

# 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 μην χρειάζεται να πάρете 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 διαβάζετε 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...