

ΙΟΛΙΝΑ & ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ

Επεισόδιο 5^ο

Ωχ! Αρρώστησα;



Γκουχου! Γκουχου! 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 τόσα πολλά συννεφάκια σκέψεων, που άρχισε να βρέχει.. και δάκρυα έσταξαν στα μάγουλά της... Και όλα αυτά έγιναν τόσο γρήγορα!



Μόλις οι γονείς αντιλήφθηκαν ότι η Ιολίνα έκλαιγε, έτρεξαν αμέσως στο δωμάτιο. 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 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



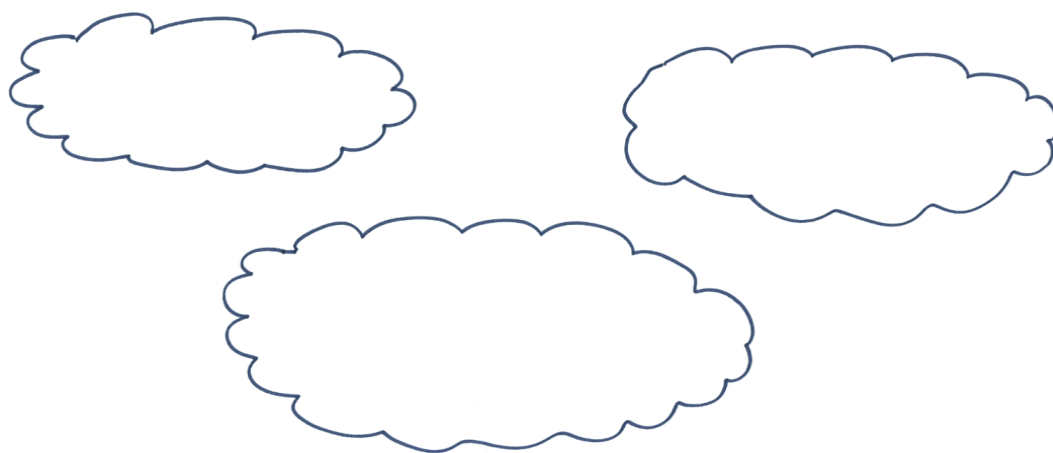
να της βάλουν θερμομέτρο, είτε για να παίξουν και να γελάσουν μαζί της! Ταυτόχρονα ο Κορονάκος ανέλαβε να της ετοιμάζει τις πορτοκαλάδες.



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 δε μπορούσε να ελέγξει, αλλά μπορούσε να διώξει πια τα γκρίζα σύννεφα των σκέψεων! Μήπως έπρεπε να προσθέσει στο σχέδιο δράσης τους ότι έμαθε πως μπορεί να διώχνει τις κακές

σκέψεις της;

Εσύ έχεις γκρίζα συννεφάκια σκέψεων που σε ενοχλούν; Δώσε τους ένα όνομα. Προσπάθησε να δεις με τη φαντασία σου αυτά τα συννεφάκια να φεύγουν, όπως η κακοκαιρία περνάει και μένει πίσω της και πάλι ο ουρανός γαλανός! Δοκιμασέ το μαζί με κάποιον που αγαπάς!



Τμήμα Θεραπείας
Παιδιών και Εφήβων

Α. Καλαντζή-Αζίζι, Α. Παναγιωτοπούλου, Κ. Σοφianoπούλου,
Μ. Ελευθεριάδου, Κ. Πουλάκη-Ευταξιοπούλου

© 2020 Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς

www.ibrt.gr