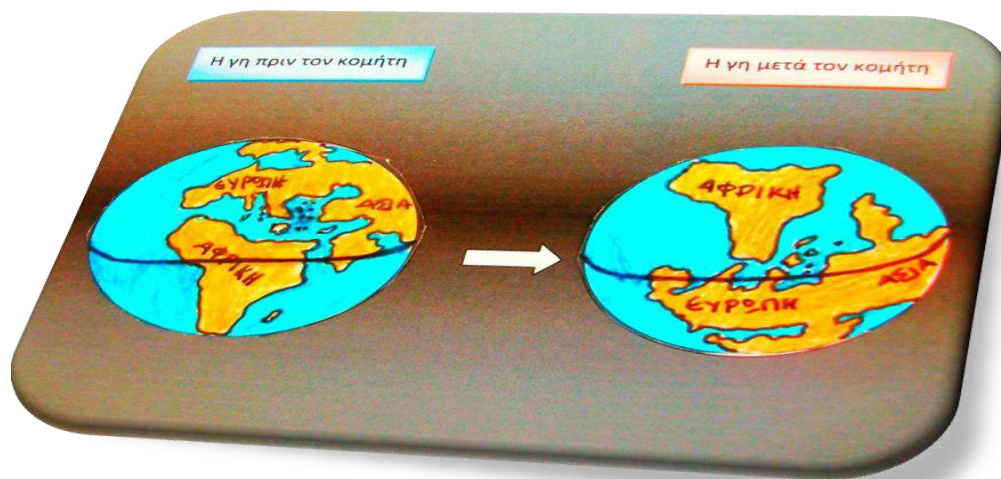
(Βλ. Παράρτημα Άσκηση 4)

ΈΔΕΙΞΕ ΕΙΔΗΣΕΙΣ! Το χειρότερό μου! Τις αποφεύγω γιατί λένε συνέχεια ξαφνικά και δυσάρεστα πράγματα που με φοβίζουν. Φοβάμαι για μένα, για το μέλλον μου! Εκείνη τη μέρα όμως δεν ξέρω τι έπαθα, δεν έκανα τίποτα, δεν έκλεισα την τηλεόραση γιατί δεν το συνηθίζω τέτοια ώρα το πρωί. Ήταν κάτι πάνω από τις δυνάμεις μου. Εγώ πάντα έχω ανοιχτή την τηλεόραση τέτοια ώρα! Είχα καθηλωθεί στην πολυθρόνα και δεν κουνιόμουν.

## Η ΑΛΛΑΓΗ ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ ΤΑ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ

Μία σοβαρή κυρία με δυνατή φωνή εμφανίστηκε στην οθόνη:

*«Κυρίες και κύριοι, εκτάκτως διακόπτουμε το πρόγραμμά μας γιατί συνέβη κάτι φοβερό, κάτι που δεν μπορεί να το φανταστεί κανένας σας! Κάτι που θα σας ξαφνιάσει και θα σας τρομάξει! Η γη άλλαξε! Από εδώ και μπρος δεν θα είναι ποτέ ξανά η ίδια. Οι ήπειροι άλλαξαν θέση μεταξύ τους! Οι ωκεανοί μετακινήθηκαν κι αυτοί, ο βόρειος πόλος έγινε νότιος, κι ο νότιος έγινε βόρειος!»*



Τα δόντια μου άρχισαν να τρέμουν περισσότερο, ο ιδρώτας με έλουζε για τα καλά! Έκλεισα το παράθυρο, τις κουρτίνες και την τηλεόραση και σκέψεις άρχισαν να κατακλύζουν το μυαλό μου. Μα, πώς θα μπορούσε να είναι ο κόσμος τώρα που όλα άλλαξαν θέση μεταξύ τους;

*«Ένας κομήτης τεραστίων διαστάσεων πέρασε ξυστά από τη γη με πολύ μεγάλη ταχύτητα.. Η γη τότε στριφογύρισε με δύναμη γύρω από τον εαυτό της και τότε όλα άλλαξαν.. Τίποτε δεν θα είναι πια το ίδιο! Η Ευρώπη, η δική μας ήπειρος αντάλλαξε θέση με την Αφρική κι ο Ειρηνικός Ωκεανός έχει πάει στη θέση του Ατλαντικού!»*



## Ο ΑΡΑΧΤΟΥΛΗΣ ΚΑΙ Η ΜΕΓΑΛΗ ΙΔΕΑ

Άρχισε να με λούζει ζεστός ιδρώτας! Τρόμαξα! Μα, ο δικός μου ιδρώτας ήταν πάντα κρύος, πως ξαφνικά έγινε ζεστός; Βγήκα στο μπαλκόνι βιαστικά και η ζέστη με ακούμπαγε παντού! Ποτέ δεν έκαιγε τόσο ο ήλιος. Τα λουλούδια μου διψούσαν πολύ για νερό!! Τα κάγκελα ίσα που μπορούσα να τα ακουμπήσω γιατί έκαιγαν σαν τη φωτιά!!

Πήγε 10 η ώρα... Είναι η ώρα που κάθε μέρα παίρνω τηλέφωνο τον Αραχτούλη..

Δεν σου είπα για τον Αραχτούλη, ε; Είναι φίλος μου από τότε που γεννηθήκαμε. Μαζί μεγαλώνουμε, σαν αδέρφια! Με νευριάζει πολλές φορές, αλλά τον έχω συνηθίσει τώρα και δεν τον αλλάζω. Αυτό που μου λέει συνέχεια με τη βαριά και αργή του φωνή είναι: «Άραξε, Φοβούλη, άραξε. Συνέχεια τρέχεις μια από δω, μια από εκεί!». Μα λαγός είμαι και τρέχω! Ποτέ δεν το κατάλαβε αυτό!

Όμως, δεν σου κρύβω ότι μου αρέσει να κάνω παρέα μαζί του. Λέμε αστεία κι ανέκδοτα. Μαζί του ο χρόνος μοιάζει πιο αργός κι απολαυστικός. Δεν κοιτάω ποτέ το ρολόι όταν είμαι με τον Αραχτούλη, ξεχνάω την ώρα! Τότε ο Αραχτούλης μου λέει: «Φοβούλη, το βλέμμα σου δεν είναι τόσο φοβιτσιάρικο, αλλάζει!» Τότε εγω αμέσως φοβάμαι γιατί δεν θέλω να αλλάξει το βλέμμα μου, μου αρέσει να είναι πάντα το ίδιο. (Βλ. Παραρτημα Ασκ.5).



Σήκωσα το ακουστικό και πληκτρολόγησα τον αριθμό του. Ο Αραχτούλης απάντησε:

-Εμπρός, ποιος είναι; με τη γνωστή βαριά και νυσταγμένη φωνή του.

-Εδώ Φοβούλης.

-Άραξε, Φοβούλη, άραξε! Τι ώρα είναι αυτή;

-Είναι η ώρα που σε παίρνω τηλέφωνο και σε ξυπνάω! Μα καλά, άστα αυτά! Δεν είδες τις ειδήσεις;

-Ποιες ειδήσεις; Μα, καλά δεν σου χω πει να μη βλέπεις ειδήσεις; Σε κάνουν χειρότερο! μου φώναξε ο Αραχτούλης.

-Έλα, τώρα μην αρχίζεις, εδώ γίνονται πράγματα και θάματα! Ο κόσμος άλλαξε!

- ΤΕΛΕΙΑ!!!! βροντούρλιαξε από χαρά ο Αραχτούλης.

-Μα, τι λες; Είσαι με τα καλά σου;

-Τέλεια σου λέω! Πώς και πώς περίμενα ν' αλλάξει κάτι σε αυτόν τον κόσμο! είπε ξανά ο Αραχτούλης.

-Εμ, βέβαια! Τι άλλο θα έλεγες εσύ Αραχτούλη! Εσένα σου αρέσει συνέχεια να αλλάζεις ρούχα, έπιπλα στο σπίτι σου, γεύσεις παγωτού.. Όλα τα δοκιμάζεις, σιγά μη δε σου άρεσε που άλλαξε κι ολόκληρος ο κόσμος!

-Έλα, τώρα, μου αρέσει να κάνω πού και πού τίποτε διαφορετικό. Κι εδώ που τα λέμε έχω αρχίσει κι εσένα να βαριέμαι αδελφάκι μου έτσι όπως κάνεις! Άλλαξε κάτι πάνω σου βρε, έστω κούρεμα ή ρούχα! απάντησε ο Αραχτούλης και με θύμωσε για ακόμη μία φορά.

-Μα, τι λες τώρα; Εδώ σου λέμε πως άλλαξε ο κόσμος ολόκληρος. Ξέρεις τι σημαίνει αυτό; Αλλάξαμε θέση, είμαστε στη θέση της Αφρικής. Η Ευρώπη αντάλλαξε θέση με την Αφρική!!

-Μα, αυτό είναι καταπληκτικό!, συνέχισε ο Αραχτούλης.

-Μπορείς να μου το εξηγήσεις αυτό σε παρακαλώ πολύ;, απόρησα.

-Θα στο εξηγήσω αμέσως. Θυμάσαι μια μέρα που σου έφερα πράγματα από τη λαϊκή, όπως κάθε Παρασκευή; Θυμάσαι που μια Παρασκευή σου έφερα κάτι διαφορετικό που φυσικά σε αναστάτωσε; Ένα φρούτο που μου έφερε ο Θεός μου ο Μαυρούλης από την Ουγκάντα της Αφρικής.

-Δεν μπορώ να το ξεχάσω αυτό. Σου αρέσει να μου κάνεις εκπλήξεις! Εγώ σιχαίνομαι τις εκπλήξεις. Κι εσύ μου έφερες εκτός από τα πολυαγαπημένα

μου καρότα κι εκείνο το κίτρινο, μακρουλό φρούτο.. Να δεις πως το λέγανε... Μπα...μπα...μπα..

-Μπανάνα!!!! αναφώνησε με ενθουσιασμό ο Αραχτούλης.

-Ε, και, τι μ' αυτό; Ρώτησα πάλι γεμάτος απορία.

-Μα καλά, είσαι χαζός ή τον παριστάνεις; Τώρα που η Ευρώπη άλλαξε θέση με την Αφρική, άλλαξε και κλίμα. Άρα;

-Άρα, τι;

-Άρα, το κλίμα στην Αφρική ευνοεί την καλλιέργεια μπανάνας.. Άρα;

-Άρα; ξαναρώτησα με αγωνία.

-Χαζούλη, Φοβούλη! Θα γίνουμε πλούσιοι!!! Θα καλλιεργήσουμε μπανάνες και θα τις πουλάμε σε όλη την Ευρώπη! Θα ξετρελαθούν όλοι! Θα γίνουμε πλούσιοι σου λέω!

Ο Αραχτούλης είχε τρελαθεί από τη χαρά του. Εγώ είχα μείνει άφωνος!



Εντάξει, είναι αλήθεια πως η ιδέα του δεν ήταν και τόσο κακή. Στο σπίτι του άλλωστε είχε ένα τεράστιο κήπο, όπου θα μπορούσαμε να καλλιεργήσουμε τις μπανάνες μας. Είχα ήδη αρχίσει να φτιάχνω το πρόγραμμα στο μυαλό μου. Κάθε πρωί στις 8 θα ξυπνούσα, θα έτρωγα τα αγαπημένα μου δημητριακά με γεύση καρότο, θα έβλεπα την αγαπημένη μου εκπομπή «Ο λαγός κι η χελώνα», μετά θα έπαιρνα τηλέφωνο τον Αραχτούλη, ακόμη κι



αν ξέρω ότι θα έλειπε στις μπανανοφυτείες και μετά θα πήγαινα κι εγώ να τον βρω στον κήπο του με τα εργαλεία μου. Άλλωστε, είμαι εδώ και ένα χρόνο άνεργος και θέλω να ασχοληθώ και πάλι με κάτι που να με ενδιαφέρει. Κι η μπανάνα είναι νόστιμη..... (Βλ. Παράρτημα Ασκ.6)

-Μα αυτό το σχέδιο είναι υπέροχο!!!, ο ενθουσιασμός μου ξέφυγε από το στόμα μου και αναφώνησα.

-Έ; Τι είπες; Είπες ότι είναι υπέροχο;;; με ρώτησε άξαφνος ο Αραχτούλης.

-Ε, όχι, όχι λάθος άκουσες. Εγώ φοβάμαι κάτι τόσο νέο και διαφορετικό. Αν δεν πιάσει; Αν δεν είμαστε τυχεροί;

-Αξίζει να προσπαθήσουμε, αλλιώς δεν θα μάθουμε ποτέ! Έλα, Φοβούλη, άραξε λίγο..Ακόμα κι αν δεν τις αγοράσουν, θα τις φάμε όλες εμείς.. Είναι πεντανόστιμες! είπε με αποφασιστικότητα ο Αραχτούλης.

-Και για να χουμε καλό ερώτημα που θα βρούμε τους σπόρους μπανάνας, Αραχτούλη;

-Μη φοβάσαι.. Ο θείος μου ο Μαυρούλης θα μου στείλει όσους θέλουμε, άλλωστε εκείνος δεν θα τους χρειάζεται πια αφού η Αφρική θα έχει πλέον εύκρατο κλίμα και δεν θα μπορεί να καλλιεργεί μπανάνες. Μμ, τώρα που το σκέφτομαι ούτε εμείς χρειαζόμαστε πια τους σπόρους πατάτας, μια που η πατάτα ευδοκιμεί σε υγρό και δροσερό κλίμα. Τι θα κάνουμε λοιπόν; αναρωτήθηκε ο Αραχτούλης.

-Να τους δώσουμε στον θείο σου;

-Σωστά!! Αυτό θα κάνουμε. Αυτό λέγεται ανακύκλωση. Ό,τι δεν χρειαζόμαστε, δεν το πετάμε, αλλά το δίνουμε σε κάποιον που μπορεί να το χρειάζεται περισσότερο. Μπορούμε να ανταλλάζουμε μεταξύ μας πράγματα, αντί να τα αγοράζουμε. Έτσι, θα νιώθουμε ότι προσφέρουμε ο ένας στον άλλο κι αυτό το συναίσθημα είναι πολύ σημαντικό. Το συναίσθημα της προσφοράς! (Βλ. Παράρτημα Ασκ. 7)

-Σαν να έχεις δίκιο, Αραχτούλη.

-Λοιπόν, σε κλείνω τώρα γιατί με περιμένει δουλειά στον κήπο μου.. είπε ο Αραχτούλης.

Κλείσαμε το τηλέφωνο βιαστικά και μετά κάθισα στην χνουδωτή μου πολυθρόνα. Η ζέστη δεν με πολυενοχλούσε πια. Άλλωστε, χάρη σε αυτή θα καλλιεργούσαμε τις μπανάνες μας. «Τελικά, αυτή η αλλαγή μπορεί να μην είναι και τόσο κακή!», τόλμησε να σκεφτεί το μυαλό μου. Επειδή όμως οι αλλαγές θα είναι πολλές, ας ψάξω σε μια εγκυκλοπαίδεια για να βρω ποιες είναι οι συνθήκες που επικρατούσαν στην Αφρική.. Αυτός είναι ένας τρόπος να προετοιμάσω τον εαυτό μου για τις αλλαγές που θα έρθουν. Για να μην μου φαίνονται όλα ξαφνικά και συνέχεια φοβάμαι. Για να δούμε, τί καινούριο με περιμένει πάλι.

Βρήκα την εγκυκλοπαίδεια που φυλάω στην βιβλιοθήκη μου και άνοιξα στη σελίδα με τίτλο: «ΑΦΡΙΚΗ». «Στην Αφρική, οι εποχές του έτους στα βόρεια του Ισημερινού είναι εντελώς αντίθετες από εκείνες του νότιου ημισφαιρίου που σημαίνει ότι όταν στον βορρά είναι καλοκαίρι, στον νότο είναι χειμώνας.»



## Ο ΦΟΒΟΥΛΗΣ ΚΑΝΕΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ωχ, ωχ, ωχ.. Θα κοπούμε στη μέση... Άρχισε να με πιάνει πάλι τρέμουλο κι η καρδιά μου να χτυπά σαν τρελή ενώ το στομάχι μου έχει γίνει κόμπος..Τι να κάνω; Περίμενε! Κάπου εδώ μου έχει γράψει ο Αραχτούλης ένα χαρτί, το έχω πάνω στο γραφείο. (Βλ. Παράρτημα Ασκ. 8)

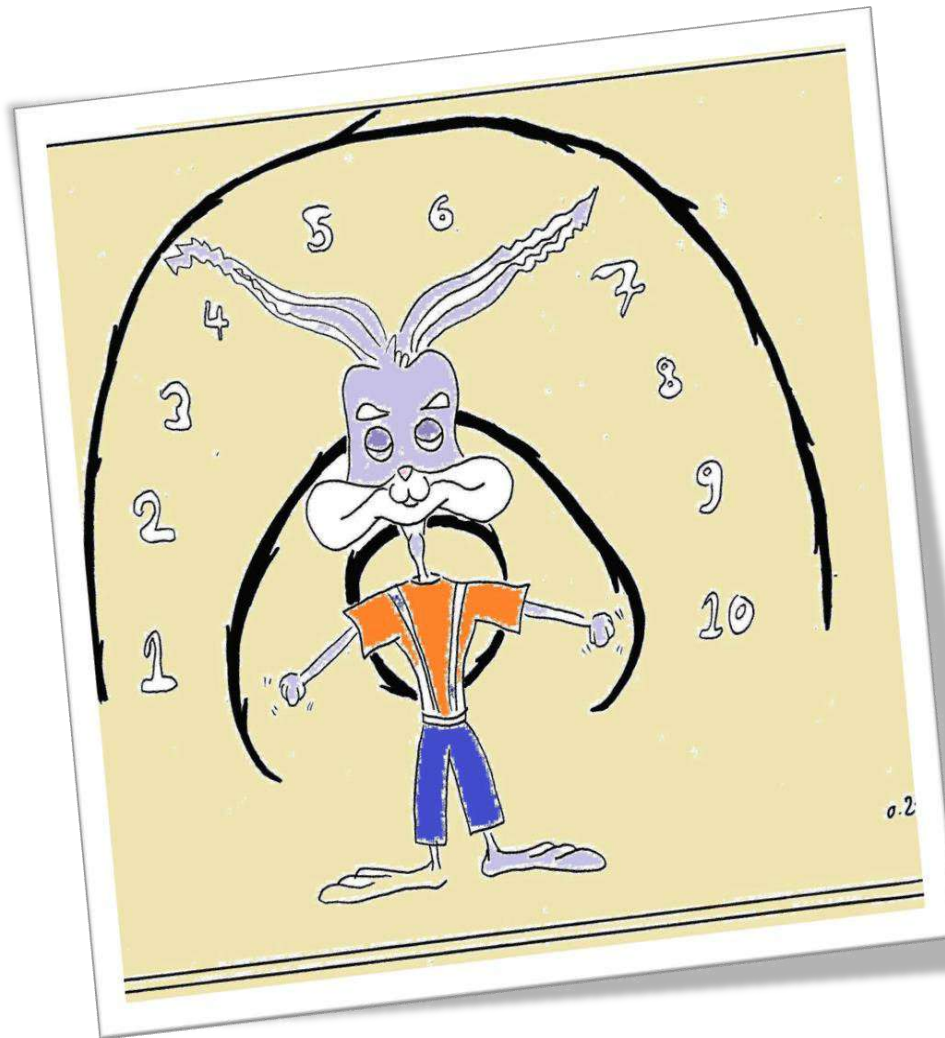
### ΟΤΑΝ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΦΟΒΑΤΑΙ

- 1. Πηγαίνω σε ένα ήσυχο κι ήρεμο μέρος.*
- 2. Κάθομαι σε μια καρέκλα και κλείνω τα μάτια.*
- 3. Προσπαθώ να ακούσω την αναπνοή μου.*
- 4. Εισπνέω από τη μύτη (ρουφώ αέρα προς τα μέσα) μετρώντας από μέσα μου μέχρι το τρία.*
- 5. Κρατώ μέσα τον αέρα για 3 δευτερόλεπτα.*
- 6. Εκπνέω από τη μύτη (βγάζω τον αέρα) μετρώντας από μέσα μου μέχρι το 6.*
- 7. Το επαναλαμβάνω 10 φορές.*

*Να θυμάσαι: Η εκπνοή σου πρέπει να διαρκεί περισσότερο από την εισπνοή σου. Αυτό θα σε χαλαρώσει. .*

Κι όταν θα περάσει το τρέμουλο, να με παίρνεις τηλέφωνο να το συζητάμε. Κι αυτό βοηθάει.

Έκανα την άσκηση αναπνοής, κι ένιωσα καλύτερα. Αλήθεια το σώμα μας ηρεμεί τελικά, όταν του δώσουμε λίγη σημασία. Κι όταν ηρεμεί το σώμα, ηρεμεί κι η ψυχή μας. Τότε, ο φόβος σιγά σιγά θα υποχωρήσει.



Νιώθω πολύ ευγνώμων που έχω φίλο τον Αραχτούλη. Νιώθω πόσο πολύ με αγαπάει γιατί θέλει συνέχεια να με βοηθά. Ακόμη, κι αν μερικές φορές μου σπάει τα νεύρα και τσακωνόμαστε, δεν αλλάζει η αγάπη που νιώθω γι αυτόν. Τώρα που το σκέφτομαι, δεν του έχω πει ποτέ πως τον αγαπώ. Μου πρότεινε να πάω και σε κάποιον ειδικό, ψυχολόγο μου τον είπε, για να βοηθηθώ. Σκέφτομαι να πάω. Προς το παρόν, πάω να τηλεφωνήσω στον φίλο μου, να του πω πώς νιώθω και να το συζητήσουμε.

## Η ΞΑΦΝΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ

Ντρίν!!! Ντρίν!!! Κάποιος χτυπάει την πόρτα.. Ωχ, Ποιος να είναι άραγε; Πολλές αλλαγές μαζί, δεν θα το αντέξω αυτό!!



-Άνοιξε μου κυρ Φοβούλη, είμαι ο ταχυδρόμος!, ακούστηκε μία στενταρή φωνή.

-Εσύ είσαι κυρ Γραμματικέ; Μα, κάθε Τρίτη έρχεσαι, σήμερα είναι Πέμπτη.

-Ναι, άνοιξε μου γιατί έχω κάτι επείγον να σου παραδώσω. Έχεις γράμμα συστημένο και σου δίνω και μία έκτακτη εφημερίδα. Πολλές οι ειδήσεις που έχω να μεταφέρω σήμερα. Ο κόσμος αλλάζει και καλό είναι να δεχόμαστε ευχάριστα τις αλλαγές, όσο δύσκολες ή παράξενες ή διαφορετικές μας φαίνονται. Ε; Τί λες; μου είπε ο κυρ Γραμματικός και μου έκλεισε το μάτι με νόημα.

-Διαφορετικές, ε;

- Εμ, αλλαγές είναι κυρ Φοβούλη, διαφορετικές θα είναι! Να θυμάσαι πώς είναι καλό να είσαι ανοιχτός στην αλλαγή. Κάτι θετικό θα φέρει. Αρκεί να την υποδεχτείς με χαμόγελο. Ώρα να ανοίξεις, σε καλεί ο κόσμος να ανοίξεις!, είπε ο κυρ Γραμματικός χαμογελώντας κι έφυγε ανοίγοντας τα φτερά του.

Ο κυρ Γραμματικός είναι πολύ σοφός. Χρόνια τώρα στο ταχυδρομείο, έχει προσφέρει πολλά στην πόλη μου. Αν δεν υπήρχε αυτός πολλά γράμματα κι εφημερίδες ίσως να μην έφταναν στον προορισμό τους. Είναι υπεύθυνος και

καλός στη δουλειά του.. Και χαμογελάει, χαμογελάει πάντα.. «Χαμογέλα μου λίγο κυρ Φοβούλη», μου λέει πάντα. Δύσκολο όμως να χαμογελάς, όταν φοβάσαι τόσο.. Έκλεισα την πόρτα κι άνοιξα την εφημερίδα. Είδα τους τίτλους και τρόμαξα!!

Ορίστε,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,; Έρχονται οι ελέφαντες στην Ευρώπη;;; Όχι, όχι δεν είναι αλήθεια. Εγώ τους ελέφαντες τους φοβάμαι, δεν μου αρέσουν καθόλου.. Στον ύπνο μου συχνά βλέπω εφιάλτες με ελέφαντες που με πατούν και με λιώνουν σαν ανυπεράσπιστο μυρμηγκάκι..

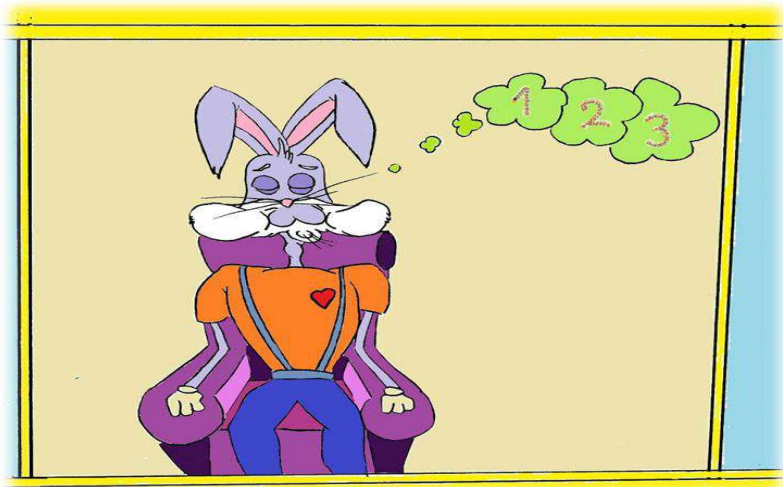


## Ο ΦΟΒΟΥΛΗΣ ΔΟΚΙΜΑΖΕΙ ΚΙ ΑΛΛΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ωχ, ωχ, ιδρώνω, το στομάχι μου στριφογυρίζει πάλι!! Οι αναπνοές μου πάλι.. Εισπνοήηη..... Εκπνοήηηηηηηη..... Και κάποιες ακόμη ασκήσεις χαλάρωσης μου έχει δώσει ο Αραχτούλης.. Μα πού είναι το χαρτί; Νάτο!!  
(Βλ. Παράρτημα Ασκ. 9)

### ΜΥΪΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Όταν το σώμα σου  
φοβάται, μπορείς να  
σφίξεις τις γροδιές σου  
(μέτρα μέχρι το 5 αργά)  
και μετά χαλαρώνεις.  
Κάντο 10 φορές.  
Μετά σφίξε τα πόδια σου  
και κάνε το ίδιο. Τέλος, σφίξε τα φρύδια σου, όπως όταν τρως κάτι ξινό και  
μετά χαλάρωσε



## ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ

Πρέπει να πάρω αμέσως τηλέφωνο τον φίλο μου να του πω πώς νιώθω..

-Ναι! Ποιός είναι;

-Αραχτούλη, εγώ ο Φοβούλης. Πού ήσουν;

-Πώς και με πήρες; Εσύ ποτέ δεν με παίρνεις τέτοια ώρα. Μόνο συγκεκριμένες και συνηθισμένες ώρες. Βλέπω πως οι αλλαγές έξω, έφεραν αλλαγές και μέσα σου, ε; είπε με νόημα ο Αραχτούλης.

-Καλά, καλά, άστα αυτά τώρα. Ήθελα να σου πω ...

Ήμουν έτοιμος να του μοιραστώ το συναίσθημά μου, αλλά δέιλιασα.. Ήταν κάτι τόσο πρωτόγνωρο για μένα. Συνέχισα λοιπόν, λέγοντάς του:

-.... Γιατί είσαι λαχάνιασμενος Αραχτούλη;

-Αυτό με πήρες να με ρωτήσεις; Τέλοσπάντων, έχω αρχίσει δουλειά στον κήπο, ξέχασες το σχέδιο μας;

-Με εντυπωσιάζεις! Πάντα σε θυμάμαι να δουλεύεις ελάχιστα και να αράξεις την περισσότερη ώρα! Κοινώς, να τεμπελιάζεις! Δεν σ αναγνωρίζω!

-Τι είπαμε; Οι αλλαγές φέρνουν αλλαγές. Έχω όραμα τώρα Φοβούλη τις μπανανοφυτείες! Αλλά, τώρα που το λες, χρειάζομαι και λίγη ξεκούραση. Να έρθω από το σπίτι σου να καθίσουμε λίγο; Ξέρω, ξέρω είναι ξαφνική η πρόταση μου, δεν την περίμενες, αν δεν θες να έρθω, θα το καταλάβω..

-Όχι, όχι, έλα... Θα... θα σε περιμένω, είπα κομπιάζοντας.

Η αλήθεια ήταν πως ήθελα να μοιραστώ σε κάποιον τον φόβο που ένιωθα εκείνη την μέρα. Ήταν τόσες πολλές οι αλλαγές και τόσο απανωτοί οι φόβοι, είχα ανάγκη για βοήθεια, το έβλεπα πια καθαρά. Μετά από λίγο, ο Αραχτούλης, βρισκόταν σπίτι μου... Του ομολόγησα πώς θέλω να

-Λοιπόν, ξεκίνα να διαβάζεις. Είμαι όλος αυτιά.. είπε πρόθυμα ο Αραχτούλης.

*Αγαπημένε μου ανηψιέ Φοβούλη,*

*Είμαι η θεία Στρογγυλή. Σου γράφω γράμμα γιατί δεν ήθελα να έρθω από εκεί ξαφνικά και να σε τρομάξω. Ο πλανήτης γη άλλαξε, όπως ήδη θα ξέρεις και το κλίμα επίσης. Εγώ δεν μπορώ τη ζέστη, θέλω δροσιά γι αυτό κι αποφάσισα να φύγω από την Ευρώπη. Θα πάω στην Αφρική, εκεί το κλίμα τώρα είναι καλύτερο. Πολλοί γνωστοί θα φύγουν, τα ξαδέλφια σου κι οι θείες σου. Οι περισσότεροι μεταναστεύουν. Εύχομαι εσύ να μείνεις εδώ και να το παλέψεις. Ήθελα να σου πω πώς μπορείς να μετακομίσεις στο σπίτι μου, σου το παραχωρώ, δεν το χρειάζομαι πια. Ξέρω πώς φοβάσαι τις αλλαγές, αλλά παιδί μου είναι για το καλό σου. Το σπίτι που μένεις είναι πολύ παλιό. Τα ξύλα έχουν πολλή υγρασία. Ο προ-προ-προ πάππους σου έφτιαξε αυτό το σπίτι. Ωρα να έρθεις σε ένα πιο καινούριο. Εύχομαι να το κάνεις, μέσα στο φάκελο, θα βρεις και τα κλειδιά.*

διαβάσουμε μαζί το γράμμα που μου έφερε ο κυρ Γραμματικός γιατί ένιωθα ήδη πολύ αναστατωμένος.

*Με αγάπη, η θεία σου.*

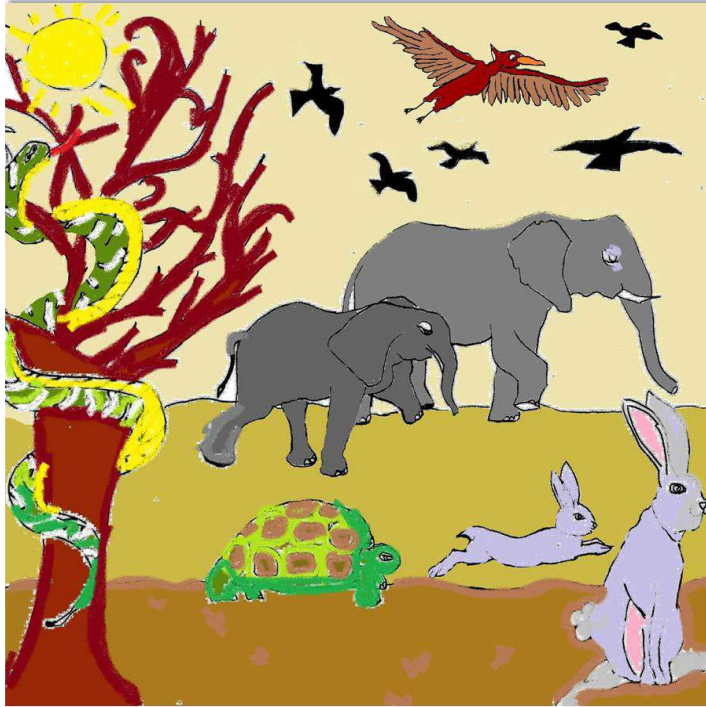
## **Η ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗ**

Φεύγει η θεία Στρογγυλή, φεύγουν και τα ξαδέλφια μου.. Πώ πω, στεναχώρια...

-Είδες, Φοβούλη! Η κλιματική αλλαγή μπορεί να φέρει μετανάστευση.

-Τι είναι αυτό πάλι;

-Δεν έχεις ακούσει πως πολλοί μπορούν να φύγουν από τη χώρα τους και να αναζητήσουν μία καλύτερη ζωή αλλού; Μπορεί κάποιος πόλεμος, ή φτώχεια ή η κλιματική αλλαγή να τους κάνει να φύγουν.



-Α! Μαάλιστα! Εμείς όμως θα μείνουμε εδώ, έτσι; ρώτησα με αγωνία.

-Αλίμονο αν φεύγαμε όλοι! Τότε, θα άδειαζε η Ευρώπη και θα βούλιαζε η Αφρική!!

-Θα μείνουμε εδώ γιατί έχουμε τις μπανανοφυτείες μας σωστά; ρώτησα πάλι με την ίδια αγωνία.

-Ολόσωστα! Αποφασισμένο σε βλέπω! είπε ο Αραχτούλης χαμογελώντας διάπλατα. (Βλ. Παράρτημα Άσκ. 10)

## Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΚΑΙ ...Ο ΣΕΙΣΜΟΣ

-Αραχτούλη, ήθελα να σου πω πως είσαι ο καλύτερός μου φίλος και... ήθελα να σου πω πως είμαι ευγνώμων που είσαι στη ζωή μου και πως οι συμβουλές σου είναι απίθανες!!

-Ορίστε; ρώτησε στραβοκαταπίνοντας ο Αραχτούλης.

-Οι συμβουλές σου είναι απίθανες! Σε πήρα για να σου πω πως πριν με έπιασε φόβος γιατί θα έρθουν οι ελέφαντες, αλλά έκανα τις ασκήσεις χαλάρωσης που μου έδωσες κι ειδικά τώρα που στο μοιράζομαι νιώθω ακόμα καλύτερα. Σ' ευχαριστώ!

-Φοβούλη, μπράβο! Χαίρομαι τόσο για σένα!

-Αγαπημένε μου φίλε, ετοίμασε τα πράγματά σου, μετακομίζουμε στο σπίτι της θείας Στρογγυλής! Τι λες;

-Ουάου!!!!Τέλεια, επιτέλους αλλαγή σπιτιών. Λίγο ακόμα και θα μας πλάκωναν τα κουφάρια! Μα, τι αλλαγές είναι αυτές!

- Ο κόσμος μας καλεί για αλλαγές Αραχτούλη! Κι εγώ φοβάμαι λιγότερο πια! Εντάξει, φοβάμαι πολύ ακόμα αλλά σαν να έχει αλλάξει κάτι μέσα μου!

-Κράτα το, μη σου φύγει! Αυτό είναι καταπληκτικό! Τώρα θα μπορούμε να κάνουμε πολλά και διαφορετικά πράγματα μαζί! Γιούπι.....!!!  
(*Βλ.Παράρτημα Άσκ.ΙΙ*)

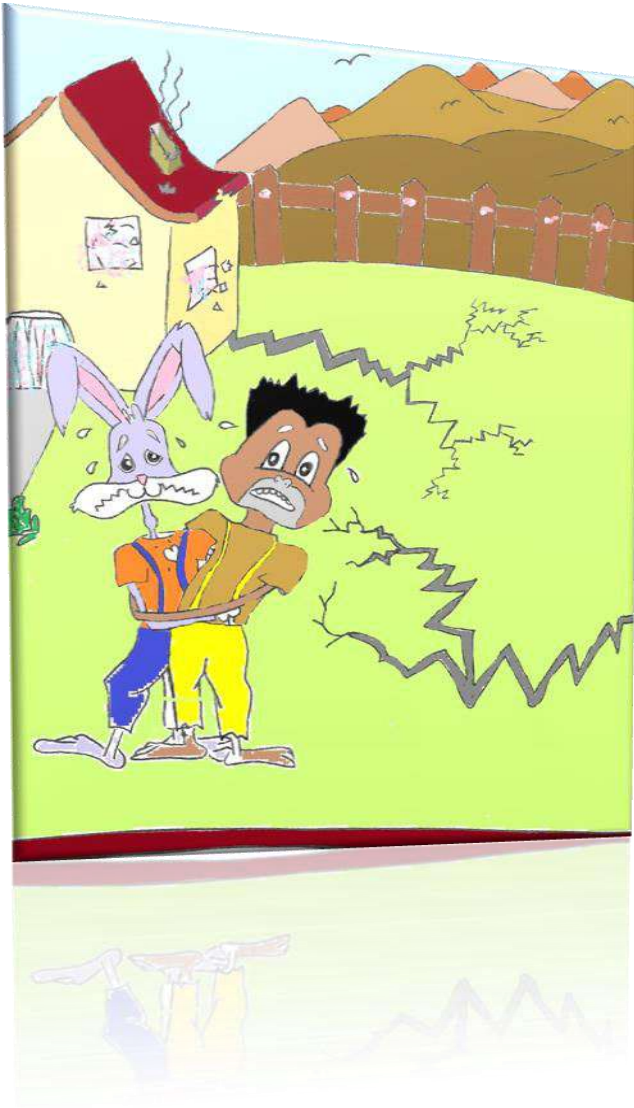
Ξαφνικά, άρχισε να τρέμει η γη κάτω από τα πόδια μας.

-Φοβούλη, πάλι τρέμεις; Μα γιατί; Τρέμεις τόσο δυνατά που το τρέμουλό σου φτάνει μέχρι την καρέκλα μου!

-Αραχτούλη, δεν τρέμω εγώ, κάτι άλλο γίνεται.

Η γη ολόκληρη κουνιόταν για δύο λεπτά. Σεισμός! Αυτός ήταν σεισμός! Τρέξαμε κι οι δύο αμέσως έξω από το σπίτι και καθίσαμε σφιχταγκαλιασμένοι στη μέση του κήπου.

-Τι γίνεται Φοβούλη; Φοβάμαι! ξεστόμισε δειλά δειλά ο Αραχτούλης.



-Άραξε, Αραχτούλη! Όλα θα πάνε καλά, εδώ δεν κινδυνεύουμε.

Αμέσως, ο Αραχτούλης ξαφνιασμένος γύρισε και με κοίταξε σαν να μην αναγνωρίζει αν είμαι εγώ ή κάποιος άλλος. Δεν πίστευε στ' αυτιά του αυτά που του έλεγα!

-Πραγματικά, έχεις αλλάξει! είπε και με κοιτούσε αποσβολωμένος.

Η καρδιά μου χτυπούσε δυνατά, αλλά έμεινα ψύχραιμος γιατί... Αλήθεια, ξέρεις γιατί; Επειδή ήθελα να σώσω τον φίλο μου! Δεν ήθελα να πάθει κακό! Ήταν πολύτιμος για εμένα! Κι αυτό ήταν το πιο σημαντικό απ' όλα, ακόμη κι από τους χαζοφόβους μου. Τους άφησα

για λίγο, λοιπόν στην άκρη.

Ο Αραχτούλης με κρατούσε σφιχτά, ένιωθα πως ήταν πολύ φοβισμένος αλλά νιώθαμε ασφάλεια ο ένας στην αγκαλιά του άλλου.

Με έναν μαγικό τρόπο, ο σεισμός σταμάτησε και τότε φάνηκε από μακριά ο κυρ Γραμματικός.

-Κυρ Φοβούλη, κυρ Αραχτούλη, είστε καλά;



-Ναι όλα καλά! Μα, τι συνέβη; ρωτήσαμε με μια φωνή.

-Μόλις έγινε σεισμός γιατί ο κομήτης ξαναπέρασε ξυστά από τη γη, μετακινηθήκαμε πάλι. Μην ανησυχείτε! Όλα είναι όπως πριν. Γυρίσαμε στην αρχική μας θέση, η Ευρώπη γύρισε στην αρχική της θέση. Τίποτε δεν θα αλλάξει, είπε ο κυρ Γραμματικός χαμογελώντας κι αναχώρησε βιαστικά για να διαδώσει την είδηση.

Μείναμε για λίγη ώρα άφωνοι, ο ένας στην αγκαλιά του άλλου. Μα, για εμάς είχαν αλλάξει πολλά. Για μένα είχαν αλλάξει πολλά.

-Αραχτούλη, τι κι αν δεν καλλιεργήσουμε τελικά μπανάνες, τι κι αν δεν μείνουμε μαζί, δεν έχουν αυτά τελικά σημασία.



Και το εννοούσα αυτό! Σημασία για μένα είχε ότι όλα αυτά μας έφεραν τον ένα στην αγκαλιά του άλλου, εγώ μπόρεσα να αντιμετωπίσω τους φόβους μου κι αναγνώρισα πια πως έχω δίπλα μου κάποιον που ενδιαφέρεται για μένα. Τελικά ναι... Η αλλαγή έξω μπορεί να φέρει την αλλαγή και μέσα σου, αρκεί να είσαι ανοιχτός να την υποδεχτείς με χαμόγελο και λιγότερο φόβο, κριτική και καχυποψία.

-Αραχτούλη, σε αγαπώ!

-Κι εγώ σε αγαπώ φίλε μου! Κατάλαβα πώς είναι να φοβάσαι, γιατί τώρα το ένιωσα έντονα πρώτη φορά στη ζωή μου. Σε ευχαριστώ που ήσουν δίπλα μου όσο φοβόμουν και δεν με άφηνες από την αγκαλιά σου.

Αγκαλιαστήκαμε και μείναμε για ώρα έτσι. Για πρώτη φορά! Ήταν σαν να είχε σταματήσει ο χρόνος σε αυτή τη στιγμή. Πόσο ανάγκη το είχαμε κι οι δύο! Και ναι, όταν δεν φοβάσαι, έρχεσαι πιο κοντά με τον άλλο.

-Πάντως, αντί για τις μπανανοφυτείες, λέω να φτιάξουμε έναν λαχανόκηπο και να πουλάμε τα προϊόντα μας. Είσαι μέσα; ρώτησε ο Αραχτούλης.

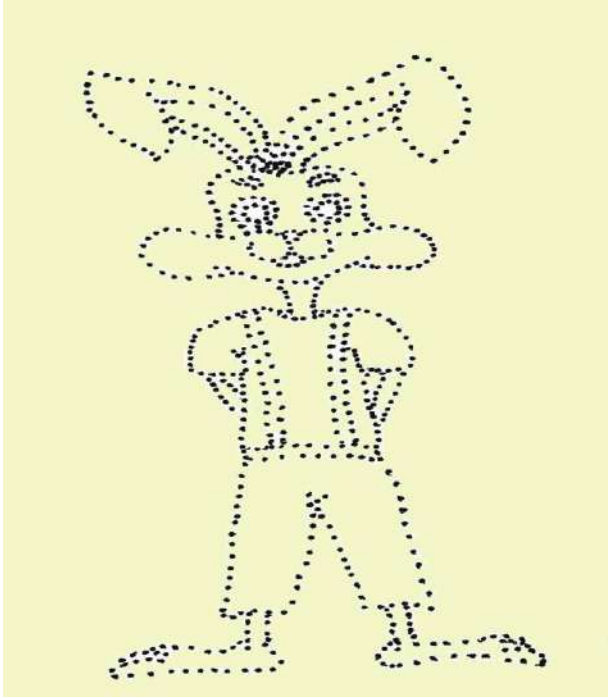
-Μέσα! είπα με θάρρος και σιγουριά. Θα κάνουμε το όνειρό μας πραγματικότητα χωρίς φόβο αλλά με πολύ πάθος και τόλμη!

Και φύγαμε για να φτιάξουμε τον λαχανόκηπό μας χαρούμενοι κι αλλαγμένοι. (Βλ. Παράρτημα Άσκ. 12)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## Άσκηση 1.

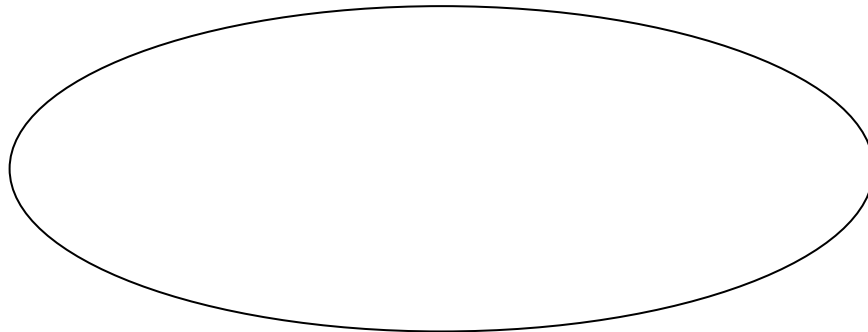
Αν θες να με γνωρίσεις ένωσε τις τελείες και θα εμφανιστώ!!!!



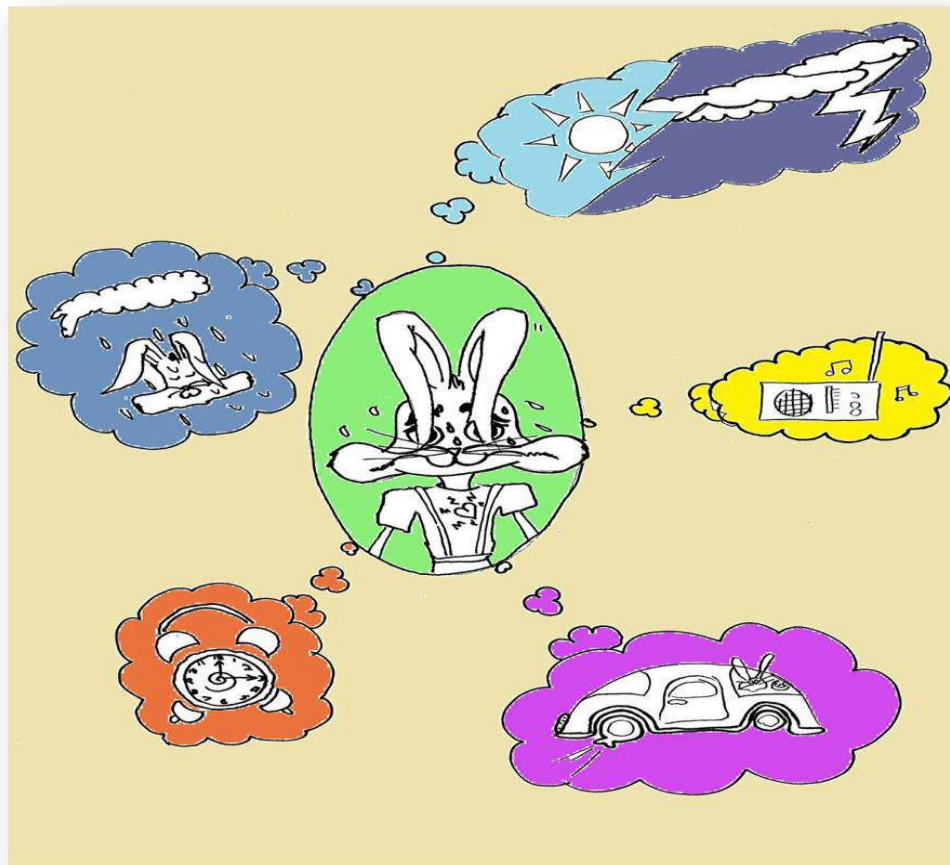
## Άσκηση 2.

Ζωγράφισε τον εαυτό σου ή κόλλησε μία φωτογραφία σου.

Με λένε \_\_\_\_\_ και είμαι \_\_\_\_\_ χρονών.



### Άσκηση 3. Ζωγραφίζω τους φόβους του Φοβούλη.



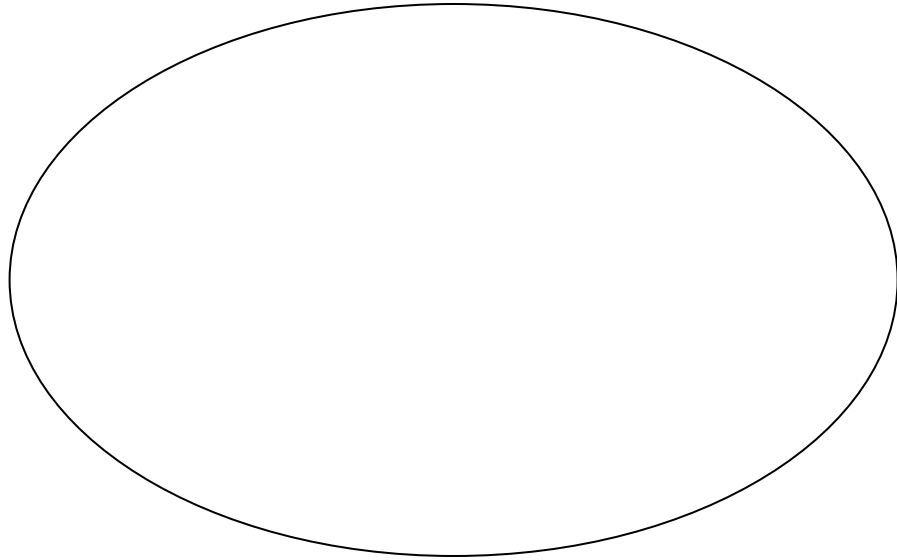
### Άσκηση 4.

Σου έχει συμβεί ποτέ κάτι ξαφνικά, εκεί που δεν το περίμενες; Πώς ένιωσες;

## Άσκηση 5.

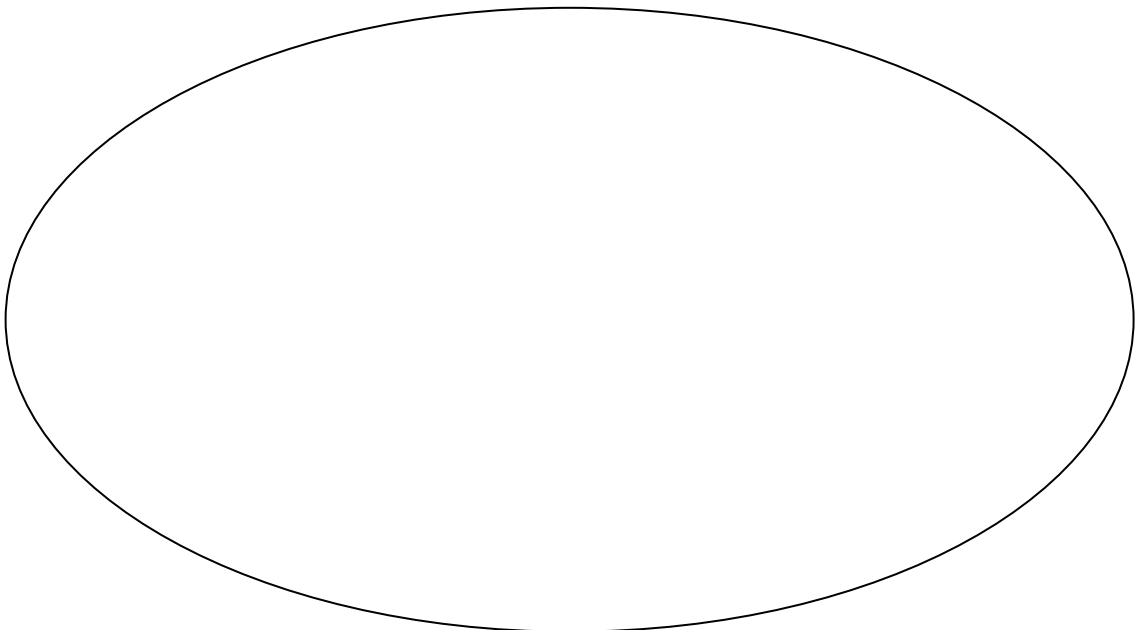
Ζωγράφισέ τον αγαπημένο φίλο σου/φίλη σου

Όνομα φίλου: \_\_\_\_\_



## Άσκηση 6.

Ζωγράφισε όλες τις αλλαγές που έκανες πρόσφατα. Μπορεί να είναι αντικείμενα (π.χ κασετίνα, ρούχα) ή και πρόσωπα (π.χ φίλοι) ή καταστάσεις (π.χ έμαθα σκάκι)

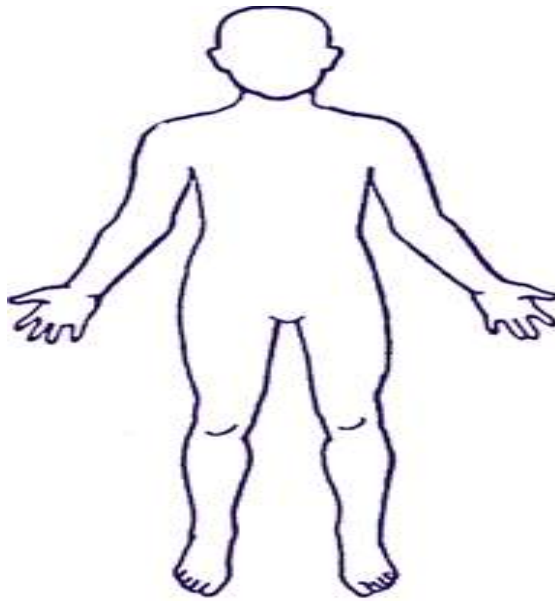


## Άσκηση 7.

Έχεις προσφέρει ποτέ κάτι σε κάποιον που έχει ανάγκη; Τί ήταν αυτό; Πώς ένιωσες μετά;

## Άσκηση 8.

Έχεις νιώσει ποτέ στο σώμα σου κάτι παρόμοιο όταν φοβάσαι; Συνήθως πώς νιώθει το σώμα σου εκείνη τη στιγμή;. Ζωγράφισε πάνω στο ανθρώπινο σώμα τα σημεία εκείνα που σε ενοχλούν όταν φοβάσαι.



## Άσκηση 9.

Προσπάθησε να κάνεις παρέα με τον Φοβούλη μυϊκή χαλάρωση. Πρώτα σκέψου κάτι που φοβάσαι και μετά ξεκινήστε μαζί την άσκηση χαλάρωσης.

## Άσκηση 10.

Γνωρίζεις κάποιον που να έχει μεταναστεύσει; Ποιοί είναι οι λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν κάποιον να φύγει από τον τόπο του;



## Άσκηση 11.

Είναι πολύ σημαντικό να λέμε ευχαριστώ σε κάποιον που μας βοηθά και μας συμβουλεύει όταν έχουμε κάποια δυσκολία. Αυτό λέγεται ευγνωμοσύνη. Εσύ πότε το έκανες αυτό τελευταία φορά;

## Άσκηση 12.

1. Τι πιστεύεις πώς βοήθησε περισσότερο τον Φοβούλη να ξεπεράσει τους φόβους του;
2. Στην αρχή αυτού του βιβλίου, έγραψες πώς αυτό που φοβάσαι είναι \_\_\_\_\_. Με ποιο τρόπο θα μπορούσες άραγε να ξεπεράσεις αυτόν τον φόβο;
3. Πόσο συχνά ζητάς βοήθεια όταν φοβάσαι ή όταν νιώθεις δυσάρεστα; Με ποια άτομα θα μπορούσες να μιλήσεις;

## Λίγα Λόγια για την εικονογράφο του παραμυθιού



Πολυκρέτη Μαρία

Ψυχολόγος MSc Αφηγηματική Ψυχοθεραπεύτρια

Η Πολυκρέτη Μαρία είναι Ψυχολόγος, τελειόφοιτη του ΠΜΣ «Εφαρμοσμένη Ψυχολογία Παιδιών και Εφήβων» και πιστοποιημένη Αφηγηματική Ψυχοθεραπεύτρια από το Ινστιτούτο Αφηγηματικής Θεραπείας της Θεσσαλονίκης. Έχει εργαστεί σε πλαίσια αξιολόγησης και θεραπείας παιδιών και εφήβων καθώς και εθελοντικά σε ΜΚΟ, για τον συντονισμό ομάδων δημιουργικής απασχόλησης προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Στον ελεύθερο της χρόνο συνεργάζεται με το διαδικτυακό περιοδικό Τέχνης και Ψυχολογίας, «Animartists» ως συντάκτρια στην στήλη Πολιτισμού διερευνώντας την θεραπευτική διάσταση της Τέχνης στον ανθρώπινο ψυχισμό και εργάζεται ως Εισηγήτρια Σεμιναρίων Ψυχολογίας.

Το παραμύθι αυτό είναι ένα συγγραφικό έργο ψυχοπαιδαγωγικού χαρακτήρα με ασκήσεις το οποίο μπορεί να αποτελέσει εργαλείο παρέμβασης για τους φόβους, τις φοβίες και τις κρίσεις πανικού στα παιδιά. Το υλικό αυτό απευθύνεται σε ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτικούς αλλά και σε όλους τους ειδικούς που ασχολούνται με παιδιά ηλικίας 5 έως 10 ετών και θέλουν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους. Τέλος, οι γονείς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν αυτό το υλικό για τα παιδιά τους καθώς είναι ευανάγνωστο, ευχάριστο και εύχρηστο.

Μέσα σε έναν κόσμο που συνεχώς αλλάζει, όλοι μας μπορεί να εκδηλώσουμε φόβους. Όπως ο ήρωας του παραμυθιού, ο Φοβούλης που είναι συνεχώς τρομαγμένος. Πολλά ξαφνικά πράγματα που θα συμβούν στην ζωή του τον τρομάζουν.

Τελικά, θα τα κατάφέρει να νιώσει καλύτερα; Μόνος του ή με βοήθεια; Θα του φαίνεται ο κόσμος λιγότερο απειλητικός; Ανακαλύψτε τις απαντήσεις μέσα σε αυτό το παραμύθι και τολμήστε να δοκιμάσετε κι εσείς κάποιες από τις τεχνικές του ήρωα.

**Copyright © 2017 από Χρύσα Βαλαμουτοπούλου**

**ISBN: 978-1-387-36428-2**