

ΕΔΕΑΥ 37 ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σας παραθέτουμε παρακάτω δύο θεραπευτικά παραμύθια γραμμένα απο την ψυχολόγο Νένα Γεωργιάδου, απο τις εκδόσεις Οξυγόνο. Μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό εργαλείο για τους γονείς και να σταθούν αφορμή για συζήτηση με τα παιδιά τους μέσα απο τη δημιουργική απασχόληση με αυτά.

Το πρώτο απο αυτά μας μιλάει για την σωματική και πνευματική αυτοσυγκράτηση. Σε ότι αφορά τη σωματική αυτοσυγκράτηση, η ενούρηση είναι ένα ευαίσθητο ζήτημα που απασχολεί πολλά παιδιά. Ταυτίζεται με τη μετάβαση απο τη βρεφική ηλικία στην νηπιακή. Πολλές φορές τα παιδιά νιώθουν ντροπή και άρνηση να πάνε σχολείο. Καλό θα ήταν οι γονείς να δείχνουν υπομονή κατανόηση γιατί συμβαίνει ακούσια. Η πνευματική αυτοσυγκράτηση αναφέρεται στην υπομονή που πρέπει να δείξει κάποιο παιδί. Για παράδειγμα να περιμένει τη σειρά του για να μιλήσει ο συνομηλικός του στο σχολείο.

Το δεύτερο παραμύθι μας μιλάει για τη δεξιότητα της υπομονής που πολλά παιδιά δυσκολεύονται να κατακτήσουν. Ωστόσο η υπομονή μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα απο δραστηριότητες ευχάριστες για τα παιδιά όπως παιχνίδια ρόλων, παραμύθια, ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή κάποια αθλητική δραστηριότητα. Η κατάκτηση αυτής μπορεί να διευκολύνει τη σχολική του ζωή, καθώς και να το οδηγήσει στην προσωπική του ευτυχία. Η υπομονή είναι αρετή.

Η ΑΝΥΠΟΜΟΝΗ ΚΑΜΠΙΑ

Μια φορά και έναν καιρό, σ' ένα δάσος μακρινό ζούσε μια όμορφη πράσινη κάμπια με φαρδιές κίτρινες ρίγες και κόκκινες βούλες. Η κάμπια αυτή από τότε που θυμόταν τον εαυτό της ονειρευόταν μόνο ένα πράγμα: πότε θα γίνει πεταλούδα. Μην την παρεξηγήσετε. Η λαχτάρα της αυτή δεν ήταν τόσο για την ομορφιά, όσο για τη δυνατότητα να πετάει μακριά και ψηλά στον ουρανό. Να μη χρειάζεται ποτέ πια να περπατάει και να σέρνεται στη γη.

Έτσι, ενώ όλες οι φίλες της οι κάμπιες μιλούσαν και για διάφορα άλλα πράγματα όπως ο καιρός, τα πράσινα φύλλα και ποιανού δέντρου είναι τα πιο νόστιμα, αυτή επέμενε να μιλάει μόνο για το πως θα είναι όταν θα γίνουν πεταλούδες. Και όχι μόνο αυτό, τις διέκοπτε κιόλας, χωρίς να τις αφήνει να τελειώσουν αυτά που έλεγαν.

Βλέπετε δεν την ενδιέφερε να ακούσει ιστορίες για κάμπιες, παρά μόνο ιστορίες για όμορφες, τεράστιες, πολύχρωμες πεταλούδες. Ήθελε να μιλάει μόνο για το πως θα τίναζε τα φτερά της, τι χρώματα και τι σχέδια θα είχαν, πώς θα λαμπύριζαν στις ακτίνες του ήλιου και φυσικά, πιο πολύ απ' όλα το πως θα πετούσε από λουλούδι σε λουλούδι, πόσο ψηλά θα πήγαινε στον ουρανό και πόσο γρήγορα.

Όταν ήρθε ο χειμώνας λοιπόν, ξεκίνησε με μεγάλη χαρά να υφαίνει το μεταξένιο κουκούλι γύρω από το καμπίσιο σώμα της. Μη νομίζετε ότι ήταν εύκολο. Ήταν πολύ κοπιαστικό και μάλιστα κάποια στιγμή που κουράστηκε πολύ, σκέφτηκε να τα παρατήσει! Ουφ! Αυτό ήταν! Καθώς ξάπλωσε, όμως, σε ένα κλαρί δέντρου για να ξεκουραστεί, είδε ψηλά στον καταγάλανο ουρανό καμιά δεκαριά πανέμορφες πεταλούδες να πετάνε πότε από εδώ, πότε από εκεί, πότε κοντά στα σύννεφα και πότε στις κορφές των δέντρων κι ενθουσιάστηκε. Αμέσως ξέχασε την κούρασή της και άρχισε πάλι να υφαίνει και όλο και προσπαθούσε και περισσότερο για να τελειώσει το κουκούλι της.

Κάποια στιγμή και αφού κουράστηκε όσο δεν είχε κουραστεί ποτέ άλλοτε στη ζωή της, τελείωσε το κουκούλι και άρχισε να περιμένει. Σιγά - σιγά, μέρα με τη μέρα άρχισε να μεταμορφώνεται σε μια όμορφη πεταλούδα. Καθώς μεγάλωναν τα φτερά της και δεν χωρούσε άλλο στο κουκούλι, άρχισε από τη μέσα μεριά να το κόβει και να το σκίζει, για να μπορέσει να βγει.

Στην αρχή έκανε μια μικρή τρυπούλα και μόλις είδε να μπαίνει φως μέσα στο κουκούλι της ενθουσιάστηκε πάρα πολύ. Ήταν, όμως, πολύ στριμωγμένη και δεν μπορούσε να κινηθεί εύκολα.

Αν και ήταν στριμωγμένη, άρχισε να προσπαθεί όλο και περισσότερο. Έτσι μεγάλωσε λίγο ακόμα την τρύπα ώστε τώρα χωρούσε ίσα - ίσα η μύτη της και λίγο από το δεξί της μάτι και έτσι μπορούσε να δει τι γίνεται έξω από το κουκούλι. Κάποια στιγμή σαν να της φάνηκε να περνάει από δίπλα της ένα ποντίκι του αγρού.

- Ε, κυρ πόντικα, του φώναξε. Μπορείς σε παρακαλώ να με βοηθήσεις λίγο να ξεφορτωθώ το κουκούλι μου και να βγω έξω;

Το ποντίκι, που ήταν μεγάλο σε ηλικία και γνώριζε πολλά, την κοίταξε σκεφτικό και της απάντησε:

- Μα πρέπει να περιμένεις λίγο ακόμα για να δυναμώσουν τα φτερά σου. Αν σε βοηθήσω τώρα, δεν θα τα καταφέρεις. Κάνε λίγο υπομονή.

Και σαν είπε αυτά συνέχισε το δρόμο του. Η κάμπια θύμωσε και άρχισε με περισσότερη μανία να ξεμπλέκει το κουκούλι της, αλλά ήταν τόσο δύσκολο και αυτή βιαζόταν τόσο πολύ! Τότε είδε ένα μικρό - πολύ μικρό λαγουδάκι με κοφτερά δόντια να περνάει από κοντά της.

- Ε λαγουδάκι, του φώναξε. Έλα σε παρακαλώ να με βοηθήσεις να βγω από το κουκούλι μου και εγώ θα ψάξω να σου βρω το καλύτερο καρότο.

Το λαγουδάκι ήταν πολύ μικρό και δεν ήξερε πως η κάμπια έπρεπε να βγει μόνη της από το κουκούλι. Έτσι τη βοήθησε και με τα δοντάκια του έκοψε το κουκούλι. Μόλις τελείωσε, τα υγρά ματάκια του θάμπωσαν καθώς μέσα από το κουκούλι βγήκε μια πανέμορφη κίτρινη πεταλούδα.

Η ανυπόμονη πεταλούδα χάρηκε πάρα πολύ και αμέσως άνοιξε τα φτερά της να πετάξει, όμως δεν πήγε πολύ ψηλά και έπεσε κάτω.

«Χρειάζομαι λίγη προπόνηση για να τα καταφέρω» σκέφτηκε και ξαναπροσπάθησε, αλλά δυστυχώς το αποτέλεσμα ήτανε πάντοτε το ίδιο.

Όσες φορές και αν προσπαθούσε, δεν τα κατάφερνε να πετάξει. Με το που σηκωνόταν λίγο, αμέσως έπεφτε. Στο τέλος κουράστηκε τόσο πολύ από τις προσπάθειες, που έμεινε κάτω στο χώμα.

Τότε πέρασε από δίπλα της ο ποντικός που μόλις την είδε της είπε:

- Αχ καημένη πεταλούδα, τώρα σε θυμάμαι. Όταν ήσουν κάμπια ήσουν πολύ ανυπόμονη και τώρα ξεγέλασες το λαγουδάκι να σε βοηθήσει. Όμως τη φύση δεν μπορεί κανείς να την ξεγελάσει. Αν έκανες λίγη υπομονή ακόμα, θα δυνάμωναν τα φτερά σου και αυτή τη στιγμή θα πετούσες ψηλά στον ουρανό, όπως ονειρευόσουνα τόσον καιρό. Τώρα δυστυχώς θα περάσουν πάρα πολλές μέρες μέχρι να καταφέρεις να πετάξεις.

Έτσι και έγινε. Μετά από κάμποσες μέρες, που για την πεταλούδα, όμως, φάνηκαν χρόνια, κατάφερε επιτέλους να πετάξει ευτυχισμένη ψηλά στον ουρανό.

Από τότε, όποτε η καλή μας πεταλούδα βλέπει κάποια ανυπόμονη κάμπια να θέλει να βγει γρήγορα από το κουκούλι της, πηγαίνει κοντά της και της διηγείται τη δική της περιπέτεια για να μην κάνει και αυτή το ίδιο λάθος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

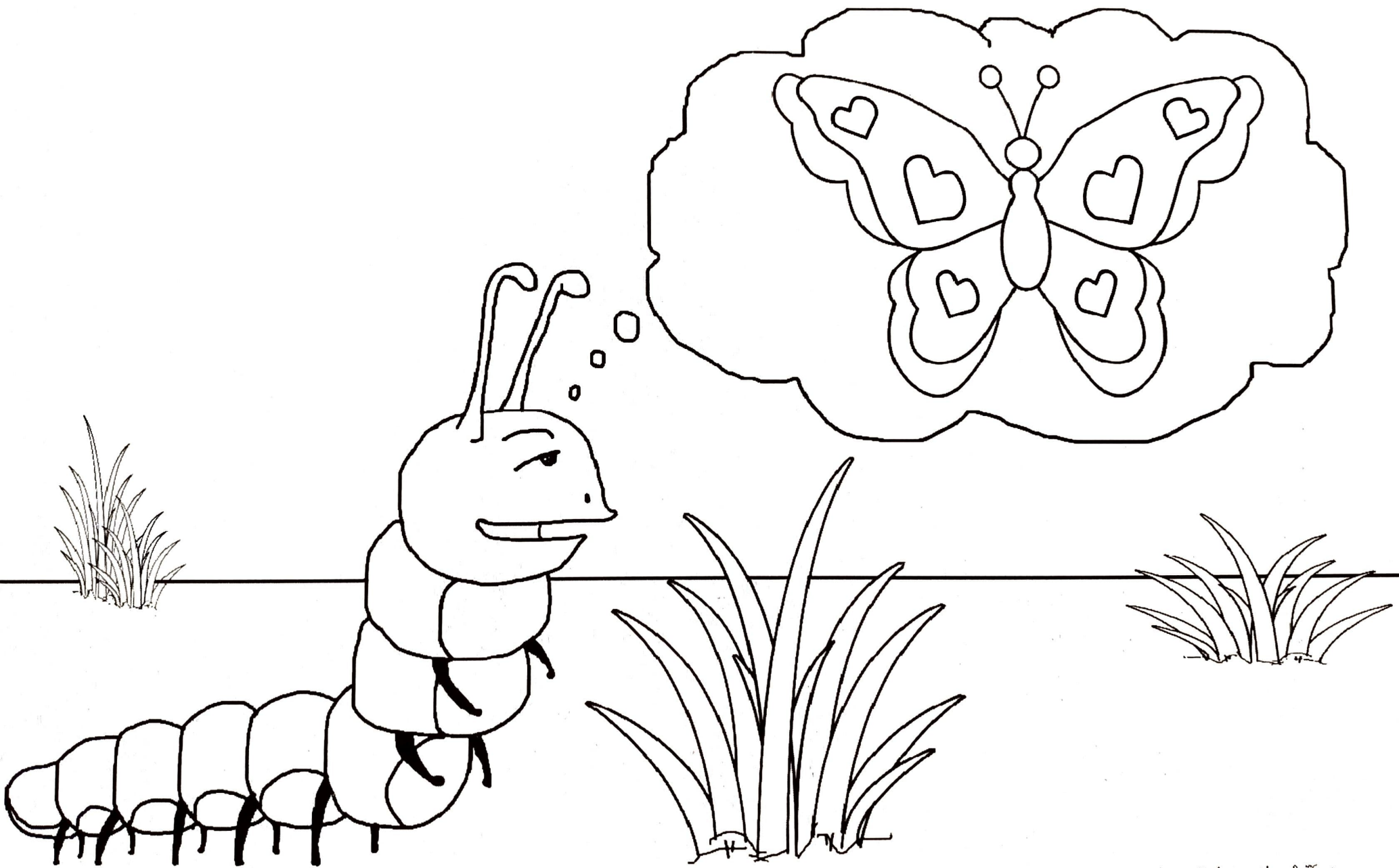
Όπως αναφέραμε και στις οδηγίες χρήσης του προηγούμενου παραμυθιού η εμπειρία έχει δείξει ότι ο συνδυασμός ανάγνωσης του παραμυθιού, συζήτησης των θεμάτων που θίγει το θεραπευτικό παραμύθι και δραστηριοτήτων αποτελεί την αποτελεσματικότερη πρακτική.

Πρώτα λοιπόν διαβάζουμε το παραμύθι στα παιδιά και τους εξηγούμε για τις ηθικές και πρακτικές αξίες που έχει. Τα ρωτάμε τι θα έκαναν αυτά στη θέση του ήρωα, τι συμβουλές θα του έδιναν κ.λπ. Οι ερωτήσεις που κάνουμε για αυτό το παραμύθι συνήθως είναι οι παρακάτω:

- Ποιος ήρωας του παραμυθιού σου άρεσε περισσότερο; Τι σου άρεσε πιο πολύ σε αυτόν;
- Τι συμβουλή θα έδινες εσύ στην κάμπια;
- Τι συμβουλή θα έδινες εσύ στο κουνελάκι;
- Υπάρχει κάτι για το οποίο ανυπομονείς να γίνει;

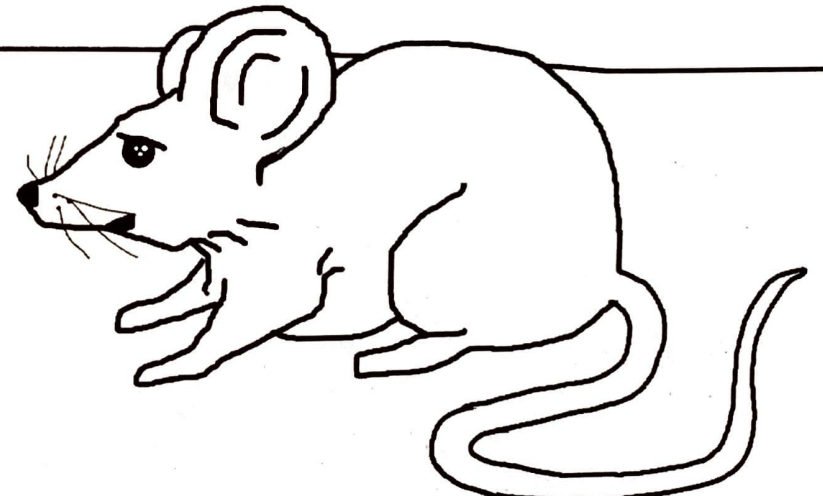
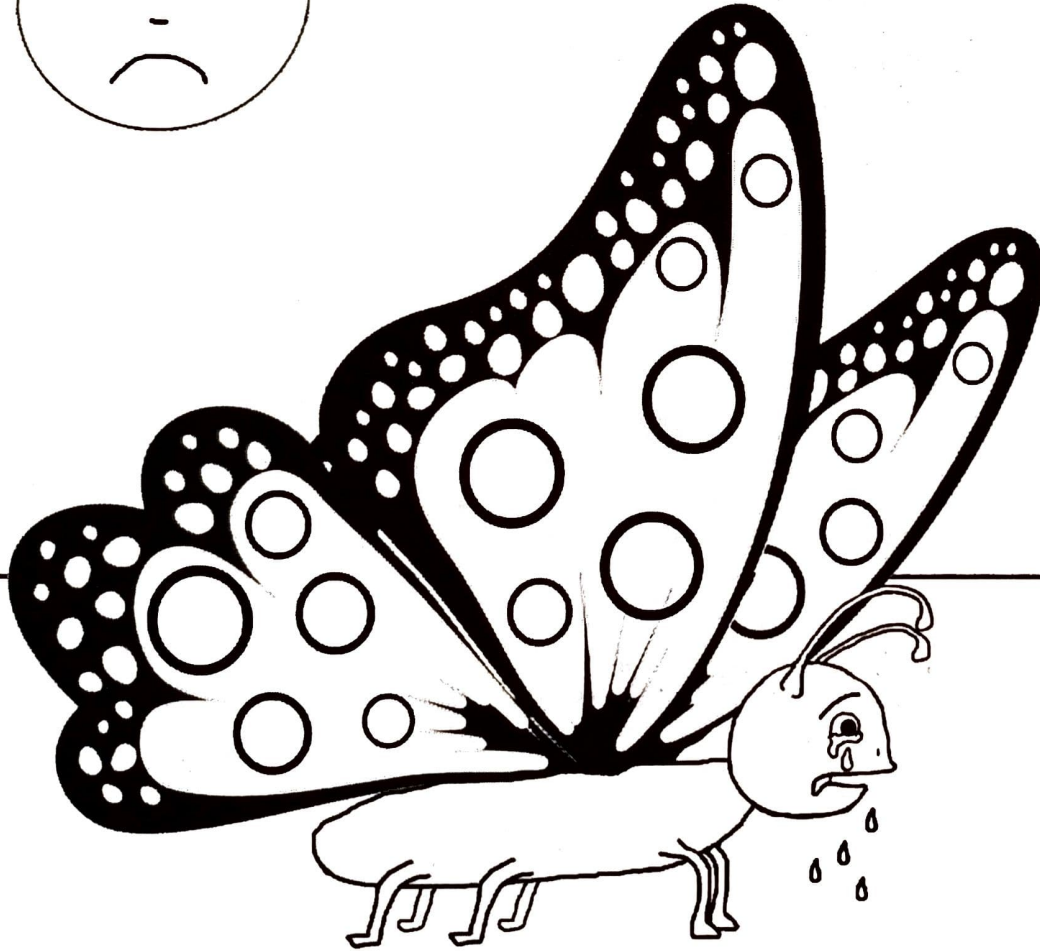
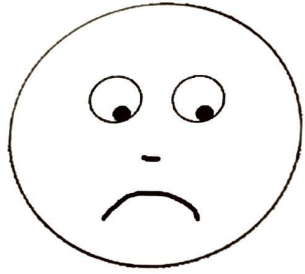
Συνήθως τα παιδιά ξέρουν τις απαντήσεις ήδη από την ανάγνωση του παραμυθιού αλλά αν δεν απαντούν, τα καθοδηγούμε εμείς εξηγώντας ποια είναι η σωστή στάση που πρέπει να πάρουμε απέναντι στο πρόβλημα. Μετά μοιράζουμε φωτοτυπίες από την πρώτη σελίδα και τους ζητάμε όχι μόνο να τη χρωματίσουν αλλά και να ζωγραφίσουν σε αυτή ό,τι άλλο θέλουν που να έχει σχέση με το θέμα του παραμυθιού. Ανάλογα με το πρόγραμμα και τον χρόνο που έχουμε μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά και δεύτερη σελίδα ή να τους δίνουμε από μία σελίδα κάθε μέρα, μέχρι κάποια στιγμή να ολοκληρωθεί η εργασία της κατασκευής του βιβλίου.

Χρωμάτισε την εικόνα με τα αγαπημένα σου χρώματα. Εσύ τι περιμένεις με ανυπομονησία;



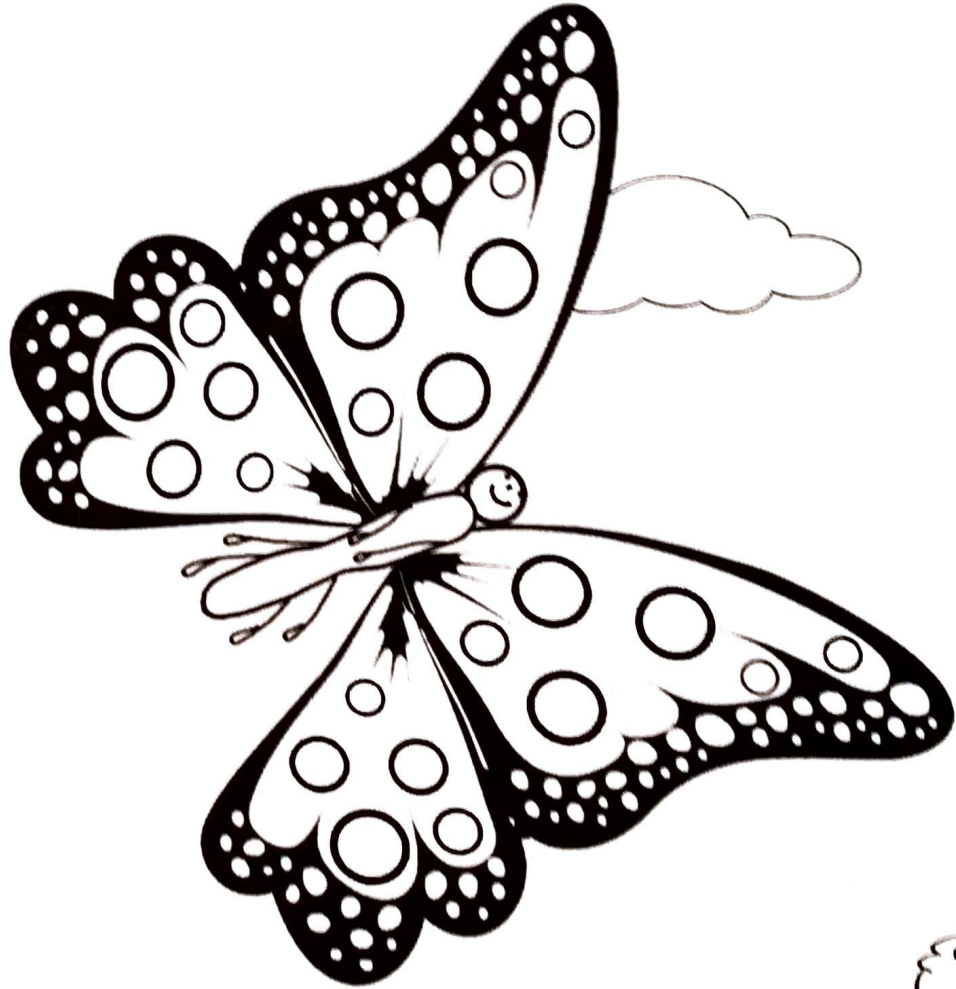
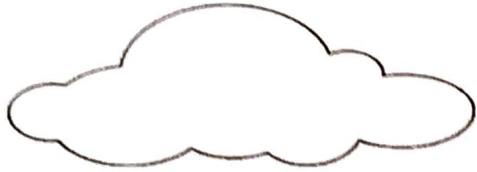
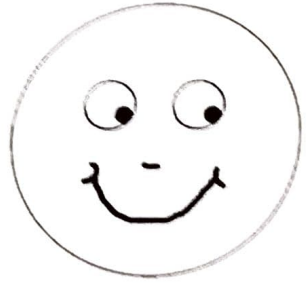
Σκίτσα: Χρήστος Νικοβλαΐδης

Τι αργεί να γίνει και σε στενοχωρεί;



Σκίτσα: Χρήστος Νικολαΐδης

Τι σε κάνει χαρούμενο;



Σκίτσα: Χρήστος Νικηταΐδης

Ο ΛΟΥΛΗΣ

ΤΟ ΗΡΩΙΚΟ ΕΛΕΦΑΝΤΑΚΙ

Μια φορά και έναν καιρό, σε μια μεγάλη έρημο υπήρχε μια όαση. Η όαση αυτή ήταν γεμάτη με δέντρα και στη μέση της υπήρχε μια καταγάλανη λίμνη. Εκεί, μαζί με πολλά άλλα ζώα, ζούσε και μια οικογένεια από ελέφαντες. Ο μπαμπάς, η μαμά και τρία αδερφάκια ελεφαντάκια.

Κάθε μέρα ο μπαμπάς ελέφαντας που τον έλεγαν Αγαμέμνονα και ο μεγάλος αδερφός, ο Μενέλαος, πηγαίνανε για να μαζέψουν χόρτα για να φάει η οικογένεια. Η δουλειά αυτή τους έπαιρνε σχεδόν ολόκληρη την ημέρα αφού για να χορτάσει ένας μόνο ελέφαντας χρειάζονται 100 κιλά χόρτα. Φανταστείτε τώρα ολόκληρη οικογένεια.

Η μαμά έμενε στο σπίτι με το μωρό, μια γλυκιά νεογέννητη ελεφαντίτσα που την έλεγαν Ευτέρπη και όλη μέρα έκλαιγε και ζητούσε τη μαμά της.

Έτσι ο μεσαίος αδερφός ο Λούλης πήγαινε στη λίμνη και πλατσούριζε γελώντας. Βλέπετε ήταν πολύ μικρός ακόμα για να πηγαίνει για χόρτα μαζί με τον μπαμπά και τον αδερφό του, αλλά πολύ μικρός για να μένει όλη μέρα στο σπίτι με τη μαμά και το μωρό.

Το μεσημέρι που μαζευόταν όλη η οικογένεια, ο μεγάλος αδερφός, ο Μενέλαος του έλεγε:

- Τι έγινε Λούλη, πάλι δεν έκανες τίποτα παρά μόνο έπαιζες;

Ο Λούλης στεναχωριόταν και δεν ήξερε να του πει πως ήταν ακόμα πολύ μικρός για να κάνει οτιδήποτε. Η μαμά τον υποστήριζε βέβαια: «Μενέλαε, μην πειράζεις τον μικρό σου αδερφό» του έλεγε, αλλά ο Μενέλαος κάθε φορά έκανε τα δικά του. Ένωθε βλέπετε πολύ μεγάλος.

Μια μέρα, εκεί που ο Λούλης έπαιζε χαρούμενος στη λίμνη, μια σκιά πέρασε από πάνω του. Σαν ελέφαντας δεν φοβόταν τους αετούς, όμως ήθελε να δει ποιος είναι. Δεν πέρασαν λίγα δευτερόλεπτα και προσγειώθηκε δίπλα του μια μαμά πελαργίνα. Ήταν τόσο αναστατωμένη που ο Λούλης δεν καταλάβαινε τίποτα από αυτά που του έλεγε. Η πελαργίνα σφύριζε, τσίριζε και χτυπούσε τα φτερά της τόσο γρήγορα που σίγουρα κάτι σοβαρό συνέβαινε, αλλά όμως τι; Ο Λούλης σκέφτηκε να πάει να φωνάξει τη μαμά του, αλλά μόλις έκανε να φύγει η μαμά πελαργίνα πέταξε μπροστά του και του έκοψε τον δρόμο.

- Γρήγορα Λούλη, είπε κρατώντας το στήθος της στο ύψος της καρδιάς που χτυπούσε σαν τρελή. Χρειάζομαι τη βοήθειά σου. Το μικρό μου πελαργάκι κοντεύει να πεθάνει από τη δίψα και χρειάζεται οπωσδήποτε νερό. Το ράμφος μου είναι πολύ λεπτό και μικρό και το νερό μου φεύγει από το πλάι. Πάρε σε παρακαλώ νερό στην προβοσκίδα σου και πάμε να του δώσουμε να ξεδιψάσει.
- Μα ...είμαι ακόμα πολύ μικρός για να κάνω κάτι τέτοιο, της απάντησε ο Λούλης. Πήγαινε και πες το στον μπαμπά μου ή στον αδερφό μου τον Μενέλαο να σε βοηθήσουν.
- Ο μπαμπάς σου είναι πολύ αργός και ο Μενέλαος είναι μεγάλος και θα πάρει πολύ νερό στην προβοσκίδα του και αντί να πει το μικρό μου, θα πνιγεί. Μην καθυστερείς σε παρακαλώ. Γρήγορα, πάρε εσύ νερό και πάμε.

Ο μικρός Λούλης κατάλαβε πως είχε δίκαιο η μαμά πελαργίνα και γι αυτό πήρε αμέσως νερό από τη λίμνη με την προβοσκίδα του και άρχισε να ακολουθεί την πελαργίνα για να πάνε να σώσουν το μικρό πελαργάκι. Μπροσ η πελαργίνα, πίσω ο Λούλης με την προβοσκίδα ψηλά γεμάτη νερό.

Δεν πήγανε όμως πολύ μακριά και ο Λούλης φώναξε:

- Κυρία πελαργίνα, δεν μπορώ να κρατήσω άλλο το νερό. Να αφήσω λίγο για να μην σκάσω;
- Όχι, όχι σε παρακαλώ μην αφήσεις νερό γιατί δεν θα φτάσει και θα μείνει διψασμένο το μικρό μου. Κρατήσου! Του απάντησε η μαμά πελαργίνα.

Έτσι συνέχισαν και προχωρούσαν για να φτάσουν στη φωλιά. Έλα όμως που το νερό στην προβοσκίδα βάραινε πολύ τον Λούλη και έτσι όπως έτρεχε του κοβόταν η ανάσα. Έτσι, όπως είναι φυσικό, μετά από λίγο ο Λούλης φώναξε ξανά:

- Δεν αντέχω άλλο, δεν αντέχω άλλο! Θα αφήσω όλο το νερό εδώ. Κουράστηκα και νομίζω πως θα σκάσω.
- Έλα Λούλη! Ακριβώς πίσω από εκείνη τη μπανανιά είναι η φωλιά. Μπορείς να τα καταφέρεις, έχει μείνει λίγος δρόμος ακόμα.

Ο Λούλης έσφιξε τα δόντια του και είδε τη μπανανιά. Ε, δεν ήταν και τόσο μακριά και σίγουρα θα τα κατάφερνε να φτάσει μέχρι εκεί. Όμως η πίεση ήταν τόσο μεγάλη και σε κάθε του βήμα το νερό τον πίεζε τόσο πολύ. Δεν ήταν σίγουρος ότι θα άντεχε. Έσφιξε τη προβοσκίδα του με δύναμη και σχεδόν του ξέφυγε μια σταγόνα νερό. «Όχι», σκέφτηκε, «αυτό δεν πρέπει να γίνει» και ενώ σκεφτόταν αυτά είδε τη μπανανιά για την οποία μίλησε η πελαργίνα. Μόλις πέρασαν τη μπανα-

νιά, είδε τη φωλιά. Εκεί καθόταν ζαρωμένο ένα μικρό τοσοδούλι πελαργάκι. Ο Λούλης πήγε κοντά του και σιγά - σιγά άρχισε να του ρίχνει νερό στο στόμα με την προβοσκίδα του. Σε λίγο το μικρό πουλάκι ξεδιψασμένο πια άρχισε να χαμογελάει και να κελαηδάει χαρούμενο.

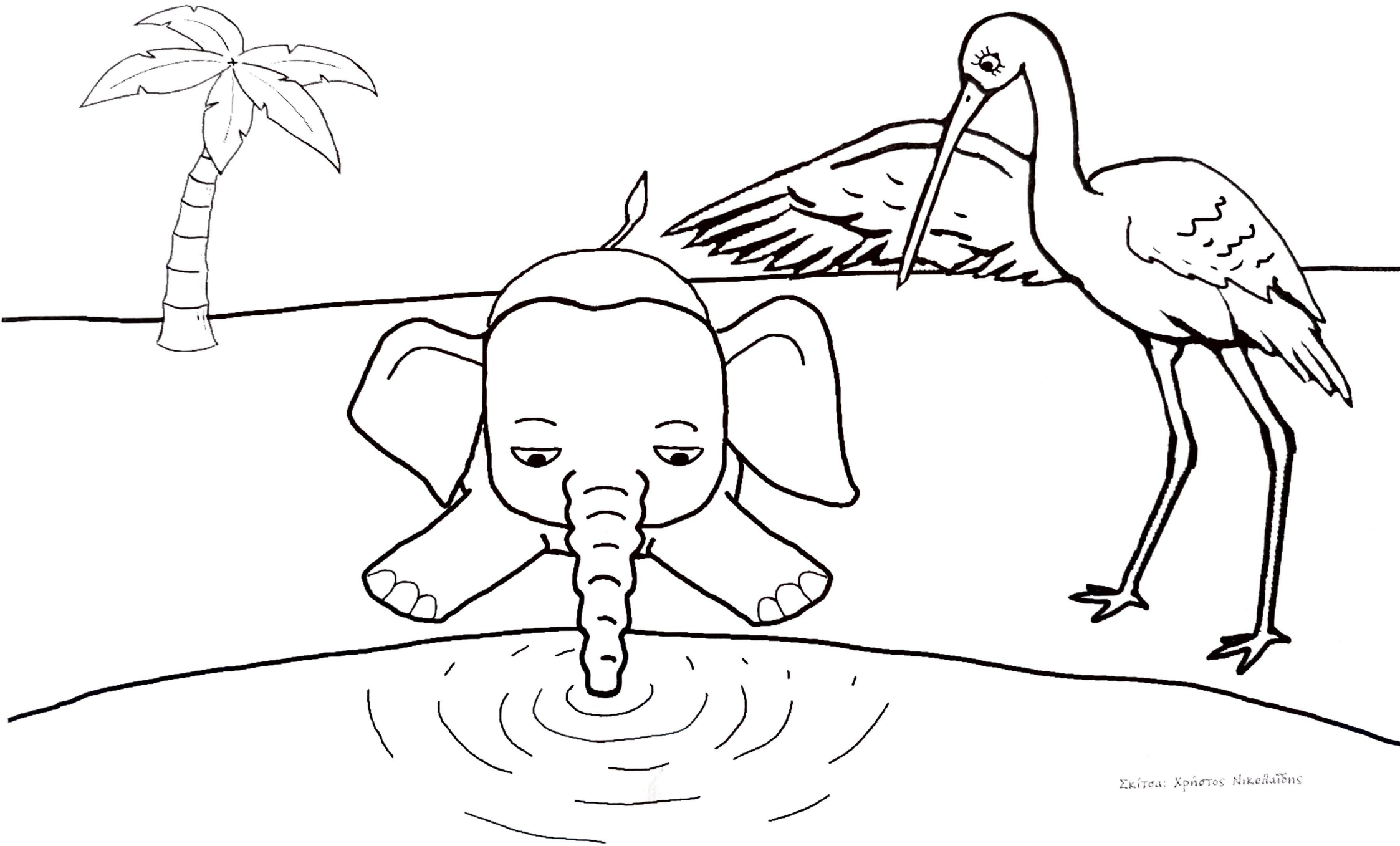
Ο Λούλης ένιωθε πολύ περήφανος για αυτό που είχε καταφέρει. Δεν έβλεπε την ώρα να γυρίσει σπίτι και να το πει στους δικούς του. Όταν όμως πλησίασε το σπίτι είδε πολύ κόσμο μαζεμένο εκεί, που μόλις τον είδαν άρχισαν να φωνάζουν χαρούμενοι.

- Ήρθε ο Λούλης, ο ήρωας που έσωσε το μικρό πελαργάκι.

Τι είχε γίνει και ξέρανε όλοι το κατόρθωμά του; Μια κουκουβάγια που είχε δει τη σκηνή έτρεξε αμέσως και το είπε σε κάποιο άλλο πουλί και εκείνο το είπε σε κάποιο άλλο και σιγά - σιγά μαθεύτηκε το νέο σε όλη την έρημο.

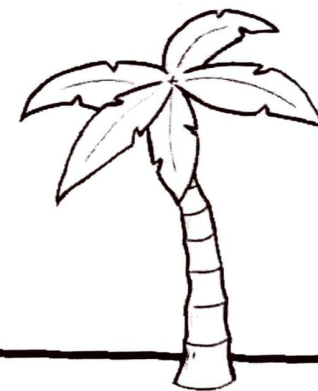
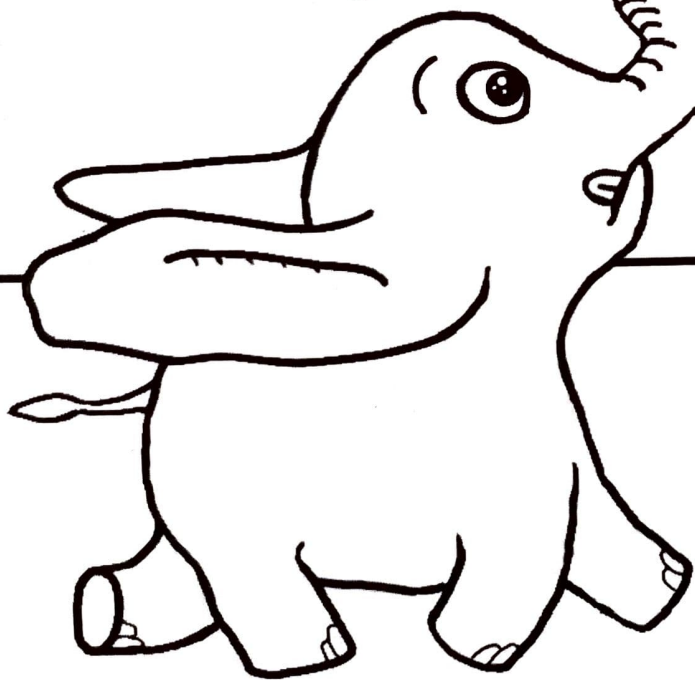
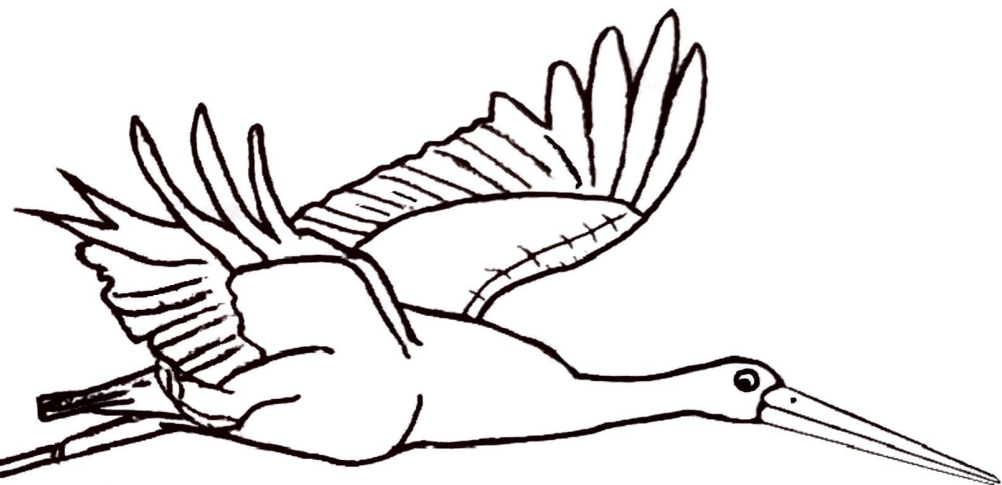
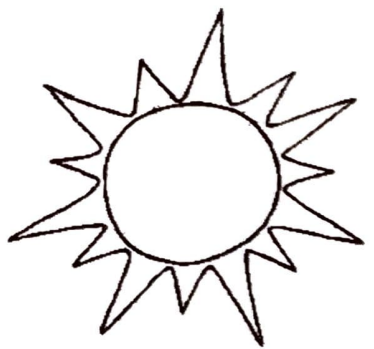
Από τότε ο Λούλης συνεχίζει να πηγαίνει κάθε μέρα στη λίμνη και να παίζει με τα νερά και πολλές φορές παίρνει νερό στην προβοσκίδα του και πηγαίνει και βρίσκει τον αδερφό του τον Μενέλαο και τον πιτσιλάει.

Σε ποια πράγματα κάνουμε υπομονή;



Σκίτσα: Χρήστος Νικολαΐδης

Συζητάμε για το πώς οι χαρούμενες σκέψεις μας κάνουν να αντέχουμε τις δυσκολίες.



Σκίτσα: Χρήστος Νικολαΐδης

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Όπως αναφέραμε και στις οδηγίες χρήσης του προηγούμενου παραμυθιού η εμπειρία έχει δείξει ότι ο συνδυασμός ανάγνωσης του παραμυθιού, συζήτησης των θεμάτων που θίγει το θεραπευτικό παραμύθι και δραστηριοτήτων αποτελεί την αποτελεσματικότερη πρακτική.

Πρώτα λοιπόν διαβάζουμε το παραμύθι στα παιδιά και τους εξηγούμε για τις ηθικές και πρακτικές αξίες που έχει. Τα ρωτάμε τι θα έκαναν αυτά στη θέση του ήρωα, τι συμβουλές θα του έδιναν κ.λπ. Οι ερωτήσεις που κάνουμε για αυτό το παραμύθι συνήθως είναι οι παρακάτω:

- Ποιος ήρωας του παραμυθιού σου άρεσε περισσότερο; Τι σου άρεσε πιο πολύ σε αυτόν;
- Έχεις βοηθήσει ποτέ ένα φίλο σου ή τη μαμά και τον μπαμπά;
- Πώς αισθάνεσαι όταν κάποιος φίλος σου σε βοηθάει;
- Ξέρεις κάποιο κόλπο που να σε κάνει να κρατιέσαι όταν είναι ανάγκη;

Συνήθως τα παιδιά ξέρουν τις απαντήσεις ήδη από την ανάγνωση του παραμυθιού αλλά αν δεν απαντούν, τα καθοδηγούμε εμείς εξηγώντας ποια είναι η σωστή στάση που πρέπει να πάρουμε απέναντι στο πρόβλημα. Μετά μοιράζουμε φωτοτυπίες από την πρώτη σελίδα και τους ζητάμε όχι μόνο να τη χρωματίσουν αλλά και να ζωγραφίσουν σε αυτή ό,τι άλλο θέλουν που να έχει σχέση με το θέμα του παραμυθιού. Ανάλογα με το πρόγραμμα και τον χρόνο που έχουμε μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά και δεύτερη σελίδα ή να τους δίνουμε από μία σελίδα κάθε μέρα, μέχρι κάποια στιγμή να ολοκληρωθεί η εργασία της κατασκευής του βιβλίου.