

ΙΟΛΙΝΑ & ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ

Επεισόδιο 12^ο

Να βγω ή να μην βγω;

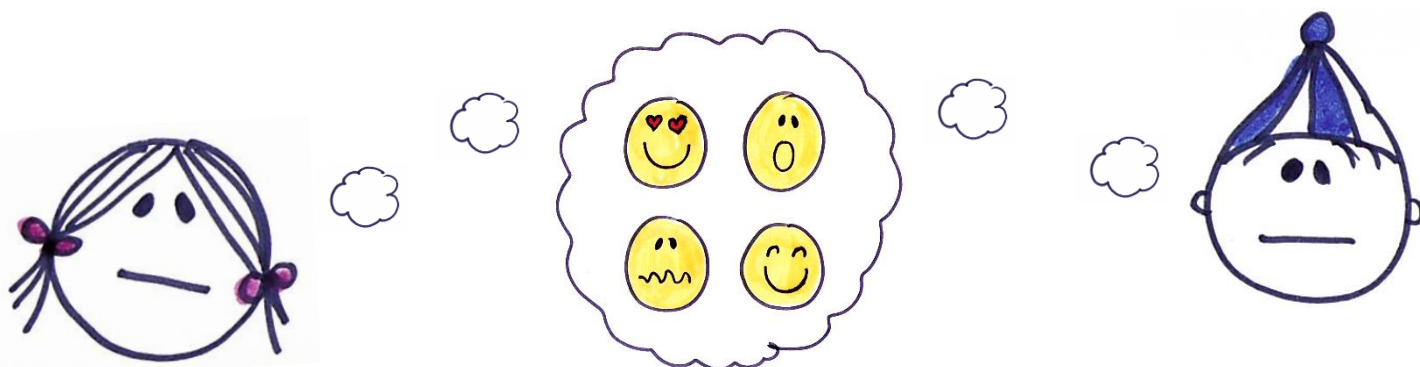


Άλλη μία μέρα είχε περάσει με πολύ παιχνίδι και τα παιδιά ήταν έτοιμα να πάνε για ύπνο. Φυσικά αρνήθηκαν ότι ήταν κουρασμένα και επέμειναν να μείνουν ξύπνια. Τότε ακούστηκε «ΩΡΑ ΓΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ» και τα παιδιά έτρεξαν να ετοιμαστούν χωρίς δεύτερη κουβέντα. Σχεδόν κάθε βράδυ οι γονείς τους, τούς διάβαζαν ιστορίες και τους έλεγαν τι θα έκαναν την επόμενη μέρα. Έτσι και αυτή τη νύχτα αφού διάλεξαν ένα βιβλίο ο μπαμπάς τους είπε...



«Σκεφτόμουν αύριο να πάμε μία πρωινή βολτούλα και να ψωνίσουμε κουλούρια και ψωμί από το φούρνο του Βασίλη. Και το απόγευμα θα

πάμε στο πάρκο μαζί με τη μαμά!». Τα παιδιά δέχθηκαν τα νέα με ένα ανάμεικτο συναίσθημα...Ήταν χαρούμενα. Τους είχαν λείψει οι βόλτες. Ταυτόχρονα όμως ένιωθαν αγωνία σαν να μην είχαν ξαναβγεί.



Ο μπαμπάς και η μαμά δεν περίμεναν αυτή τη σιωπηλή αντίδραση και αναρωτήθηκαν: «Εσείς δεν ζητούσατε να κάνετε όσα δεν μπορούσατε να κάνετε μέχρι τώρα; Ήρθε η ώρα σιγά σιγά να κάνουμε αυτά που ζητούσατε».

«Αν έχει πολύ κόσμο έξω και είναι κανένας άρρωστος;» ρώτησε η Ιολίνα, «Θέλω πολύ να πάω να αγοράσω κουλούρι από το φούρνο του Βασίλη, αλλά...», συμπλήρωσε ο Κορονάκος.

Οι γονείς τους κατάλαβαν πως ένιωθαν τα παιδιά και τους απάντησαν. «Παιδιά, είναι φυσιολογικό να φοβάστε, όλοι φοβηθήκαμε. Ο Κορονοϊός είναι περαστικός και θα φύγει αλλά ο φόβος μας για αυτόν μπορεί να

μείνει πιο πολύ καιρό...να γιατί είναι ύπουλος αυτός ο εχθρός». «Και αν δεν θέλω τελικά να πάω ούτε στο σχολείο;» ρώτησε ο Κορονάκος.



«Όσο πιο πολύ φοβόμαστε τόσο πιο μακριά θα είμαστε από αυτά που αγαπάμε και θέλουμε να κάνουμε. Μπορούμε να αφήσουμε το φόβο μας εκεί απλά για να μας θυμίζει ότι πρέπει να προσέχουμε ακόμα. Όμως μπορούμε να μην τον αφήνουμε να μας δίνει εντολές σαν κάποιος αυστηρός στρατηγός! Εμείς θα

αποφασίσουμε τι θέλουμε να κάνουμε και όχι ο φόβος μας! Γι αυτό και θα αρχίσουμε ασκήσεις αντιφοβικές!»

Τα παιδιά ξεκαρδίστηκαν βλέποντας τον μπαμπά να κάνει τον αυστηρό Στρατηγό Φόβο και ρώτησαν τι ασκήσεις έπρεπε να κάνουν. Τότε ο μπαμπάς απάντησε: «Απλό είναι! Στην αρχή θα κάνουμε βόλτες και ψώνια στη γειτονιά μας. Μετά βλέπουμε. Και όσο θα κάνουμε αυτά που αγαπάμε τόσο λιγότερο θα φοβόμαστε! Θα δείτε..» είπε και άνοιξε το βιβλίο για την ιστορία...

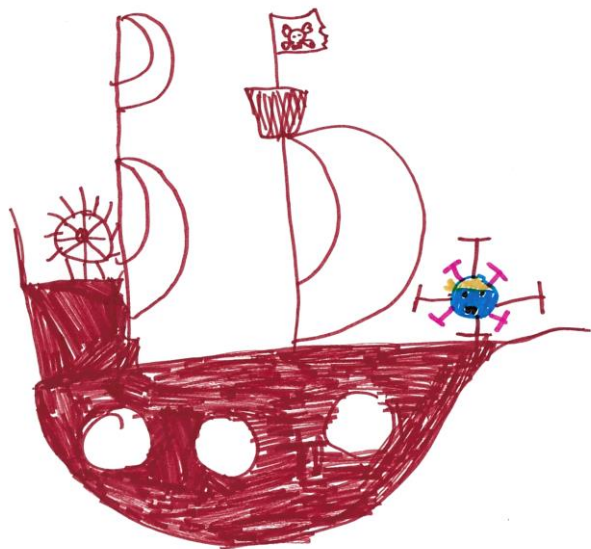
Εκείνο το βράδυ τα αδελφάκια κοιμήθηκαν και ονειρεύτηκαν ξανά πως ήταν με τους φίλους τους στην παιδική χαρά χωρίς τον κορονοϊό και χωρίς το φόβο. Μάλιστα το άλλο πρωί ο Κορονάκος είπε οτι ονειρεύτηκε

ότι έβαλε στην φυλακή τον Κορονοϊό και τον στρατηγό Φόβο! Αυτή την ιδέα την πήρε από τις αντιφοβικές ζωγραφιές που τους είχαν στείλει δύο αδελφάκια φίλοι τους.

Αντιφοβικές Ζωγραφιές από τη Μαριαλένα και το Νίκο:

Ο Κορονοϊός πειρατής
Φεύγει με το καράβι
για μακρινές θάλασσες

Ο Κορονοϊός στην φυλακη



Μπορείς να σκεφτείς άλλες αντιφοβικές ασκήσεις ή ζωγραφιές που μπορούν να κάνουν η Ιολίνα και ο Κορονάκος; Στείλε τους τις δικές σου ιδέες στο email των φίλων:

iolinakoronakos@gmail.com



Τμήμα Θεραπείας
Παιδιών και Εφήβων

Α. Καλαντζή-Αζίζι, Α. Παναγιωτοπούλου, Κ. Σοφianoπούλου,
Μ. Ελευθεριάδου, Κ. Πουλάκη-Ευταξιοπούλου

© 2020 Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς

www.ibrt.gr