

ΙΟΛΙΝΑ & ΚΟΡΟΝΑΚΟΣ

Επεισόδιο 13^ο

Νικώντας την ανησυχία

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. «Εγώ πότε θα πάω στο σχολείο; Πότε θα δω τους φίλους μου; Και με το μπαλέτο τι θα γίνει;». Όλες αυτές οι σκέψεις της έφεραν ανησυχία και ένα σφίξιμο στο στομάχι...



Την ίδια ώρα ο μπαμπάς στο σαλόνι, δοκίμαζε κάποιες καινούριες μελωδίες στην κιθάρα του. Η Ιολίνα σκέφτηκε ότι και ο μπαμπάς της ακόμα δεν ήξερε τι θα γινόταν με τη δουλειά του. Αλλά δεν ήταν ανήσυχος όπως εκείνη. Τον πλησίασε σιγά σιγά και εκείνος της έκανε χώρο στον καναπέ και άρχισε να τραγουδάει...

Σε βλέπω ανήσυχη, είσαι ανάστατη

Όμως αγάπη μου να ξέρεις εσύ

Ότι όλα είναι όμορφα, όλα είναι εύκολα,

Όλα είναι τέλεια, αν είσαι εσύ εκεί.....



Η Ιολίνα κοκκίνισε! Της άρεσε τόσο πολύ! Ο Κορονάκος είχε και αυτός κοντοσταθεί να ακούσει το τραγούδι. «Μπαμπά πως μπορείς να φτιάχνεις τραγούδια τόσο εύκολα;» ρώτησε η Ιολίνα. «Α! Είναι απλό! Βάζω σε στίχους και σε μουσική ότι σκέψεις και συναισθήματα έχω! Και αυτό με κάνει να νιώθω καλύτερα». «Μπαμπά είναι φοβερή ιδέα για να νικήσουμε τον ύπουλο εχθρό! Και αμέσως τα παιδιά έτρεξαν να γράψουν τις σκέψεις τους προσπαθώντας να κάνουν ομοιοκαταληξία: «Πότε θα γίνουν τα πράγματα όπως ήταν πριν; πότε θα πάω στο σχολείο; Φοβάμαι πως δε θα ξαναδώ τους φίλους μου! Ουφ, κουράστηκα». Όταν έγραψαν όσα σκεφτόντουσαν ο μπαμπάς τους ρώτησε: «Και πως νιώθετε όταν σκέφτεστε αυτά;» «Ανησυχία» απάντησε η Ιολίνα.

«Και η ανησυχία αν είχε ρυθμό, τι ρυθμό θα είχε;» ξαναρώτησε ο μπαμπάς,

Τι κι αν ανησυχώ
τους φίλους μου σίγουρα
θα τους ξαναδώ
Μπόρα είναι θα ηρεμάσει
και κήπως όλους
θα μας αλλάξει
Όσο όμως είμαστε μαζί
με κέφι η ζωή μας προχωρεί

«Έντονο! σαν να ακούμε ραπ»
πετάχτηκε ο Κορονάκος. Και
άρχισαν μαζί να συνθέτουν
το τραγούδι.

Η Ιολίνα δοκίμαζε
χορευτικές φιγούρες που
θα συνόδευαν τα λόγια.



Ξάφνου γέλια και μουσικές πλημμύρισαν
όλο το σπίτι. Ήταν τόσο διασκεδαστικό! Όταν

πια ξάπλωσαν στο πάτωμα λαχανιασμένοι
κατάλαβαν ότι το σφίξιμο στο στομάχι τους
είχε φύγει... και το μυαλό τους είχε
καθαρίσει!

Μόλις η μαμά ήρθε από τη δουλειά, την
περίμενε μία υπέροχη έκπληξη... Το
τραγούδι που είχαν φτιάξει όλοι μαζί! Αφού
τραγούδησαν παρέα έκανα όλοι μαζί μια
μεγάααααλη αγκαλιά!



Εσένα τι σε βοηθάει να χαλαρώσεις όταν νιώθεις ανησυχία;

Στείλε τις δικές σου ιδέες και τα τραγούδια σου στο email των

φίλων: iolinakoronakos@gmail.com



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