



ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗ ΔΑΣΚΑΛΑ ΜΟΥ

Αγαπημένη μου δασκάλα,

Είμαι ο/η
Θέλω να σας πω κάτι για μένα!

Έχω Επιλεκτική Αλαλία. Αυτό σημαίνει ότι μπορώ να μιλάω κανονικά στο σπίτι μου ή με ανθρώπους που ξέρω καλά, αλλά στο σχολείο ή σε μέρη που δεν νιώθω άνετα, δεν μπορώ να μιλήσω. Δεν είναι γιατί ντρέπομαι ή γιατί δεν θέλω. Είναι γιατί μερικές φορές η φωνή μου «κολλάει» από το άγχος.

Τι με βοηθάει:

- Αντί να μου λέτε "Γεια σου", θα ήθελα να μου λέτε "Χαίρομαι που σε βλέπω".
 - Να μου μιλάτε ήρεμα και χαλαρά.
 - Μέχρι να νιώσω άνετα, θα ήθελα να μην μου κάνετε ερωτήσεις. Μπορείτε όμως να σχολιάζετε αυτά που κάνω, όπως: "Βλέπω πως ζωγράφισες καφέ τη γάτα".
 - Να με ενισχύετε θετικά ακόμα και αν δεν χρησιμοποιώ τη φωνή μου για κάτι που καταφέρνω ή κάνω.
 - Να μου δίνετε χρόνο να απαντήσω, ακόμα κι αν δεν χρησιμοποιώ τη φωνή μου.
 - Χρειάζομαι τουλάχιστον 5 δευτερόλεπτα για να απαντήσω. Αν δεν απαντήσω, μπορείτε να με ξαναρωτήσετε. Αν πάλι δεν απαντήσω, θα με βοηθήσει να πείτε: "Πάρε τον χρόνο σου και θα έρθω σε λίγο να μου απαντήσεις". Αν και τότε δεν απαντήσω, μπορείτε να μου κάνετε μια ερώτηση που να απαντάται με Ναι ή Όχι.
 - Να λέτε γενικά "μπράβο" σε όλη την τάξη, όχι μόνο σε μένα.
 - Όταν αρχίσω να αισθάνομαι πιο άνετα, μπορείτε να μου κάνετε ερωτήσεις με επιλογές, π.χ. "Σου αρέσουν οι μαρκαδόροι ή οι ξυλομπογιές"; Προτιμώ να μην είναι ερωτήσεις που απαντιούνται μόνο με Ναι ή Όχι.
 - Με ενθαρρύνει πολύ όταν μου λέτε κάτι θετικό και συγκεκριμένο, όπως: "Μου άρεσε που μου είπες πως σου αρέσουν οι μαρκαδόροι".
 - Θα ήθελα να μην μου λέτε κάτι αρνητικό όταν δεν μιλάω, π.χ. "Χθες μου μίλησες, σήμερα γιατί δεν μιλάς";
 - Αν σηκώσω το χέρι μου ή με ρωτήσετε κάτι, με βοηθάει να χαμογελάσετε και να περιμένετε 5 δευτερόλεπτα. Αν δεν απαντήσω, μπορείτε να πείτε: "Μπράβο, βλέπω ότι ξέρεις την απάντηση! Ποιος άλλος θέλει να πει";
 - Αν μιλήσω για πρώτη φορά και τα παιδιά το σχολιάσουν, θα με βοηθήσει να απαντήσετε σε αυτό που είπα σαν να μιλούσα πάντα, με φράσεις όπως "Υπέροχη ιδέα", "Αυτό ακούγεται διασκεδαστικό", "Καλή απάντηση".
 - Αν τα άλλα παιδιά σας ρωτήσουν για μένα, θέλω να τους πείτε: "Θα μιλήσει μόλις νιώσει έτοιμος/η".
- 

Τι με δυσκολεύει:

- Όταν με ρωτούν μπροστά σε όλους.
- Όταν λένε ότι “ντρέπομαι και δεν μιλάω”. Αυτό δεν είναι αλήθεια και με στενοχωρεί.
- Όταν με πιέζουν να μιλήσω.
- Όταν νιώθω ότι όλοι περιμένουν να μιλήσω
- Να απαντάω σε ερωτήσεις όταν νιώθω πίεση ή όταν με κοιτάνε όλοι μαζί.
- Όταν κάποιος σχολιάζει ότι δεν μίλησα.

Πώς είναι πιο εύκολο να αρχίσω να μιλάω:

- Θα με βοηθούσε να έρθει η μαμά ή ο μπαμπάς μου στο σχολείο για λίγες φορές και για λίγο χρόνο. Έτσι μπορούμε να κάνουμε βήμα-βήμα μια άσκηση που λέγεται sliding in: πρώτα μιλάω όταν είναι δίπλα μου οι γονείς, μετά μιλάω ενώ εσείς ακούτε από κοντά, και σιγά-σιγά θα μπορέσω να μιλήσω απευθείας σε εσάς.
- Να περνάμε λίγο χρόνο οι δυο μας χωρίς πίεση για ομιλία.
- Θα με βοηθούσε να στέλνουμε κάποια μικρά βίντεο από το σπίτι, όπου απαντάω σε σύντομες ερωτήσεις σας. Με αυτόν τον τρόπο θα συνηθίσω στο να με ακούτε και έτσι θα μειώνω σιγά-σιγά το άγχος μου όταν πρέπει να μιλήσω και στο σχολείο.

**Σας ευχαριστώ που διαβάσατε το γράμμα μου.
Αυτό με κάνει να νιώθω πιο ασφαλής στην τάξη!**

Παρακάτω είναι μια φωτογραφία μου με το αγαπημένο μου παιχνίδι: