



Παραμύθι για τον Ήλιο

Το να δουλεύουμε με τον εαυτό μας μέσα από μια ιστορία είναι ένα συναρπαστικό εγχείρημα, αλλά δεν είναι καθόλου απλό. Σε ένα παραμύθι, η τάξη αποκαθίσταται μέχρι το τέλος, ο ήρωας του παραμυθιού ολοκληρώνει ένα ταξίδι και περνάει σε ένα επόμενο στάδιο αυτοανάπτυξης. Αυτό είναι και το δικό μας καθήκον, να ερμηνεύσουμε τις τροπές και τους «κώδικες» του παραμυθιού για τη δική μας ζωή, να βρούμε τα βήματα που θα μας βοηθήσουν να γίνουμε καλύτεροι αφέντες και κυρίαρχοι της δικής μας ζωής. Αυτό το πακέτο από 21 εικονογραφημένες κάρτες έχει σχεδιαστεί για να σας συνοδεύσει στο ταξίδι της αυτοανακάλυψης μέσα από το λαϊκό παραμύθι «Παραμύθι για τον Ήλιο».

YOUTHFOLKTALE.EU



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



To Youth Folktales © 2022 αδειοδοτείται κάτω από το Attribution-ShareAlike 4.0 International

Συγγραφέας: Ένα Virág Suhajda, Júlia Heltai

Επιστημονική Επιμέλεια: Ildikó Boldizsár

Εικονογραφήσεις: Hanna Farkas

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Η Σκοτεινή Χώρα και οι Κάτοικοι των Καλυβιών

Στη «Σκοτεινή Χώρα», οι άνθρωποι ζούσαν σε κρύες καλύβες, χωρίς καμία προοπτική.

- Έχετε νιώσει ποτέ στη ζωή σας να βιώνετε «σκοτάδι»;
- Τι χαρακτήριζε αυτή την περίοδο: ποια συναισθήματα, ποιες σωματικές αισθήσεις;
- Τι σας βοήθησε σε αυτήν την περίοδο της ζωής σας;



Το σπίτι των Ανήλιαγων Αδελφών και των χιλίων τaráνδων

Οι «Ανήλιαγοι Αδελφοί» ζούσαν στην κορυφή του λόφου σε ένα ζεστό σπίτι και κρατούσαν τους τaráνδους κλειδωμένους.

- Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ μια κατάσταση όπου κάποιος άλλος είχε κάτι που χρειαζόσασταν, αλλά εσείς δεν μπορούσατε να το πάρετε; Τι αισθανθήκατε; Τι κάνατε;
- Έχετε νιώσει ποτέ ότι δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση στις δικές σας εσωτερικές δυνάμεις, επειδή κάτι σας παρέλυσε; Τι συνέβη;



Ο γενειοφόρος γέρος με τα φωτοβόλα μάτια

Ένας «γέρος» επισκέπτεται τους κατοίκους της καλύβας και τους φέρνει καλά νέα.

- Πότε ένα άλλο άτομο σας αφήνει καλή εντύπωση;
- Πιστεύετε ότι εσείς κάνετε καλή εντύπωση στους άλλους; Πώς μπορεί να γίνει αυτό;
- Τι είδους άνθρωπος πιστεύετε ότι είναι ο γέρος;
- Ποιες ιδιότητες έχει που έχετε και εσείς ή θα θέλατε να τις αποκτήσετε;



Ο γέρος μιλάει, ο κόσμος τον ακούει

Ο γέρος ισχυρίζεται ότι ο «Ήλιος» υπάρχει.

- Ποιο άτομο θεωρείτε αξιόπιστο; Ποιανού τον λόγο εμπιστεύεστε; Γιατί;
- Πόσο αποδέχεστε τις εμπειρίες ζωής ανθρώπων που είναι μεγαλύτεροι από εσάς;
- Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι είναι σοφότεροι;



Οι Ανήλιαγοι Αδελφοί εναντιώνονται/υπονομεύουν

Οι «Ανήλιαγοι Αδελφοί» δυσφημούν τον «γέρο» και λένε αρνητικά πράγματα γι' αυτόν.

- Έχετε συνηθίσει να πιστεύετε αυτούς που λένε άσχημα πράγματα για κάποιον;
- Ελέγχετε την ειλικρίνεια τέτοιων ισχυρισμών; Αν ναι, πώς;
- Διαθέτετε μια εσωτερική φωνή που σας λέει συχνά ότι έτσι κι αλλιώς δεν θα πετύχετε;



Ο γέρος φεύγει, επειδή οι άνθρωποι δεν τον πιστεύουν

Ο «γέρος» φεύγει απογοητευμένος, αλλά δίνει στους χωρικούς άλλη μια ευκαιρία.

- Έχετε βρεθεί ποτέ σε μια κατάσταση που οι άνθρωποι δεν σας πίστεψαν, παρ' όλο που είχατε δίκιο; Πώς αισθανθήκατε και τι κάνατε;
- Είχατε ποτέ την επιθυμία να αλλάξετε τον εαυτό σας, το περιβάλλον σας, την κοινότητά σας ή την κατάσταση της ζωής σας, αλλά συναντήσατε αντίσταση/απόρριψη από τους άλλους; Τι αισθανθήκατε τότε; Τι κάνατε;
- Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ τη δική σας εσωτερική αντίσταση; Τι κάνατε;



Ο περήφανος νεαρός άντρας με αυτοπεποίθηση

Ο ήρωας της ιστορίας είναι ένας νέος με περηφάνια και αυτοπεποίθηση.

- Τι είδους άνθρωπος πιστεύετε ότι είναι ο νεαρός άνδρας; Τι χαρακτηριστικά έχει που έχετε ή θα θέλατε να αποκτήσετε κι εσείς;
- Ο νεαρός άνδρας πιστεύει ότι μπορεί να γίνει καλύτερος -υπάρχει ένα κομμάτι του εαυτού σας που πιστεύει σε μια τέτοια προοπτική;
- Πώς θα μπορούσε να ενισχυθεί αυτή η εσωτερική σας φωνή;



Ο μαγικός τάρανδος

Ο «τάρανδος» βοηθάει τον νεαρό άντρα να φτάσει στον γέρο και στον Ήλιο.

- Ποιοι είναι οι εξωτερικοί και εσωτερικοί σας «πόροι» που σας οδηγούν στους στόχους σας και σας γεμίζουν χαρά;
- Ποιες ιδιότητες, στοιχεία ή ενέργειες είναι απαραίτητες για να αξιοποιήσετε αυτούς τους πόρους;
- Εκτυπώστε το περίγραμμα του τάρανδου και χρωματίστε το. Γράψτε στα κέρατά του όλα όσα σας κάνουν ευτυχισμένους. Στις οπλές του γράψτε ο, τι χρειάζεστε για να μπορέσετε να βιώσετε αυτή τη χαρά. Μετά, μπορείτε να τοποθετήσετε στον τοίχο σας ή το γραφείο σας το χρωματισμένο και συμπληρωμένο σκίτσο.



Συνάντηση με τον γέρο

Ο τάρανδος πηγαίνει τον νεαρό στον γέρο.

- Υπήρξε ποτέ στη ζωή σας μια συνάντηση που να σας έχει επηρεάσει πολύ; Γιατί;
- Ποιον ακούτε, από ποιον ζητάτε συμβουλές και τις δέχεστε;
- Σας ακούνε ή σας συμβουλεύονται οι άλλοι;



Μιλώντας με ανθρώπους και συλλέγοντας «μαλλιά»

Ο νεαρός μίλησε με τους ανθρώπους και τους
ζήτησε μια «τρίχα».

- Αν θέλεις να πάρεις κάτι από κάποιον,
τι κάνεις;
- Τι νομίζεις ότι σημαίνει ότι οι άνθρωποι
έδωσαν στον νεαρό «τρίχες»; Πώς
μπορείτε να προσεγγίζετε τους άλλους
με τρόπο που να σας κάνει αποδεκτούς
και, στη συνέχεια, να σας
εμπιστεύονται;
- Πώς μπορείτε να φέρεστε στον εαυτό σας
με τον τρόπο που φέρεστε στους άλλους;
Να αποδεχτείτε, δηλ., και να γνωρίσετε
τον εαυτό σας;



Το τρίχινο καλάθι

Ενώ έφτιαχνε το «καλάθι», ο νεαρός έγινε σοφός και δυνατός.

- Γιατί το «καλάθι» είναι απαραίτητο στο δρόμο προς τη δύναμη και τη σοφία; Τι μπορείτε να κερδίσετε από τους άλλους ανθρώπους, διανοητικά ή σωματικά;
- Τι σημαίνει για εσάς η δύναμη και η σοφία; Γιατί ο νεαρός άνδρας απέκτησε δύναμη και σοφία ενώ έφτιαχνε το «καλάθι»;
- Ποια δουλειά «μέσα» και «έξω» πρέπει να προηγηθεί για να είσαι σοφός και δυνατός;



Συναντώντας τον Ήλιο

Ο νεαρός έφτασε στον Ήλιο στην πλάτη του ταράνδου.

- Τι σημαίνει για εσάς ο Ήλιος, το φως και η ζεστασιά;
- Φτιάξτε μια ζωγραφιά, ένα μοντάζ, μια εικόνα για το πώς αισθάνεστε σε ένα "ηλιόλουστο τοπίο".
- Τι πρέπει να κάνετε για να αισθάνεστε έτσι; Κάντε μια λίστα και κάντε ενέργειες για να το πετύχετε αυτό τις επόμενες ημέρες.



Συλλέγοντας «λίγο» από τον ήλιο

Ο τάρανδος ρώτησε αν ο νεαρός φοβόταν τη «φωτιά».

- Φοβάσαι το άγνωστο; Τι φοβόμαστε όταν φοβόμαστε το άγνωστο;
- Τι φοβάσαι περισσότερο; Τι μπορεί να συμβεί αν προκύψει αυτό το ενδεχόμενο, το ενδεχόμενο δηλ. του αγνώστου ή του φόβου για το άγνωστο; Πώς αντιμετωπίζετε το φόβο και την αμφιβολία;
- Γράψτε τους φόβους σας και, στη συνέχεια, κάψτε τους στη φωτιά ενός κεριού.



Επιστροφή στο σπίτι

Ο νεαρός επιστρέφει στο «σπίτι» του με ένα κομμάτι του Ήλιου.

- Πότε «γυρνάτε σπίτι»; Τι σημαίνει το «σπίτι» για εσάς;
- Ο νεαρός άνδρας αναφέρει πώς χρησιμοποίησε αυτό που έλαβε από τους ανθρώπους και τι δίνει σε αντάλλαγμα.
- Σκεφτείτε τις δικές σας σχέσεις! Τι παίρνετε, από ποιον (-ους), και τι δίνετε;



Η μάχη με τους Ανήλιαγους Αδελφούς

Οι Ανήλιαγοι Αδελφοί δεν θέλουν τον Ήλιο και στρέφονται εναντίον του.

- Ποιοι και με ποιες ενέργειές τους πιστεύετε ότι εμποδίζουν τα «ωραία πράγματα» να συμβούν γύρω μας και μέσα μας;
- Πώς οι «Ανήλιαγοι Αδελφοί» μάχονται εναντίον μας; Πώς είναι δυνατόν να τους πολεμήσουμε;
- Πώς εμποδίζετε εσείς οι ίδιοι να συμβούν «ωραία πράγματα» στον εαυτό σας;
- Υπάρχουν «Ανήλιαγοι Αδελφοί» στο περιβάλλον σας που σας κρατούν πίσω;



Το φως εμφανίζεται, οι Ανήλιαγοι Αδελφοί
καίγονται μέχρι θανάτου

Όταν ο Ήλιος απελευθερώνεται, οι Ανήλιαγοι
Αδελφοί γίνονται σκόνη.

- Τι μας βοηθάει να εξαλείψουμε τις
εσωτερικές μας αμφιβολίες και τους
φόβους μας;
- Έχετε βρεθεί ποτέ σε μια τέτοια
κατάσταση, βιώνοντας ανάλογα
αισθήματα; Τι συνέβη; Ποιες ήταν οι
ενέργειές σας;
- Έχει συμβεί ποτέ στη ζωή σας, μετά
την επίλυση μιας πολύ δύσκολης
κατάστασης, να παρουσιαστεί κάποια
ποιοτική βελτίωση στη ζωή σας; Ποια
ήταν τα στοιχεία της βελτίωσης αυτής;



Οι άνθρωποι εντυπωσιάζονται από τον πολύχρωμο κόσμο

Αφού ο Ήλιος απελευθερώνεται μερικώς, ο κόσμος αρχίζει να γίνεται πολύχρωμος και οι άνθρωποι χαίρονται.

- Βγείτε στη φύση, σε έναν κήπο ή ένα πάρκο ή αφιερώστε χρόνο για να θαυμάσετε τη φύση, τα ζώα και τα φυτά γύρω σας. Τι βρίσκετε όμορφο σε αυτό; Τι το κάνει ξεχωριστό για εσάς;
- Γενικότερα, τι είδους «ομορφιά» θεωρείτε ότι σας περιβάλλει;
- Πώς μπορείτε να μετατρέψετε το περιβάλλον σας σε κάτι που σας δίνει χαρά;



Απόκτηση των τaráνδων

Οι άνθρωποι απελευθερώνουν τους τaráνδους.

- Ποιες δεξιότητες έχετε που μπορείτε ακόμα να αναπτύξετε; Κάντε μια λίστα.
- Μελετήστε τη λίστα και επιλέξτε τρεις, στις οποίες θα επικεντρωθείτε στο εγγύς μέλλον, σχεδιάζοντας τα επόμενα βήματά σας.
- Δοκιμάστε νέα «πράγματα» για να γνωρίσετε τις δυνατότητες μέσα σας και στο περιβάλλον σας!
- Επιλέξτε ένα «πράγμα» που θα δοκιμάσετε την επόμενη εβδομάδα: μπορεί να είναι ένα νέο φαγητό, ο τρόπος παρασκευής του, ένα άθλημα ή ακόμα και μια βόλτα σε ένα νέο μέρος της πόλης. Μετά από αυτό, σκεφθείτε αν μάθατε κάτι καινούργιο για τον εαυτό σας.



Η διαδρομή προς τον Ήλιο

Μαζί, άνθρωποι και τάρανδοι μπορούν να φέρουν τον «Ήλιο».

- Ποια είναι εκείνα τα «πράγματα» στη ζωή σας που μπορείτε να κάνετε μόνο μαζί με άλλους;
- Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια; Μπορείτε να δεχτείτε ότι σας βοηθούν; Έχετε συνηθίσει να βοηθάτε τους άλλους; Σε τι;
- Πώς συνεργάζεστε με άλλους; Τι είναι αυτό που σας βοηθάει σε αυτό και ποια είναι η δυσκολία σας;



Ο δρόμος της επιστροφής με τον Ήλιο

Οι άνθρωποι επανέφεραν το φως στα κέρατα των ταράνδων και στις καρδιές τους.

- Ποιον (-ους) αγαπάτε; Ποιοι είναι δίπλα σας; Πώς αναπτύχθηκε η σχέση σας και πώς μπορεί να ενισχυθεί ακόμη περισσότερο;
- Υπάρχει μια κοινότητα στην οποία ανήκετε; Τι αγαπάτε σε αυτή την κοινότητα;
- Τι σας αρέσει στον εαυτό σας; Πώς μπορείτε να δείξετε την αγάπη σας για τον εαυτό σας;
- Σημειώστε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να δείχνετε την αγάπη σας στον εαυτό σας και στους άλλους.



Θαυμαστός νέος κόσμος

Οι άνθρωποι ζουν σε αρμονία και ειρήνη με τη φύση και τον εαυτό τους.

- Ποια είναι η δική σας σχέση με τη φύση; Πώς μπορείτε να την ενισχύσετε;
- Σκεφτείτε πώς θέλετε να ζείτε την καθημερινή σας ζωή. Τι έχετε ήδη επιτύχει και ποια είναι τα επόμενα βήματά σας;
- Πώς μπορείτε να διατηρήσετε την προσωπική σας γαλήνη; Με τι είδους δραστηριότητες, συμπεριφορές, εργαλεία;