



Ιστορίες για τα παιδιά την εποχή του κορονοϊού

ΙΟΛΙΝΑ
&
ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ

Μέρος Α'
Μια δράση του ΙΕΘΣ



Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι & Αγγελική Παναγιωτοπούλου
Συνεργάτες: Μαρία Ελευθεριάδου
Κατερίνα Σοφianoπούλου
Κυριακή Πουλάκη-Ευταξιοπούλου



Τμήμα Θεραπείας
Παιδιών και Εφήβων



© 2020 Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς

Εκδόσεις ΙΕΘΣ

Φεβρουάριος-Ιούνιος 2020

Λάκωνος 19 και Λάμψα, Αμπελόκηποι - Γηροκομείο, 115 24, Αθήνα

www.ibrt.gr

Επιμέλεια - διόρθωση

Όλγα Παπακώστα

Σελιδοποίηση

ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

Η παιδική ηλικία είναι η ιδανική περίοδος για ανακαλύψεις και μάθηση. Κάθε λεπτό από τη ζωή ενός μικρού παιδιού προσφέρει ευκαιρίες για να μάθει πώς να εκφράζει τα συναισθήματά του και πώς να εκδηλώνει την έγνοια του για τους δικούς του. Η εποχή εγκλεισμού λόγω πανδημίας προσφέρει μια κατάλληλη ευκαιρία για τέτοιου είδους μάθηση. Βοηθώντας τα παιδιά να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, θα μπορέσουν να ξεπεράσουν ευκολότερα το συναισθηματικό στρες, να βελτιώσουν την αυτοσυγκέντρωσή τους και να εξελίξουν τις νοητικές τους ικανότητες.

Η συναισθηματική υποστήριξη που προσφέρει η οικογένεια δείχνει τον δρόμο για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των παιδιών που θα τα βοηθήσει να ξεπεράσουν τις δυσκολίες του περιορισμού στο σπίτι. Η σχέση με τους γονείς, η σπουδαιότητα του ρόλου των παππούδων και γιαγιάδων αλλά και των φίλων τους θα είναι τα θεμέλια που θα τα βοηθήσουν να χτίσουν την αυτοπεποίθησή τους ώστε να αντιμετωπίσουν με σθένος τις δυσκολίες της εποχής του κορονοϊού.

Εκτός από το άμεσο οικογενειακό περιβάλλον, τα παιδιά έχουν ανάγκη να επικοινωνούν με τους φίλους και τους συμμαθητές τους (επεισόδιο 6). Αυτή η συλλογή ιστοριών τονίζει τη σημαντικότητα της επαφής των παιδιών με τους φίλους τους, προσφέροντας ωραία παραδείγματα τα οποία δείχνουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να παραμείνουν συνδεδεμένα μέσα από την ανταλλαγή επιστολών, συζητήσεων μέσω τηλεφώνου ή του ιντερνέτ κ.ά. Η επαφή με τους φίλους θα βοηθήσει την ανάπτυξη της ανθεκτικότητάς τους στις δύσκολες στιγμές. Πολύ ωραία περιγράφονται και τα γενέθλια του Κορονάκου (επεισόδιο 19) που μπόρεσε να τα γιορτάσει με τους φίλους του στην παραλία, έχοντάς τους προσκαλέσει ηλεκτρονικά, και τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις, αλλά και η προσπάθεια και η

ανάγκη επικοινωνίας με τον καλό του φίλο, τον Ανδρέα (επεισόδιο 21), όταν επέστρεψαν στα θρανία και ο φίλος του έπρεπε να μείνει στο σπίτι γιατί κατοικούσε με τη γιαγιά του, η οποία λόγω ηλικίας ανήκε στις ευπαθείς ομάδες.

Μέσα από παρόμοια παραδείγματα της καθημερινότητας της οικογένειας, τα παιδιά ενθαρρύνονται να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τους φόβους και τις απορίες τους. Αυτό που τονίζει αυτή η συλλογή και που προσπαθεί να δείξει μέσα από τις μικρές ιστορίες της καθημερινότητας – όπως, για παράδειγμα, ο χειρισμός του φόβου, ο διαφορετικός τρόπος εορτασμού του Πάσχα, η επίσκεψη στον κουρέα, η πρώτη μέρα στο σχολείο– είναι πώς μπορούν τα παιδιά, αλλά και οι ενήλικες, να μην επιτρέψουν στην ύπουλη πλευρά του κορονοϊού να διαβρώσει τις σχέσεις τους.

Το βιβλίο *Ιολίνα* και *Κορονάκος*, που επιμελήθηκαν από κοινού η Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι και η Αγγελική Παναγιωτοπούλου, οι οποίες συνέγραψαν τις ιστορίες μαζί με τις συνεργάτιδες τους, αποτελείται από 12 επεισόδια που καλύπτουν την πρώτη φάση της πανδημίας, από τα μέσα Μαρτίου, με την πλήρη απαγόρευση κυκλοφορίας (καραντίνια), έως και το άνοιγμα των σχολείων στις αρχές Ιουνίου 2020.

Είναι εμπλουτισμένο με ιδέες και δραστηριότητες για την καλύτερη χρήση του χρόνου, τόσο από το ίδιο το παιδί όσο και από τους γονείς του. Προσφέρει ιδέες για απασχόληση των παιδιών μέσα από το παιχνίδι, τη γυμναστική, την ενασχόλησή τους με τα μαθήματα της τάξης τους. Απευθύνει οδηγίες σε γονείς και εκπαιδευτικούς που θα βοηθήσουν τα παιδιά να προσαρμόσουν τη συμπεριφορά τους στα νέα δεδομένα, και επίσης τονίζει τη σπουδαιότητα των κοινωνικών σχέσεων και της αλληλεπίδρασης.

Μέσα σε καθένα από τα 12 επεισόδια του βιβλίου τονίζεται η σπουδαιότητα της επικοινωνίας, το μοίρασμα των φόβων και των αποριών, η εύρεση τρόπων αντιμετώπισης δυσάρεστων συναισθημάτων και καταστάσεων προκειμένου να βοηθηθούν τα παιδιά να ανακτήσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Τα δύο αδελφάκια της ιστορίας εκφράζουν τους φόβους και τις ανησυχίες τους μέσα από ερωτήματα που απευθύνουν στους γονείς τους και τις ανησυχίες που μοιράζονται μαζί τους. Τα ερωτήματα αυτά έρχονται στην επιφάνεια ένα ένα, καθώς σιγά σιγά συνειδητοποιούν τη νέα τους καθημερινότητα.

Σε αυτό το φιλικό και με ωραία και απλά σκίτσα δοσμένο βιβλίο, τα παιδιά μαθαίνουν ότι η αγάπη των γονιών και των φίλων ενδυναμώνει και βοηθά στο ξεπέρασμα της ανησυχίας και του φόβου. Είναι μια ιστορία που, μέσα από την καθημερινότητα μιας οικογένειας που ζει στην καραντίνα, ξεδιπλώνονται οι δυσκολίες που έφερε μαζί της η πανδημία, με τις αντιδράσεις των παιδιών στον περιορισμό τους, τους φόβους και τις γκρίνιες τους, αλλά και την υπεύθυνη αντιμετώπιση και διαχείριση όλων αυτών από τους γονείς τους.

Ήδη από την αρχή της πανδημίας που έχει πλήξει όλο τον κόσμο, έχουν γραφεί πολλά παραμύθια για παιδιά όλων των ηλικιών σχετικά με τον **COVID-19**. Η πρωτοτυπία αυτού του βιβλίου έγκειται στο ότι τα παιδιά που θα το διαβάσουν μπορούν εύκολα να ταυτιστούν με τους ήρωές του, γιατί όλα εκτυλίσσονται στο οικογενειακό περιβάλλον και τα παιδιά ρωτούν και αναρωτιόνται για τα ζητήματα της νέας τους καθημερινότητας όμοια με πολλά άλλα παιδιά που βιώνουν την ίδια κατάσταση.

Είναι, τέλος, ένας χρήσιμος οδηγός που μπορεί να βοηθήσει γονείς και εκπαιδευτικούς να συζητήσουν με τα παιδιά για την πανδημία και να τους δώσουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, αλλά και να βρουν λύσεις για την αντιμετώπιση του φόβου, του θυμού και της ανησυχίας τους. Το βιβλίο, *Ιολίνα* και *Κορονάκος*, προσφέρει θετικούς τρόπους αντιμετώπισης της πανδημίας με αισιοδοξία και ψυχική ανθεκτικότητα. Είναι γραμμένο με κέφι και εμπλουτισμένο με όμορφα σκιστάκια που δείχνουν αγάπη για το παιδί.

Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου
Ομότιμη Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας
Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ενημερωτικό δελτίο	9
Εισαγωγή	10
Επεισόδιο 1ο: Ένας υπουλος εχθρός	13
Επεισόδιο 2ο: Όλα άλλαξαν απότομα	15
Επεισόδιο 3ο: Ένα διαφορετικό Πάσχα	18
Επεισόδιο 4ο: Μου λείπει ο παππούς και η γιαγιά!	21
Επεισόδιο 5ο: Ωχ! Αρρώστησα;	24
Επεισόδιο 6ο: Φιλίες την εποχή του κορονοϊού	27
Επεισόδιο 7ο: Προέχει το παιχνίδι!	29
Επεισόδιο 8ο: Δεν μου αρέσει το πρόγραμμα!	33
Επεισόδιο 9ο: Δεν αντέχω άλλο στο σπίτι! (Α' μέρος)	37
Επεισόδιο 10ο: Δεν αντέχω άλλο στο σπίτι! (Β' μέρος)	40
Επεισόδιο 11ο: Φτου ξελευθερία... για όλους και όλα;	43
Επεισόδιο 12ο: Να βγω ή να μη βγω;	47
Επεισόδιο 13ο: Νικώντας την ανησυχία	51
Επεισόδιο 14ο: Πάλι κάτι αλλάζει	53

Επεισόδιο 15ο: Απορίες	58
Επεισόδιο 16ο: Ένας για όλους και όλοι για έναν	62
Επεισόδιο 17ο: Η μεγάλη μέρα	65
Επεισόδιο 18ο: Η νέα τάξη μας	69
Επεισόδιο 19ο: Ένα αλλιώτικο πάρτι γενεθλίων	73
Επεισόδιο 20ό: Η νέα μας καθημερινότητα	77
Επεισόδιο 21ο: Στο σχολείο χωρίς το φίλο μου	80
Επεισόδιο 22ο: Η συμβουλή	83
Επεισόδιο 23ο: Κάτω από το δέντρο	86
Ευχαριστήρια και αποχαιρετισμός	104
Παράρτημα: Στόχοι επεισοδίων	105
Ιολίνα και Κορονάκος για εκπαιδευτικούς	108
Ιολίνα και Κορονάκος για... γονείς!	114
Συντελεστές	120

Εμείς, η ομάδα των ψυχολόγων-ψυχοθεραπευτών του ΙΕΘΣ, του τμήματος Παιδιών και Εφήβων, αποφασίσαμε να απευθυνθούμε στα παιδιά τα οποία πλήττονται σοβαρά από τον εγκλεισμό στο σπίτι. Ότι κυκλοφορεί στο διαδίκτυο έως τώρα σχετίζεται κυρίως με γενικές συμβουλές προς τους γονείς. Εμείς θέλουμε να απευθυνθούμε στα ίδια

τα παιδιά, να υποστηρίξουμε τις δυνάμεις αυτοϋπευθυνότητας, να προσφέρουμε βοήθεια για αυτοβοήθεια και συνδιαμόρφωση των ειδικών συνθηκών στις οποίες είναι αναγκασμένη να ζει η κάθε οικογένεια. Θέλουμε αυτή η κρίση να αξιοποιηθεί για τη διαμόρφωση υπεύθυνων αυριανών πολιτών, με κριτική σκέψη και κυρίως με υγιή ψυχισμό.

ΣΚΕΠΤΙΚΟ

Δημιουργήσαμε δύο παιδιά ήρωες, την **ΙΟΛΙΝΑ** και τον **ΚΟΡΟΝΑΚΟ**.



Είναι παιδιά Δημοτικού. Η μαμά είναι τραπεζικός και δουλεύει στο σπίτι, ο μπαμπάς είναι άνεργος μουσικός. Τα παιδιά είναι πρωταγωνιστές της αναπλαισίωσης. Αξιοποιούμε τη σοφία αρχαίων λαών (π.χ. Ουδέν κακό αμιγές καλού) ώστε τα παιδιά να συνδιαμορφώσουν τη νέα κατάσταση με τη δική μας υποστήριξη. Έτσι ενισχύεται η αυτοϋπευθυνότητα και η αξιοποίηση εγγενών δυνάμεων για επίλυση προβλημάτων και δημιουργική διαμόρφωση του περιβάλλοντος. Με αυτόν τον τρόπο στοχεύουμε και στη μετά-τον-κορονοϊό εποχή, με ενεργούς σκεπτόμενους πολίτες και όχι με ανθρώπους με κλονισμένη ψυχική υγεία.

Τα δύο παιδιά παλεύουν καθημερινά να νικήσουν την ύπουλη πλευρά του κορονοϊού που έχει εισβάλει στο σπίτι τους και καταστρέφει τις μεταξύ τους σχέσεις.

ΙΟΛΙΝΑ

&

ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ

Το κείμενο που ακολουθεί
είναι κατάλληλο για γονείς, παππούδες
και γιαγιάδες και όσους θεωρείτε φίλους
ή φίλες σας.



Φίλοι και Φίλες!

Είμαστε μια παρέα που αγαπάμε να δουλεύουμε με παιδιά. Δεν τους μαθαίνουμε γράμματα όπως στο σχολείο. Τους δείχνουμε τρόπους να γίνουν πιο δυνατά όχι στο σώμα, αλλά στο μυαλό και στην καρδιά, να ανακαλύψουν τα ταλέντα τους, να βρίσκουν λύσεις στα δύσκολα, να βοηθούν όσους χρειάζονται βοήθεια, να γίνονται πιο χαρούμενα και ευτυχισμένα.

Σκεφτήκαμε, λοιπόν, να σας συστήσουμε δύο πολύ χαρούμενα αδελφάκια που γνωρίσαμε τον τελευταίο καιρό. Ζουν στην Αθήνα με τους γονείς τους. Η μαμά τους δουλεύει σε τράπεζα και ο μπαμπάς τους είναι μουσικός.

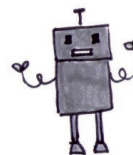


Η **Ιολίνα** πάει
Ε' Δημοτικού,
κάνει μπαλέτο,
και αγγλικά!



Αυτή είναι η μαμά τους,

Ο **Κορονάκος**
πάει Β' Δημοτικού
κάνει ρομποτική
και αγγλικά!

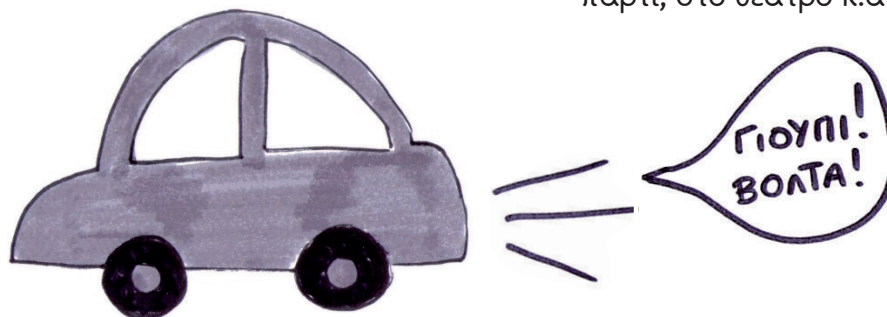


και αυτός είναι ο μπαμπάς τους!



Όταν ο καιρός δεν είναι καλός, είτε έρχονται φίλοι στο σπίτι τους είτε πηγαίνουν εκείνοι σε φίλους.

Τα Σαββατοκύριακα πηγαίνουν στον παππού και στη γιαγιά που έχουν μεγάλο κήπο ή πάνε εκδρομές. Πού και πού πηγαίνουν σε παιδικά πάρτι, στο θέατρο κ.α.



Και ξαφνικά, έγινε κάτι απίστευτο! Οι ήρωές μας, αλλά και εσείς και εμείς οι ίδιοι, έπρεπε να κλειστούμε μέσα στο σπίτι. Για να δούμε τώρα τι θα κάνουν οι φίλοι μας, η **ΙΟΛΙΝΑ** και ο **ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ**, σε αυτή τη νέα περιπέτεια.

Προς το παρόν, σας χαιρετούμε!



Αναστασία



Αγγελική



Μαρία



Κατερίνα

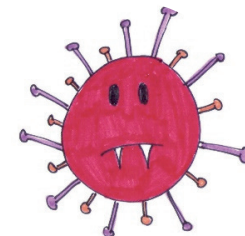


Κική

ΕΝΑΣ ΥΠΟΥΛΟΣ ΕΧΘΡΟΣ

Θυμάστε για το απίστευτο που σας είπαμε ότι συνέβη;

Ήταν κάτι που φαινόταν πολύ τρομακτικό! Ένας πολύ κακός, αόρατος εχθρός επισκέφτηκε διάφορες χώρες και έφτασε και στη δική μας. Βάλθηκε να μας αρρωστήσει όλους. Κανείς δεν ξέρει πώς να τον αντιμετωπίσει! Η μόνη λύση είναι να τον κλείσουμε **ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ!**



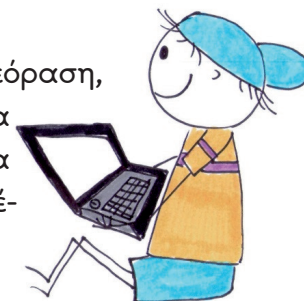
Έτσι, λοιπόν, κλειστήκαμε όλοι μέσα. Και όταν ο μπαμπάς ή η μαμά μπαίνουν στο σπίτι, πλένουν καλά τα χέρια τους με σαπούνι και αλλάζουν ρούχα. Μένοντας μέσα στο σπίτι, περιμένουμε να φύγει, γιατί αν δεν βρίσκει ανθρώπους έξω, θα σκάσει από το κακό του και θα εξαφανιστεί.

Η Ιολίνα και ο Κορονάκος μας είπαν ότι όταν έκλεισαν τα σχολεία χάρηκαν πάρα πολύ.



Μάλιστα, όταν έμαθαν πως η μαμά και ο μπαμπάς θα έμεναν μαζί τους στο σπίτι όλη μέρα, πέταξαν από τη χαρά τους. Ήταν τόσο χαρούμενοι που έπαψαν να πειράζουν ο ένας τον άλλον και να μαλώνουν.

Οι γονείς τους όμως δεν φαίνονταν τόσο χαρούμενοι. Όταν τα παιδιά έβλεπαν τηλεόραση, εκείνοι έβρισκαν την ευκαιρία να τρέξουν στον υπολογιστή για να μάθουν νέα για τον κακό εχθρό, που τον λένε... κορονοϊό. Ήταν πολύ σκεπτικοί και λιγομίλητοι... Ένα απόγευμα η Ιολίνα και ο Κορονάκος έβλεπαν μια ταινία στο λάπτοπ. Η Ιολίνα βαρέθηκε και πήγε προς την κουζίνα που ήταν οι γονείς της.



ΟΥΑΟΥ!



Εκείνοι μιλούσαν χαμηλόφωνα και ήταν πολύ σοβαροί. Κάθισε στην πόρτα και κρυφάκουσε, κάτι που δεν είχε κάνει ποτέ μέχρι τώρα. Η μαμά ρωτούσε τον μπαμπά τι σκεφτόταν να κάνει μιας και δεν γίνονταν πλέον συναυλίες και είχε μείνει χωρίς δουλειά. «Όσο παίρνεις το μισθό σου εσύ, θα τα καταφέρουμε. Μη φοβάσαι, ας έχουμε υπομονή. Δεν ξέρουμε πόσο θα κρατήσει. Αυτό που εμένα με ανησυχεί είναι οι τόσοι θάνατοι που ακούμε στις ειδήσεις...» είπε ο μπαμπάς.



Η Ιολίνα επέστρεψε και κάθισε πολύ κοντά στον Κορονάκο. Αυτός την έσπρωξε κι εκείνη άρχισε να κλαίει δυνατά. Ο Κορονάκος άρχισε κι αυτός να κλαίει, γιατί τον ενοχλούσε η φασαρία και δεν μπορούσε να δει την ταινία. Οι γονείς τους ήρθαν αμέσως αναστατωμένοι.

Η Ιολίνα έκλαιγε για πολλή ώρα, παρόλο που ήταν στην αγκαλιά της μαμάς και του μπαμπά. Όταν τη ρώτησαν τι έγινε, εκείνη δεν έβγαλε μιλιά. Η μαμά άφησε την Ιολίνα να ηρεμήσει και, αφού τελείωσε η ταινία, είπε στον μπαμπά: «Κώστα, ο μικρός έχει ακόμη ασκήσεις στην Αριθμητική. Γιατί δεν πάτε να τις τελειώσετε;». Ο Κορονάκος άρχισε να φωνάζει: «Δεν έχω τώρα όρεξη, είμαι κουρασμένος!». Ξέσπασε μεγάλος καβγάς...

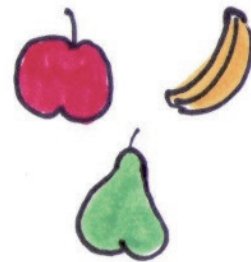


Η Ιολίνα έτρεξε στο δωμάτιό της, ένωθε πολύ άσχημα, ενώ ο Κορονάκος προσπαθούσε να ηρεμήσει στο σαλόνι. Ο μπαμπάς και η μαμά άρχισαν πάλι να μιλούν χαμηλόφωνα μεταξύ τους. Τότε η Ιολίνα άκουσε τη μαμά να λέει: «Αυτός ο κορονοϊός είναι πολύ ύπουλος. Τώρα μπήκε και μέσα στο σπίτι μας και χαλάει τις σχέσεις μας. Τον κλείσαμε έξω για να μην κολλήσουμε κι αυτός μπήκε κρυφά μέσα για να αρρωστήσει και την καρδιά μας».

Πώς θα καταφέρει η **Ιολίνα** και ο **Κορονάκος** να νικήσουν αυτόν τον ύπουλο εχθρό, τον **κορονοϊό**;

ΟΛΑ ΑΛΛΑΞΑΝ ΑΠΟΤΟΜΑ

Μετά τον καβγά και τη φασαρία, τα πράγματα ηρέμησαν. Η μαμά είδε πως πέρασε η ώρα και είπε: «Σήμερα για βραδινό έχουμε κάτι που αρέσει σε όλους μας: ΤΟΣΤ! Και για μετά ο μπαμπάς έχει φτιάξει φρουτοσαλάτα».



Ο Κορονάκος έβαλε τις φωνές: «Γιατί πάλι φρουτοσαλάτα; Εγώ δεν θα φάω. Θέλω σοκολάτα!».

Η μαμά τού είπε ότι είχε φάει το πρωί σοκολάτα, οπότε θα ξαναέτρωγε την επόμενη μέρα. Μετά ρώτησε την Ιολίνα αν ήξερε γιατί χρειάζεται να τρώμε περισσότερα φρούτα. Η Ιολίνα απάντησε τονίζοντας την κάθε λέξη: «Γιατί Τα Φρούτα Έχουν Βιταμίνες και Δυναμώνουν Το Σώμα Μας. Και τώρα πρέπει να είμαστε πολύ δυνατοί, γιατί ο κορονοϊός φοβάται τους δυνατούς και δεν τους πλησιάζει!».

Ο Κορονάκος έκανε μια γκριμάτσα και είπε: «Σκασίλα μου!». Αφού έφαγαν τα τост και ηρέμησαν, ο μικρός καταβρόχθισε με όρεξη τη φρουτοσαλάτα του.



Μετά το βραδινό, τα παιδιά και ο μπαμπάς είδαν μια ταινία που άρεσε σε όλους και η μαμά δούλεψε στον υπολογιστή. Όλοι πήγαν για ύπνο αργά, γιατί κανείς δεν νοιαζόταν τι ώρα θα ξυπνούσε το επόμενο πρωί.



Η Ιολίνα κοιμήθηκε αμέσως. Δύο ώρες αργότερα ξύπνησε απότομα. Της φάνηκε ότι είχε μπει κάποιος στο δωμάτιό της, που ήταν τεράστιος και κακός.

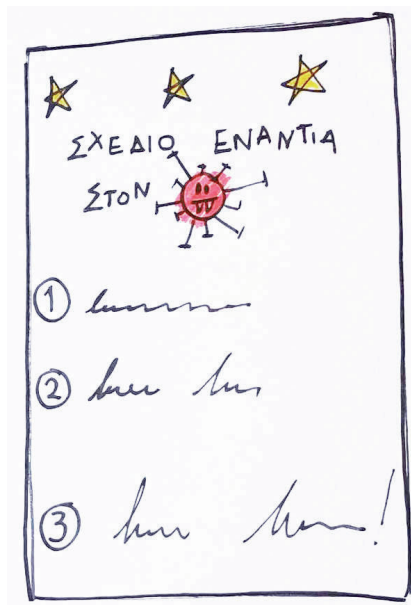
Σηκώθηκε και πήγε στο κρεβάτι των γονιών της, τους αγκάλιασε σφιχτά και κοιμήθηκε βαθιά. Όταν βγήκε ο ήλιος, πήγε σιγά σιγά στο κρεβάτι της αλλά δεν την έπαιρνε ο ύπνος. Συνέχεια σκεφτόταν τα λόγια της μαμάς. «Αυτός ο κορονοϊός είναι πολύ ύπουλος. Τον κλείσαμε έξω από το σπίτι για να μην αρρωστήσουμε κι αυτός μπήκε κρυφά μέσα και βάλθηκε να αρρωστήσει την καρδιά μας!» Τι σημαίνει άραγε αυτό;

Και ξαφνικά της ήρθε η απάντηση!



«Μπορεί να μην αρρώστησε το σώμα μας,
αλλά η καρδιά μας γέμισε με άσχημα
συναισθήματα, θυμώνουμε, φοβόμαστε, βλέπουμε
άσχημα όνειρα, κλαίμε, οι γονείς μας ανησυχούν!
Άρα για να προστατευτούμε από τον κορονοϊό
πρέπει να κάνουμε πολύ περισσότερα».

Η Ιολίνα ανασηκώθηκε στο κρεβάτι της και έβαλε μπροστά ένα σχέδιο. Πάντα είχε καλές ιδέες και φαντασία. Ακόμη και οι φίλες της έλεγαν ότι τη θαυμάζουν για τη φαντασία και τις εκθέσεις της!



Έτρεξε στον Κορονάκο, που είχε ήδη ξυπνήσει, και του είπε: «Δεν θα αφήσουμε τον μέσα-κορονοϊό να αρρωστήσει την καρδιά μας!». Εξήγησε στον αδελφό της πως μαζί με τους γονείς τους θα έπρεπε να καταστρώσουν ένα σχέδιο ενάντια στον μέσα-κορονοϊό... Έως ότου εξαφανιστεί και αυτός μαζί με τον έξω-κορονοϊό.

Ποιο είναι άραγε το σχέδιο της Ιολίνας;

ΕΝΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΠΑΣΧΑ

Εκείνο το πρωινό η Ιολίνα και ο Κορονάκος σηκώθηκαν όλο ενθουσιασμό και έτρεξαν στο σαλόνι. «Εμπρός, να βάλουμε το σχέδιό μας σε εφαρμογή! Νους υγιής εν σώματι υγιεί!»

Ο Κορονάκος φώναξε: «Ναι, και εμάς μας το είπε ο δάσκαλος, πρέπει να έχουμε ένα γερό μυαλό σε ένα γερό σώμα! Σίγουρα αυτός είναι ένας τρόπος να νικήσεις τον εχθρό!». Και αμέσως άρχισαν να κάνουν όσες ασκήσεις γυμναστικής θυμόντουσαν από το σχολείο.

Η μαμά και ο μπαμπάς ήρθαν στο σαλόνι μόλις τους άκουσαν! Εντυπωσιάστηκαν και άρχισαν να τους βγάζουν φωτογραφίες.



Μόλις τελείωσαν, η μαμά τους φώναξε για πρωινό. Τα παιδιά είχαν πεινάσει πολύ και πήγαν αμέσως στην κουζίνα. Εκείνη τους είπε: «Είναι καταπληκτική ιδέα η γυμναστική. Μπορούμε να κάνουμε όλοι μαζί». «Εδώ που τα λέμε, το χρειαζόμαστε αυτόν τον καιρό!» πρόσθεσε ο μπαμπάς.

Τα παιδιά έσκασαν στα γέλια. Εκείνη τη στιγμή η μαμά τούς θύμισε ότι είχαν έρθει οι εργασίες του σχολείου και μάλιστα ήταν περισσότερες λόγω των διακοπών του Πάσχα. Το γέλιο των παιδιών κόπηκε απότομα.

Επικράτησε σιωπή...

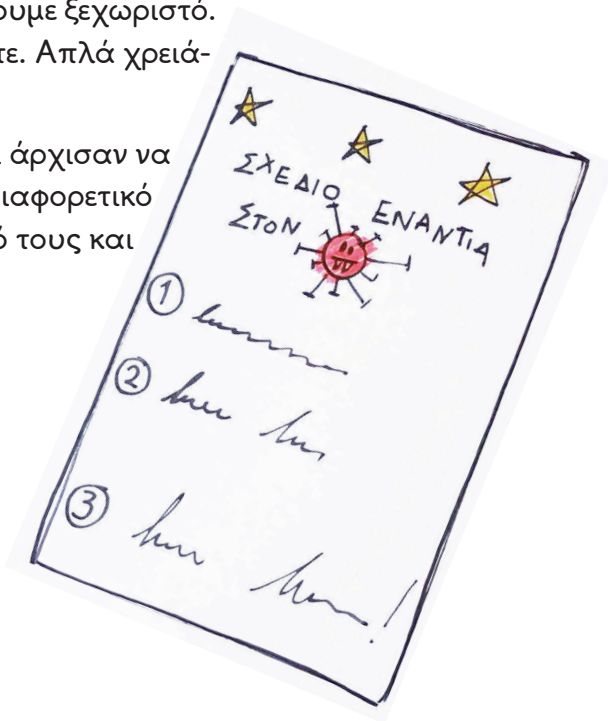


Ο Κορονάκος χασκογέλασε: «Μα ήδη κάνουμε διακοπές, αφού δεν πάμε σχολείο!». Η Ιολίνα όμως κατάλαβε πόσο διαφορετικό θα ήταν αυτό το Πάσχα. «Δηλαδή δεν θα πάμε στο χωριό; Δεν θα φάμε ούτε με τα ξαδέλφια μας; Ούτε με τον παππού και τη γιαγιά; Και... Δεν θα πάρουμε ΔΩΡΑ και ΛΑΜΠΑΔΑ; Ο Κορονάκος τρομοκρατήθηκε όταν άκουσε τις ερωτήσεις της Ιολίνας!

Οι γονείς κοίταξαν τα παιδιά με τρυφερότητα. «Σίγουρα αυτό το Πάσχα θα είναι διαφορετικό. Δεν θα μπορέσουμε να δούμε τους συγγενείς μας. Τα καταστήματα είναι κλειστά. Ο μπαμπάς σας αυτόν τον καιρό δεν δουλεύει όπως και πολλοί άλλοι άνθρωποι. Κι εμείς νιώθουμε όπως εσείς. Είναι όντως διαφορετικά, αλλά μπορούμε να το κάνουμε ξεχωριστό. Είμαστε μαζί και μπορούμε να ζήσουμε ένα Πάσχα όπως το ονειρευόμαστε. Απλά χρειάζεται λίγη οργάνωση!»

Τότε η Ιολίνα τράβηξε γρήγορα τον Κορονάκο μέσα στο δωμάτιό τους και άρχισαν να μιλούν συνωμοτικά. Θα έβρισκαν τον τρόπο να κάνουν αυτό το Πάσχα διαφορετικό και μοναδικό. Τα παιδιά πήραν γρήγορα το χαρτί που έγραφαν το σχέδιό τους και σημείωσαν τις ιδέες τους:

1. Κυνήγι κρυμμένων αυγών στο σπίτι.
2. Βάψιμο πασχαλινών αυγών.
3. Χειροτεχνίες και ζωγραφιές για τα ξαδέλφια, τη γιαγιά και τον παππού.
4. Κατασκευή λαμπάδας.



Τι άλλο μπορεί να σκέφτηκαν η **Ιολίνα** και ο **Κορονάκος**; Έχεις κάτι να τους προτείνεις;

ΜΟΥ ΛΕΙΠΕΙ Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΚΑΙ Η ΓΙΑΓΙΑ!

Στο πασχαλινό τραπέζι όλα φαίνονταν υπέροχα! Η Ιολίνα ήταν πολύ χαρούμενη.

Ο Κορονάκος, όμως, φαινόταν σκεπτικός.



Όταν η μαμά τον ρώτησε αν έχει κάτι, εκείνος δεν ήθελε να πει για να μη χαλάσει την ωραία γιορτινή ατμόσφαιρα.

Όμως δεν μπορούσε να σταματήσει τις σκέψεις του... «Αν ήταν εδώ ο παππούς, θα κάναμε το κόλπο με το ξύλινο αυγό και θα τους κέρδιζα όλους!» Όταν τελικά ήρθε η ώρα για το τσούγκρισμα, η Ιολίνα κέρδισε τον Κορονάκο και εκείνος ξέσπασε σε κλάματα: «Αν είχα το αυγό του παππού, τώρα θα είχα κερδίσει!».



Όλοι φαίνονταν σκεπτικοί. Ο μπαμπάς αγκάλιασε τον Κορονάκο και προσπάθησε να τον παρηγορήσει: «Έχεις δίκιο, το τσουγκρισμα των αυγών είχε πιο πολλή πλάκα όταν ήταν και ο παππούς εδώ. Είμαι σίγουρος ότι και σε αυτόν λείπεις πολύ. Έχετε κάνει πολλή υπομονή και οι δυο σας. Έχω, όμως, μια ιδέα. Ο Κορονάκος αισθάνθηκε ανακούφιση και περίμενε να ακούσει την ιδέα του μπαμπά του.

«Καλή ιδέα!» είπε ο Κορονάκος. «Θα γράψω κι εγώ ένα γράμμα στον παππού. Αλλά πώς θα το στείλω;» Τότε ο μπαμπάς τού είπε ότι όταν το γράμμα του θα ήταν έτοιμο, θα το πήγαινε μαζί με τα ψώνια της εβδομάδας στο σπίτι του παππού και της γιαγιάς.



«Να... σκεφτόμουν, ότι όταν ο παππούς ήταν στην ηλικία σου δεν είχαν υπολογιστές και έξυπνα τηλέφωνα. Τότε συνήθιζαν να γράφουν γράμματα στα αγαπημένα τους πρόσωπα που ήταν μακριά. Περίπου σαν αυτά που στέλνουμε στον Άγιο Βασίλη. Εκείνοι έγραφαν τα νέα τους, τα μυστικά τους και κάποιες φορές έστελναν και φωτογραφίες».

«Μπαμπά! Θα στείλω κι εγώ μια ζωγραφιά στη γιαγιά!» είπε η Ιολίνα. Τα παιδιά πήραν αμέσως τα χαρτιά τους και τους μαρκαδόρους τους και άρχισαν να γράφουν. Όταν τελείωσαν, έδωσαν το φάκελο στον μπαμπά και εκείνος ξεκίνησε για το σπίτι του παππού και της γιαγιάς. Όταν γύρισε, έφερε και μια έκπληξη... ένα γράμμα από τον παππού!

Ο παππούς τού είχε γράψει και αυτός γράμμα με τα νέα τους και με μια μεγάλη ιστορία από τα παλιά! Επιτέλους, ο Κορονάκος είχε για λίγο τον παππού κατάδικό του! «Σε νικήσαμε σήμερα, κορονοϊέ!» φώναξε όλο χαρά και ρώτησε τον μπαμπά με ανυπομονησία: «Μπαμπά... πότε θα ξαναπάς ψώνια στον παππού και τη γιαγιά;».

Η Ιολίνα είδε τον αδελφό της πραγματικά χαρούμενο.

Άρα η ιδέα του μπαμπά τους ήταν πολύ καλή!

Έτρεξε και την έβαλε και αυτή στο σχέδιο δράσης τους.

Άραγε οι δικοί σου γονείς είχαν αλληλογραφία με φίλους τους όπως ο παππούς και η γιαγιά των ηρώων μας; Μήπως έχουν κρατήσει παλιά αλληλογραφία; Σκέψου και εσύ τι θα ήθελες να γράψεις σε κάποιον που σου λείπει και ετοίμασε ένα γράμμα μαζί με τους γονείς σου.



ΩΧ! ΑΡΡΩΣΤΗΣΑ;



Γκούχου! Γκούχου! Η Ιολίνα ξύπνησε νωρίς το πρωί από τον βήχα. «Ωχ... αρρώστησα;» Άρχισε να σκέφτεται... και μαζί με αυτή τη σκέψη που ήρθε σαν γκρίζο σύννεφο ήρθαν κι άλλα σύννεφα σκέψεων.

Τελικά μαζεύτηκαν τόσο πολλά συννεφάκια σκέψεων, που άρχισε να βρέχει... και δάκρυα έτρεξαν στα μάγουλά της... Και όλα αυτά έγιναν τόσο γρήγορα!

Μόλις οι γονείς αντιλήφθηκαν ότι η Ιολίνα έκλαιγε, έτρεξαν αμέσως στο δωμάτιό της. Κατάλαβαν ότι η Ιολίνα είχε πυρετό. Κάλεσαν τον γιατρό και εκείνος τους πρότεινε να μείνουν στο σπίτι, να παρακολουθούν τον πυρετό και να τον ενημερώνουν. Η Ιολίνα ήταν ανήσυχη. Οι γονείς της την καθησύχασαν: «Εμείς είμαστε εδώ και θα σε φροντίσουμε. Σημασία έχει να κάνουμε ό,τι είναι στο χέρι μας, δηλαδή να ακούσουμε τις οδηγίες του γιατρού. Όλα θα πάνε καλά, αγάπη μας».





Η Ιολίνα άρχισε, λοιπόν, να σκέφτεται τα λόγια αυτά και να τα λέει στον εαυτό της ξανά και ξανά. Σιγά σιγά τα σύννεφα των σκέψεων άρχισαν να φεύγουν και μπορούσε να δει και πάλι τον καθαρό ουρανό! Πήρε τις μπογιές και το μπλοκ της και άρχισε να ζωγραφίζει. Οι γονείς της μπαινόβγαιναν στο δωμάτιο είτε για να της φέρουν φαγητό, είτε για να της βάλουν θερμόμετρο, είτε για να παίξουν και να γελάσουν μαζί της! Ο Κορονάκος ανέλαβε να της ετοιμάζει τις πορτοκαλάδες.



Ένωθε τόσο όμορφα μέσα στην αγκαλιά της οικογένειάς της! Λίγες μέρες μετά, ο πυρετός έπεσε και άρχισε σιγά σιγά να νιώθει όλο και καλύτερα. Ό,τι κι αν ήταν, αυτό είχε πια περάσει. Τελικά είχαν δίκιο οι γονείς τους. Δεν είχε νόημα να ανησυχεί για όσα δεν μπορούσε να ελέγξει, καθώς μπορούσε να διώξει πια τα γκρίζα σύννεφα των σκέψεων! Μήπως έπρεπε να προσθέσει στο σχέδιο δράσης τους ότι έμαθε πώς μπορεί να διώχνει τις κακές σκέψεις της;





Εσύ έχεις γκρίζα συννεφάκια σκέψεων που σε ενο-
χλούν; Δώσε τους ένα όνομα. Προσπάθησε να δεις με
τη φαντασία σου αυτά τα συννεφάκια να φεύγουν,
όπως η κακοκαιρία περνά και εμφανίζεται πάλι ο
γαλανός ουρανός! Δοκίμασέ το μαζί με κάποιον που
αγαπάς!

ΦΙΛΙΕΣ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

Ξημέρωσε μια υπέροχη μέρα! Η άνοιξη είχε έρθει για τα καλά! Η Ιολίνα ξύπνησε και ετοιμάστηκε για το καθημερινό πρόγραμμα: μαθήματα και παιχνίδια στο σπίτι. Όμως, δεν είχε διάθεση για τίποτε από τα δύο. Σκεφτόταν γιατί ένιωθε έτσι... ώσπου κατέληξε: «Μου λείπουν οι φίλοι μου! Μια τόσο ωραία μέρα σίγουρα θα συναντιόμασταν στο πάρκο το απόγευμα! Θα παίζαμε και θα μιλούσαμε... Θέλω να τους δω!».



Έτρεξε στους γονείς της για να το συζητήσουν. «Θα βρεθεί μια λύση Ιολίνα!» της απάντησαν οι γονείς της όλο αγάπη και κατανόηση.

Η μαμά τής θύμισε ότι δεν θα μπορούσε να δει τους φίλους της από κοντά, αλλά της πρότεινε πολλές λύσεις! «Μπορούμε να τους τηλεφωνήσουμε για να τους μιλήσεις. Θα ρωτήσω τους γονείς τους αν θα μπορούσατε να κάνετε βιντεοκλήση. Έτσι θα μπορείς να τους βλέπεις κιόλας».

«Όπως κάνεις κι εσύ μερικές φορές τώρα που δουλεύεις στο σπίτι!» είπε η Ιολίνα με χαρά.



«Σωστά!» συμπλήρωσε η μαμά της. «Μάλιστα, σκεφτόμουν να τραβήξουμε μικρά βιντεάκια και να τους δείξεις τις νέες σου φιγούρες στο χορό».

«Ναι!» Η Ιολίνα ενθουσιάστηκε με αυτές τις ιδέες. Γύρισε στο δωμάτιό της για να συμπληρώσει το **σχέδιο δράσης** κατά του ύπουλου εχθρού. Είχε βρει νέους τρόπους να είναι μαζί με τις φίλες της. Άρχισε να γράφει όλα όσα σκέφτηκαν με τη μαμά της...



Πώς να κάνω παρέα με τους φίλους μου ακόμα και από μακριά:

- Τους παίρνω τηλέφωνο.
- Κάνω βιντεοκλήση.
 - ο Λέμε τα νέα μας.
 - ο Συζητάμε τις εργασίες μας.
 - ο Παίζουμε παιχνίδια, π.χ. όνομα-ζώο-πράγμα.
 - ο Φτιάχνουμε μια ζωγραφιά ή μια ιστορία και τη στέλνουμε ο ένας στον άλλον για να τη συνεχίσει ο καθένας με τη σειρά του.
- Στέλνουμε βιντεάκια με όσα κάνουμε μέσα στην ημέρα.
- Γράφουμε ένα γράμμα και τους το στέλνουμε.

Τι άλλο άραγε μπορείς να κάνεις με τους δικούς σου φίλους τώρα που είστε μακριά;

Η Ιολίνα και ο Κορονάκος θέλουν να γίνετε φίλοι. Μπορείς, αν θέλεις, να ζητήσεις από κάποιον μεγάλο να σε βοηθήσει να γράψεις τις ιδέες σου για το πώς θα νικήσουν τον ύπουλο εχθρό και να τις στείλεις με email. Ποιος ξέρεις, μπορεί σε επόμενο επεισόδιο οι ιδέες σου να είναι πολύ χρήσιμες στα αδελφάκια.



Στείλε, λοιπόν, ό,τι σκέφτηκες στο email: iolinakoronakos@gmail.com

ΠΡΟΕΧΕΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ!



Σήμερα το πρωί τα παιδιά ξύπνησαν πανέτοιμα για παιχνίδι!

Αφού έπαιξαν για λίγο κυνηγητό στο σαλόνι, κάθισαν για πρωινό μαζί με τους γονείς τους και άρχισαν να λένε ανέκδοτα. Οι γονείς τους όμως μιλούσαν προβληματισμένοι για χρήματα και μισθούς και δεν άκουγαν.



Ο Κορονάκος περίμενε να τελειώσουν τη συζήτησή τους για να τους πει το ανέκδοτό του. Μόλις όμως τελείωσαν το πρωινό, τα αδελφάκια έτρεξαν πάλι στο παιχνίδι τους χωρίς να το πουν τελικά στους γονείς τους. Μετά από λίγη ώρα η Ιολίνα ζήτησε από τη μαμά της να παίξει και αυτή μαζί τους.

«Όχι τώρα, αγάπη μου, γιατί μαζεύω το σπίτι!» της είπε η μαμά.

Τότε τα αδελφάκια στράφηκαν στον μπαμπά τους, αλλά και εκείνος απάντησε το ίδιο: «Δεν προλαβαίνω, θα βγω έξω για ψώνια, ίσως πιο μετά να παίξουμε, παιδιά!». Έτσι τα παιδιά συνέχισαν να παίζουν μόνα τους ένα σωρό παιχνίδια. Σύντομα όμως άρχισαν να τσακώνονται και ζήτησαν και πάλι τη βοήθεια των γονιών τους.





«Μαμά! Μου πήρε το αγαπημένο μου βιβλίο! Πες του κάτι!» φώναζε η Ιολίνα. «Βρείτε τα μόνοι σας, παιδιά, γιατί έχω μια τηλεδιάσκεψη με τον διευθυντή μου», είπε η μαμά.

«Μαμά!» τσίριξε η Ιολίνα. «Περίμενε!» φώναξε η μαμά. Και έτσι όλοι μούτρωσαν και έμειναν σε ξεχωριστά δωμάτια.

Μετά από αρκετή ώρα, η μαμά πήγε να μιλήσει στην κόρη της. Αμέσως η Ιολίνα της φώναξε: «Θέλω να παίξουμε λίγο μαζί! Όλο είσαι στον υπολογιστή ή στο τηλέφωνο, ο μπαμπάς σε δουλειές, και συζητάτε μεταξύ σας!».

«Αγάπη μου, υπάρχουν κάποια πράγματα που πρέπει να τα κάνουμε και δεν μπορούν να περιμένουν. Σας καταλαβαίνω, αλλά και εσείς πρέπει να καταλάβετε και να έχετε υπομονή».



«Ναι... αλλά, μαμά, υπάρχουν και άλλα πράγματα που μπορούν να περιμένουν! Εμείς περνάμε όμορφα, αλλά θέλουμε και εσάς. Δεν θα ήταν ωραίο να παίζαμε όλοι μαζί;»

Ο μπαμπάς συμφώνησε σκεπτικός: «Έχεις δίκιο, ίσως κάποια πράγματα να μπορούμε να τα κάνουμε και αργότερα». Τότε ο Κορονάκος πετάχτηκε με μια ιδέα.



«Πρέπει να εφαρ-
μόσετε το δικό μας
σχέδιο! Έχουμε
γράψει πολλές
ιδέες για να περ-
νάμε όμορφα και να
νικήσουμε αυτόν τον
ύπουλο εχθρό, αλλά το
πιο δυνατό μας όπλο
είναι το ΠΑΙΧΝΙΔΙ!
Μήπως λίγο παιχνίδι
θα κάνει κι εσάς πιο
χαρούμενους;

Τι λέτε όταν σας βλέπουμε κατσουφιασμέ-
νους, ή όταν εσείς μας βλέπετε κατσου-
φιασμένους, να λέμε τη λέξη **ΚΟΚΚΙΝΟ**;
Το κόκκινο θα σημαίνει **ΣΤΟΠ**, όπως στα
φανάρια, και θα μας θυμίζει να σταματάμε
ό,τι κάνουμε και να σκεφτόμαστε τι παιχνίδι
θα παίξουμε για να περάσουμε καλά!»

Οι γονείς γέλασαν δυνατά και απάντησαν:
«Ωραία! Όταν ακούμε τη λέξη **ΣΤΟΠ** υποσχόμα-
στε ότι, αν είναι κάτι που μπορούμε να αφήσουμε, θα
το αφήνουμε για να παίξουμε ή θα κανονίζουμε ποιο
παιχνίδι θα παίξουμε λίγο πιο μετά!».

«Και εμείς υποσχόμαστε ότι με το **ΣΤΟΠ** θα σταμα-
τάμε τον καβγά και θα σκεφτόμαστε να αρχίσουμε
κάποιο άλλο παιχνίδι από την αρχή!» είπαν τα παι-
διά γελώντας και άρχισαν όλοι μαζί τα γαργαλητά...



Άραγε, ποια παιχνίδια μπορεί να αρέσουν πολύ σε όλη την οικογένεια της Ιολίνας και του Κορονάκου για να ξεκατσουφιάσουν;

Σίγουρα ξέρεις κι εσύ πολλά παιχνίδια που αρέσουν σε εσένα και στην οικογένειά σου. Μπορείς, αν θέλεις, να ζητήσεις από κάποιον μεγάλο να σε βοηθήσει να γράψεις τις ιδέες σου για παιχνίδια και να τις στείλεις με email. Ποιος ξέρεις, μπορεί σε επόμενο επεισόδιο οι ιδέες σου να είναι πολύ χρήσιμες στα αδελφάκια. Το σχέδιο δράσης των παιδιών κατά του ύπουλου εχθρού χρειάζεται όσο πιο πολλή βοήθεια γίνεται!

Γράψε ή ζωγράφισε, λοιπόν, ό,τι σκέφτηκες και στείλ' το στην **Ιολίνα**
και τον **Κορονάκο** στο email: **iolinakoronakos@gmail.com**

ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ!



«NTPINNN!!!» Το ξυπνητήρι χτύπησε και στα αυτιά των παιδιών ακούστηκε σαν ένας τρομαχτικός ήχος. Ήταν 8:00 το πρωί. Τα παιδιά έπρεπε να σηκωθούν και να ετοιμαστούν για τα μαθήματά τους στην τηλεόραση και την ηλεκτρονική τάξη τους. «Πάλι μαθήματα!» αναστέναξε ο Κορονάκος και μπήκε φουριόζος στην κουζίνα για το πρωινό. «Δεν μ' αρέσει το πρόγραμμα! Γιατί να πρέπει να σηκωθώ το πρωί, να κάνω μάθημα και μετά να διαβάσω; Αφού δεν πάω σχολείο!» Η μαμά κάθισε κοντά του και τον πήρε αγκαλιά. «Καταλαβαίνω ότι το πρόγραμμα μπορεί να σε κουράζει, και εγώ κουράζομαι καμιά φορά, δεν είναι πάντα εύκολο. Όμως η ζωή μας και η καθημερινότητά μας συνεχίζονται ακόμα και μέσα στο σπίτι μας.





Για φαντάσου να σταματούσαμε να ψηλώνουμε ή να μεγαλώνουμε επειδή αναγκαστήκαμε να μείνουμε για λίγο καιρό στο σπίτι... Γίνεται αυτό; Δεν γίνεται! Η ζωή μας συνεχίζεται, απλώς με λίγο διαφορετικό τρόπο. Σε λίγο θα δεις τη δασκάλα και τους συμμαθητές σου, θα μάθετε καινούρια πράγματα, μετά θα πάρεις τους φίλους σου και θα συζητήσετε για το μάθημα ή μπορείτε να κάνετε βιντεοκλήση και να διαβάσετε μαζί! Τι λες;» Ο Κορονάκος την άκουγε σκεπτικός... Μετά από λίγη ώρα, είδε την Ιολίνα να κάθεται στο tablet και να ετοιμάζεται για το δικό της μάθημα. Ταυτόχρονα, η μαμά ντυνόταν για την τηλεδιάσκεψή της. Μάλιστα, τους ετοίμασε το μεγάλο τραπέζι ώστε όλοι να μπορούν να δουλέψουν μαζί. «Αυτό θα είναι το γραφείο μας, παιδιά, για αυτόν τον καιρό!» Τα παιδιά πήραν αμέσως θέση.

«Τελικά», σκέφτηκε ο Κορονάκος, «είναι ωραία που έχω τον υπολογιστή δικό μου για αυτή την ώρα και δεν θα μου τον ζητήσει η αδελφή μου! Και έμαθα πια να στέλνω μηνύματα και email μόνος μου! Έχει πολλή πλάκα όταν έρχεται η ώρα να εκτυπώσω τις εργασίες και να πατήσω αυτό το κουμπάκι της εκτύπωσης!» Και κάπως έτσι αναθάρρησε. Μαζί με αυτές τις σκέψεις, ήρθαν κι άλλες όμορφες σκέψεις: «Η δασκάλα είναι πολύ γλυκιά και υπομονετική και σχεδόν ποτέ δεν μας κάνει παρατηρήσεις. Επιπλέον, μου στέλνει ηλεκτρονικά αυτοκολλητάκια σαν μετάλλια αν κάνω τα μαθήματα σωστά!»



Ο Κορονάκος θυμήθηκε και μια παλαιότερη συμφωνία με τους γονείς του. Αν ήταν συνεπής με τα μαθήματά του, θα μπορούσε να προτείνει εκείνος τι θα έπαιζαν όλοι μαζί το βράδυ. Και με όλες αυτές τις σκέψεις, άρχισε σιγά σιγά να νιώθει καλύτερα. Πολύ καλύτερα! Άνοιξε τον υπολογιστή, πήρε ύφος σοβαρό... και ύστερα από λίγο είδε τους φίλους του να μπαίνουν στο διαδικτυακό σχολείο. Το μάθημα ξεκίνησε! Εσύ τι καινούρια πράγματα έχεις μάθει να κάνεις συμμετέχοντας στο διαδικτυακό σχολείο; Τι σου αρέσει πιο πολύ;





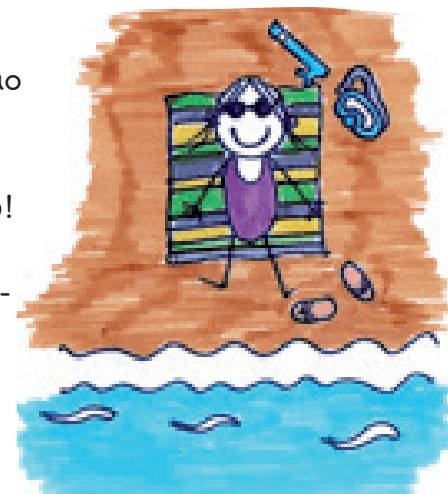
Ζήτησε από κάποιον μεγάλο να σε βοηθήσει να στείλεις ένα email στην Ιολίνα και τον Κορονάκο με ό,τι πρωτότυπο κάνετε εσύ, οι συμμαθητές σου και οι δάσκαλοί σας στην ηλεκτρονική τάξη. Ποιο από αυτά είναι το πιο εντυπωσιακό;

..... Το email των φίλων είναι: iolinakoronakos@gmail.com

ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΩ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Α' μέρος: Ιολίνα

Η Ιολίνα και ο Κορονάκος τελευταία νιώθουν ένα σφίξιμο στην καρδιά... Τίποτα δεν τους ευχαριστεί... ούτε τα παιχνίδια, ούτε οι δραστηριότητες που κάνουν από το Skyre. «Θέλω να βγω έξω. Να βρω τις φίλες μου! Να κάνω ποδήλατο, να ξαπλώσω στην παραλία! Να πάμε στον παππού και στη γιαγιά!» είπε αναστενάζοντας η Ιολίνα.



Ταυτόχρονα αναρωτιόταν γιατί οι μεγάλοι βγαίνουν έξω για δουλειές, ενώ τα παιδιά δεν έχουν αυτό το δικαίωμα. Όμως και οι μεγάλοι δεν φαίνονταν χαρούμενοι που έβγαιναν έξω.





Μια μέρα η Ιολίνα βρήκε στο δωμάτιό της ένα βιβλίο που είχε η μαμά της όταν ήταν μικρή: Δύο χρόνια διακοπές, του Ιούλιου Βερν. Διάβαζε, αλλά στην πραγματικότητα δεν διάβαζε... σκεφτόταν διάφορα. Τότε αποφάσισε να κάνει βιντεοκλήση με τις φίλες της μήπως νιώσει καλύτερα. Αλλά η Κατερίνα έκανε τα μαθήματα με τη μαμά της και η Γωγώ όλο έλουζε τα μαλλιά της και ποτέ δεν απαντούσε! Ήθελε να βάλει τα κλάματα. Δεν άντεχε άλλο μέσα στο σπίτι.



Ξαφνικά, η Ιολίνα θυμήθηκε τη μεγάλη της ξαδέλφη, την Ηλέκτρα, που σπούδαζε στο πανεπιστήμιο. Πάντα της έλεγε τα μυστικά της και όσα τη στενοχωρούσαν. Ίσως να μπορούσε εκείνη να τη βοηθήσει. Έτσι η Ιολίνα την πήρε τηλέφωνο και, αφού μίλησαν για λίγο, της είπε το παράπονό της: «Δεν αντέχω άλλο να μένω στο σπίτι!». Η Ηλέκτρα την άκουσε με προσοχή και της είπε: «Ξέρεις, αυτές οι απαγορεύσεις είναι για λίγο καιρό, είναι προσωρινές... Για το καλό όλων μας! Σκέψου ότι σε κάποιες χώρες τα παιδιά ζουν πολύ διαφορετικά. Ζουν με απαγορεύσεις και περιορισμούς παρότι δεν υπάρχει αυτός ο εχθρός, ο κορονοϊός. Είδα μία ταινία, Το απαγορευμένο ποδήλατο, από μια μακρινή χώρα, τη Σαουδική Αραβία. Εκεί απαγορεύεται να κάνουν ποδήλατο τα κορίτσια και οι γυναίκες!».



«Τι βλακεία είναι αυτή!» φώναξε έκπληκτη η Ιολίνα.

Η Ηλέκτρα συνέχισε: «Αν μπορείς να διαβάζεις υπότιτλους σε ταινίες, μπορείς να τη δεις κι εσύ!».

«Βέβαια και μπορώ!» απάντησε περήφανα η Ιολίνα.

Το ίδιο βράδυ, συμφώνησαν και είδαν όλοι μαζί την ταινία. Έπειτα έπιασαν μια μεγάλη συζήτηση για τα δικαιώματα των ανθρώπων στον κόσμο. Μάλιστα, οι γονείς τους τους είπαν ότι μέχρι πριν από λίγα χρόνια και στην Ελλάδα οι γυναίκες δεν μπορούσαν να κάνουν μπάνιο στη θάλασσα μαζί με τους άνδρες, δεν είχαν δικαίωμα να ψηφίζουν και άλλα πολλά. Κάπως έτσι αποφάσισαν να βρουν κι άλλες ταινίες με παιδιά από άλλες χώρες.



Ψάξε κι εσύ να βρεις ταινίες με τη ζωή παιδιών από διάφορες χώρες. Η ζωή αυτών των παιδιών δεν αλλάζει. Η δική σου ζωή όμως μέσα στο σπίτι θα αλλάξει σύντομα...
Και μην ξεχάσεις να γράψεις στους φίλους τι γνωρίζεις εσύ για τα παιδιά και τα δικαιώματά τους.

..... Το email των φίλων είναι: iolinakoronakos@gmail.com

ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΩ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ!

Β' μέρος: Κορονάκος



Θυμάστε που η Ιολίνα μιλούσε στο τηλέφωνο με την ξαδέλφη της γιατί δεν άντεχε άλλο να μένει στο σπίτι; Την ίδια ώρα, ο Κορονάκος προσπαθούσε να τελειώσει ένα παζλ. Και εκείνος είχε βαρεθεί τα παζλ. Τα είχε κάνει όλα! Όταν η αδελφή του έκλεισε το τηλέφωνο, άρχισε να τους λέει την ιδέα της ξαδέλφης της να δουν την ταινία, *Το απαγορευμένο ποδήλατο*. Οι γονείς συμφώνησαν, αλλά ο Κορονάκος ήταν σιωπηλός. Όσο παρακολουθούσαν την ταινία, βαριόταν πολύ και όλο έμπαινε μπροστά στην οθόνη για να τους πειράξει. Και σαν να μην έφτανε αυτό, αποφάσισαν να δουν κι άλλες ταινίες σαν αυτή.

Τότε έγινε κάτι αναπάντεχο! Ο Κορονάκος κλότσησε με δύναμη το παζλ του και έβαλε τις φωνές. «Οχι άλλη ταινία! Βαρέθηκα πια!» Όλοι πάγωσαν. Αυτό που άκουσαν, δεν το πίστευαν. Η μαμά τον ρώτησε δειλά: «Τι άλλο θα ήθελες να κάνεις;». «Τίποτα!» απάντησε εκείνος. «Πολύ... διαφωτιστικό», τον ειρωνεύτηκε η Ιολίνα.





ΤΙΠΟΤΑ!

Αυτό τον έκανε να κλαίει δυνατά. Έτρεξε και κλείστηκε στο δωμάτιό του. Σε λίγο όμως το ξανασκέφτηκε και πήγε προς το δωμάτιο της Ιολίνας. «Μπορώ να μπω;» ρώτησε. Εκείνη δεν του κρατούσε κακία και τον άφησε. «Νομίζω ότι κόλλησα τον μέσα-κορονοϊό... **δεν αντέχω άλλο στο σπίτι**». Η Ιολίνα απάντησε με γλυκιά φωνή: «Κι εγώ το νιώθω καμιά φορά αυτό. Αφού κατάλαβες τι συμβαίνει, δεν μένει παρά να προσπαθήσεις να το νικήσεις. Θα σε βοηθήσω, μην ξεχνάς πως έχουμε ένα σχέδιο δράσης. Σήμερα το σχέδιο είναι να χρησιμοποιήσουμε τη **ΦΑΝΤΑΣΙΑ** μας! Αντί να βλέπεις ταινίες, ίσως μπορείς να φτιάξεις εσύ ταινίες!». Ο Κορονάκος απόρησε: «Μα, πώς;».

Η Ιολίνα συνέχισε... «Αυτές οι ταινίες δεν ήταν απλές ταινίες! Ήταν ταινίες για τις ζωές παιδιών κάποιων άλλων χωρών. Και εμείς μπορούμε να αφηγηθούμε τη ζωή μας ή των γονιών μας ή του παππού και της γιαγιάς». Η Ιολίνα συνέχισε: «Μετά δεν μένει παρά να κλείσουμε τα μάτια και να φανταστούμε την ιστορία στο μυαλό μας ή ακόμα και να την κάνουμε παράσταση! Μάλιστα, μπορούμε να φτιάξουμε το ημερολόγιο των ημερών του κορονοϊού».

Αυτό ενθουσίασε τον Κορονάκο.



Ο μπαμπάς τους, που τους άκουγε όλη αυτή την ώρα να συζητούν, πλησίασε με ένα τεράστιο κουτί σαν σεντούκι θησαυρού... Τα παιδιά άνοιξαν ενθουσιασμένα το κουτί και βρήκαν παλιά άλμπουμ, φωτογραφίες, σημειώματα, τετράδια και ζωγραφιές!

Ο Κορονάκος διάλεξε μια φωτογραφία του μπαμπά του όταν ήταν 12 χρονών, με το πόδι στο γύψο, κάτω από ένα δέντρο. «Αυτή θέλω για τη δική μου ταινία φαντασίας!» είπε. Και τότε ο μπαμπάς συμπλήρωσε: «Και θα βάλεις τον τίτλο, Το σπασμένο πόδι και ο λόγος που έγινα μουσικός». Βρήκαν κι άλλες φωτογραφίες από εκείνο το καλοκαίρι. Τις άπλωσαν και... το φιλμ στη φαντασία ξεκίνησε. «Ταξίδεψαν» σε άλλα χρόνια, σε άλλα μέρη... πώς πέρασαν δύο ώρες, ούτε που το κατάλαβαν.

Κι εσύ μπορείς να κάνεις με την οικογένειά σου τέτοιες ταινίες... με τη φαντασία. ΕΙΝΑΙ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΕΣ!

Στείλε με τη βοήθεια κάποιου μεγάλου τη δική σου φανταστική ιστορία στο email των φίλων: iolinakoronakos@gmail.com

ΦΤΟΥ ΞΕΛΕΥΘΕΡΙΑ... ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΛΑ;

Μετά τις απογευματινές ειδήσεις, ο μπαμπάς και η μαμά άρχισαν να συζητούν σοβαροί και σκεπτικοί, σαν κάτι να τους απασχολούσε. Τι να συνέβαινε άραγε; «Παιδιά, ελάτε, έχουμε να σας πούμε κάτι σημαντικό». Τα παιδιά ανησύχησαν μόλις το άκουσαν, αλλά πήγαν αμέσως να δουν τι ήθελαν οι γονείς τους.



Η Ιολίνα σκέφτηκε: «Λες να αρρώστησε η γιαγιά;».
Ο Κορονάκος ανησύχησε: «Ωχ! Λες να κατάλαβαν ότι άδειασα το κουτί με τα μπισκότα;».

Πρώτος μίλησε ο μπαμπάς: «Θέλουμε να σας πούμε ότι κάποια πράγματα θα αρχίσουν σιγά σιγά να αλλάζουν στη ζωή μας. Φαίνεται ότι όλοι μαζί αρχίζουμε να νικάμε αυτόν τον ύπουλο εχθρό και μπορούμε να έχουμε κάποιες ελευθερίες όπως παλιά».





«Δηλαδή, πάει ο κορονοϊός; Φτου ξελευθερία για όλους;» φώναξε με χαρά ο Κορονάκος. «Εεε, όχι ακριβώς, Κορονάκο μου», είπε ο μπαμπάς. «Εγώ ακόμα δεν μπορώ να δουλέψω όπως και πολλοί άλλοι, αλλά η μαμά θα επιστρέψει στη δουλειά της». Και η μαμά πρόσθεσε: «Μπορούμε όμως να αρχίσουμε να πηγαίνουμε βόλτες. Τα μεγαλύτερα παιδιά θα αρχίσουν να πηγαίνουν σχολείο. Αργότερα, θα πάτε κι εσείς πάλι στο σχολείο. Για την ώρα, θα συνεχίσετε να μαθαίνετε με τη βοήθεια της τεχνολογίας!».

«Τέλεια! Αφού θα αρχίσουμε να βγαίνουμε, να πάρω τηλέφωνο και το φίλο μου τον Αντρέα να παίξουμε ποδόσφαιρο;» ρώτησε ο Κορονάκος.

«Κορονάκο, αν μπορείτε να τηρείτε αποστάσεις, όπως όταν παίζετε πάσες, ναι, γίνεται. Αλλιώς, μπορείτε να παίξετε κάτι άλλο».

«Ουφ... μπερδεύτηκα. Δηλαδή, τι αλλάζει;» ρώτησε ο Κορονάκος που πλέον είχε αρχίσει να χάνει τον ενθουσιασμό του.

«Μισό λεπτό!» είπε η Ιολίνα, «θα μας πείτε εσείς τι αλλάζει κι εμείς θα σκεφτούμε τι θέλουμε να κάνουμε. Και θα το γράψουμε στο σχέδιό μας!» Η Ιολίνα έφερε το τετράδιό της και άρχισαν να συζητούν όλοι μαζί...

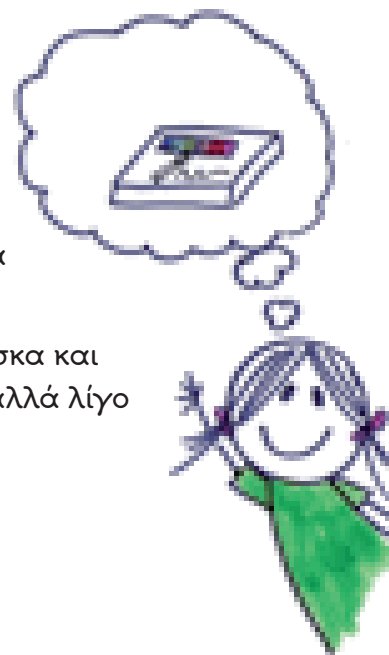
«Σχέδιο δράσης για τον κορονοϊό: Βγαίνουμε έξω σιγά σιγά...»

✗ Η μαμά τούς είπε ότι πολλοί άνθρωποι επιστρέφουν στις δουλειές τους, άρα ανοίγουν και κάποια μαγαζιά. Τότε η Ιολίνα σκέφτηκε: «Γιούπι! Η μαμά θα μας φέρει μαρκαδόρους από το βιβλιοπωλείο».

✗ Ο μπαμπάς συμπλήρωσε ότι σε κάποιους χώρους θα χρησιμοποιούμε μάσκα και γάντια. «Πλάκα θα έχει αυτό!» σκέφτηκε ο Κορονάκος, «κάτι σαν τον Ζορό αλλά λίγο ανάποδα».



Και ο μπαμπάς συνέχισε: «Επίσης, μπορούμε να βγαίνουμε από το σπίτι και να συναντάμε άλλους, τηρώντας όμως τις αποστάσεις και τους κανόνες υγιεινής. «Επιτέλους, θα δούμε και τους φίλους μας! Θα κάνουμε ποδήλατο και πατίνι!» σκέφτηκαν και οι δύο.



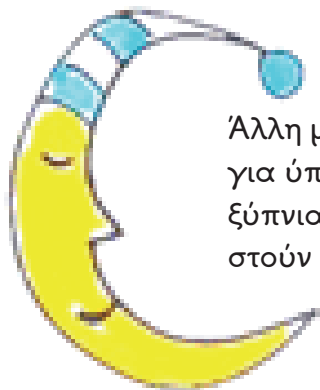


Ο Κορονάκος διάβασε τις σημειώσεις της Ιολίνας. Τα πράγματα δεν ήταν όπως πριν τον κορονοϊό, αλλά ήταν σίγουρα καλύτερα. Ήταν χαρούμενος για όσα σκέφτηκαν ότι μπορούσαν να κάνουν ξανά! Βρήκε και ιδέες για παιχνίδια. «Λοιπόν, μπαμπά, αποφάσισα. Θα παίζουμε κρυφτό χωρίς “φτου και βγαίνω” και αγώνες ταχύτητας!»

Τι άλλο μπορούν να κάνουν τώρα
η Ιολίνα και ο Κορονάκος;
Μοιράσου τις ιδέες σου στέλνοντας
στα αδελφάκια ένα email.

..... Το email των φίλων είναι: iolinakoronakos@gmail.com

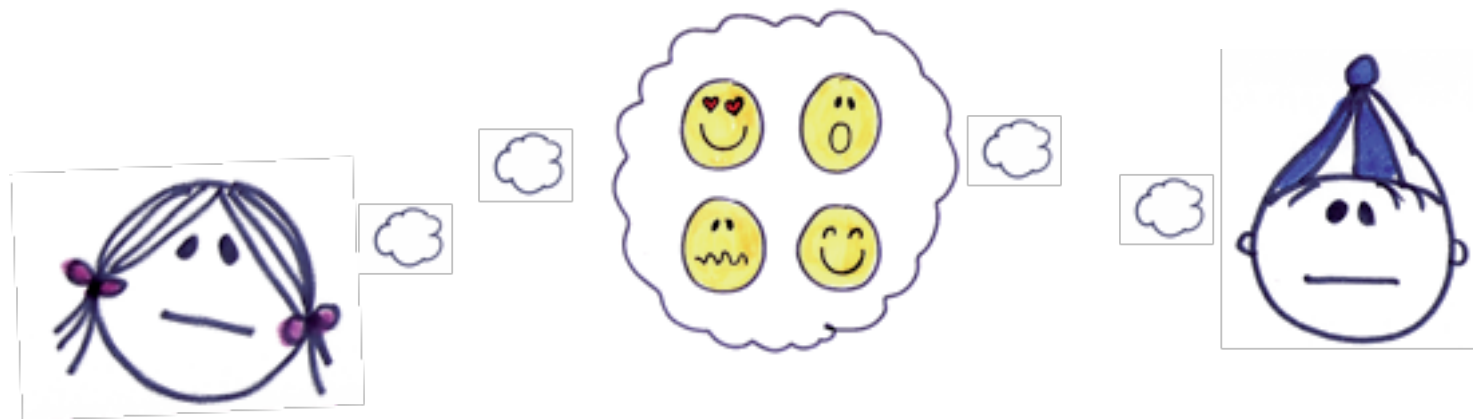
ΝΑ ΒΓΩ Ή ΝΑ ΜΗ ΒΓΩ;



Άλλη μια μέρα είχε περάσει με πολύ παιχνίδι και τα παιδιά ήταν έτοιμα να πάνε για ύπνο. Φυσικά αρνήθηκαν ότι ήταν κουρασμένα και επέμεναν να μείνουν ξύπνια. Τότε ακούστηκε, «ΩΡΑ ΓΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ», και τα παιδιά έτρεξαν να ετοιμαστούν χωρίς δεύτερη κουβέντα. Σχεδόν κάθε βράδυ οι γονείς τους τους διαβάζαν ιστορίες και τους έλεγαν τι θα έκαναν την επόμενη μέρα. Έτσι κι αυτό το βράδυ, αφού διάλεξαν ένα βιβλίο, ο μπαμπάς τους είπε...

«Σκεφτόμουν αύριο να πάμε μια πρωινή βολτούλα και να ψωνίσουμε κουλούρια και ψωμί από τον φούρνο του Βασίλη. Και το απόγευμα θα πάμε στο πάρκο μαζί με τη μαμά!» Τα παιδιά δέχτηκαν τα νέα με ένα ανάμεικτο συναίσθημα... Ήταν χαρούμενα. Τους είχαν λείψει οι βόλτες. Ταυτόχρονα, όμως, ένιωθαν αγωνία σαν να μην είχαν ξαναβγει.





Ο μπαμπάς και η μαμά δεν περίμεναν αυτή τη σιωπηλή αντίδραση και αναρωτήθηκαν: «Εσείς δεν ζητούσατε να κάνετε όσα δεν μπορούσατε μέχρι τώρα; Ήρθε σιγά σιγά η ώρα να κάνουμε αυτά που ζητούσατε».

«Αν έχει πολύ κόσμος έξω και είναι κανένας άρρωστος;» ρώτησε η Ιολίνα. «Θέλω πολύ να πάω να αγοράσω κουλούρι από το φούρνο του Βασίλη, αλλά...» συμπλήρωσε ο Κορονάκος.

Οι γονείς τους κατάλαβαν πώς ένιωθαν τα παιδιά και τους απάντησαν. «Παιδιά, είναι φυσιολογικό να φοβάστε, όλοι φοβηθήκαμε. Ο κορονοϊός είναι περαστικός και θα φύγει, αλλά ο φόβος μας για αυτόν μπορεί να μείνει περισσότερο καιρό... να γιατί είναι ύπουλος αυτός ο εχθρός».

«Κι αν δεν θέλω τελικά να πάω ούτε στο σχολείο;» ρώτησε ο Κορονάκος.

«Όσο πιο πολύ φοβόμαστε, τόσο πιο μακριά θα είμαστε από αυτά που αγαπάμε και θέλουμε να κάνουμε. Μπορούμε να αφήσουμε το φόβο μας εκεί, απλά για να μας θυμίζει ότι πρέπει να προσέχουμε ακόμα. Όμως μπορούμε να μην τον αφήνουμε να μας δίνει εντολές σαν κάποιος αυστηρός στρατηγός! Εμείς θα αποφασίσουμε τι θέλουμε να κάνουμε και όχι ο φόβος μας! Γι' αυτό και θα αρχίσουμε ασκήσεις αντιφοβικές!»



Τα παιδιά ξεκαρδίστηκαν βλέποντας τον μπαμπά να κάνει τον αυστηρό στρατηγό Φόβο και ρώτησαν τι ασκήσεις έπρεπε να κάνουν. Τότε ο μπαμπάς απάντησε: «Είναι απλό! Στην αρχή θα κάνουμε βόλτες και ψώνια στη γειτονιά μας. Μετά βλέπουμε. Κι όσο θα κάνουμε αυτά που αγαπάμε, τόσο λιγότερο θα φοβόμαστε! Θα δείτε...» είπε και άνοιξε το βιβλίο με την ιστορία που θα τους διάβαζε.

Εκείνο το βράδυ τα αδελφάκια κοιμήθηκαν και ονειρεύτηκαν ξανά πως ήταν με τους φίλους τους στην παιδική χαρά, χωρίς τον κορονοϊό και χωρίς το φόβο. Μάλιστα, το άλλο πρωί ο Κορονάκος είπε ότι ονειρεύτηκε πως έβαλε στη φυλακή τον κορονοϊό και το στρατηγό Φόβο! Αυτή την ιδέα την πήρε από τις αντιφοβικές ζωγραφιές που τους είχαν στείλει δύο αδελφάκια φίλοι τους.

Αντιφοβικές ζωγραφιές από τη Μαριαλένα και τον Νίκο:



Ο κορονοϊός πειρατής.
Φεύγει με το καράβι για
μακρινές θάλασσες.

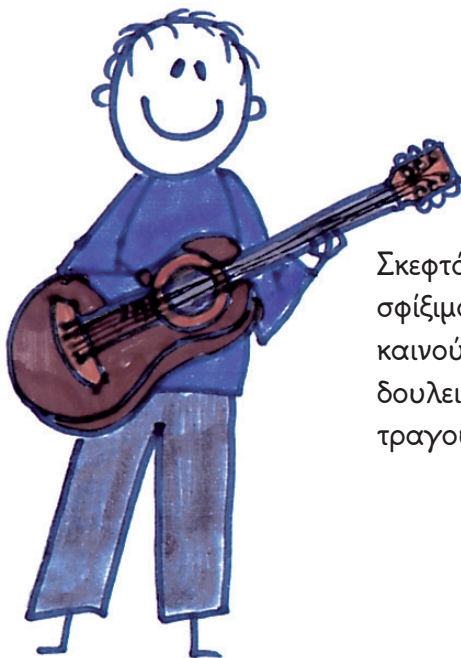


Ο κορονοϊός στη φυλακή.

Μπορείς να σκεφτείς άλλες αντιφοβικές ασκήσεις ή ζωγραφιές που
μπορούν να κάνουν η **Ιολίνα** και ο **Κορονάκος**; Στείλ' τους τις δικές
σου ιδέες στο email των φίλων: **iolinakoronaikos@gmail.com**

ΝΙΚΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΗΣΥΧΙΑ

Ήταν νωρίς το μεσημέρι όταν η Ιολίνα άκουσε τις φωνές και τα γέλια των παιδιών του επάνω ορόφου καθώς ανέβαιναν ζωηρά τις σκάλες της πολυκατοικίας. Μόλις είχαν γυρίσει από την πρώτη τους μέρα στο Γυμνάσιο (πήγαιναν Γυμνάσιο, βλέπετε). «Εγώ πότε θα πάω στο σχολείο; Πότε θα δω τους φίλους μου; Και με το μπαλέτο τι θα γίνει;»



Σκεφτόταν και οι σκέψεις αυτές της έφεραν ανησυχία και ένα σφίξιμο στο στομάχι. Στο σαλόνι, ο μπαμπάς δοκίμαζε κάποιες καινούριες μελωδίες στην κιθάρα. «Μμμ, και ο μπαμπάς δεν πάει δουλειά αλλά είναι πολύ δημιουργικός, φτιάχνει πολύ ωραία τραγούδια!» σκέφτηκε και πήγε κοντά του.

Ο μπαμπάς κατάλαβε ότι ήταν κάπως ανήσυχη και την έβαλε να καθίσει δίπλα του. «Είναι εντάξει να νιώθεις ανήσυχη, ακόμη δεν ξέρουμε αν θα πάτε σχολείο, δεν ξέρουμε πολλά πράγματα. Είμαστε σε μία μεταβατική περίοδο που νιώθουμε ακόμη όλοι λίγο μπερδεμένοι. Εγώ όταν νιώθω μπερδεμένος, βάζω τις σκέψεις μου σε στίχους και το συναίσθημα που νιώθω το κάνω μελωδία και κάπως έτσι βγαίνουν τα τραγούδια μου. Τι θα έλεγες να με βοηθήσεις να γράψουμε μαζί ένα τραγούδι;»



Η Ιολίνα αμέσως αναθάρρησε! Της φάνηκε πολύ καλή η ιδέα και έτρεξε να τη γράψει στο σχέδιο δράσης. Στο γραφείο της βρήκε και μια εργασία που είχαν κάνει με την κυρία στο σχολείο, με τον τίτλο «Νικώντας την ανησυχία», και μέσα είχε ιδέες για το τι μπορεί να κάνει κανείς όταν νιώθει ανησυχία: Πρώτα βρίσκω το συναίσθημα που νιώθω (ανησυχία), ύστερα σαν καλός ντεντέκτιβ «πιάνω» τις σκέψεις μου και τις γράφω σε ένα χαρτί («δεν θα δω ποτέ τους φίλους μου, θα ξεχάσω τις φιγούρες στο μπαλέτο») και μετά βλέπω πού το νιώθω στο σώμα μου (σφίξιμο στο στομάχι). Τέλος, κάνω πράγματα που με χαλαρώνουν, όπως:



- ✗ Βάζω μουσική και χορεύω, ή κάνω ένα επιτόπου τρέξιμο για να φύγει η ένταση από το σώμα.
- ✗ Σκέφτομαι θετικά («ακόμη κι αν δεν ανοίξουν τα σχολεία, θα πω στους γονείς μου να κανονίσουν να βρεθούμε με τους φίλους μου». «ο χορός δεν ξεχνιέται, θα τα θυμηθώ τα βήματα μόλις επιστρέψω»).
- ✗ Σκέφτομαι μια ωραία στιγμή ή κάποιο ωραίο μέρος και το ζωγραφίζω.

Η Ιολίνα έδειξε στον Κορονάκο την εργασία και του πρότεινε να χαλαρώσουν μαζί. Αφού έβαλαν μουσική και χόρεψαν, μετά χαλάρωσαν μαζί ζωγραφίζοντας το αγαπημένο τους μέρος. Σιγά σιγά και οι δυο ήταν πιο ήρεμοι και σαν το σφίξιμο της Ιολίνας να είχε αρχίσει να φεύγει και το μυαλό της να καθαρίζει – έτοιμο να σκεφτεί ιδέες και στίχους για το νέο τραγούδι που θα έφτιαχναν με τον μπαμπά!

*Με την εξυπνάδα και τη χρυσή μας την καρδιά,
μαζί θα σε νικήσουμε και θα 'μαστε μια χαρά!*

Μόλις η μαμά μπήκε στο σπίτι κουρασμένη από τη δουλειά, την περίμενε μια υπέροχη έκπληξη.

Εσένα τι σε βοηθά να χαλαρώσεις και να φύγει η ανησυχία;

Στείλε τις δικές σου ιδέες στο email των φίλων:

iolinakoronakos@gmail.com

ΠΑΛΙ ΚΑΤΙ ΑΛΛΑΖΕΙ



Τα αδελφάκια ξυπνούσαν τις τελευταίες μέρες νιώθοντας περίεργα. Ο μπαμπάς ήταν πλέον αυτός που τους ετοίμαζε το πρωινό, αλλά κάτι ήταν διαφορετικό... η μαμά είχε επιστρέψει πια στη δουλειά. Τους έλειπε η μουσική που έβαζε κάθε πρωί για να ξυπνήσουν... Το σημερινό πρωινό κύλησε με γυμναστική, μάθημα, εε, και λίγα καβγαδάκια... Παίξανε και επιτραπέζια, αλλά ο μπαμπάς ήταν όλο αφηρημένος και διέκοπτε το παιχνίδι για να απαντήσει σε τηλεφωνήματα.



Σε ένα από αυτά ο μπαμπάς μιλούσε και μαγεύερε ταυτόχρονα, ενώ ο Κορονάκος τον άκουγε να λέει: «Θα δούμε λες άσπρη μέρα; Θα γίνει η συναυλία το καλοκαίρι; Να αρχίσουμε τις πρόβες; Εγώ κρατώ μικρό καλάθι...». Ο μικρός απόρησε. Τι να σήμαινε άραγε «άσπρη μέρα και μικρό καλάθι;». Πήγε να ρωτήσει την Ιολίνα, αλλά εκείνη μιλούσε στο Skype με μια φίλη της. «Άσε με, μιλάω!» τσίριξε. Πήγε να ρωτήσει και τον μπαμπά, αλλά δεν πήρε καμία απάντηση, μόνο ένα νόημα τύπου «περίμενε...».

Η ώρα περνούσε και ο Κορονάκος ακόμα περίμενε... Όμως είχε φτάσει πια μεσημέρι και ο μπαμπάς τούς φώναξε για φαγητό. Εκείνα έτρεξαν να φάνε. «Παιδιά, συγνώμη! Δεν πρόλαβα να σας ετοιμάσω ούτε δεκατιανό. Θα πεινάτε σαν λύκοι! Ελπίζω όμως να σας αρέσει...» είπε και σέρβιρε. Σύντομα όμως τους ξαναδιέκοψε ένα τηλεφώνημα και τα παιδιά έφαγαν μόνα τους.



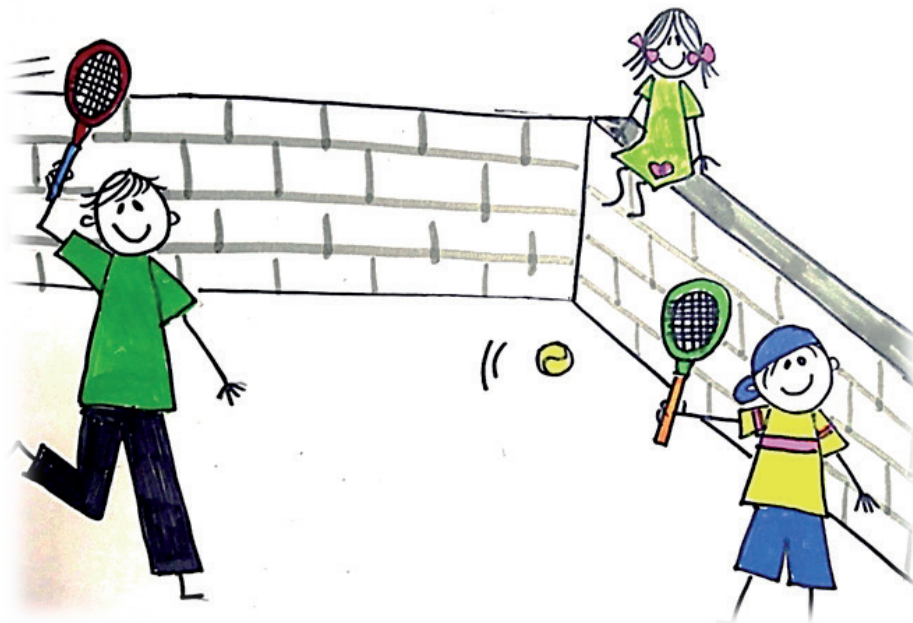
Αρκετή ώρα αργότερα, ο Κορονάκος ρώτησε αν θα πάνε βόλτα. «Αγάπες μου, πρέπει να φύγω μόλις γυρίσει η μαμά, κι εκείνη θα είναι κουρασμένη από τη δουλειά της για να βγείτε έξω. Θα σας εξηγήσω το βράδυ. Σήμερα είναι μια ξεχωριστή μέρα!» είπε ο μπαμπάς. Τα παιδιά πήγαν στο δωμάτιο απογοητευμένα. Η Ιολίνα άνοιξε τον υπολογιστή να κοιτάξει αν ήρθαν email από το σχολείο ή τους φίλους τους, ενώ ο Κορονάκος φώναζε: «Τι γίνεται σήμερα; Άσπρη μέρα... με καλάθι!». «Καλέ, τρελάθηκες;» τον ρώτησε η αδελφή του. «Τι μπέρδεμα κι αυτό! Η μαμά λείπει, ο μπαμπάς όλο τηλεφωνεί, μιλά ακαταλαβίστικα, δεν παίζει μαζί μου, φάγαμε μόνοι μας, και τώρα ούτε βόλτα;» γκρίνιαξε με αγανάκτηση ο Κορονάκος.

Η Ιολίνα πήρε σοβαρό ύφος: «Είναι άσχημο να μην καταλαβαίνουμε τι γίνεται και να μην μπορούμε να κάνουμε όσα θέλουμε, αλλά χρειάζεται να έχουμε υπομονή. Οι γονείς μάς αγαπάνε και χρειάζεται να τους εμπιστευτούμε. Θα μάθουμε τι σημαίνουν όλα αυτά το βράδυ. Αυτός ο ύπουλος μέσα-κορονοϊός θέλει να μας κολλήσει ΛΥΠΗ και ΑΓΑΝΑΚΤΗΣΗ! Όμως, ΟΧΙ. Δεν θα του περάσει!».



«Και πώς δεν θα του περάσει;» ρώτησε ο Κορονάκος. Η Ιολίνα κοιτάζοντας την οθόνη του υπολογιστή αναφώνησε: «Αχά! Ο R. Z. μας έστειλε ένα σωρό ιδέες στο email. Μας έγραψε ότι μπορεί να διώξει τις άσχημες σκέψεις του όταν σκέφτεται την αυλή του σχολείου του, τα χαμόγελα των συμμαθητών του και... το γήπεδο που παίζει τένις. Ωωω! Τι φανταστική ιδέα R. Z.! Το τένις και οι ρακέτες είναι παιχνίδια που οι παίκτες έχουν μεγάλη απόσταση μεταξύ τους! Αυτό θα δοκιμάσουμε! Κορονάκο, βάλε παπούτσια! Θα στείλω μήνυμα στον Νίκο, από τον πάνω όροφο, να φέρει τη ρακέτα του και να παίξετε στην πιλοτή! Εγώ θα μετρώ το σκορ!» είπε γεμάτη ενθουσιασμό η Ιολίνα.

Τα παιδιά έτρεξαν στην πιλοτή αφήνοντας πίσω τους όλη την κακή διάθεση. Έπαιξαν όλο το απόγευμα και ούτε που κατάλαβαν πώς έφτασε το βράδυ. Είχαν βρει τον τρόπο να κάνουν υπομονή: απλά σταμάτησαν να σκέφτονται πόσο υπομονή έπρεπε να κάνουν και άρχισαν να σκέφτονται κάτι άλλο!



Όταν εσύ βρίσκεσαι σε τέτοια θέση, τι κάνεις; Υπάρχουν μέρες που δεν μπορεί να γίνει αυτό που θέλεις και δεν καταλαβαίνεις τι γίνεται;



Ήταν ένα πολύ ζεστό απόγευμα και τα παιδιά άραζαν στη μικρή βεράντα με τα μαγιό τους, έχοντας τα πόδια τους σε μια λεκάνη με νερό. Μαζί τους έκαναν μπάνιο στη λεκάνη όλα τα αγαπημένα τους κουκλάκια. Οι γονείς τους ήταν μέσα στο σπίτι και συζητούσαν πολλή ώρα μόνοι τους. Προσπαθούσαν να αποφασίσουν αν θα έστελναν τα παιδιά στο σχολείο τώρα που αυτό θα άνοιγε.

Ξάφνου, χτύπησε το τηλέφωνο. Ήταν ο φίλος του Κορονάκου, ο Αλέξης.

Ο Κορονάκος άρπαξε το τηλέφωνο όλο χαρά και άρχισε να κουβεντιάζει με το φίλο του. Όταν τελείωσε, γύρισε στη βεράντα πολύ στενοχωρημένος.

Τα παιδιά συνέχισαν το παιχνίδι τους και όταν βράδιασε πήγαν να ξαπλώσουν. Λίγο πριν κοιμηθούν, ο Κορονάκος ρώτησε την Ιολίνα: «Εσύ ξέρεις τι είναι τα πειραματόζωα;».

Εκείνη έκπληκτη απάντησε: «Όταν οι επιστήμονες φτιάχνουν ένα νέο φάρμακο πρέπει να κάνουν ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ για να δουν αν το φάρμακο είναι καλό. Γι' αυτόν το λόγο έχουν συνήθως ποντίκια που τους δίνουν το φάρμακο. Αυτά είναι τα πειραματόζωα. Κάποιες φορές μπορεί να αρρωστήσουν ή και να πεθάνουν και αυτό σημαίνει ότι το φάρμακο δεν ήταν αποτελεσματικό. Τότε αλλάζουν το φάρμακο και ξανακάνουν το πείραμα από την αρχή. Αν κάνει καλό στα ποντικάκια, τότε είναι καλό και το ετοιμάζουν και για εμάς τους ανθρώπους».



«Τι;! Εγώ δεν θέλω να γίνω ποντίκι και να πεθάνω!» ούρλιαξε ο Κορονάκος όλο τρόμο. «Από πού σου ήρθε πάλι αυτή η σκέψη;» απόρησε η Ιολίνα. «Ο Αλέξης έλεγε πως οι γονείς του δεν συμφωνούν να ανοίξει το σχολείο και ότι δεν θα κάνουν τα παιδιά τους πειραματόζωα». Η Ιολίνα τον άκουγε σιωπηλή. Μετά από λίγη ώρα τα παιδιά κοιμήθηκαν εξαντλημένα.



Όμως ο Κορονάκος ξύπνησε απότομα μέσα στη νύχτα από ένα κακό όνειρο: Είχε δει γιγάντια ποντίκια να μπαίνουν στο δωμάτιό τους. Ήθελαν να τους πάρουν μαζί τους! Άναψε το φως τρέμοντας από το φόβο του. Προσπάθησε να θυμίσει στον εαυτό του ότι ήταν απλώς ένα όνειρο. Πήρε βαθιές ανάσες και σκέφτηκε κάτι όμορφο – όπως του είχε πει κάποτε η αδελφή του. Θυμήθηκε ότι η μαμά και ο μπαμπάς τους τους αγαπούν πάρα πολύ και δεν θα επέτρεπαν να συμβεί τίποτα κακό στα παιδιά τους. ΠΟΤΕ! Σιγά σιγά ηρέμησε και τον πήρε ο ύπνος. Το πρωί μόλις ξύπνησε, έτρεξε στους γονείς του. Χωρίς καν να προλάβει να πει «καλημέρα», φώναξε: «Θέλω να μάθω την αλήθεια!» και τους αφηγήθηκε τη συζήτηση με τον Αλέξη για τα πειραματόζωα.

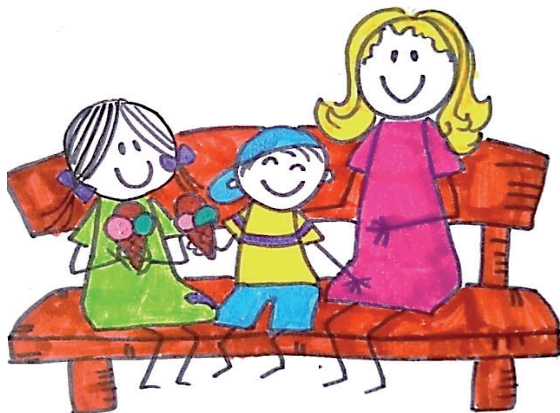
Οι γονείς προσπάθησαν να τον ηρεμήσουν. «Στη ζωή δεν υπάρχει πάντα απόλυτα σωστό ή απόλυτα λάθος. Για πολλά θέματα δεν είμαστε σίγουροι ποια είναι η καλύτερη λύση. Μπορεί να υπάρχουν πολλοί τρόποι για να λυθεί ένα πρόβλημα. Έτσι έγινε και με το θέμα του σχολείου. Οι ειδικοί διάλεξαν τη λύση που τους φαίνεται καλύτερη και θα τη δοκιμάσουν. Αν δεν είναι καλή, θα εφαρμόσουν κάποιο άλλο σχέδιο. Εμείς εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και εσείς εμπιστεύεστε εμάς να αποφασίσουμε αν είναι καλό για τη δική μας οικογένεια να πάτε στο σχολείο».

«Αυτό είναι λοιπόν το πείραμα με τα σχολεία και... χωρίς ποντίκια», πετάχτηκε η Ιολίνα. Και ο Κορονάκος είπε πονηρά: «Εεε, εγώ δεν έχω πρόβλημα να πάει στη θέση μου ένα ποντικάκι τη Δευτέρα...». Όλοι γέλασαν και άρχισαν το πρωινό τους.



Έχεις νιώσει ποτέ σαν τον **Κορονάκο**; Μπορείς να σκεφτείς κάποιο πρόβλημα για το οποίο δεν υπάρχει ΜΙΑ ΜΟΝΟ λύση; Στείλε μας τις ιδέες σου στο: iolinakoronakos@gmail.com

ΕΝΑΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΓΙΑ ΕΝΑΝ



Εκείνο το απόγευμα η μαμά, η Ιολίνα και ο Κορονάκος είχαν συμφωνήσει να πάνε βόλτα στην πλατεία. Είχαν πάρει παγωτό από το κοντινό περίπτερο και κάθισαν σε ένα παγκάκι για να το φάνε. Υπήρχαν πολλοί άνθρωποι εκεί. Μερικά μεγάλα αγόρια στέκονταν λίγο πιο πέρα με τα ποδήλατά τους. Συζητούσαν και γελούσαν δυνατά.

Μια παρέα ηλικιωμένων έπιναν καφέ σε χάρτινα ποτηράκια και κουβέντιαζαν. Φορούσαν μάσκες και γάντια. Λίγο πιο πέρα μια κυρία συνάντησε κάποια παιδάκια. Τα φιλούσε και τα αγκαλιάζε.



Την ίδια στιγμή, ο Κορονάκος είδε τη γειτόνισσά τους, την κυρία Ευαγγελία, να πλησιάζει. Χωρίς δεύτερη σκέψη, το αγόρι έτρεξε να την αγκαλιάσει. Την αγαπούσε πολύ.

Του έφτιαχνε κεφτεδάκια για να τον περιποιηθεί και τον πήγαινε βόλτα στο βουνό με την εγγονή της. Η γυναίκα, μόλις τον είδε, έκανε ένα βήμα πίσω και του είπε αμήχανα: «Μη με ακουμπάς». Τον χαιρέτησε και συνέχισε το δρόμο της. Ο Κορονάκος έτρεξε σαστισμένος στη μαμά του. «Τι κακό έκανα, μαμά;» αναρωτήθηκε. «Είχα τόσο καιρό να τη δω που ήθελα να την αγκαλιάσω, κι αυτή πάντα με αγκάλιαζε!»

Η μαμά του αμέσως προσπάθησε να του εξηγήσει. «Δεν έκανες τίποτα κακό... Η κυρία Ευαγγελία πρέπει να προσέχει γιατί έχει πρόβλημα με την καρδιά της. Αυτό τον καιρό ξέρουμε όλοι ότι πρέπει να τηρούμε μια σωματική απόσταση από τους άλλους για να μη μεταδώσουμε αυτόν τον ύπουλο εχθρό, τον κορονοϊό». Ο Κορονάκος όμως απόρησε: «Μα κοίτα γύρω σου, μαμά. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πολύ κοντά ο ένας στον άλλον, άρα ο ιός έχει φύγει. Εγώ απλά ήθελα να της δείξω ότι την αγαπάω κι ότι μου έλειψε...»



Η μαμά συνέχισε να του εξηγεί: «Κορονάκο, κάνουμε όσα θέλουμε να κάνουμε, αλλά με προϋποθέσεις. Όπως βλέπεις, κάθε άνθρωπος λειτουργεί διαφορετικά. Μερικοί τηρούν τα μέτρα αυστηρά. Άλλοι νιώθουν ότι δεν είναι τόσο επικίνδυνο όλο αυτό... Κάποιοι θέλουν να είναι προσεκτικοί αλλά ανυπομονούν τόσο πολύ να συναντήσουν τους φίλους τους που δυσκολεύονται να τηρήσουν τα μέτρα. Γνωρίζουμε πώς να μείνουμε ασφαλείς και επιλέγουμε πώς θα συμπεριφερθούμε. Αν ο καθένας μας λειτουργεί υπεύθυνα, βοηθά τον εαυτό του αλλά και τους ανθρώπους γύρω του. Μπορούμε να βρούμε και νέους τρόπους να εκφράζουμε την αγάπη μας στους άλλους».



Τα παιδιά άκουγαν με προσοχή και προσπαθούσαν να καταλάβουν όλη αυτή τη νέα κατάσταση. Τότε η Ιολίνα είπε: «Θα είμαστε σαν τους ΤΡΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟΦΥΛΑΚΕΣ, μαμά! Ένας για όλους και όλοι για έναν. Θα είμαστε υπεύθυνοι για να προστατεύουμε εμάς. Με αυτόν τον τρόπο θα προστατεύουμε και τους άλλους!».

«Φοβερή ιδέα, αγάπη μου! Πηγαίνετε τώρα, σωματοφύλακές μου, να παίξετε κι εσείς, και να θυμάστε όσα είπαμε!» απάντησε η μαμά και τα παιδιά άρχισαν το κυνηγητό.

Μπορεί κάτι που κάνουμε αυτή την περίοδο να φαίνεται κακό, αλλά τελικά να γίνεται για καλό σκοπό; Στείλε μας παραδείγματα που μπορείς να σκεφτείς στο: iolinakoronas@gmail.com

Η ΜΕΓΑΛΗ ΜΕΡΑ



Δευτέρα πρωί! Το ξυπνητήρι χτύπησε στις 7:15. Τα παιδιά ένιωθαν κουρασμένα, όμως πετάχτηκαν αμέσως. Είχαν τόση αγωνία, όπως μετά από κάθε καλοκαίρι – ή μάλλον κάπως περισσότερο... Είχε περάσει καιρός από την τελευταία φορά που διέσχισαν την αυλή του σχολείου και μπήκαν στην τάξη τους.



Τα αδελφάκια ήθελαν να βάλουν τα «καλά» τους! Η Ιολίνα άλλαξε τρεις φορές ρούχα. Ο Κορονάκος εκνευρίστηκε γιατί τους καθυστερούσε.

Τελικά ετοιμάστηκαν και περίμεναν τον μπαμπά τους να τελειώσει. «Άντε, μπαμπά! Θα αργήσουμε!» του φώναξαν όλο νεύρα. Εκείνη τη στιγμή ο Κορονάκος έσπρωξε την Ιολίνα κατά λάθος, καθώς άρπαζε την τσάντα του νευρικά. Εκείνη πάτησε την τσάντα της και τη λέρωσε. Η Ιολίνα θύμωσε ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ και άρχισε ΜΕΓΑΛΟΣ καβγάς...



«Μα τι μας συμβαίνει; Αφού είμαστε χαρούμενοι που θα πάμε στο σχολείο!» αναρωτήθηκε η Ιολίνα. «Ακόμα φταίει ο ύπουλος εχθρός; Αφού τελείωσε. Δεν καταλαβαίνω, μπαμπά. Θα μας εξηγήσεις;» συνέχισε ο Κορονάκος. Ο μπαμπάς τους είπε: «Εντάξει, ας ξεκινήσουμε για το σχολείο. Θα το συζητήσουμε στο δρόμο».

Άρχισαν να περπατούν σιωπηλά μέχρι που κάποια στιγμή ο μπαμπάς τους τους είπε: «Ας παίξουμε το παιχνίδι των 10 ερωτήσεων! Ξεκινάμε. Τι σας ενθουσιάζει περισσότερο τη σημερινή μέρα;».

«Θα δω τη δασκάλα και τους φίλους μου!» είπαν τα παιδιά.

«Ποιον δεν θέλετε να δείτε καθόλου;»

«Πφφφ... άσε, αυτό δεν το απαντώ».

«Δεν είναι ευγενικό, μπαμπά!» απάντησαν μαζί γελώντας τα δύο αδέρφια.

«Καλά, λοιπόν... Τι φοβάστε περισσότερο σήμερα;» συνέχισε ο μπαμπάς.

«Αν κάποια φίλη μου βήχει κοντά μου...» είπε η Ιολίνα.

«Μήπως μας βάλει πολλά διαβάσματα η κυρία!» είπε ο Κορονάκος.

«Ποιο μάθημα ανυπομονείτε να κάνετε;»

«Μελέτη περιβάλλοντος!» απάντησε ο Κορονάκος, ενώ η Ιολίνα είπε: «Εικαστικά!».

«Τι πιστεύετε ότι θα είναι πολύ δύσκολο σήμερα;»

«Ντρέπομαι να μιλήσω μπροστά σε όλα τα παιδιά της τάξης!» είπε η Ιολίνα.

«Αν μας ζητήσει τα τετράδια των εργασιών!» συμπλήρωσε ο Κορονάκος.

«Τι πιστεύετε ότι θα είναι το πιο όμορφο πράγμα που θα σας συμβεί σήμερα;»

«Να παίξουμε στο διάλειμμα!» είπαν με μια φωνή και οι δύο.

«Λοιπόν, μπορείτε τώρα να μετρήσετε πόσα διαφορετικά συναισθήματα νιώθετε μέσα σε ένα πρωινό;»



Τα παιδιά άρχισαν να απαριθμούν: «ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ, ΑΓΩΝΙΑ, ΦΟΒΟ, ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ, ΑΝΗΣΥΧΙΑ...»

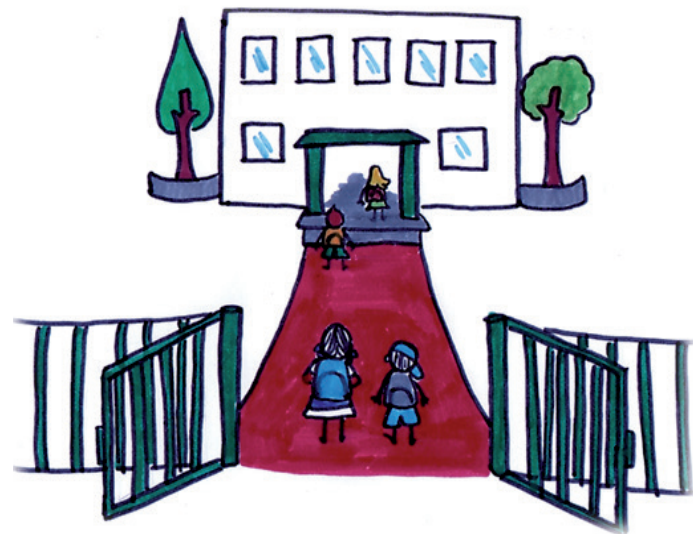
«Θυμάστε το σχέδιο δράσης σας; Μήπως να το βάλετε σε εφαρμογή και τώρα;»

«Ναι! Νιώθουμε διάφορα συναισθήματα κι αυτό μας μπερδεύει! Όμως μπορούμε να φανταστούμε τις σκέψεις μας σαν συννεφάκια που περνάνε στον ουρανό και θα προσπαθήσουμε να αναπνεύσουμε αργά και να τα παρατηρήσουμε!» είπε η Ιολίνα.

«Θα κάνω το ίδιο όπως όταν τρομάζω από κάποιο κακό όνειρο! Και θα κάνουμε υπομονή για να δούμε πώς θα πάει η πρώτη μέρα! Καλά που είχαμε φτιάξει το σχέδιο! Είσαι σούπερ βοηθός, μπαμπά!» συμπλήρωσε ο Κορονάκος.

«Σωστά! Προτελευταία ερώτηση: Μπορείτε να εφαρμόσετε και στο σχολείο όσα είχατε σχεδιάσει στο σπίτι μας;» ρώτησε ο μπαμπάς.

«Ναι!» φώναξαν και οι δύο.



«Και τέλος... Είστε έτοιμοι;» τους ρώτησε ο μπαμπάς καθώς στέκονταν στην πόρτα του σχολείου.

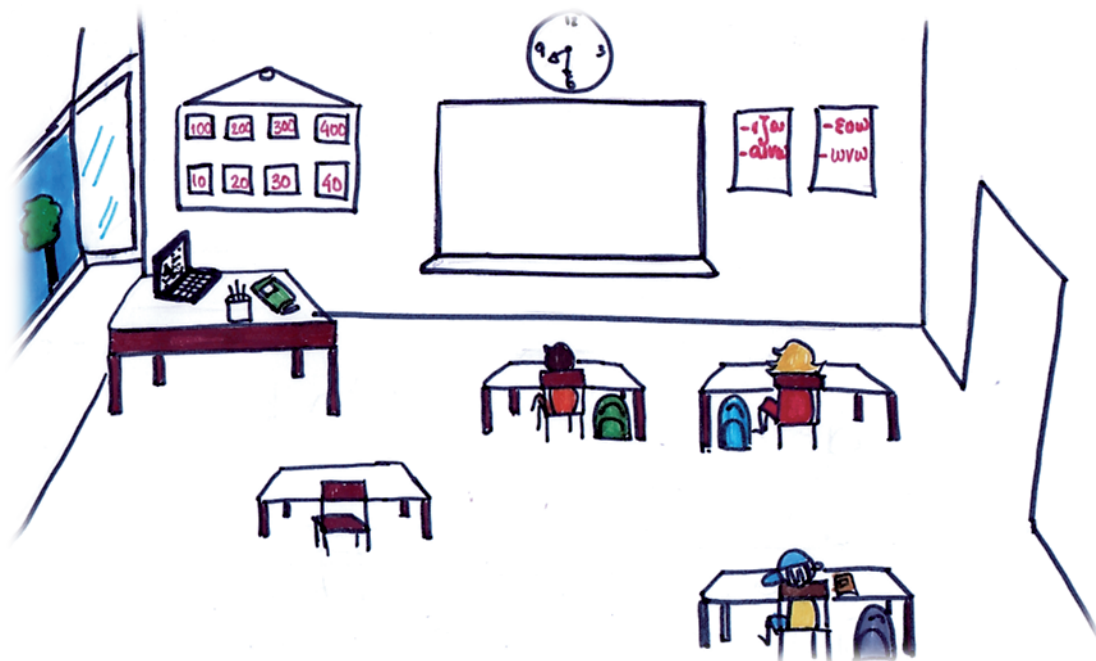
«Ναι!» έγνεψαν τα παιδιά. Τότε ο μπαμπάς τα αποχαιρέτησε στην είσοδο της αυλής με ένα φιλί και έφυγε. Εκείνα πέρασαν διστακτικά το κατώφλι και, καθώς έβλεπαν τους συμμαθητές τους να έρχονται, το βήμα τους έγινε όλο και πιο χαρούμενο και πεταχτό...

Ζωγράφισε κι εσύ πώς ένιωσες την πρώτη μέρα στο σχολείο
και στείλε τη ζωγραφιά στους φίλους σου στο email:

iolinakoronakos@gmail.com

Η ΝΕΑ ΤΑΞΗ ΜΑΣ

Τα παιδιά μπήκαν στην τάξη για πρώτη φορά μετά από μήνες χωρίς να κάνουν προσευχή στην αυλή. Όλα ήταν αρκετά αλλαγμένα. Κανείς δεν μπορούσε να καθίσει μαζί με κάποιον φίλο του. Όλα τα θρανία ήταν μακριά το ένα από το άλλο. Ο Κορονάκος δεν μπορούσε να παίξει ποδόσφαιρο με τα μεγαλύτερα αγόρια. Εκείνα έπρεπε να είναι σε άλλο σημείο της αυλής κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Και το πιο περίεργο από όλα: Είχαν χωρίσει τα τμήματα σε δύο ομάδες. Ο Κορονάκος δεν έβρισκε πουθενά το φίλο του τον Αντρέα!





Η κυρία καλωσόρισε τα παιδιά στην τάξη του Κορονάκου και συζήτησαν λίγο για το πώς πέρασαν. Αλλά ο Κορονάκος τη διέκοψε με αγωνία για να μάθει πού ήταν ο φίλος του ο Αντρέας.

Η δασκάλα τούς εξήγησε ότι πολλά παιδιά δεν μπορούν να έρθουν στο σχολείο γιατί ανήκουν σε «ευπαθείς ομάδες». «Τι είναι πάλι αυτό;» ρώτησε ο Κορονάκος. «Μπορεί κάποιος συμμαθητής σας ή ένα μέλος της οικογένειάς του να έχει μια πάθηση η οποία τον κάνει πιο ευαίσθητο να κολλήσει τον κορονοϊό ή να αρρωστήσει πιο βάρια».

«Αυτό είναι αδικία, κυρία! Κι εμείς δηλαδή θα κάνουμε μάθημα και οι άλλοι όχι;» φώναξε ο Κορονάκος. Και αμέσως άρχισε να σκέφτεται ένα σωρό άσχημα πράγματα: «Θα μας εξετάσει, θα κοιτάξει τα τετράδιά μου και θα μου κάνει παρατήρηση για όσα δεν έκανα... Και ο Αντρέας είναι τυχερός που λείπει...» Τότε ο Κορονάκος άρχισε τα παράπονα στη δασκάλα και ακολούθησαν και οι άλλοι φίλοι του... Στην τάξη επικράτησε ένα σούσουρο!



«Κυρία, μας βάζατε πολλά στην ηλεκτρονική τάξη».

«Κυρία, κουραζόμασταν και δεν προλαβαίναμε να παίξουμε!»

«Κυρία, δεν ακουγόσασταν καλά στις συναντήσεις μας!»

Όλα τα παιδιά είχαν παράπονα!

Η δασκάλα τους θα μπορούσε να σαστίσει και να στενοχωρηθεί που όλα τα παιδιά είχαν κάτι αρνητικό να της πουν, αλλά εκείνη χαμογέλασε.

«Πόσο μου αρέσει που ακούω τις φωνούλες σας από κοντά! Είμαστε και πάλι μια ομάδα και μπορούμε να βοηθάμε ο ένας τον άλλον. Καταλαβαίνω ότι ήταν δύσκολο, αλλά τώρα μπορούμε να συνεργαστούμε όλοι μαζί σε ό,τι σας δυσκολεύει».

Ο Κορονάκος πάγωσε! Δεν το περίμενε! Πόσο διαφορετικά απάντησε η δασκάλα από ό,τι φανταζόταν... Μάλλον δεν ήταν και τόσο καλό να σκέφτεται από πριν τι πρόκειται να συμβεί. Η αντίδραση της δασκάλας τού έκανε μεγάλη εντύπωση... «Είναι όντως η πιο καλή δασκάλα του κόσμου!» σκέφτηκε ο Κορονάκος και αποφάσισε ότι αυτό έπρεπε να το πει στην αδελφή του. «Οι άσχημες σκέψεις και ο φόβος μάς κάνουν να παρασυρόμαστε και να φερόμαστε με τρόπους που δεν θέλουμε... Άρα, πρέπει να σκέφτομαι πρώτα κάτι δύο φορές, γιατί έτσι μπορώ να ΚΡΑΤΩ ΑΠΟΣΤΑΣΗ και να δω τα πράγματα από άλλη πλευρά. Σωστά μας το είχε πει η δασκάλα μας!» είπε και χαμογέλασε.



Έχεις κάνει κι εσύ ποτέ σκέψεις που σε παρέσυραν σε λάθος συμπέρασμα; Ζωγράφισέ τες και στείλ' τες στους φίλους σου στο email: iolinakoronakos@gmail.com

ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ ΠΑΡΤΙ ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ



«Χρόνια πολλά, Κορονάκο! Να τα εκατοστήσεις!» ευχήθηκαν με μια φωνή η μαμά και ο μπαμπάς μόλις είδαν τον Κορονάκο να μπαίνει στην κουζίνα για πρωινό. Η Ιολίνα του έκανε έκπληξη φορώντας ένα χάρτινο, γιορτινό καπελάκι.

Ο Κορονάκος, όμως, φαινόταν πολύ στενοχωρημένος. «Χμμ, χάλια γενέθλια! Αυτός ο κορονοϊός μου χάλασε όλα τα σχέδια! Ούτε πάρτι στον παιδότοπο, ούτε ταχυδακτυλουργό μπορώ να έχω... τίποτα! Θα σβήσω το κεράκι της τούρτας με βιντεοκλήση όπως έκανε ο Αντρέας. Σιγά τα λάχανα», είπε. Ήταν πολύ θυμωμένος με όσα δεν μπορούσε να κάνει λόγω του κορονοϊού. Αμέσως ξέσπασε σε κλάματα. «Αφήστε το σε μένα! Έχω σχέδιο!» είπε αποφασιστικά η Ιολίνα και πήγε να μιλήσει στον Κορονάκο.





«Κορονάκο, κι εγώ θα ένιωθα απογοήτευση αν το πάρτι μου δεν γινόταν όπως το φανταζόμουν. Όμως νομίζω ότι αν τα βάψεις ΟΟΟΛΑ μαύρα, ο κορονοϊός θα σε αρρωστήσει στην καρδιά».

«Ναι, αλλά πώς να μη στενοχωριέμαι;» ρώτησε όλο απορία ο Κορονάκος.

«Να, αντί να σκέφτεσαι τι δεν μπορείς να κάνεις, σκέψου τι θα μπορούσες να κάνεις για να είσαι χαρούμενος στα γενέθλιά σου».

«Μμμ... σίγουρα τα παιχνίδια με τους φίλους μου, μια τούρτα... Εεε, και λίγα δώρα δεν θα ήταν άσχημα», απάντησε ο Κορονάκος.

«Τέλεια! Άρα, αν τα έχεις αυτά, δεν θα νιώθεις τόση στενοχώρια, σωστά; Ώρα να οργανωθούμε για το πάρτι των ονείρων σου!» του είπε η Ιολίνα, σίγουρη ότι το σχέδιό της θα πετύχαινε.

Όλη η οικογένεια έπιασε δουλειά! Ο μπαμπάς και ο Κορονάκος έφτιαξαν μία βιντεο-πρόσκληση και την έστειλαν στους φίλους του για να βρεθούν όλοι μαζί στην παραλία το ίδιο απόγευμα. Η μαμά και η Ιολίνα ετοίμασαν μια τούρτα-έκπληξη.



Το απόγευμα συναντήθηκαν όλοι στην παραλία! Είχαν πολύ χώρο για παιχνίδι! Το κάθε παιδί έφτιαξε το δικό του κάστρο. Έπαιξαν και παντομίμα! Είχε πολλή πλάκα! Ο Κορονάκος έσβησε το κεράκι του, και ο φίλος του ο Αντρέας του έκανε το καλύτερο δώρο! Ένα ταχυδακτυλουργικό κόλπο! Ήταν πολύ αστείο! Χώρια που αυτό το δώρο δεν χρειαζόταν καν απολύμανση!



Οι συμμαθητές του του χάρισαν ένα ωραίο βιβλίο με μία αφιέρωση: «Για να θυμόμαστε όλοι μαζί την εποχή του ύπουλου εχθρού. Με πολλή αγάπη, οι φίλοι σου!». Ο Κορονάκος το ξεφύλλισε και κατάλαβε ότι ήταν ιστορίες και ζωγραφιές της καθημερινότητάς τους από την περίοδο του κορονοϊού. Θα το κρατούσε για ενθύμιο και θα το συμβουλευόταν όποτε ένιωθε ότι χρειαζόταν τα σχέδια δράσης.

«Πώς τα πέρασες στο πάρτι σου;» ρώτησε ο μπαμπάς.
«Ήταν τέλεια! Τελικά δεν ήταν ΟΟΟΛΑ μαύρα. Και με
κορονοϊό έκανα ένα καλό πάρτι!» απάντησε ο Κορονάκος
κοιτάζοντας συνωμοτικά την Ιολίνα.



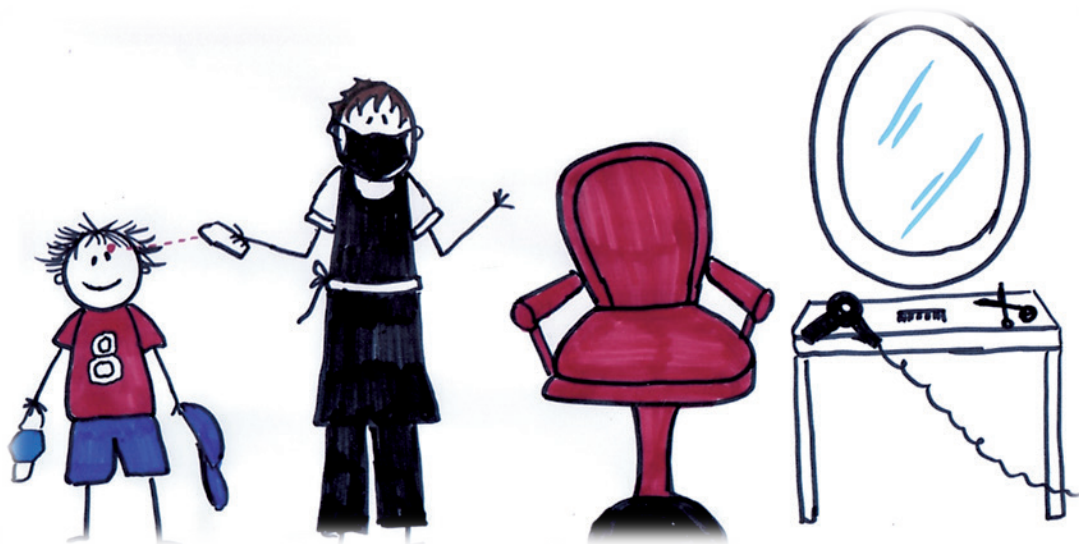
Ποιες άλλες ιδέες θα βοηθούσαν τον
Κορονάκο να νιώσει χαρούμενος; Εσένα σου
έχει συμβεί να τα βλέπεις ΟΟΟΛΑ μαύρα;
Πότε; Τι θα σε βοηθούσε να «δεις άλλα
χρώματα» και να νιώσεις χαρούμενος/η;

Η ΝΕΑ ΜΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

«Γεια σου, Ιολίνα! Πόσο χαίρομαι που σε βλέπω! Φόρεσε τη μάσκα σου όσο με περιμένεις στο χώρο αναμονής. Βάλε αντισηπτικό στα χέρια και σε λίγο αρχίζουμε», είπε η κυρία Παναγιώτα, η παιδιάτρός, μόλις είδε την Ιολίνα να μπαίνει στο ιατρείο της. Όμως η Ιολίνα ένιωσε κάπως περίεργα. Πρώτη φορά έβλεπε την κυρία Παναγιώτα με τη μάσκα και τη διάφανη προσωπίδα.

«Γεια σας, κυρία Παναγιώτα», της απάντησε διστακτικά η Ιολίνα. Και καθώς άρχισε να κάνει όσα της ζήτησε η παιδιάτρός, σκεφτόταν διάφορα: «Μα γιατί να τα φοράμε όλα αυτά; Μήπως για να μην την κολλήσω;». Η Ιολίνα ένιωθε ντροπή και φόβο. Ήταν κάπως παράξενο όλο αυτό.

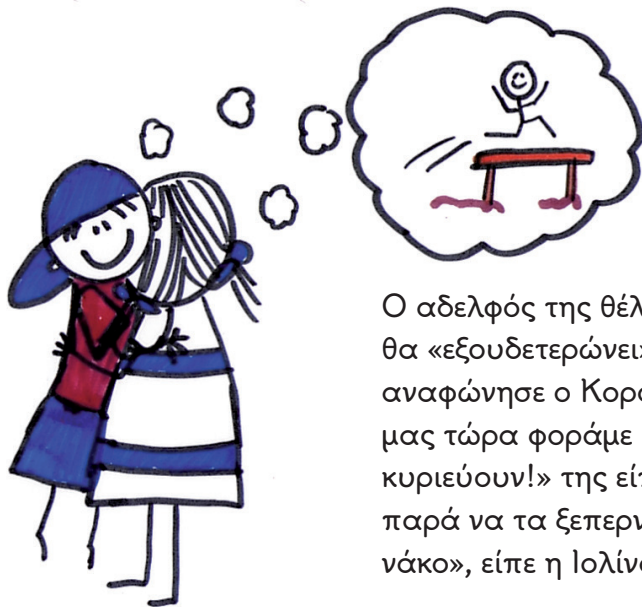




Την ίδια μέρα, ο μπαμπάς πήγε τον Κορονάκο για κούρεμα, μιας και τα μαλλιά του είχαν γίνει... λιονταρίσια μετά από τρεις μήνες! Μπαίνοντας όμως στο κομμωτήριο είδε μια παράξενη εικόνα: όλοι φορούσαν μάσκες. Μάλιστα, στην είσοδο τον θερμομέτρησαν στο μέτωπο.

«Μήπως είναι επικίνδυνα εδώ; Μήπως κολλήσουμε κάτι; Μήπως...» Οι σκέψεις περνούσαν σαν αστραπές από το μυαλό του και τον έκαναν να νιώθει ανήσυχος. Και όσο περισσότερο έκανε τις σκέψεις αυτές, τόσο πιο πολύ ανησυχούσε. Τότε είδε τον κύριο Γιάννη, τον κομμωτή, να έρχεται προς το μέρος του. «Καλώς τον Κορονάκο!» είπε με ενθουσιασμό. Εκείνη τη στιγμή ο Κορονάκος ένιωθε κάπως καλύτερα. Χάρηκε πολύ βλέποντας τον κύριο Γιάννη μετά από τόσο καιρό. Μπορούσε να φανταστεί το χαμόγελό του κάτω από τη μαύρη μάσκα και ας μην το έβλεπε πραγματικά.

Γυρνώντας στο σπίτι, τα παιδιά όρμησαν στη δροσερή τους φρουτοσαλάτα. Ανυπομονούσαν να πουν ο ένας στον άλλον όλα τα περίεργα που τους είχαν συμβεί εκείνη την ημέρα. Κατάλαβαν ότι είχαν νιώσει τα ίδια αισθήματα και είχαν τις ίδιες ανησυχίες. Πόσο διαφορετικά είχαν γίνει τα πράγματα μετά την καραντίνα. Πόσο περίεργο ήταν που όλοι φορούσαν μάσκες. Κάποιοι μάλιστα μετρούσαν και τη θερμοκρασία. Όλοι είχαν μπει σε μια νέα καθημερινότητα. Η ανησυχία άρχισε να κυριεύει την Ιολίνα.



Ο αδελφός της θέλησε να τη βοηθήσει και της πρότεινε να βρουν μία φράση που θα «εξουδετερώνει» τις ανησυχίες τους: «Το βρήκα! ΚΑΘΕ ΕΜΠΟΔΙΟ ΓΙΑ ΚΑΛΟ!» αναφώνησε ο Κορονάκος και της έδειξε τη ζωγραφιά του φίλου τους του Γ. «Όλοι μας τώρα φοράμε μάσκες, αλλά μπορούμε να μην αφήσουμε τις ανησυχίες να μας κυριεύουν!» της είπε. «Καλή ιδέα! Η ζωή έχει διάφορα εμπόδια, κι εμείς δεν έχουμε παρά να τα ξεπερνάμε! Τι όμορφα που είναι όταν συζητάμε! Σ' αγαπώ πολύ, Κορονάκο», είπε η Ιολίνα και τον αγκάλιασε.

Εσύ τι άλλο βλέπεις να έχει αλλάξει στην καθημερινότητά σου;

Και πώς σε κάνει να νιώθεις; Το email των φίλων είναι:

iolinakoronakos@gmail.com

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΤΟ ΦΙΛΟ ΜΟΥ



Πέρασε η πρώτη εβδομάδα του σχολείου και ο Αντρέας δεν είχε εμφανιστεί. Του έλειπε τόσο πολύ του Κορονάκου... Πόσο άδικο ήταν να περιμένει τόσο καιρό να δει το φίλο του και τελικά να μην τον βλέπει. «Πφφ, πολύ ύπουλος αυτός ο εχθρός!» ξεφύσηξε ο Κορονάκος. Καθώς γυρνούσε από το σχολείο, ήταν απίστευτα τσαντισμένος και δεν μιλούσε στην Ιολίνα σε όλη τη διαδρομή. Άνοιξε την πόρτα του σπιτιού και πέταξε την τσάντα του φωνάζοντας: «Εγώ δεν ξαναπάω σχολείο αν είναι να μην παίζω με τον Αντρέα!». Η Ιολίνα είχε καταλάβει τι συνέβαινε. «Κορονάκο, κι εμένα κάποιες φίλες μου μου λείπουν. Γιατί δεν παίρνεις τηλέφωνο το φίλο σου να του μιλήσεις; Είμαι σίγουρη ότι θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Αυτό δεν κάναμε και όσο καιρό έπρεπε να μείνουμε στο σπίτι;»



Ο Κορονάκος ενθουσιάστηκε με την πρόταση της αδελφής του και αμέσως κάλεσε τον Αντρέα στο τηλέφωνο. «Γιατί δεν έρχεσαι στο σχολείο;» τον ρώτησε με αγωνία. «Γιατί τώρα μένω με τη γιαγιά και οι γονείς μου φοβούνται μην την κολλήσω κάτι», είπε ο Αντρέας.

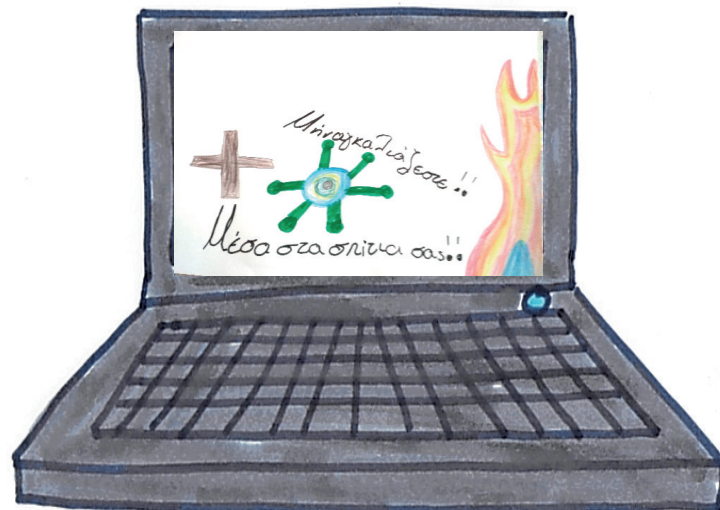


«Α! Αυτό εννοούσε η δασκάλα όταν έλεγε ότι κάποια παιδιά ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες», σκέφτηκε ο Κορονάκος και κατάλαβε από τη φωνή του φίλου του ότι ήταν στενοχωρημένος. Ήξερε ότι και ο Αντρέας ένιωθε όπως και ο ίδιος. Ίσως ένιωθε και πολύ χειρότερα, αφού δεν έβλεπε κανέναν φίλο του ακόμα.

Ο Κορονάκος δεν ήξερε τι να του πει. Έμεινε για λίγο σιωπηλός προσπαθώντας να θυμηθεί το σχέδιο δράσης που είχε φτιάξει με την Ιολίνα. «Οι φίλοι μπορούν να είναι φίλοι με πολλούς τρόπους, Αντρέα!» είπε ο Κορονάκος όλο ενθουσιασμό. «Θα κάνουμε βιντεοκλήση και θα παίζουμε διαδικτυακά! Μπορούμε να κάνουμε μαζί και τα μαθήματά μας! Α! Και θα σου στείλω και δύο ζωγραφιές για τον ύπουλο εχθρό, τον κορονοϊό, που μας έφτιαξαν κάποιοι φίλοι μας. Θα σου αρέσουν πολύ!» Και καθώς έλεγε τις ιδέες του, κατάλαβε πως είχε βρει τρόπο να κάνει το φίλο του να αισθανθεί καλύτερα. Αλλά και ο ίδιος ένιωθε καλύτερα. Έτσι θα ήταν σαν ο Αντρέας να μην έχανε ούτε το σχολείο αλλά ούτε και τους συμμαθητές του.



Αμέσως ο Κορονάκος τον κάλεσε από τον υπολογιστή. Του έστειλε τη ζωγραφιά του φίλου του Α. Α. και τη ζωγραφιά της φίλης τού Α. Α. Ο Αντρέας έβλεπε όλα όσα του έστελνε και γελούσε. Ένιωθαν τόσο χαρούμενοι και οι δύο! Είχαν βρει τρόπο να νιώθουν κοντά παρότι ήταν μακριά!



Υπάρχουν συμμαθητές σου που δεν έρχονται στο σχολείο αυτό τον καιρό; Πώς νομίζεις ότι νιώθουν; Πώς θα μπορούσες να τους δείξεις ότι τους σκέφτεσαι; Στείλε μας και εσύ τις ιδέες και τις ζωγραφιές σου στο email των φίλων: iolinakoronakos@gmail.com

Ήταν αργά το μεσημέρι. Έκανε πολλή ζέστη. Η Ιολίνα είχε μείνει μόνη στο σπίτι. Ο Κορονάκος είχε πάει για ψώνια με τον μπαμπά. Εκείνη δεν είχε όρεξη να πάει μαζί τους. Αυτές τις μέρες δεν αισθανόταν καλά. Πονούσε το κεφάλι της, δεν κοιμόταν καλά και το πρωί με το ζόρι ντυνόταν για να πάει στο σχολείο. Τις μέρες που δεν πήγαινε στο σχολείο ήταν καλύτερα. «Μα, τι έχω;» αναρωτιόταν. Έβλεπε και τους γονείς της να... τρέχουν όπως παλιά. Η μαμά πηγαينوερχόταν με τα πόδια στη δουλειά για να μην μπαίνει στο λεωφορείο που είχε πολύ κόσμο. Αυτό την κούραζε πολύ. Ο μπαμπάς ήταν συνέχεια στο τηλέφωνο για να συνηνοηθεί για τις πρόβες της ορχήστρας. «Ουφ!» ξεφύσηξε καθώς τα σκεφτόταν όλα αυτά.



Προσπαθούσε να βρει κάποια εξήγηση για τα συναισθήματά της και έναν τρόπο για να νιώσει καλύτερα, αλλά τίποτα δεν βοηθούσε. Ούτε οι αντιφοβικές ασκήσεις, ούτε τα συννεφάκια... «Α! Να πάρω τηλέφωνο την Ηλέκτρα, την ξαδέλφη μου, μήπως με βοηθήσει». Αμέσως την κάλεσε και της είπε τι της συνέβαινε.

«Ιολίνα μου, είδες ότι όλα σιγά σιγά γίνονται πολύ καλύτερα. Συνέβησαν πολλά αυτό τον καιρό και η καρδούλα μας γέμισε με άσχημα συναισθήματα. Τόσο πολλά άσχημα συναισθήματα που δεν έχουμε... κουράγιο να χαρούμε. Πολλοί νιώθουμε όπως εσύ», είπε η Ηλέκτρα.



«Αχ... ναι;» ανακουφίστηκε η Ιολίνα.

«Σε λίγο τελειώνουν και οι εξετάσεις στο Πανεπιστήμιο και θα έρθω να τα πούμε από κοντά. Θα φοράω μάσκα και θα είμαστε σε απόσταση, εννοείται! Ίσως πάμε και για μπάνιο. Μου λείψατε όλοι σας! Στο μεταξύ, μίλησε με τη μαμά και τον μπαμπά σου. Μην κρατάς μέσα σου τις στενοχώριες. Εντάξει;»



Η Ιολίνα πήρε μια βαθιά ανάσα.
«Νιώθω καλύτερα τώρα. Σ' ευχαριστώ
πολύ. Σε περιμένω. Γεια!» Έκλεισε το
τηλέφωνο και κάθισε στον καναπέ ανα-
παυτικά. Σκέφτηκε πόσο καλό κάνει να
ανοίγεις την καρδιά σου σε κάποιον
που αγαπάς.

Δεν είναι πάντα εύκολο να βρίσκουμε ένα σχέδιο αντιμετώπισης ενός προβλή-
ματος ή μια λύση. Ορισμένες φορές, απλώς χρειάζεται να «αγκαλιάσουμε» τα
άσχημα συναισθήματά μας και να τα μοιραστούμε με κάποιον που αγαπάμε.
Εκείνη την ώρα ήρθαν στο σπίτι ο Κορονάκος και ο μπαμπάς. Έφεραν και πα-
γωτό. Έτσι, χαρούμενη πια, η Ιολίνα απόλαυσε μαζί τους το δροσερό παγωτό.

Αισθάνεσαι κι εσύ κάπως έτσι, όπως η **Ιολίνα**, τον τελευταίο καιρό;

Αν ναι, τι κάνεις για αυτό; Στείλε μας κι εσύ τις ζωγραφιές σου

στο email των φίλων: iolinakoronakos@gmail.com

ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ



Ο ήλιος ήταν ήδη ψηλά στον ουρανό. Έλαμπε κάνοντας τις πλάκες της αυλής να αντανακλούν το φως του εκτυφλωτικά... Τα τζιτζίκια «τραγουδούσαν» σαν να έλεγαν ότι η μέρα θα ήταν πολύ ζεστή. Αλλά η Ιολίνα και ο Κορονάκος δεν ζεσταίνονταν καθόλου. Κάθονταν στη σκιά του μεγάλου δέντρου στην αυλή της γιαγιάς και του παππού και περίμεναν να τους πάνε στη θάλασσα για μπάνιο.

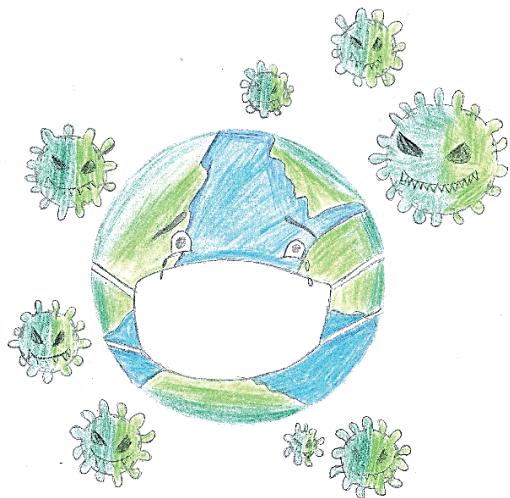
Δεν βαριόντουσαν, ίσα ίσα, ήταν πολύ συγκεντρωμένοι. Είχαν εκτυπώσει από το σπίτι τους ένα σωρό ζωγραφιές και γράμματα από τα email των φίλων. Τα ξεφύλλιζαν και μιλούσαν μεταξύ τους. Ο παππούς και η γιαγιά, που τους κοιτούσαν από το μπαλκόνι, δεν ήθελαν να τους διακόψουν.

Ήταν σελίδες γεμάτες σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα όλων των παιδιών που έκαναν παρέα με τα αδελφάκια, έστω και από μακριά, όσο διάστημα έμεναν όλοι στο σπίτι τους. Τους έγραφαν όσα ένιωθαν και σκέφτονταν για να νικήσουν τον ύπουλο εχθρό. Όχι μόνο για να μην μπει στη μύτη τους –γιατί αυτό το κατάφερναν τηρώντας τους κανόνες υγιεινής– αλλά και για να μην μπει στην καρδιά τους. Κάθε σελίδα ήταν πολύτιμη για τα αδελφάκια, γιατί τους θύμιζε όσα προσπάθησαν να καταφέρουν εκείνους τους τρεις μήνες.

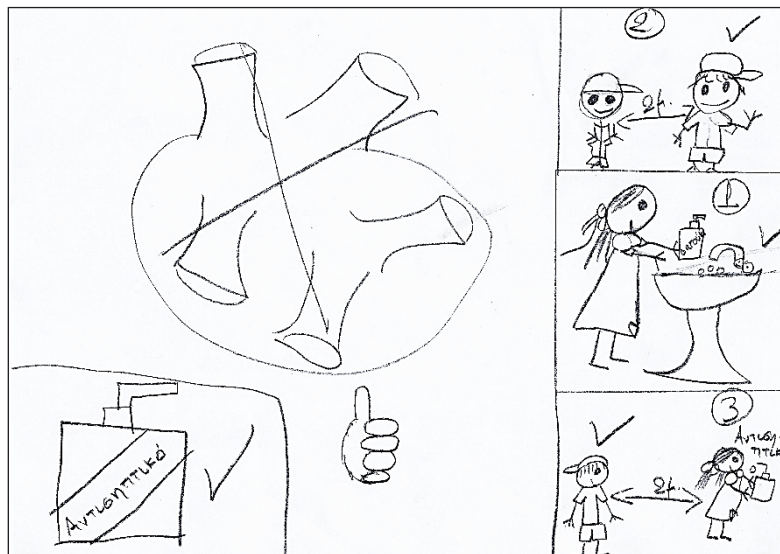


Η Ιολίνα άνοιξε την πρώτη σελίδα και είδε τα γράμματα της Ρ. Ζ. που τους πρότεινε να παίξουν τένις, επιτραπέζια αλλά και να σκέφτονται τα παιχνίδια με τους φίλους τους. Πόσο ωραίες ιδέες είχε.

Ο Κορονάκος της έδειξε την επόμενη σελίδα. Ήταν η ζωγραφιά της Σ. Σ. Τι όμορφη ζωγραφιά τούς είχε στείλει!



«Κοίτα, Κορονάκο, και αυτή τη ζωγραφιά της Δ. Κ. Πόσο όμορφα ζωγράφισε τον κόσμο μας και τον ύπουλο εχθρό να του επιτίθεται!» πετάχτηκε η Ιολίνα.

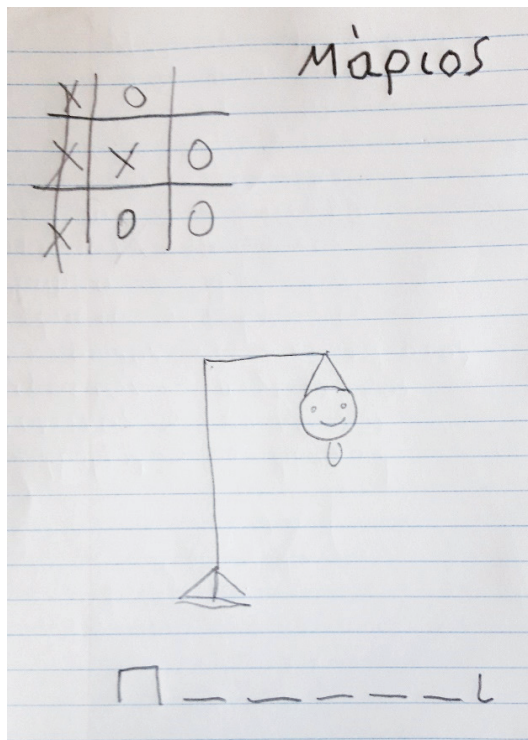


«Και η Α. Σ. ζωγράφισε πώς να τηρούμε τα μέτρα προστασίας! Τέλεια ιδέα!» συνέχισε.

«Η Ντ. Λ. μας έστειλε μία ζωγραφιά για τον κορονοϊό που είναι παντού», είπε ο Κορονάκος.



«Και ο Μάριος ζωγράφισε πώς παίζει τρίλιζα και κρεμάλα για να περνάει όμορφα!»



«Η Ε. Κ. μας είχε προτείνει το χορό και το κουτσό ή να πάμε βόλτα για να μη βαριόμαστε!» συμπλήρωσε ο μικρός.

«Δες και αυτό το μήνυμα της Α. Π., που μας θύμισε τα δικαιώματα των παιδιών και μάλιστα μας είπε πόσο πολύ χαλαρωτικό είναι το διάβασμα ενός βιβλίου και λίγη μουσική!»

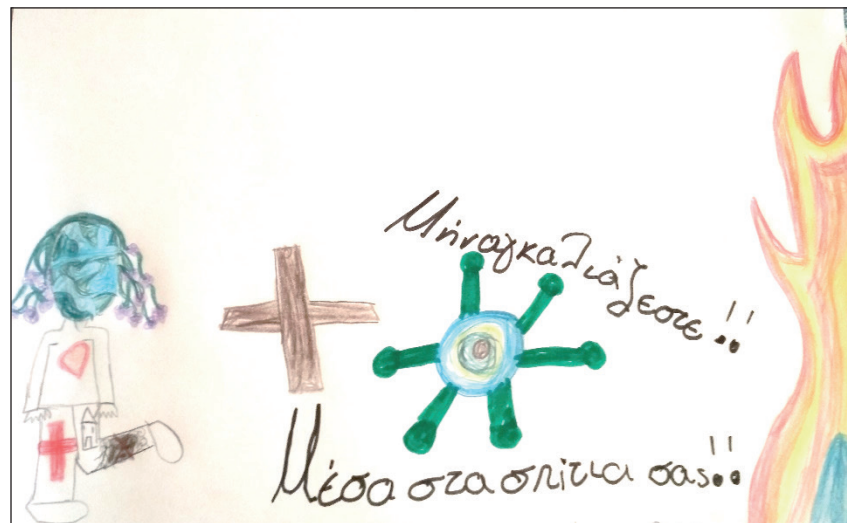
Και τα παιδιά συνέχισαν να ξεφυλλίζουν τις υπέροχες ζωγραφιές μία μία, μέχρι να τις δουν όλες...



Α. Α. «Ο κορονοϊός προσπαθεί να μπει στο σπίτι από το τζάκι»



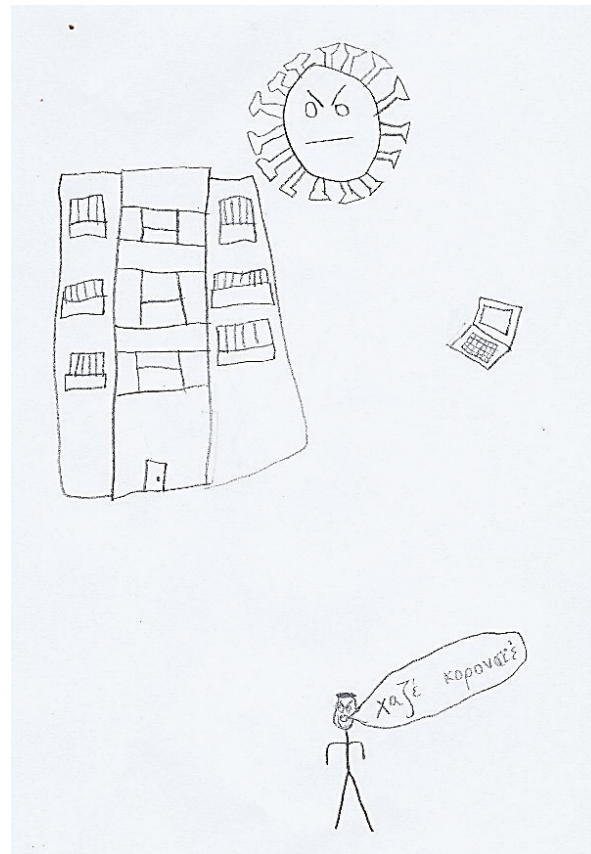
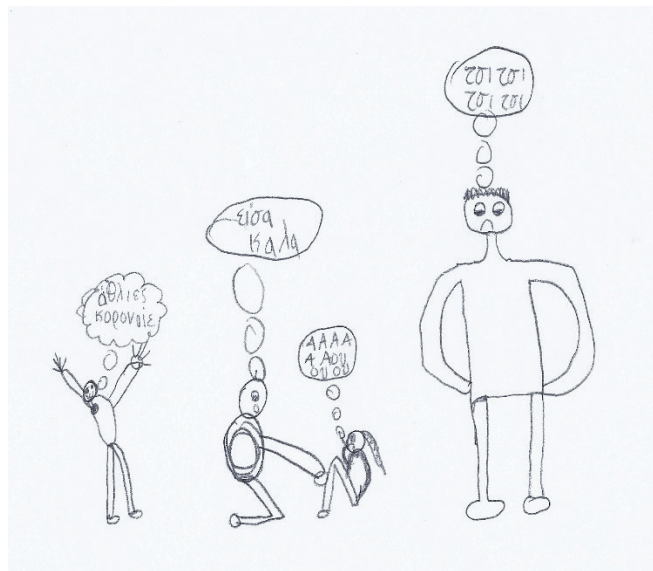
Α. Α. «Η Γη κλοτσάει τον κορονοϊό μακριά»



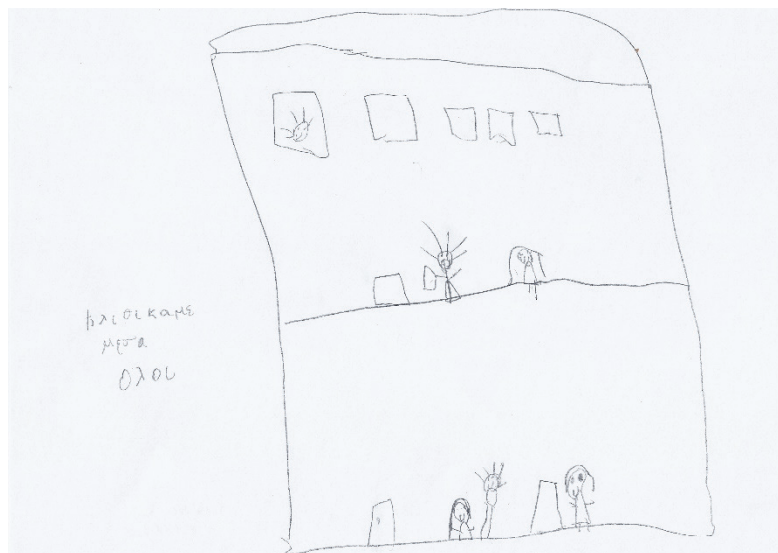
Γ. Σ. «Παιδάκι με μάσκα. Ο κορονοϊός που θέλει να γίνει βασιλιάς»



Η. Π. «Τι έχει προκαλέσει ο κορονοϊός»



Θ. Μ.



I. K.



N. A. «Πλύσιμο χεριών και η Ιολίνα που κρυφακούει»



Α. Π.



Μ.-Ε. Β. «Ο κορονοϊός»





Ε. Α. «Η Ιολίνα κοιμάται με κλειδωμένη την πόρτα για να μην μπει το τέρας»

Π. Μ. «Ο μπαμπάς και ο Κορονάκος μαλώνουν για τα μαθήματα»





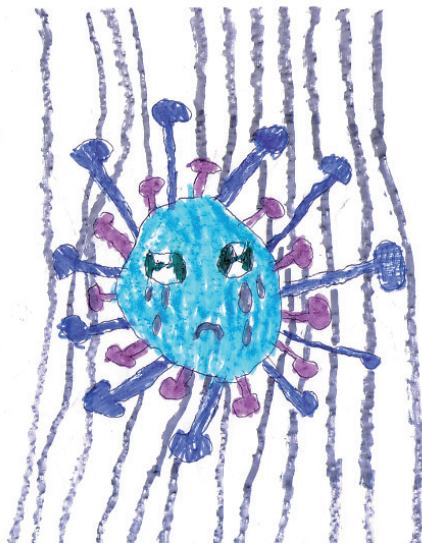
Ε. Α. «Οι γονείς συζητούν, τα παιδιά κρυφακούνε και τσακώνονται»



Φ. Κ. «Η Ιολίνα και ο Κορονάκος τσακώνονται»

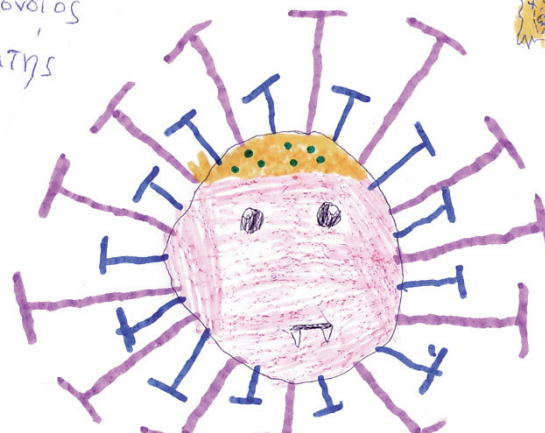


Κορονοϊός
στη
φυλακή



Μ. Μ. «Ο κορονοϊός
στη φυλακή και
ο κορονοϊός πειρατής»

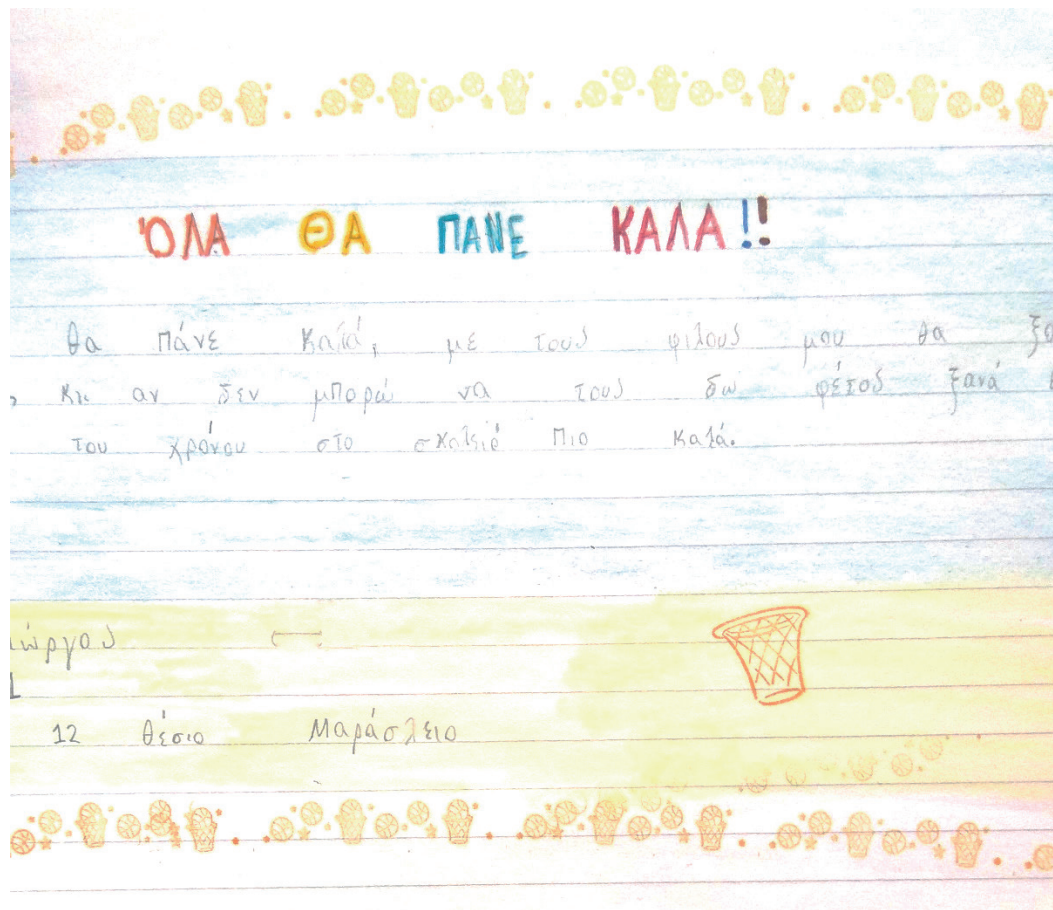
Ο Κορονοϊός
ο πειρατής





Ν. Μ. «Ο Κορονάκος
μεγάλωσε και έβαλε
τον κορονοϊό φυλακή»



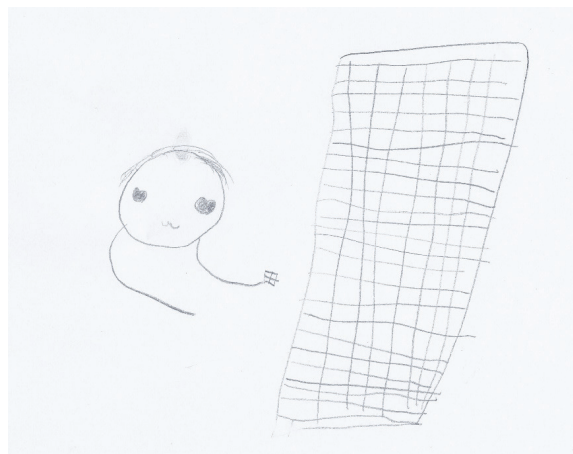




Η. Γ.

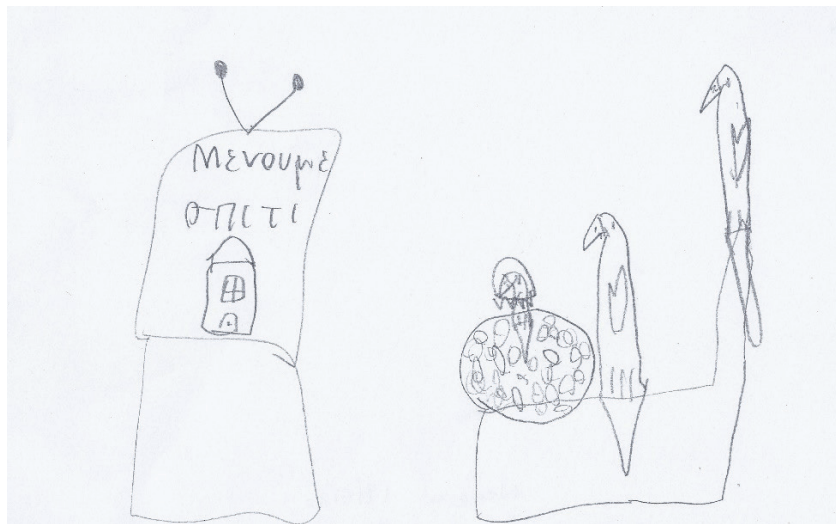


«Τα παιδιά στέλνουν γράμματα σε συγγενείς και φίλους»



Μ.-Ε. «Ο Κορονάκος τρώει σοκολάτα»





Ντ. «Μένουμε σπίτι»



Α. Ε. «Ένα διαφορετικό Πάσχα»



Π. Μ.



«Και ένα τραγούδι, Κορονάκο, από τη Β. Κ. φτιαγμένο για εμάς!»

Βαριέμαι να μένω σπίτι
και ανησυχώ,
δε θέλω να μένω μόνη
και δε θέλω εγώ,
να κάθομαι στον καναπέ
και να περιμένω,
θέλω να παίξω στον μπουφέ
και να παίξω μόνο,
να παίξω με τους φίλους μου
αλλά πότε θα τους δω... αφού τους
έχω μόνο στο νου μου;
Αλλά μην ανησυχείς, θα πάνε όλα
καλά,
μην ξεχάσεις τα χέρια,
να τα πλύνεις μετά απλά!

«Πω πω! Πόσα πολλά email είχαμε! Πόσο σας ευχαριστούμε για τη βοήθειά σας! Όλοι είχαμε δυσκολίες και όλοι βρήκαμε τρόπους να τις αντιμετωπίσουμε. Τι λες, Κορονάκο, να φυλάξουμε τις ζωγραφιές σε ένα κουτί; Σίγουρα θα μας χρησιμεύσουν κι άλλη φορά», του είπε η Ιολίνα.

«Ναι, και όποτε θα νιώθουμε την ανάγκη να βοηθηθούμε, θα ανοίγουμε το κουτί μας. Έτσι θα θυμόμαστε ότι δεν είμαστε μόνοι μας στα δύσκολα!» απάντησε ο αδελφός της. Τα αδελφάκια έκλεισαν το κουτί προσεκτικά και το πήγαν στο δωμάτιό τους, καθώς ο παππούς και η γιαγιά τούς φώναξαν για να πάνε στη θάλασσα.



Καλό καλοκαίρι!

••••• Οι φίλοι σου προς το παρόν πάνε διακοπές, αλλά το καλοκαίρι είναι γεμάτο εικόνες και εμπειρίες. Μπορείς να συνεχίσεις να μοιράζεσαι με τα αδελφάκια τις ζωγραφιές σου στο email των φίλων όλο το καλοκαίρι: iolinakoronakos@gmail.com

Φίλες και φίλοι!

Θα θυμάστε σίγουρα ότι είμαστε μία ομάδα που αγαπάμε πολύ τα παιδιά και δουλεύουμε μαζί τους. Γνωριστήκαμε μόλις τέσσερις μήνες πριν. Σας συστήσαμε δύο αδελφάκια, την Ιολίνα και τον Κορονάκο, και όλοι μαζί προσπαθήσαμε να καταλάβουμε τι μας συμβαίνει, όταν έπρεπε να κλειστούμε μέσα στο σπίτι. Η Ιολίνα και ο Κορονάκος, οι δύο ήρωές μας, μας βοήθησαν να καταλάβουμε πως όλοι, μικροί και μεγάλοι, νιώσαμε παρόμοια συναισθήματα σε αυτή τη δοκιμασία. Κυρίως, όμως, μας έμαθαν τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να μη νικήσει ο ύπουλος εχθρός, ο μέσα-κορονοϊός. Αυτός ο εχθρός μπορεί να εισχωρήσει στην καρδιά μας ακόμα και αν τηρούμε τα μέτρα προστασίας.

Εμπνευστήκαμε τα επεισόδια από όσα ζούσαμε εμείς οι ίδιοι, από όσα ακούγαμε από τους μικρούς μας φίλους και τις μικρές μας φίλες, από τα παιδιά μας, τα εγγόνια μας, τις οικογένειές μας αλλά και από δικές σας ιδέες. Γι' αυτό το τελευταίο, σας ευχαριστούμε πολύ.

Ελπίζουμε να σας βοήθησαν αυτά που διαβάσατε. Ίσως τα χρειαστούμε πάλι, γιατί παρόλο που τα πράγματα είναι καλύτερα, δεν είναι όπως πριν.

Προς το παρόν, σας ευχόμαστε καλό καλοκαίρι. Από τον Σεπτέμβριο θα είμαστε και πάλι μαζί!

Σας περιμένουμε να ξανασυνεργαστούμε



Αναστασία



Αγγελική



Μαρία



Κατερίνα



Κική



Τμήμα Θεραπείας
Παιδιών και Εφήβων

ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ

Επεισόδιο 1ο: Ένας ύπουλος εχθρός. Τα παιδιά μαθαίνουν ότι θα σταματήσουν το σχολείο. Στην αρχή ενθουσιάζονται αλλά σιγά σιγά τα πράγματα μπερδεύονται. Μαθαίνουν για έναν ύπουλο εχθρό και δεν καταλαβαίνουν. Ποιος είναι αυτός; Τι θα τους κάνει και πώς μπορεί να έρθει και μέσα στο σπίτι τους;

Επεισόδιο 2ο: Όλα άλλαξαν απότομα. Ο Κορονάκος δεν θέλει να φάει φρούτα, η Ιολίνα βλέπει κακά όνειρα, οι γονείς τους μαλώνουν γιατί δεν διάβασαν! Τι γίνεται τελικά; Όλα άλλαξαν απότομα! Η Ιολίνα θα ανακαλύψει με τον αδελφό της τι τελικά σημαίνει η φράση «ύπουλος εχθρός» και μαζί θα σχεδιάσουν κάτι.

Επεισόδιο 3ο: Ένα διαφορετικό Πάσχα. Η Ιολίνα και ο Κορονάκος καταλαβαίνουν ότι πλησιάζει το Πάσχα. Τα παιδιά ανησυχούν ότι τίποτα δεν θα είναι όπως τα προηγούμενα χρόνια, αλλά κάτι θα σκεφτούν τα δύο αδελφάκια μαζί με τους γονείς τους.

Επεισόδιο 4ο: Μου λείπει ο παππούς και η γιαγιά. Στο πασχαλινό τραπέζι όλα είναι γιορτινά, όμως λείπουν ση-

μαντικά πρόσωπα – ο παππούς και η γιαγιά. Πώς θα αντιδράσουν η Ιολίνα και ο Κορονάκος; Ποιο σχέδιο θα ακολουθήσουν για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση;

Επεισόδιο 5ο: Ωχ, αρρώστησα. Η Ιολίνα ξύπνησε άρρωστη... σκέψεις τριγυρίζουν στο μυαλό της και γεμίζει ανησυχία! Όμως, η Ιολίνα μαζί με την οικογένειά της και πάλι θα βρει τη λύση.

Επεισόδιο 6ο: Φιλίες την εποχή του κορονοϊού. Η Ιολίνα θέλει τις φίλες της και δεν ξέρει τι να κάνει... Καθώς ψάχνει για νέες ιδέες μαζί με τη μαμά της, σκέφτηκε ότι μπορείτε να τη βοηθήσετε και εσείς...

Επεισόδιο 7ο: Προέχει το παιχνίδι. Τα αδελφάκια όλη μέρα παίζουν ένα σωρό παιχνίδια, όμως οι γονείς τους δεν κάνουν το ίδιο. Αυτή τη φορά είναι η Ιολίνα και ο Κορονάκος που θα βοηθήσουν τους γονείς τους! Μια έκπληξη περιμένει όμως και εσάς! Διαβάστε το επεισόδιο μέχρι το τέλος... εκεί θα μάθετε πώς μπορείτε και εσείς από εδώ και πέρα να βοηθήσετε τους ήρωές μας να νικήσουν τον ύπουλο εχθρό!

Επεισόδιο 8ο: Δεν μου αρέσει το πρόγραμμα! Ο Κορονάκος θυμώνει πολύ με τα διαβάσματα και τα μαθήματα του διαδικτυακού σχολείου, όμως τελικά κάτι γίνεται και αλλάζει γνώμη...

Επεισόδιο 9ο: Δεν αντέχω άλλο σπίτι, Α' Μέρος. Η Ιολίνα δεν αντέχει άλλο μέσα στο σπίτι. Θέλει να κάνει όσα δεν επιτρέπονται αυτόν τον καιρό. Όταν όμως μιλά με την ξαδέλφη της, μαθαίνει πράγματα που δεν είχε σκεφτεί ποτέ μέχρι τώρα!

Επεισόδιο 10ο: Δεν αντέχω άλλο σπίτι! Μέρος Β'. Και ο Κορονάκος τα βαρέθηκε πια όλα! Ακόμα και τις ταινίες! Τι θα βρουν αυτή τη φορά να κάνουν τα αδελφάκια για να νικήσουν τον ύπουλο εχθρό;

Επεισόδιο 11ο: Φτου ξελευθερία... για όλους και όλα; Η μαμά και ο μπαμπάς αρχίζουν να συζητούν κάτι σημαντικό με τα παιδιά. Μπορούν πια να έχουν κάποιες ελευθερίες όπως πριν τον κορονοϊό, αλλά τι σημαίνει τελικά αυτό; Τι μπορούν να κάνουν η Ιολίνα και ο Κορονάκος με όσα αλλάζουν;

Επεισόδιο 12ο: Να βγω ή να μη βγω; Ήρθε η μέρα τα

αδελφάκια να βγουν έξω! Τι γίνεται όμως; Δεν φαίνονται και τόσο χαρούμενα... Η Ιολίνα και ο Κορονάκος μαζί με τον μπαμπά τους θα βρουν τη λύση. Και εσύ μπορείς να τους βοηθήσεις!

Επεισόδιο 13ο: Νικώντας την ανησυχία. Η Ιολίνα είναι ανήσυχη σήμερα. Όμως βλέπει τον μπαμπά της να ασχολείται με κάτι πολύ δημιουργικό... Έτσι μαζί με αυτόν και τον αδελφό της βρίσκουν έναν απίθανο τρόπο να διώξουν την ανησυχία.

Επεισόδιο 14ο: Πάλι κάτι αλλάζει. Η κατάσταση στο σπίτι έχει αλλάξει, η μαμά λείπει, ο μπαμπάς μιλάει στο τηλέφωνο και ο Κορονάκος έχει μπερδευτεί. Ένας φίλος των παιδιών τους έστειλε όμως με email μία φανταστική ιδέα!

Επεισόδιο 15ο: Απορίες. Η συζήτηση του Κορονάκου με το φίλο του ήταν πολύ περιέργη και τον τρόμαξε. Τι είναι τα πειραματόζωα; Τι θα γίνει με τα σχολεία; Ο Κορονάκος γέμισε απορίες...

Επεισόδιο 16ο: Ένας για όλους και όλοι για έναν. Τα παιδιά βγήκαν βόλτα στο πάρκο με τη μαμά τους,

αλλά παρατηρούν πολύ διαφορετικά πράγματα από τους άλλους ανθρώπους. Ο Κορονάκος μπερδεύεται πολύ με αυτό. Η μαμά του, η Ιολίνα αλλά και εσείς μπορείτε να τον βοηθήσετε να ξεμπερδευτεί.

Επεισόδιο 17ο: Η μεγάλη μέρα. Έφτασε η μέρα που η Ιολίνα και ο Κορονάκος πάνε ξανά στο σχολείο. Τόσο πολλά διαφορετικά συναισθήματα... όμως τα αδελφάκια με βοηθό τον μπαμπά τους θα θέσουν σε εφαρμογή όλα όσα έμαθαν αυτόν τον καιρό!

Επεισόδιο 18ο: Η νέα τάξη μας. Η πρώτη μέρα στο σχολείο έχει πολλές εκπλήξεις για τα παιδιά. Ο Κορονάκος αναστατώνεται με το πόσο διαφορετικά είναι τα πράγματα και παρασύρεται σε άσχημες σκέψεις. Γρήγορα όμως θα καταλάβει κάτι που θα τον βοηθήσει πολύ!

Επεισόδιο 19ο: Ένα αλλιώτικο πάρτι γενεθλίων. Ο Κορονάκος έχει γενέθλια και υποθέτει ότι μάλλον ο ύπουλος εχθρός θα του τα κάνει όλα χάλια! Τελικά δεν είναι έτσι...

Επεισόδιο 20ό: Μία νέα καθημερινότητα. Τα αδελφάκια ξαναγυρνούν στην καθημερινότητά τους αλλά κάτι

είναι διαφορετικό... θερμόμετρα, μάσκες και γάντια! Όλα αυτά τα νέα πράγματα κάνουν την Ιολίνα να νιώθει λίγο ανήσυχη αλλά έχει τον αδελφό της στο πλευρό της!

Επεισόδιο 21ο: Στο σχολείο χωρίς το φίλο μου. Ο Κορονάκος φανταζόταν την επιστροφή του στο σχολείο πολύ διαφορετικά. Πώς θα κάνει παρέα με το φίλο του αφού δεν έρχεται στην τάξη; Πώς άραγε νιώθει ο φίλος του που δεν είναι μαζί τους; Διαβάστε το επεισόδιο να δείτε πως η φιλία είναι δυνατή ακόμα και από μακριά.

Επεισόδιο 22ο: Η συμβουλή. Η Ιολίνα τις τελευταίες μέρες δεν έχει διάθεση για τίποτα και δεν μπορεί να κάνει πολλά για αυτό. Ανακαλύπτει όμως ότι το μοίρασμα και μία συμβουλή από κάποιον που αγαπάμε μπορεί να μας κάνει να νιώσουμε πολύ καλύτερα ακόμα και αν δεν βρίσκουμε λύση στο πρόβλημά μας.

Επεισόδιο 23ο: Κάτω από το δέντρο. Η Ιολίνα και ο Κορονάκος άρχισαν τις διακοπές τους με τον καλύτερο τρόπο... ξεφυλλίζουν όλα τα email των φίλων τους. Δείτε και εσείς όσα μοιραστήκατε μαζί τους όλο αυτόν τον καιρό.

Η υγειονομική κρίση που ξέσπασε στη διεθνή κοινότητα αλλά και στη χώρα μας τους τελευταίους μήνες άλλαξε την καθημερινότητά μας. Μέσα σε λίγες εβδομάδες κληθήκαμε να προσαρμοστούμε σε μια νέα πραγματικότητα και να αντιμετωπίσουμε καταστάσεις πολύ διαφορετικές από αυτές που είχαμε συνηθίσει.

Κατά τη διάρκεια των πρωτόγνωρων συνθηκών που βιώσαμε και εξακολουθούμε να βιώνουμε όλοι, δημιουργήθηκε η ιστορία του Κορονάκου και της Ιολίνας. Πρόκειται για δύο αδέρφια που φοιτούν στο Δημοτικό και πλήττονται από τον εγκλεισμό τους στο σπίτι. Προσπαθούν να νικήσουν μία πλευρά του κορονοϊού που με ύπουλο τρόπο διαβρώνει τις σχέσεις των μελών της οικογένειάς τους, επιβαρύνει αρνητικά το συναίσθημά τους και κατευθύνει τις σκέψεις τους σε απαισιόδοξους και καταστροφικούς μονόδρομους.

Την περίοδο του υποχρεωτικού εγκλεισμού έγιναν θεμελιώδεις ανατροπές όσον αφορά την εκπαίδευση των μαθητών, οι οποίες ενδέχεται να έχουν μακρο-

χρόνιες συνέπειες ακόμη και αφού αποκατασταθεί πλήρως η κανονική φοίτηση στο σχολείο. Εσείς, οι εκπαιδευτικοί, συνεχίσατε την εκπαίδευση των μαθητών σας σε μία νέα βάση και ανταποκριθήκατε σε μία διαφορετική καθημερινότητα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Παρά τις τυχόν προσωπικές δυσκολίες και ανησυχίες, διαχειριστήκατε καλά τη νέα κατάσταση με τη βοήθεια της τεχνολογίας. Πετύχατε να διατηρηθεί κάποια κανονικότητα, παρά τη μη φοίτηση στο σχολείο, να μη χαθεί η επαφή των μαθητών, να διατηρηθεί η συνοχή της τάξης και κυρίως να μην υπάρξουν μεγάλα μαθησιακά κενά.

Εκτός όμως της σχολικής και μαθησιακής υποστήριξης που προσφέρατε με αυτοθυσία στους μαθητές σας, κληθήκατε να παίξετε έναν εξίσου σημαντικό ρόλο στην ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη. Αυτόν τον ρόλο δεν μπορεί να τον προσφέρει καμία μορφή τεχνολογίας, ακόμη και η πιο εξελιγμένη. Πιστεύουμε ότι οι ιστορίες της Ιολίνας και του Κορονάκου μπορούν να χρησιμοποιηθούν με έναν δημιουργικό τρόπο και να εμπλουτίσουν τις δράσεις που έχετε ήδη σκε-

φτεί και έχετε θέσει σε εφαρμογή. Οι μαθητές σας, λοιπόν, αναβιώνοντας τις εμπειρίες του εγκλεισμού των μικρών ηρώων της ιστορίας και αναλύοντας τις τρέχουσες στη μεταβατική εποχή που διανύουμε, μπορούν να βοηθηθούν άμεσα, ώστε όχι μόνο να ξεπερνούν τις δυσκολίες που εμφανίζονται τώρα, αλλά και να ενισχυθούν οι δυνάμεις αυτορρύθμισής τους και για το μέλλον.

Ειδικότερα, η χρήση των ιστοριών ενισχύει τη στήριξη των ποικίλων ψυχοσυναισθηματικών αναγκών των μαθητών (μαθητές που συνεχίζουν τη διαδικτυακή εκπαίδευση, μαθητές που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, μαθητές στη φυσική τάξη κ.λπ.).

Το μοίρασμα των ιστοριών της Ιολίνας και του Κορονάκου με τους μαθητές σας μπορεί να συμβάλει στη φυσιολογικοποίηση των φόβων και των δυσάρεστων συναισθημάτων των παιδιών. Η ταύτιση με τις ανησυχίες και τις εμπειρίες των ηρώων μας –όπως στο επεισόδιο όπου η Ιολίνα αρρώστησε και φοβόταν ή στο επεισόδιο που τα παιδιά είχαν άγχος που

θα έβγαιναν ξανά έξω μετά τον εγκλεισμό– μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αποκτήσουν αυτογνωσία αλλά και να αποδεχτούν τόσο την παρούσα κατάσταση όσο και τα συναισθήματά τους. Έτσι τα παιδιά μπορούν να απενεχοποιηθούν, καθώς κατανοούν ότι τα δυσάρεστα συναισθήματα που βιώνουν, όπως ο θυμός ή ο φόβος, είναι συναισθήματα που βιώνουν και πολλά άλλα παιδιά και θεωρούνται φυσιολογικά.

Επιπλέον, μπορεί να συμβάλει στον καθησυχασμό των μαθητών σας. Πολλά παιδιά ενδέχεται να είναι τρομαγμένα, καθώς είναι πιθανόν να έγιναν αποδέκτες διάφορων πληροφοριών τις οποίες δεν είναι απαραίτητο ότι τις κατανόησαν. Με τη βοήθεια των ιστοριών οι μαθητές βρίσκουν τρόπους να καθησυχάζουν τους φόβους τους και να σταθούν με ρεαλισμό και αντοχή απέναντι στη νέα πραγματικότητα.

Η ποικιλία της θεματολογίας των επεισοδίων ενθαρρύνει το μοίρασμα και την ανοιχτή επικοινωνία γύρω από τα τρέχοντα θέματα της συγκεκριμένης περιόδου – όπως, για παράδειγμα, τον βαθμό κατανόησης και

συμμόρφωσης των παιδιών στα απαραίτητα μέτρα προστασίας και πρόληψης και κυρίως τη συναισθηματική τους αντίδραση αυτή την περίοδο.

Επιπλέον, η πλοκή κάθε επεισοδίου ουσιαστικά αναδεικνύει την εύρεση των εσωτερικών δυνάμεων κάθε παιδιού για να αντιμετωπίσει και να διαχειριστεί δυσάρεστα συναισθήματα και καταστάσεις. Όπως οι ήρωες σε κάθε επεισόδιο αναζητούν μια λύση για τη δυσκολία που αντιμετωπίζουν, έτσι και τα παιδιά, μέσα από την ταύτισή τους με τον ήρωα, ψάχνουν λύσεις και τις προτείνουν μέσα από τη δυνατότητα επικοινωνίας που παρέχεται με email. Έτσι ενθαρρύνονται να αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες, όπως είναι η επίλυση προβλημάτων, η δημιουργικότητα κ.λπ.

Κατά τον ίδιο τρόπο, κάθε επεισόδιο βασίζεται ουσιαστικά στην ανάδειξη πανανθρώπινων αξιών (π.χ. αισιοδοξία, δημιουργικότητα, φαντασία, εγγύτητα με την οικογένεια, φιλία κ.λπ.), οι οποίες μπορούν να αποτελέσουν πυξίδα στη ζωή των παιδιών, διαμορφώνοντας την προσωπικότητά τους και καθοδηγώντας τα σε δύσκολες και μη στιγμές της ζωής.

Προτάσεις για τη χρήση των ιστοριών στην ηλεκτρονική και τη φυσική τάξη

Αρχικά, θα μπορούσατε να παρουσιάσετε τα δύο αδέρφια στους μαθητές σας. Σε περίπτωση που δεν τους είναι άγνωστα, μπορείτε να τους προτείνετε να διαβάσουν το πρώτο επεισόδιο στον ελεύθερο χρόνο τους ώστε να το συζητήσετε και να το επεξεργαστείτε μαζί την επόμενη μέρα στο πλαίσιο της ηλεκτρονικής ή φυσικής τάξης. Εναλλακτικά, μπορείτε να τους διαβάσετε εσείς το επεισόδιο και στη συνέχεια να εντάξετε σχετικές δραστηριότητες στο καθημερινό σας πρόγραμμα.

Η ανάγνωση των ιστοριών μπορεί να συμβάλει ποικιλοτρόπως στην καλλιέργεια των παιδιών. Στοχεύοντας στην εικαστική τους έκφραση, μπορείτε να τους προτείνετε να ζωγραφίσουν το συναίσθημα του ήρωα, όπως αυτό εκφράζεται μέσα από συγκεκριμένα επεισόδια. Επίσης, μπορούν να δώσουν μορφή στις σκέψεις των πρωταγωνιστών και να τις παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους. Η ανταλλαγή συναισθημάτων θα βοηθήσει τα παιδιά να αισθανθούν συνδεδεμένα και ασφαλή.

Επιπλέον, τα παιδιά θα μπορούσαν να εκφράσουν τις δικές τους σκέψεις και τα συναισθήματά τους μέσα από καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως είναι το θεατρικό παιχνίδι, η χορογραφία, το τραγούδι. Αυτό θα μπορούσε να διαδραματιστεί κατά τη διάρκεια κάποιας διδακτικής ώρας ή ακόμη και σε κάποιο από τα διαλείμματα. Αν τα παιδιά δεν συμμετέχουν στη φυσική τάξη, μπορείτε να το προτείνετε ως δημιουργική απασχόληση με μέλη της οικογένειάς τους. Όποιες και αν είναι οι συνθήκες υπό τις οποίες θα κληθείτε να συνεχίσετε το έργο σας, χρειάζεται να γίνει με σεβασμό στις ανάγκες και τις επιθυμίες των παιδιών. Δεν χρειάζεται να τα πιέσετε να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους ή να συμμετάσχουν σε κάποια δραστηριότητα σε περίπτωση που δεν το επιθυμούν.

Επίσης, μπορείτε να αναθέσετε στους μαθητές σας να εντοπίζουν σε κάθε επεισόδιο τη δεξιότητα/αξία που βοήθησε τους ήρωές μας. Στο τέλος μπορούν να φτιάξουν το δικό τους «βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών», το οποίο θα περιέχει όλα τα απαραίτητα εφόδια για να διαχειριστούν δύσκολες καταστάσεις της ζωής. Με

ανάλογο τρόπο μπορείτε να τους προτείνετε μία ομαδική εργασία, όπου όλοι μαζί θα κληθούν να βρουν ένα σχέδιο δράσης ενάντια στον κορονοϊό. Ο στόχος τους θα είναι να νικήσουν όλοι μαζί, ως τάξη, αυτόν τον ύπουλο εχθρό. Έτσι ενθαρρύνεται το αίσθημα συνοχής, ομαδικότητας, αλλά και αλληλεγγύης της σχολικής κοινότητας.

Μια ακόμη ιδέα είναι να προτείνετε στα παιδιά να αναζητήσουν, με αφορμή κάποιο επεισόδιο, τις δικές τους δεξιότητες, τα δικά τους στοιχεία ή τα δικά τους «κόλπα» που τα βοήθησαν να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα. Στη συνέχεια, μπορούν να δημιουργήσουν τις ανάλογες αφίσες ή κολάζ, δίνοντάς τους την ονομασία «Τα Δυνατά μου Στοιχεία», και να τα χρησιμοποιήσουν για να στολίσουν την τάξη τους ή πιθανόν και το δωμάτιό τους. Με αυτόν τον τρόπο θα θυμούνται τα δυνατά στοιχεία τους, τα οποία αξιοποίησαν προκειμένου να ξεπεράσουν μια δύσκολη κατάσταση.

Παράλληλα, μπορείτε να ενθαρρύνετε τα παιδιά να διερευνήσουν εναλλακτικές συμπεριφορές ή αντιδράσεις των πρωταγωνιστών και να αναλογιστούν την

πιθανή εξέλιξη της ιστορίας κατασκευάζοντας κάρτες με ερωτήσεις που αφορούν κάθε επεισόδιο. Για παράδειγμα, «Τι θα γινόταν αν ο Κορονάκος απαντούσε...;» ή «Τι θα γινόταν αν η Ιολίνα συνέχιζε να...;» ή «Τι μπορεί να σκέφτηκε ο ήρωας όταν...;». Με αυτόν τον τρόπο καλλιεργείται η δημιουργικότητα, η κριτική σκέψη και η ενσυναίσθηση.

Η δημιουργία ενός «βάζου» με τα κατορθώματα των παιδιών από την εποχή του κορονοϊού είναι μία ακόμη δραστηριότητα. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να γράψουν σε ένα μικρό χαρτάκι όλα εκείνα που έμαθαν να κάνουν αυτή την περίοδο (χρήση υπολογιστή, ηλεκτρονική αποστολή εργασιών κ.λπ.), ή ποιες δυσκολίες κατάφεραν να ξεπεράσουν. Βάλτε όλα τα χαρτάκια μέσα στο βάζο και επιλέξτε να τραβάτε καθημερινά από ένα και να το συζητάτε με τους μαθητές σας. Με αυτή τη δραστηριότητα θα τονωθεί η αυτοπεποίθησή τους, καθώς θα συνειδητοποιήσουν πόσα πράγματα πέτυχαν να κάνουν αυτό το διάστημα και θα νιώσουν ότι μέσα από αυτή την κρίση βγήκαν πιο δυνατοί.

Η ανάγνωση της ιστορίας και η επεξεργασία της μπορεί να αποτελέσει και μια καλή αφορμή για έγκυρη ενημέρωση και σωστή πληροφόρηση των μαθητών για θέματα που αφορούν την πανδημία. Σε αυτό το πλαίσιο είναι σημαντικό να διερευνήσετε τις γνώσεις τους γύρω από θέματα όπως είναι τα μέτρα ατομικής προστασίας, οι τρόποι μετάδοσης του ιού κ.λπ., και να τους δώσετε έγκυρη πληροφόρηση χρησιμοποιώντας απλή και κατανοητή γλώσσα. Επιστρατεύοντας τη φαντασία σας, μπορείτε να δημιουργήσετε με τα παιδιά ένα παιχνίδι γνώσεων που αφορά τον κορονοϊό. Αυτό μπορεί να έχει τη μορφή πολλαπλών επιλογών, σωστού/λάθους ή και αντιστοίχισης. Μπορείτε μάλιστα να το δημιουργήσετε μαζί με τα παιδιά, αναθέτοντάς τους δραστηριότητες, όπως την εικονογράφηση, τη συγγραφή των κανόνων του παιχνιδιού ακόμη και την εύρεση σχετικών πληροφοριών.

Με αφορμή τις περιπέτειες της Ιολίνας και του Κορονάκου μπορείτε να συζητήσετε με τα παιδιά και να τους ζητήσετε να μοιραστούν σκέψεις και προτάσεις σχετικά με τρόπους που θα μπορούσαν να

συμβάλουν στην τήρηση των μέτρων πρόληψης και προστασίας σε επίπεδο τάξης, σχολείου, ακόμη και κοινότητας. Συζητήστε για τους τρόπους που αντιμετωπίσαν αντίστοιχα θέματα (όπως, κανόνες υγιεινής, υπεύθυνη συμπεριφορά, συνεργασία, ομαδικότητα, φιλία) οι πρωταγωνιστές μας και ενθαρρύνετε τα παιδιά να βρουν εναλλακτικές λύσεις σε ένα από τα προβλήματα που απασχολεί τους μικρούς μας ήρωες. Έτσι θα τους ενισχύσετε το αίσθημα ότι μπορούν όχι μόνο να αναζητήσουν λύσεις σε πιθανά προβλήματα, αλλά και να αντιμετωπίσουν μία κατάσταση.

Επιστρέφοντας στο σχολείο, είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι τα παιδιά είναι πιθανόν να παρουσιάσουν απρόσμενες συμπεριφορές αλλά και έντονα συναισθήματα μετά από αυτό το μεγάλο διάστημα παραμονής στο σπίτι. Παρέχοντάς τους στήριξη, θα ενισχύσετε και θα προαγάγετε την ψυχική τους ανθεκτικότητα ενώ θα διευκολύνετε και την ανάκαμψή τους. Σε αυτό το πλαίσιο, μπορείτε να συνεργαστείτε με τα παιδιά που συμμετέχουν με φυσική παρουσία στην τάξη προκειμένου να βρείτε πιθανούς τρόπους στήριξης των

μαθητών που επιβαρύνθηκαν από τον εγκλεισμό, καθώς και εκείνων που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες. Με αφορμή την ιστορία των ηρώων μας μπορείτε αρχικά να διερευνήσετε τα συναισθήματα των μικρών πρωταγωνιστών και στη συνέχεια των μαθητών σας. Βέβαια, κάποια παιδιά μοιράζονται εύκολα τα συναισθήματά τους, ενώ κάποια άλλα δεν τα εκφράζουν καθόλου. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να τα ενθαρρύνετε προτείνοντάς τους κάποιες ιδέες.

Καθώς πλησιάζει το τέλος της σχολικής χρονιάς, θα μπορούσατε να οργανώσετε ακόμη και ένα πρωτότυπο κλείσιμο αυτής της διαφορετικής χρονιάς. Θα μπορούσατε να προσφέρετε στους μαθητές σας ως αποχαιρετιστήριο δώρο εκτυπωμένα τα επεισόδια της ιστορίας μας, ώστε να ανατρέχουν σε αυτά όταν τα μαύρα σύννεφα των σκέψεών τους τους κατακλύζουν.

Κ. Πουλάκη-Ευταξιοπούλου
Ειδική Παιδαγωγός, M.Ed. Ειδικής Αγωγής
University of Manchester

Η Ιολίνα, ο Κορονάκος, η μαμά και ο μπαμπάς τους είναι μια οικογένεια που θέλει να γνωρίσει τη δική σας και να κάνετε παρέα. Αν το θέλετε κι εσείς, θα σας πούμε δυο λόγια για το τι μπορείτε να κάνετε μαζί ώστε τόσο τα παιδιά σας όσο και εσείς να περάσετε όμορφα.

Αυτόν τον καιρό με τις απρόσμενες και παράξενες εξελίξεις σε όλο τον κόσμο, οι τέσσερις τους ψάχνουν τρόπους να οχυρωθούν απέναντι στον ιό, αλλά και στη μοναξιά της κοινωνικής απομόνωσης. Είναι αλήθεια παράδοξο να προσφέρουν αίσθημα ασφάλειας αυτά που παράλληλα γεννούν τόσο δυσάρεστα συναισθήματα στον άνθρωπο: η απαγόρευση φυσικής εγγύτητας με αγαπημένα πρόσωπα, το άγγιγμα, οι βόλτες, οι εκδρομές, η εργασία, η ελευθερία...

Εσείς οι γονείς καλείστε να προσαρμοστείτε σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, αλλά και να βοηθήσετε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο χωρίς φόβο. Η λέξη κλειδί είναι η λέξη ασφάλεια. Ας δούμε, λοιπόν, μερικούς τρόπους που η Ιολίνα και ο Κορονάκος μπορούν να σας συνοδεύσουν σε αυτή την προσπάθειά σας.

Ενθάρρυνση και ελευθερία για έκφραση συναισθημάτων

Όπως η Ιολίνα στο πρώτο επεισόδιο, έτσι και κάθε παιδί μπορεί να ακούσει, εν αγνοία σας, κάποια πληροφορία που μεταφέρει κάποιος ενήλικας ή που μεταδίδεται από κάποιο μέσο μαζικής επικοινωνίας ή κοινωνικής δικτύωσης. Δεν εκφράζουν όλα τα παιδιά αυτά που έχουν ακούσει. Πολύ περισσότερο τα παιδιά δεν εξηγούν πώς έχουν κατανοήσει την πληροφορία, τι έχουν πιστέψει με το μυαλό τους ή τι έχουν νιώσει με την καρδιά τους. Για τον λόγο αυτό, χωρίς ποτέ να πιέσουμε τα παιδιά να εκφραστούν, τους δίνουμε την ευκαιρία να το κάνουν.

Οι ιστορίες των δύο ηρώων μας μπορούν να βοηθήσουν στην έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων των ίδιων των παιδιών. Διαβάζοντας κάθε ιστορία, μπορείτε να συζητάτε για τα συναισθήματα των ηρώων και να ρωτάτε τα παιδιά πώς μπορεί να νιώθουν οι πρωταγωνιστές μας. Ας πάρουμε για παράδειγμα τη στιγμή που στο δεύτερο επεισόδιο η

Ιολίνα ξύπνησε μες στη νύχτα νομίζοντας ότι κάποιος ήταν στο δωμάτιό της. Μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί σας πώς πιστεύει ότι ένωσε η Ιολίνα και γιατί. Μπορείτε, ακόμη, να ρωτήσετε για ποιον άλλο λόγο μπορεί να είχε μπει ο φόβος στην καρδούλα της και να την ξύπνησε μέσα στη νύχτα.

Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και μπορεί να δώσει τη δική του απάντηση. Κάποια παιδιά, επίσης, μπορεί να νιώσουν φόβο με την κατάσταση που υπάρχει με τον κορονοϊό, ενώ κάποια άλλα όχι. Αν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας έχει νιώσει φόβο, αλλά δεν το έχει εκφράσει, μπορείτε να προτείνετε εσείς ιδέες: «Μήπως η Ιολίνα είχε ακούσει στο προηγούμενο επεισόδιο τους γονείς της να μιλούν για τον κορονοϊό και είχε φοβηθεί; Τι ακριβώς λες να φοβόταν;». Τα παιδιά πολλές φορές ταυτίζονται με τους ήρωες των ιστοριών και, συχνά, μιλώντας γι' αυτούς εκφράζουν δικές τους σκέψεις και συναισθήματα.

Να θυμάστε πάντα πως το παιδί χρειάζεται να αισθάνεται ότι το ακούτε πραγματικά και δείχνετε κα-

τανόηση σε ό,τι κι αν σας πει. Είναι πολύ σημαντικό να του πείτε ότι αυτό που νιώθει είναι πολύ φυσιολογικό και ότι πολλά παιδιά νιώθουν το ίδιο. Αποφύγετε εκφράσεις που, παρά την πρόθεσή σας να το βοηθήσετε, τελικά περνούν μηνύματα που επικρίνουν ή υποβιβάζουν τα συναισθήματά του και κατ' επέκταση το ίδιο (π.χ. «Μα είναι δυνατόν να φοβάσαι;», «Υπερβολές! Όλα καλά θα πάνε», «Μην ασχολείσαι με αυτό το θέμα, πες μου κάτι άλλο»).

Στη συνέχεια, μπορείτε μαζί με το παιδί να σχολιάσετε τη λύση που βρήκε η Ιολίνα, όταν ξύπνησε φοβισμένη μέσα στη νύχτα (πήγε στους γονείς της για να νιώσει ασφάλεια), να συζητήσετε αν το ίδιο το παιδί έχει νιώσει ποτέ όπως εκείνη, πώς το αντιμετώπισε, τι άλλο θα μπορούσε να κάνει η Ιολίνα, καθώς και τι θα μπορούσε να κάνει εκείνο αν του συνέβαινε κάτι παρόμοιο. Με αυτόν τον τρόπο ενθαρρύνεται η ικανότητα αναζήτησης λύσεων σε ένα πρόβλημα και κατά συνέπεια ενισχύεται το αίσθημα ότι μπορεί να αντιμετωπίσει μια κατάσταση.

Μόνο αλήθειες στη γλώσσα του παιδιού

Με αφορμή τους διαλόγους στην οικογένεια των ηρώων μας, δοκιμάστε να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις στο παιδί σχετικά με το τι γνωρίζει για τον κορονοϊό. Δώστε του την ευκαιρία να εκφράσει όλες του τις απορίες. Αυτό δεν χρειάζεται να γίνει μία φορά. Μπορεί το παιδί να εκφράζει σκέψεις και απορίες σταδιακά. Σε ό,τι ρωτάει, απαντήστε του με ειλικρίνεια. Πείτε την αλήθεια με έναν τρόπο απλό και κατανοητό, ανάλογα με την ηλικία του. Δώστε έγκυρες πληροφορίες επεξήγησης χωρίς περιττές λεπτομέρειες που θα το φοβίσουν. Για παράδειγμα, πείτε του ότι είναι ένας ιός και αν τον κολλήσουμε έχουμε πυρετό και βήχα και πονάει ο λαιμός μας, όπως όταν είμαστε άρρωστοι. Προστατέψτε το από την έκθεση σε ειδήσεις, σε αριθμούς κρουσμάτων και θανάτων και σε συναισθηματικά φορτισμένα ρεπορτάζ.

Εξηγήστε ότι, όπως η οικογένεια της Ιολίνας και του Κορονάκου, έτσι και η δική σας μπορεί να νικήσει τον

κορονοϊό πλένοντας σωστά τα χέρια και μένοντας στο σπίτι μέχρι να χάσει τη δύναμή του και να φύγει. Δώστε έμφαση στα θετικά αυτής της παραμονής και στον χρόνο που θα περάσετε μαζί. Εξάλλου, μαζί με την Ιολίνα και τον Κορονάκο μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί να καταστρώσει το δικό του σχέδιο για να αντιμετωπίσει καλύτερα τις αλλαγές και τους περιορισμούς που βιώνει εξαιτίας της πανδημίας και των μέτρων για την αντιμετώπισή της. Μπορεί εξάλλου, πάντα, να δανειστεί ιδέες από τους ήρωές μας – για παράδειγμα, να γράψει γράμμα στον παππού και τη γιαγιά το διάστημα που δεν επιτρέπεται να τους δει από κοντά.

Ευχάριστες στιγμές

Η Ιολίνα και ο Κορονάκος μπορεί να σας προσφέρουν ευχάριστες στιγμές και στιγμές συναισθηματικής εγγύτητας με το παιδί σας. Ρωτήστε το αν θέλει να του διαβάσετε το επόμενο επεισόδιο. Αν εκείνη τη στιγμή απαντήσει αρνητικά, μην επιμείνετε. Τα παιδιά δεν έχουν πάντα όρεξη. Όταν όμως θελήσει, μπορεί να το απολαύσει.

Τα επεισόδια της Ιολίνας και του Κορονάκου θα τα βρείτε σε εκτυπώσιμη μορφή, ακριβώς για να μπορείτε να τα τυπώσετε και να τα διαβάζετε με το παιδί, αλλά και για να μπορεί το ίδιο να τα συγκεντρώνει και να ανατρέχει σε αυτά όποτε το θελήσει. Μάλιστα, κάθε νέο επεισόδιο μπορεί να προστίθεται στα προηγούμενα και σταδιακά να δημιουργηθεί ένα βιβλίο, το βιβλίο με τις ιστορίες της Ιολίνας και του Κορονάκου.

Εκτός από τη συζήτηση για το εκάστοτε επεισόδιο, το παιδί μπορεί να ζωγραφίσει ό,τι θελήσει από τις ιστορίες των ηρώων μας ή ακόμη και να τους στείλει με ηλεκτρονικό μήνυμα στη διεύθυνση: iolinakoronakos@gmail.com. Μπορεί, ακόμη, να τους γράψει μια δική του ιστορία από αυτή την περίοδο με τον κορονοϊό. Και ποιος ξέρει; Ίσως σε κάποιο επόμενο επεισόδιο η Ιολίνα και ο Κορονάκος να έχουν μια παρόμοια εμπειρία.

Η Ιολίνα και ο Κορονάκος δεν συμβάλλουν μόνο στη συναισθηματική στήριξη των παιδιών για τον κορονοϊό με ευχάριστο τρόπο. Είναι, επιπλέον, μια καλή ευκαι-

ρία για δημιουργική έκφραση και ενασχόληση, για ενίσχυση της φαντασίας αλλά και για ενθάρρυνση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας.

Οι γονείς ως ήρωες της ιστορίας

Ήρωες των ιστοριών μας, όμως, δεν είναι μόνο τα δύο παιδιά. Είναι και οι γονείς τους! Για αυτόν τον λόγο τα επεισόδια, σύμφωνα με τις εξελίξεις της νέας πραγματικότητας, πραγματεύονται θέματα που ενδεχομένως να αντιμετωπίζετε και εσείς, όπως, για παράδειγμα, η αβεβαιότητα για την υγεία ή την εργασία, οι νέες συνήθειες υγιεινής ή η σταδιακή επιστροφή στο εργασιακό περιβάλλον. Οι ιστορίες είναι εμπνευσμένες από πραγματικές εμπειρίες παιδιών και γονέων και μπορείτε να τις αξιοποιείτε όταν βιώνετε κάτι παρόμοιο. Έτσι, όπως οι γονείς της Ιολίνας και του Κορονάκου στο πρώτο κιόλας επεισόδιο συζητούν τις ανησυχίες τους για τα οικονομικά της οικογένειας και την υγεία όλων, μπορεί και εσείς να ανησυχείτε και να φοβάστε. Μέσα από τους γονείς των ηρώων μας, μάλιστα, έχετε την ευκαιρία να εκφραστείτε και εσείς

στα παιδιά, όταν κριθεί απαραίτητο. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να αναφέρετε ότι και εσείς έχετε, καμιά φορά, μαύρα συννεφάκια σκέψεων όπως ο μπαμπάς της Ιολίνας, αλλά θυμίζετε στον εαυτό σας ότι όλα πηγαίνουν καλά και τα διώχνετε. Χρειάζεται να δείχνετε ψυχραιμία και αισιοδοξία στα παιδιά και να μεριμνάτε ώστε να νιώθουν ασφάλεια.

Πώς; Περνώντας το μήνυμα ότι είστε εκεί, ότι θα τα προστατέψετε, ότι καμιά φορά μπορεί και εσείς να φοβάστε, αλλά είναι φυσιολογικό και είστε πιο δυνατοί από τον φόβο, γιατί ξέρετε ότι όλο αυτό κάποια στιγμή θα τελειώσει. Μέχρι τότε, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα αρρωστήσουν σοβαρά. Τα ίδια τα παιδιά δεν είναι πολύ πιθανό να κολλήσουν, αλλά κι αν κολλήσουν, δεν είναι πιθανό να πάθουν κάτι. Εσείς προσέχετε πολύ, και έτσι ούτε εσείς είναι πολύ πιθανό να αρρωστήσετε. Ακόμη κι αν συμβεί, όμως, θα το αντιμετωπίσετε. Εξάλλου, πολλοί γιατροί και ερευνητές σε όλο τον κόσμο δουλεύουν σκληρά για να βρουν γρήγορα φάρμακο. Δεν ξέρετε πότε ακριβώς, αλλά ξέρετε ότι κάποια στιγμή τα παιδιά θα

δουν πάλι τους παππούδες και τις γιαγιάδες, θα πάνε στο σχολείο, θα παίξουν με τους φίλους τους, θα πηγαίνετε πάλι βόλτες, όπως γινόταν και πριν την εμφάνιση του κορονοϊού!

Μαζί με την Ιολίνα, τον Κορονάκο και τα παιδιά σας, καταστρώστε και εσείς το δικό σας σχέδιο για το πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας. Αναζητήστε εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης για να μειώσετε τυχόν εντάσεις στο σπίτι και βρείτε στιγμές απόλαυσης και ξεκούρασης. Σας δώσαμε μόνο κάποιες ιδέες για το πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τις ιστορίες μας βοηθώντας τα παιδιά να εκφραστούν, να νιώσουν ασφαλή και να χαρούν! Εσείς, έχοντας αυτό το τρίπτυχο κατά νου, μπορείτε να δοκιμάσετε και τις δικές σας ιδέες.

Θυμηθείτε ότι, όπως τα παιδιά δεν έχουν πάντα όρεξη, έτσι και εσείς μπορεί να μην έχετε πάντα τη διάθεση ή τον χρόνο να εμπλακείτε σε δραστηριότητες όπως οι παραπάνω. Είναι προτιμότερο να το κάνετε κάποια στιγμή που θα είναι κατάλληλη και για εσάς,

ώστε να συμμετέχετε ενεργά και να το ευχαριστηθείτε. Συστατικό μιας επιτυχημένης συνταγής είναι να νιώθουν ευχαρίστηση και οι δύο πλευρές!

Κακλαμάνη Γωγώ, Ψυχολόγος,
MSc Σχολική Ψυχολογία, ΓΣΘ, Θεραπεία Σχημάτων

Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι – επιστημονικά υπεύθυνη του Τμήματος Παιδιών & Εφήβων του ΙΕΘΣ, ομ. καθ. Κλινικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, πρόεδρος ΙΕΘΣ (1995-2018)

Αγγελική Παναγιωτοπούλου – ψυχολόγος, MSc Ψυχικής Υγείας, ΕΚΠΑ, EABCT accredited CBT Therapist

Κατερίνα Σοφianoπούλου – ψυχολόγος, MSc Διαχείριση Στρες και Προαγωγή Υγείας, ΕΚΠΑ, EABCT accredited CBT Therapist

Μαρία Ελευθεριάδου – ψυχολόγος, MSc Κλινική Ψυχολογία και Ψυχική Υγεία, University of Sussex, EABCT accredited CBT Therapist

Κυριακή Πουλάκη-Ευταξιοπούλου – ειδική παιδαγωγός, M.Ed. Ειδικής Αγωγής, University of Manchester

Αχιλλέας Μαρούλης – προγραμματιστής www.gravity.gr