

**ΤΙ ΘΑ ΖΗΤΟΥΣΕ ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ
ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ
ΚΑΙ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ
ΤΟΥ**

**Φτιαγμένο από την Δ/νική Ομάδα του
Κέντρου «Προσέγγιση»**

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Η πάθησή μου είναι μία πραγματικότητα. Είναι ένα σύνδρομο. Δυστυχώς καταγράφω ό,τι πέσει στην αντίληψη του χωρίς να μπορώ να το φιλτράρω, μαθαίνω με έναν ανοργάνωτο και τυχαίο τρόπο και «πετάγομαι» από το ένα θέμα στο άλλο χωρίς να μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου.

Δεν είμαι χαζός/χαζή. Το ξέρω ότι δυσκολεύομαι να μάθω κάποια απλά πράγματα. Όμως την ώρα που προσπαθώ να συγκεντρωθώ, το σώμα μου μου ζητάει να κουνηθώ και το μυαλό μου δεν μπορεί να σταθεροποιηθεί σε αυτό που προσπαθώ. Πόσο με κουράζει και με εκνευρίζει αυτό!

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Όταν με ρωτάτε ευθέως για ένα γεγονός, δεν είμαι σε θέση να το περιγράψω ή μιλάω λίγο γι' αυτό.

Όταν γράφω γρήγορα, ο γραφικός χαρακτήρας μου είναι άσχημος, σχεδόν δυσανάγνωστος κάτι που με απογοητεύει πολύ και ας μην το δείχνω.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Όταν διαβάζω, δεν καταφέρνω να κατανοήσω το κείμενο και πολλές φορές πρέπει να μου το εξηγήσετε ξανά και ξανά. Λόγω του ότι η εργαζόμενη μου μνήμη δυσκολεύεται, ακόμη κι αν δείχνω ότι το κατανόησα, μπορεί μετά από μία ώρα να μην το θυμάμαι.

Δε θέλω δραστηριότητες πάνω από τις δυνάμεις μου. Κουράζομαι και απογοητεύομαι. Περιμένετε, θα μεγαλώσω

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Οι δυσκολίες μου που συνδέονται με τη διατήρηση της προσοχής και τον αυτοέλεγχό μου χειροτερεύουν ή καλύτερεύουν κατά περιόδους, χωρίς να υπάρχει κάθε φορά λογική εξήγηση για αυτό. Βλέπω πόσο χαίρεστε όταν είμαι καλύτερα και βλέπω πόσο απελπίζεστε όταν «ξαναπέφτω»

Δεν πρέπει να πέφτετε σε αντιφάσεις. Με μπερδεύετε αφάνταστα έτσι και με κάνετε να χάνω την πίστη μου σε εσάς.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Το ξέρω ότι είναι πολύ δύσκολο και κουραστικό να έχετε ένα παιδί σαν εμένα. Σας ζαλίζω όλη την ώρα και συχνά ντρέπεστε για εμένα. Δεν χρειάζεται να φοβάστε να είστε σταθεροί μαζί μου. Αυτό θα με κάνει να νοιώθω περισσότερη σιγουριά. Έτσι βάζετε τάξη στο χάος μου.

Όταν με βλέπετε να είμαι πολύ ενοχλητικός/η και η συμπεριφορά μου είναι πολύ αρνητική (μπορεί να χτυπάω ή να βρίζω), δεν θέλω να σας πληγώσω. Θέλω να είμαι «καλός» και να με αγαπάτε, αλλά δεν μπορώ να είμαι ήρεμος. Άλλωστε έχω πληγωθεί πολύ και από την απόρριψη από τους συμμαθητές και πιθανά και τους δασκάλους μου.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να με βομβαρδίζετε με την έννοια του «καλού παιδιού». Κάποιες φορές θα γίνω και «κακός/ή». Αγαπάτε με για αυτό που είμαι και δώσε μου να καταλάβω ό,τι έκανα (θετικό ή αρνητικό, επιβράβευση ή επίπληξη)

Έχω υπερευαίσθησία που συνδέεται με παρορμητικότητα και κατευθύνεται από το συναίσθημα μου με αποτέλεσμα να μην αντέχω την κριτική. Η διάθεση μου μπορεί να αλλάξει γρήγορα και πολύ έντονα εξαιτίας κάποιων πολύ μικρών και ασήμαντων πραγμάτων. Θέλω να το ξέρετε αυτό κάθε φορά που με βλέπετε να κάνω «έκρηξη».

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν πρέπει να μου αφαιρείτε το δικαίωμα του να θυμώνω, ακόμη και μαζί σας. Είναι και αυτό συναίσθημα και πρέπει να εκδηλωθεί. Πρέπει να με προστατέψετε από τον θυμό μου και να με μάθετε να τον διοχετεύω σωστά.

Αποπροσανατολίζομαι όταν μου δίνετε επιπόλαιες υποσχέσεις. Νοιώθω πολύ περιφρονημένος/η όταν δεν τις κρατάτε.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν πρέπει να με απειλείτε, μη με εκβιάζετε. Έτσι δεν μαθαίνω, φοβάμαι και ίσως καταφύγω στην ψευτιά ή στην επιθετική ενέργεια για να καλύψω τον φόβο μου.

Μου κάνετε κακό όταν μου κάνετε παρατηρήσεις μπροστά σε κόσμο. Αυτό μου το κάνουν όλοι και συνέχεια γιατί είμαι «άτακτο» και «κακό» παιδί. Θα προσέξω περισσότερο αυτό που θα μου πείτε, αν μου μιλήσετε ήρεμα, μια στιγμή που θα είμαστε οι δυο μας.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να μου κάνετε συνεχώς παρατηρήσεις. Γιατί τότε θα χρειασθεί να προστατεύσω τον εαυτό μου κάνοντας τον κουφό.

Έχω έντονο το αίσθημα του δικαίου. Θυμώνω πολύ και αισθάνομαι άχρηστος όταν με αδικείτε. Με ενοχλεί όταν με κατακρίνετε για κάτι που δεν μπορώ να κάνω. Το ξέρω ότι δεν μπορώ να το κάνω και θυμώνω και εγώ με τον εαυτό μου!

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν υπάρχει λόγος να διανοηθείτε ποτέ πως θα πέσει η υπόληψή σας αν μου ζητήσετε συγνώμη. Μια τίμια αναγνώριση ενός λάθους σας, μου δημιουργεί πολύ θερμά συναισθήματα απέναντί σας και μου μαθαίνει να ζητώ και εγώ συγνώμη για τα σφάλματά μου (που μάλλον είναι και αυτά πολλά).

Πρέπει να αποφεύγετε να μου δημιουργείτε το συναίσθημα πως τα λάθη μου είναι αμαρτήματα (ενοχή). Μπερδεύονται έτσι μέσα μου όλες οι αξίες που έχω μάθει να αναγνωρίζω και μειώνεται η αυτοπεποίθησή μου.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Έχω διαφορετικούς βιορυθμούς και μπορεί να κοιμάμαι λιγότερο απ' ό,τι τα άλλα παιδιά. Ο εγκέφαλος μου χρειάζεται χρόνο για να μπορεί να «αποσυνδεθεί» και να χαλαρώσει. Έτσι, το πρωί συχνά χρειάζομαι χρόνο για να ξεκινήσω κανονικά τη μέρα μου και συχνά είμαι από το πρωί κουρασμένος.

Δεν χρειάζεται να δίνετε μεγάλη σημασία στις μικροαδιαθεσίες μου. Καμιά φορά δημιουργούνται ίσα – ίσα για να κερδίσω την προσοχή που ζητούσα.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν δέχομαι εύκολα τη σωματική επαφή. Έχω αυτό που λένε απτική αμυντικότητα. Δέχομαι από μερικούς ανθρώπους χάδια, ενώ δεν μπορώ από άλλους. Αυτό δεν σημαίνει ότι τους αντιπαθώ. Μάλλον προτιμάω τα χάδια στην πλάτη να γίνονται πιέζοντάς την παρά χαϊδεύοντας την.

Αντιμετωπίζω δυσκολίες με τους συνομηλίκους μου, καθώς με την παρορμητικότητα μου δείχνω συχνά μικρότερο από την ηλικία του κάνοντας «χαζά» πράγματα. Το ξέρω ότι αντιδρώ με παρορμητικό, συχνά υπερβολικό τρόπο.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Ξαφνικά ενεργώ με απρόβλεπτο τρόπο, πετάγομαι, λέω κάτι άσχετο με τη συζήτηση την ώρα που οι άλλοι μιλούν, καταστρέφω κάποιο αντικείμενο, δεν τηρώ τους κανόνες του παιχνιδιού, θυμώνω εύκολα ή δείχνω προσβεβλημένο. Εξ αιτίας αυτού οι άλλοι ενοχλούνται ή πιστεύουν ότι «δεν είναι στα λογικά μου».

Συχνά λόγω του παρορμητικού μου χαρακτήρα δεν με θέλουν οι άλλοι στα σπίτια τους και αυτό σας έχει απομονώσει και εσάς αλλά και εμένα από τις παρέες μας.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν πρέπει να με συγκρίνετε με άλλα παιδιά. Νοιώθω πολύ άσχημα, χάνω τον εαυτό μου. Είμαι μοναδικός (η).

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να με προστατεύετε από τις συνέπειες των πράξεων μου. Χρειάζεται καμιά φορά να πάθω για να μάθω.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Τα πηγαίνω καλύτερα με αρκετά πιο μεγάλα παιδιά (αυτά εκτιμούν αφενός το γεγονός ότι επικοινωνούν εύκολα μαζί μου χάρη στην προθυμία μου να ασχοληθώ με νέα πράγματα και επιπρόσθετα πιστεύουν ότι ασκούν επίδραση πάνω μου).

Τα πηγαίνω καλά και με αρκετά μικρότερα παιδιά (αυτά επωφελοούνται από την ανάγκη μου να πάρω τον ρόλο του δυνατού και να προσφέρω βοήθεια, τη στοργικότητα μου και τον ταχύτατο ρυθμό με τον οποίο αλλάζω τα παιχνίδια και τους κανόνες τους).

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Με τους συνομηλίκους τα καταφέρνω καλά όταν αυτοί έχουν την ίδια ή ακριβώς την αντίθετη ιδιοσυγκρασία, ειδικά στην παιδική και εφηβική ηλικία.

Μεγαλώνω γρήγορα όπως όλα τα παιδιά, περνώντας από διάφορες φάσεις. Σταθείτε δίπλα μου σε κάθε στιγμή και προσπαθήστε σας παρακαλώ να προσαρμόζετε την στάση σας στις ανάγκες μου.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν με βοηθάει καθόλου το να με παραχαϊδεύετε (υπερ – προστασία). Ξέρω πολύ καλά πως δεν θα πρέπει να μου δίνετε οτιδήποτε ζητώ. Σας δοκιμάζω για να δω. Θέλω να μάθω να αντέχω στις ματαιώσεις. Αλλιώς υποφέρω.

Θέλω να παίξετε μαζί μου. Σας θέλω γιατί μου αρέσετε. Σας έχω ανάγκη για να με οδηγήσετε στα μονοπάτια της φαντασίας και του παραμυθιού.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Δεν βοηθάει καθόλου με τις ερωτήσεις σας να μου προσφέρετε έμμεσα την απάντηση. Έχω δικαίωμα να έχω τη δική μου γνώμη. Δώστε μου περιθώρια να την πω και να εκφράσω τα συναισθήματά μου.

Πρέπει να έρθετε σε συνεργασία με τον δάσκαλό μου. Έτσι και εκείνος θα καταλάβει ότι προσπαθείτε για εμένα και δεν είναι μόνος του αλλά και εγώ θα ξέρω ότι δεν είμαι μόνος/η μου στον αγώνα μου.

Μην ξεχνάτε ποτέ ότι:

Πρέπει να με πάτε σε κάποιον ειδικό για να με βοηθήσει.

Πίστεψέ με, δεν μπορείτε από μόνοι σας να αντιμετωπίσετε αυτό που μου συμβαίνει.