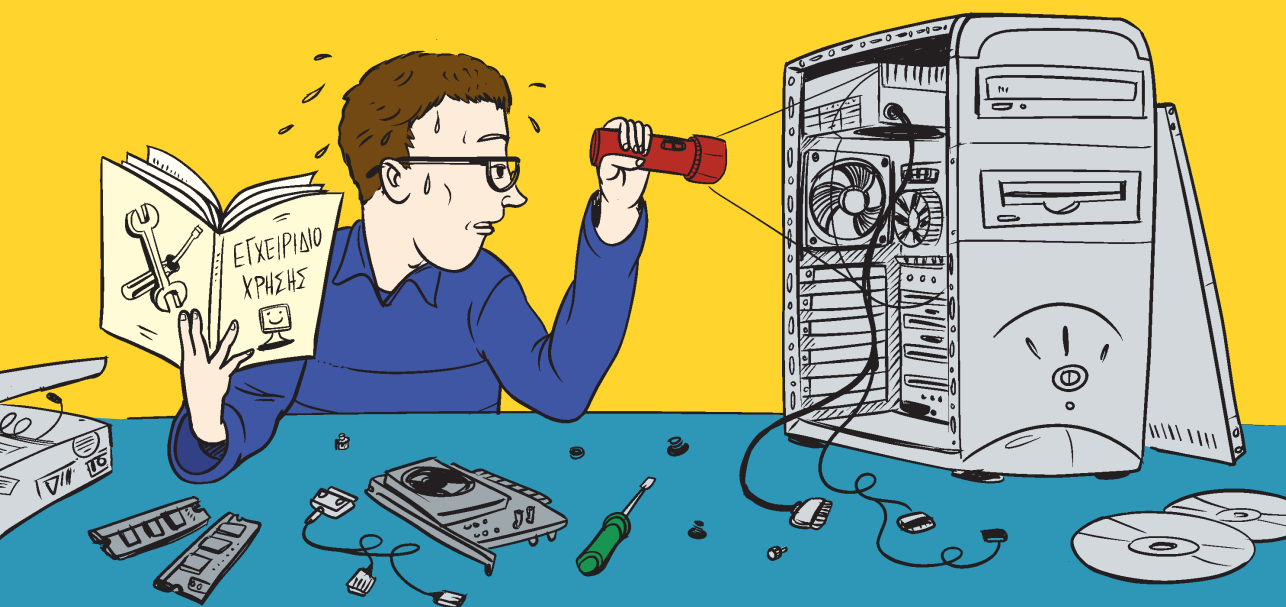


ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΠΛΗΣΗ ■ ΕΛΕΝΗ ΛΟΥΒΡΟΥ

ΑΥΤΙΣΜΟΣ

Οι άγραφοι κανόνες κοινωνικής συμπεριφοράς για εφήβους

ΜΕ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΥΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Παναγιώτα Πλησή ■ Ελένη Λούβρου

ΟΙ ΑΓΡΑΦΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ



Θέση υπογραφής δικαιούχου/-ων δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας,
εφόσον η υπογραφή προβλέπεται από τη σύμβαση.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη - Πρακτικοί οδηγοί / Για το παιδί και τους γονείς
Παναγιώτα Πλησή, Ελένη Λούβρου, *Αυτισμός - Οι άγραφοι κανόνες
κοινωνικής συμπεριφοράς για εφήβους*

Εικονογράφηση: Στέλιος Σταματιάδης

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδη

Επιμέλεια - διορθώσεις: Κατερίνα Βασιλοπούλου

DTP: Νίκη Αντωνακοπούλου

Φιλμ-μοντάζ: Μαρία Ποινοπούλου-Ρένεση

Copyright© Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε. (Εκδόσεις Πατάκη),

Παναγιώτα Πλησή και Ελένη Λούβρου, Αθήνα 2016

Copyright© για την εικονογράφηση Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε. (Εκδόσεις Πατάκη), 2019

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Οκτώβριος 2019

ΚΕΤ Α119 ΚΕΠ 686/19

ISBN 978-960-16-6746-1



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665 - FAX: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ)

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Τ.Θ. 1213, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.6715 - FAX: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Α΄ ΜΕΡΟΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ της Βάγιας Α. Παπαγεωργίου.....	13
Η ΑΡΧΗ ΜΙΑΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ	15
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΥΣ	
ΠΟΥ ΜΑΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	21
1. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	23
Γλώσσα του σώματος	23
Διάλογος	26
Οι μεταφορές στον λόγο: ένα ακόμα εμπόδιο στην επικοινωνία ...	30
Τηλεφωνική επικοινωνία	31
2. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	32
Άγχος	
Φώναξεις βοήθεια για το άγχος σου;	33
Πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις το άγχος σου	35
Θυμός	
Φώναξεις βοήθεια για τον θυμό σου;	36
Πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις τον θυμό σου	37
3. ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	39
4. ΔΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ	41
5. ΕΙΔΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ	45
6. ΣΧΟΛΕΙΟ	47
Μελέτη	47
Σχολικοί κανόνες	49
7. ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ – ΜΟΡΦΕΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ	50
8. ΟΙ ΦΙΛΟΙ	53
Οι κύκλοι των φίλων	53
Άγραφτοι κανόνες φιλίας	54
Δύο συμβουλές από εμάς για τη φιλία	56
Μια σχέση που δεν είναι φιλία	57

9. Η ΖΩΗ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	58
Οικογένεια	58
Αντιμέτωποι με την καθημερινότητα	60
10. ΕΦΗΒΕΙΑ	65
Τι θα αλλάξει σ' εσένα	65
SOS! Ατομική φροντίδα	66
Φτιάξε ένα υγιές σώμα	67
11. ΣΕΞ	69
Ασφαλές σεξ	70
Σεξουαλική και συναισθηματική κακοποίηση	72
Σχέσεις	73
12. ΤΣΙΓΑΡΟ – ΑΛΚΟΟΛ – ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ	77
13. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	81
Ο δρόμος προς την αυτογνωσία	81
Θέλεις να μάθουν οι άλλοι για σένα;	82
14. ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	83
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΛΟΣ	84

Β' ΜΕΡΟΣ

ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΟΥΛΕΨΕΙΣ!	87
ΕΙΜΑΙ ΚΙ ΕΓΩ ΕΔΩ!	105
Και τώρα μπορείς να ελέγξεις!	105
ΜΕΡΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΤΙΣΜΟ ΠΟΥ ΙΣΩΣ ΣΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ... ..	113
Στα ελληνικά	113
Στα αγγλικά	113
Ιστότοποι	113

Γ' ΜΕΡΟΣ

ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ	117
ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ	119
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	123

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πριν από είκοσι και πλέον χρόνια, όταν άρχισα να ενδιαφέρομαι ολοένα και περισσότερο για τον αυτισμό, μια γενετικά καθορισμένη ανθρώπινη νευρολογική διαφορά, η επιστημονική βιβλιογραφία ήταν πραγματικά τροφή για τον εγκέφαλο! Με την πάροδο του χρόνου κι ενώ η έρευνα και η κλινική εμπειρία εμβαθύνουν και προωθούν καθημερινά τη γνώση μας για αυτή τη νευρολογική διαφορά, οι αναφορές γονέων και οι αυτοβιογραφίες ατόμων με αυτισμό διευκολύνουν ακόμα περισσότερο την κατανόηση των αναγκών των ατόμων στο φάσμα του αυτισμού και των οικογενειών τους. Ο συνδυασμός της επιστημονικής γνώσης και των προσωπικών εμπειριών αναδεικνύει την ανάγκη να δοθούν ουσιαστικές και ταυτόχρονα πρακτικές πληροφορίες στους άμεσα ενδιαφερόμενους.

Σε αυτή την ανάγκη προσπαθούν να ανταποκριθούν η Παναγιώτα Πλησή και η Ελένη Λούβρου, συγγραφείς του βιβλίου *Αυτισμός - Οι άγραφοι κανόνες κοινωνικής συμπεριφοράς για εφήβους*. Αναγνωρίζοντας ότι ο αυτιστικός εγκέφαλος τείνει να προσλαμβάνει και να επεξεργάζεται τις πληροφορίες με ιδιαίτερο τρόπο, το βιβλίο εστιάζει σε όλες τις σημαντικές διαφορές -σε σχέση με τους νευροτυπικούς- που χαρακτηρίζουν τις γνωστικές και επικοινωνιακές δεξιότητες των εφήβων με αυτισμό (σύνδρομο Asperger), τη συναισθηματική ρύθμιση και τη συμπεριφορά τους στον τομέα των κοινωνικών και των στενά διαπροσωπικών σχέσεων. Λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες της εφηβείας και τις προκλήσεις που αναδύονται στη φάση αυτή της ζωής, το βιβλίο δίνει πληροφορίες και

για άλλα σημαντικά ζητήματα με τα οποία μπορεί να έρθουν αντιμετώπι οι έφηβοι στην πορεία τους προς την ενηλικίωση. Το θέμα της κυριολεκτικής αντίληψης του κόσμου αλλά και του λόγου, χαρακτηριστικό του αυτισμού, είναι κεντρικό σε όλο το βιβλίο. Ο έφηβος υποστηρίζεται και καθοδηγείται με οργανωμένο και φιλικό προς αυτόν τρόπο, ώστε να αντιλαμβάνεται και να επικοινωνεί τις ανάγκες του και, όταν χρειάζεται, να ζητά βοήθεια από τους σημαντικούς άλλους στη ζωή του.

Σύντομο και περιεκτικό, το βιβλίο απευθύνεται στους ίδιους τους εφήβους, αλλά και στους γονείς και εκπαιδευτικούς, ενώ μπορεί να είναι σημαντικό βοήθημα και για τους ειδικούς στον τομέα του αυτισμού που υποστηρίζουν εφήβους και τις οικογένειές τους. Αν και δεν έχει σκοπό να εξαντλήσει τα θέματα με τα οποία καταπιάνεται, εντούτοις παρέχει ουσιαστικές πληροφορίες στους εφήβους και δίνει την ευκαιρία για εξάσκηση και περαιτέρω κατανόηση με συγκεκριμένες ερωτήσεις.

Ευχαριστούμε θερμά τις συγγραφείς για την ουσιαστική προσέγγιση του θέματος και τις εκδόσεις Πατάκη για την έκδοση αυτού του βιβλίου, το οποίο ελπίζουμε ότι θα αποτελέσει τη βάση για ουσιαστική συζήτηση μεταξύ του νέου ατόμου με αυτισμό και των γονέων, των εκπαιδευτικών, αλλά και των θεραπειών του.

Βάγια Α. Παπαγεωργίου, Παιδοψυχίατρος
Certified Advanced TEACCH Consultant
τ. Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής

Η ΑΡΧΗ ΜΙΑΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

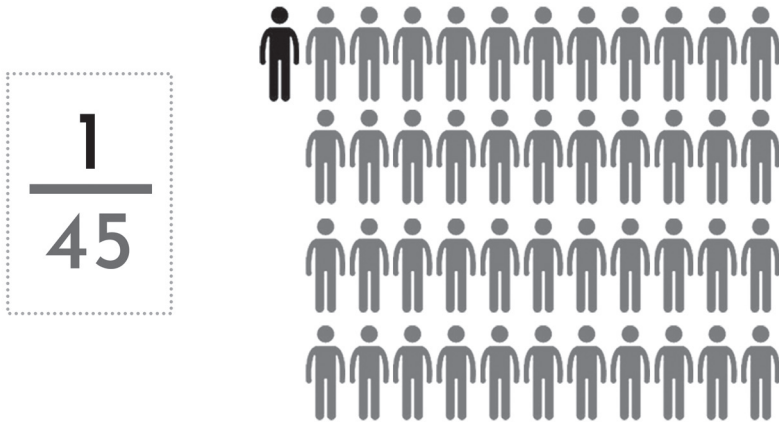
Είμαι σίγουρος πως εσύ και εγώ έχουμε δύο κοινά. Είμαστε έφηβοι και έχουμε αυτισμό. Αυτό σύμφωνα με τους ειδικούς σημαίνει πως ο εγκέφαλός μας λειτουργεί διαφορετικά απ' ό,τι στους ανθρώπους που δεν έχουν αυτισμό (δηλαδή στους νευροτυπικούς). Σκεφτόμαστε διαφορετικά. Βλέπουμε και κατανοούμε τον κόσμο με άλλον τρόπο. Το ξέρεις ήδη πως ο αυτισμός μας δε φαίνεται. Η συμπεριφορά μας, ο τρόπος που σκεφτόμαστε, ο τρόπος που μιλάμε και επικοινωνούμε, το πώς αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο είναι αυτά που μας κάνουν να διαφέρουμε από τους νευροτυπικούς.

Μπορεί αυτό που αναφέρουμε ως αυτισμό σε αυτό το βιβλίο να είναι γνωστό σ' εσένα ως σύνδρομο Άσπεργκερ (Asperger). Και τα δύο είναι σωστά! Επειδή όμως ο όρος αυτός έχει επίσημα καταργηθεί, όλες οι μορφές αυτισμού έχουν πια την κοινή ονομασία «αυτισμός».

Ξέρεις, παλιότερα υπήρχε η άποψη ότι ο αυτισμός είναι κάτι σπάνιο. Ότι παρατηρείται σε λίγους ανθρώπους. Σήμερα τα δεδομένα έχουν αλλάξει. Ο αυτισμός δε θεωρείται πια τόσο σπάνιος. Και πώς να είναι, όταν ένα στα 45 παιδιά που γεννιούνται έχει αυτισμό (βλ. National Health Statistics Reports-Number 87, November 13, 2015); Αν ρίξεις μια ματιά στο ίντερνετ, θα ανακαλύψεις πόσοι σπουδαίοι άνθρωποι έχουν ή είναι πιθανό να είχαν αυτισμό.

Είναι γεγονός ότι δεν έχουμε όλοι τις ίδιες δυνατότητες ή αδυναμίες ούτε τα ίδια ενδιαφέροντα. Αυτό ισχύει και για τους νευροτυπικούς, αλλά και για τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού. Για παράδειγμα, μπορεί ένας αυτιστικός να είναι πολύ ήσυχος και

έναν άλλος αυτιστικός της ίδιας ηλικίας να είναι πολύ ομιλητικός. Κάποιος μπορεί να θέλει πολύ να κάνει φίλους, ενώ ένας άλλος να προτιμάει να είναι μόνος του ή να έχει μόνο έναν φίλο. Από την άλλη όμως έχουμε και πολλά κοινά στοιχεία. Αυτά μπορεί να αφορούν τόσο κάποια χαρακτηριστικά μας όσο και κάποιες άλλες δυνατότητες ή αδυναμίες μας.



Σίγουρα θα θέλεις να διαβάσεις γι' αυτά τα χαρακτηριστικά. Αν βέβαια τα ξέρεις ήδη, ακόμα καλύτερα! Βάλε άλλους να τα διαβάσουν που δεν τα γνωρίζουν.

Πολλά άτομα με αυτισμό έχουν καλή μνήμη. Μπορεί να θυμόμαστε, για παράδειγμα, ημερομηνίες, δρόμους, ανθρώπους ή και πολλές πληροφορίες για ένα αγαπημένο μας θέμα.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό είναι πως πολλοί από εμάς έχουμε κάποιο ειδικό ενδιαφέρον, δηλαδή αγαπάμε πολύ κάτι συγκεκριμένο και μαθαίνουμε σχεδόν τα πάντα γύρω από αυτό. Ο Clay Marzo κατάφερε να κάνει το ειδικό του ενδιαφέρον επάγγελμα: έγινε ένας πολύ πετυχημένος σέρφερ. Αυτό όμως δε συμβαίνει πάντα. Το ειδικό μας ενδιαφέρον μπορεί άλλοτε να γίνει χόμπι. Επίσης μπορεί να είναι κάτι ασυνήθιστο, όπως για παράδειγμα

οι πρίζες ή οι σωλήνες. Άλλες φορές μπορεί να είναι πιο συνηθισμένο και να αφορά ένα συγκεκριμένο πρόσωπο ή ένα θέμα, για παράδειγμα, από την ιστορία ή τη γεωγραφία. Το ειδικό μας ενδιαφέρον μπορεί ακόμα να είναι ένα τηλεοπτικό σήριαλ, ένα παιχνίδι ή μια αθλητική ομάδα. Όταν έχουμε ένα ειδικό ενδιαφέρον, μαθαίνουμε τα πάντα γύρω από αυτό. Σχεδόν σταματάει να μας απασχολεί οτιδήποτε άλλο και εξαιτίας αυτού μπορεί **να μπουν σε δεύτερη μοίρα*** οι κοινωνικές μας συναναστροφές.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό μας, που μας δίνει τη δυνατότητα να είμαστε αποτελεσματικοί όταν καταπιανόμαστε με κάποιες δουλειές, είναι η προσοχή στη λεπτομέρεια. Μπορεί, για παράδειγμα, να παρατηρήσουμε ακόμα και μικρές αλλαγές που έχουν γίνει, αλλά και να εντοπίσουμε με ευκολία λάθη. Όσοι από εμάς έχουν σε μεγάλο βαθμό αυτό το χαρακτηριστικό θα μπορούσαν να γίνουν, μεταξύ άλλων, πολύ καλοί επιμελητές ή διορθωτές κειμένων γιατί έχουν την ικανότητα να εντοπίζουν εύκολα τα λάθη μέσα σε ένα κείμενο.

Συνήθως είμαστε πολύ ειλικρινείς, αλλά και πολύ καλοί και πιστοί φίλοι. Θα κάναμε σχεδόν τα πάντα για να είναι χαρούμενοι οι φίλοι μας. Αυτό είναι και θετικό, αλλά μερικές φορές και αρνητικό, γιατί πέφτουμε εύκολα θύματα προς εκμετάλλευση επειδή δεν καταλαβαίνουμε πάντα πότε κάποιος θέλει το καλό μας και πότε όχι ούτε μας είναι εύκολο να ξεχωρίσουμε έναν καλό φίλο από κάποιον που προσπαθεί να επωφεληθεί από εμάς ή να μας κοροϊδέψει.

Πολλοί από εμάς δυσκολευόμαστε σε αυτό που λέμε «θεωρία του νου». Αν δεν ξέρεις τι σημαίνει, να σου πούμε ότι είναι η

* Δεν είναι προτεραιότητά μας, δεν είναι το πρώτο πράγμα που θα κάνουμε

ικανότητα να μπαίνει κάποιος στη θέση ενός άλλου ανθρώπου. Με άλλα λόγια, είναι το να μπορούμε να δούμε τα πράγματα όπως τα αντιλαμβάνεται κάποιος άλλος. Να κατανοούμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις, αλλά και την πρόθεσή του. Ίσως διαβάζοντας αυτά **να σου έρχεται στο μυαλό*** και η λέξη «ενσυναίσθηση». Παλιότερα επικρατούσε η άποψη ότι τα άτομα με αυτισμό δεν έχουν συναισθήματα ή ότι αδιαφορούν για τα συναισθήματα των άλλων. Κάτι τέτοιο φυσικά και δεν ισχύει. Αντιθέτως! Βιώνουμε πολύ έντονα τα συναισθήματά μας και συχνά ανησυχούμε αν κάποιος άλλος δε νιώθει καλά. Αυτό όμως που συνήθως συμβαίνει είναι ότι δεν κατανοούμε πάντα πότε κάποιος νιώθει ένα συναίσθημα και πώς πρέπει να ανταποκριθούμε σε αυτό. Το πιο δύσκολο είναι ότι πολλές φορές δεν καταλαβαίνουμε ούτε τα δικά μας συναισθήματα!

Η επικοινωνία με τους άλλους μπορεί να είναι πολύ δύσκολη για εμάς. Ίσως υπάρξουν εμπόδια γιατί δεν έχουμε τις δεξιότητες που χρειάζονται για έναν επιτυχημένο διάλογο και που είναι έμφυτες στους νευροτυπικούς. Τη φράση «γλώσσα του σώματος» την έχεις ακούσει ποτέ; Το να επικοινωνούμε χρησιμοποιώντας τη στάση του σώματος και την έκφραση του προσώπου μας είναι μία ακόμα δυσκολία που πρέπει να αντιμετωπίσουμε. Και για τα δυο αυτά χρειαζόμαστε εκπαίδευση.

Δεν τελείωσαν όμως τα εμπόδια. Σου έχω ακόμα ένα. Πολλές φορές δεν κατανοούμε αυτό που είναι αυτονόητο για τους άλλους. Σκεφτόμαστε κυριολεκτικά και όλες αυτές οι μεταφορικές έννοιες που χρησιμοποιούν οι άλλοι απλά μας μπερδεύουν. Για παράδειγμα, μπορεί να αναρωτιέσαι γιατί λένε «βρέχει καρέ-

* να θυμάσαι, να σκέφτεσαι

κλες». Αν γνωρίζεις πως η φράση σημαίνει «βρέχει πολύ», θα αναρωτιέσαι γιατί δε λένε απλά «βρέχει πολύ».

Τέλος, ένα ακόμα χαρακτηριστικό μας –όχι πως δεν υπάρχουν κι άλλα κοινά χαρακτηριστικά– είναι πως έχουμε αισθητηριακές ευαισθησίες. Κάποιες ή και όλες από τις αισθήσεις μας μπορεί να υπο- ή να υπερ-λειτουργούν. Για παράδειγμα, κάποιοι ήχοι ίσως να μας ενοχλούν ή κάποιες μυρωδιές να μας προκαλούν πονοκέφαλο ή αναγούλα. Αυτού του είδους οι ευαισθησίες μπορεί να δυσκολέψουν την καθημερινότητά μας. Το διάλειμμα, που έχει τόση φασαρία, μπορεί να είναι ανυπόφορο για μας. Αν για σένα δεν είναι και τόσο, τότε είσαι τυχερός, φίλε μου! Εγώ πάντως στο διάλειμμα φοράω ακουστικά.

Σε ένα από τα αγαπημένα μου βιβλία για τον αυτισμό, γραμμένο από έναν έφηβο σαν κι εμάς, βρήκα αυτά τα λόγια που μου αρέσουν πολύ. Και, επειδή μου αρέσουν, θα σου τα πω:

«Πρώτον: Θυμήσου πως έχεις σύνδρομο Άσπεργκερ (μορφή αυτισμού), άρα είσαι διαφορετικός. Το να είσαι διαφορετικός είναι κοιλ. Όχι βλάκας ούτε άσχημος ούτε λιγότερο αστείος, απλά διαφορετικός. Σκέψου πόσο βαρετή θα ήταν η ζωή αν όλοι είχαν την ίδια εμφάνιση. Αν σκέφτονταν και συμπεριφέρονταν το ίδιο.

»Δεύτερον: Μη νομίζεις πως, επειδή έχεις σύνδρομο Άσπεργκερ, είσαι ανώτερος από άλλους που δεν έχουν. Προκατάληψη μπορεί να υπάρξει και από τις δύο πλευρές.

»Και το τρίτο είναι ένας χρυσός κανόνας που προέρχεται από τη Βίβλο: “Φέρσου στους άλλους όπως θα φερόσουν στον εαυτό σου”» (Jackson, 2002 : 185).

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ

Σκέφτηκα πως θα ήταν καλύτερο, αντί για μένα, να συνεχίσουν να μιλάνε για εμάς οι συγγραφείς του βιβλίου, που έχουν γνωρίσει παιδιά και εφήβους με αυτισμό. Εμείς θα τα πούμε ξανά στο τέλος!

Ήρθε λοιπόν και η δική μας σειρά. Μπορεί να μην ξέρουμε εάν είσαι αγόρι ή κορίτσι, αν είσαι 14 ή 18 ετών, γνωρίζουμε όμως πως οι έφηβοι σαν εσένα κάνουν μεγάλη προσπάθεια να ενταχθούν σε έναν κόσμο που φαντάζει ξένος γι' αυτούς. Είναι κάτι σαν τους εξερευνητές, τους παρατηρητές του κόσμου των νευροτυπικών. Ελπίζουμε πως με τη βοήθεια αυτού του βιβλίου θα μπορέσεις να αντιμετωπίσεις πιο εύκολα κάποιες από τις δυσκολίες σου.

Το βιβλίο είναι χωρισμένο σε κεφάλαια που το καθένα έχει ένα διαφορετικό θέμα. Στο τέλος του βιβλίου υπάρχουν ασκήσεις –μην αγχώνεσαι, δε θα σε βαθμολογήσουμε!– που θα σε βοηθήσουν να δεις πώς θα μπορούσες να χειριστείς διάφορες καταστάσεις.

Στο κείμενο θα συναντήσεις τις μεταφορικές έννοιες με έντονα γράμματα, με την εξήγησή τους στο κάτω μέρος της σελίδας. Αυτό δεν το κάνουμε γιατί έτσι μας αρέσει, αλλά γιατί, όπως θα έχεις καταλάβει ως έφηβος με αυτισμό, οι μεταφορές δεν είναι **το δυνατό σου σημείο**.* Εάν δεν κατάλαβες την προηγούμενη

* κάτι στο οποίο είσαι πολύ καλός

φράση, δες την εξήγηση στο κάτω μέρος της σελίδας. Επίσης θα συναντήσεις το σύμβολο του χαρούμενου προσώπου 😊 όταν θα σου κάνουμε πλάκα.

1. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τι είναι επικοινωνία; Είναι η ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων για τα οποία οι πληροφορίες αυτές έχουν νόημα. Η επικοινωνία με τους άλλους φαίνεται πως σε δυσκολεύει. Αν έχεις αισθανθεί πως είσαι από άλλον πλανήτη επειδή κάποιες φορές δεν καταλαβαίνεις τι θέλουν να πουν οι συνομιλητές σου, να ξέρεις πως και εκείνοι μπορεί να νιώθουν παράξενα για τον ίδιο λόγο, δηλαδή επειδή δε σε καταλαβαίνουν. Για τους περισσότερους ανθρώπους οι τρόποι (κώδικες) επικοινωνίας είναι έμφυτοι, κάτι που δεν ισχύει για σένα και αυτό καθιστά την επικοινωνία δυσκολότερη. Επειδή όμως είναι τόσο σημαντική, θα προσπαθήσουμε να ανακαλύψουμε μαζί κάποιους από τους κώδικές της.

Γλώσσα του σώματος

Τα χέρια, οι εκφράσεις του προσώπου, η στάση του σώματος, το βλέμμα κάποιου **μιλάνε**.* Η γλώσσα του σώματος, δηλαδή η μη λεκτική επικοινωνία, είναι ο τρόπος επικοινωνίας που χρησιμοποιούμε περισσότερο. Τα μηνύματα του άλλου μπορείς να τα καταλάβεις πιο εύκολα όταν κοιτάζεις το πρόσωπό του και ειδικά τα μάτια του.

* όπως καταλαβαίνεις κάποιον ακούγοντας τι σου λέει, μπορείς να τον καταλάβεις κοιτάζοντας τη στάση του σώματός του, τις κινήσεις ή τις εκφράσεις του

Χρειάζεται όμως να δίνεις μεγάλη προσοχή και στα μηνύματα που στέλνουν οι άνθρωποι με το σώμα τους, γιατί αυτά δείχνουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Γι' αυτό τον λόγο χρειάζεται να κοιτάζεις όλο το σώμα και όχι μόνο ένα μέρος του.

Όπως είπαμε ήδη, στο πρόσωπο δίνουμε μεγάλη σημασία στα μάτια, στα φρύδια και στο στόμα. Σε ένα χαρούμενο πρόσωπο συνήθως το στόμα σχηματίζει ένα χαμόγελο. Μπορεί να φαίνονται τα δόντια και τα μάτια έχουν μια μικρή λάμψη. Σε ένα θυμωμένο πρόσωπο τα φρύδια σχηματίζουν ένα V, τα μάτια κλείνουν και τα χείλη σχηματίζουν μια σφιχτή ίσια γραμμή.

Στο φοβισμένο πρόσωπο συνήθως τα μάτια γουρλώνουν και το στόμα είναι ανοιχτό, ενώ στο λυπημένο συνήθως το στόμα είναι κλειστό, με τις άκρες των χειλιών και το πρόσωπο κατεβασμένα προς τα κάτω, και τα μάτια μπορεί να είναι υγρά.



χαρά



έκπληξη



βαρεμάρα




φόβος



θυμός

Σε ένα έκπληκτο πρόσωπο μπορεί τα μάτια να είναι γουρλωμένα, το στόμα λίγο ανοιχτό και ίσως να ακουμπάει και το χέρι πάνω σε αυτό. Αν κάποιος βαριέται, μπορεί να έχει το χέρι στο μάγουλο, να κλείνει λίγο τα μάτια του και να ξεφυσάει.

Εκτός από το πρόσωπο, μεγάλη σημασία δίνουμε και στο σώμα. Όταν κάποιος που βρίσκεται απέναντί σου έχει το σώμα του χαλαρό (δηλαδή τα χέρια του είναι ανοιχτά προς τα κάτω και τα πόδια του επίσης ελαφρώς ανοιχτά), αυτό συνήθως δείχνει ότι νιώθει καλά και άνετα μαζί σου. Αντίθετα, όταν το σώμα του είναι σφιχτό (κλειστό) και τα χέρια, όπως και τα πόδια, είναι σταυρωμένα, αυτό δείχνει ότι ίσως να μην έχει διάθεση να σου μιλήσει.

Αν κάποιος έχει τα χέρια του στη μέση και μια έκφραση αυστηρή, είναι πολύ πιθανό να ετοιμάζεται να σε επιπλήξει, γι' αυτό καλύτερα **να την κάνεις με ελαφρά πηδηματάκια**.* 

Όταν κάποιος χτυπάει τα δάχτυλά του σε ένα τραπέζι ή το μπροστινό μέρος του ποδιού του στο πάτωμα, συνήθως νιώθει εκνευρισμό ή ανυπομονησία, που συνοδεύεται από μια σοβαρή έκφραση στο πρόσωπό του.

Αν και σου το είπαμε ήδη, σ' το ξαναλέμε! Κοιτάζουμε τη συνολική εικόνα του ατόμου με το οποίο επικοινωνούμε, για να βγάλουμε πιο σωστά συμπεράσματα. Για παράδειγμα, αν κάποιος έχει σταυρώσει τα χέρια του, δε σημαίνει **σώνει και καλά**** ότι έχει θυμώσει· μπορεί απλώς να τον βολεύει αυτή η στάση. Απάντηση γι' αυτό θα πάρεις από το πρόσωπό του. Τέλος, μεγάλο ρόλο παίζει η κατάσταση τη δεδομένη στιγμή (με ποιον επικοινωνείς, το θέμα της επικοινωνίας, ο χώρος στον οποίο βρίσκεστε).

* να φύγεις

** οπωσδήποτε

Διάλογος

Ο διάλογος είναι μια βασική δεξιότητα για την επίτευξη της επικοινωνίας. Μας βοηθάει να κάνουμε φίλους, να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις ιδέες μας, αλλά και να κάνουμε πιο σωστά τις δουλειές μας. Για να ξεκινήσει ένας διάλογος, χρειάζεται να τραβήξουμε την προσοχή του άλλου. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε ακουμπώντας τον άλλο απαλά στον ώμο ή λέγοντάς του κάτι, όπως «Θα ήθελα να μιλήσουμε λίγο» ή «Καλημέρα, τι κάνεις;».

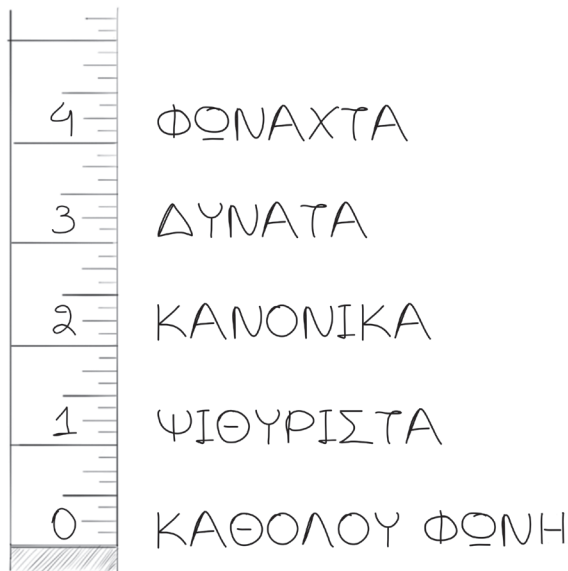
Πάρα πολλά άτομα με αυτισμό αναφέρουν πως μία από τις μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν καθημερινά είναι το να κοιτούν τους άλλους στα μάτια, δηλαδή να έχουν βλεμματική επαφή. Αυτό είναι κάτι που μπορεί εύκολα να παρεξηγηθεί. Για παράδειγμα, ένας καθηγητής που δε γνωρίζει πολλά για τον αυτισμό μπορεί άθελά του να βγάλει ένα λανθασμένο συμπέρασμα (π.χ. ότι δεν τον υπολογίζεις) όταν, την ώρα που σου απευθύνει μια



ερώτηση, εσύ κοιτάς αλλού. Αν σε δυσκολεύει η βλεμματική επαφή, τι θα έλεγες να κοιτούσες το πρόσωπο του συνομιλητή σου ή, αν σε δυσκολεύει και αυτό, να προσπαθούσες να τον κοιτάξεις στο ύψος των ματιών; Δείχνουμε ότι ακούμε τον συνομιλητή μας με όλο μας το σώμα γυρισμένο προς αυτόν και όχι μόνο με τα αυτιά! Με άλλα λόγια, δείχνουμε ότι τον προσέχουμε με τη γλώσσα του σώματός μας. Θα βοηθούσε εάν στην αρχή τού έλεγες μια φράση, όπως «Δε μου είναι εύκολο να σε κοιτάω στα μάτια, αλλά σε ακούω».

Το με ποιον τρόπο θα συζητήσουμε (δηλαδή το ύφος, ο τόνος της φωνής ή οι λέξεις που θα χρησιμοποιήσουμε), αλλά και το τι θα πούμε είναι στοιχεία που συντελούν στον επιτυχημένο διάλογο.

Φαντάσου πως έχουμε ένα μέτρο φωνής που μετράει τις διαβαθμίσεις του τόνου της φωνής μας και μας βοηθάει να τη χρησιμοποιούμε σωστά. Σου έχουμε ετοιμάσει μερικά παραδείγματα

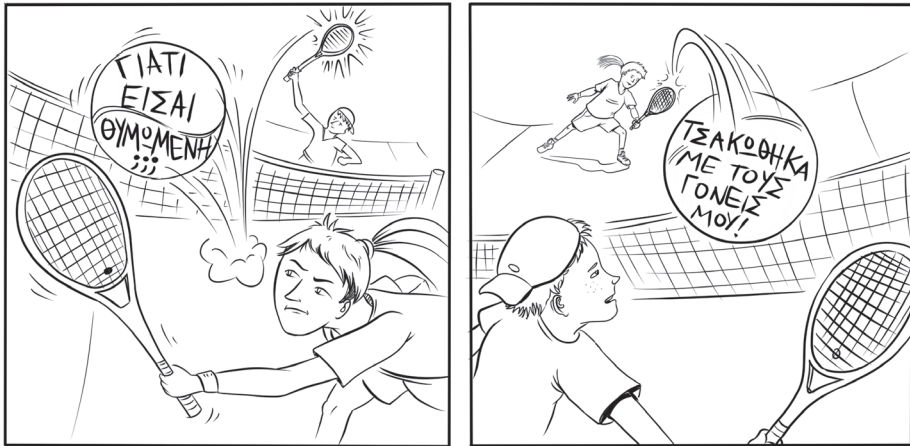


γι' αυτό. Το μέτρο δείχνει 0 όταν δε μιλάμε καθόλου και 1 όταν μιλάμε ψιθυριστά. Αυτό μπορεί να συμβεί σε μια βιβλιοθήκη ή στην εκκλησία. Με μια παρέα στην καφετέρια μιλάμε κανονικά, άρα το μέτρο μάς δείχνει 2. Σε ένα εμπορικό κέντρο ή στο γήπεδο μιλάμε δυνατά και το μέτρο θα δείξει 3 και, τέλος, σε μια συναυλία ή σε ένα πάρτι με δυνατή μουσική ίσως χρειαστεί να φωνάξουμε για να μας ακούσουν και το μέτρο να δείξει 4.

Ίσως σου αρέσει να μιλάς για κάτι συγκεκριμένο. Προσπάθησε όμως να αφήνεις και τον συνομιλητή σου να μιλήσει και να δείχνεις, έστω και προσποιητά, ότι σε ενδιαφέρουν αυτά που λέει. Σε μια συζήτηση μεταξύ φίλων δείχνουμε ενδιαφέρον, γιατί έτσι κάνουν οι φίλοι!

Για να γίνει μια καλή συζήτηση, εκτός από αυτά που είπαμε παραπάνω, είναι σημαντικό να διατηρήσεις τη σωστή απόσταση από τον συνομιλητή σου. Φαντάσου ότι υπάρχει ένας αόρατος κύκλος γύρω από κάθε άνθρωπο με ακτίνα όσο είναι περίπου το μήκος του χεριού του. Αυτό τον χώρο δεν πρέπει να τον παραβιάζεις, εκτός και αν ο συνομιλητής σου είναι κάποιος πολύ δικός σου άνθρωπος, π.χ. ένας πολύ καλός φίλος ή οι γονείς σου.

Ο διάλογος έχει μια συνέχεια. Είναι σαν ένα παιχνίδι τένις, που αρκετοί αυτιστικοί—ίσως και εσύ—δυσκολεύονται να ακολουθήσουν. Δηλαδή, όταν έρχεται το μπαλάκι, ο στόχος είναι να το στείλεις πίσω είτε κάνοντας ένα σχόλιο ή μια ερώτηση είτε δίνοντας μια πληροφορία πάντα σχετική με το θέμα. Αν, για παράδειγμα, μιλάς με κάποιο φίλο σου για έναν ποδοσφαιρικό αγώνα και αυτός σου πει ότι θα πάει να τον δει με τον πατέρα του, μπορείς να συνεχίσεις τον διάλογο (να πετάξεις το μπαλάκι πίσω) λέγοντας κάτι, όπως «Θέλω κι εγώ να δω αυτό τον αγώνα. Μπορώ να έρθω μαζί σας;». Αν πάλι θέλεις να συζητήσετε ένα διαφορετικό θέμα, ξεκίνα με μια φράση, όπως «Να σου πω κάτι άσχετο;».



Κάποτε η συζήτηση τελειώνει. Μπορεί να θέλεις να τη σταματήσεις εσύ ή ο συνομιλητής σου. Πώς θα καταλάβεις ότι ο άλλος δε θέλει να συνεχίσετε τη συζήτηση; Αν, για παράδειγμα, κοιτάζει αλλού, δεν απαντάει στις ερωτήσεις σου και γενικά δείχνει πως δεν τον ενδιαφέρουν αυτά που λέτε, αυτό σημαίνει πως κάπου εδώ πρέπει να τελειώσετε την κουβέντα σας και να κάνετε κάτι άλλο ή να αποχαιρετιστείτε.

Αν πάλι θέλεις να τη διακόψεις εσύ, αφήνεις τον συνομιλητή σου να ολοκληρώσει αυτό που λέει και ύστερα λες κάτι, όπως «Θα τα πούμε ξανά άλλη ώρα» ή «Πρέπει να την κάνω * τώρα, με περιμένουν στο σπίτι».

* να φύγω

ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΟΥΛΕΨΕΙΣ!

Πιο κάτω υπάρχουν μικρές ιστορίες σχετικές με τις ενότητες του βιβλίου. Μπορείς να τις διαβάσεις και να αποφασίσεις ποια από τις τρεις επιλογές είναι η σωστή.

1) Ο Δημήτρης βρίσκεται στο τμήμα τυριών σε ένα σουπερμάρκετ. Λέει στην υπάλληλο: «Σας παρακαλώ, μου δίνετε δέκα φέτες τυρί για τοστ;». Η υπάλληλος του χαμογελάει και του γυρίζει την πλάτη της. Ο Δημήτρης αρχικά θυμώνει γιατί δεν καταλαβαίνει τη συμπεριφορά της και στη συνέχεια αντιδρά με έναν από τους πιο κάτω τρόπους:

- A)** Έτσι μου έρχεται να φωνάξω. Έχω μπερδευτεί. Από τη μία μου χαμογελά, από την άλλη μου γυρίζει την πλάτη. Κατάλαβε τι της είπα;
- B)** Τι ηλίθια που είναι αυτή η κυρία! Δε θέλει να με εξυπηρετήσει. Θα της βάλω τις φωνές.
- Γ)** Τι πήγα να κάνω; Παραλίγο να της βάλω τις φωνές, ενώ εκείνη αμέσως με εξυπηρέτησε.

2) Δυο δεκαεφτάχρονοι φίλοι κουβεντιάζουν. Ο Βαγγέλης μιλάει στον Θωμά για το πάρτι στο οποίο πήγε το Σάββατο. Συγκεκριμένα του λέει: «Η μουσική που έπαιζε δε μου άρεσε και τόσο». Ο Θωμάς παίρνει τον λόγο και λέει:

A) Εγώ το Σάββατο πήγα στο σουπερμάρκετ και ο πατέρας μου μου αγόρασε μπίρα χωρίς αλκοόλ.

B) Καμία μουσική δε σου αρέσει!

Γ) Δηλαδή τι μουσική έπαιζε;

3) Ο κύριος Ιωάννου, καθηγητής φυσικής, απευθύνει τον λόγο στην Ελένη. Η Ελένη τού απαντάει κοιτώντας τον τοίχο που είναι δίπλα της. Ο καθηγητής της κάνει παρατήρηση: «Σου έχω πει, όταν μιλάς σε εμένα, να με κοιτάζεις». Δεν είναι η πρώτη φορά που της γίνεται παρατήρηση και αυτό την προβληματίζει. Μπορεί να σκεφτεί τα εξής:

A) Ίσως είναι καλό να μιλήσω στον καθηγητή, όπως έχω κάνει και με άλλους. Να του εξηγήσω πως πραγματικά δυσκολεύομαι να κοιτάξω κάποιον στα μάτια και ότι θα προσπαθήσω, όταν του μιλάω, να κοιτάζω προς αυτόν και γενικά να διατηρώ οπτική επαφή μαζί του.

B) Έχω θυμώσει μαζί του. Συνεχώς με ταπεινώνει. Θα τον προσβάλω μπροστά σε όλους, όπως κάνει και αυτός.

Γ) Για άλλη μια φορά κάποιος από τους καθηγητές δε με καταλαβαίνει. Θα δοκιμάσω να του εξηγήσω, αλλά δεν είμαι σίγουρη αν θα καταλάβει.