

Η Λίνα και η Φωνή που Δυνάμωσε

Ένα παιδικό παραμύθι για τον φόβο,
τη ντροπή και τη φωνή που αξίζει να ακουστεί



Παραμυθοστιγμές
www.paramythostigmes.gr

Σημείωμα για γονείς

Αυτό το παραμύθι μιλά για τις δύσκολες στιγμές που ένα παιδί μπορεί να νιώσει στο σχολείο, όταν κάποιος το πληγώνει με λόγια ή πράξεις και εκείνο φοβάται να μιλήσει.

Η ιστορία της Λίνας δεν έχει σκοπό να φοβίσει τα παιδιά. Έχει σκοπό να τους θυμίσει ότι η ντροπή δεν είναι δικό τους βάρος και ότι κάθε παιδί δικαιούται να ζητήσει βοήθεια από έναν μεγάλο που εμπιστεύεται.

Η αγάπη, η ασφάλεια και η συζήτηση μπορούν να γίνουν το πρώτο φως μέσα σε μια δύσκολη στιγμή.

Η ιστορία μπορεί να γίνει αφορμή για μια ήρεμη συζήτηση με το παιδί, χωρίς πίεση και χωρίς ενοχή.



Η Λίνα και ο κόσμος των χρωμάτων, πριν όλα αλλάξουν.

Ο Κόσμος της Λίνας

Μια φορά κι έναν καιρό, σε ένα μεγάλο σχολείο στην Αθήνα, πήγαινε ένα κορίτσι που το έλεγαν Λίνα.

Η Λίνα ήταν επτά χρονών. Είχε καστανά μαλλιά, μάτια γεμάτα απορίες και μια κόκκινη κορδέλα που της άρεσε να δένει κάθε πρωί πριν φύγει για το σχολείο.

Αγαπούσε πολύ τη ζωγραφική. Με τα χρώματά της μπορούσε να φτιάχνει ουρανούς ροζ, δέντρα που γελούσαν και σπίτια με παράθυρα σαν καρδιές. Της άρεσε να παίζει με τις φίλες της στο διάλειμμα.

Μέχρι που, μια μέρα, κάτι άρχισε να αλλάζει.



Στην αυλή, η Λίνα άρχισε να μικραίνει μέσα στη σιωπή της.

Η Σκιά στην Αυλή

Στην αυλή του σχολείου ήταν ο Μάκης. Ο Μάκης δεν φερόταν όμορφα στη Λίνα. Της έλεγε λόγια που πονούσαν.

- Λίνα η αδύναμη!
- Λίνα η κλαψιάρα!
- Λίνα, δεν αξίζεις!

Άλλες φορές της έκρυβε τα μολύβια. Άλλες φορές της τραβούσε την τσάντα. Κάποιες φορές την έσπρωχνε ελαφρά καθώς περνούσε δίπλα της.

Κάθε φορά που συνέβαινε αυτό, η Λίνα στεναχωριόταν πολύ. Τα μάγουλά της κοκκίνιζαν και τα πόδια της ένιωθαν σαν να είχαν κολλήσει στο πάτωμα.

Μέσα της ξυπνούσαν δύο δύσκολα συναισθήματα.

Ο φόβος και η ντροπή.

Ο φόβος της ψιθύριζε:

- Μην πεις τίποτα. Θα γίνει χειρότερα.

Και η ντροπή της έλεγε:

- Όλοι σε βλέπουν. Σίγουρα γελάνε μαζί σου. Μήπως τελικά είσαι αδύναμη;

Η Λίνα δεν ήξερε τι να κάνει. Ήθελε να μιλήσει, μα η φωνή της κρυβόταν βαθιά μέσα της, σαν μικρό πουλάκι που φοβόταν να βγει από τη φωλιά του.

Έτσι, δεν έλεγε τίποτα σε κανέναν.



Τα χρώματα έμεναν κλειστά, όπως και η φωνή της.

Το Βαρύ Μυστικό

Στο διάλειμμα, αντί να παίζει με τις φίλες της, καθόταν μόνη σε ένα παγκάκι. Κοιτούσε τα παπούτσια της και προσπαθούσε να γίνει αόρατη.

Δεν ζωγράφιζε πια όπως πριν. Τα χρώματά της έμεναν μέσα στην κασετίνα. Το κόκκινο, το κίτρινο, το γαλάζιο... όλα περίμεναν. Μα η Λίνα δεν είχε όρεξη να τα ακουμπήσει.

Το βράδυ, όταν η μαμά της τη ρωτούσε:

- Πώς πέρασες σήμερα, καρδούλα μου;

η Λίνα απαντούσε:

- Καλά...

Μα το χαμόγελό της ήταν μικρό και ψεύτικο. Και μέσα της, το μυστικό μεγάλωνε.

Δεν ήταν ένα καλό μυστικό. Δεν ήταν από εκείνα τα μυστικά που κρύβουν εκπλήξεις, δώρα ή γέλια.

Ήταν ένα μυστικό βαρύ. Από εκείνα που κάνουν την καρδιά να κουράζεται.



Η κυρία Ελένη κάθισε δίπλα στη Λίνα και άκουσε τη μικρή φωνή της.

Το Πρώτο Βήμα

Μια μέρα, η δασκάλα της, η κυρία Ελένη, πρόσεξε πως η Λίνα δεν ήταν όπως παλιά. Δεν σήκωνε πια συχνά το χέρι της. Δεν γελούσε στο διάλειμμα. Δεν έτρεχε να δείξει τις ζωγραφιές της.

Η κυρία Ελένη δεν την πίεσε. Περίμενε την κατάλληλη στιγμή.

Και όταν η τάξη ησύχασε, κάθισε δίπλα στη Λίνα, σε μια ήρεμη γωνιά, και της είπε με απαλή φωνή:

- Λίνα μου, τελευταία σε βλέπω στεναχωρημένη. Δεν χρειάζεται να μου πεις αμέσως τι συμβαίνει. Θέλω μόνο να ξέρεις κάτι: είμαι εδώ για σένα.

Η Λίνα κοίταξε κάτω. Τα δάχτυλά της έπαιζαν νευρικά με την άκρη της κόκκινης κορδέλας της.

Η δασκάλα συνέχισε:

- Μερικές φορές, όταν κάποιο παιδί μάς πληγώνει, νιώθουμε φόβο. Άλλες φορές νιώθουμε ντροπή. Μπορεί να νομίζουμε ότι φταίμε εμείς ή ότι αν μιλήσουμε, όλα θα γίνουν χειρότερα.

Η Λίνα σήκωσε λίγο τα μάτια της.

Η κυρία Ελένη της χαμογέλασε γλυκά.

- Όμως θέλω να ακούσεις κάτι πολύ σημαντικό. Όταν κάποιος σε πειράζει, σε φοβίζει ή σε κάνει να ντρέπεσαι, δεν φταις εσύ. Καθόλου. Και δεν χρειάζεται να το κρατάς μόνη σου.

Τα μάτια της Λίνας γέμισαν δάκρυα.

Για λίγο δεν μίλησε. Μόνο ανάσαινε γρήγορα.

Και τότε, σιγά σιγά, η φωνή της άρχισε να βγαίνει.

Στην αρχή ήταν πολύ μικρή.

- Ο Μάκης...

Η δασκάλα δεν τη διέκοψε.

Η Λίνα πήρε μια βαθιά ανάσα.

- Ο Μάκης με πειράζει. Μου λέει άσχημα λόγια. Μου κρύβει τα πράγματα. Μερικές φορές με σπρώχνει. Και εγώ φοβάμαι να το πω, γιατί νομίζω πως θα γίνει χειρότερα.

Τα δάκρυά της έτρεξαν.

- Και ντρέπομαι... πολύ.

Η κυρία Ελένη άπλωσε το χέρι της και κράτησε απαλά το χέρι της Λίνας.

- Σε ευχαριστώ που μου το είπες. Αυτό που έκανες τώρα ήταν πολύ γενναίο.

Η Λίνα την κοίταξε απορημένη.

- Γενναίο; Μα εγώ φοβάμαι.

- Γενναίος δεν είναι αυτός που δεν φοβάται ποτέ, της είπε η κυρία Ελένη.

Γενναίος είναι αυτός που μιλάει, ακόμα κι όταν φοβάται.



Στην αγκαλιά της μαμάς της, η Λίνα ένιωσε πως δεν ήταν μόνη.

Η Φωνή Ακούγεται

Η Λίνα σκούπισε τα μάτια της.

Για πρώτη φορά μετά από πολλές μέρες, ένιωσε πως το μυστικό δεν ήταν πια τόσο βαρύ.

Η κυρία Ελένη δεν άφησε τη Λίνα μόνη. Μίλησε με τους μεγάλους του σχολείου και φρόντισαν όλοι μαζί να προσέχουν περισσότερο την αυλή. Μίλησαν και με τον Μάκη, για να καταλάβει πως τα λόγια και οι πράξεις του πλήγωναν.

Δεν φώναζαν. Δεν ντρόπιασαν κανέναν. Όμως ήταν ξεκάθαροι.

Στο σχολείο, κανένα παιδί δεν έχει δικαίωμα να πληγώνει ένα άλλο παιδί.

Το ίδιο βράδυ, η Λίνα κάθισε δίπλα στη μαμά της στον καναπέ. Κρατούσε την κόκκινη κορδέλα της στα χέρια και την τύλιγε γύρω από τα δάχτυλά της.

Η μαμά την κοίταξε προσεκτικά.

- Θέλεις να μου πεις κάτι;

Η Λίνα ένιωσε την καρδιά της να χτυπάει γρήγορα. Μα αυτή τη φορά θυμήθηκε τα λόγια της κυρίας Ελένης.

Η φωνή μου αξίζει να ακουστεί.

Πήρε μια βαθιά ανάσα και τα είπε όλα.

Για τα άσχημα λόγια.

Για τα μολύβια που χάνονταν.

Για την τσάντα.

Για τον φόβο.

Για τη ντροπή.

Για το ψεύτικο «καλά» που έλεγε κάθε βράδυ.

Η μαμά της την πήρε στην αγκαλιά της και την κράτησε πολλή ώρα.

- Σ' ευχαριστώ που μου το είπες, της ψιθύρισε. Είμαι πολύ περήφανη για σένα.
Δεν θα σε αφήσω μόνη.

Η Λίνα έκλεισε τα μάτια της.

Για πρώτη φορά, ένιωσε πως δεν χρειαζόταν να γίνει αόρατη.



Το μικρό πουλάκι άνοιξε τα φτερά του. Και η Λίνα χαμογέλασε ξανά.

Η Φωνή που Δυνάμωσε

Τις επόμενες μέρες, τα πράγματα δεν άλλαξαν μαγικά από τη μια στιγμή στην άλλη. Όμως άλλαξαν σιγά σιγά.

Η κυρία Ελένη ήταν κοντά της. Η μαμά της τη ρωτούσε κάθε μέρα πώς ένιωθε. Οι φίλες της άρχισαν πάλι να την πλησιάζουν στο διάλειμμα.

Και η Λίνα έμαθε κάτι σημαντικό.

Όταν ένιωθε πως μπορούσε, έλεγε με σταθερή φωνή:

- Σταμάτα. Δεν μου αρέσει αυτό.

Και όταν δεν μπορούσε να μιλήσει εκείνη τη στιγμή, ήξερε πια τι να κάνει.

Έφευγε από εκεί και το έλεγε αμέσως σε έναν μεγάλο που εμπιστευόταν.

Γιατί το να ζητάς βοήθεια δεν σε κάνει αδύναμο.

Σε βοηθά να προστατεύσεις τον εαυτό σου.

Μια μέρα, στο μάθημα της ζωγραφικής, η Λίνα άνοιξε ξανά την κασετίνα της. Πήρε το κόκκινο, το κίτρινο και το γαλάζιο. Ζωγράφησε ένα μικρό πουλάκι που έβγαινε από τη φωλιά του.

Δεν πετούσε ακόμα πολύ ψηλά.

Μα είχε ανοίξει τα φτερά του.

Η κυρία Ελένη πέρασε από δίπλα της και χαμογέλασε.

- Πολύ όμορφη ζωγραφιά, Λίνα. Πώς θα την ονομάσεις;

Η Λίνα σκέφτηκε για λίγο.

Ύστερα χαμογέλασε.

- Η φωνή που δυνάμωσε.

Από εκείνη τη μέρα, η Λίνα δεν πίστεψε ποτέ ξανά πως έπρεπε να κρατάει μόνη της ένα μυστικό που την έκανε να φοβάται και να ντρέπεται.

Γιατί είχε μάθει πια πως υπάρχουν μεγάλοι που ακούν.

Υπάρχουν αγκαλιές που προστατεύουν.

Και υπάρχει μέσα σε κάθε παιδί μια φωνή πολύτιμη.

Μια φωνή που αξίζει να ακουστεί.

Η φωνή σου αξίζει να ακουστεί

Για συζήτηση με το παιδί:

- Πώς ένιωθε η Λίνα όταν κρατούσε το μυστικό μέσα της;
- Ποιο βήμα τη βοήθησε να νιώσει πιο δυνατή;
- Σε ποιον μεγάλο μπορείς να μιλήσεις όταν κάτι σε στενοχωρεί;
- Τι μπορούμε να κάνουμε όταν βλέπουμε ένα παιδί να μένει μόνο του;

Μερικές μικρές φράσεις που δίνουν θάρρος:

- «Δεν μου αρέσει αυτό.»
- «Σταμάτα.»
- «Θα το πω σε έναν μεγάλο που εμπιστεύομαι.»
- «Η φωνή μου αξίζει να ακουστεί.»