

Στον Χάρη που κυκλοφορεί πια ανάμεσά μας και κάνει θραύση

η Λελέκα



σηκώνει
κεφάλι

Ανδρέας Αρματάς | Φραντσέσκα Ασιρέλλι

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά βιβλία με πολύχρωμη εικονογράφηση
Ανδρέας Αρματάς, Η Λελέκα σηκώνει κεφάλι
Εικονογράφηση: Francesca Assirelli
Σχεδιασμός και καλλιτεχνική επιμέλεια: Παύλος Βατικιώτης
Διορθώσεις: Βασίλης Τζούβαλης
Φιλμ-μοντάζ: Κέντρο Γρήγορης Εκτύπωσης
Copyright © Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), Ανδρέας Αρματάς, 2009
Copyright © για την εικονογράφηση Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2011
Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Σεπτέμβριος 2012
ΚΕΤ 6632 ΚΕΠ 566/12
ISBN 978-960-16-3860-7



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 – ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ), Τ.Θ. 1213,
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15
ΦΑΞ: 2310.70.63.55, e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr



Πρόηχος

Η Λελέκα δεν είναι μόνη.

Πολλά παιδιά ταλαιπωρούνται από φοβίες και νιώθουν ανήμπορα να τις αντιμετωπίσουν. Υπάρχουν όμως και πολλά παιδιά που ξεπερνούν τελικά τους φόβους τους και «σηκώνουν κεφάλι», όπως η πρωταγωνίστρια της ιστορίας μας.

Δυστυχώς, όταν ένα παιδί έχει κάποια φοβία, βαφτίζεται «φοβικό». Ξεχνάμε αυτά που δε φοβάται, αυτά που έχει ήδη καταφέρει και τις φορές που έχει δείξει θάρρος κι επιμονή. Μειώνουμε τα επιτεύγματα του παρελθόντος και δίνουμε όλη την προσοχή μας σε αυτό που δεν έχει καταφέρει ακόμα. Έτσι, όμως, αδικούμε το παιδί, καθώς ξεχνάμε ότι, για καθετί που φοβάται, υπάρχουν άλλα τόσα ή και περισσότερα που δεν τα φοβάται. Για καθετί που δεν έχει καταφέρει ακόμη, υπάρχουν άλλα τόσα που έχει καταφέρει. Για κάθε φορά που θέλει να τα παρατήσει, έχουν υπάρξει άλλες τόσες και περισσότερες φορές που έχει επιμείνει.

Αυτό, εκτός από άδικο, είναι και επικίνδυνο, γιατί το παιδί θα το πιστέψει, θα το υιοθετήσει και θα το κουβαλά στις καθημερινές του δραστηριότητες. Με διαφορετικό τρόπο αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής όταν πιστεύουμε ότι έχουμε τις απαιτούμενες δυνάμεις και αλλιώς τις προσεγγίζουμε (ή τις αποφεύγουμε) όταν πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να αντεπεξέλθουμε.

Πρωταρχικός στόχος της ιστορίας είναι να αφαιρεθεί η ετικέτα του «φοβικού» από το παιδί. Σημαντικός στόχος, επίσης, είναι να μάθει μια απλή αλλά αποτελεσματική στρατηγική, βασισμένη στις αρχές της κλινικής ύπνωσης, ώστε να μπορεί μόνο του, όταν χρειαστεί, να αξιοποιεί τις δυνατότητές του. Η τεχνική είναι προσαρμοσμένη με τέτοιο τρόπο ώστε να μη χρειάζεται να πάρετε εσείς τον ρόλο του θεραπευτή, αλλά ούτε το ίδιο το παιδί να το εκλάβει ως θεραπεία. Είναι απλώς μια ευχάριστη ανακάλυψη που θα οδηγήσει σε ευχάριστα αποτελέσματα. Θα έχει στα χέρια του ένα «εργαλείο» για τις δύσκολες καταστάσεις που πιθανόν να αντιμετωπίσει, αλλά θα έχει και τη γνώση ότι υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης. Τελικά, θα καταλάβει ότι όλοι μπορούμε να νιώθουμε ασφαλείς, ακόμα κι αν φοβόμαστε πού και πού.

Τα παραμύθια χρησιμοποιούνται για την ενσωμάτωση τεχνικών, υποβολών και κατευθύνσεων γιατί:

- είναι ένα απλό μέσο επικοινωνίας που τα παιδιά γνωρίζουν, καταλαβαίνουν και μαθαίνουν εύκολα.
- αξιοποιούν τη φαντασία και την τάση των παιδιών να βιώνουν έντονα τις καταστάσεις.
- τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να μάθουν μέσα από τη μίμηση και την ταύτιση με τους ήρωες της ιστορίας.
- διδάσκουν αβίαστα, χωρίς να επιβάλλουν κάτι, με αποτέλεσμα να μειώνονται οι αντιστάσεις των παιδιών στα μηνύματα που μεταδίδουν.

Επιπλέον, οι ιστορίες προσφέρουν ελευθερία στους μικρούς (και μεγάλους) αναγνώστες:

- είναι ελεύθεροι να τις ακούσουν (ή να τις διαβάσουν) όσες φορές θέλουν.
- δίνουν σημασία στα μηνύματα που αυτοί θέλουν.
- σκέφτονται την ιστορία όσες φορές κι όποτε το θέλουν.
- μπορούν να προτείνουν αλλαγές στο περιεχόμενο και την κατεύθυνση της ιστορίας.

Επειδή ό,τι μαθαίνουν τα παιδιά μέσα από την ιστορία το εκλαμβάνουν ως δικό τους επίτευγμα, ενισχύεται η αίσθηση της προσωπικής δύναμης και αυτονομίας. Και φυσικά, η επικοινωνία μέσα από μια ιστορία φέρνει τους ενήλικους πιο κοντά στο παιδί, ενισχύοντας τις σχέσεις οικειότητας και τρυφερότητας.

Καθώς διαβάσετε την ιστορία στο παιδί, μιλήστε για τη δύσκολη προσπάθεια της Λελέκας να μη φανερώσει στους άλλους τη φοβία της, για την απογοήτευσή της και τη βεβαιότητά της ότι δε θα τα κατάφερνε ποτέ. Ενθουσιαστείτε όταν η Λελέκα ανακαλύπτει πόσα πράγματα δε φοβάται και εντοπίστε μαζί με το παιδί σας πόσα πράγματα κι εκείνο δε φοβάται. Τέλος, ακολουθήστε την τεχνική που περιγράφει το βιβλίο –όπως κάνουν και οι γονείς της Λελέκας– ανακαλύπτοντας μαζί με το παιδί σας τη δύναμη της σκέψης.

Η μεγαλύτερη συμμετοχή και απορρόφηση του παιδιού στην ιστορία συνεπάγεται μεγαλύτερη επιρροή των υποβολών και καλύτερα αποτελέσματα. Γι' αυτόν τον λόγο, στο τέλος του βιβλίου, υπάρχουν μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν.

Καλή επιτυχία...

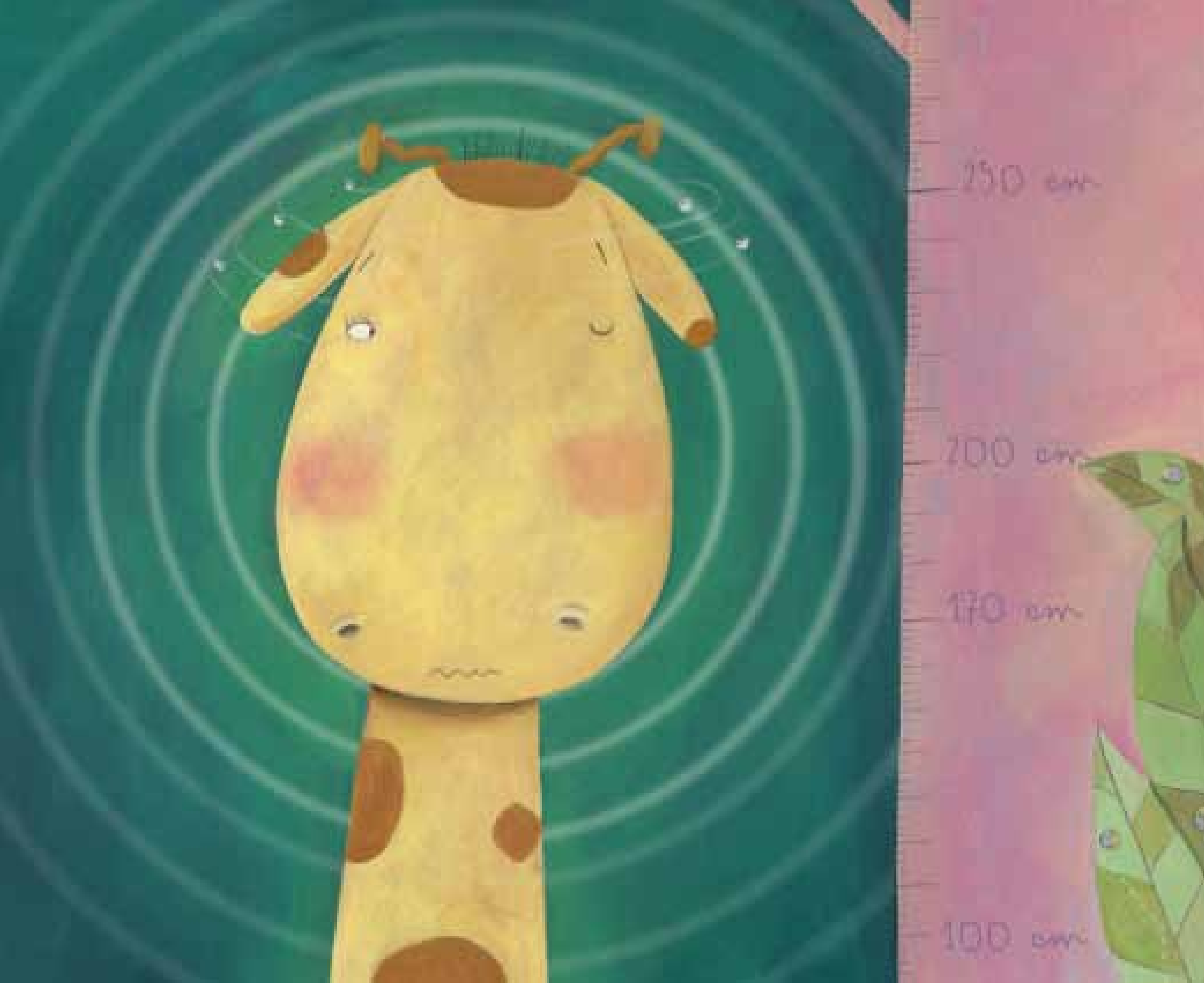
Η Λελέκα κρυβόταν στο δωμάτιό της κι έκανε απόλυτη ησυχία. Δεν ήθελε να την καταλάβει η μαμά της. Σήμερα θα τη μετρούσε για να δει πόσο είχε ψηλώσει. Η Λελέκα ήταν μικρή ακόμα και κάθε χρόνο θα ψήλωνε περισσότερο, μέχρι να γίνει μια μεγάλη καμηλοπάρδαλη. Αυτό όμως δεν της άρεσε καθόλου. Μα καθόλου όμως.

Η Λελέκα, βλέπετε, είχε ένα μυστικό. Μόνο που δεν ήταν και τόσο μυστικό, γιατί δεν μπορούσε πια να το κρύψει.

Φοβόταν το ύψος. Μερικοί την κορόιδευαν: «Τι ντροπή για μια καμηλοπάρδαλη να φοβάται το ύψος!». Άλλοι, πάλι, απλώς δεν την καταλάβαιναν.

Κάθε φορά που προσπαθούσε να σταθεί όρθια, φοβόταν και την έπιανε ζάλη. Μα είναι τόσο ψηλά εδώ πάνω που φτάνω, σκεφτόταν η Λελέκα, ξανακατέβαζε το κεφάλι της και περπατούσε χαμηλά. Κι όσο πιο χαμηλά περπατούσε, τόσο πιο πολύ φοβόταν να σηκωθεί ψηλά.





Ακόμα θυμάται την τελευταία φορά που μετρήθηκε. Επειδή φοβόταν, έκλεισε τα μάτια της για να μη βλέπει. Άνοιξε όμως ξαφνικά το δεξί και πήρε μια τρομάρα!

Εκεί που τα σκεφτόταν όλα αυτά, ακούει τη μαμά της να φωνάζει: «Λελέκα, έλα μια στιγμή να σε μετρήσω».

Αυτή τη φορά η Λελέκα ήταν προετοιμασμένη. Είχε σκεφτεί πολλές δικαιολογίες για να τη γλιτώσει και ήταν σίγουρη ότι θα τα κατάφερνε.

Έβαλε μπρος το σχέδιό της και τις είπε όλες μαζί: «Έχω πολύ διάβασμα, δεν προλαβαίνω. Τελικά δε χρειάζεται, θα μετρηθούμε στο σχολείο. Νυστάζω» – και χασμουρήθηκε επίτηδες δυνατά. Τόσο πολύ άνοιξε το στόμα της, που δυσκολεύτηκε να το ξανακλείσει. Άφησε για το τέλος την πιο καλή της δικαιολογία: «Μαμά, πονάει η κοιλιά μου» παίζοντας περίφημα τον ρόλο της άρρωστης.

Η μαμά της όμως επέμενε.

«Καλά» απάντησε η Λελέκα «αλλά αυτή τη φορά θα δέσουμε τα μάτια μου με το φουλάρι σου για να μη βλέπω, ακόμα κι αν ανοίξει κάποιο μάτι κατά λάθος».

Ήταν όρος και δε δεχόταν αλλιώς.

«Λελέκα, είμαστε τα πιο ψηλά ζώα στη γη, με την πιο ωραία θέα στον κόσμο» είπε η μαμά της. «Μαμά, δεν το θέλω που φοβάμαι, αλλά δεν μπορώ να κάνω αλλιώς. Είναι τόσο ψηλά εκεί πάνω που φτάνω» απάντησε με σκυμμένο κεφάλι η Λελέκα. «Να έβλεπες μονάχα αυτό που βλέπει ο μπαμπάς σου κι εγώ σ' εσένα» της είπε και της έδωσε μια από τις υπέροχες μαμαδίστικες αγκαλιές της. «Πιστεύουμε τόσο σ' εσένα, παιδί μου».

Δεν το έβλεπε όμως η Λελέκα.

Εδώ καλά καλά δεν έβλεπε μπροστά της έτσι όπως περπατούσε. Απλά φόρεσε σφιχτά το φουλάρι γύρω από τα μάτια της και μετρήθηκε.

Γιατί να είμαι το μόνο ζώο που φοβάται; αναρωτήθηκε.

