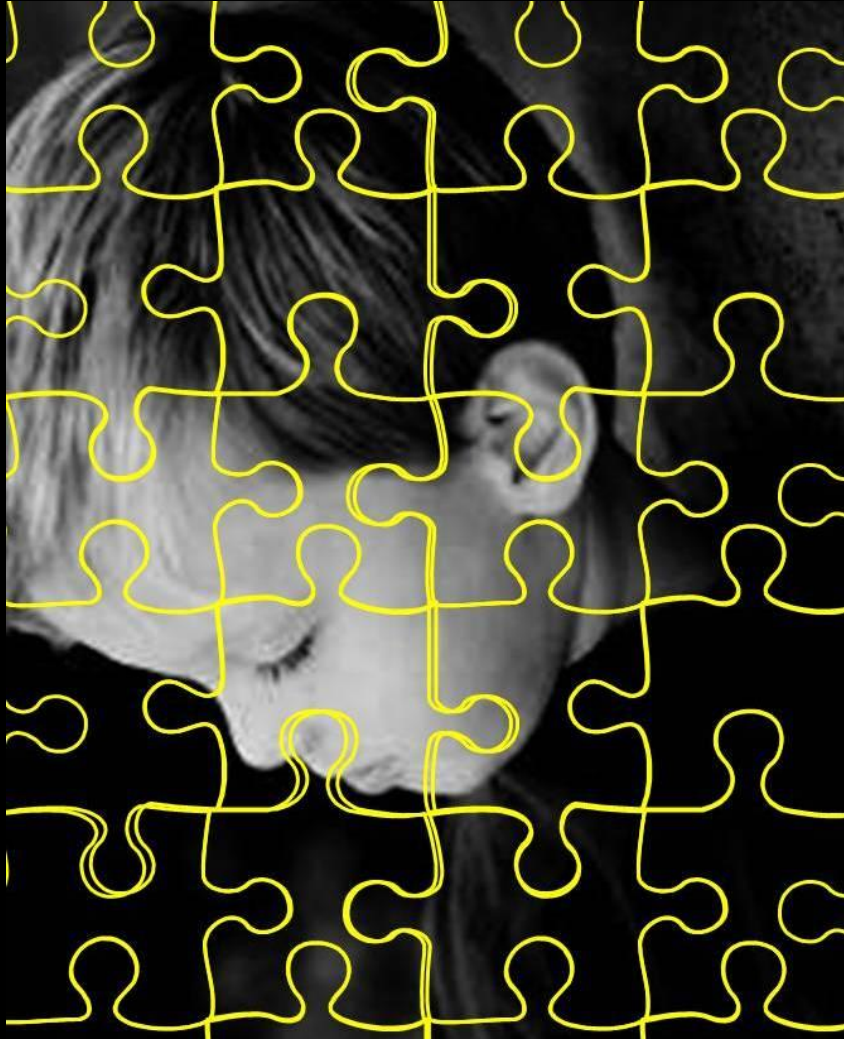


# Διαφορετική άποψη

Ζώντας με δυσκολίες στην Αισθητηριακή Επεξεργασία.  
Ζώντας με διαφορετική αντίληψη του κόσμου μας.



*50 συχνές διαφωνίες του παιδιού με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία και της οικογένειάς του*

**Τίτλος Πρωτοτύπου:  
«Διαφορετική άποψη.  
Ζώντας με δυσκολίες στην Αισθητηριακή Επεξεργασία.  
Ζώντας με διαφορετική αντίληψη του κόσμου μας».  
50 συχνές διαφωνίες του παιδιού με δυσκολίες στην  
αισθητηριακή επεξεργασία και της οικογένειάς του**

**Αλεξάνδρου Στράτος © 2012**

**Εκδόσεις: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ Παιδιού – Εφήβου – Οικογένειας  
2012**



«Τα παιδιά είναι οι μικροί εμείς» έλεγε η παλιά άποψη.

«Τα παιδιά σκέφτονται με άλλον από εμάς τρόπο, έχουν άλλα από εμάς αντιληπτικά σχήματα και πολύ διαφορετικούς μηχανισμούς» αποφάνθηκε πια η σύγχρονη νευροψυχολογία!

Από θέμα τρόπου σκέψης λοιπόν, σίγουρα τα παιδιά, με την δική τους λογική και χωρίς τη θεωρία του νου αλλά και τα φορτωμένα νευρωνικά μοντέλα (εμπειρίες) του ενήλικα, θα δυσκολευτούν πάρα πολύ να κατανοήσουν τη δική μας λογική.

Από την άλλη, ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών (περίπου το 20%) θα αντιμετωπίσουν κάποιες δυσκολίες στην «αισθητηριακή επεξεργασία».

Τι είναι η αισθητηριακή επεξεργασία; Είναι η ικανότητα του εγκεφάλου μας να φιλτράρει και να προσλαμβάνει σωστά τα αισθητηριακά ερεθίσματα ώστε να ανταποκρίνεται άμεσα και επαρκώς στις απαιτήσεις που αυτά προκαλούν και φέρνουν. Και γιατί μιλάμε και δίνουμε τόση έμφαση στα αισθητηριακά ερεθίσματα; Ο Αριστοτέλης έλεγε «ουδέν εν των νοώ ο μη πρότερον εν τη αισθήσει» (τίποτα δεν μπορεί να γίνει νόηση, αν πρώτα δεν έχει γίνει αντιληπτό σαν αίσθηση). Είναι τόσο σημαντική λοιπόν η λειτουργία των αισθήσεών μας αφού όλη η αντίληψη του κόσμου μας, περνάει μέσα από αυτά που αγγίζουμε, αυτά που βλέπουμε, που ακούμε, που γευόμαστε, που μυρίζουμε, καθώς και από την κίνησή μας προς ή παράλληλα ή από αυτά! Τόσο απλή και τόσο πολύπλοκη μαζί είναι η αισθητηριακή επεξεργασία!

Όπως προείπαμε λοιπόν, ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών (περίπου το 20%) θα αντιμετωπίσει δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία. Με λίγα λόγια, τα αισθητηριακά τους συστήματα δυσκολεύονται να προσλάβουν ή να επεξεργαστούν τα ερεθίσματα με απλό τρόπο, όπως θα αναμενόταν. Κάποια εντελώς αθώα ερεθίσματα μπορεί να «τινάξουν» το νευρικό τους σύστημα και να τους προκαλέσουν έντονη συναισθηματική αντίδραση. Μπορεί να εμφανίσουν υπερ-ευαισθησία στους εισερχόμενους ερεθισμούς (να ενοχληθούν δηλαδή από αυτούς), υπο-ευαισθησία (να μην τους αντιληφθούν καν) ή αναζήτηση (να μην τους φτάνουν για να μπορέσουν να αισθανθούν ήρεμα και ευχάριστα). Τα παιδιά με αυτές τις δυσκολίες είναι «κολλημένα» και δύσκαμπτα. Αντιδρούν διαφορετικά από τα άλλα παιδιά γιατί πραγματικά οι εγκέφαλοί τους είναι διαφορετικοί.

Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουμε αισθητηριακές ιδιαιτερότητες; Δεν έχουμε κάποιου βαθμού δηλαδή ιδιαιτερότητες ή δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία; Φυσικά και ναι!

*Πόσοι από εσάς έχετε υποφοβία ή ακροφοβία;*

*Πόσοι ανατριχιάζετε με το τρίξιμο των πιάτων όταν πλένονται;*

*Πόσοι ζαλίζεστε στο καράβι;*

*Πόσοι δεν αντέχετε να φοράτε μάλλινα ζιβάγκο το χειμώνα;*

*Πόσοι θέλετε τον ήχο της τηλεόρασης λίγο πιο ψηλά από τους άλλους;*

*Πόσοι δεν αντέχετε τα δυνατά φώτα;*

*Πόσοι ζαλίζεστε από την πολύβουη πόλη;*

*Πόσοι ζαλίζεστε μέσα στο αυτοκίνητο;*

*Πόσοι δεν σιχαίνεστε τροφές που αρέσουν στους άλλους;*

*Πόσοι σιχαίνεστε κάποιες μυρωδιές;*

*Πόσοι για να κοιμηθείτε το βράδυ θέλετε ανοιχτά φώτα;*

*Πόσοι είστε υπερκινητικοί;*

*Πόσοι διερωτηθήκατε μήπως έχετε διάσπαση προσοχής;*

Το «αντικειμενικό κριτήριο» για να πούμε ότι ένα άτομο έχει Διαταραχή στην αισθητηριακή επεξεργασία είναι ότι οι αισθητηριακές του δυσκολίες είναι χρόνιες, δεν περιλαμβάνουν περιφερειακές δυσκολίες (τύφλωση, βαρηκοΐα, ακρωτηριασμός, κακώσεις της ΣΣ, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις) και σαφώς διαταράσσουν την καθημερινή του ζωή και επίδοση.

Και εδώ έρχεται η μεγάλη δυσκολία και ο μεγάλος διαχωρισμός: Εάν οι γονείς είχαν βιώσει -ή βιώνουν ακόμα και τώρα- και εκείνοι κάποιες αντίστοιχες δυσκολίες, μπορούν να κατανοήσουν την ανησυχία των παιδιών τους. Εάν όμως όχι, τότε δυσκολεύονται πολύ να μπουν στην θέση των παιδιών τους. Να κατανοήσουν ότι η «αυτονόητη» αισθητηριακή επεξεργασία, το «αυτονόητο» μίας απόλαυσης, είναι αυτονόητο μόνο για τους ίδιους και όχι υποχρεωτικά για τα παιδιά τους!

## ΓΙΑΤΙ ΓΡΑΦΤΗΚΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ;

Ο λόγος που γράφτηκε αυτό το βιβλίο είναι τόσο μα τόσο απλός: Θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε ο «συνήγορος του παιδιού με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία». Δεν θα ψάξουμε σε αυτό το βιβλίο για λύσεις. Απλά, θα προσπαθήσουμε να «μπούμε στα παπούτσια του».

Στο πρώτο μέρος θα δούμε την απάντηση αυτών των παιδιών σε 25 κοινές ερωτήσεις-σχόλια που οι γονείς τα θεωρούν «αυτονόητα» αλλά δυστυχώς όχι και τα παιδιά τους όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία! Θα προσπαθήσουμε να μπούμε στα παπούτσια του παιδιού με τις δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία και να κατανοήσουμε με απλό τρόπο το πώς αισθάνεται όταν εκτίθεται σε αυτά τα ερεθίσματα.

Στο δεύτερο μέρος θα δούμε 25 αντιδράσεις που επιστρατεύουν αυτά τα παιδιά για να μειώσουν το άγχος που τους προκαλούν αυτές οι δυσκολίες να επεξεργαστούν σωστά και επαρκώς τα ερεθίσματα αλλά και τον τρόπο που αντιδρούμε εμείς οι ενήλικες (με θυμό και απόρριψη πολλές φορές) σε αυτές τις συμπεριφορές! Θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε γιατί χρησιμοποιούν πολύ συχνά αυτές τις τόσο «ενοχλητικές» και «ακαταλαβίστικες» συμπεριφορές. Να κατανοήσουμε ότι όλα αυτά τα κάνουν ως μηχανισμό άμυνας και όχι για να μας προκαλέσουν!

Φτάνουν αυτά τα 50 παραδείγματα; Φυσικά και όχι! Σκέφτηκα όμως ότι είναι μία καλή αρχή για να καταλάβουμε τις δυσκολίες του παιδιού μας και να προσπαθήσουμε να το δούμε με άλλο μάτι: Να σεβαστούμε τον συνεχή αγώνα του και να σταθούμε αρωγοί στον αγώνα του να συνθέσει το παζλ του κόσμου μας όσο μπορεί καλύτερα!

Στο τέλος κάθε μέρους θα γυρίσουμε λίγο τις ερωτήσεις. Θα δώσουμε το «μικρόφωνο» στο παιδί να ρωτήσει και εμείς να απαντήσουμε. Μάλλον του οφείλουμε και κάτι τέτοιο!

Διαταραχές στο αυτονόητο του ωραίου και βολικού λοιπόν! Ναι, αυτό αντιμετωπίζει το παιδί με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία! Και εμείς οφείλουμε να το καταλάβουμε! Γιατί το παιδί δεν είναι ο μικρός εμείς!

Καλή ανάγνωση!

Αλεξάνδρου Στράτος

# Μέρος 1

«Λέγοντας εσείς  
αλλά  
διαφωνώντας  
εγώ!»

**Πολλά πράγματα στη ζωή τα ονομάζετε χαρές.**

**Πολλές φορές αυτές τις χαρές τις θεωρείτε ότι είναι αυτονόητες για όλους. «Αφού» – λέτε- «ισχύουν σε εμένα άρα λογικό είναι να ισχύουν σε όλους»!**

**Σε αυτές τις αυτονόητες χαρές και στον τρόπο που τις αισθάνεστε έρχομαι να σας απαντήσω.**

**Είναι πάρα πολλές, αλλά διάλεξα κάποιες 25 για να σας πω.**

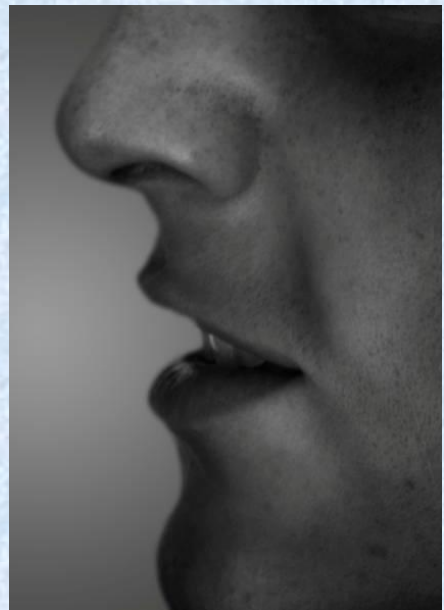
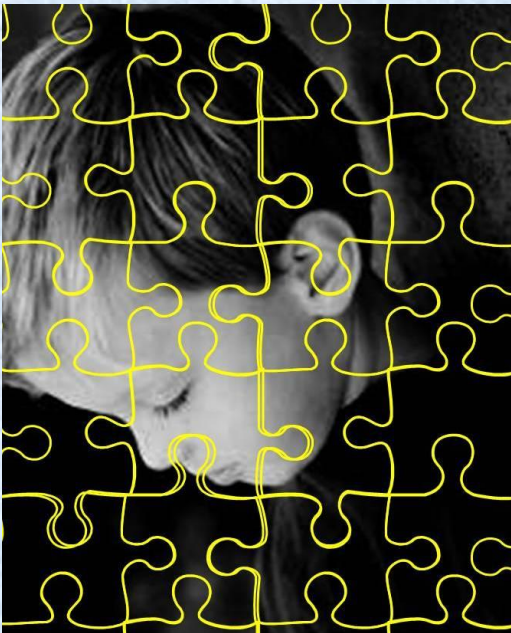
**Όπως το να τρώτε πορτοκάλια, μουσακά, μπριζόλα, να μυρίζετε τα κουλουράκια, να κάνετε ντους, να πλένετε τα δόντια σας, να φοράτε ρούχα και κάλτσες, να κουρεύεστε, να κόβετε τα νύχια σας, να σκεπάζεστε με κουβέρτα, να φτιάχνετε τα πράγματα που χάλασαν, να συγυρίζετε, να παίζετε με την άμμο, να κάνετε μπάνιο στη θάλασσα, να ξεκουράζεστε, να ηρεμείτε με ένα κελάηδημα ενός πουλιού ή κοιτάζοντας τη δύση του ηλίου, να κάνετε κούνια, να είστε στο σπίτι ενώ έξω μαίνεται μία καταιγίδα!**

**Έχω άποψη, προφανώς διαφορετική από τη δική σας! Οφείλετε να ακούσετε την άποψή μου.**

**Η αισθητηριακή μου επεξεργασία αντιλαμβάνεται διαφορετικά τα πράγματα και οφείλετε να με σεβαστείτε!**

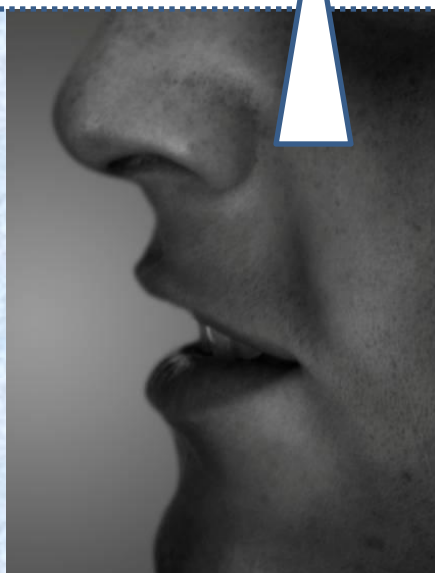
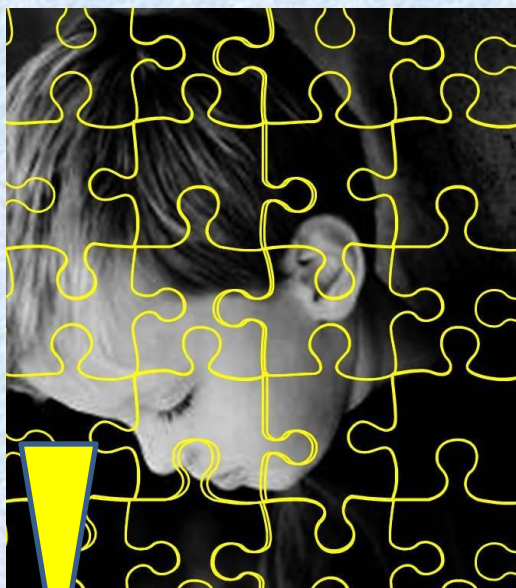
# 1α

## Αυτοεξυπηρέτηση- Φαγητό





**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να τρώτε πορτοκάλια! Κάνουν καλό στην υγεία σας είναι δροσερά και ταυτόχρονα είναι πολύ νόστιμα.**



01

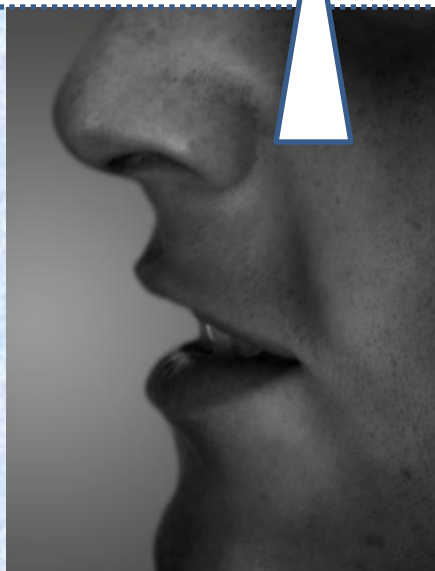
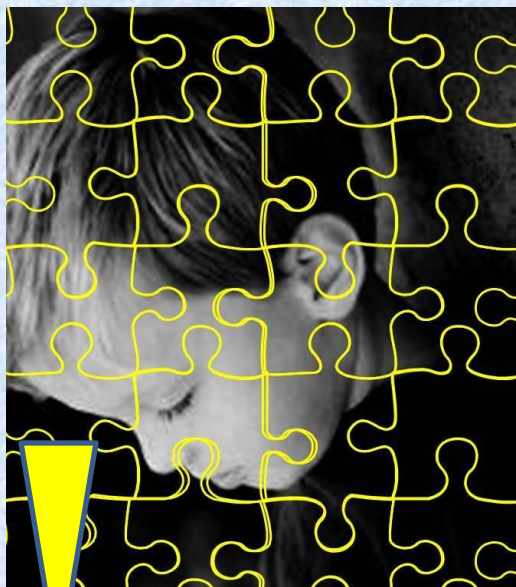
### **Η δική μου άποψη**

**«Αυτή η αίσθηση της αφής μέσα στο στόμα μου του υγρού μπερδεμένο με μεμβράνη που πρέπει να την μασήσω {πολύ παράξενο} με την ταυτόχρονη ξινίλα στη γεύση μου με ταραζει και δεν θέλω να τρώω αυτό τα τόσο παράξενο πράγμα!»**





**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να τρώτε μουσακά. Λατρεύετε αυτή την υπέροχη συνδυαστική γευστική και οσφρητική αίσθηση.**



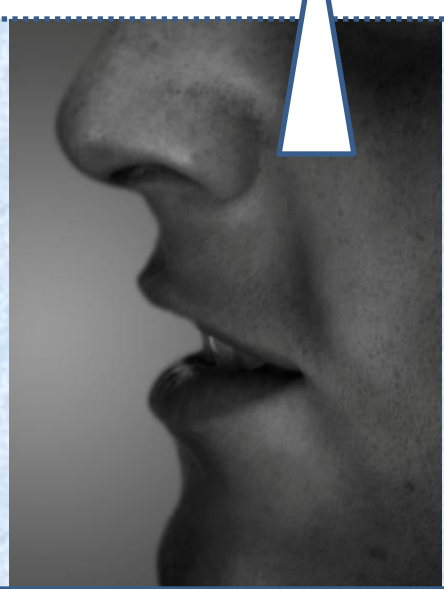
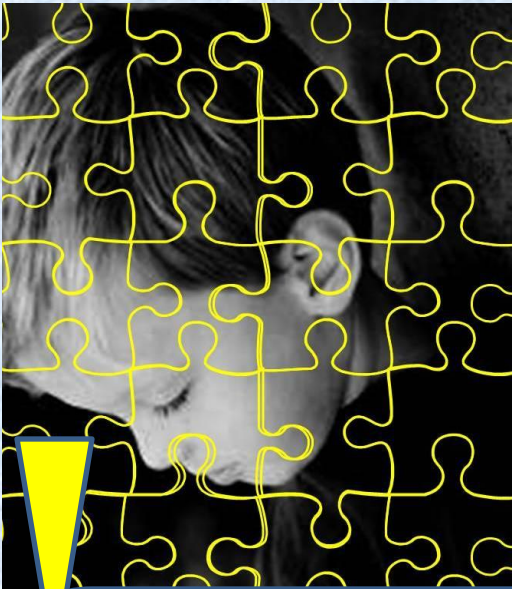
02

### **Η δική μου άποψη**

**«Η αφή στο στόμα μου είναι πολύ ευαίσθητη! Το άγγιγμα του κιμά στην γλώσσα μου και τον ουρανίσκο μου μαζί με το λιώσιμο της μπεσαμέλ και την υφή της πατάτας με κάνουν να αισθάνομαι όπως εσείς όταν βρείτε τρίχα στη μπουκιά σας! Απαίσια!!!!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να τρώτε μπριζόλα. Είναι νοστιμότατη.**



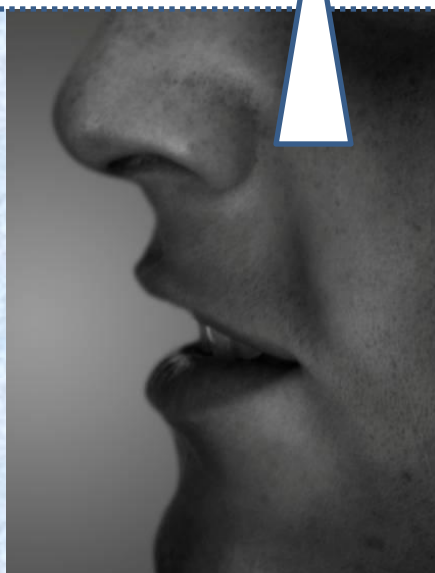
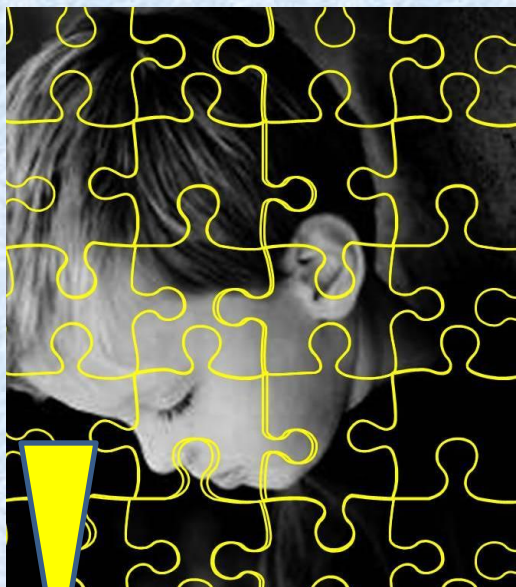
03

### **Η δική μου άποψη**

**«Δεν μπορώ να βάλω καλή δύναμη στα σαγόνια μου και δεν έχω την αντοχή για να κάνω αυτή την επαναλαμβανόμενη κουραστική μάσηση και ταυτόχρονα όταν έχω φαγητό στο στόμα μου δεν μπορώ να αναπνεύσω! Νιώθω σαν να πνίγομαι και θέλω να το φτύσω!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχη είναι  
η μυρωδιά από τα  
κουλουράκια που ψήνονται.  
Σας ερεθίζει την όρεξη και τη  
διάθεση.**



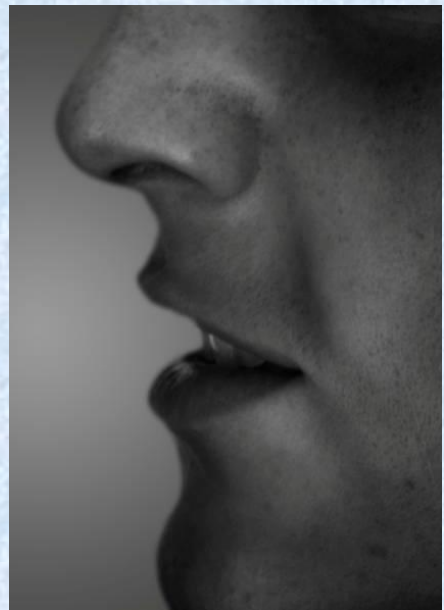
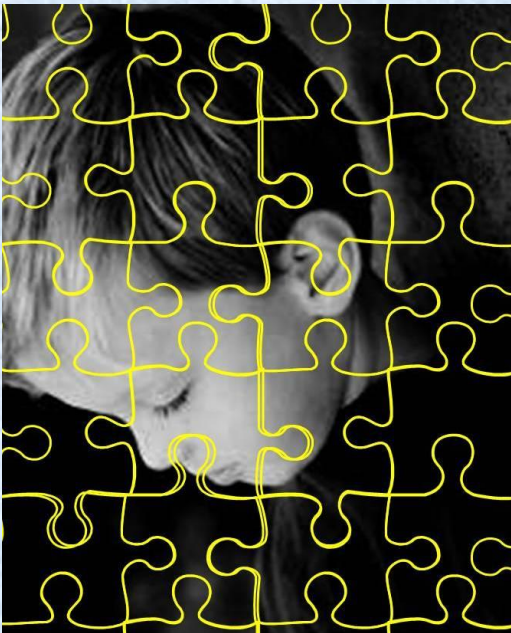
04

### **Η δική μου άποψη**

**«Το σύστημα της όσφρησής μου είναι  
ευαίσθητο! Μου μυρίζει πολύ παράξενα αυτό  
που μαγειρεύετε και μου <<τρυπάει>> τα  
ρουθούνια! Με τaráζει πάρα πολύ αυτό και  
γίνομαι ανήσυχο!»**

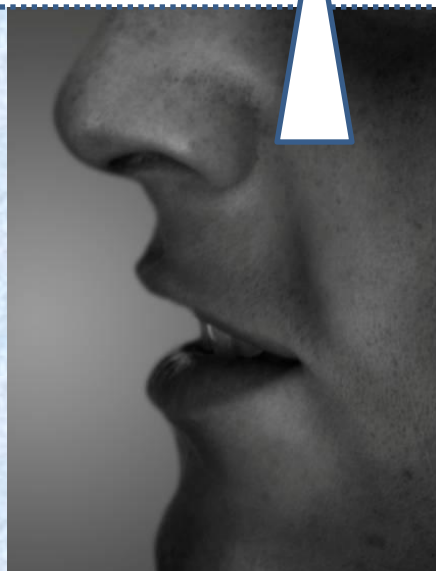
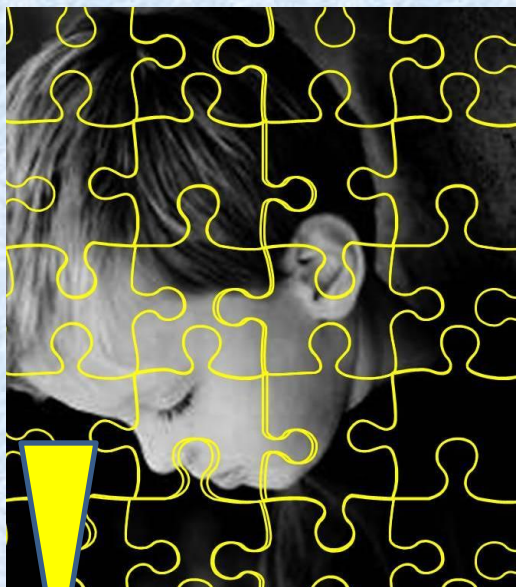
1β

# Αυτοεξυπηρέτηση- Ατομική υγιεινή





**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να κάνετε ντους. Είναι απόλαυση λέτε η αίσθηση της καθαριότητας στο σώμα και στα μαλλιά σας και χαλαρώνετε.**



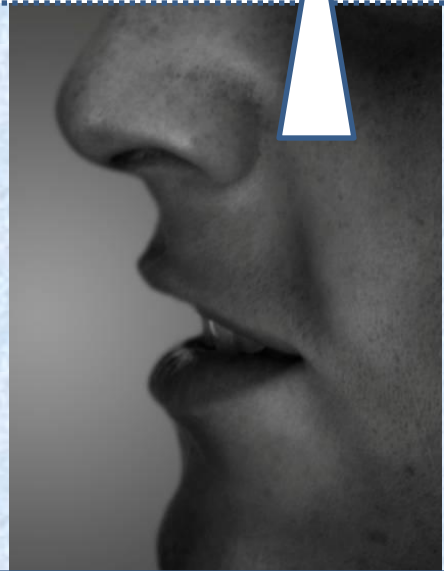
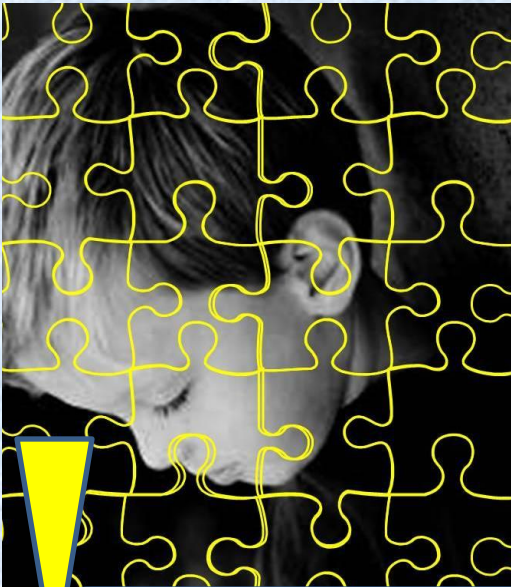
05

### **Η δική μου άποψη**

**«Λόγω των δυσκολιών μου στο απτικό σύστημα, το νερό που πέφτει στο δέρμα μου από το τηλεφωνάκι χτυπάει επάνω μου σαν να με τρυπάνε καρφίτσες στο κορμί μου. Ταυτόχρονα στο λούσιμο, το νερό που τρέχει στο πρόσωπό μου είναι σαν να με πνίγει (μου κόβει την ανάσα)! Φοβάμαι και δεν θέλω να υποβάλλομαι σε αυτό το μαρτύριο!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να πλένετε τα δόντια σας και να μυρίζετε μετά όμορφα το στόμα σας. Είναι ένδειξη υγιεινής και καλλωπισμού τα καθαρά δόντια.**



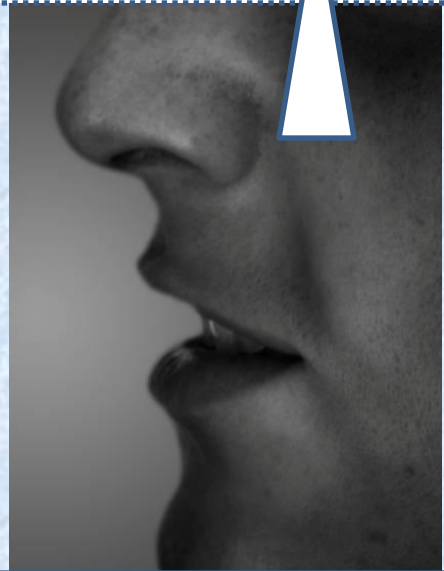
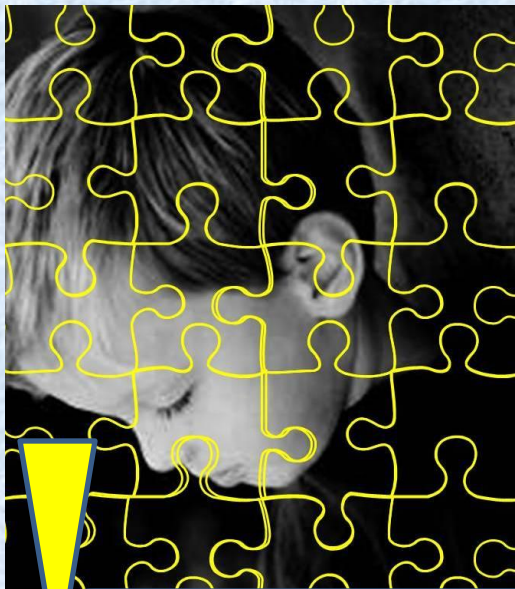
06

### **Η δική μου άποψη**

**«Το σύστημα της αφής στο στόμα μου είναι πολύ ευαίσθητο και όταν αγγίζουν οι τρίχες της οδοντόβουρτσας στα φατνία, τα ούλα και στα δόντια μου είναι σαν να περνάει από αυτά ηλεκτρικό ρεύμα. Τραβιέμαι, αντιστέκομαι και φεύγω για να μην εκτεθώ σε αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα και όχι γιατί δεν θέλω τα δόντια μου να είναι καθαρά!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να φοράτε καινούργιες κάλτσες. Αισθάνεστε χαλαροί, ωραία ντυμένοι και καθαροί!**



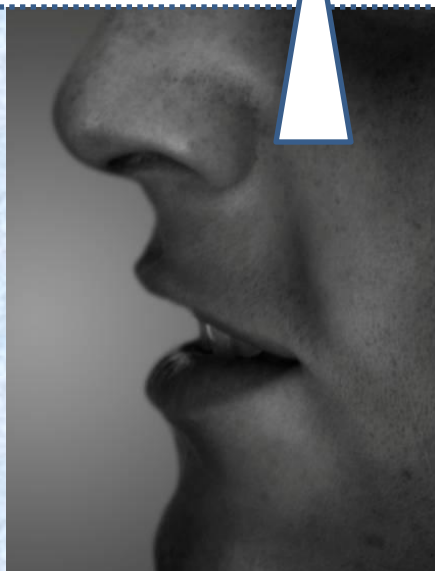
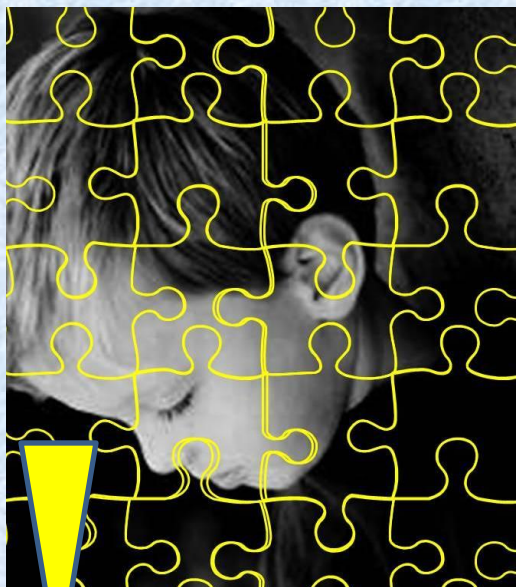
07

### **Η δική μου άποψη**

**«Το σύστημα της αφής μου είναι υπερ-ευαίσθητο. Κάθε ρούχο που φοράω απλά προσπαθώ να το ανεχτώ στο δέρμα μου! Έτσι λοιπόν, κάθε καινούργιο ρούχο που μου δίνετε μου προσθέτει μία νέα ταραχή εάν θα μπορέσω να το αντέξω! Επίσης τα λάστιχα κάθε καινούργιας κάλτσας είναι ακόμα σφιχτά και με κόβουν στο δέρμα»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να σας κουρεύουν. Αλλάζετε την εμφάνισή σας και ταυτόχρονα κάποιος σας χαϊδεύει το κεφάλι.**



08

### **Η δική μου άποψη**

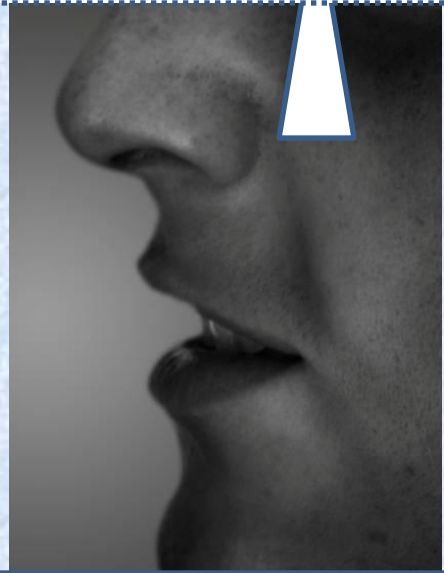
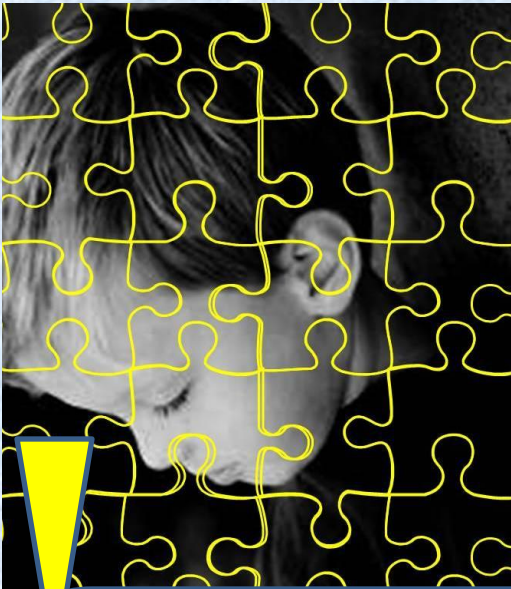
«Η αίσθηση της αφής στο κεφάλι μου είναι ανυπόφορη. Δεν μπορώ να μου χτενίζουν τα μαλλιά, ούτε καν να τα ακουμπάνε.

Ταυτόχρονα, όταν τα κόβουν πρώτα τα τραβάνε το δέρμα μου προς τα επάνω και μετά το κόψιμο, επιστρέφει απότομα στην πρώτη κατάσταση! Δεν το αντέχω αυτό καθόλου και μπορεί να αντιδράσω πολύ άσχημα γιατί φοβάμαι και σιχαίνομαι»





**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να κόβετε τα νύχια σας. Λέτε είναι όμορφο να είσαι περιποιημένος και ταυτόχρονα να είσαι υγιής.**



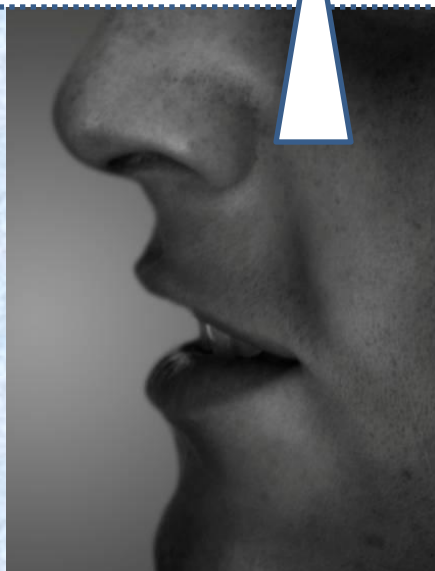
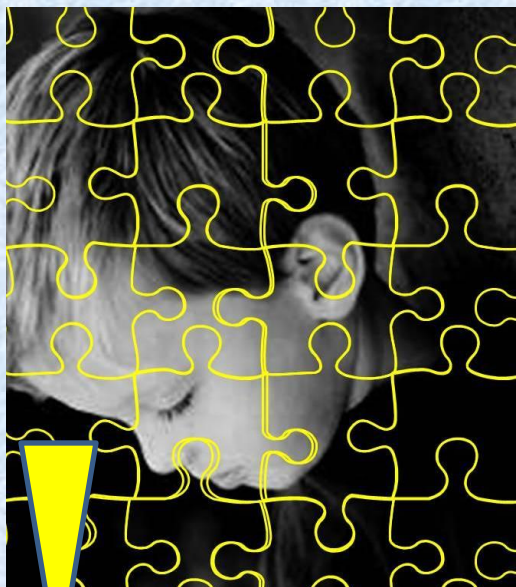
09

### **Η δική μου άποψη**

**«Το να μου κόψετε τα νύχια είναι ένα μαρτύριο για μένα. Δεν θέλω καθόλου να ακουμπάει κάτι τα νύχια μου! Ταυτόχρονα αυτό το πλήγμα του νυχοκόπτη μαζί με αυτό το απαίσιο “τακ” που ακούγεται όταν κόβεται το νύχι με τρελαίνει. Το έχετε δοκιμάσει πολλές φορές και με έχετε έτσι σοκάρει επίσης! Καταλάβετε με: Υποφέρω να μου κόβετε τα νύχια!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι  
να μυρίζετε το  
φρεσκοπλυμένο ρούχο σας.  
Σας δημιουργεί αίσθηση  
άνεσης και ασφάλειας.**



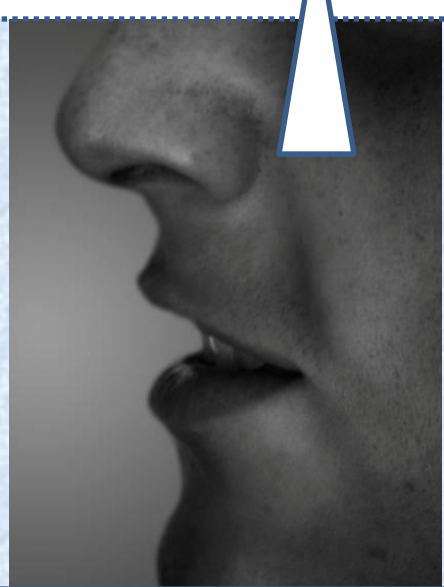
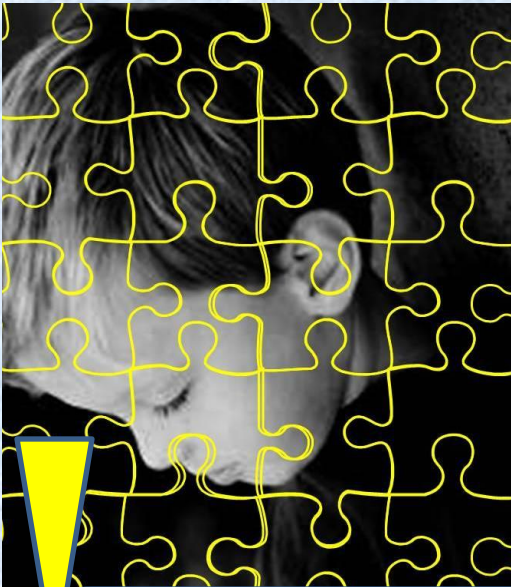
10

### **Η δική μου άποψη**

**«Μου αρέσουν άλλες μυρωδιές από εσάς και η οσμή του μαλακτικού (μπορεί μόνο του συγκεκριμένου) δεν μου αρέσει καθόλου και με ταραίζει πάρα πολύ! Μην μου δίνετε ρούχα πλυμένα με αυτό το μαλακτικό! Πονάει η μύτη μου, αηδιάζω και νιώθω σαν να θέλω να κάνω εμετό!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να φοράτε το καλοκαίρι ένα ελαφρύ μακό. Σας δροσίζει και σας κάνει να αισθάνεστε ελεύθεροι.**



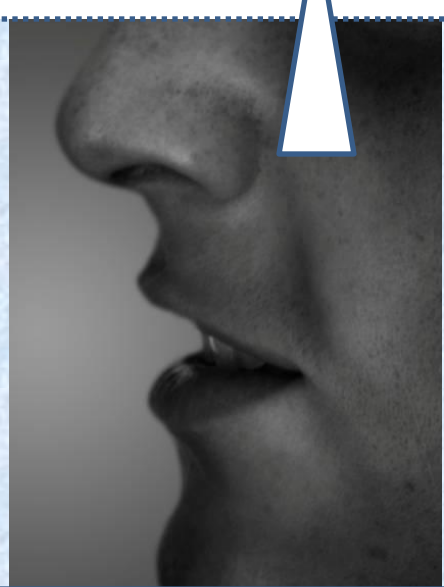
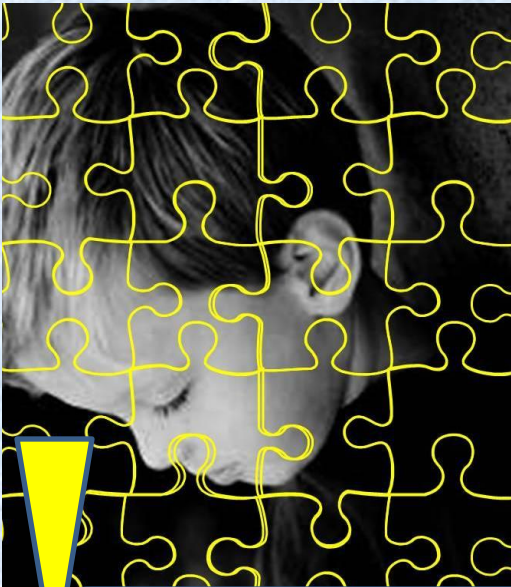
11

### **Η δική μου άποψη**

**«Το σύστημα της αφής και της θερμορύθμισης μου είναι πολύ ευαίσθητο. Όταν φοράω κοντομάνικο ανατριχιάζω, κρυώνω, ανατριχιάζω και σιχαίνομαι τον αέρα να χτυπάω επάνω στο δέρμα μου που μένει ακάλυπτο από το ρούχο!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να σκεπάζεστε με την κουβέρτα το βράδυ όταν κάνει κρύο. Αισθάνεστε την ζεστασιά και τη θαλπωρή.**



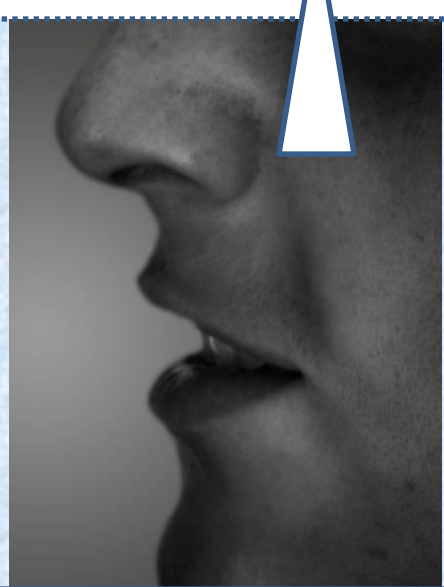
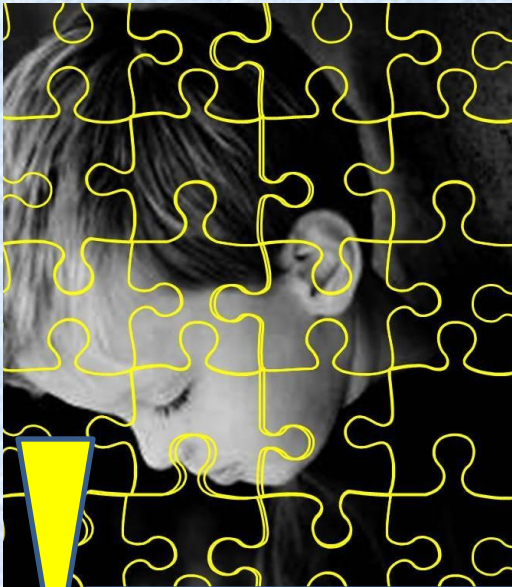
12

### **Η δική μου άποψη**

**«Η αίσθηση που παίρνω από τα συγκεκριμένα στρωσίδια δεν μου αρέσει καθόλου. Δεν αισθάνομαι παρά μόνον ζέστη αλλά και ενόχληση έτσι όπως ζαρώνουν τα σκεπάσματα την ώρα που γυρίζω πλευρό. Μου δημιουργούν πιο μεγάλο άγχος, νιώθω εγκλωβισμένο και δεν μπορώ να κοιμηθώ ήρεμα!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να φτιάχνετε μόνοι σας τα πράγματα που χαλάνε, να φοράτε μόνοι τα ρούχα σας και να συγυρίζετε το δωμάτιό σας.**



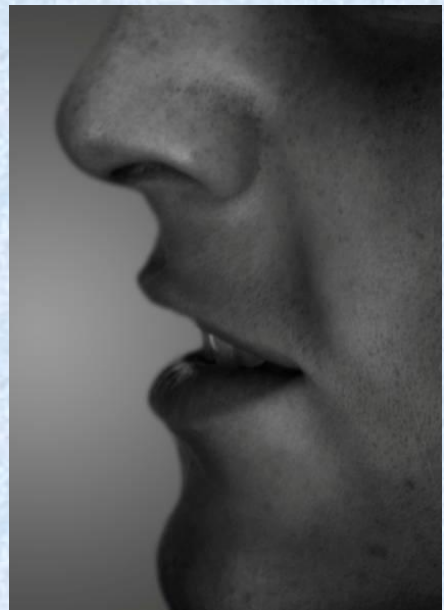
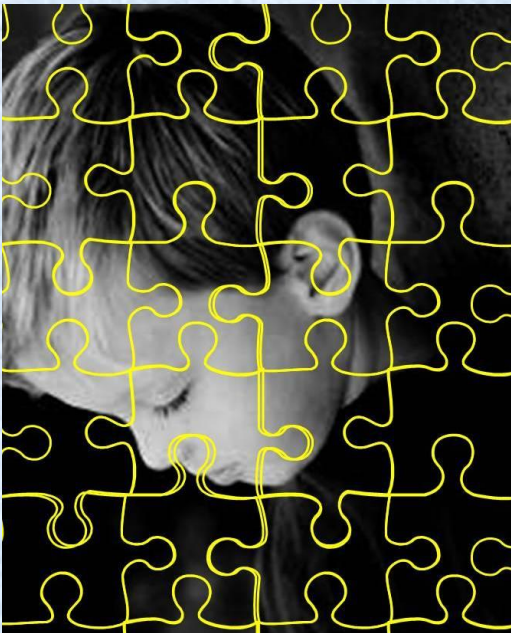
13


### **Η δική μου άποψη**

**«Είμαι αυτό που λέτε εσείς οι μεγάλοι <<αδέξιο>>. Δεν μπορώ να συντονίσω καλά τις κινήσεις μου. Όταν πάω να ντυθώ το θεωρώ πάρα πολύ δύσκολο και δεν ξέρω τι να κάνω το σώμα μου και πώς να το τοποθετήσω για να φορέσω τα ρούχα μου! Όταν πάω να συγυρίσω το δωμάτιό μου με πιάνει ταραχή και διασπάται η προσοχή μου!»**

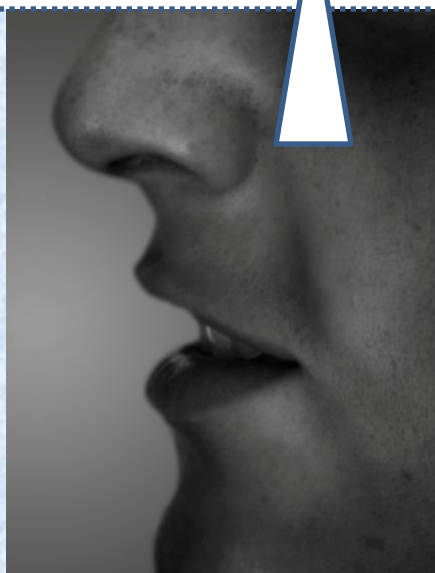
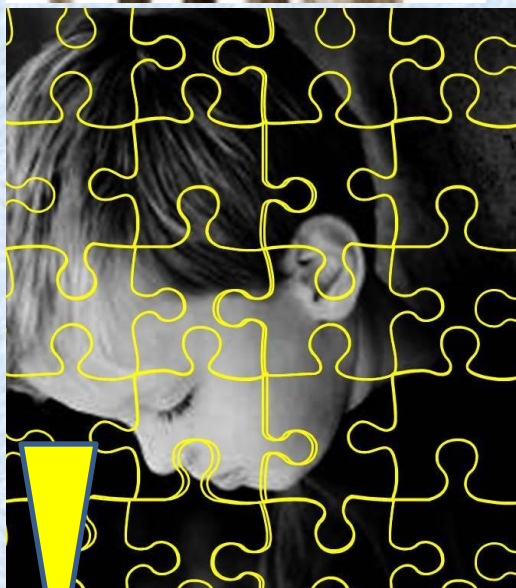
# 1γ

## Ελεύθερος χρόνος- Παιχνίδι






**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να παίζετε με την άμμο. Σας αρέσει αυτό το βύθισμα των χεριών σας σε αυτή την επιφάνεια.**



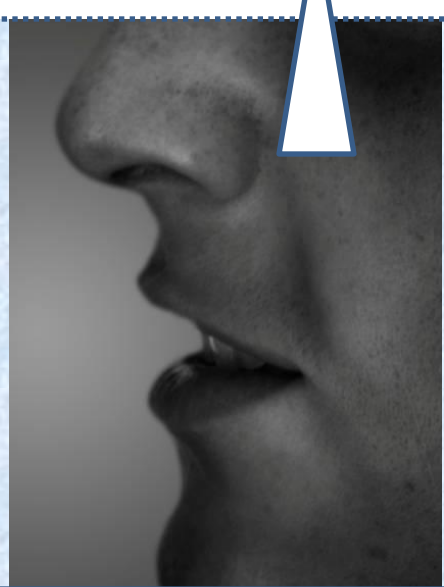
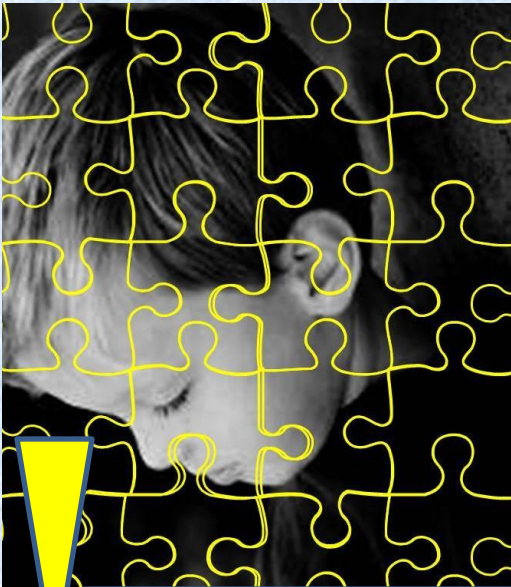
14

### **Η δική μου άποψη**

**«Η αίσθηση της άμμου στα χέρια μου με αρρωσταίνει! Πολλά πολύ μικρά κομματάκια στα χέρια μου! Το απτικό μου σύστημα ταραζεται πολύ! Την αφήνω από τα χέρια μου αλλά πολλοί κόκκοι της παραμένουν στα χέρια μου και αηδιάζω! Πραγματικά αισθάνομαι πολύ άσχημα!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να είστε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι και να ηρεμείτε. Σας δίνει ανεμελιά, χαλάρωση και απόλαυση.**



15

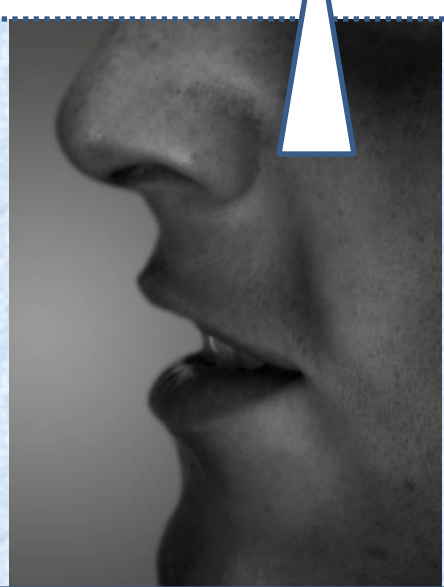
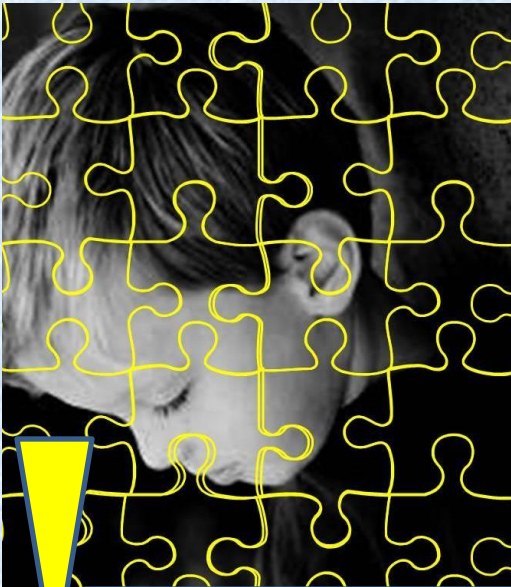
### **Η δική μου άποψη**

**«Συχνά είμαι σε υπερ-διέγερση και θέλω να κινηθώ! Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω το άγχος μου ξαπλωμένο εάν δεν υπάρχει κάποιος να με βοηθήσει! Δεν ηρεμώ ξαπλωμένο και έχω μεγάλη ανάγκη να κινούμαι!»**





**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να ακούτε το κελάηδημα ενός πουλιού. Σας ηρεμεί αυτή η μελωδία.**



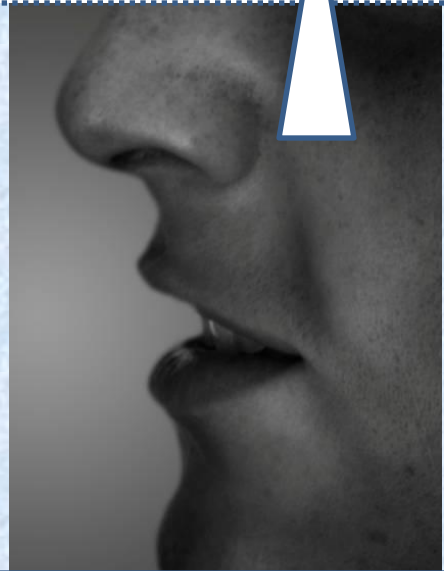
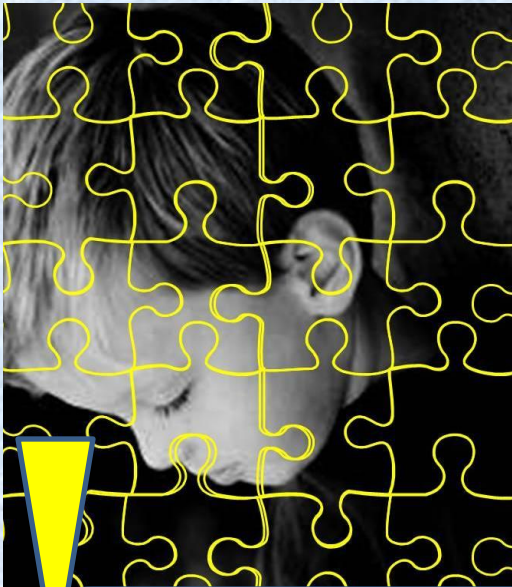
16

### **Η δική μου άποψη**

**«Κάποιες στιγμές αυτός ο ήχος μου τρυπάει τα αυτιά μου. Είναι πολύ οξύς και δεν μπορώ να ελέγξω το πότε θα παραχθεί. Δεν τον αντέχω και θέλω να σταματήσει. Δεν μου αρέσει καθόλου να κελαηδάνε κάποια πουλιά σας λέω!».**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να βλέπετε το ηλιοβασίλεμα. Σας γεμίζει γαλήνη και όμορφες σκέψεις.**



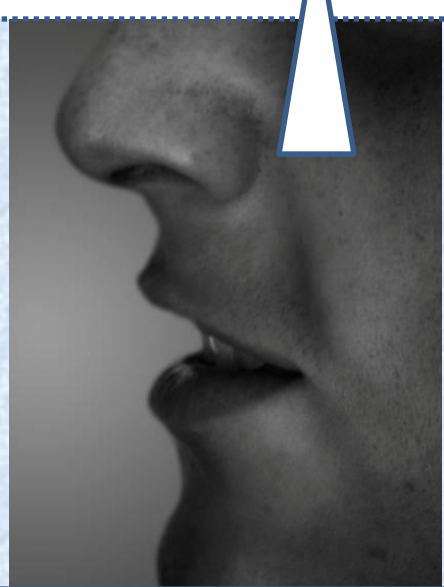
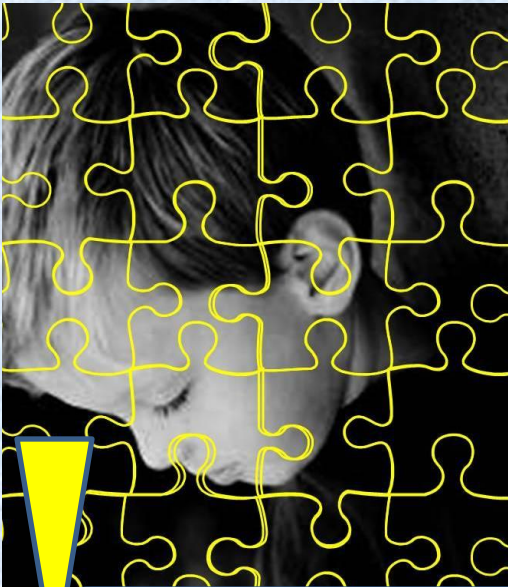
17

### **Η δική μου άποψη**

**«Με ταραίζει όταν δεν έχω τίποτα να κάνω. Δεν μου αρέσει η ησυχία αυτή και γίνομαι υπερ-δραστήριο για να ηρεμήσω στην ανησυχία μου. Ταυτόχρονα το έντονο φως του ήλιου κατά τη δύση του πονάει τα μάτια μου και βλέπω θολά»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να σας φυσάει το αεράκι στο πρόσωπο. Σας ζωντανεύει και έχετε την ανάγκη να αναστενάξετε με ανακούφιση.**



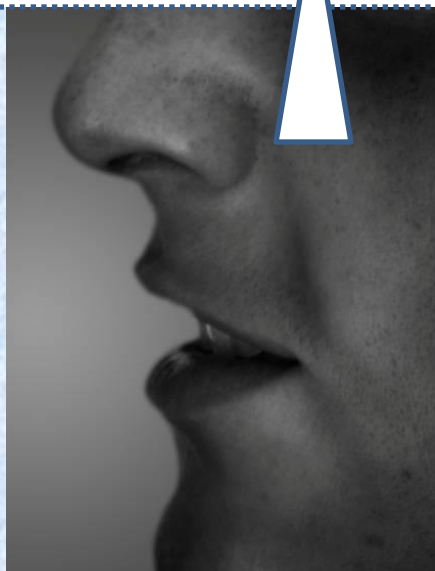
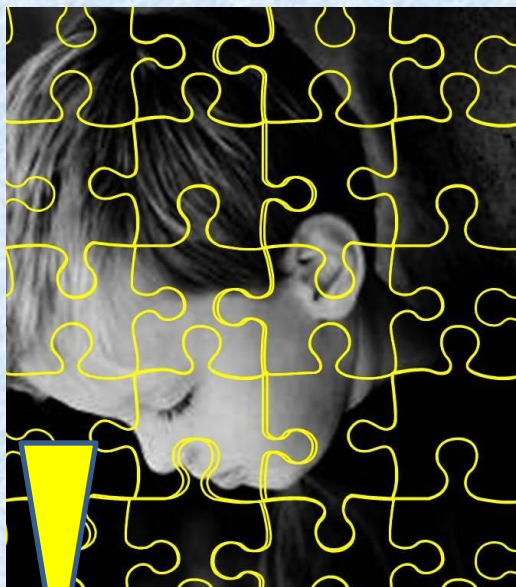
18

### **Η δική μου άποψη**

**«Το φύσημα του αέρα στο πρόσωπό μου με αποσυντονίζει εντελώς. Αισθάνομαι άλλες φορές σαν να με καίει ο αέρας και άλλες σαν να ξεραίνει το πρόσωπό μου. Επίσης ο αέρας βουίζει ανυπόφορα στα αυτιά μου και δεν μπορώ να ακούσω τίποτα άλλο εκτός από αυτό το βουητό που μου φέρνει πονοκέφαλο και σύγχυση!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να κάνετε κούνια. Σας αρέσει να κουνιέστε στον αέρα!**



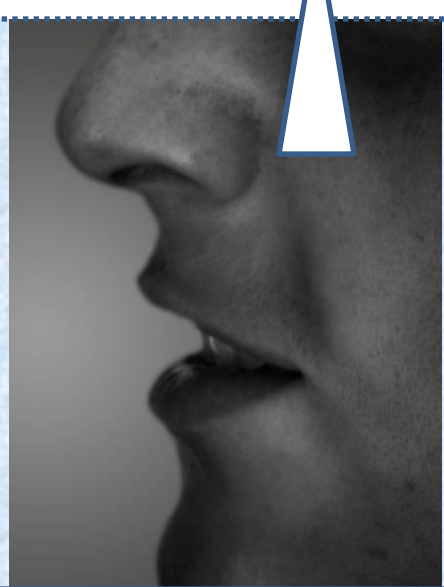
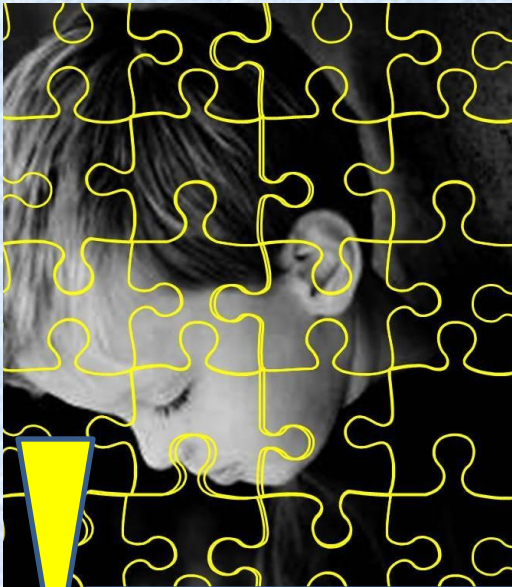
19

### **Η δική μου άποψη**

**«Κάποιες στιγμές αυτό το κούνημα με φοβίζει. Το λένε αισουσαία αμυντικότητα. Το στομάχι μου ανακατεύεται! Επίσης δεν ξέρω πάντα πόση δύναμη θα βάλετε όταν με κουνάτε και δυσκολεύομαι να σας πω να σταματήσετε»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να κολυμπάτε στη θάλασσα. Αισθάνεστε τη ζωντάνια του νερού και των θορύβων.**



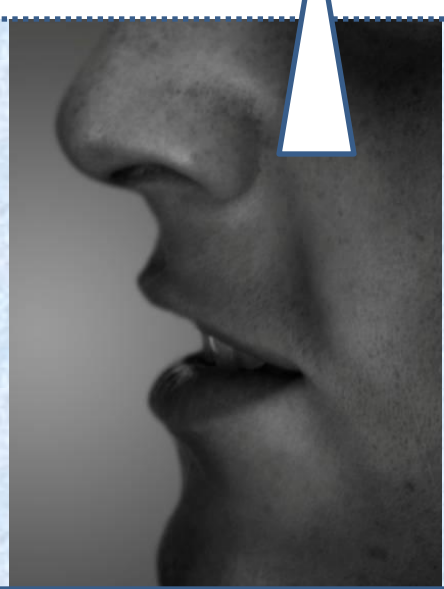
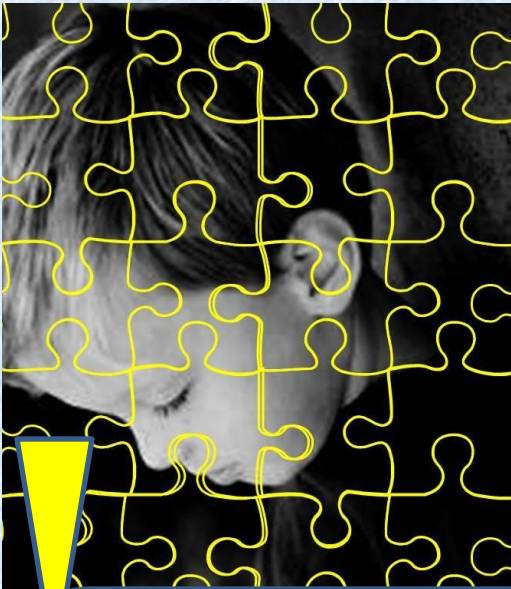
20

### **Η δική μου άποψη**

**«Δεν μου αρέσει το κρύο νερό στο σώμα μου. Από την άλλη ο συνδυασμός της θάλασσας με τα κύματα, του αέρα, των φωνών τριγύρω με υπερφορτώνει και αγχώνομαι. Φοβάμαι που με παίρνετε αγκαλιά και με βάζετε μέσα στη θάλασσα και προσπαθώ απλά να το αποφύγω»!**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να ανάβετε το φως όταν πέφτει σιγά σιγά το σκοτάδι. Αισθάνεστε ότι με αυτό τον τρόπο ξυπνάτε και ελέγχετε καλά το περιβάλλον.**



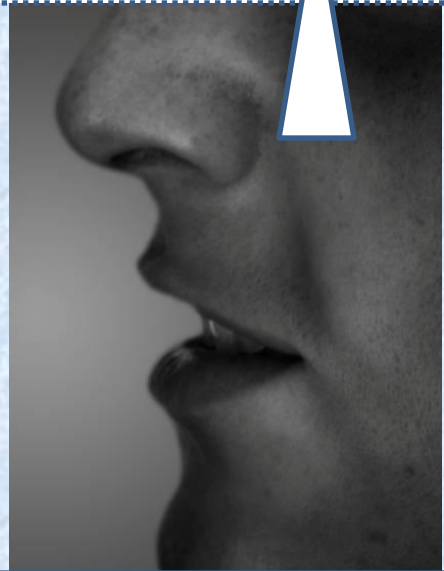
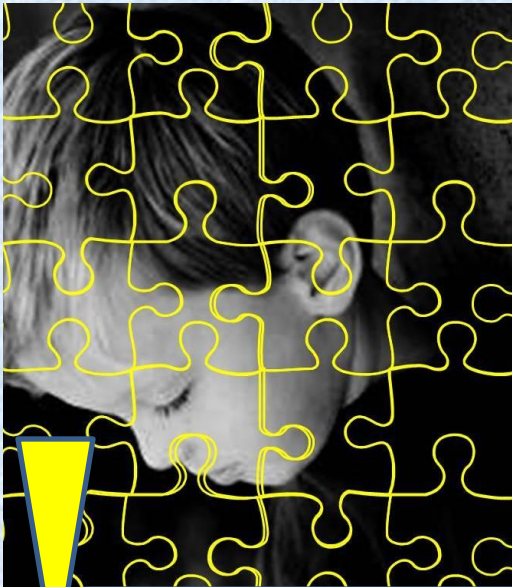
21

### **Η δική μου άποψη**

**«Δεν μπορώ τα δυνατά φώτα! Ιδίως με τις λάμπες φθορισμού, συχνά κουράζονται τα μάτια μου, ταραζομαι και έρχομαι σε υπερδιέγερση σαν να έχω τυφλωθεί. Για αυτό το λόγο τρίβω τα μάτια μου ή κλείνω τα φώτα ή γίνομαι ανήσυχος»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να ακούτε τους κεραυνούς έξω και να είστε στην ασφάλεια του σπιτιού σας. Σας δίνει αυτή την αίσθηση της ζεστασιάς και της ασφάλειας.**



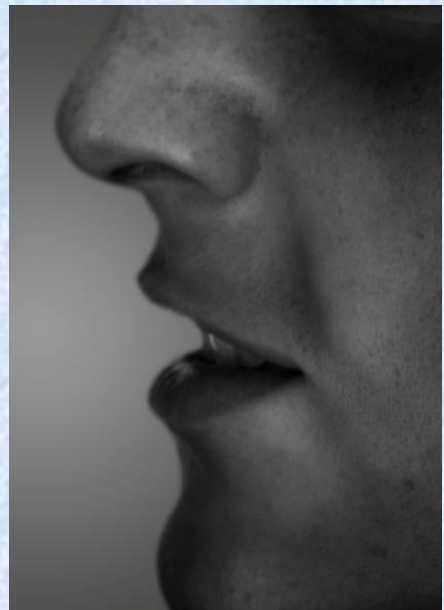
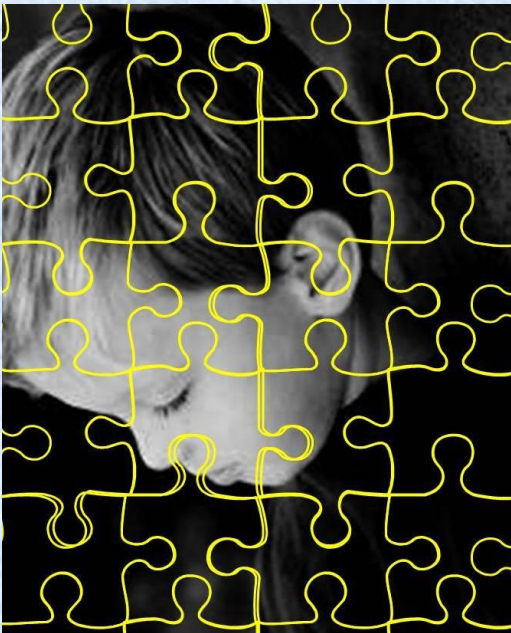
22

### **Η δική μου άποψη**

**«Αυτοί οι θόρυβοι που έρχονται χωρίς προειδοποίηση και είναι τόσο έντονοι και ταυτόχρονα απειλητικοί, με ταράζουν πάρα πολύ! Είναι σαν να έχω εκτεθεί σε εκρήξεις. Από την άλλη εσείς μπορείτε να ξέρετε ότι είναι ασφαλείς, εγώ όμως όχι! Σας μιλάω ειλικρινά ότι τους φοβάμαι πάρα πολύ τους κεραυνούς!»**

1δ

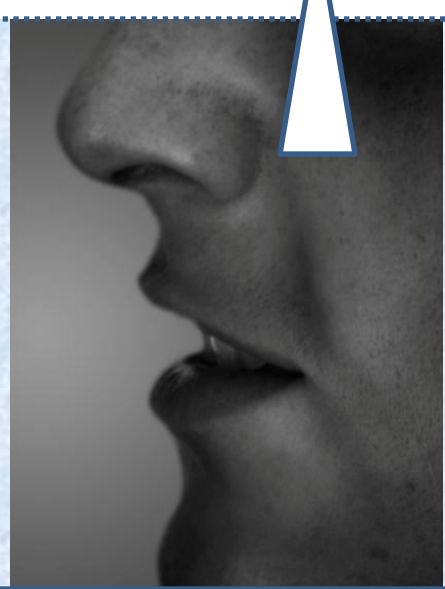
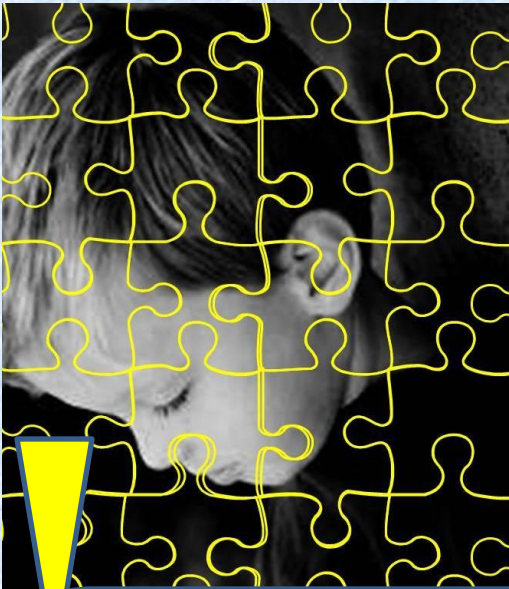
# Σχέσεις- Επαφή με ανθρώπους







**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να σας χαϊδεύει απαλά στην πλάτη ένα αγαπημένο σας πρόσωπο. Αισθάνεστε ανακούφιση.**



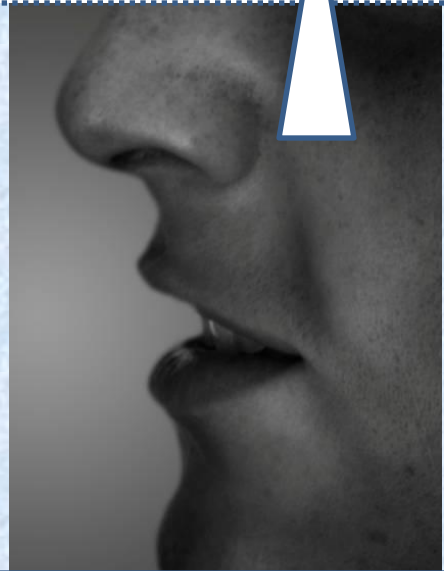
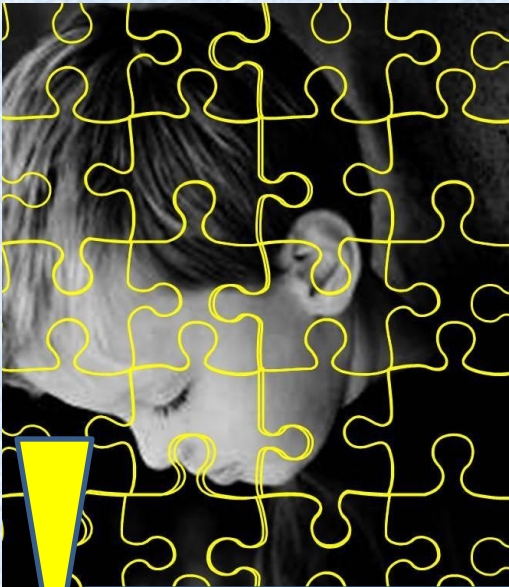
23

### **Η δική μου άποψη**

**«Όταν με χαϊδεύετε απαλά, είναι σαν να με τρίβετε με γυαλόχαρτο. Δεν είναι απλό γαργαλητό! Πονάω, είναι βασανιστήριο για εμένα και σας φοβάμαι όταν το κάνετε! Δεν είναι ότι δεν σας αγαπάω! Απλά δεν αντέχω τα απαλά χέρια! Αφήστε με να σας τα ζητήσω εγώ και με τον τρόπο που τα θέλω όταν θα αισθάνομαι έτοιμο!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να πηγαίνετε σε πάρτυ με όλους τους φίλους σας να είναι εκεί. Σας αρέσει αυτή η αίσθηση της πολυκοσμίας των γνωστών, τα γέλια και οι εκπλήξεις!**



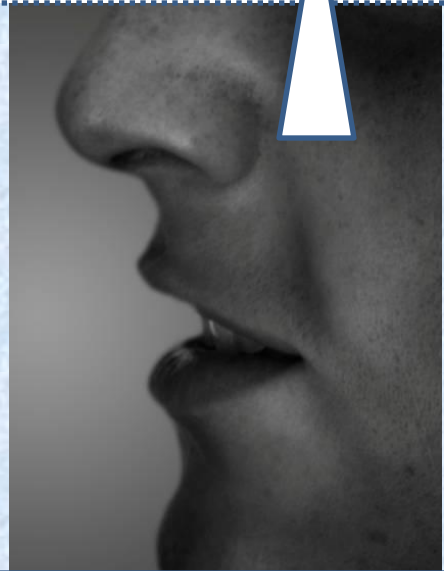
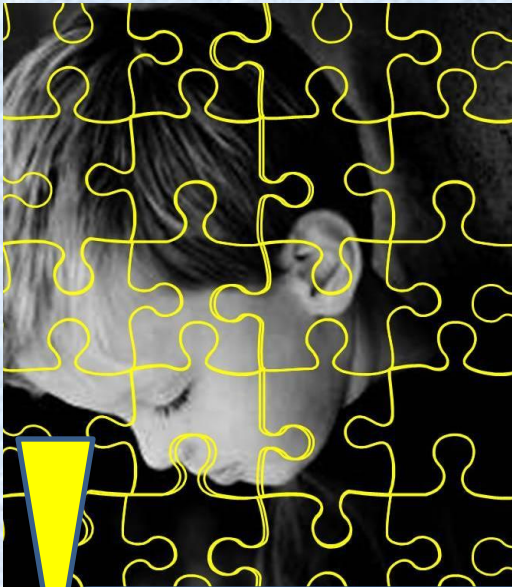
24

### **Η δική μου άποψη**

**«Το περιβάλλον στα πάρτυ χτυπάει όλες τις αισθήσεις μου μαζί! Φασαρία, φωνές, άνθρωποι να ακουμπάμε ο ένας τον άλλο, παιδιά πολλά να κινούνται προς όλες τις κατευθύνσεις, φαγητά, μπαλόνια που σκάνε, μουσική, ζέστη. Ο συνδυασμός όλων αυτών με ταράζει πάρα πολύ, δεν μπορώ να τα επεξεργαστώ όλα ταυτόχρονα και συχνά θα φοβηθώ και θα θελήσω να φύγω!»**



**Μου λέτε πόσο υπέροχο είναι να σας αλείφουν κρέμα στο σώμα. Αισθάνεστε χαλαροί και ταυτόχρονα αισθάνεστε την απόλαυση που ένας άνθρωπος που σας αγαπάει σας περιποιείται!**



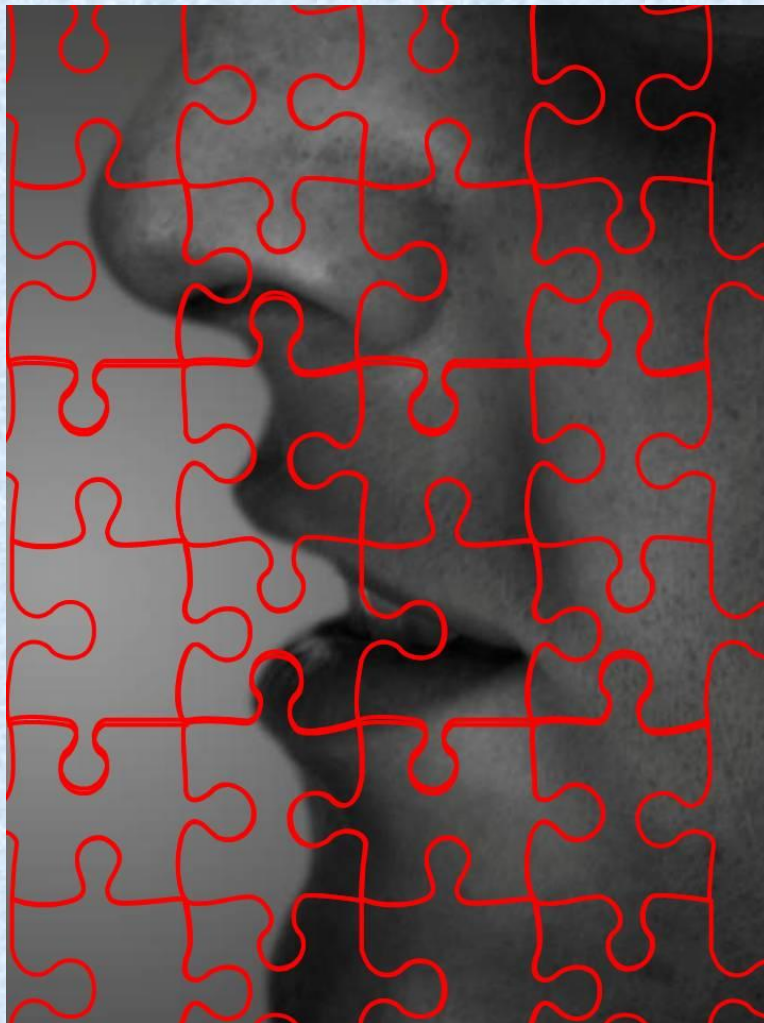
25

### **Η δική μου άποψη**

**«Έχω <<απτική αμυντικότητα>>! Αυτό το γλιστερό πράγμα που απλώνετε με αγάπη και φροντίδα στο σώμα μου με κάνει να αηδιάζω. Ταυτόχρονα η όσμησή του μου δημιουργεί πολύ άσχημο συναίσθημα. Δεν είναι ότι δεν θέλω τη φροντίδα σας! Σιχαίνομαι και θέλω να σταματήσετε και να φύγει αυτή η κρέμα από πάνω μου!»**

# Εργαστήριο για γονείς 1

Εσείς πώς θα  
αισθανόσασταν εάν .....



Βασισμένο στο βιβλίο :

Stanley Greenspan (1995): "The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children". Da Capo Press

# «εσείς πώς θα αισθανόσασταν εάν .....» 1

- Ενώ βλέπατε μπροστά σας ένα εμπόδιο στο δρόμο σας, δεν μπορούσατε να κάνετε το σώμα σας να μετακινηθεί προς την κατεύθυνση που θέλατε για να το αποφύγετε και πέφτατε επάνω του;

- Κάθε φορά που προσπαθούσατε να γράψετε με το μολύβι σας, έσπαζε η μύτη του επειδή το πιέζατε πάρα πολύ;

- Οι διάφορες μυρωδιές σε ένα δωμάτιο σας προκαλούσαν ναυτία;

- Νιώθατε σαν κάποιος να σας έκανε ένεση Νοβοκαΐνης και δεν μπορούσατε να αισθανθείτε εάν κάθεστε στη μέση της καρέκλας με αποτέλεσμα να πέφτατε 2-3 φορές από αυτήν κατά την προσπάθειά σας να μείνετε καθιστοί;

- Προσπαθούσατε να πιείτε νερό από ένα χάρτινο ποτήρι, αλλά δεν ξέρατε πόση δύναμη να βάλετε για να το κρατήσετε έτσι ώστε ούτε να τσαλακωθεί, αλλά ούτε και να σας πέσει, με αποτέλεσμα ή να το πιέσατε πολύ και το νερό να χύθηκε πάνω σας ή να μην το πιέσατε αρκετά και σας έπεσε από το χέρι και το νερό χύθηκε στο πάτωμα;

- Αισθανόσασταν τα ρούχα σας σαν να ήταν φτιαγμένα από υαλοβάμβακα;

- Δεν μπορούσατε να εστιάσετε το βλέμμα σας επάνω σε κάτι, επειδή η προσοχή σας πήγαινε στους πάντες και στα πάντα στο δωμάτιο και δεν μπορούσατε να τη διατηρήσετε σε ένα πράγμα;

- Ο ήχος που βγάζουν οι ηλεκτρικές συσκευές αισθανόσασταν ότι ακουγόταν πιο δυνατά από τη φωνή σας;

## «εσείς πώς θα αισθανόσασταν εάν .....» 2

- Θέλατε να γράψετε κάτι, αλλά σας έπαιρνε τουλάχιστον 5 δευτερόλεπτα για να διαμορφώσετε κάθε γράμμα γιατί ενώ μπορούσατε να «δείτε» το γράμμα στο κεφάλι σας, το χέρι σας δεν θα πήγαινε προς τη σωστή κατεύθυνση για να το γράψετε;

- Τα φώτα αισθανόσασταν ότι ήταν τόσο φωτεινά που σας στράβωναν, προκαλώντας σας πονοκέφαλο μέσα σε 5 λεπτά;

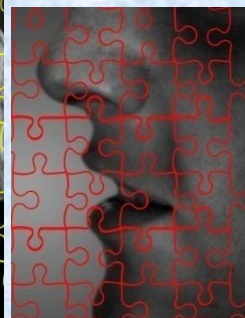
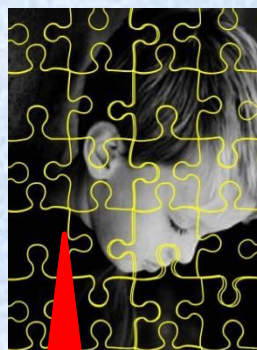
- Η ετικέτα στο πίσω μέρος του πουκαμίσου σας σας έκανε να αισθάνεστε σαν να περπατούσε μία αράχνη στο δέρμα σας και δεν μπορούσατε να απαλλαγείτε από αυτήν;

- Κάθε φορά που κάποιος σας άγγιζε, αισθανόσασταν σαν να σας έτριβε με γυαλόχαρτο στο δέρμα σας;

- Μπορούσατε να καθίσετε στο κάθισμά σας μόνο για 15 λεπτά και στη συνέχεια θα έπρεπε να τρέξετε γύρω από το κτίριο ή να κάνετε 20 άλματα ώστε να μπορέσετε να καθίσετε για άλλα 10 μόλις λεπτά πριν αρχίσετε πάλι να αισθάνεστε σαν να πρόκειται οι μυς σας να εκσφενδονιστούν έξω από το δέρμα σας;

- Οι ψίθυροι των ανθρώπων ακούγονταν στα αυτιά σας σαν φωνές;

- Θα έπρεπε να τραβήξετε χειρόφρενο πάνω από 3 φορές πηγαίνοντας στη δουλειά σας γιατί η κίνηση του δρόμου σας αρρώσταινε;



Πώς θα  
αισθανόσουν;

## Μέρος 2

«Λέγοντας εγώ  
και  
διαφωνώντας  
εσείς»

**Σε όλα όσα κάνετε έχετε την δυνατότητα να δίνετε ερμηνείες.**

**Πολλές φορές στις συμπεριφορές που βλέπετε δίνετε τις ερμηνείες με βάση τα δικά σας πιστεύω. «Αφού» – λέτε- «εγώ κρίνω ότι εμφανίζονται αυτές οι συμπεριφορές μόνον για συγκεκριμένους λόγους, άρα λογικό είναι να εμφανίζονται μόνο για αυτούς τους λόγους»!**

**Σε αυτές τις αυτονόητες συμπεριφορές και στον τρόπο που τις ερμηνεύετε έρχομαι να σας απαντήσω.**

**Είναι πάρα πολλές, αλλά διάλεξα κάποιες 25 για να σας πω.**

**Όπως το να περιστρέφω αντικείμενα, να στριγκλίζω, να παίρνω βαθειά πίεση, να λικνίζομαι, να μην κοιτάω στα μάτια, να δαγκώνομαι ή να δαγκώνω, να τρώω τα ίδια και τα ίδια, να μετράω αδιάκοπα, να ρωτάω συνέχεια, να κάνω κάθε μέρα ή να ακούω κάθε μέρα τα ίδια πράγματα, να κινούμαι συνέχεια στο χώρο, να χτυπάω αντικείμενα, να κουνάω τα χέρια μου, να κοιτάζω πράγματα που κυλάνε ή που ταλαντεύονται, να μυρίζω, να σπάω, να κλείνω τα αυτιά μου, να σκίζω, να σπρώχνω, να πετάω πράγματα, να σφίγγομαι, να απομονώνομαι.**

**Έχω άποψη, προφανώς διαφορετική από τη δική σας, γιατί τα κάνω όλα αυτά!**

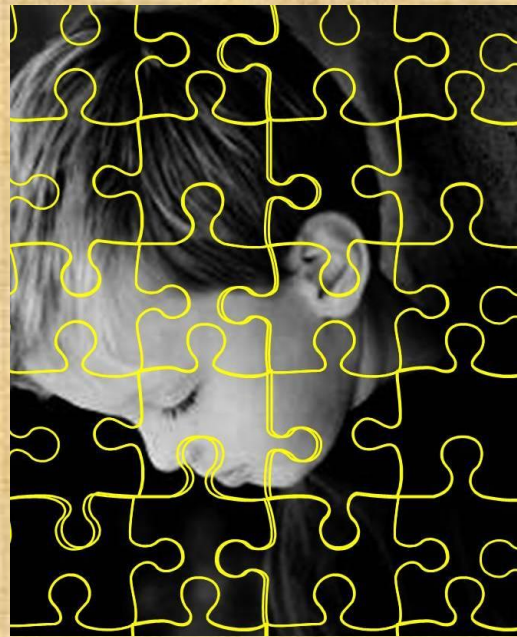
**Οφείλετε να ακούσετε την άποψή μου.**

**Η αισθητηριακή μου επεξεργασία αντιλαμβάνεται διαφορετικά τα πράγματα και οφείλετε να με σεβαστείτε!**

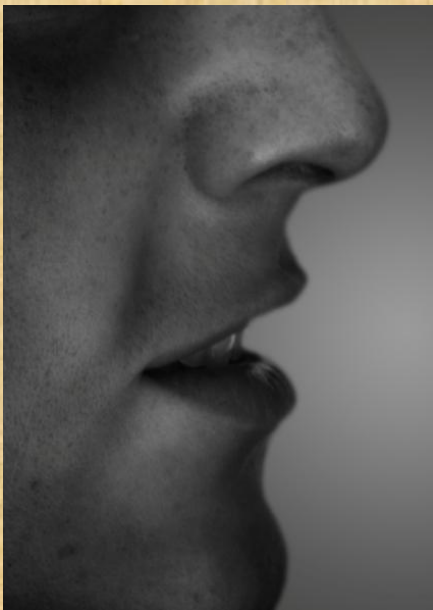


**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να περιστρέψω  
αντικείμενα.**

**Τονώνω το μάτι μου και  
την αιθουσαία μου  
αίσθηση και ηρεμώ μέσα  
στον ταραγμένο  
αισθητηριακό κόσμο μου!**



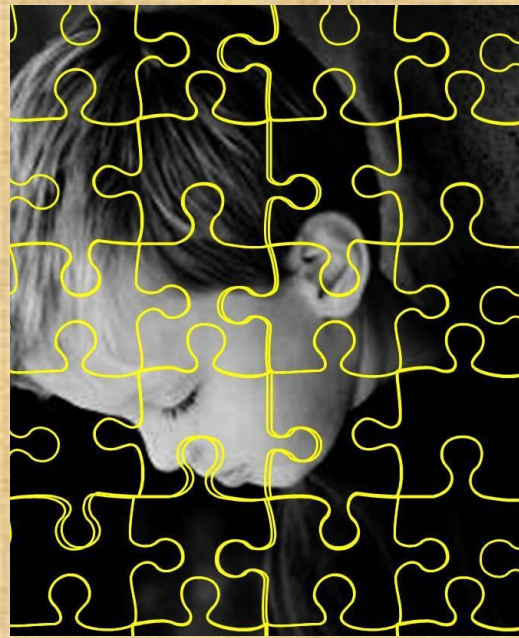
01



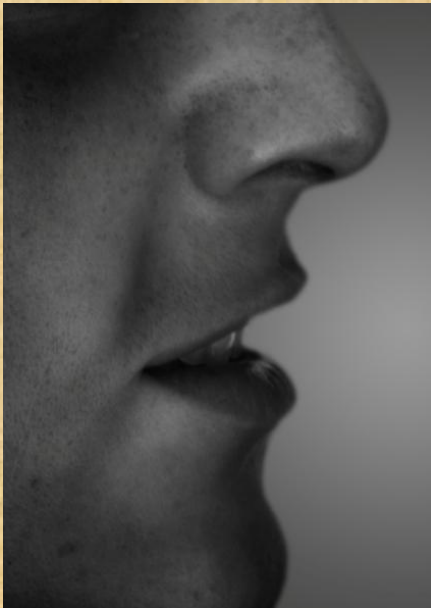
**Η δική σας άποψη  
«Είναι κάτι πολύ ενοχλητικό  
που το κάνουν μόνο τα χαζά  
παιδιά και δεν έχει κανένα  
νόημα. Με ζαλίζεις! Πρέπει να  
το σταματήσεις!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να φωνάζω βγάζοντας  
στριγγλιές.**

**Τονώνω το αυτί μου και  
τον λάρυγγα μου και  
προστατεύομαι από το να  
ακούω άλλους ήχους  
τριγύρω που νιώθω ότι με  
ταράζουν!**



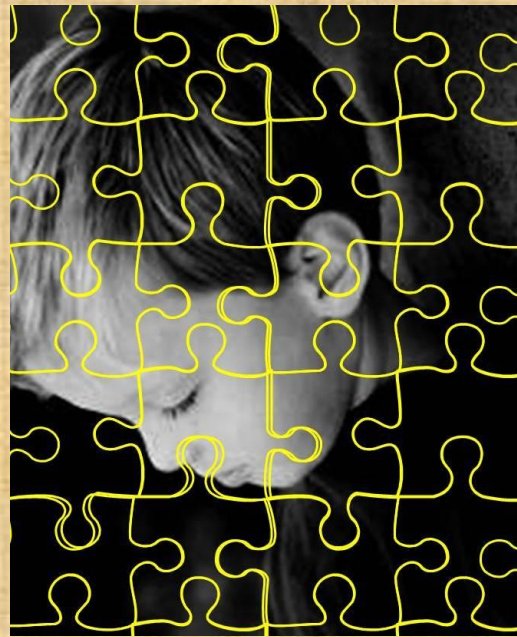
02



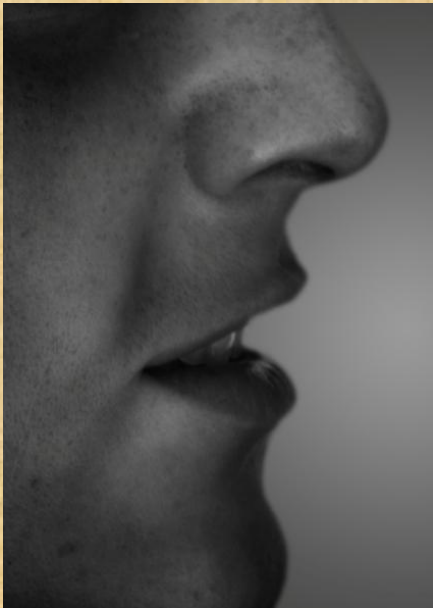
**Η δική σας άποψη  
«Είναι κάτι πολύ ενοχλητικό  
που μας κάνει συχνά ρεζίλι και  
ενοχλεί όλους τους τριγύρω.  
Μα τι σε πιάνει επιτέλους και το  
κάνεις; Πρέπει να το  
σταματήσεις!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
τη βαθειά πίεση.**

**Τονώνω την ιδιοδεκτική  
αίσθηση στους μυς και τις  
αρθρώσεις μου και είναι  
ένας υπέροχος τρόπος να  
ηρεμώ!**



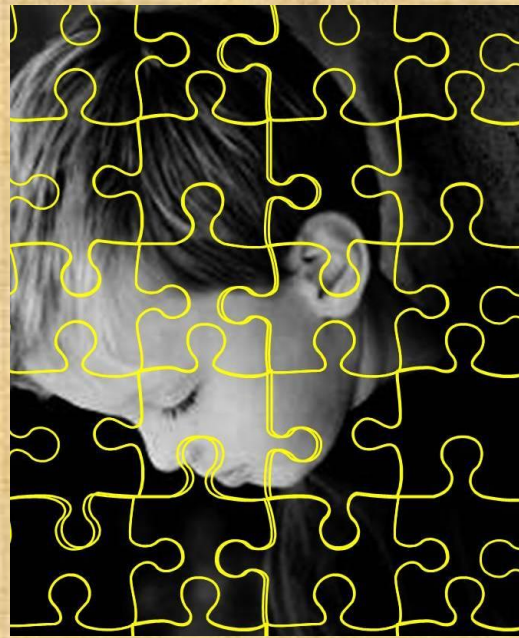
03



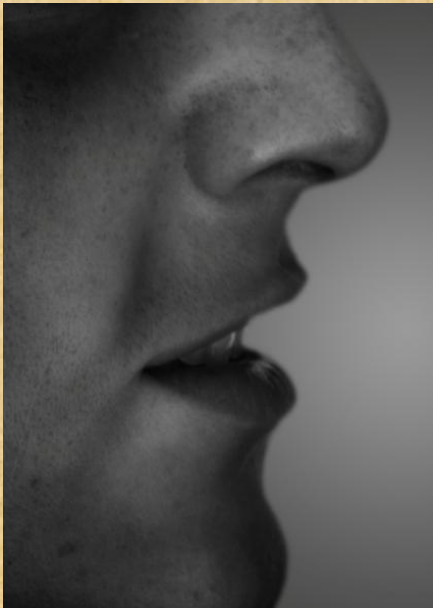
**Η δική σας άποψη  
«Παιδί μου θα σκάσεις με αυτή  
την πίεση! Εγώ θέλω να σε έχω  
αγκαλίτσα και να περνάς καλά!  
Μου έχεις βγάλει τα χέρια με  
την ανάγκη σου να σε σφίγγω!  
Κουράστηκα πια!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να λικνίζω το σώμα  
μου.**

**«Ταΐζω» με αυτό τον  
τρόπο το μάτι μου και την  
αιθουσαία μου αίσθηση  
και ηρεμώ! Θυμηθείτε ότι  
όταν ήμουν μωρό με τα  
λικνίσματά σας με  
ηρεμούσατε και με  
έπαιρνε ο ύπνος!**



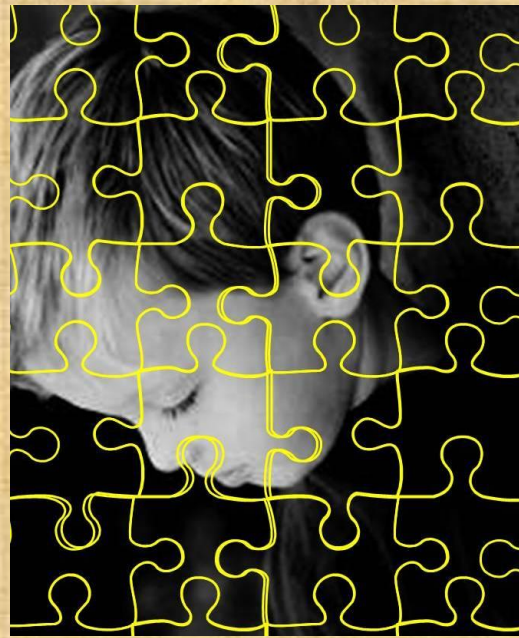
04



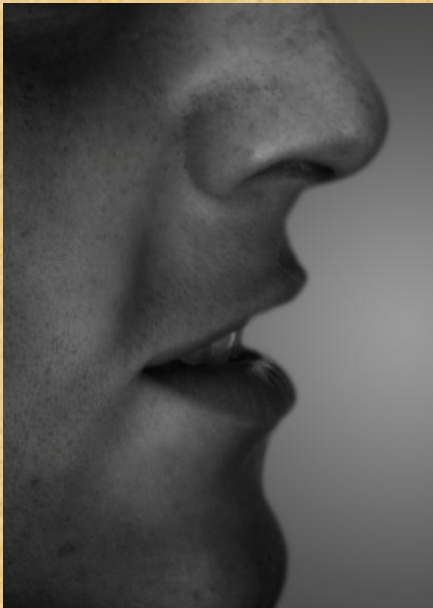
**Η δική σας άποψη  
«Είναι κάτι που το κάνουν μόνο  
τα χαζά παιδιά και οι τρελοί και  
δεν έχει κανένα νόημα. Πρέπει  
να το σταματήσεις και να  
ασχοληθείς με κάποιο παιχνίδι  
επιτέλους!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη να μην κοιτάω τον άλλο στα μάτια.**

**Ταράζομαι συχνά όταν πρέπει να επικοινωνήσω και να κοιτάξω ταυτόχρονα αυτόν που επικοινωνώ. Μπερδεύει τη σκέψη μου, ταράζομαι και με κάνει να ξεχνάω τι θέλω ή πώς να το κάνω!»**



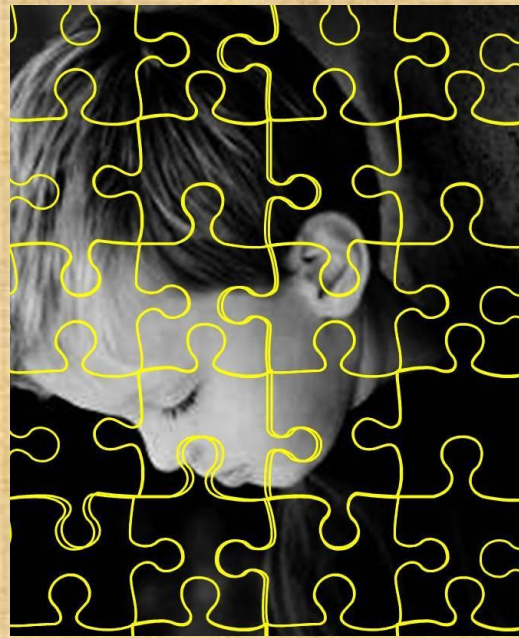
05



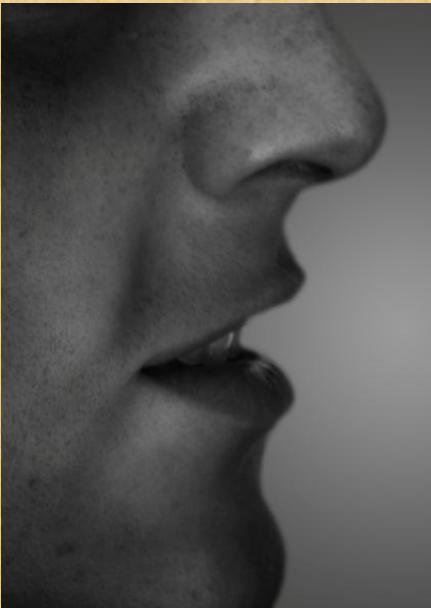
**Η δική σας άποψη «Όταν κοιτάζουμε στα μάτια τον άλλο (και μόνο τότε!) επικοινωνείς! Από την άλλη, όταν κοιτάξεις στα μάτια είσαι συγκεντρωμένος και λες την αλήθεια! Σταμάτα να ντρέπεσαι και κοίτα με στα μάτια όταν σου μιλάω!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να δαγκώνω το χέρι  
μου.**

**Τονώνω την αίσθηση του  
πόνου στο σημείο αυτό  
και έτσι διώχνω το  
μούδιασμα μου. Με αυτή  
την αίσθηση ηρεμώ από  
το άγχος μου! Είναι  
διέξοδος για εμένα!**



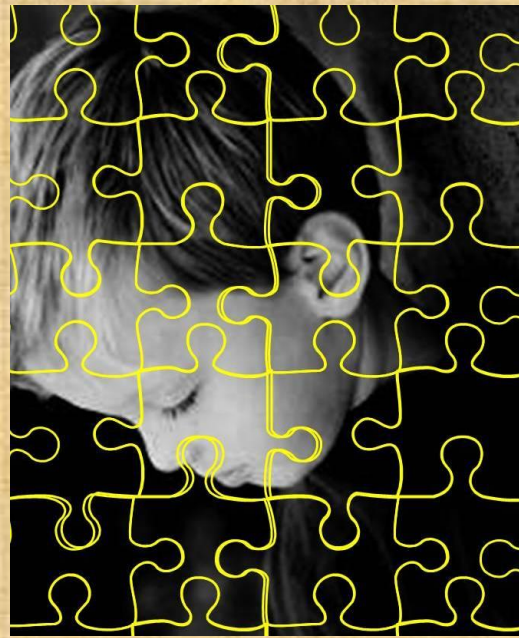
06



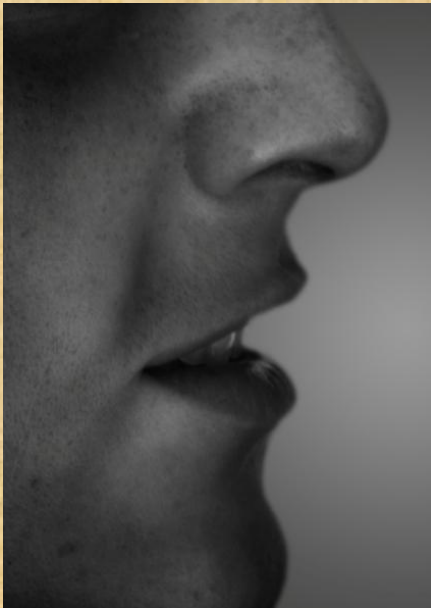
**Η δική σας άποψη  
«Είναι κάτι που το κάνουν μόνο  
τα χαζά παιδιά και οι παλαβοί!  
Δεν μπορώ να καταλάβω πώς  
αρέσει σε έναν άνθρωπο να  
πονάει! Σταμάτα αμέσως!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να τρώω συνεχώς  
μακαρόνια και τυριά.**

**Είναι φαγητά που  
ανέχεται η αφή στο στόμα  
μου και στα ούλα μου και  
έχουν για εμένα ουδέτερη  
γεύση. Τα άλλα φαγητά  
ερεθίζουν το στόμα μου,  
δυσκολεύομαι να τα  
καταπιώ και μου  
προκαλούν έτσι αηδία!**



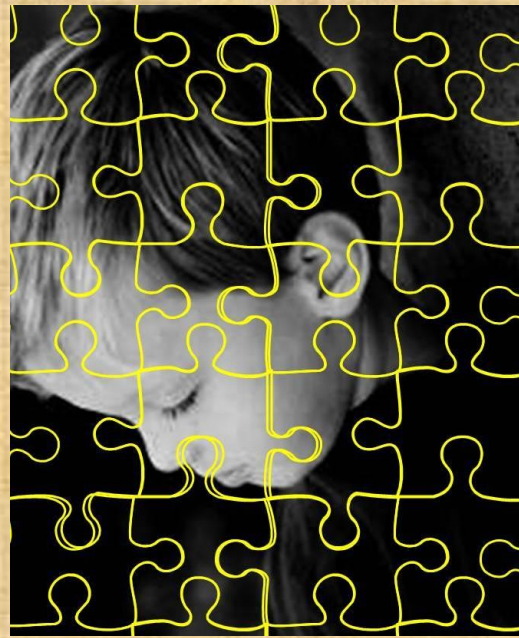
07



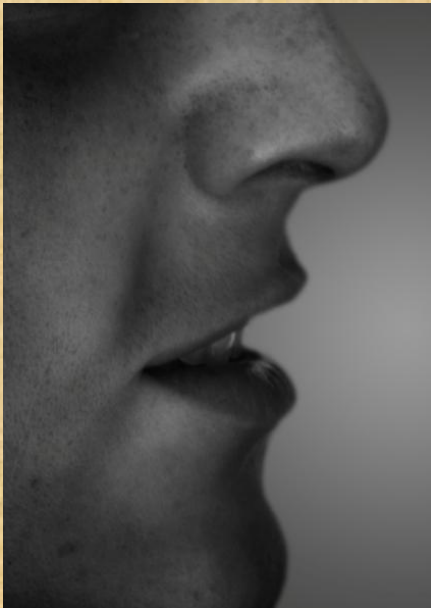
**Η δική σας άποψη  
«Όλο τα ίδια και τα ίδια τρως!  
Είσαι κακομαθημένο! Ήρθε η  
ώρα να φας και άλλα φαγητά  
έστω και με το ζόρι!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να μετράω  
ακατάπαυστα μέσα στο  
μυαλό μου.**

**Ακούω έτσι αυτή την  
αρμονική και σταθερή  
εσωτερική φωνή και  
κλείνομαι από όλο το  
εξωτερικό περιβάλλον  
όταν γίνεται απειλητικό!  
Με ηρεμεί αυτό!**



08

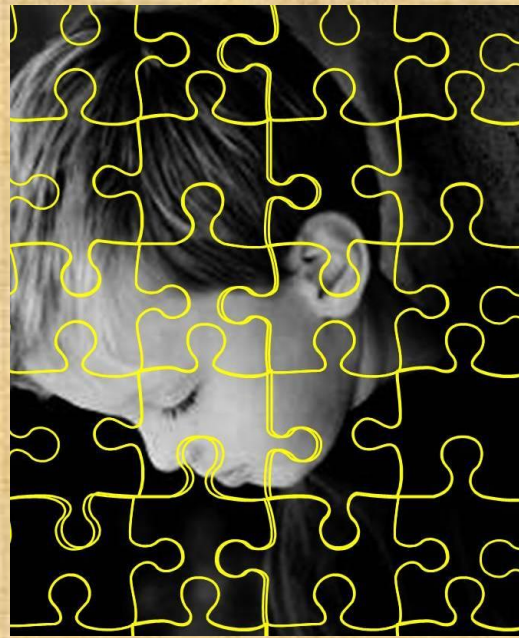


**Η δική σας άποψη  
«Αυτό που κάνεις είναι τελείως  
χαζό και δεν έχει κανένα νόημα!  
Σταμάτα επιτέλους! Δεν  
βαρέθηκες;»**



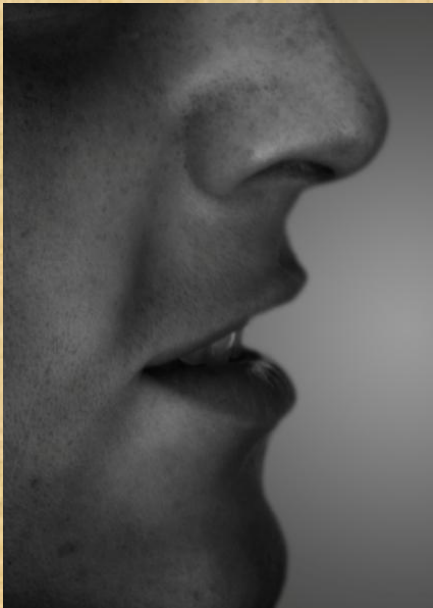
**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να ρωτάω συνέχεια.**

**Τονώνω το αυτί μου έτσι,  
γεμίζω το κενό της  
σιωπής, έρχομαι σε  
επαφή με το άτομο που  
ρωτάω, διώχνω τους  
φόβους μου, λαμβάνω  
προσοχή. Το κάνω για να  
ηρεμώ και να  
καταλαβαίνω τον κόσμο!**



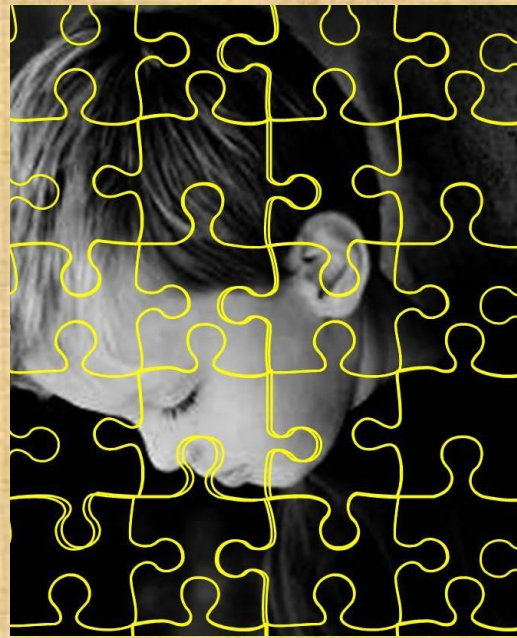
09

**Η δική σας άποψη  
«Έχεις καταντήσει μονότονο  
και κουραστικό! Σταμάτα  
επιτέλους να μιλάς συνέχεια  
και να ρωτάς πράγματα για τα  
οποία σου έχω απαντήσει  
χιλιάδες φορές!»**

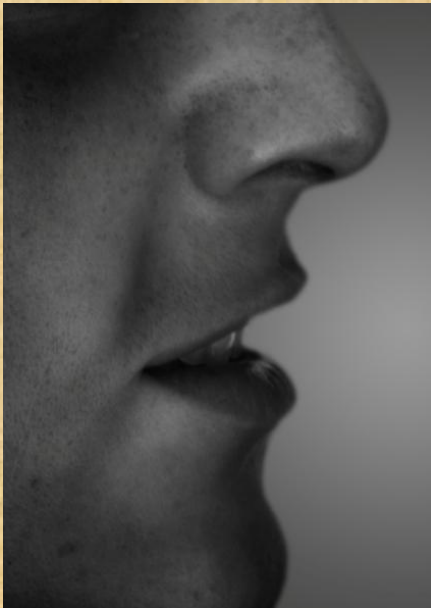


**Σας λέω ότι έχω ανάγκη να ασχολούμαι κάθε μέρα με το ίδιο ακριβώς πράγμα.**

**Έχω αμυντικότητα και δυσπραξία. Σε κάθε νέα πρόκληση και έκπληξη δεν ξέρω πώς να αντιδράσω. Έτσι, αισθάνομαι ασφάλεια να κάνω κάθε μέρα τα ίδια! Από την άλλη, μερικά πράγματα μου αρέσουν πάρα πολύ και με μαγεύουν!**



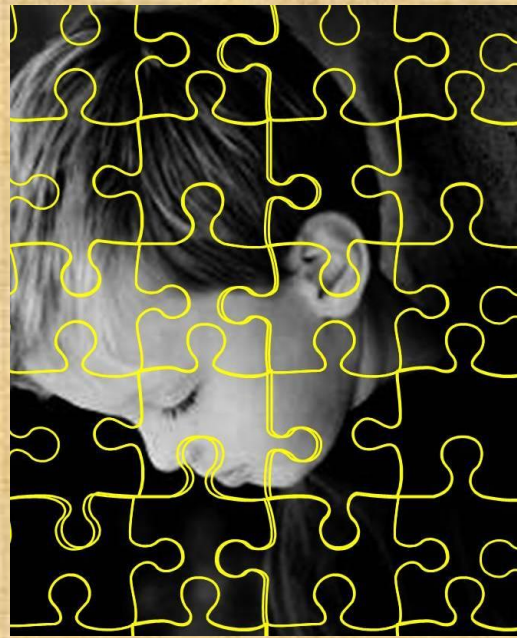
10



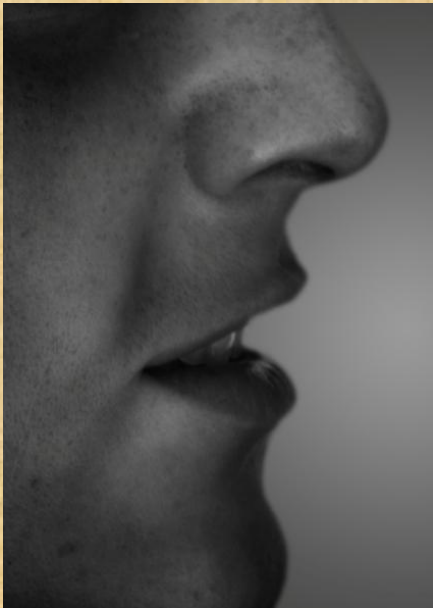
**Η δική σας άποψη «Το να κάνει κάποιος συνέχεια τα ίδια πράγματα είναι βαρετό και μονότονο! Θα σου τα αλλάξω για να ξεβαρεθείς και να μάθεις όμορφα καινούργια πράγματα!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να δαγκώνω  
αντικείμενα!**

**Έχω αμυντικότητα στην  
αφή στο στόμα μου και  
όταν δαγκώνω κάτι κανείς  
δεν μπορεί να μπει μέσα  
σε αυτό. Το χρησιμοποιώ  
σαν προστασία και  
ταυτόχρονα η πίεση που  
βάζω στα σαγόνια μου και  
στα φαρνία μου με  
ηρεμούν! Επίσης έτσι  
μαθαίνω και τα αντικεί-  
μενα (σκληρό-μαλακό).**



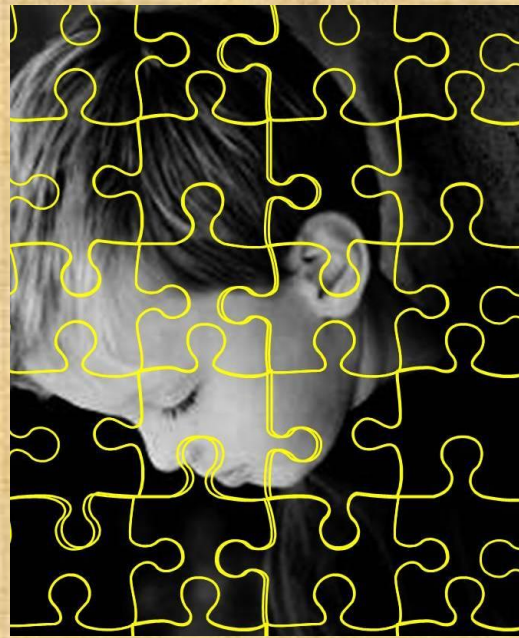
11



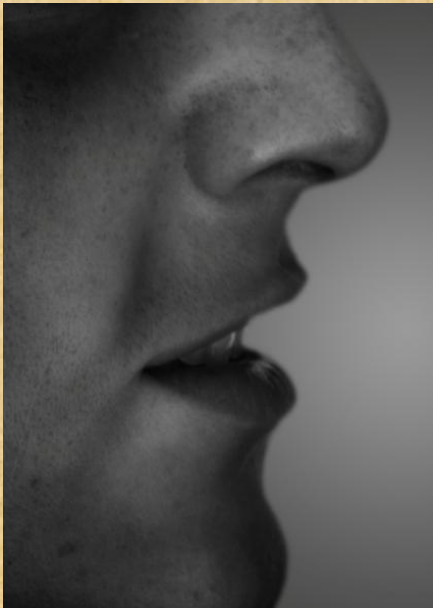
**Η δική σας άποψη  
«Είναι κάτι πολύ ενοχλητικό  
που το κάνουν μόνο τα χαζά  
παιδιά και δεν έχει κανένα  
νόημα. Με κάνεις ρεζίλι σε κάθε  
επίσκεψη που πηγαίνουμε!  
Πρέπει να το σταματήσεις αυτή  
την αηδία!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη να ακούω συνέχεια το ίδιο τραγούδι.**

**Τονώνω το αυτί μου με κάτι που του αρέσει και ηρεμώ με αυτή τη διασκέδαση! Ταυτόχρονα δεν μου αρέσουν καθόλου οι αλλαγές στη ρουτίνα μου (έχω αμυντική συμπεριφορά) και αυτή είναι μία ρουτίνα που μου αρέσει!**



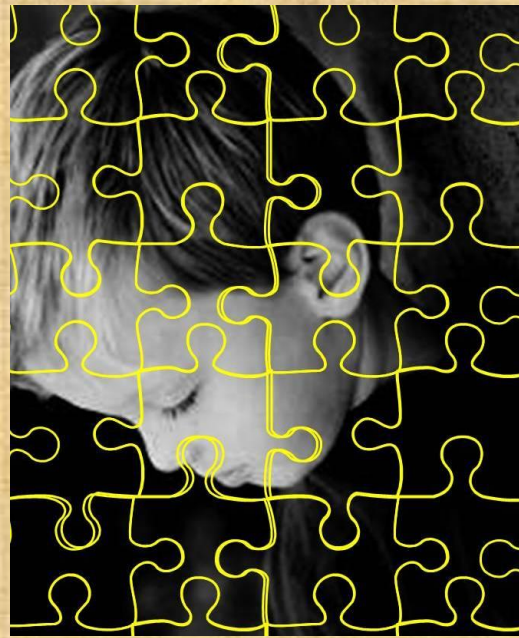
12



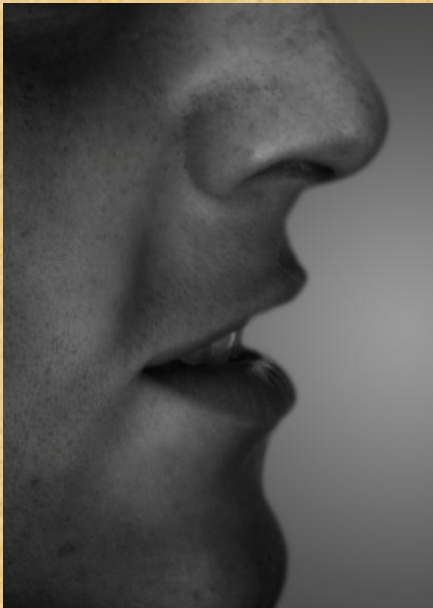
**Η δική σας άποψη  
«Δεν πρέπει να ακούμε μόνο  
ένα τραγούδι συνέχεια!  
Υπάρχουνε πολλά όμορφα  
τραγούδια! Γιατί θυμώνεις τόσο  
όταν σου βάζω άλλο τραγούδι;  
Όλα τραγούδια είναι!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να κινούμαι συνεχώς  
στο χώρο.**

**Τονώνω το μάτι μου, τα  
συστήματα της κίνησής  
μου (αιθουσαίο και  
ιδιοδεκτικό) και βρίσκω  
κάτι να κάνω και να  
ηρεμώ όταν δεν ξέρω τι  
να κάνω ή όταν είμαι  
ανήσυχο!**



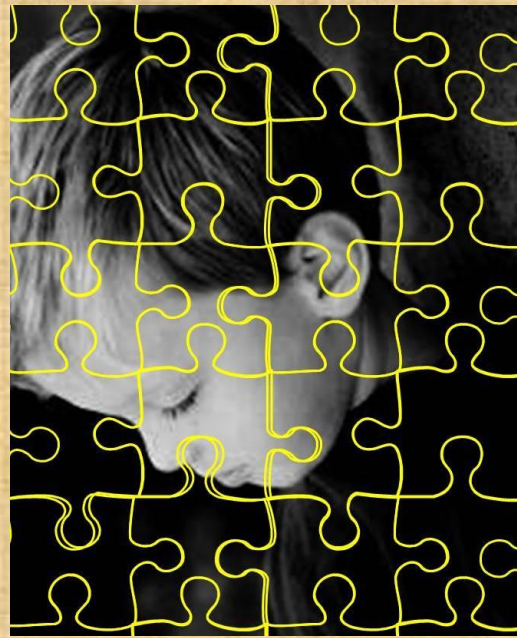
13



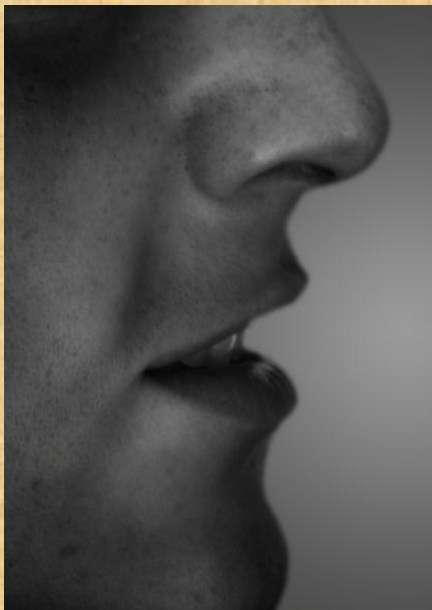
**Η δική σας άποψη  
«Μας ζάλισες πια! Θα μάθεις να  
κάθεται στην καρέκλα για να  
ηρεμήσουμε όλοι για λίγο;  
Έχεις καταστήσει πολύ  
κουραστικό!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να χτυπάω τα  
πράγματα στο τραπέζι.**

**Τονώνω το αυτί μου με  
ήχο που παράγω εγώ και  
έτσι αποφεύγω τους  
ήχους που δεν μπορώ να  
προβλέψω ή ελέγξω πότε  
παράγονται στο χώρο!  
Ταυτόχρονα μου αρέσει  
και αυτή η αίσθηση της  
πλήξης στο χέρι μου και  
το απολαμβάνω συχνά!**



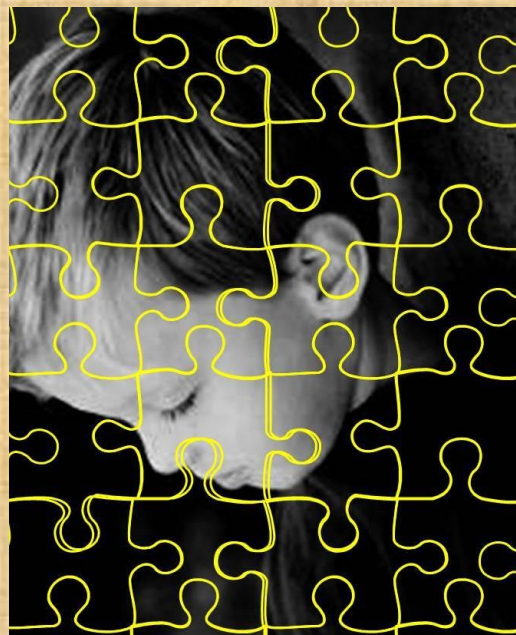
14



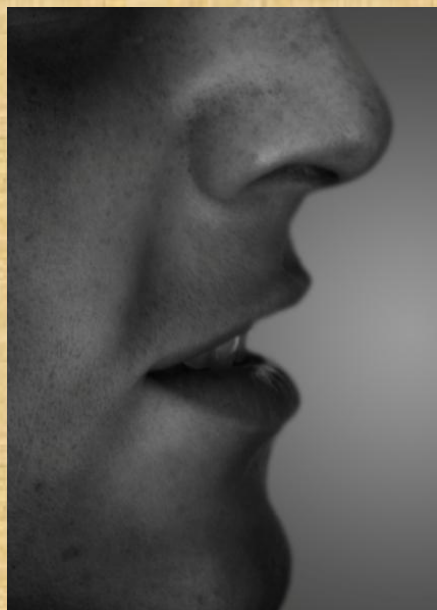
**Η δική σας άποψη  
«Μου παίρνεις τα αυτιά με αυτά  
που κάνεις! Σταμάτα επιτέλους!  
Δεν το καταλαβαίνεις πόσο  
ενοχλητικό είναι; Τι ζητάω; Λίγη  
ησυχία επιτέλους!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη να κουνάω τα χέρια μου σαν να φτερουγίζω.**

**Τονώνω την αίσθηση της κίνησης στους μυς και τις αρθρώσεις μου και το κάνω για να ηρεμώ όταν αισθάνομαι υπερδιεγερμένο, όταν έχω άγχος ή όταν δεν έχω τι να κάνω.**



15

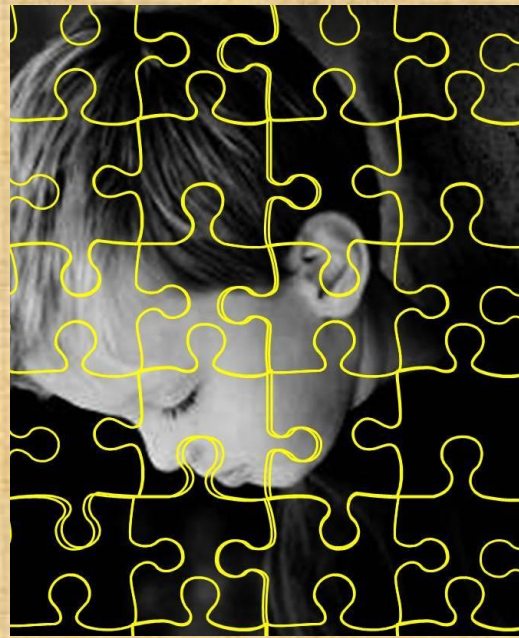


**Η δική σας άποψη  
«Είναι κάτι πολύ ενοχλητικό που το κάνουν μόνο τα χαζά παιδιά και οι τρελοί και δεν έχει κανένα νόημα. Με κάνεις ρεζίλι σε κάθε επίσκεψη που πηγαίνουμε! Πρέπει να το σταματήσεις!»**

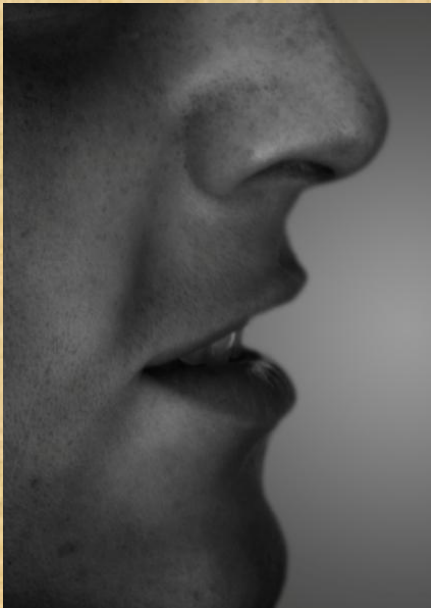
**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να κοιτάζω τα banners  
και τους υπότιτλους  
που κυλάνε στην οθόνη  
της τηλεόρασης.**

**Τονώνω το μάτι μου και  
την αιθουσαία μου  
αίσθηση έτσι και ηρεμώ!**

**Μου αρέσει να βλέπω  
πράγματα σε σειρά και  
αυτά έχουν πάντα μία  
σειρά και μία αρμονική  
κίνηση!**



16

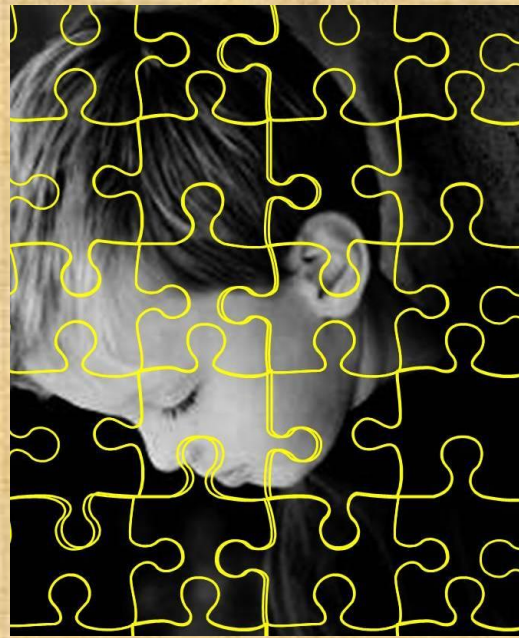


**Η δική σας άποψη  
«Είναι παράξενο αυτό που  
κάνεις! Καταλαβαίνω ότι σε  
ενδιαφέρει πολύ αυτό που  
παίζει η τηλεόραση αλλά δεν  
χρειάζεται να χαζεύεις έτσι  
συνέχεια!»**

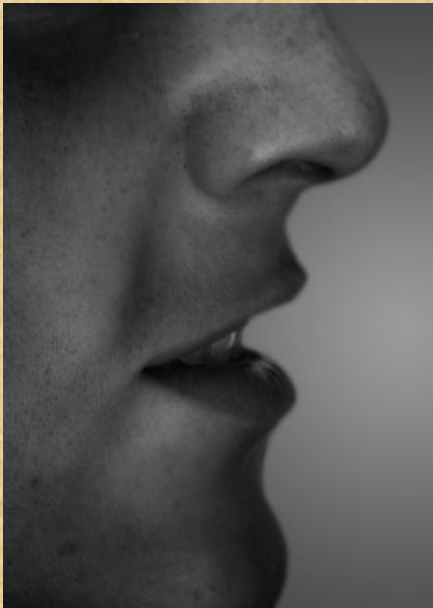


**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να κοιτάζω σε  
πράγματα που  
ταλαντεύονται ή  
περιστρέφονται.**

**Τονώνω το μάτι μου και  
την αιθουσαία μου  
αίσθηση και ηρεμώ όταν  
το περιβάλλον γίνεται  
πολύ κουραστικό!**

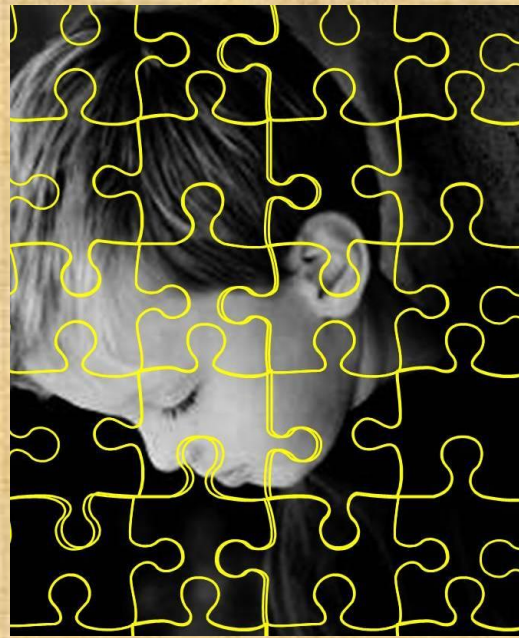


17

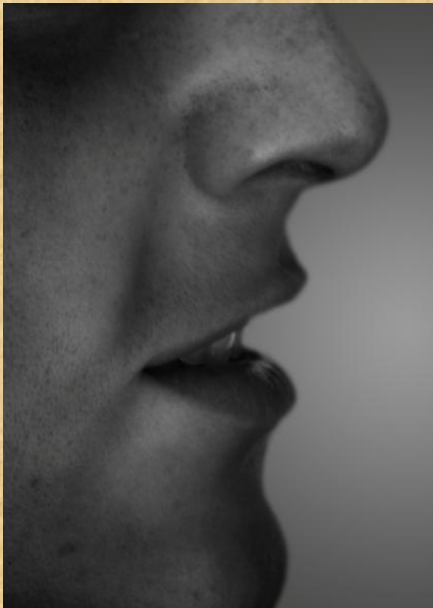


**Η δική σας άποψη  
«Αυτά τα κάνουν μόνο οι  
καθυστερημένοι και οι τρελοί!  
Σταμάτα αμέσως! Δεν μπορείς  
να ασχοληθείς με κάτι άλλο  
επιτέλους;»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη να μυρίζω τα αντικείμενα που πιάνω. Τονώνω την αίσθηση της όσφρησής μου και έτσι εξοικειώνομαι με το αντικείμενο! Το σύστημα της όσφρησής μου μου δίνει νόημα για το αντικείμενο! Έχω ανάγκη την όσφρησή μου για να μάθω τον κόσμο!**



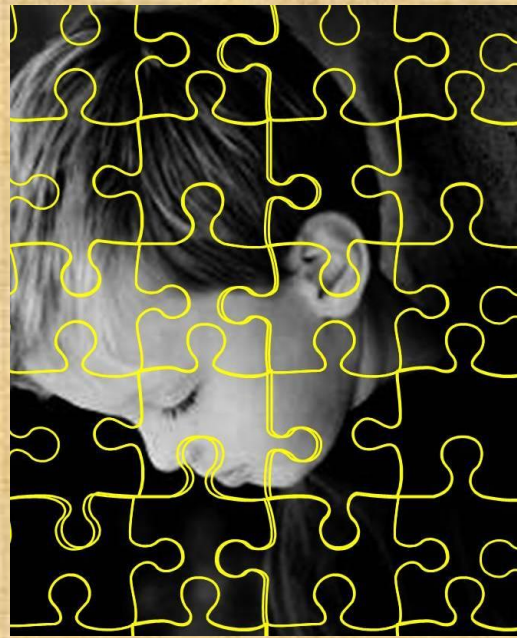
18



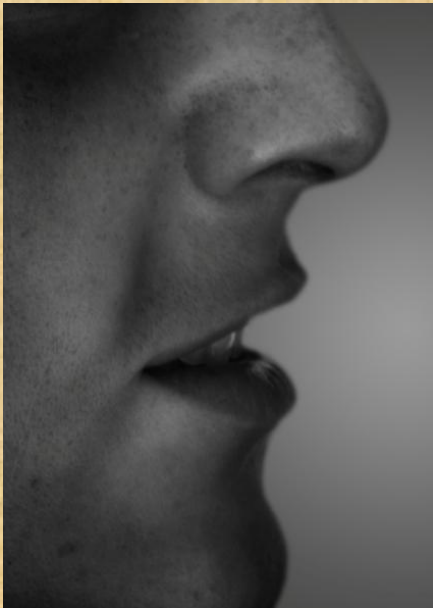
**Η δική σας άποψη  
«Αυτό που κάνεις είναι μία σκέτη αηδία! Σταμάτα επιτέλους! Πώς μυρίζει δηλαδή το play mobile;»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη να σπάω τα παιχνίδια μου.**

**Αυτόν εξυπηρετεί την ανάγκη μου να μάθω τι έχει το παιχνίδι «στην κοιλιά του». Ταυτόχρονα τονώνω το μάτι μου και την κίνησή μου (ιδιοδεκτικότητα) και ηρεμώ! Συχνά είναι παιχνίδι για εμένα αλλά επίσης, επειδή είμαι αδέξιο, συχνά γίνεται και από λάθος χειρισμό.**



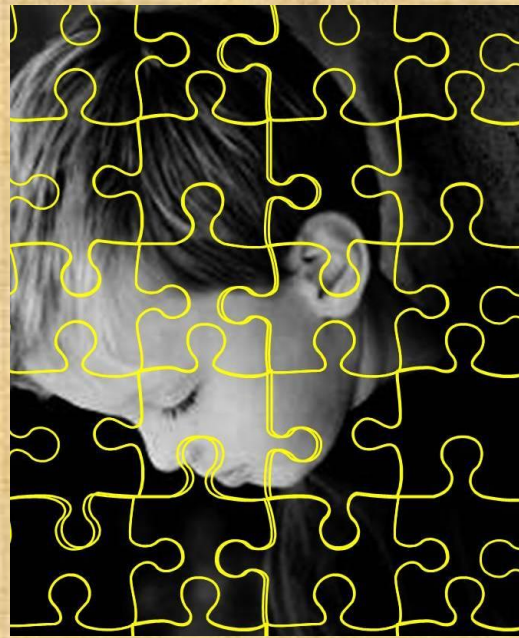
19



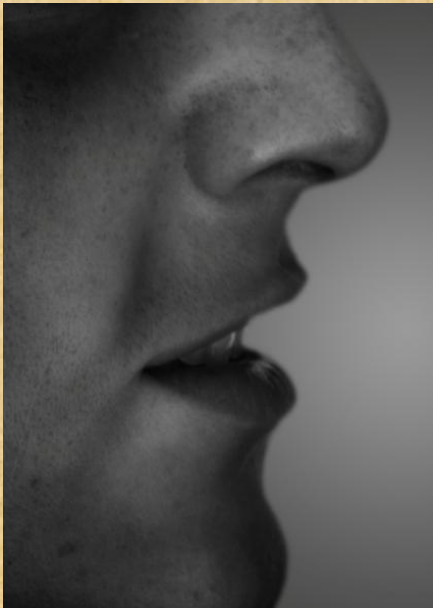
**Η δική σας άποψη  
«Δεν μπορείς να σπας  
συνέχεια τα παιχνίδια σου! Δεν  
θα σου ξαναπάρω κανένα  
παιχνίδι! Φτάνει πια! Είναι  
πολύ επιθετικό αυτό που  
κάνεις!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να κλείνω τα αυτιά μου.**

**Έτσι αποφεύγω να  
ακούω όλα τα ενοχλητικά  
πράγματα τριγύρω μου  
και με αυτό τον τρόπο  
ηρεμώ!**



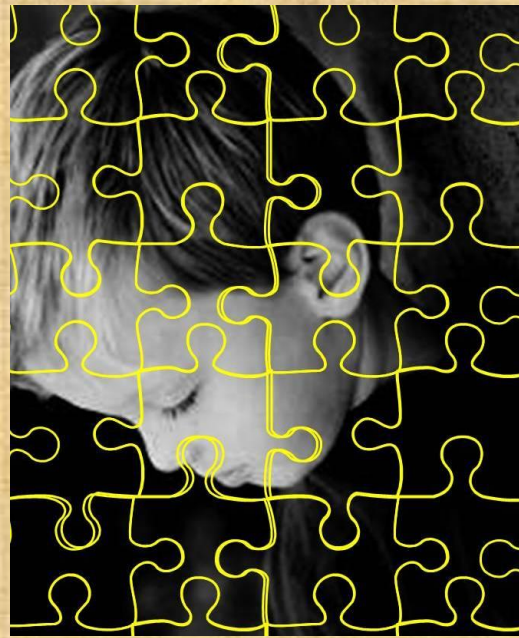
20



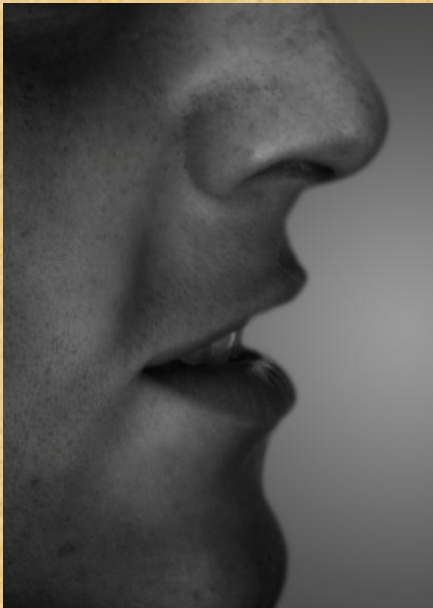
**Η δική σας άποψη  
«Αυτά τα κάνουνε μόνο τα χαζά  
και τα ανυπάκουα παιδιά. Μα τι  
συμβαίνει επιτέλους μαζί σου;  
Τουλάχιστον όταν σου μιλάω  
θα με ακούεις!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να σκίζω χαρτιά.**

**Τονώνω το μάτι μου, την  
αφή μου, την κίνησή μου  
(ιδιοδεκτικότητα) και την  
ακοή μου και έτσι ηρεμώ  
ενώ ταυτόχρονα το  
θεωρώ παιχνίδι να  
υπάρχουν τόσα χαρτάκια  
τριγύρω!**



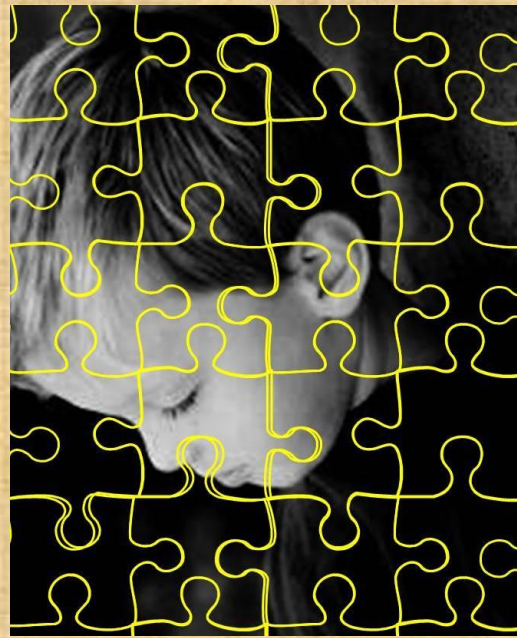
21



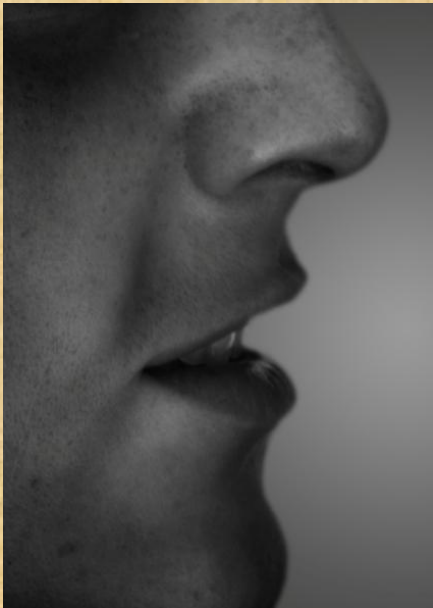
**Η δική σας άποψη  
«Γεμίζεις τον τόπο σκουπίδια!  
Παντού υπάρχουν σκόρπια  
μικρά χαρτάκια! Σταμάτα  
επιτέλους αυτή τη βλακεία!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να σπρώχνω τα άλλα  
παιδιά.**

**Έτσι καταφέρνω να μην  
με πλησιάζουνε γιατί  
φοβάμαι μη με  
ακουμπήσουν ή μήπως  
με ρίξουν κάτω. Είναι μία  
άμυνα μου. Ταυτόχρονα  
μερικές φορές το κάνω  
γιατί δεν ξέρω πώς  
αλλιώς να παίξω μαζί  
τους (έχω δυσπραξία)!**



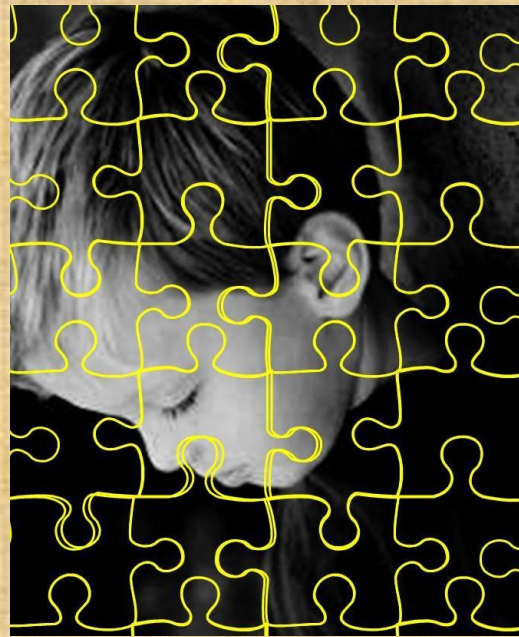
22



**Η δική σας άποψη  
«Είναι κακό να σπρώχνεις τα  
άλλα παιδιά γιατί πρέπει να  
αγαπάμε τα παιδιά και να  
παίζουμε ήρεμα μαζί τους! Μην  
γίνεσαι κακό παιδί! Δεν θα σε  
θέλει κανένας!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να πετάω πράγματα  
στο πάτωμα ή να τα  
πετάω από το  
μπαλκόνι.**

**Τονώνω το μάτι μου και  
την αιθουσαία μου  
αίσθηση έτσι όπως τα  
βλέπω να “ταξιδεύουν”  
στον αέρα και ηρεμώ!**



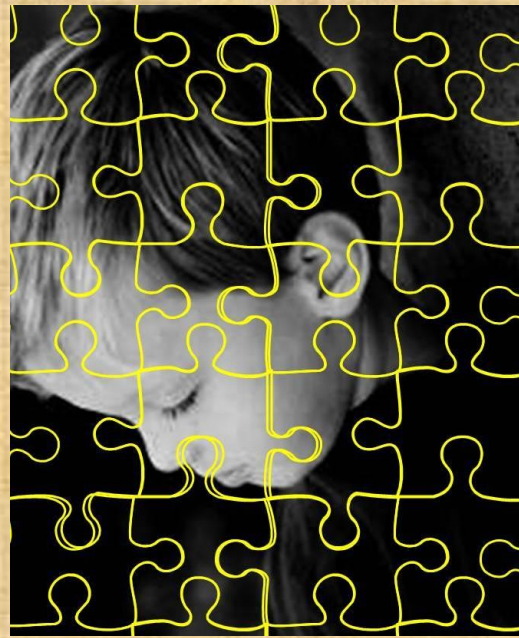
23



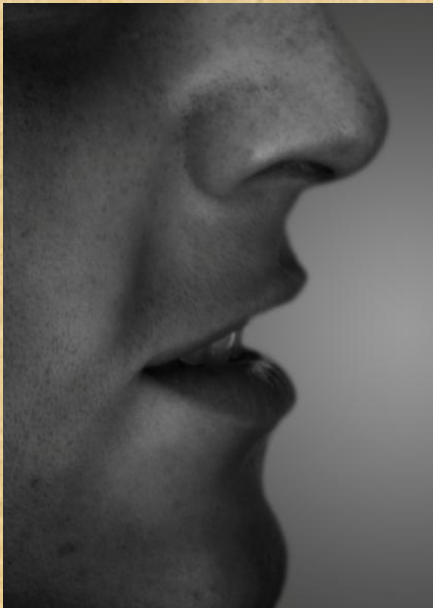
**Η δική σας άποψη  
«Αυτά τα κάνουν μόνο οι  
ανυπάκουοι και οι αλήτες. Θα  
σταματήσεις αμέσως αυτές τις  
χαζομάρες! Άσε που θα  
χτυπήσεις κανέναν!»**

**Σας λέω ότι έχω ανάγκη  
να σφίγγομαι.**

**Τονώνω την αίσθηση  
στους μυς και τις  
αρθρώσεις μου  
(ιδιοδεκτικότητα) και έτσι  
διώχνω το άγχος μου και  
ηρεμώ!**



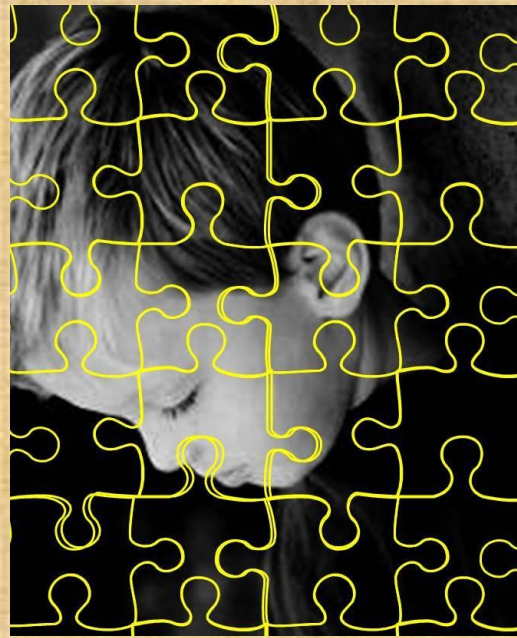
24



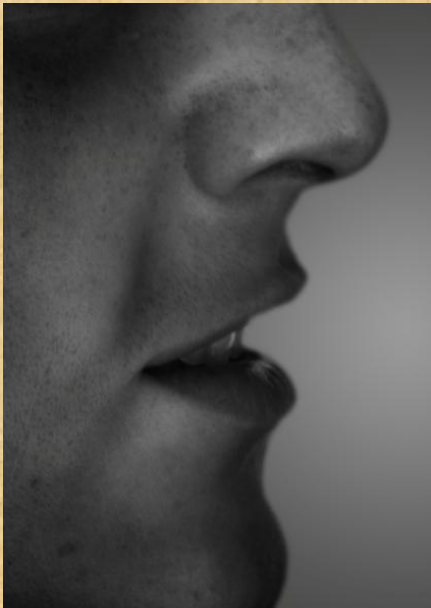
**Η δική σας άποψη  
«Αυτό το κάνουνε οι τρελοί και  
τα χαζά παιδιά. Οι άλλοι  
άνθρωποι κοιτάζουνε εσένα και  
εμένα με περιέργεια! Είναι  
πολύ ντροπιαστικό και δεν  
μπορώ να το επιτρέψω!»**



**Σας λέω ότι έχω ανάγκη να ψάχνω για ήσυχες γωνιές στο σχολείο. Ηρεμεί έτσι το νευρικό μου σύστημα από τον βομβαρδισμό που δέχεται (κυρίως η αφή μου, η κίνησή μου, τα μάτια μου και τα αυτιά μου) από τους συμμαθητές μου και την δασκάλα μου!**



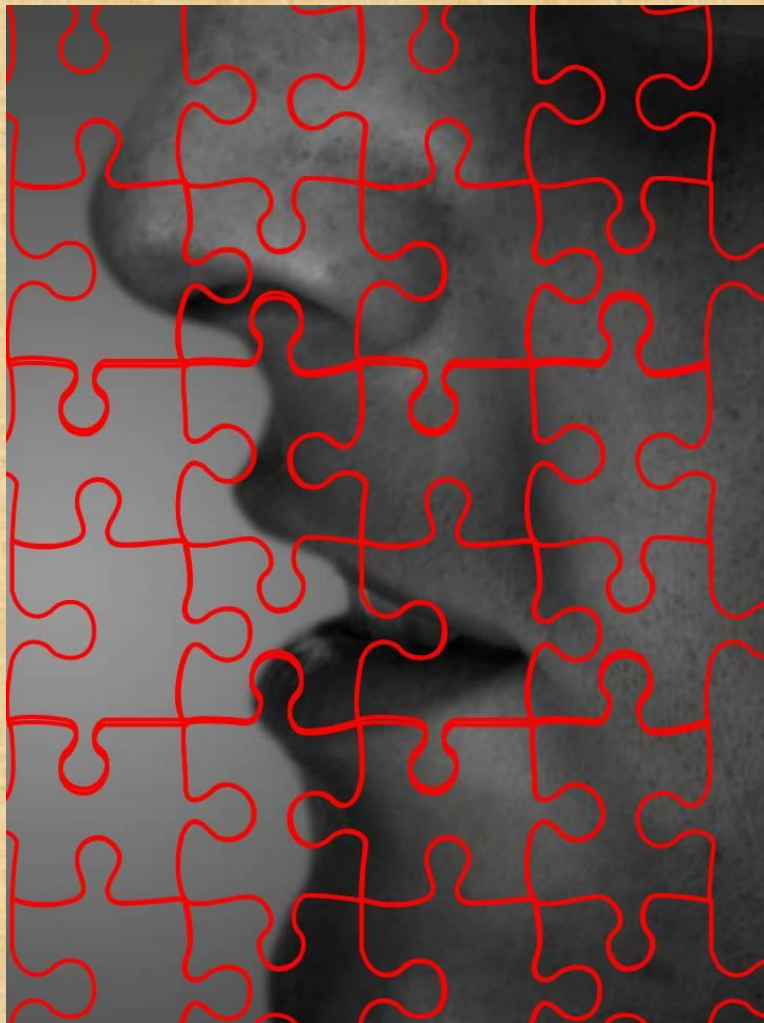
25



Η δική σας άποψη  
«Όταν είσαι στο σχολείο πρέπει να συμμετέχεις όπως οι συμμαθητές σου! Δεν είναι σωστό να φεύγεις από το μάθημα! Θα πω στη δασκάλα να σε βάλει τιμωρία»

# Εργαστήριο για γονείς 2

Εσείς πώς θα αντιδρούσατε  
εάν .....



Βασισμένο στο βιβλίο :

Stanley Greenspan (1995): "The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children". Da Capo Press

# «εσείς πώς θα αντιδρούσατε εάν .....» 1

- Ενώ βλέπατε μπροστά σας ένα εμπόδιο στο δρόμο σας, δεν μπορούσατε να κάνετε το σώμα σας να μετακινηθεί προς την κατεύθυνση που θέλατε για να το αποφύγετε και πέφτατε επάνω του;

- Κάθε φορά που προσπαθούσατε να γράψετε με το μολύβι σας, έσπαζε η μύτη του επειδή το πιέζατε πάρα πολύ;

- Οι διάφορες μυρωδιές σε ένα δωμάτιο σας προκαλούσαν ναυτία;

- Νιώθατε σαν κάποιος να σας έκανε ένεση Νοβοκαΐνης και δεν μπορούσατε να αισθανθείτε εάν κάθεστε στη μέση της καρέκλας με αποτέλεσμα να πέφτατε 2-3 φορές από αυτήν κατά την προσπάθειά σας να μείνετε καθιστοί;

- Προσπαθούσατε να πιείτε νερό από ένα χάρτινο ποτήρι, αλλά δεν ξέρατε πόση δύναμη να βάλετε για να το κρατήσετε έτσι ώστε ούτε να τσαλακωθεί, αλλά ούτε και να σας πέσει με αποτέλεσμα ή να το πιέσατε πολύ και το νερό να χύθηκε πάνω σας ή να μην το πιέσατε αρκετά και σας έπεσε από το χέρι και το νερό χύθηκε στο πάτωμα;

- Αισθανόσασταν τα ρούχα σας σαν να ήταν φτιαγμένα από υαλοβάμβακα;

- Δεν μπορούσατε να εστιάσετε το βλέμμα σας επάνω σε κάτι, επειδή η προσοχή σας πήγαινε στους πάντες και στα πάντα στο δωμάτιο και δεν μπορούσατε να τη διατηρήσετε σε ένα πράγμα;

- Ο ήχος που βγάζουν οι ηλεκτρικές συσκευές αισθανόσασταν ότι ακουγόταν πιο δυνατά από τη φωνή σας;

## «εσείς πώς θα αντιδρούσατε εάν .....» 2

- Θέλατε να γράψετε κάτι, αλλά σας έπαιρνε τουλάχιστον 5 δευτερόλεπτα για να διαμορφώσετε κάθε γράμμα γιατί ενώ μπορούσατε να «δείτε» το γράμμα στο κεφάλι σας, το χέρι σας δεν θα πήγαινε προς τη σωστή κατεύθυνση για να το γράψετε;

- Τα φώτα αισθανόσασταν ότι ήταν τόσο φωτεινά που σας στράβωναν, προκαλώντας σας πονοκέφαλο μέσα σε 5 λεπτά;

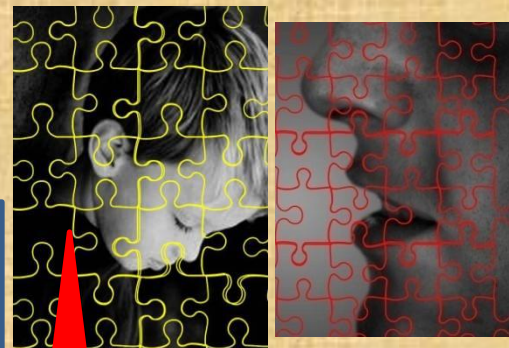
- Η ετικέτα στο πίσω μέρος του πουκαμίσου σας σας έκανε να αισθάνεστε σαν να περπατούσε μία αράχνη στο δέρμα σας και δεν μπορούσατε να απαλλαγείτε από αυτήν;

- Κάθε φορά που κάποιος σας άγγιζε, αισθανόσασταν σαν να σας έτριβε με γυαλόχαρτο στο δέρμα σας;


- Μπορούσατε να καθίσετε στο κάθισμά σας μόνο για 15 λεπτά και στη συνέχεια θα έπρεπε να τρέξετε γύρω από το κτίριο ή να κάνετε 20 άλματα ώστε να μπορέσετε να καθίσετε για άλλα 10 μόλις λεπτά πριν οι μυς σας να αρχίσουν πάλι να αισθάνονται σαν να πρόκειται να εκσφενδονιστούν έξω από το δέρμα σας;

- Οι ψίθυροι των ανθρώπων ακούγονταν στα αυτιά σας σαν φωνές;

- Θα έπρεπε να τραβήξετε χειρόφρενο πάνω από 3 φορές πηγαίνοντας στη δουλειά σας γιατί η κίνηση του δρόμου σας αρρώσταινε;



Πώς θα αντιδρούσατε;



**«Θα ήθελα να  
μπορούσα όλα  
αυτά να σας τα  
πω εγώ αλλά δεν  
ξέρω αυτά τα  
λόγια!»**

**«Όμως ευτυχώς»:**

**«Έχω συμμάχους για όλα αυτά που σας λέω. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν γράψει για αυτά που εγώ δυσκολεύομαι να πω. Είναι πάρα πολλοί! Εγώ εδώ θα σας γράψω κάποια πολύ σημαντικά βιβλία που θα σας βοηθούσαν πάρα πολύ εάν τα διαβάζατε να ακούσετε τη φωνή μου!»**

Ayres A.Jean (1982) :“Sensory Integration and the child”. *Western Psychological Services.*

Stanley Greenspan (1995) “The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five "Difficult" Types of Children”. Da Capo Press

Heller Sharon (2002): “Too Loud, Too Bright, Too Fast, Too Tight”. *Harper Collins Publishers*

Kranowits C.S. (1998) : “The out-of-sync child”. *Skylight Press*

Miller Lucy-Jane (2007) : “Sensational kids”. *Penguin Group*

Roley S.S., Blanche E., Schaaf R.C. (2001) :“Sensory Integration with diverse populations”. *Therapy Skill Builders*

*Αλλά και ένα ωραίο βιβλίο στα Ελληνικά:*

Γκουλντ Π. - Σαλλιβαν Τ. (2002): «Μια τάξη νηπιαγωγείου για όλα τα παιδιά». *Πατάκης*

«Επίσης, πολλές απαντήσεις θα βρείτε και στην ηλεκτρονική διεύθυνση»:

<http://www.sensory-processing-disorder.com>