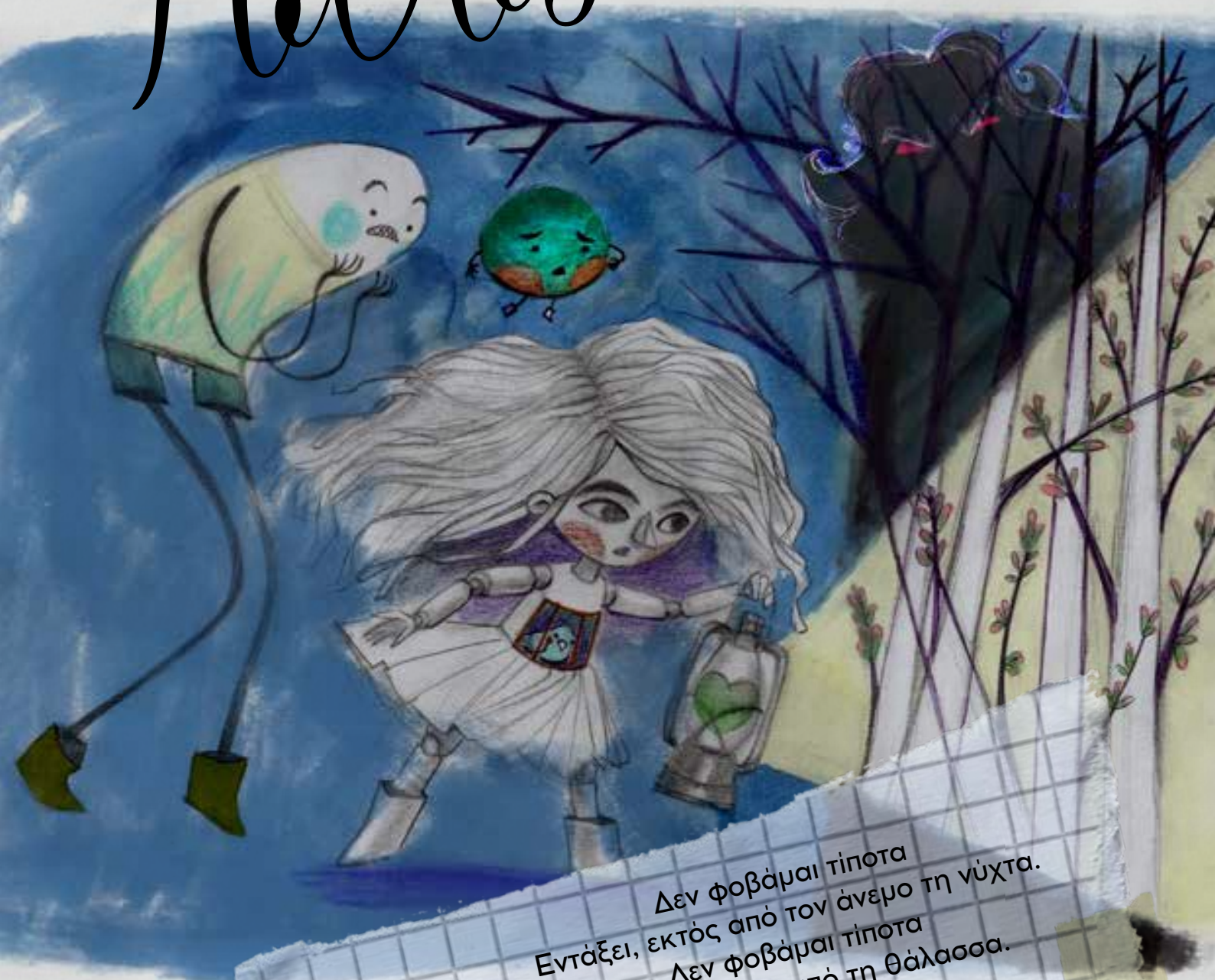


Πόβος



Δεν φοβάμαι τίποτα
Εντάξει, εκτός από τον άνεμο τη νύχτα.
Δεν φοβάμαι τίποτα
Εντάξει, εκτός από τη θάλασσα.

Δεν φοβάμαι τίποτα
Εντάξει, εκτός από τα πολύ ψηλά μέρη.
Δεν φοβάμαι τίποτα
Εντάξει, εκτός από τις γραμμές
των αεροπλάνων στον ουρανό.

Δεν φοβάμαι.

Έτσι λέω στον εαυτό μου όταν φοβάμαι.

خوف

ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΟ ΦΟΒΟ:

ΕΧΕΙΣ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ ΠΟΤΕ

πραγματικό
ΦΟΒΟ;

Ίσως στο παρελθόν να φοβόσουν τα σκυλιά ή να φοβόσουν το σκοτάδι, ή τώρα να φοβάσαι μήπως χαθείς ή μήπως αναγκαστείς να εγκαταλείψεις το σπίτι σου.

Όλοι φοβούνται κάτι. Είναι κάτι διαφορετικό για τον καθένα.

Η Μικρή Αμάλ θα πρέπει να αντιμετωπίσει τους φόβους της και να υπερβεί τρομακτικές καταστάσεις στο ταξίδι της, όπως κάνουμε όλοι μας στη ζωή. Ξέρει ότι ο φόβος δεν είναι παρά ένα ακόμη συναίσθημα που μπορεί να ξεπεράσει — όπως το να νιώθει κουρασμένη ή λυπημένη, να αισθάνεται ότι ζεσταίνεται ή ότι κρυώνει πολύ. Με τη σωστή προετοιμασία, με θάρρος και ανθεκτικότητα, μπορείς κι εσύ να ξεπεράσεις τους φόβους σου όπως η Μικρή Αμάλ.

Υπάρχουν μερικές δραστηριότητες σε αυτή την ενότητα που μπορεί να σε βοηθήσουν να σκεφτείς πώς να ξεπεράσεις τους φόβους σου.

Αφού ολοκληρώσεις τις δραστηριότητες, μπορείς να μοιραστείς τη δουλειά σου ή ένα μέρος της μαζί μας και να βοηθήσεις έτσι τη Μικρή Αμάλ να ανακαλύψει πώς άλλοι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ξεπερνούν τους φόβους τους. Σε τελική ανάλυση, ο καλύτερος τρόπος να σταματήσουμε να φοβόμαστε κάτι είναι να έρθουμε κοντά και να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον.



Ο οδηγός της Αμάι
για την αντιμετώπιση του

ΦΟΒΟΥ

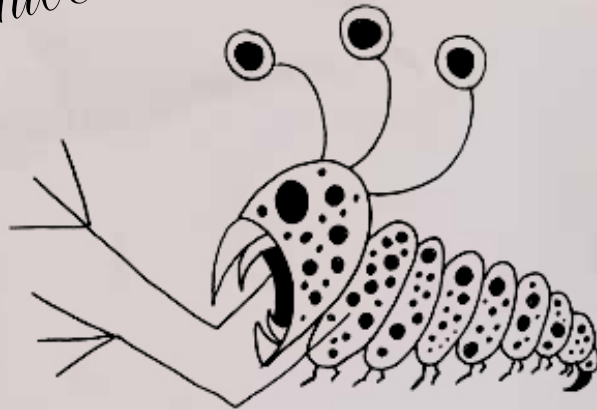
1. **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕ** το φόβο καταπρόσωπο: Αναγνώρισε την παρουσία του, σταμάτα για μια στιγμή και κοιτάξέ τον κατάματα.
2. **ΣΥΝΔΕΣΟΥ** με αυτό το συναίσθημα: Γιατί εμφανίστηκε; Τι είναι στην πραγματικότητα αυτό που πάντα φοβάσουν;
3. **ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕ** το φόβο σου με χιούμορ: Ένα αστείο και ένα γέλιο μας δίνουν τη λύση του αινίγματος.
4. **ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΝΑ ΥΠΕΡΒΕΙΣ** το φόβο: Κάθε φορά που θα σε πλησιάζει αυτό το είδος φόβου, θα του φοράς ένα μεγάλο ανόητο καπέλο που θα σου φέρνει γέλιο.





Αντιμετώπισε τους ΦΟΒΟΥΣ ΣΟΥ

ΑΗΗΗΗΗΗ!



Αυτή η δραστηριότητα είναι εύκολη.

Οργανωμένοι σε ομάδα, όλοι επιλέγετε ένα ζώο το οποίο δεν φοβάστε.

Όσο πιο χαριτωμένο τόσο το καλύτερο!

Αλλά μην πείτε στους υπόλοιπους ποιο ζώο έχετε επιλέξει.

Ας υποθέσουμε λοιπόν ότι εσύ επέλεξες ένα κουτάβι.

Προσπάθησε τώρα να το περιγράψεις με τρόπο τέτοιο που θα έκανε κάποιον να το φοβάται.

Θα μπορούσες για παράδειγμα να πεις ότι ένα κουτάβι έχει αιχμηρά δόντια και νύχια και ότι αλυχτά στο φεγγάρι.

Μόλις τελειώσεις, δώσε την περιγραφή σου αυτή στον διπλανό ή στη διπλανή σου.

Τώρα σχεδιάστε όλοι μαζί το ζώο που ταιριάζει σε αυτή την περιγραφή.

Όταν τελειώσετε, μοιραστείτε όλοι τα σχέδιά σας και στη συνέχεια αποκαλύψτε ο ένας στον άλλο ποιο ήταν το αρχικό ζώο.

Δείτε πώς μια διαφορετική οπτική γωνία μπορεί να μετατρέψει κάτι τρομακτικό σε κάτι γλυκό.



Μοιραστείτε τις δημιουργίες σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάνοντας tag το λογαριασμό [@walkwithamal](https://www.instagram.com/walkwithamal) και χρησιμοποιώντας τα hashtags [#actsofwelcome](https://www.instagram.com/actsofwelcome) [#LittleAmal](https://www.instagram.com/littleamal). Μπορείτε επίσης να τα μοιραστείτε μαζί μας στο www.walkwithamal.org/acts-of-welcome

Δεν χάνω το ΘΑΡΡΟΣ μου

Φοβάμαι τα τέρατα
Φοβάμαι τα σκυλιά
Φοβάμαι τους τυφώνες και τους βάλτους
Φοβάμαι το θυμό
Φοβάμαι το φόβο
Φοβάμαι μη χάσω κάποιον που αγαπώ
Φοβάμαι τις αράχνες
Φοβάμαι τα πόδια
Φοβάμαι τους ξένους στο δρόμο
Φοβάμαι την πτώση
Φοβάμαι τον πνιγμό
Φοβάμαι τις ρυτίδες που σχηματίζονται στο πρόσωπό μου
Φοβάμαι τους δράκους
Φοβάμαι τη νύχτα
Φοβάμαι όλα όσα μπορεί να συμβούν ή να μη συμβούν
Φοβάμαι ότι μπορεί να μην περάσω το μάθημα
Φοβάμαι ότι μπορεί να έχω τους χειρότερους βαθμούς στην τάξη

Αλλά ο φόβος είναι εντάξει
Ναι, ο φόβος είναι εντάξει
Για την ώρα τον κοιτάζω κατάματα
Και όταν ο φόβος με διαπερνά
Αναγνωρίζω το άγριο τσίμπημά του
(Κι έτσι κερδίζω τη μισή μάχη)

Ναι, φοβάμαι, αλλά δεν χάνω το θάρρος μου
Κι όταν ο φόβος μου δεν συνεργάζεται
Του χαϊδεύω απαλά το κεφάλι
Και τον βάζω για ύπνο

Laura Mucha

Απέναντι στο ΦΟΒΟ



ΑΓΑΠΗΤΕ ΦΟΒΕ... Γράψε ένα γράμμα ή έναν μονόλογο στο φόβο

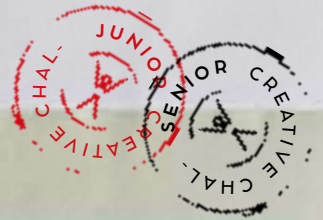
Με πηγή έμπνευσης το ποίημα «Εγώ και ο φόβος μου» της Francesca Sanna, γράψε ένα γράμμα στον φόβο. Θα μπορούσε να είναι ο δικός σου φόβος ή θα μπορούσες να γράψεις ένα γράμμα στον φόβο της Αμάλ για να τη βοηθήσεις στη διαδρομή της.

Πρώτα, πρέπει να δημιουργήσεις έναν χαρακτήρα που ονομάζεται Φόβος. Τι μορφή έχει ο Φόβος για σένα; Έχει πρόσωπο; Τι φοράει; Πόσο χρονών είναι; Πώς συμπεριφέρεται;

1. Ας σχεδιάσουμε τον χαρακτήρα μας.



Μοιραστείτε τις δημιουργίες σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάνοντας tag το λογαριασμό **@walkwithamal** και χρησιμοποιώντας τα hashtags **#actsofwelcome #LittleAmal**. Μπορείτε επίσης να τα μοιραστείτε μαζί μας στο www.walkwithamal.org/acts-of-welcome



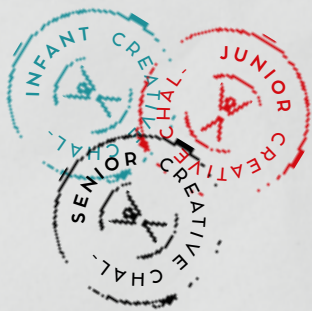
2. Στη συνέχεια, γράψε ένα γράμμα σε αυτόν τον χαρακτήρα.

Ξεκίνα με την προσφώνηση Αγαπητέ Φόβε...

Πότε εμφανίζεται αυτός ο χαρακτήρας; Ξεπηδά ύπουλα πάνω σου εκεί που στρίβεις στη γωνία; Ή μήπως κάθεται πάντα στην άλλη άκρη του δωματίου;

Υπάρχουν στιγμές στις οποίες σε βοηθά;

Αγαπητέ Φόβε...



Προσέγγισε τον Φόβο με τον

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ

Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαλογισμό για να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν το φόβο. Τι είναι ο Διαλογισμός;

Ονομάζεται επίσης Ενσυνειδητότητα. Η ενσυνειδητότητα είναι η παρατήρηση του τι κάνει το μυαλό μας ανά πάσα στιγμή. Συγχρόνως παρατηρούμε ό,τι συμβαίνει γύρω μας και συγκεντρωνόμαστε βαθιά.

Ο Διαλογισμός και η Ενσυνειδητότητα είναι σπουδαία εργαλεία. Μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε και να ηρεμήσουμε όταν αισθανόμαστε λύπη, θυμό ή εκνευρισμό. Η Ενσυνειδητότητα μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε σκληρά συναισθήματα όπως ο φόβος.

Αυτή η δημιουργική άσκηση έχει να κάνει με την ενσυνειδητότητα και δεν χρειάζεται τίποτα εκτός από το μυαλό σου για να την ολοκληρώσεις.

ΦΑΝΤΑΣΟΥ...

ανάσα

λύπη

ΘΥΜΟΣ

Συγκέντρωση

Ενσυνειδητότητα

ΧΑΡΑ!

Μυαλό

ΤΟ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ!

Άνοιξε τα μάτια σου...

Πάρε ανάσα με τη μύτη σου, θύλαξε τον αέρα με το στόμα σου

Χαλάρωσε

Άνοιξε τα μάτια σου!!!

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Ζήτησε από κάποιον να σε καθοδηγήσει διαβάζοντας τα εξής:

Όταν αισθανθείς έτοιμος/η,
πάρε μια βαθιά ανάσα, και κλείσε τα μάτια σου.

Ξεκίνα να εισπνέεις από τη μύτη σου και να εκπνέεις από το στόμα σου.
Πάρε μια βαθιά εισπνοή και μετά μια βαθιά εκπνοή.
Συγκεντρώσου στα δάχτυλά σου και μετά στα χέρια σου μέχρι να σκεφτείς
κάθε σημείο του σώματός σου.

Φαντάσου ότι το σώμα σου είναι απόλυτα λυμένο και χαλαρό.
Παρατήρησε πώς αισθάνεται το σώμα σου. Αισθάνεται ανήσυχο, κουρασμένο
ή ταλαιπωρημένο; Παρατήρησε την αίσθηση της αναπνοής σου. Αισθάνεσαι
τον αέρα να κινείται μέσα κι έξω από τα ρουθούνια ή το στόμα σου; Παρατη-
ρείς πώς αισθάνεται το μυαλό σου;

Προσπάθησε να παρατηρήσεις
αν νιώθεις κάποια συναισθήματα.

**Πάρε μεγαλύτερες, βαθύτερες αναπνοές. Γέμισε το
στήθος και την κοιλιά σου σαν μπαλόνια. Εκπνοή. Νιώσε
το μπαλόνι να αδειάζει και προσπάθησε να αδειάσεις κι
εσύ από τυχόν συναισθήματα που σε βαραίνουν.**

Φαντάσου ότι κρατάς ένα μπαλόνι και σφίγγεις το σχοινί του.
Φαντάσου ότι αφήνεις το μπαλόνι κάθε φορά που αναπνέεις. Το μπαλόνι
ανεβαίνει ευχάριστα στον ουρανό.

Πάρε μία βαθιά ανάσα που να φτάσει μέχρι την κοιλιά σου
και άφησε το μπαλόνι να φύγει.

Όταν αισθανθείς έτοιμος/η, άνοιξε τα μάτια σου.



Αφού τελειώσεις την άσκηση, μπορείς να χρησιμοποιήσεις
αυτόν το χώρο για να καταγράψεις τις σκέψεις σου.
Μπορείς να το κάνεις τώρα ή και μέρες αργότερα!