

## Τώρα νιώθω καλά εδώ

---

### Αφιέρωση

Αυτό το βιβλίο είναι αφιερωμένο στους γονείς, τους δασκάλους, τους φροντιστές, τους επαγγελματίες υγείας και τους ερευνητές που εργάζονται με πάθος για να αξιοποιήσουν τον κόσμο της θετικής ψυχολογίας για τους νέους της κοινωνίας μας. Στόχος μας είναι να διδάξουμε και να εμπνεύσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν θετικές συνήθειες για όλη τους τη ζωή. Οι νέοι του σήμερα, με τη σειρά τους, θα μεταδώσουν αυτές τις υγιείς και ευτυχισμένες συνήθειες στις μελλοντικές γενιές.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**léargas**

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Γεια! Το όνομά μου είναι Λίλα. Ζω σε ένα διαμέρισμα στον τρίτο όροφο ενός ψηλού κτιρίου με τη μαμά και τον μπαμπά μου και τα αγαπημένα μου λούτρινα ζώακια.

Μου αρέσει να παίζω παιχνίδια με ιστορίες με τα λούτρινά μου. Εδώ είναι μία από αυτές τις ιστορίες.

Ο Γουίλοου, το κουνέλι, έχασε το αγαπημένο του παιχνίδι, το καρότο.

«Δε μπορώ να ζήσω χωρίς το καρότο μου», κλαίει.

Ο Τζέραντ, η αρκούδα, τον παρηγορεί. «Ω, Γουίλοου. Βλέπω ότι είσαι πολύ στενοχωρημένος. Πάρε μια βαθιά ανάσα. Βρίσκω ότι το να παίρνω μια βαθιά ανάσα με βοηθά να νιώθω καλύτερα όταν είμαι λυπημένος ή ανήσυχος. Ας το ψάξουμε μαζί!».

Ψάχνουν και ψάχνουν και το βρίσκουν. «Ναι!» Γιορτάζουν μαζί!

Μου αρέσει να πηγαίνω για ύπνο αγκαλιάζοντας ένα από τα λούτρινά μου. Δε θέλω να πληγωθεί κανένα από αυτά. Γι' αυτό φροντίζω να τα παίρνω με τη σειρά, ένα διαφορετικό κάθε βράδυ.

Τις καθημερινές η μαμά μου με συνοδεύει στο σχολείο. Αμέσως μετά την έναρξη των μαθημάτων στο σχολείο το πρωί, διαβάζουμε υπέροχες ιστορίες για τη γη, τα φυτά, τα ζώα και το διάστημα. Μετά το μεσημεριανό γεύμα, η δασκάλα μας βάζει να κάνουμε πολλαπλασιασμούς, κάτι που με εκνευρίζει. Είμαι πολύ χαρούμενη όταν έρχεται η ώρα της τέχνης, για να μπορώ να ζωγραφίζω. Είναι τόσο διασκεδαστικό να δημιουργώ λουλούδια και ζώα από τη φαντασία μου!

Τα σαββατοκύριακα, όταν δεν έχω σχολείο, μου αρέσει να πηγαίνω στη μεγάλη παιδική χαρά. Είναι μακριά από το σπίτι μας και η μαμά μου και εγώ παίρνουμε το λεωφορείο για να πάμε εκεί. Γι' αυτό δε γνωρίζω τα άλλα παιδιά που παίζουν εκεί. Αλλά δε με πειράζει, μου αρέσει πολύ αυτή η παιδική χαρά, γιατί έχει το κυλιόμενο βαρέλι, που είναι το αγαπημένο μου. Μπορώ να τρέχω πάνω του ή απλά να το γυρίζω με τα χέρια μου για ώρες.

Μερικές φορές μένω στο σπίτι με τον μπαμπά, ενώ η μαμά μου βγαίνει να επισκεφτεί κάποια φίλη της και να κάνει ψώνια.

Ανυπομονώ να γυρίσει για να δω αν αγόρασε ψωμί. Το ψωμί είναι τυλιγμένο σε διαφανή συσκευασία. Χρησιμοποιώ τη συσκευασία για να αντιγράψω εικόνες από τα βιβλία μου και να τις χρωματίσω.

Αυτές είναι οι αγαπημένες μου δραστηριότητες. Μου αρέσουν τα λούτρινά μου, να πηγαίνω στο σχολείο για να μαθαίνω ιστορίες και να ζωγραφίζω, και να παίζω στην παιδική χαρά τα σαββατοκύριακα.

Αλλά σήμερα, τα πράγματα είναι διαφορετικά. Όλα αλλάζουν. Η μαμά μου με παίρνει από το σχολείο και μου λέει ότι δε θα πάμε σπίτι. Μου λέει ότι θα φύγουμε.

«Πότε θα γυρίσουμε;» τη ρωτάω.

«Δεν είμαι σίγουρη», απαντά με σοβαρή φωνή. Αυτό με κάνει να ανησυχώ λίγο.

«Και τα παιχνίδια μου;»

«Θα είναι εντάξει», με καθησυχάζει. «Μπορείς να πάρεις ένα μαζί μας. Πάρε το αγαπημένο σου». Επιλέγω τον Γουίλοου.

«Θα έρθει ο μπαμπάς μαζί μας;»

«Θα μας συναντήσει αργότερα», λέει γρήγορα και σηκώνεται, σαν να θέλει να σταματήσει τη συζήτηση. Νιώθω ακόμα πιο νευρική και ένα σφίξιμο στο στομάχι.

Η μαμά μου με βοηθάει να μαζέψω μερικά ρούχα μου – ένα φόρεμα, εσώρουχα, παντελόνια και μπλούζες – και να τα βάλω στη βαλίτσα της. Βγαίνουμε στον διάδρομο και κλειδώνει την πόρτα. Έξω, καθώς περπατάμε, πλησιάζει ένα λεωφορείο και βιαζόμαστε να επιβιβαστούμε.

Καθισμένη στο λεωφορείο, νιώθω πολύ λυπημένη. Κατεβαίνουμε στον σταθμό του τρένου. Μάλλον θα πάμε κάπου μακριά. Αναρωτιέμαι πάλι πού και πότε θα επιστρέψουμε. Φοβάμαι να ρωτήσω τη μαμά μου. Η σοβαρή φωνή της νωρίτερα στο σπίτι μου έδωσε την εντύπωση ότι μπορεί να είναι και αυτή φοβισμένη και λυπημένη. Ίσως έχουμε κάποιο πρόβλημα. Δε θέλω να την αναστατώσω με τις ερωτήσεις μου.

Στο τρένο, απολαμβάνω να κοιτάζω έξω από το παράθυρο. Μου αρέσουν τα ψηλά κτίρια, τα πολλά σπίτια με τις κόκκινες στέγες και τα πράσινα χωράφια που περνάνε γρήγορα. Το να επικεντρώνομαι σε οτιδήποτε περνάει μπροστά μου με κάνει να νιώθω άνετα. Οι ανησυχίες μου για το τι μπορεί να συμβαίνει με ηρεμούν λίγο.

Η μαμά μου δίνει χαρτί και μολύβι για να ζωγραφίσω, και αυτό με βοηθά να νιώσω ακόμα καλύτερα. Προσπαθώ να ζωγραφίσω τα πράγματα που βλέπω έξω.

Λίγο αργότερα μοιραζόμαστε ένα σάντουιτς με κασέρι. Με το στομάχι γεμάτο και την ηρεμία που μου προσφέρει η θέα των αντικειμένων που περνούν έξω, ακουμπάω στον ώμο της και αποκοιμιέμαι.

Όταν ξυπνάω, το τρένο μπαίνει σε έναν παράξενο, μεγάλο σταθμό και η μαμά μου κατεβάζει τη βαλίτσα μας.

«Θα μείνουμε εδώ για λίγο», μουρμουρίζει λίγο πιο χαρούμενα. Αλλά μιλάει απαλά και αργά. Πρέπει να είναι κουρασμένη. Κατεβαίνοντας από το τρένο, παρατηρώ ότι όλοι γύρω μου μιλούν μια γλώσσα που δεν καταλαβαίνω.

Μπροστά από τον σιδηροδρομικό σταθμό, ένας άντρας σταματά με ένα γκρι αυτοκίνητο και μπαίνουμε μέσα. Έξω είναι σκοτεινά. Δε βλέπω τίποτα εκτός από τους φανοστάτες και μερικά παράθυρα με φώτα αναμμένα. Ο άντρας και η μαμά μου είναι σιωπηλοί. Μας πηγαίνει σε ένα μικρό σπίτι, βγαίνουμε γρήγορα και ο άντρας φεύγει. Αυτό το σπίτι δε μοιάζει με το διαμέρισμα στο ψηλό κτίριο όπου ζούσαμε στην πατρίδα μας. Μετά από αυτή την ασυνήθιστη και κουραστική περιπέτεια, πάμε κατευθείαν για ύπνο.

Το πρωί, ξυπνάω και για λίγα λεπτά νιώθω έκπληκτη, ξεχνώντας ότι βρισκόμαστε σε ένα νέο μέρος. Κοιτάζω έξω και με υποδέχεται ένας μεγάλος κήπος με πολλά δέντρα και λουλούδια. Ντύνομαι γρήγορα.

«Μαμά, μπορώ να βγω έξω να δω τον κήπο;»

«Ναι, αλλά σε παρακαλώ μείνε κοντά στο σπίτι», με προειδοποιεί.

Τρέχω έξω, ανυπόμονη να εξερευνήσω. Αυτός ο κήπος δε μοιάζει καθόλου με το πάρκο της γειτονιάς μου, όπου τα λουλούδια ήταν φυτεμένα σε τακτικές σειρές. Εδώ τα φυτά φαίνονται άγρια και μεγαλώνουν με τυχαίο τρόπο.

Τα φωτεινά κίτρινα και λευκά λουλούδια μυρίζουν ωραία. Τα κλαδιά των δέντρων κουνιούνται σαν να με χαιρετούν. Ένα απαλό αεράκι αγγίζει το μάγουλό μου. Το γρασίδι γαργαλάει τις κνήμες μου. Ο ήλιος ζεσταίνει την πλάτη μου.

Περνούν πολλές μέρες. Ο άντρας που μας έφερε εδώ φέρνει περιστασιακά τρόφιμα, όπως ντομάτες, ψωμί και τυρί, αλλά συχνά πεινάω. Η μαμά μου είναι ήσυχη, διαβάζει συχνά ένα βιβλίο που έφερε μαζί της.

Ελπίζω όλα να πάνε καλά. Μερικές φορές την αγκαλιάζω, γιατί νιώθω ότι το έχει ανάγκη.

Κάθε μέρα ζητάω να παίξω στον κήπο. Ακόμα κι αν δεν έρχεται κανείς άλλος, διασκεδάζω πολύ, μαζεύοντας φύλλα με ενδιαφέροντα σχήματα από τα δέντρα για να τα αντιγράψω στο χαρτί ζωγραφικής μου. Μυρίζω τα λουλούδια και αναπνέω τον αέρα καθώς τρέχω γύρω από τα δέντρα.

Μια μέρα, περιπλανιέμαι λίγο πιο μακριά από το σπίτι, πιο κοντά σε ένα άλλο σπίτι, και ανακαλύπτω μια μηλιά. Ω, αυτά τα φωτεινά κόκκινα μήλα φαίνονται τόσο νόστιμα. Αλλά ξέρω ότι ανήκουν στον άνθρωπο που ζει στο άλλο σπίτι.

Επιστρέφω στο σπίτι, νιώθοντας ενοχές. Ομολογώ στη μαμά μου: «Πήγα πιο μακριά από ό,τι έπρεπε και βρήκα μια μηλιά». Φοβάμαι ότι θα θυμώσει. Προς έκπληξή μου, μου λέει: «Μπορείς να διαλέξεις ένα μήλο και να το δοκιμάσεις».

Την επόμενη μέρα τρέχω προς το δέντρο και διαλέγω το πιο κόκκινο που μπορώ να βρω. Το τραβάω και το τραβάω μέχρι που πέφτει. Τότε βάζω μια μεγάλη μπουκιά στο στόμα μου. Νόστιμο, γλυκό και ζουμερό. Το μήλο με κάνει ευτυχισμένη... Τι υπέροχο δώρο από τον φίλο μου, το δέντρο.

Ζούμε σε αυτό το σπίτι για πολύ καιρό. Μια μέρα, βρίσκω το θάρρος να ρωτήσω τη μαμά μου για τα σχέδιά μας.

«Μαμά, μου αρέσει πολύ να παίζω στον κήπο, αλλά μου λείπει το σπίτι μου. Πότε μπορούμε να πάμε σπίτι; Μου φαίνεται σαν να είμαστε εδώ από πάντα».

Αναστενάζει και με αγκαλιάζει σφιχτά. «Δεν ξέρω πόσο καιρό θα μείνουμε εδώ. Είμαι σίγουρη ότι θα είμαστε εντάξει, γιατί έχουμε η μία την άλλη.»

Μου λέει ότι είναι χαρούμενη που είμαστε μαζί.

«Σύντομα θα μπορέσουμε να ξαναβρεθούμε με τον μπαμπά», με καθησυχάζει.

«Τι κάνεις όταν φοβάσαι ή είσαι λυπημένη, μαμά;»

«Προσπαθώ να σκέφτομαι τα πράγματα που πάνε καλά και αυτά που μπορώ να απολαύσω τώρα.»

Πρόσεξα ότι η μαμά μου συχνά λέει ευχαριστώ φωναχτά - στα λουλούδια, στα δέντρα και στον ήλιο. Μερικές φορές λέει ευχαριστώ ακόμα και στον αέρα.

Την επόμενη φορά που βγήκα να παίξω, αποφάσισα να δοκιμάσω να είμαι ευγνώμων όπως η μαμά μου.

«Ευχαριστώ για αυτό το όμορφο σπίτι και τον κήπο. Ευχαριστώ που η μαμά μου με φροντίζει τόσο καλά. Ευχαριστώ για το μαλακό μαξιλάρι μου και το μεγάλο, ζεστό κρεβάτι μας.»

Μου κάνει εντύπωση το γεγονός ότι το να λέω ευχαριστώ με αυτόν τον τρόπο με κάνει να νιώθω ευτυχισμένη.

Κάθε μέρα περνάει αργά. Αναρωτιέμαι τι θα συμβεί στη συνέχεια. Ένα πρωί η μαμά μου με ξυπνάει νωρίς και μου ψιθυρίζει ότι ήρθε η ώρα να φύγουμε.

Ένα διαφορετικό αυτοκίνητο μας παίρνει και μας πηγαίνει σε ένα μεγάλο κτίριο με μεγάλους διαδρόμους. Αν και η μαμά μου είπε να μην τρέξω, δεν μπορούσα να κρατηθώ. Έπρεπε να τρέξω στον διάδρομο... τι διασκέδαση!

Νιώθω αισιόδοξη ότι θα δούμε σύντομα τον μπαμπά. Γελώ και χαζογελώ. Είναι διασκεδαστικό να παίζεις οπουδήποτε! Έξω, είναι σταθμευμένα αεροπλάνα. Έχω δει φωτογραφίες τους σε παραμύθια. Τώρα θα πετάξω με ένα.

Μπαίνουμε σε ένα από τα αεροπλάνα και παίρνουμε τις θέσεις μας. Νιώθω ενθουσιασμένη, φοβισμένη και περίεργη ταυτόχρονα, καθώς το αεροπλάνο απογειώνεται. Κοιτάζω έξω από το παράθυρο. Τα σύννεφα μοιάζουν τόσο αφράτα, σαν μαλλί της γριάς. Έχω την επιθυμία να πηδήξω πάνω τους! Όλα - τα σπίτια, οι λόφοι και τα δέντρα - φαίνονται τόσο μικροσκοπικά από ψηλά.

Η πτήση διαρκεί πολύ. Τρώμε ένα σάντουιτς με πιπεριά για σνακ. Η μαμά μου κάνει έκπληξη με ένα καινούργιο παιχνίδι, μια κούκλα τρολ με μαλακά, απαλά ροζ μαλλιά. Την ονομάζω Μάρθα και παίζω με τα μαλλιά της. Νιώθω πιο ήρεμη με τη νέα μου κούκλα φίλη. Τότε ξαφνικά θυμάμαι τα λούτρινα ζωάκια μου στο σπίτι.

«Μαμά, τι θα γίνει με τα λούτρινά μου που άφησα στο σπίτι;» «Είναι εντάξει. Τώρα έχεις ένα καινούργιο παιχνίδι.» Μου αρέσει πολύ η Μάρθα. Κλείνω τα μάτια μου και εύχομαι καλή τύχη στα λούτρινά μου στο σπίτι. Τους στέλνω και αγκαλιές και νιώθω καλύτερα. Πιο χαλαρή, κουνάω το κεφάλι μου.

«Είναι εντάξει. Τώρα έχεις ένα καινούργιο παιχνίδι.» Μου αρέσει πολύ η Μάρθα. Κλείνω τα μάτια μου και εύχομαι καλή τύχη στα λούτρινα ζωάκια μου στο σπίτι. Τους στέλνω επίσης αγκαλιές και νιώθω καλύτερα. Πιο χαλαρή, αποκοιμιέμαι στον ώμο της μαμάς.

Όταν ξυπνάω, βρίσκομαι σε ένα παράξενο μέρος και φοβάμαι, τρέμω λίγο.

«Αυτό είναι το καινούργιο μας σπίτι», λέει με χαρούμενο τόνο. Μου δείχνει το ωραίο σαλόνι, την κουζίνα και την κρεβατοκάμαρα. Είναι μικρότερο από το σπίτι με τον κήπο.

«Το προηγούμενο σπίτι ανήκει σε έναν φίλο. Αυτό είναι δικό μας».

Ακόμα τρέμω και θέλω να κλάψω. Η μαμά με αγκαλιάζει σφιχτά και εγώ αγκαλιάζω τη Μάρθα. Οι ομαδικές αγκαλιές με κάνουν να νιώθω καλύτερα.

Μου ζητάει να τη βοηθήσω να ξεπακετάρει. Είμαι περήφανη που μπορώ να βοηθήσω σαν μεγάλο κορίτσι. Βγάζω τα ρούχα μας από τη μεγάλη γκρι τσάντα και τα κρεμάω στην ντουλάπα.

Νιώθω επίσης περήφανη για το θάρρος μου σε αυτό το νέο μέρος, παρόλο που συνεχίζω να φοβάμαι λίγο.

Την επόμενη μέρα ακούω ένα χτύπημα στην πόρτα. Τρομάζω, αλλά όταν η μαμά ανοίγει την πόρτα, είναι ο μπαμπάς. Ζήτη! Ο μπαμπάς! Είναι υπέροχο να είμαστε όλοι μαζί, η μαμά, ο μπαμπάς και εγώ, όπου κι αν βρισκόμαστε.

Συνηθίζω το καινούργιο σπίτι. Έχω το δικό μου κρεβατάκι στη γωνία της κρεβατοκάμαρας και κρατάω τη Μάρθα πάνω του.

Μου αρέσει να τρώω βραδινό κάθε βράδυ με τη μαμά και τον μπαμπά. Το καινούργιο σπίτι αρχίζει να μου φαίνεται άνετο.

Μια μέρα η μαμά μου λέει ότι θα με πάει σε ένα νέο σχολείο την επόμενη εβδομάδα. Μόλις αρχίζω να νιώθω άνετα, πρέπει να αντιμετωπίσω μια άλλη αλλαγή. Εκείνο το γνωστό συναίσθημα φόβου με ένα σφίξιμο στο στομάχι με επισκέπτεται για άλλη μια φορά.

Την πρώτη μέρα του σχολείου η μαμά με συνοδεύει με τα πόδια από το διαμέρισμά μας μέχρι ένα μεγάλο τούβλινο κτίριο όπου φτάνουν πολλά άλλα παιδιά. Ακούω πολλές ενθουσιώδεις φωνές και βλέπω αγκαλιές μεταξύ γονιών και μαθητών. Η μαμά με αγκαλιάζει σφιχτά.

«Πιστεύω πραγματικά ότι θα σου αρέσει να μαθαίνεις νέα πράγματα, ειδικά την τέχνη, και θα κάνεις νέους φίλους», μου λέει.

Η δασκάλα με οδηγεί σε μια τάξη όπου όλα φαίνονται χαοτικά, με άλλα παιδιά να μιλάνε και να κινούνται.

Ήταν παράξενο να βλέπω πολλά παιδιά με διαφορετικό χρώμα δέρματος... πιο σκούρο. Δεν έχω δει ποτέ κανέναν με σκούρο δέρμα. Θυμάμαι ότι τα παραμύθια έδειχναν εικόνες με ανθρώπους με διαφορετικό χρώμα δέρματος. Στην πραγματικότητα είναι ακόμα πιο όμορφοι.

Δεν καταλαβαίνω τα περισσότερα από αυτά που λένε η δασκάλα και τα άλλα παιδιά. Αναγνωρίζω μερικές λέξεις από τα αγγλικά τραγούδια που έμαθα στο προηγούμενο σχολείο μου. Θα ακολουθήσω απλά αυτό που κάνουν όλοι οι άλλοι.

Η δασκάλα μου χαμογελάει, μου δείχνει πού να βάλω την τσάντα μου και με συνοδεύει στο θρανίο μου. Καθίζω και κοιτάζω γύρω μου τα άγνωστα πρόσωπα.

Όλη η τάξη κάθεται. Είναι δύσκολο να μην καταλαβαίνω τι λέει η δασκάλα. Χαμογελάει, λέει το όνομά μου στην τάξη με ευγενική φωνή και με δείχνει.

Στο διάλειμμα, βγαίνουμε έξω στην αυλή του σχολείου. Τα παιδιά παίζουν ένα παράξενο παιχνίδι με μπάλα που δεν το ξέρω. Παρακολουθώ, αλλά νιώθω αποκλεισμένη.

Ένα κορίτσι με σγουρά μαλλιά πιασμένα σε αλογοουρά, που στέκεται απέναντι στην αυλή, μου κάνει νόημα και μου χαμογελά. Της χαμογελάω κι εγώ και αμέσως νιώθω καλύτερα.

Μετά το διάλειμμα, η δασκάλα μάς δίνει χαρτί καιμπογιές για να ζωγραφίσουμε. Πάντα μου αρέσει να ζωγραφίζω και αυτή η δραστηριότητα είναι κάτι που μπορώ να κάνω όπως και οι άλλοι μαθητές. Δεν έχει σημασία που δεν καταλαβαίνω τι λένε. Βλέπω ότι όλοι ζωγραφίζουν τις οικογένειές τους. Το να έχεις οικογένεια είναι κάτι σημαντικό για όλους μας, ανεξάρτητα από την καταγωγή μας ή το χρώμα του δέρματός μας.

Η δασκάλα περπατάει γύρω μας και θαυμάζει τα έργα μας. Κάνει νεύμα με το κεφάλι στη ζωγραφιά μου με τη μαμά, τον μπαμπά, εμένα και τη Μάρθα και χαμογελάει. Πρέπει να της αρέσει πολύ και νιώθω περήφανη.

Αρχίζω να συνηθίζω το νέο σχολείο. Αυτό το μέρος με τους φιλικούς δασκάλους και μαθητές φαίνεται ωραίο, τόσο ωραίο όσο το παλιό μου σχολείο.

Ξαφνικά, καθώς τελειώνουμε τα σχέδιά μας, το κορίτσι στο διπλανό θρανίο σηκώνει το κεφάλι και με κοιτάζει συνοφρυωμένη. «Δεν ανήκεις εδώ!» Δεν κατάλαβα τα λόγια της, αλλά η φωνή της ακούγεται θυμωμένη. Την αγνοώ και επιστρέφω στο σχέδιό μου.

Την ώρα του μεσημεριανού, τεντώνει το χέρι της και αρπάζει ένα μπισκότο από το κουτί με το φαγητό μου. Πριν τη δει η δασκάλα, το βάζει στο στόμα της. Είναι τόσο κακιά. Νιώθω ότι θέλω να κλάψω.

Καθώς ηρεμώ, προσπαθώντας να μην ξεκινήσω καβγά, το ίδιο κορίτσι που μου χαμογελούσε συχνά στην αυλή έρχεται και μου δίνει το μπισκότο της. Είναι τόσο ευγενική. Αποφασίζω ότι θέλω να γίνω φίλη της. Το όνομά της είναι Φλώρα.

Κάθε μέρα η Φλώρα και εγώ καθόμαστε δίπλα-δίπλα στο διάλειμμα και στο μεσημεριανό. Δε μιλάμε πολύ, αλλά το να καθόμαστε μαζί είναι υπέροχο. Αυτή είναι η αγαπημένη μου στιγμή της σχολικής ημέρας.

Στο σπίτι παίζω με τη Μάρθα, την κούκλα μου. Αλλά προτιμώ να έχω μια φίλη παρά να παίζω με τα παιχνίδια μου. Η Φλώρα με κάνει ευτυχισμένη.

Ένα πρωί, το κακό κορίτσι που έκλεψε το μπισκότο μου φαίνεται λυπημένο. Έμαθα ότι το όνομά της είναι Εύα και ότι έχασε το αγαπημένο της λούτρινο.

Έχω συγχωρήσει την Εύα και θέλω να νιώσει καλά. Της χαμογελάω και μου χαμογελάει κι αυτή. Το να είμαι συγχωρητική και ευγενική με κάνει να νιώθω ζεστασιά και χαρά στην καρδιά μου. Τώρα κάνω περισσότερους φίλους στο σχολείο μου. Δε σκέφτομαι πια το παλιό μου σχολείο. Μου αρέσει αυτό. Έχω γίνει επίσης φίλη με ένα κορίτσι που μένει στην ίδια πολυκατοικία με εμάς. Παίζουμε μπάλα στην αυλή τα σαββατοκύριακα.

Για τα γενέθλιά μου, προσκαλώ μερικούς από τους νέους μου φίλους από το σχολείο και τη γειτονιά να έρθουν στο σπίτι μας. Διασκεδάζουμε σε ένα ωραίο πάρτι. Παίζουμε μουσικές καρέκλες, τραγουδάμε και τρώμε τούρτα. Καταλαβαίνω όλο και περισσότερες λέξεις από αυτές που λένε. Είναι ωραίο να ανήκω σε αυτή την ομάδα.

Η Φλώρα με εκπλήσσει με ένα λούτρινο κουτάβι.

«Σ' ευχαριστώ, το λατρεύω!» φωνάζω ενθουσιασμένη. Τον ονομάζω Άλφι. Παίζει με τη λούτρινη γάτα της Φλώρας, τον Μπεν.

«Φλώρα, είμαι τόσο χαρούμενη που είσαι φίλη μου», λέω περήφανα στα αγγλικά. Ευχαριστώ επίσης όλους που ήρθατε στη γιορτή μου. Τι υπέροχη μέρα!

Ήταν μια τρομακτική περίοδος αλλαγών, αλλά νιώθω καλά. Νιώθω πιο άνετα στο νέο μου σπίτι και στο σχολείο και μου αρέσουν οι φίλοι μου. Νιώθω γενναία και δυνατή και χαίρομαι που μετακομίσαμε εδώ.

Ευχαριστώ, λοιπόν, τον κόσμο για όλα τα ωραία πράγματα που μου προσφέρει... τη Φλώρα, την απαλή Μάρθα, τα νόστιμα μήλα, τα διασκεδαστικά σχέδια, τις υπέροχες αγκαλιές της μαμάς και του μπαμπά και τα φιλικά χαμόγελα στο σχολείο που με κάνουν να νιώθω ότι ανήκω εδώ.

Τώρα νιώθω καλά εδώ.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**léargas**

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.