



Dr. CHIARA PIRODDI

ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια
για παιδιά & εφήβους

ΟΛΑ ΟΣΑ ΝΙΩΘΟΥΜΕ

Εικονογράφηση
Anna Láng



διόπτρα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή 4

Χαρά 7

Το κολιμπρί που ήθελε να γίνει αετός 9

Αναμέτρηση με ένα πλοίο 15

Ελευθερία ανάμεσα στους νερόλακκους 21

Θυμός 27

Ο βρυχηθμός του Λίο 29

Ο Σκιπ και το σκληρό καρύδι 35

Αγώνας δρόμου 41

Λύπη 47

Τα αγκάθια του Σταν 49

Το μεγάλο άλμα 55

Η καρδιά της Μίλι 61



Φόβος	67
Ο Πιτ και το πολικό άλμα	69
Ακόμα και οι ελέφαντες φοβούνται	75
Η εμπιστοσύνη που γίνεται θάρρος	81
Έκπληξη	87
Μια έκπληξη για την Άρια	89
Ο δρόμος για το σπίτι	95
Ένα γλυκό αντίο	101
Αηδία	107
Η Κάσι και η ύποπτη λάσπη	109
Το παραπλανητικό φύλλο	115
Η Άλις και η Νίκι	121
Επίλογος	126



Εισαγωγή

Ήξερες ότι πίσω από τη συμπεριφορά σου κρύβονται μικροσκοπικά αλλά πανίσχυρα, μπλεγμένα κουβάρια αισθήσεων; Είμαστε εμείς, τα συναισθήματά σου! *Εμείς* κάνουμε την καρδιά σου να χτυπάει πιο δυνατά, το στομάχι σου να δένεται κόμπος, τους μυς σου να σφίγγονται, το σώμα σου να παγώνει ή να πλημμυρίζει από ζεστασιά. Και όλα αυτά συμβαίνουν ταυτόχρονα, ξαφνικά, και αρκετές φορές τη μέρα. Μήπως δυσκολεύεσαι να μας καταλάβεις; Είναι αλήθεια ότι μερικές φορές προκαλούμε μεγάλη αναμπουμπούλα, αν δεν μας ξέρεις καλά. Και έχεις δίκιο, είναι δύσκολο να μας ξεχωρίσεις, γιατί μοιάζουμε λιγάκι μεταξύ μας. Μην ανησυχείς όμως – βρίσκεσαι στο σωστό μέρος! Καθένα από εμάς θα σου διηγηθεί τρεις ιστορίες που περιγράφουν πώς συνοδεύσαμε στις περιπέτειές τους ζωάκια φίλους μας. Αν καταλάβεις με ποιο τρόπο και σε ποιες καταστάσεις εμφανιζόμαστε, θα μάθεις πώς να μας αναγνωρίζεις και να μας ελέγχεις!

Πάμε να ανακαλύψουμε μαζί τις ιστορίες της Χαράς, του Φόβου, του Θυμού, της Λύπης, της Έκπληξης και της Αηδίας; Κρατήσου γερά, ξεκινάμε!





Χαρά

Γιούπι, είμαι πρώτη στη σειρά!

Καλώς ήρθες! Χαίρομαι πολύ που σε γνωρίζω! Με λένε Χαρά και είμαι το πιο θετικό και ευχάριστο συναίσθημα. Εμφανίζομαι με ένα μικρό γαργαλητό στην κοιλιά σου, που κάνει το πρόσωπό σου να φωτίζεται από ένα χαμόγελο και την καρδιά σου να χτυπάει λίγο πιο γρήγορα. Είμαι σίγουρη ότι με ξέρεις καλά. Μπορείς να θυμηθείς πώς νιώθεις όταν κατεβαίνεις με φόρα μια μεγάλη τσουλήθρα; Ή όταν αγκαλιάζεσαι με την καλύτερή σου φίλη; Ή όταν κερδίζεις σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα; Είμαι σίγουρη ότι κάτι τέτοιες στιγμές θέλεις να αρχίσεις να χοροπηδάς, να φωνάζεις και να κάνεις τούμπες. Και όλα αυτά χάρη σ' εμένα – εγώ σου δίνω όλη αυτή την ενέργεια. Ανυπομονώ να μοιραστώ μαζί σου τις ιστορίες μου και να φωτίσω το πρόσωπό σου με πολλά χαμόγελα! Γύρισε σελίδα και... καλή διασκέδαση!



ΤΟ ΚΟΛΙΜΠΡΙ

που ήθελε να γίνει αετός



Ο ήλιος έλαμπε και ένας ζεστός, θαλασσινός αέρας τράνταζε τα κλαδιά των δέντρων. Οι όμορφοι αετοί πετούσαν στον ουρανό, επιβλητικοί και μεγαλοπρεπείς, προκαλώντας τον θαυμασμό των τουκάν και των παπαγάλων. Ακόμα και ο μικρός Κόλιν τους παρακολουθούσε με ονειροπόλο βλέμμα. Ο Κόλιν ήταν ένα κολιμπρί με σμαραγδένια πούπουλα στο στήθος και με φτερά σε μπλε και μαβιές αποχρώσεις. Το όνειρό του ήταν να πετάξει τόσο ψηλά όσο οι αετοί. Φυσικά, αυτό δεν ήταν καθόλου εύκολο για ένα μικρό κολιμπρί, αλλά ο Κόλιν ήταν αποφασισμένος να πετύχει τον στόχο του. Εκείνο το απόγευμα, ο Κόλιν πετούσε ανάμεσα στα λουλούδια και ρουφούσε το γλυκό νέκταρ τους με το μακρόστενο ράμφος του που έμοιαζε με χρυσαφένιο καλαμάκι. Αυτός ο μεταξένιος, γλυκός χυμός τού έδωσε απίστευτη ενέργεια. Ο Κόλιν άρχισε να τινάζει τα φτερά του όλο και πιο γρήγορα, για να ανεβεί ψηλότερα. Αισθανόταν δυνατός, έτοιμος να τα βάλει με τον άνεμο.

Άνοιξε τα φτερά του και όρμησε στη δίνη του ανέμου. Καθώς πετούσε, ένιωθε τον αέρα να **γαργαλά** το φτέρωμά του και να χαϊδεύει την κοιλιά του. Τα ματάκια του **έλαμπαν** και τα ποδαράκια του τρεμούλιαζαν από **ενθουσιασμό**.



Ένα δυνατό ρίγος τράνταξε το μικρό κορμάκι του και ο Κόλιν βρήκε το θάρρος να κάνει μια εντυπωσιακή στροφή. «**Είμαι ο βασιλιάς των ουρανών!**» φώναξε γελώντας.



Τα ιριδίζοντα φτερά του λαμπύριζαν στον ήλιο και η καρδιά του χτυπούσε σαν ταμπούρλο που έδινε ρυθμό στον χορό του. Συνέχισε να στροβιλίζεται στον αέρα για ώρες, γεμίζοντας το δάσος με τα χαρούμενα τιτιβίσματά του.

Πετάρισμα και πέταγμα, πετάρισμα και πέταγμα.

Ο Κόλιν πετούσε πολύ ψηλά, ψηλότερα απ' όσο είχε ποτέ φανταστεί!

Ξαφνικά κοίταξε κάτω και είδε το δάσος, που έμοιαζε με μια μεγάλη, πράσινη κηλίδα. Κι ύστερα κοίταξε τη θάλασσα στο βάθος και σκέφτηκε ότι θα ήταν ωραία να πετάξει ως εκεί. Ένιωθε ότι είχε τη δύναμη να κάνει τα πάντα!



«Νιώθω μεγάλος και δυνατός σαν αετός»,
σκέφτηκε νιώθοντας την καρδιά του να ξεχειλίζει από ένα ζεστό συναίσθημα σιγουριάς.

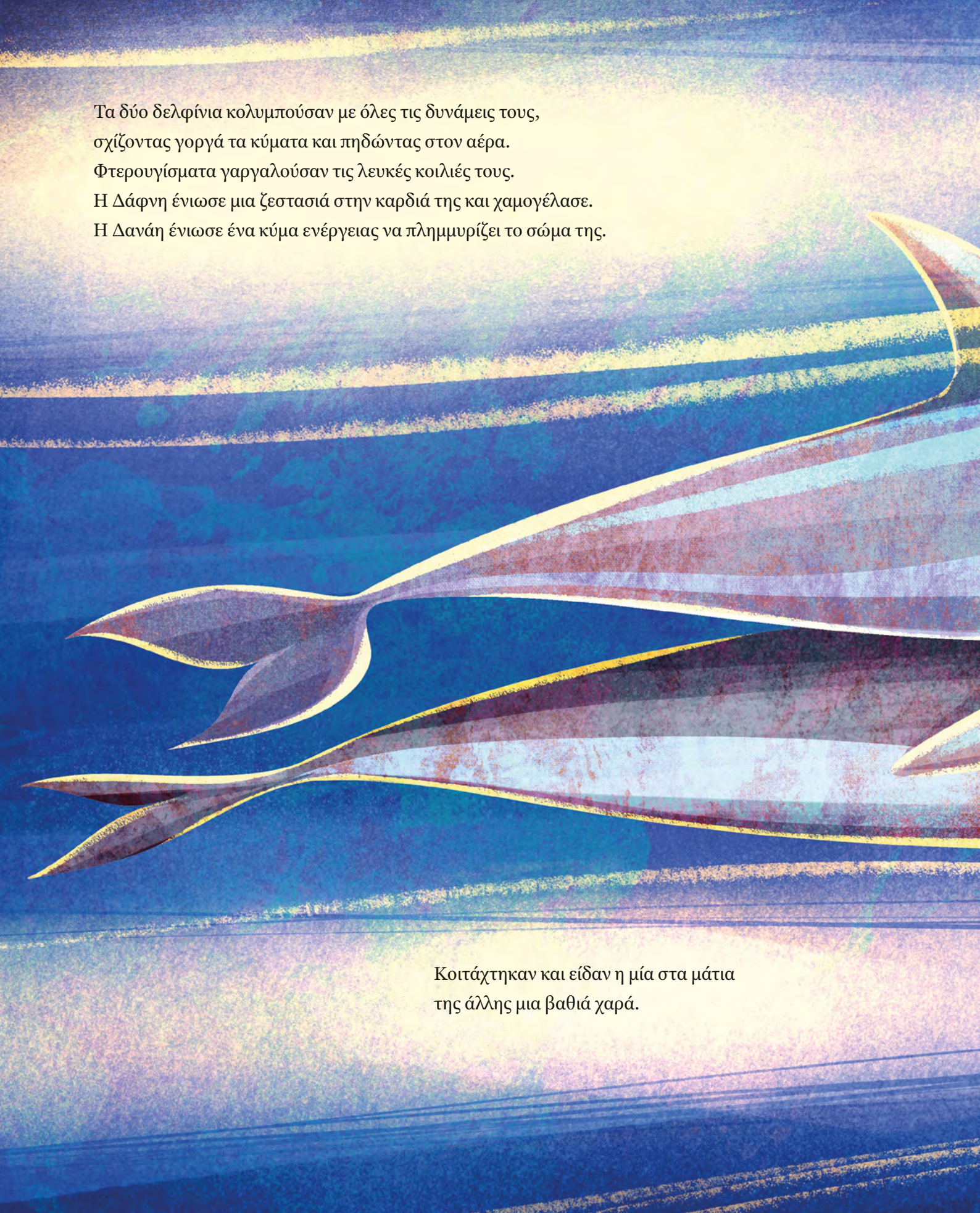




ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΗ με ένα πλοίο



Στα ανοιχτά της βαθυγάλανης θάλασσας, η Δάφνη και η Δανάη, δύο αχώριστα δελφίνια, μαστίγωναν τα κύματα με τα δυνατά, ασημένια πτερύγιά τους. Ήταν τόσο αγαπημένες, ώστε όλοι νόμιζαν πως ήταν αδελφές. Τους άρεσε να βουτούν στην παγωμένη θάλασσα και να συναγωνίζονται στο κολύμπι, σχίζοντας τα νερά με γοργές, επιδέξιες κινήσεις. Η Δάφνη ήταν πιο λεπτή και κολυμπούσε πιο γρήγορα κι απ' τον άνεμο. Η Δανάη ήταν πολύ δυνατή, κι έτσι μπορούσε να πηδάει ψηλά και να κάνει εντυπωσιακές τούμπες έξω από το νερό. Μια μέρα, στη διάρκεια ενός από τους υποθαλάσσιους αγώνες τους, άκουσαν πέρα μακριά έναν υπόκωφο, ρυθμικό ήχο. Έμοιαζε με τον θόρυβο που κάνουν οι προπέλες των πλοίων. Βγήκαν αμέσως στην επιφάνεια και κοίταξαν γύρω τους. Η Δάφνη το είδε πρώτη· ένα γιγάντιο κρουαζιερόπλοιο έπλεε γαλήνια στα νερά τους. «Κλικ κλικ», είπε και έδειξε στη Δανάη το πλοίο. Οι δύο φίλες αντάλλαξαν μια ματιά και, μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, πήραν την απόφαση να αναμετρηθούν με το πλοίο. Όρμησαν αμέσως ξοπίσω του, προσπαθώντας να το προλάβουν. Ένα ρίγος διαπέρασε το πτερύγιο της Δάφνης. Μια λάμψη φώτισε τα μάτια της Δανάης.



Τα δύο δελφίνια κολυμπούσαν με όλες τις δυνάμεις τους,
σχίζοντας γοργά τα κύματα και πηδώντας στον αέρα.
Φτερουγίσματα γαργαλούσαν τις λευκές κοιλιές τους.
Η Δάφνη ένωσε μια ζεστασιά στην καρδιά της και χαμογέλασε.
Η Δανάη ένωσε ένα κύμα ενέργειας να πλημμυρίζει το σώμα της.

Κοιτάχτηκαν και είδαν η μία στα μάτια
της άλλης μια βαθιά χαρά.

Ήταν χαρούμενες που μοιράζονταν αυτή την όμορφη στιγμή και που μπορούσαν να βασίζονται η μία στην άλλη για να πετύχουν τον κοινό στόχο τους... να νικήσουν το πλοίο.



Με πολλή προσπάθεια και μερικά τελευταία, αποφασιστικά τινάγματα της ουράς τους, τα δύο δελφίνια είδαν το πλοίο να ξεμακραίνει όλο και πιο πολύ πίσω τους.





Τα κατάφεραν!

Ένωσαν απερίγραπτη χαρά που είχαν νικήσει σε αυτό τον αγώνα **μαζί**.