

«Η Αρκούδα που ονομάζεται Γαλήνη. Μία ιστορία ειδικά για σένα»

Γεια σας! Το όνομα μου είναι Γαλήνη και είμαι μία πολύ ιδιαίτερη αρκούδα. Τώρα μάλλον θα αναρωτιέστε πως απέκτησα το όνομα μου. Λοιπόν, υπάρχει μία ιστορία για το πώς πήρα αυτό το όνομα, που μου την έλεγε η μαμά μου, όταν ήμουν ένα πολύ μικρό αρκουδάκι. Τώρα θα σας πω αυτή την ιστορία.

Μια φορά κι έναν καιρό, πριν πολλά πολλά χρόνια, ήταν μία σπηλιά, βαθιά μέσα στα βουνά. Μέσα σε αυτή τη σπηλιά, μια χειμωνιάτικη νύχτα που το φεγγάρι έλαμπε ολόγιομο, μια όμορφη, μεγάλη, μητέρα αρκούδα γέννησε το αρκουδάκι της. Κατά τη διάρκεια του Χειμώνα, η μαμά αρκούδα φρόντιζε το αρκουδάκι της με το δικό της, ιδιαίτερο τρόπο. Όλα ήταν ζεστά, άνετα και άψογα...εκτός από ένα μικρό προβληματάκι...η μαμά δεν μπορούσε να βρει το κατάλληλο όνομα για το αρκουδάκι της. Βλέπετε, οι αρκούδες είναι πολύ σοφά πλάσματα και έτσι ξέρουν ότι το να διαλέξεις ακριβώς το κατάλληλο όνομα είναι εξαιρετικά σημαντικό. Ακριβώς σαν τις μυτούλες στα πρόσωπα τους, έτσι και κάθε αρκούδα είναι λιγάκι διαφορετική από τις άλλες αρκούδες.

Έτσι λοιπόν, και καθώς η ιστορία μας συνεχίζεται, αυτή η μαμά αρκούδα κοιμόταν...και κοιμόταν...και μέσα στον ύπνο της ονειρευόταν το μικρό αρκουδάκι της που φώλιαζε άνετα, ακριβώς δίπλα της. Μια μέρα, καθώς η μαμά αρκούδα κοιμόταν, ένας μεγάλος θόρυβος ακούστηκε ακριβώς έξω από τη σπηλιά. Η μαμά αρκούδα αναδύτηκε ανήσυχια μέσα στον ύπνο της, αλλά το μικρό αρκουδάκι παρέμεινε ήρεμο και έχωσε τη μουσούδα του πιο κοντά στη ζεστή, χνουδωτή κοιλιά της. Και τότε κάτι αναπάντεχο συνέβη: η ταραχή της μαμάς αρκούδας εξαφανίστηκε και εκείνη άρχισε να αισθάνεται ήρεμη και γαλήνια, παρόλο που ο άγνωστος θόρυβος εκεί έξω συνεχιζόταν. Κάπως, ακόμα και μέσα στον ύπνο της, η μαμά αρκούδα συνειδητοποίησε ότι όσο πιο κοντά στη μαλακή κοιλιά της φώλιαζε το αρκουδάκι της, τόσο περισσότερη ανακούφιση και γαλήνη ένιωθε μέσα της.

Κι ήρθε η ώρα του ξυπνήματος, και η μαμά αρκούδα έβγαλε έναν αναστεναγμό βαθιά μέσα από την κοιλιά της και άνοιξε τα ολοστρόγγυλα, καστανά μάτια της. Κοίταξε με αγάπη το μικρό της αρκουδάκι, που παρέμενε κοιμισμένο και ήρεμο δίπλα της και ψιθύρισε: «Μικρό μου, τώρα ξέρω το όνομά σου. Ήρθε σε μένα, μέσα στα όνειρά μου. Το όνομά σου είναι Γαλήνη. Ναι, σωστά. Γαλήνη θα ονομάζεσαι από αυτή τη μέρα και έπειτα».

Όταν ήρθε η Άνοιξη, η μαμά αρκούδα κινήθηκε αργά έξω από τη σπηλιά με το μικρό αρκουδάκι της, τη Γαλήνη, να ακολουθεί ξοπίσω της. Όταν βρέθηκαν έξω στη λιακάδα, η περήφανη μαμά αρκούδα έβγαλε ένα βρηχυθμό και ανακοίνωσε το όνομα του μικρού αρκουδιού σε όλη τη βουνοπλαγιά. «Από αυτή τη μέρα κι έπειτα, το αρκουδάκι μου θα είναι γνωστό με το όνομα Γαλήνη και ο σκοπός της ζωής του είναι να καταπραΰνει ανησυχίες και στενοχώριες και να φέρνει συναισθήματα εσωτερικής γαλήνης και αγάπης σε όλους όσους επισκέπτεται».

Λοιπόν, αυτή είναι η ιστορία του πώς απέκτησα το όνομά μου. Και να 'μαι τώρα, εδώ ακριβώς, ειδικά για Εσένα. Θυμήσου να με κρατάς κοντά σου και να επαναλαμβάνεις το όνομά μου: Γαλήνη. Και τα δώρα της γαλήνης και της αγάπης που έχω έρθει να μοιραστώ, θα είναι μαζί σου για πάντα.

Αρκουδίσιες αγκαλιές και φιλιά,

Η αρκούδα Γαλήνη.

Όπως δημοσιεύθηκε από την της βραβευμένης παιγνιοθεραπεύτριας Dr. Joyce C. Mills. Η ιστορία είναι γραμμένη ειδικά για την πανδημία του covid-19, μετά από αίτημα της κοινότητας παιγνιοθεραπευτών

στην Κίνα, οι οποίοι ζήτησαν τη βοήθεια της Dr. Mills για την ενδυνάμωση παιδιών και γονέων κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Η ιστορία, είναι ιδιαίτερα ανακουφιστική και γεμάτη μηνύματα, που προάγουν τη ψυχική ανθεκτικότητα, τόσο των παιδιών, όσο και των μεγάλων.

Κατερίνα Ανδρικοπούλου - Παιγνιοθεραπεύτρια /Play Therapist.

Η Κατερίνα Ανδρικοπούλου είναι πιστοποιημένη παιγνιοθεραπεύτρια από την Ακαδημία Παιγνιοθεραπείας και Ψυχοθεραπείας Παιδιού (Academy of Play and Child Psychotherapy) από το 2009 και μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Παιγνιοθεραπείας (Play Therapy International) και της Ένωσης Δραματοθεραπευτών και Παιγνιοθεραπευτών Ελλάδος (ΕΔΠΕ). Διαθέτει μεταπτυχιακό τίτλο στην Εκπαιδευτική Ψυχολογία (M.Ed Psychology) από το Πανεπιστήμιο της Γλασκώβης (Ηνωμένο Βασίλειο) και πτυχίο από το Πανεπιστήμιο Κρήτης Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης. Παρέχει συνεδρίες σε παιδιά που αντιμετωπίζουν συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς ατομικά ή σε ομάδες στο Π. Φάληρο.

Email: [Kathyandrikopoulou@gmail.com](mailto:Kathyandrikopoulou@gmail.com), 6970807869