

Σημείωμα της συγγραφέως

Η παρέλαση είναι χρήσιμη και για τους ενήλικες! Το να βλέπουμε τα αισθήματα απλά να προχωρούν σε μια παρέλαση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να θυμόμαστε ότι απλά περνάνε – δεν χρειάζεται να «κολλάμε» σε αυτά ή να τα ακολουθούμε. Επίσης, μας βοηθάει να δούμε τα αισθήματά μας με παιχνιδιάρικο τρόπο, με καλοσύνη και ενδιαφέρον. Βρήκα ιδιαίτερα χρήσιμη την αναλογία της παρέλασης στην προσωπική μου ζωή! Για παράδειγμα, όταν καταλαβαίνω ότι νιώθω ανησυχία ή άγχος, θυμάμαι την παρέλαση και φαντάζομαι ένα αλλήθωρο πλάσμα, την Ανησυχία ή το Άγχος. Τότε, λέω στον εαυτό μου, «Ναι, σε βλέπω. Και μπορείς να συνεχίσεις τώρα στην παρέλαση.»

Τα εργαλεία σε αυτή την ιστορία μπορούν να σας βοηθήσουν να αναγνωρίσετε και να δεχτείτε τα συναισθήματά σας και μετά να τα αφήσετε να περάσουν.

Σημείωμα του μεταφραστή

Στο βιβλίο οι όροι αισθήματα και συναισθήματα εναλλάσσονται διαρκώς και χρησιμοποιούνται ισοδύναμα. Το συναίσθημα είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας αντιδρά άμεσα όταν του συμβαίνει κάτι (π.χ. να τρομάξουμε αν κάποιος πεταχτεί μπροστά μας και φωνάξει) ενώ το αίσθημα είναι αυτό που ακολουθεί όταν ο εγκέφαλός μας επεξεργαστεί μία πληροφορία και αντιδράσει σε αυτήν (π.χ. μπορούμε να νιώσουμε θυμό επειδή αυτό το τρόμαγμα και η φωνή μάς έκανε να ρίξουμε κάτω το κινητό μας).

Για περισσότερες πληροφορίες βλ. Vanessa Green Allen, *Εγώ και τα αισθήματά μου*, εκδόσεις σοφία, σειρά παιδική σοφία, 2022, σελ. 15 κ.ε..

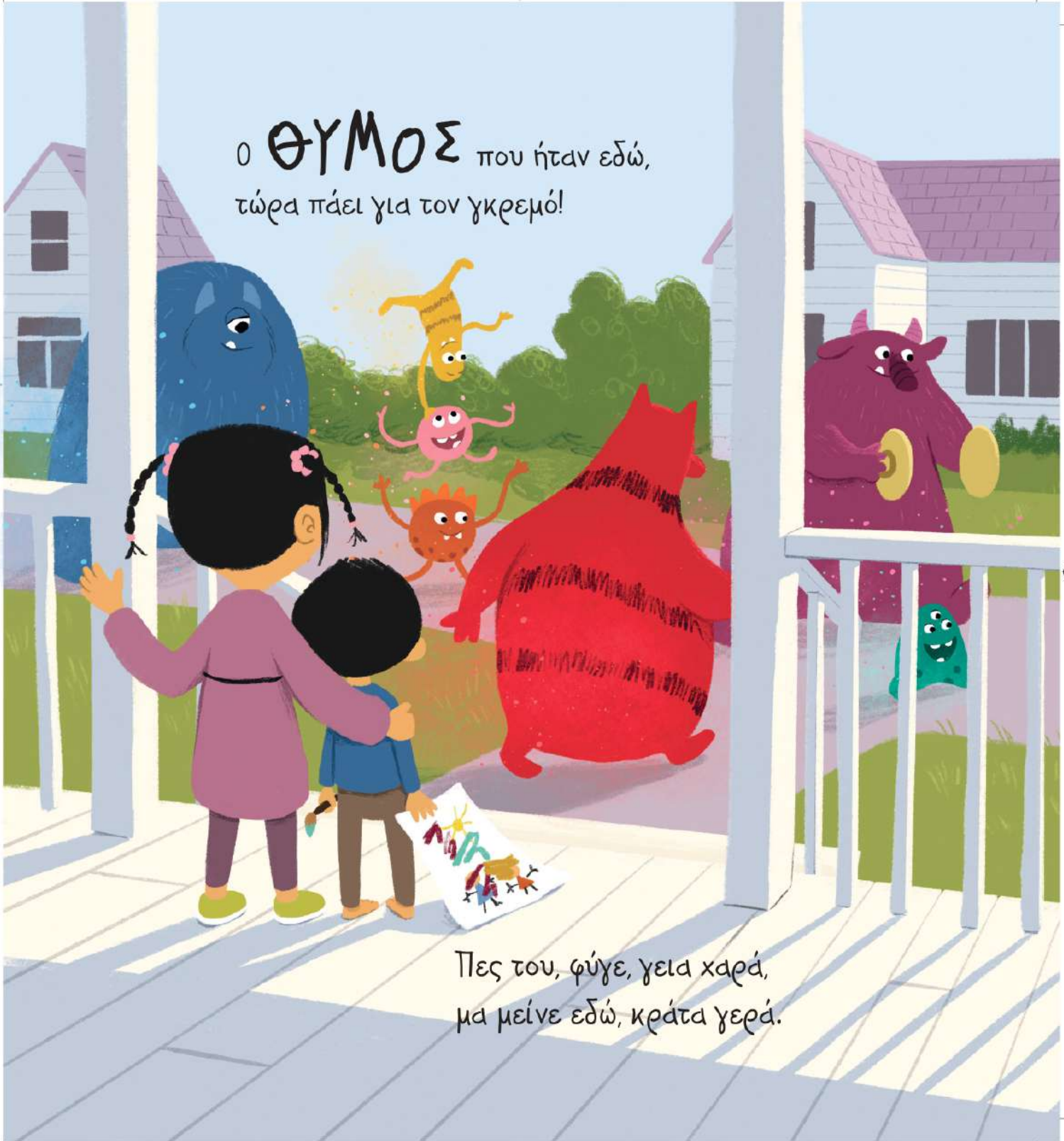


Τη βλέπεις την ΠΑΡΕΛΑΣΗ που προχωρεί;



Ο ΘΥΜΟΣ που ήταν εδώ,
τώρα πάει για τον γκρεμό!

Πες του, φύγε, γεια χαρά,
μα μείνε εδώ, κράτα γερά.



Τα αισθήματα μπήκαν στην παρέλασή τους,
πώς σου φαίνεται η εμφάνισή τους;

ΜΕΓΑΛΑ,

ΦΩΝΑΚΛΑΔΙΚΑ

και

ΜΟΧΘΗΡΑ.

