

# ΙΟΛΙΝΑ & ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ

Επεισόδιο 17<sup>ο</sup>

“Ουφ... αυτό το διάβασμα”

Η δασκάλα καθόταν στην έδρα της και περίμενε υπομονετικά μέχρι τα παιδιά να ολοκληρώσουν την εργασία τους. Η Ιολίνα δυσκολευόταν να συγκεντρωθεί. Αλλά δεν ήταν η μόνη. Κάποια παιδιά ψιθύριζαν μεταξύ τους ενώ άλλα χάζευαν γύρω τους.

Η ώρα πέρασε. Η δασκάλα άρχισε να μάζευει τις εργασίες. Τις κοίταξε, αλλά το πρόσωπό της άρχισε να σκοτεινιάζει: “Παιδιά, οι περισσότερες εργασίες έχουν πολλά λάθη. Βλέπω ότι σας είναι δύσκολο να συγκεντρωθείτε τον τελευταίο καιρό».

Τα παιδιά παραπονέθηκαν: «Κυρία όλο κάτι αλλάζει με αυτό τον κορονοϊό... Δεν είναι εύκολο να συγκεντρωθούμε!» Εκείνη

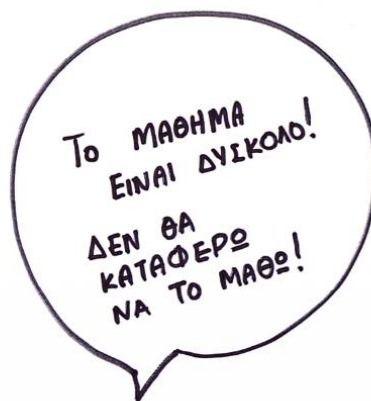
τη στιγμή χτύπησε το κουδούνι και τα παιδιά έτρεξαν να βγουν στο προαύλιο.

Την επόμενη ώρα η κυρία τους είπε μπαίνοντας στην τάξη: «Θα αλλάξουμε λίγο το πρόγραμμά μας. Θα χωριστούμε σε ομάδες. Η πρώτη ομάδα θα φτιάξει ένα αφισάκι με κόλπα που έχουμε συζητήσει στην τάξη για να συγκεντρωνόμαστε στη μελέτη. Η άλλη ομάδα θα φτιάξει κάρτες με σκέψεις που μας ξεμυαλίζουν.»

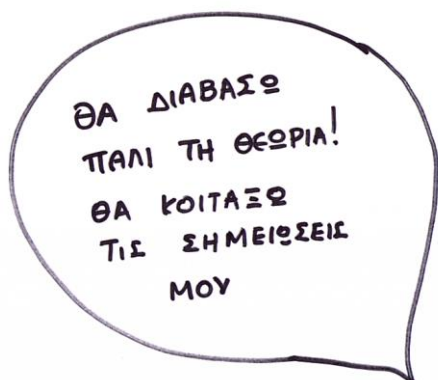
Έπειτα χώρισε τα παιδιά σε ομάδες. Εκείνα έπεσαν με τα μούτρα στη δουλειά!



Μόλις τελείωσαν η δασκάλα τους είπε: «Τώρα θα παίξουμε! Η μία ομάδα θα λέγεται *Ξεμυαλιστρά Φωνή*. Θα κάνετε όλοι μαζί εκείνη τη φωνή που έχουμε στο μυαλό μας και μας ξεμυαλίζει, διαβάζοντας δυνατά τα χαρτάκια σας. Η άλλη ομάδα θα λέγεται *Προσεκτική Φωνή*. Εσείς θα πρέπει να ψάχνετε στην αφίσσα σας ποιο κόλπο θα σας βοηθήσει να συγκεντρωθείτε και θα απαντάτε δυνατά. Άραγε ποια φωνή από αυτές που έχουμε στο μυαλό μας θα νικάει κάθε φορά;» Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν! Τράβηξαν το πρώτο χαρτάκι και φώναξαν όλα μαζί:



Τα παιδιά της άλλης ομάδας είπαν με μια φωνή:



Τα παιδιά συνέχισαν όλο και πιο δυνατά!

«Δεν θα τελειώσω ποτέ το διάβασμα! Δεν θα προλάβω να παίξω!»

«Θα βάλω χρονόμετρο! Θα βάλω τα δυνατά μου να πετύχω το στόχο μου»

«Θέλω να δω βιντεάκια!»

«Αν διαβάσω συγκεντρωμένος θα έχω πολύ ελεύθερο χρόνο!»

«Νυστάζω!»

«Καλύτερα να ξεκουραστώ πριν αρχίσω το διάβασμα!»

Όταν το παιχνίδι τελείωσε, η δασκάλα είπε «Μπράβο σας! Βλέπετε, παιδιά, ότι για κάθε ξεμυαλιστρα σκέψη υπάρχει πάντα μία προσεκτική σκέψη που μπορεί να μας βοηθήσει να συγκεντρωθούμε: Δοκιμάστε αυτό το παιχνίδι κάθε φορά που καταλαβαίνετε ότι το μυαλό σας αρχίζει να ταξιδεύει.»

Η Ιολίνα μόλις γύρισε στο σπίτι, διηγήθηκε στην οικογένειά της όλα όσα είχαν γίνει. Η μαμά της είπε: " Υπέροχη ιδέα! Ίσως να την εφαρμόσετε και με τις *Συννεφιασμένες Σκέψεις!* Να τις διώχνετε με μία *Ηλιόλουστη Σκέψη*. Τι θα

λέγατε στη σκέψη «Πάντα κάνω λάθος;». Και τα παιδιά απάντησαν ενθουσιασμένα: «Από τα λάθη μου μαθαίνω!».



Τι κάνεις εσύ όταν δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς; Τι σε βοηθάει να παραμείνεις συγκεντρωμένος;

Στείλε μας τις ιδέες σου στο [iolinakoronakos@gmail.com](mailto:iolinakoronakos@gmail.com)

Διάβασε τα υπόλοιπα επεισόδιά μας στο <https://ibrt.gr/edu/IK>

Και δες τις περιπέτειές μας και στο YouTube



**Τμήμα Θεραπείας  
Παιδιών και Εφήβων**

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

©Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς [www.ibrt.gr](http://www.ibrt.gr)