

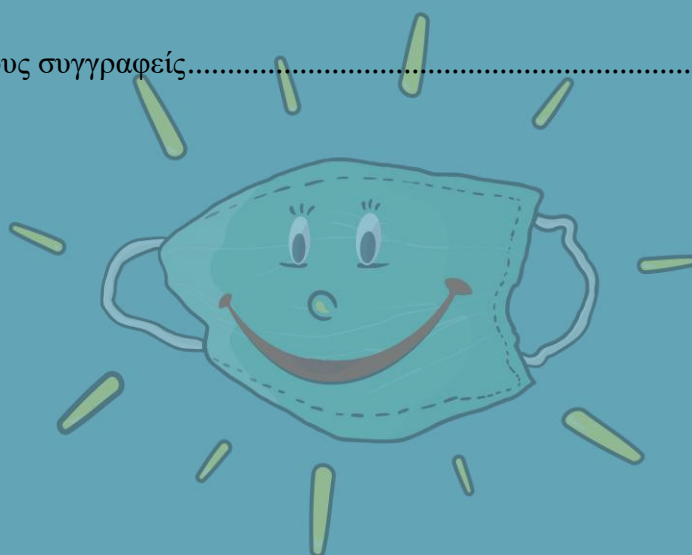
Δέσποινα Σπυριδοπούλου



Επιμέλεια εξωφύλλου: Αλέξανδρος Σουλιώτης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μια μάσκα μαγική.....	3
Δράσεις για το παιδί και την οικογένεια.....	4
Οδηγίες για τους γονείς από την Έστερ	6
Γνωριμία με τους συγγραφείς.....	7



Μια μάσκα μαγική

Μια μάσκα ήταν αυτή, μικρή, θαυματουργή.

Που πρόσφερε πολλά καλά στον άνθρωπο, για να 'χει υγεία.

Κάποιοι δεν κατάλαβαν καλά.

Και την αφήσαν μοναχιά.

Σπίτι κι αυτή ολομόναχη τι να σου κάνει;

Περίμενε λοιπόν καρτερικά να φορεθεί,

μπας και φανεί χρήσιμη κι αυτή.

Έφυγε ο κύρης της από νωρίς να πάει στη δουλειά, χωρίς!

Ααααψούνουν κάνει ένας...

Γκούχ γκούχ κάνει ένας άλλος...

Το άκουσε από μακριά η μάσκα η μαγικιά

και πέταξε ευθύς τον κύρη της να βρει,

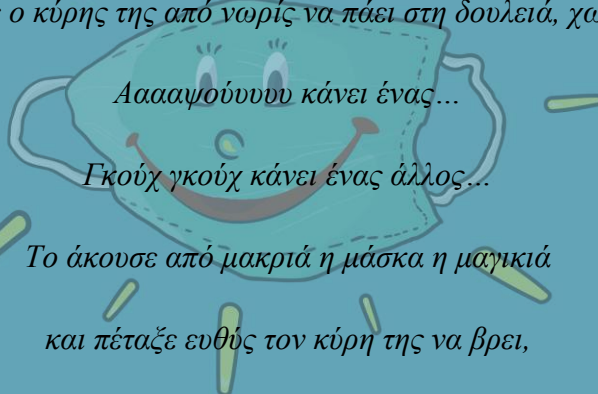
για να προστατευτεί.

«Φόρα τη μάσκα σου ευθύς, χωρίς αυτήν μη και βγεις.

Έχει φοβέρα που δεν μοιάζει με καμιά

κι αν θες υγεία να 'χεις και χαρά, πάρε και γάντια να φοράς

χωρίς αυτά να μην κυκλοφοράς!»



Δράσεις για το παιδί και την οικογένεια

Ζωγραφική

- Ζωγραφίζω μια μάσκα που μιλάει και τα γάντια. Για τα γάντια μπορώ να προσαρμόσω το χέρι του παιδιού επάνω στο χαρτί και να ζωγραφίσουμε μαζί το περίγραμμα. Μπορώ να εμπλουτίσω τη ζωγραφιά μου προσθέτοντας ανθρώπους που βήχουν ή φτερνίζονται.
- Εναλλακτικά χωρίζω το χαρτί στα δύο με μια κάθετη γραμμή στη μέση. Στην αριστερή πλευρά του χαρτιού μπορώ να ζωγραφίσω με το παιδί τη μάσκα λυπημένη, αφού έχει μείνει μόνη στο σπίτι και στη δεξιά πλευρά χαρούμενη να πετάει προς τον άνθρωπο που θέλει να προστατεύσει.
- Μια άλλη ιδέα είναι να ενθαρρύνω το παιδί να απεικονίσει στο χαρτί τον Κορονοϊό, όπως εκείνο τον φαντάζεται.
- Ακόμα, μπορούμε να δημιουργήσουμε το δικό μας κόμικ χωρίζοντας ένα φύλλο χαρτί σε τέσσερα κουτάκια, στα οποία θα παρουσιάζεται η ιστορία σε σκηνές με αρχή, μέση και τέλος. Κάθε μέλος της οικογένειας μπορεί να ζωγραφίσει από ένα πλαίσιο, στο οποίο να προσθέσει και λεξούλες σε συνεφάκια ή μερικές φράσεις από το κείμενο.

Παιχνίδια Ρόλων

Μια πολύ ωραία δραστηριότητα που μπορεί να μας φανεί χρήσιμη, ώστε να μειώσουμε το φόβο για το άγνωστο και να νιώσουμε ότι μπορούμε να προστατευτούμε από τον Κορονοϊό είναι τα παιχνίδια ρόλων.

Πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό;

- Μοιράζουμε ρόλους σε όλα τα μέλη της οικογένειας.
- Σκεφτόμαστε πιθανά σενάρια που μπορούμε να παίζουμε και κάνουμε μικρούς αυτοσχεδιασμούς.

Η βασική ιδέα είναι: Προστεύομαι από τον Κορονοϊό.

Για παράδειγμα, ένα πιθανό σενάριο θα μπορούσε να είναι το εξής:

- Κάποιος από την οικογένεια εξηγεί τους τρόπους που μας κρατάνε ασφαλείς, όπως η χρήση μάσκας, γαντιών, καλό πλύσιμο χεριών, η παραμονή στο σπίτι κλπ.
- Ένα άλλο μέλος της οικογένειας μπορεί να εκφράζει τους φόβους που υπάρχουν.
- Κάποιος άλλος μπορεί να λειτουργεί καθησυχαστικά.
- Άλλο μέλος μπορεί να υποδύεται τον Κορονοϊό, ο οποίος βρίσκεται έξω από το σπίτι και μιλάει απειλητικά στην οικογένεια.

Με τα παιχνίδια ρόλων αντιμετωπίζουμε καλύτερα μια κατάσταση που μπορεί να μας αγχώνει, καθώς εκφράζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, με την ασφάλεια που μας παρέχει ο ρόλος που έχουμε συμφωνήσει από πριν ότι θα υποδυθούμε. Έρχονται στην επιφάνεια και τελικά έως ένα βαθμό επιλύονται ορισμένα θέματα που μας απασχολούν και μπορούμε με αυτόν τον παιγνιώδη τρόπο να εξωτερικεύσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο, παίζοντας και δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό οικογενειακό δίκτυο.

Δημιουργώ ένα τραγούδι

Σύμφωνα με το περιεχόμενο της ιστορίας προσπαθώ να σκεφτώ στίχους για την δημιουργία ενός τραγουδιού που να ταιριάζει. Η οικογένεια κάθεται σε κύκλο και ο καθένας λέει με τη σειρά μια λέξη ή πρόταση που να ταιριάζει. Ένα από τα μέλη γράφει τις ιδέες και στο τέλος το διαβάζει ώστε να δώσει τροφή για σκέψη στην ομάδα, η οποία μετά το παιχνίδι καταλήγει σε ένα μικρό τραγούδι.

Εναλλακτικά δημιουργώ ένα μικρό ποίημα με την ίδια θεματολογία σαν περίληψη του παραμυθιού.

Οδηγίες για τους γονείς από την Έστερ

Με αφορμή το παραμυθάκι «**Μια μάσκα μαγική**» θα μπορούσατε να ξεκινήσετε μια συζήτηση με τα παιδιά σε σχέση με τα **μέτρα πρόληψης** που λαμβάνετε σαν οικογένεια αυτή την περίοδο προκειμένου να είστε ασφαλείς.

Εκκινώντας από τη μάσκα και τα γάντια του παραμυθιού και εξηγώντας τους λόγους για τους οποίους τα χρησιμοποιούμε και τον τρόπο με τον οποίο μας **προστατεύουν**, μπορείτε να επεκταθείτε και στα υπόλοιπα μέτρα. Κάντε αναφορά στο πλύσιμο των χεριών, στη χρήση απολυμαντικών, στην παραμονή στο σπίτι, στην αποφυγή των επαφών με τους φίλους και τους συγγενείς μας και εισάγετε το παιδί σε οποιοδήποτε άλλο μέτρο κρίνετε ότι χρήζει συζήτησης με το παιδί.

Δεδομένου ότι η κατάσταση που βιώνουμε είναι πρωτόγνωρη είναι **φυσιολογικό** να αισθανόμαστε φόβο και άγχος τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά. Αυτό που προκαλεί το φόβο και το άγχος μας, είναι το άγνωστο που χαρακτηρίζει την κατάσταση και η αίσθηση ότι δεν έχουμε έλεγχο επ' αυτής.

Συζητώντας και παίρνοντας απαντήσεις στις ερωτήσεις μας από άτομα τα οποία εμπιστευόμαστε, όπως είναι οι γονείς για το παιδί, η απειλή φαντάζει μικρότερη. Η **ενημέρωση** για τα μέτρα που λαμβάνονται με σκοπό την προστασία μας και η **κατανόηση** σε σχέση με αυτά δημιουργεί μια αίσθηση ελέγχου και καθησυχάζει το φόβο ότι κινδυνεύουμε οι ίδιοι ή τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Μην ξεχνάτε ότι η **ειλικρινής συζήτηση** με το παιδί ενσχύει τις μεταξύ σας γέφυρες επικοινωνίας και ενδυναμώνει την **εμπιστοσύνη** του παιδιού προς το πρόσωπο του γονέα. Η ορθή ενημέρωσή του από εσάς κατευνάζει το φόβο και το άγχος που βιώνει και έτσι μπορεί να συνεχίσει απρόσκοπτα τη δουλειά του... Μπορεί να συνεχίσει να παίζει ανέμελο σαν παιδί!

Γνωριμία με τους συγγραφείς

Δέσποινα Σπυριδοπούλου

Η Δέσποινα Σπυριδοπούλου είναι τελειόφοιτη του μεταπτυχιακού προγράμματος Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, πτυχιούχος του τμήματος Θεατρικών Σπουδών της Φιλοσοφικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και της Ανώτερης Δραματικής Σχολής του Δήμου Αγίας Βαρβάρας. Έλαβε μέρος σε θεατρικές ομάδες ως ηθοποιός και animatrice, έχει παρακολουθήσει εκπαιδευτικά σεμινάρια θεάτρου, ψυχολογίας και διοργάνωσης παραστάσεων, ενώ παράλληλα ασχολείται με την αρθρογραφία και τη συγγραφή παραμυθιών. Έχει εργαστεί για την υποστήριξη συνεδρίων και έχει πάρει μέρος ως εκπαιδευόμενη και εισηγήτρια. Τα τελευταία 8 χρόνια εργάζεται σε σχολεία της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στη Γενική και Ειδική Αγωγή, διδάσκοντας το μάθημα της Θεατρικής Αγωγής.

Έστερ Σουλιώτη

Η Έστερ Σουλιώτη αποφοίτησε από το Τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Ειδικεύτηκε και απέκτησε μεταπτυχιακό δίπλωμα στην Κλινική Ψυχολογία από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, αλλά και στη Συμβουλευτική Ψυχολογία από το Manchester Metropolitan University. Από το 2010 ασκεί κλινικό έργο παρέχοντας τις υπηρεσίες της σε θεραπευτικά πλαίσια πραγματοποιώντας συνεδρίες με παιδιά, εφήβους και ενήλικους. Τα τελευταία 3 χρόνια εργάζεται στο Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων στον τομέα της ειδικής αγωγής, ενώ παράλληλα είναι εξωτερικός συνεργάτης του Εργαστηρίου Πειραματικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Στα πλαίσια της συνεχιζόμενης εκπαίδευσής της παρακολουθεί και συμμετέχει σε επιστημονικά συνέδρια και εξειδικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα και σεμινάρια.