

Τυρίνος: Ο κλέφτης φόβων

εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά

δημιουργός

Νικόλας Σμυρνάκης

οργάνωση υλικού-επιμέλεια: Βαλέρια Σελλά
επιστημονική σύμβουλος: Ελένη Καρτσωνάκη

βασισμένο στο παραμύθι

ΤΥΡΙΝΟΣ

ο κλέφτης φόβων

του Νικόλα Σμυρνάκη (εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ)
εικονογράφηση: Ναταλία Καπατσούλια



Δεν μπορείς να επιλέξεις αν θα φοβάσαι ή όχι.

Μπορείς να επιλέξεις αν θα κάνεις αυτό που φοβάσαι, παρόλο που φοβάσαι.



Όταν βοηθάμε το παιδί να αναγνωρίσει τους φόβους του:

1. Μας δίνεται η ευκαιρία να μάθουμε περισσότερα για εκείνο, να ανακαλύψουμε μαζί του την πηγή του φόβου και να το βοηθήσουμε να τον αντιμετωπίσει πιο αποτελεσματικά.
2. Κρατάμε ανοιχτό το κανάλι επικοινωνίας κάνοντας το παιδί να νιώθει ασφάλεια να μοιραστεί μαζί μας τα συναισθήματά του και τις αγωνίες του.

Σε αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, θα βρείτε δραστηριότητες που σχετίζονται με τις βασικές έννοιες που πραγματεύεται το παραμύθι *Τυρίνος, ο κλέφτης φόβων*. Τη Δικαιοσύνη, την Ελευθερία, τη Γενναιότητα και φυσικά το συναίσθημα του Φόβου.

Σκοπός του είναι να βοηθήσει τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους, να απενοχοποιήσει στα μάτια τους το συναίσθημα του φόβου και να τα προτρέψει να τον μεταμορφώσουν σε κινητήρια δύναμη. Ακόμα καλύτερα... σε φίλο και σύμμαχο.

Κάθε παιδί θα έχει την ευκαιρία να ξεκινήσει να δουλεύει ατομικά αλλά και σε ομάδες τους δικούς του φόβους. Θα μάθει να τους αναγνωρίζει αλλά και να τους μετατρέπει σταδιακά σε κινητήρια δύναμη.



Σημείωμα προς τα παιδιά

Μήπως ο φόβος δεν είναι τόσο κακός τελικά;

Αν δεν φοβόμασταν τίποτα, ίσως να πηδούσαμε από τα μπαλκόνια έτσι απλά για να δούμε πώς είναι να πετάς για λίγο! Σύντομα όμως θα βρισκόμασταν με σπασμένα χέρια, πόδια ή κεφάλια. Ο φόβος επομένως μας κρατάει ζωντανούς. Μας σπρώχνει να γινόμαστε καλύτεροι με το να προετοιμαζόμαστε καλύτερα. Να είμαστε πιο προσεκτικοί, σε εγρήγορση. Να πώς μπορεί να γίνει φίλος μας. Σύμμαχός μας. Αν όμως τον αφήσουμε να αναπτυχθεί πολύ μέσα μας, μπορεί να γίνει εχθρός μας.

Σκέψου μερικά πράγματα που αποφεύγεις να κάνεις παρόλο που σου κάνουν καλό. Φοβάσαι να γράψεις ένα διαγώνισμα μήπως αποτύχεις, φοβάσαι να μάθεις ποδήλατο μήπως χτυπήσεις, φοβάσαι να μιλήσεις σε έναν φίλο σου για κάτι που κάνει και σε ενοχλεί μήπως μαλώσετε; Κάνοντας όμως αυτό που φοβάσαι, στο τέλος πάντα κερδίζεις με τον έναν ή τον άλλον τρόπο: σε ένα διαγώνισμα μαθαίνεις από τα λάθη σου, κάνοντας βόλτες με το ποδήλατο περνάς καλά, με το να είσαι ειλικρινής με τους φίλους σου βελτιώνεις τη σχέση σου μαζί τους.



ΠΡΟΣΟΧΗ:

Επιλέγουμε να κάνουμε αυτό που φοβόμαστε και δεν μας κάνει κακό. Ακόμα καλύτερα: Κάνουμε αυτό που φοβόμαστε επειδή μας οδηγεί στην πρόοδο. Σε ένα καλύτερο αποτέλεσμα μελλοντικά. Το να πέσω από τον γκρεμό δεν με οδηγεί στην πρόοδο αλλά στο νοσοκομείο. Το ίδιο κι αν περάσω τον δρόμο χωρίς να ελέγξω. Το να μιλήσω στο αγόρι ή στο κορίτσι που μου αρέσει πολύ με οδηγεί στην πρόοδο. Όλα τα προηγούμενα με φοβίζουν. Διαλέγω να κάνω αυτό που με οδηγεί στην πρόοδο.

Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό να φοβόμαστε. Όλοι φοβούνται κάτι, και όλοι έχουν κάνει πράγματα που φοβούνται. Επίσης ο φόβος δεν θα μας εγκαταλείψει ποτέ ολοκληρωτικά (ευτυχώς!), μπορεί όμως να μειωθεί πολύ. Το στοίχημα είναι πώς θα καταφέρουμε να μη μας ενοχλεί, να μην υψώνεται ως εμπόδιο στον δρόμο μας.

Ο καθένας μας χρειάζεται τον δικό του χρόνο ώστε να αντιμετωπίσει τους φόβους του. Σημασία έχει να συνεχίζουμε να προσπαθούμε, να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι είναι ασφαλές να εκφράζουμε τους φόβους μας στους ανθρώπους που εμπιστευόμαστε και ότι είναι εντάξει να ζητάμε βοήθεια.



Ο Τυρίνος, το μικρό μας ποντικάκι, κάποια στιγμή απέκτησε μια εκπληκτική σούπερ δύναμη. Αυτό έγινε όταν κατάλαβε ότι μπορεί να κάνει αυτό που φοβάται, παρόλο που φοβάται. Έπειτα έκλεψε τον φόβο που έκρυβε στην καρδιά του το λιοντάρι. Δηλαδή τον έβγαλε από μέσα του. Τότε το λιοντάρι, ο Λέων Τολστόι, είδε τον φόβο του κατάματα για πρώτη φορά. Κατάλαβε ότι δεν είναι και τόσο κακός. Γνωρίστηκαν, μάλιστα στο τέλος έγιναν και φίλοι. Φίλοι με τον φόβο; Γίνεται; Φυσικά και γίνεται.

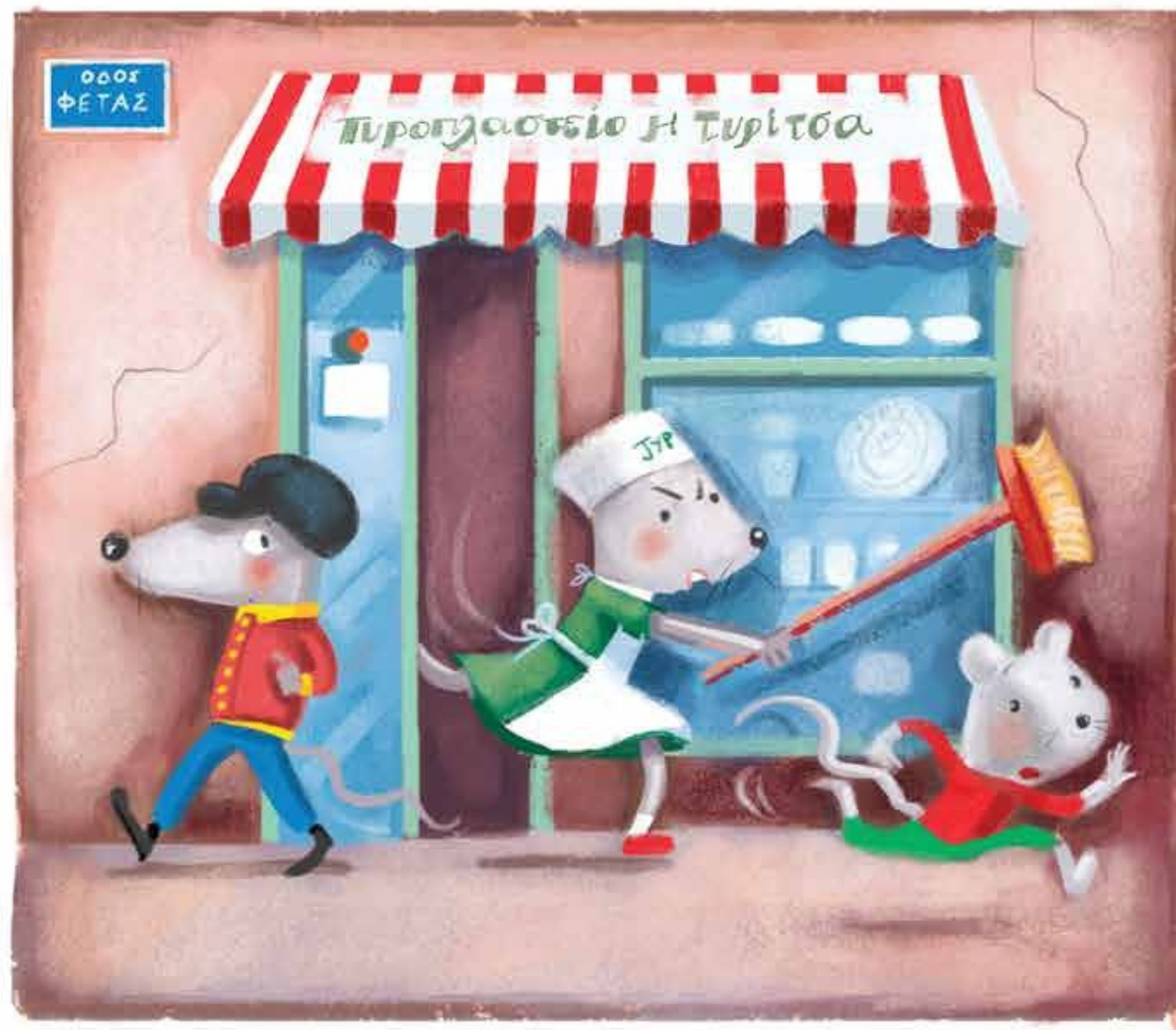
Όλοι κρύβουμε έναν Τυρίνο μέσα μας. Το μόνο που χρειάζεται είναι να τον ξυπνήσουμε.



Ομαδική συζήτηση

Παραθέτουμε ενδεικτικά μια σειρά ερωτήσεων που θα πυροδοτήσουν μια ανοιχτή συζήτηση με τα παιδιά πάνω στις βασικές έννοιες του παραμυθιού.





Δικαιοσύνη

- Για ποιον λόγο έκλεβε ο Τυρίνος τυρί; Ήταν σωστό κάτι τέτοιο;
- Ο κόσμος του υπονόμου ήταν δίκαιος;
- Τι αισθανόταν ο Τυρίνος όσο ζούσε στον υπόνομο και έβλεπε τους Τυρέμπορες και τους Τυραπεζίτες;
- Με ποιον τρόπο ήθελε αρχικά να αντιμετωπίσει αυτό που θεωρούσε άδικο;
- Ο τρόπος αυτός ήταν σωστός ή λάθος; Δίκαιος ή άδικος;





Ελευθερία

- Γιατί ένιωθε σαν φυλακισμένος ο Τυρίνος;
- Τα σιδερένια σπιτάκια και τα κοσμήματα από αλυσίδες τι συμβολίζουν;
- Πιστεύετε ότι είναι σωστό να υπάρχουν ζώα σε ένα τσίρκο;
- Για το λιοντάρι τι ήταν πιο σημαντικό; Το άφθονο φαγητό ή η ελευθερία του;
- Τι σημαίνει «ελευθερία» για εσάς; Πότε νιώθετε ελεύθεροι;
- Γιατί όταν κάνουμε αυτό που φοβόμαστε, εκτός από γενναίοι, νιώθουμε και πιο ελεύθεροι;





Φόβος – Γενναιότητα

- Τι φοβόταν πιο πολύ απ' όλα ο Τυρίνος;
- Τι έκανε παρόλο που φοβόταν πολύ;
- Μόλις έφτασε στον κόσμο των ανθρώπων, ποια ήταν η σούπερ δύναμη που σκέφτηκε ο Τυρίνος ότι έχει εκείνος, τα ποντικάκια και ίσως όλα τα ζώα;
- Ποια λόγια του θείου του θυμήθηκε ο Τυρίνος και πήρε κουράγιο όταν σκέφτηκε να τα παρατήσει;
- Πότε γινόμαστε γενναίοι; Όταν δεν φοβόμαστε ή όταν φοβόμαστε;
- Με ποιον τρόπο έγινε κλέφτης φόβων ο Τυρίνος;
- Γίνεται να φοβόμαστε και ταυτόχρονα να κάνουμε αυτό που φοβόμαστε;
- Πώς μπορεί να γίνει ο φόβος φίλος μας; Σκεφτείτε μερικά παραδείγματα.

**Οι παρακάτω δραστηριότητες μπορούν να γίνουν μέσα σε
μία εβδομάδα. Μία ή δύο διδακτικές ώρες τη μέρα.**



Δραστηριότητα 1

«Τι φοβάσαι;»

Ο Τυρίνος φοβόταν τις γάτες, τους ανθρώπους, μα πιο πολύ να βγει στο φως. Εσύ τι φοβάσαι;



Καθισμένοι όλοι σε έναν κύκλο, γράφουμε ανώνυμα σε ένα χαρτάκι έναν φόβο μας ξεκινώντας με τη φράση «φοβάμαι το/όταν/μήπως...». Το διπλώνουμε και το βάζουμε σε ένα κουτί στο κέντρο του κύκλου. Κουνάμε το κουτί ώστε να ανακατευτούν τα χαρτιά. Μετά παίρνουμε με τη σειρά ένα χαρτάκι από το κουτί και το διαβάζουμε δυνατά στους υπόλοιπους. Έπειτα προσπαθούμε να δώσουμε τη δική μας εξήγηση για αυτόν τον φόβο, δηλαδή γιατί μπορεί να έχει κάποιος αυτόν τον φόβο και πώς μπορεί να νιώθει. Οι υπόλοιποι λένε τη γνώμη τους και συνεχίζουμε με τον επόμενο φόβο.

Στόχος:

Τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης μιλάνε για τον δικό μας φόβο. Αυτό μας βοηθάει να τον αναγνωρίσουμε και να τον απομυθοποιήσουμε! Πολύ πιθανό να δούμε ότι και άλλοι μοιράζονται τον ίδιο φόβο με εμάς. Άρα δεν είμαστε εμείς περίεργοι ή αδύναμοι.

«Το κίνητρο»

Ο Τυρίνος βρήκε το θάρρος να φύγει από τον υπόνομο γιατί ήθελε να πάει στο τσίρκο. Εκεί που τα ποντίκια δεν πεινάνε και οι γάτες δεν τα κυνηγάνε.



Εσύ από ποια σκέψη
μπορείς να πάρεις
θάρος για να κάνεις
αυτό που φοβάσαι;
Ποιο είναι το δικό σου
κίνητρο;

Δραστηριότητα 2 «Το στήριγμά σου»

Ο Τυρίνος βρήκε το θάρρος από τα λόγια του Θείου του, του Τυραναστάση, για να κάνει αυτό που φοβόταν. Το λιοντάρι πήρε θάρρος από τα λόγια του Τυρίνου.



Εσύ; Ποιον έχεις στη ζωή σου που σε ενθαρρύνει και σε βοηθάει να βρίσκεις τη δύναμη μέσα σου;



Εσένα ποιος σου δίνει δύναμη; Τι έχει καταφέρει και τον θαυμάζεις; Γιατί ακούς τις συμβουλές του; Κάνει αυτό που φοβάται;

Αυτός ο άνθρωπος πότε κατάφερε να κλέψει το δικό σου φόβο; Δηλαδή πότε σε βοήθησε να τον βγάλεις από μέσα σου, να τον αντικρίσεις και να τον αντιμετωπίσεις; Περίγραψε εκείνη τη στιγμή.



Όταν τον ξαναδείς, μπορείς,
αν θέλεις, να του πεις πόσο
σε έχει βοηθήσει. Να του πεις
ένα «ευχαριστώ»!

«Δώσε θάρρος»

Ο Τυρίνος πήρε θάρρος από τη φράση του θείου του «Τρέχα με όλη σου τη δύναμη και μη σταματήσεις ό,τι και να γίνει». Με την ίδια φράση έδωσε θάρρος στον Τολστόι.



Σειρά σου να δώσεις θάρρος σε κάποιον. Σε ένα χαρτάκι, γράφουμε ένα μικρό σημείωμα υποστήριξης, μία ως έξι λέξεις. Π.χ. «Μπορείς», «Πιστεύω σ' εσένα», «Κι εγώ έχω νιώσει έτσι», «Προχώρα», «Θα είμαι δίπλα σου», «Σημασία έχει να προσπαθείς», «Δεν πειράζει αν δυσκολευτείς». Το βάζουμε στο άδειο κουτί και ανακατεύουμε. Παίρνουμε όλοι ένα σημείωμα από το κουτί και το διαβάζουμε φωναχτά. Είναι η απάντηση στον δικό μας φόβο. Το φυλάσσουμε ώστε να το διαβάζουμε όταν χρειαζόμαστε ενθάρρυνση!

«Γράμμα θάρρους»

Δώσε θάρρος στα ποντικάκια του υπονόμου και στα ζώα του τσίρκου!

Τι μπορεί να φοβούνται τα ποντικάκια στον υπόνομο και δεν αντιδρούν στην αδικία;

Τι φοβούνται τα ζώα στο τσίρκο και δέχονται αυτή την άσχημη συμπεριφορά;

Χωριστείτε σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα θα γράψει ένα γράμμα θάρρους στα ποντικάκια και η δεύτερη ομάδα ένα γράμμα θάρρους στα ζώα του τσίρκου.

Συζήτηση:

Υπάρχουν άνθρωποι σήμερα που αισθάνονται όπως τα ποντικάκια και τα ζώα του τσίρκου;



Δραστηριότητα 3 «Χάνεις ή κερδίζεις;»



Ο Τυρίνος δεν ήθελε άλλο να είναι πεινασμένος. Θα κέρδιζε οπότε μια καλύτερη ζωή αν δραπέτευε από τον υπόνομο. Φοβόταν όμως πολύ να το κάνει γιατί μπορεί να του έκαναν κακό οι άνθρωποι ή οι γάτες. Πίστευε επίσης ότι θα πρηστούν τα μάτια του ή ακόμα ότι θα καούν από το φως.



Διάλεξε έναν φόβο τον οποίο θέλεις να αντιμετωπίσεις.

Αριστερά γράψε τι θα χάσεις αν δεν τολμήσεις αυτό που φοβάσαι.

Δεξιά γράψε όλα όσα θα κερδίσεις αν τολμήσεις αυτό που φοβάσαι.

Φόβος:

Αν δεν τολμήσω αυτό που φοβάμαι θα

χάσω...

Αν τολμήσω αυτό που φοβάμαι θα

κερδίσω...

Ο Τυρίνος φοβόταν και το φως και τους ανθρώπους και τις γάτες. Πιο πολύ, όμως, από όλα φοβόταν να παραμείνει στον υπόνομο. Γιατί εκεί ήταν φτωχός και πεινασμένος.



Άρα πιο πολύ φοβόταν την πείνα του από τους ανθρώπους, τις γάτες και το φως.



Εσύ τι φοβάσαι πιο πολύ;

Τον φόβο σου ή αυτά που θα χάσεις αν δεν τον αντιμετωπίσεις (αριστερή στήλη);

Τον φόβο σου ή ότι δεν θα κερδίσεις ποτέ όλα αυτά που έχεις γράψει στη δεξιά στήλη;

Δραστηριότητα 4 «Κάνε τον φόβο φίλο σου»

Ο Λέων Τολστόι κάποια στιγμή κατάλαβε ότι ο φόβος του είναι στην πραγματικότητα φίλος του. Ετοιμάσου να κάνεις το ίδιο.

- Δώσε ένα αστείο όνομα στον φόβο σου (π.χ. ουαούνι, τουίτι, προυτσίνος, δρακουλίνα, πατατράκας).
- Ζωγράψέ τον με έναν αστείο τρόπο στο παρακάτω πλαίσιο (π.χ. μια αράχνη με ροζ περούκα και πατίνια στα πόδια).



Την επόμενη φορά που θα φοβηθείς, μίλησε στον φόβο σου (μίλα δυνατά, σαν να απευθύνεσαι σε έναν άνθρωπο):



«.....(το αστείο όνομα του φόβου σου), καλώς ήρθες. Σε ευχαριστώ που μου θύμισες ότι μου είναι σημαντικό.....»
(γράψε αυτό που θα κερδίσεις αν κάνεις αυτό που φοβάσαι).

«Πως αν σε αντιμετωπίσω θα γίνω καλύτερος. Είσαι το ξυπνητήρι μου. Μου υπενθυμίζεις τι πρέπει να κάνω. Φέρεσαι όπως ένας πραγματικός φίλος. Σε ευχαριστώ!»

«Τώρα όμως δεν σε χρειάζομαι άλλο. Ξέρω τι πρέπει να κάνω».

«ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

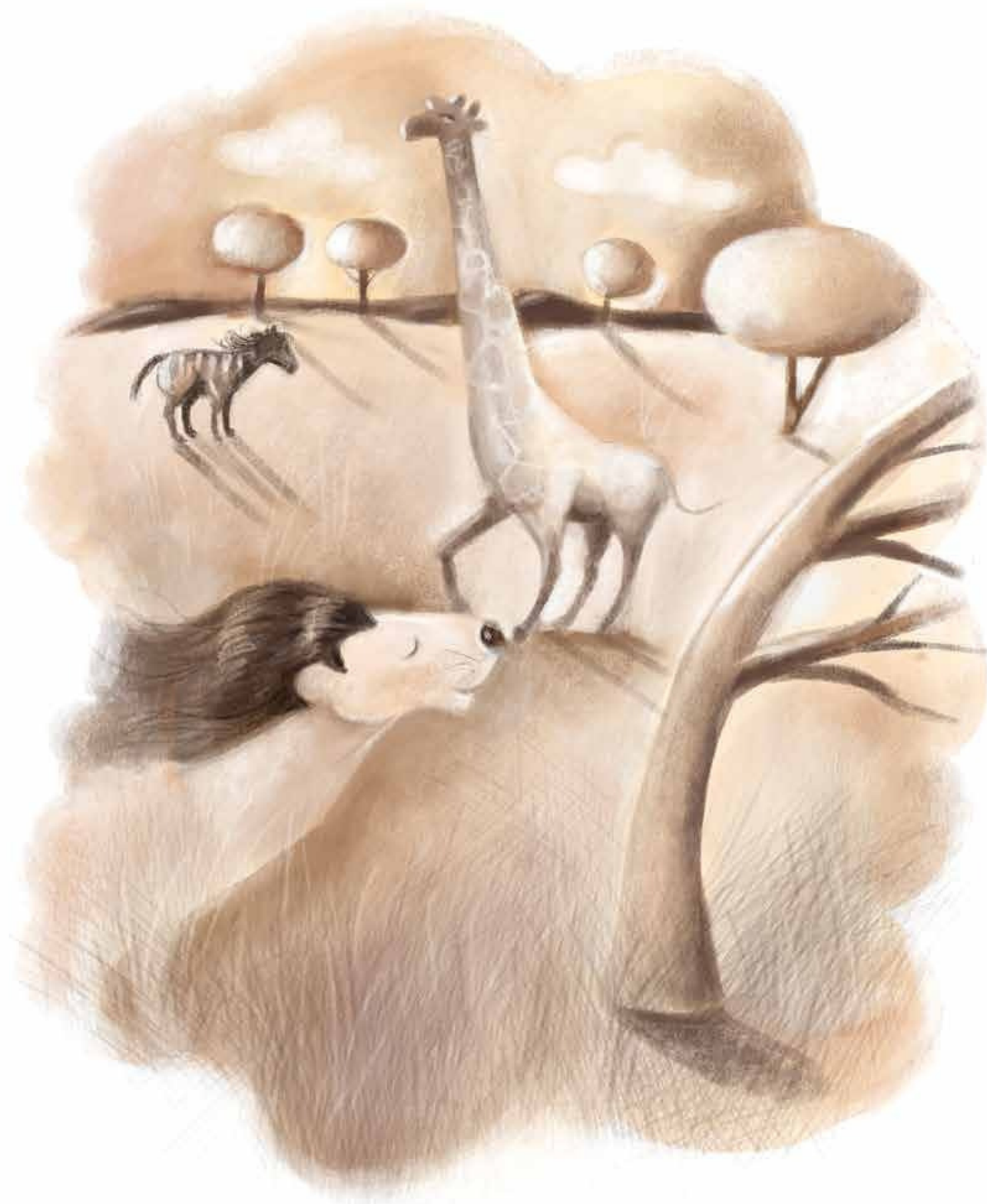
.....

.....

.....

.....»

(ΓΡΆΨΕ ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΡΆΞΕΙΣ ΘΑ ΠΡΟΧΩΡΉΣΕΙΣ ΚΑΘΉΣ ΘΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΪΣ ΝΑ ΚΆΝΕΙΣ ΑΥΤΌ ΠΟΥ ΦΟΒΆΣΑΙ)



Δραστηριότητα 5 «Σιγά σιγά»

Ο Τυρίνος πρώτα δραπέτευσε από τον υπόνομο, μετά πήγε στο τσίρκο, μετά έσωσε τον Τολστόι και μετά όλα τα ποντίκια του υπονόμου.



Κάθε φορά πετύχαινε και κάτι μεγαλύτερο. Αντιμετώπιζε σταδιακά τον φόβο του.

Γράψε μερικά σενάρια που περιέχουν τον φόβο που διάλεξες και βάλε τα σε σειρά από αυτό που σε φοβίζει λιγότερο σε αυτό που σε φοβίζει περισσότερο.

Παράδειγμα: Φόβος = Να κοιμηθώ μόνος/η.

Δεν φοβάμαι ακριβώς αλλά νιώθω περίεργα: Να είναι βράδυ και να είμαι μόνος/η στο δωμάτιό μου.

Φοβάμαι λίγο: Να ξαπλώσω μόνος/η.

Φοβάμαι αρκετά: Να είναι σβηστό το φως όσο είμαι ξαπλωμένος/η μόνος/η.

Φοβάμαι πάρα πολύ: Να κοιμηθούν οι γονείς μου σε άλλο δωμάτιο όλη τη νύχτα.



Μόλις γράψεις τα σενάρια, ξεκίνα, αν το θέλεις, από αυτό που σε φοβίζει λιγότερο και σιγά σιγά θα νιώθεις πιο δυνατός και έτοιμος για πιο δύσκολες καταστάσεις. Έτσι θα κάνεις εξάσκηση στην γενναιότητά σου!

Δραστηριότητα 6 «Κατάλογος Φοβονίκης»

Κάθε φορά που κάνεις αυτό που φοβάσαι καταφέρνεις μια νίκη. Όσο μικρό κι αν είναι αυτό που κάνεις, είναι νίκη. Αν δεν μπορείς να κάνεις αυτό που φοβάσαι, λόγω της φύσης του φόβου, τότε η νίκη σου θα είναι να ανοίξεις κουβέντα μαζί του ή να τον ζωγραφίσεις με αστείο τρόπο, όπως ακριβώς έκανες στη Δραστηριότητα 4.

Μην ξεχνάς πως το να καταλάβεις τι φοβάσαι και να το παραδεχτείς είναι η σημαντικότερη νίκη από όλες, και εσύ ήδη την έχεις πετύχει!



Ομαδική καταγραφή

Κάθε μέρα θα γράφετε τους φόβους που έχετε αντιμετωπίσει εκτός σχολείου (ή εκτός της ομαδικής δραστηριότητας) σε ένα χαρτάκι post it και θα το κρεμάτε σε ένα μεγάλο χαρτόνι ή πίνακα που θα βρίσκεται μόνιμα στον τοίχο της τάξης. Θα τον ονομάσετε «Κατάλογο Φοβονίκης». Θα είναι εκεί για να σας θυμίζει ότι είστε νικητές.

Παραδείγματα



Χτες είδα μια αράχνη στο μπαλκόνι, την πλησίασα και της είπα «Γεια σου βρε Αφροξυλάνθη!».

Είπα στον αδερφό μου ότι δεν μου αρέσει να με λέει «βλάκα» παρόλο που δυσκολευόμουν να το κάνω. Μίλησα μπροστά σε όλη την τάξη, αν και μου ήταν πολύ άβολο.

Έγραψα στο τεστ των μαθηματικών παρόλο που είχα πολύ άγχος.

Αφού είδα το σκυλί του γείτονα το οποίο φοβάμαι, πήγα σπίτι και το ζωγράφισα με γυαλιά και πέδιλα στην παραλία να πίνει τσάι με τη γιαγιά μου. Αμέσως γέλασα.

Δραστηριότητα 7 «Γιορτή των γενναίων»

Στο τέλος της εβδομάδας, γιορτάστε σαν ομάδα όσα γράψατε στον «Κατάλογο Φοβονίκης» σας με το να διοργανώσετε ένα μικρό πάρτι στο οποίο όλοι θα φέρουν ένα αγαπημένο σνακ. Βάλτε μια έντονη μουσική και χορέψτε με τους φίλους σας. Καθώς χορεύετε με τους φίλους σας σκεφτείτε ότι στη θέση τους είναι ο φόβος σας. Τώρα πια χορεύετε με τον φόβο σας γιατί καταφέρατε να τον μετατρέψετε σε φίλο σας.



«Το Δώρο σου»

Εφόσον έχεις κάνει τα προηγούμενα (συστηματικά αντιμετωπίζεις τον φόβο σου) μπορείς να κάνεις ένα δώρο σ' εμένα. Κέρασε τον εαυτό σου έναν χυμό, πήγαινε να δεις έναν φίλο σου, δες μια αγαπημένη σου ταινία και πες «Μου αξίζει αυτό το δώρο γιατί αντιμετώπισα τον φόβο μου». Πες στους γονείς σου να σε αφήσουν να κάνεις κάτι που δεν κάνεις συνήθως μέσα στην εβδομάδα. Να παίξεις playstation, να πάτε για κρέπα, σινεμά κτλ. Αν θέλει η δασκάλα ή ο δάσκαλος μπορεί να κάνει ένα μικρό δώρο σε όλους γιατί κατάφεραν να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους. Όλοι είναι νικητές. Όσο μικρά ή μεγάλα βήματα κι αν έκαναν.

Συνεχίζουμε την ιστορία του Τυρίνου...

Καθόμαστε σε κύκλο. Συνεχίζουμε την ιστορία χρησιμοποιώντας τη φαντασία μας και απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις. Με τη σειρά λέμε ο καθένας μια πρόταση. Αν δεν έχουμε κάτι να πούμε λέμε «πάσο» και προχωράμε στον επόμενο.

- Τι πιστεύετε ότι έκανε ο Τυρίνος μόλις έφυγε από τη λίμνη;
- Τι έκανε ο Λέων Τολστόι επιστρέφοντας στο τσίρκο;

- Τελικά κατάφερε ο Τυρίνος να μεταφέρει το φως στον σκοτεινό υπόνομο; Αν ναι, με ποιον τρόπο;



Χρήσιμες πληροφορίες για τον γονέα/εκπαιδευτικό

Το πιθηκάκι μέσα μας [1]

Πολλές φορές το ένστικτο της επιβίωσης λειτουργεί σαν ένα πιθηκάκι μέσα μας, το οποίο μας θέλει αραχτούς. Στα σίγουρα, στα βολικά, στα εύκολα. Απλώς να ανασαίνουμε. Το να πας γυμναστήριο, να διαβάσεις ένα βιβλίο, να κυνηγήσεις τα όνειρά σου δεν γίνεται αντανακλαστικά και υποσυνείδητα. Βλέπεις, αυτά δεν είναι απαραίτητα για τη ζωή. Οπότε το πιθηκάκι τα θεωρεί περιττά, πολυτέλεια, ή ακόμα και εχθρό του. Όταν γυμνάζεσαι, κινδυνεύεις με τραυματισμό. Όταν κυνηγάς τα όνειρά σου, νιώθεις άγχος κι εμφανίζεται ο φόβος της αποτυχίας.

Όταν διεκδικείς την αγάπη της ζωής σου, εμφανίζεται ο φόβος της απόρριψης. Πόνος, άγχος, φόβος. Το πιθηκάκι δεν θέλει τίποτε απ' όλα αυτά. Θέλει απλώς να υπάρχει. Να κρατηθεί στη ζωή με όσο το δυνατόν μικρότερη κατανάλωση ενέργειας. Δεν επιθυμεί να τρως υγιεινά, απλώς να μην πεινάς. Γι' αυτό και λέγεται ένστικτο Επιβίωσης και όχι Καλής Υγείας ή Προόδου.

Το πιθηκάκι δεν θέλει (φοβάται) να είσαι κοινωνικός, να μιλάς δημόσια, να απευθύνεσαι στους ανθρώπους μέσα από το έργο σου, δηλαδή να αγγίζεις ψυχές. Και πάλι, εδώ φωνάζει: «Κίνδυνος, σταμάτα! Μην αναλάβεις την παρουσίαση, μην αλλάξεις δουλειά, μην εκτεθείς, μην επεκτείνεις τις δραστηριότητές σου, μη συμπεριλάβεις άλλους στο όραμά σου, μην εμπιστευτείς, μη γνωρίσεις νέους ανθρώπους, μην ανοιχτείς, μη ρισκάρεις, μην επενδύσεις, μην προσπαθήσεις. Μείνε στο καβούκι σου».

[1] Νικόλας Σμυρνάκης, *Η Αλήθεια*, εκδόσεις Διόπτρα, Αθήνα, 2021, σ. 121.

Όπως όταν απειληθεί η ζωή σου, αντανακλαστικά η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη θα κατακλύσουν το σώμα σου για να σε κάνουν να φύγεις ή να αντεπιτεθείς, δηλαδή να παραμείνεις στη ζωή, έτσι και όταν προοδεύεις, οι ίδιες ουσίες σε προστατεύουν από το νέο, το άγνωστο, το διαφορετικό, το αναπάντεχο, το άβολο.

Όταν προοδεύεις, το σώμα αμύνεται όπως όταν δέχεται επίθεση.

Φόβος

Ο φόβος επομένως είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που βιώνουμε όταν νιώθουμε απειλή. Είναι ευεργετικός καθώς αποτελεί ύψιστο μέσο επιβίωσης [2] και συνοδεύεται πάντα από κάποια σωματική εκδήλωση, από την ήπια αύξηση των παλμών της καρδιάς μέχρι την έντονη εφίδρωση. Όλα αυτά είναι κομμάτια μιας αρχέγονης προετοιμασίας του σώματός μας για να τρέξει να σωθεί ή να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο σε μάχη.

Πολλές φορές, όμως, η αίσθηση του φόβου και οι σωματικές εκδηλώσεις ξεκινάνε πριν αντιληφθούμε συνειδητά τι είναι αυτό που φοβόμαστε. Για παράδειγμα, μπορεί ένα παιδί να μπει σε ένα δωμάτιο και να νιώσει δυσφορία χωρίς να καταλαβαίνει γιατί. Άλλες φορές, ξέρουμε πολύ καλά τι μας φοβίζει, αλλά δεν έχουμε αναλογιστεί ή κατανοήσει πλήρως το γιατί. Μπορεί δηλαδή ένας άνθρωπος να φοβάται να αλλάξει δουλειά νομίζοντας ότι φταίει η οικονομική ανασφάλεια που μπορεί να βιώσει, αλλά ο ουσιαστικός λόγος να είναι ότι βαθιά μέσα του γνωρίζει ότι ο πατέρας του δεν θα ενέκρινε ποτέ αυτή την επιλογή. Όταν αναγνωρίσουμε τον φόβο, όπως και τα βαθύτερα αίτιά του, αυτός σε μεγάλο βαθμό καταλαγιάζει. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να μετατρέψουν σε λόγια, σχέδια, εικόνες, τον φόβο τους, να τον κατανοήσουν και να τον αντιμετωπίσουν όταν νιώθουν έτοιμα.

[2] Νικόλας Σμυρνάκης, *Η Επιτυχία Κρυβόταν στο Κομοδίνο μου*, εκδόσεις Διόπτρα, Αθήνα, 2016, σ. 92.

Η λέξη κλειδί είναι το «έτοιμα». Πολλές φορές, με καλή πρόθεση και από αγάπη, νιώθουμε την ανάγκη να σπρώξουμε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους πριν αυτά νιώσουν έτοιμα. «Επειδή φοβάσαι μην πνιγείς, σε ρίχνω στο νερό παρόλο που δεν ξέρεις να κολυμπάς». Πίσω από αυτή την απαράδεκτη «βιασύνη» κρύβονται οι δικοί μας φόβοι ότι το παιδί μας θα χάσει μια σημαντική εμπειρία, δεν θα ανταποκριθεί στις μετέπειτα προκλήσεις της ζωής, θα γίνει μαλθακό κι αδύναμο. Χρέος μας δεν είναι να σκληραγωγήσουμε τα παιδιά μας πληγώνοντάς τα βαθιά, αλλά να τα βοηθήσουμε να αντιληφθούν αυτό που νιώθουν ώστε να μπορούν να το διαχειριστούν καλύτερα. Να νιώθουν συναισθηματικά ασφαλείς ώστε να αντιμετωπίσουν την ανασφάλεια της ζωής.

Άλλες φορές, τα νουθετούμε λέγοντάς τους ενστικτωδώς «Μη φοβάσαι!», «Δεν είναι τίποτα, μην κάνεις έτσι». Κι αυτό γιατί θέλουμε να διώξουμε κάθε δυσάρεστο συναίσθημα. Έτσι όμως αρνούμαστε τα δικά τους. Ο φόβος τους είναι αληθινός. Είναι εκεί. Δεν θα φύγει λόγω της δικής μας επιθυμίας. Το μόνο που θα πετύχουμε με τη συμπεριφορά αυτή είναι να τους δημιουργήσουμε τύψεις που αισθάνονται κάτι φυσιολογικό. Που φοβούνται.

Οι άνθρωποι συχνά φοβόμαστε να μη φοβηθούμε και καταλήγουμε φοβισμένοι. [3]

[3] Νικόλας Σμυρνάκης, *Η Αλήθεια*, εκδόσεις Διόπτρα, Αθήνα, 2021, σ. 122.

Όταν λέμε σε ένα παιδί «μη φοβάσαι» ή «μην κλαις», προστατεύουμε τον εαυτό μας κι όχι εκείνο. Εμείς φοβόμαστε που το βλέπουμε έτσι και θέλουμε να το κάνουμε να σταματήσει να φοβάται, για να καταλαγιάσει ο δικός μας φόβος. Έτσι όμως δίνουμε προτεραιότητα στο δικό μας συναίσθημα κι όχι στο δικό του. Δεν πρέπει να του δημιουργούμε τύψεις για κάτι που δεν μπορεί να ελέγξει. Για την αλήθεια μέσα του. Θα αναγκαστεί, για να μη μας στεναχωρήσει, να καταπιέσει το συναίσθημά του, πράγμα που είναι πολύ επικίνδυνο για τον ψυχισμό του. Αργότερα μπορεί να του βγει ως επιθετική συμπεριφορά, μελαγχολία, έλλειψη αυτοεκτίμησης, δυσκολία συναισθηματικής έκφρασης και πολλά άλλα. [4]

Αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να το βοηθήσουμε να αναγνωρίσει το συναίσθημά του. Να το συναισθανθούμε λέγοντας: «Νιώθω ότι κάτι σε δυσκολεύει» ή «Σε φόβισε αυτό που έγινε. Είναι εντάξει να νιώθεις έτσι. Αν μπορώ να κάνω κάτι να βοηθήσω, είμαι στη διάθεσή σου».

Σε κάθε περίπτωση είμαστε δίπλα στο παιδί. Όχι για να το ευνουχίσουμε, αλλά για να το βοηθήσουμε να σταθεί στα δικά του πόδια, ώστε μεγαλώνοντας να μη μας έχει ανάγκη.

Και καθώς φροντίζεις το παιδί σου, φροντίζεις ταυτόχρονα και εκείνο το παιδάκι που κρύβεις μέσα σου. Έρχεσαι πιο κοντά του. Ξέρεις, αισθάνεται και τώρα όσα ένιωθε τότε. Απλώς τα εκφράζει αλλιώς. Ή δεν τα εκφράζει πια. Φρόντισέ το. Σε έχει ανάγκη. Το παιδί δίπλα σου θα σε διδάξει πως να φερθείς στο παιδί μέσα σου!

[4] Νικόλας Σμυρνάκης, *Να Ευτυχίσω για να Πετύχω ή Να Πετύχω για να Ευτυχίσω;*, εκδόσεις Διόπτρα, Αθήνα, 2018, σ. 45-46.

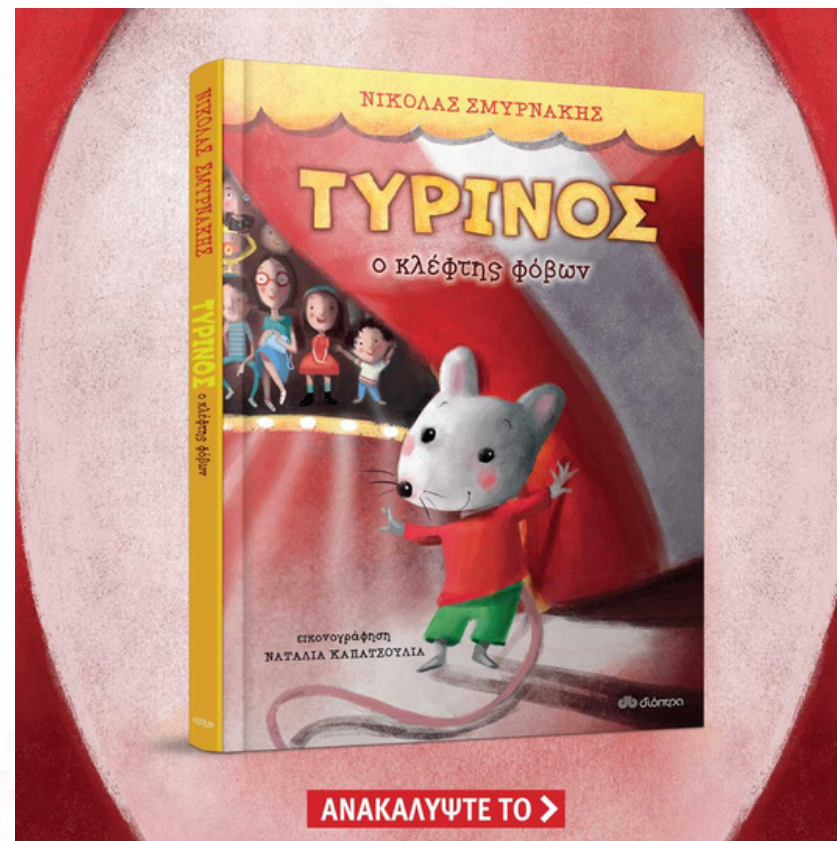


**Ό,τι φοβάσαι γίνεται.
Ό,τι δεν γίνεται να το φοβάσαι.
Ό,τι γίνεται μην το φοβάσαι.
Όλα γίνονται, γι' αυτό μη
φοβάσαι.
Μη φοβάσαι και όλα θα γίνουν.
[5]**

[5] Νικόλας Σμυρνάκης, *Να Ευτυχήσω για να Πετύχω ή Να Πετύχω για να Ευτυχήσω;*, εκδόσεις Διόπτρα, Αθήνα, 2018, σ. 56.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα
Τυρίνος, ο κλέφτης φόβων
βασίζεται στο ομώνυμο παραμύθι
του Νικόλα Σμυρνάκη
που κυκλοφορεί στα βιβλιοπωλεία από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ
Εικονογράφηση: Ναταλία Καπατσούλια

Περιέχει **QR code** που οδηγεί στην **αφήγηση** από τον ίδιο τον συγγραφέα.
Το **audio book** περιέχει αποσπάσματα από παλαιότερη ηχογράφηση με τον 8χρονο
τότε γιο του Γρηγόρη ο οποίος ουσιαστικά του υπαγορεύει το τέλος του
παραμυθιού.



Ανακαλύψτε το παραμύθι πατώντας εδώ:

<https://www.islandofman.gr/product/tyrinos/>



Νικόλας



Ο Νικόλας Σμυρνάκης είναι συγγραφέας, δημιουργός της φιλοσοφίας Ανθρώπου στο Νησί (IslandofMan Philosophy), ιδρυτής του IslandofMan Academy. Σπούδασε στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΑΣΟΕΕ) και είναι κάτοχος τίτλου MBA (International MBA – ΑΣΟΕΕ).

Για σειρά ετών δίδασκε το μάθημα «Στρατηγική και Καινοτομία» σε ιδιωτικό κολέγιο. Έργα του κυκλοφορούν ελεύθερα στο διαδίκτυο. Έχει διακριθεί σε λογοτεχνικούς διαγωνισμούς και έχει λάβει δύο βραβεία διαδικτύου (e-awards).

Έχει υπάρξει ομιλητής στο TEDx και με τα σεμινάρια του στην Ελλάδα και στο εξωτερικό έχει απευθυνθεί σε χιλιάδες ανθρώπους. Τον εμπιστεύονται μεγάλοι ιδιωτικοί και δημόσιοι οργανισμοί.

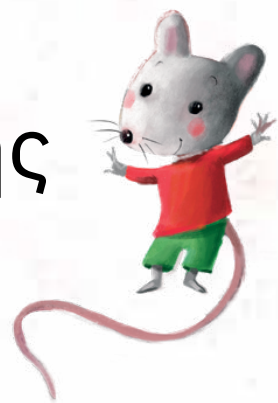
Τα βιβλία του *Η επιτυχία κρυβόταν στο κομοδίνο μου* και *Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω;* (εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ) ήταν υποψήφια για τα βραβεία αναγνωστών το 2017 και το 2019 αντίστοιχα. Τόσο αυτά όσο και το βιβλίο-ημερολόγιο *Γράψε τη δική σου Ιστορία* έγιναν γρήγορα από τα ευπώλητα της κατηγορίας τους. Το τελευταίο του έργο έχει τίτλο *Η ΑΛΗΘΕΙΑ* και προσκαλεί τον αναγνώστη σε ένα συναρπαστικό ταξίδι στις 8 Ανθρώπινες Ανάγκες.

Το βιβλίο *Τυρίνος, ο κλέφτης φόβων* είναι το πρώτο παραμύθι του που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ σε εικονογράφηση της Ναταλίας Καπατσούλια. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που βασίζεται στο παραμύθι διατίθεται ελεύθερα για χρήση από γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά.

Αποτελεί το πρώτο από μια σειρά προγραμμάτων με εκπαιδευτικές πρακτικές, δραστηριότητες, ασκήσεις και τεχνικές για παιδιά Δημοτικού που έχουν στόχο να βοηθήσουν τα παιδιά να έρθουν από νωρίς σε επαφή με «έννοιες που», όπως λέει ο ίδιος, «αν τις είχαμε διδαχτεί στο σχολείο, η ζωή μας θα ήταν ολότελα διαφορετική».

Όραμά του είναι να βοηθήσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βρουν τον σκοπό τους και να τους εξοπλίσει με τα μέσα που είναι απαραίτητα για να τον πραγματοποιήσουν.

Σμυρνάκης





Βαλέρια



Η Βαλέρια Σελλά κατέχει πτυχίο Αγγλικής Γλωσσολογίας από το Stockholm University, στο οποίο εργάστηκε παράλληλα για 3 χρόνια ως βοηθός ερευνών. Η πτυχιακή της εργασία εκδόθηκε από το πανεπιστήμιο το 2019 και προτάθηκε την ίδια χρονιά στον διαγωνισμό καλύτερης πτυχιακής Αγγλικής Φιλολογίας στη Σουηδία.

Κατέχει μεταπτυχιακό στον διεπιστημονικό κλάδο των σπουδών πάνω στην παιδική ηλικία (Child Studies) από το Linköping University και αυτή τη στιγμή παρακολουθεί το πρόγραμμα IslandofMan Leader Coach του IslandofMan Academy. Παράλληλα, συμμετέχει στην ομάδα του Νικόλα Σμυρνάκη για τη δημιουργία προγραμμάτων για παιδιά και γονείς. Στόχος της είναι να συνεχιστούν οι σπουδές της πάνω σε διάφορες πτυχές της παιδικής ανάπτυξης, στο πώς η έννοια της παιδικής ηλικίας κατασκευάζεται και βιώνεται σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια και στο πώς διαμορφώνονται οι γονικές πρακτικές σε όλο τον κόσμο.

Είναι πρώην επαγγελματίας καλαθοσφαιρίστρια με διεθνή καριέρα και υπήρξε μέλος της Εθνικής Ομάδας το 2010. Έχει δουλέψει με παιδιά και εφήβους στον χώρο του αθλητισμού ως βοηθός προπονητή σε ακαδημίες και camp στην Κύπρο και τη Σουηδία. Έχει επίσης εργαστεί ως βοηθός δασκάλας στη Σουηδία, όπου της δόθηκε η ευκαιρία να δουλέψει και με παιδιά με ειδικές ανάγκες.

Η συμμετοχή της στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα *Τυρίνος, ο κλέφτης φόβων* του IslandofMan Academy που βασίζεται στο ομώνυμο παραμύθι του Νικόλα Σμυρνάκη είναι το πρώτο της βήμα στην εκπλήρωση του σκοπού ζωής της: να συμβάλει στην ενδυνάμωση των παιδιών και την αντιμετώπισή τους με σεβασμό, αγάπη και αποδοχή για αυτό που είναι, όχι για αυτό που μπορεί να γίνουν. Ταυτόχρονα, στόχος της είναι να βοηθήσει γονείς σε όλο τον κόσμο να απελευθερωθούν από τοξικά στερεότυπα και να ασκήσουν συνειδητά τον γονικό τους ρόλο ώστε να βιώσουν τη μητρότητα και την πατρότητα ακολουθώντας την αλήθεια μέσα τους.

Όνειρό της είναι να βοηθήσει τον κόσμο να σπάσει τον φαύλο κύκλο των τραυμάτων μεταξύ των γενεών μέσω της ενσυναίσθησης και της αγάπης.

Σελλά





Ελένη



Η Ελένη Καρτσωνάκη είναι απόφοιτη του Τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ. Ακολούθησε μεταπτυχιακές σπουδές και ειδικεύθηκε στην Ψυχολογία Παιδιών & Εφήβων στα Πανεπιστήμια Paris-X Nanterre και François Rabelais της Γαλλίας.

Έχει εκπαιδευτεί στη Μη-Κατευθυντική Παρεμβαίνουσα Ψυχοθεραπεία από τον Γάλλο ψυχοθεραπευτή, παιδαγωγό και ιδρυτή της μεθόδου Michel Lobrot. Είναι πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια και Σύμβουλος Γονέων στο μοντέλο «Αποτελεσματικού Γονέα» του Thomas Gordon.

Εργάζεται ιδιωτικά ως Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια στο Ηράκλειο Κρήτης από το 2008.

Καρτσωνάκη

