

Eelco de Geus

# Κάποιες φορές τραυλίζω

ένα βιβλίο για παιδιά από 7 έως 12 ετών



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΛΟΓΟΠΕΔΙΚΩΝ  
ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Ομάδα Ειδικού Ενδιαφέροντος  
στις Διαταραχές Ροής της Ομιλίας

## Προς τον θεραπευτή...

Το παρόν βιβλίο είναι ειδικά γραμμένο για τα παιδιά που έχουν αναπτύξει συναισθηματική αντίδραση στον τραυλισμό τους. Αυτό μπορεί να εκδηλώνεται με συμπεριφορά αυξημένης προσπάθειας ή αποφυγής ή με ανοικτή έκφραση αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων σε σχέση με την ομιλία. Είναι συχνά δύσκολο να αξιολογηθούν τα πραγματικά συναισθήματα και οι σκέψεις του παιδιού που τραυλίζει και συνεπώς η παρατήρηση συμπεριφορών όπως η αυξημένη προσπάθεια και η αποφυγή μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση των αληθινών συναισθημάτων γύρω από την ομιλία του.

## Σχετικά με τον συγγραφέα...

Ο Eelco de Geus ζει στην Ολλανδία. Έχει εξειδικευτεί στη θεραπεία τραυλισμού και εργάζεται με μικρά παιδιά και τους γονείς τους καθώς επίσης με ενήλικες και εφήβους που τραυλίζουν. Οργανώνει σεμινάρια για την θεραπεία του τραυλισμού στη χώρα του και σε άλλες χώρες. Οι αναγνώστες μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί του μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση eelcodegeus@kpr.at.

## Σχετικά με τη μετάφραση στην Αγγλική γλώσσα...

Η αείμνηστος Elisabeth Versteegh-Vermeij ήταν λογοθεραπεύτρια, εξειδικευμένη στη συμβουλευτική οικογένειας παιδιών που τραυλίζουν. Έχοντας κυρίως χρησιμοποιήσει την Αγγλική γλώσσα σε όλη της τη ζωή, διέτελεσε επίσης ως καταξιωμένη μεταφράστρια βιβλίων και κειμένων σχετικών με το θέμα του τραυλισμού.

## Κάποιες Φορές Τραυλίζω - Sometimes I Just Stutter

Publication 0031

First Edition—1999

Second Printing—2000

Third Printing—2001

Fourth Printing—2003

Fifth Printing—2008

Sixth Printing—2010

Published by

Stuttering Foundation of America

P.O. Box 11749

Memphis, TN 38111-0749

ISBN 0-933388-42-X

Copyright © 1999–2010 by Stuttering Foundation of America

Το Stuttering Foundation of America είναι ένας μη κερδοσκοπικός φιλανθρωπικός οργανισμός αφιερωμένος στην πρόληψη του τραυλισμού και τη βελτίωση της θεραπείας του.

[www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org)

Η παρούσα έκδοση είναι μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά της 6ης έκδοσης (2010) του βιβλίου, με τίτλο πρωτοτύπου: “Sometimes I just stutter. A book for children ages 7 to 12” (αριθμός έκδοσης 0031) του Ιδρύματος για τον Τραυλισμό (Stuttering Foundation) των ΗΠΑ.

### **Μετάφραση - Επιστημονική Επιμέλεια**

Την μετάφραση και επιστημονική επιμέλεια της έκδοσης είχαν τα μέλη της Ομάδας Ειδικού Ενδιαφέροντος στις Διαταραχές Ροής της Ομιλίας του ΠΣΛ:

- Ζαΐρη Ελένη, Λογοθεραπεύτρια.
- Καλαϊτζίδου Κατερίνα, Λογοθεραπεύτρια.
- Μαρούσος Δημήτρης, Λογοθεραπευτής.
- Μπτροπούλου Ελένη, Λογοθεραπεύτρια.
- Ντούρου Κατερίνα, Λογοθεραπεύτρια.
- Φούρλας Γιώργος, Λογοθεραπευτής.
- Χωριανοπούλου Μιρέλα, Φιλολόγος.

Στην μεταφραστική ομάδα συμμετείχε ο κ. Ευγένιος Ηλιού, Καθηγητής Αγγλικής Γλώσσας.

### **Επιμέλεια Κειμένου**

Κερασιά Μαρούσου, Γλωσσολόγος - Ειδική Παιδαγωγός.

### **Καλλιτεχνική και Γραφιστική Επιμέλεια**

Ναταλία Κισσαμιτάκη, Γραφίστρια.

### **Ευχαριστίες**

Η ΟΕΕΔΡΟ ευχαριστεί θερμά:


- το Ίδρυμα για τον Τραυλισμό (Stuttering Foundation), για την παροχή άδειας μετάφρασης, προσαρμογής και δημοσίευσης της παρούσας έκδοσης
- την κ. Ναταλία Κισσαμιτάκη και την κ. Κερασιά Μαρούσου οι οποίες συμμετείχαν αφιλοκερδώς στην υλοποίηση αυτό του έργου
- το σωματείο «Πρωτοβουλία Προσώπων που Τραυλίζουν» για την βοήθεια που έδωσαν τα μέλη του στην υλοποίηση της παρούσας έκδοσης

Η ΟΕΕΔΡΟ είναι μία επιτροπή του Πανελληνίου Συλλόγου Λογοπεδικών-Λογοθεραπευτών, η οποία ασχολείται με την προώθηση επιστημονικών, ερευνητικών και επαγγελματικών θεμάτων που αφορούν στις διαταραχές της ροής της ομιλίας και στην υποστήριξη των δικαιωμάτων των προσώπων που τραυλίζουν. Μέλη της ΟΕΕΔΡΟ το 2014 είναι οι λογοθεραπευτές Ε.Ζαΐρη, Κ.Καλαϊτζίδου, Δ.Μαρούσος, Ε.Μπτροπούλου, Κ.Ντούρου και συντονιστής ο κ. Γ.Φούρλας. Στην ΟΕΕΔΡΟ συμμετέχει η κ. Μ.Χωριανοπούλου ως εκπρόσωπος του σωματείου «Πρωτοβουλία Προσώπων που Τραυλίζουν».

---

### **Τηλέφωνα Επικοινωνίας**


#### **Πανελλήνιος Σύλλογος Λογοπεδικών - Λογοθεραπευτών**

 210 7779901

 [info@logopedists.gr](mailto:info@logopedists.gr)

 <http://www.logopedists.gr>

#### **Πρωτοβουλία Προσώπων που Τραυλίζουν**

 6985737678 / 6976233588

 [sillogostravlistou@yahoo.gr](mailto:sillogostravlistou@yahoo.gr)

Ακολουθείστε μας σε:   

---

Ενθαρρύνεται η διάθεση και η χρήση ολόκληρου του εγχειριδίου και όχι η με οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο εκτύπωση, αναπαραγωγή και αναδημοσίευση αποσπασμάτων αυτού. Με τον τρόπο αυτό διασφαλίζονται η ακρίβεια των πληροφοριών και τα δικαιώματα του Stuttering Foundation.

## Πρόλογος στην ελληνική έκδοση

Οι περισσότεροι άνθρωποι που στην καθημερινότητά τους έχουν έρθει σε επικοινωνία με ένα πρόσωπο που τραυλίζει αντιλαμβάνονται τη λεκτική όψη της διαταραχής και υποψιάζονται την ψυχολογική. Ωστόσο, για ένα πρόσωπο που τραυλίζει η διαταραχή έχει και λειτουργικές, πρακτικές συνέπειες. Μπορεί για παράδειγμα να οδηγεί σε μειωμένη συμμετοχή σε δραστηριότητες, αποφυγή κοινωνικής συναναστροφής, χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο ή στην εργασία.

Ο τρόπος που το παιδί που τραυλίζει αντιλαμβάνεται την δυσκολία του, τα συναισθήματά του για την ομιλία και την επικοινωνία, καθορίζουν τον τρόπο αντίδρασής του και προσδιορίζουν τις επιλογές του, την καθημερινή του συμπεριφορά.

Δουλεύοντας με παιδιά που τραυλίζουν, αγγίζουμε θεραπευτικά την λεκτική και συναισθηματική όψη της διαταραχής αλλά και τον τομέα των λειτουργικών συνεπειών του τραυλισμού. Μια δυσκολία χωρίς συνέπειες στην καθημερινότητα του παιδιού και ελεγχόμενη ως προς την ένταση και συχνότητα των λεκτικών και συναισθηματικών της συμπτωμάτων, είναι μια δυσκολία αδρανοποιημένη.

Η μείωση των λειτουργικών συνεπειών στην ζωή, στην κοινωνικότητα και την καθημερινή επικοινωνία του παιδιού που τραυλίζει είναι σημαντικός στόχος θεραπείας. Σύμμαχοι στην επίτευξη αυτού του στόχου είναι οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί που αποτελούν τους «σημαντικούς άλλους» για το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον του παιδιού αντίστοιχα.

Το παρόν εγχειρίδιο στοχεύει στο να ενισχύσει τη συμμαχία παιδιού - θεραπευτή - εκπαιδευτικού. Να δημιουργήσει τη βάση για ένα δίαυλο επικοινωνίας μεταξύ των συμμάχων, να προσφέρει πληροφορίες, γνώσεις, προτάσεις χειρισμού. Να ενδυναμώσει τον εκπαιδευτικό, να τον εξοπλίσει με υλικό που μπορεί να συμβουλευτεί ή να χρησιμοποιήσει για το παιδί που τραυλίζει που έχει στην τάξη του.

Το εγχειρίδιο αποτελεί τμήμα ενός πακέτου υλικού που δημιούργησε η Ομάδα Ειδικού Ενδιαφέροντος στις Διαταραχές Ροής Ομιλίας του Πανελληνίου Συλλόγου Λογοπεδικών-Λογοθεραπευτών, στο οποίο συμπεριλαμβάνονται τα εξής:

### **1. Μετάφραση - Επιμέλεια των βιβλίων του Stuttering Foundation:**

- Τραυλισμός: Κουβεντιάζοντας ανοιχτά με εκπαιδευτικούς (Stuttering: Straight Talk for teachers)
- Κάποιες φορές Τραυλίζω: Ένα βιβλίο για παιδιά 7-12 ετών (Sometimes I just stutter)

### **2. Δύο παραμύθια για τον τραυλισμό, ένα για παιδιά σχολικής και ένα για παιδιά προσχολικής ηλικίας**

- Το ρολόι που μιλούσε
- Το κοκκοράκι που κολλούσε... αλλά όλους τους ξυπνούσε

### **3. Βίντεο συνεντεύξεων Προσώπων που Τραυλίζουν και περιγράφουν την σχολική τους εμπειρία και διαδρομή σε σχέση με τον τραυλισμό.**

Κατά το χρονικό διάστημα της έκδοσης του παρόντος, τόσο τα παραμύθια όσο και τα βίντεο των προσώπων που τραυλίζουν βρίσκονται στην φάση της τελικής τους επεξεργασίας και σύντομα αναμένεται να εκδοθούν.

Στο έως σήμερα έργο ενημέρωσης - ευαισθητοποίησης της ΟΕΕΔΡΟ συμπεριλαμβάνεται το παρακάτω υλικό:

### **Τρίπτυχα φυλλάδια:**

- Για γονείς
- Για δασκάλους
- Για εφήβους
- Για ενήλικες

### **Πολυσέλιδο ενημερωτικό έντυπο για τον Παιδιάτρο**

### **Βιντεοπαρουσιάσεις:**

- Τραυλισμός: Από την Προσχολική Ηλικία στην Ενήλικη Ζωή
- Το ισχύον νομοθετικό πλαίσιο για τον Τραυλισμό και τις άλλες διαταραχές ροής της ομιλίας

Το ενημερωτικό υλικό της ΟΕΕΔΡΟ φιλοξενείται και είναι διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Λογοπεδικών - Λογοθεραπευτών.



## Πριν ξεκινήσεις να διαβάζεις αυτό το βιβλίο...

Αυτό το βιβλίο έχει γραφτεί για όλα τα παιδιά που τραυλίζουν. Όταν τραυλίζεις, το στόμα σου δεν κάνει πάντα αυτό που θέλεις να κάνει. Κάποιες φορές, θες να πεις κάτι και η λέξη απλώς δεν βγαίνει. Κάποιες φορές, λες κάτι και οι άλλοι σου λένε "Σταμάτα να τραυλίζεις" ή "μίλα πιο αργά" ή "πάρε μια βαθιά αναπνοή." Συνήθως, αυτό δεν σε βοηθάει. Συχνά, ξεχνάς τι ήταν αυτό που ξεκίνησες να λες. Ή μπορεί να νιώθεις πληγωμένος ή νευριασμένος. Στις επόμενες σελίδες θα βρεις πολλές πληροφορίες για τον τραυλισμό, όπως:

- Τι σε κάνει να τραυλίζεις
- Γιατί κάποιες φορές τραυλίζεις, ενώ άλλες φορές όχι
- Γιατί κάποιον άνθρωπο δυσκολεύονται να καταλάβουν τον τραυλισμό
- Γιατί κάποιες φορές μπορεί να σε κοροϊδέψουν για τον τραυλισμό σου
- Ότι υπάρχουν και άλλα παιδιά που τραυλίζουν
- Γιατί ο τραυλισμός μπορεί να είναι κάποιες φορές απάιστος και κάποιες φορές όχι

Πολλά παιδιά που τραυλίζουν έχουν γράψει προσωπικά γράμματα για αυτό το βιβλίο. Μαθαίνουμε πολλά από αυτά που μας λένε. Είμαι χαρούμενος που με βοηθούν τόσο πολύ. Έχω προσθέσει και κάποιες πληροφορίες για τις μαμάδες και τους μπαμπάδες, για τις γιαγιάδες και τους παππούδες, για τις θείες και τους θείους, για τα αδέρφια, για τις δασκάλες και τους δασκάλους. Αυτές οι πληροφορίες θα τους βοηθήσουν να καταλάβουν λίγο καλύτερα τον τραυλισμό και να αντιδρούν με πιο βοηθητικούς τρόπους.

Μπορείς να διαλέξεις σελίδες από αυτό το βιβλίο, να τις βγάλεις φωτοτυπία ή να τις κόψεις και να τις στείλεις ως γράμματα. Όταν κάποιος διαβάσει το γράμμα σου, μπορεί μετά να θέλει να διαβάσει όλο το βιβλίο για να μάθει και άλλα πράγματα για τον τραυλισμό.

Αν δεν είσαι ακόμα εννιά χρονών, μπορεί να δυσκολευτείς να διαβάσεις μόνος σου όλο το βιβλίο. Μπορείς όμως να ζητήσεις από τη μαμά ή τον μπαμπά σου να το διαβάσετε μαζί.

Ελπίζω το βιβλίο αυτό να σου αρέσει.

Έλκο Πτε Τζέους.



## Ο τραυλισμός δεν είναι αστείο...

Σε κανέναν δεν αρέσει να τραυλίζει. Όταν τραυλίζεις, είναι δύσκολο να πεις κάποιες λέξεις. Κάποιες φορές είναι λες και ο λαιμός σου «κλειδώνει» και δεν μπορείς να συνεχίσεις για να πεις αυτό που θέλεις. Ή επαναλαμβάνεις το πρώτο κομμάτι της λέξης πολλές φορές.

Όταν προσπαθείς πάρα πολύ να συνεχίσεις να μιλάς, μπορεί και να το καταφέρνεις. Συχνά όμως, αυτό κάνει τα πράγματα χειρότερα.

Νιώθεις σφίξιμο στο στομάχι σου και κάνεις διάφορα περίεργα πράγματα με το στόμα σου ή με όλο σου το πρόσωπο για να μπορέσεις να συνεχίσεις να μιλάς. Οι άλλοι άνθρωποι ακούν ότι τραυλίζεις και δεν ξέρουν τι να σκεφτούν. Συχνά, προσπαθούν να σε βοηθήσουν και, κάποιες φορές, το καταφέρνουν. Κάποιες φορές όμως, κάνουν τα πράγματα χειρότερα.

Οι άνθρωποι που δεν τραυλίζουν, είναι δύσκολο να καταλάβουν τον τραυλισμό. Θέλουν να βοηθήσουν, αλλά δεν έχουν ιδέα τι πρέπει να κάνουν. Το βλέπεις στο πρόσωπό τους: μοιάζουν μπερδεμένοι και αγχωμένοι. Και όταν οι άνθρωποι είναι αγχωμένοι, συνήθως κάνουν ανόητα πράγματα. Δεν φταις εσύ γι' αυτό. Φταίει, ότι δεν γνωρίζουν αρκετά για τον τραυλισμό. Γι' αυτό, μπορείς να τους δανείσεις αυτό το βιβλίο. Όταν καταλάβουν κάποια πράγματα για τον τραυλισμό, θα σταματήσουν να είναι αγχωμένοι. Και τότε, εσύ θα είσαι αυτός που τους βοήθησε!



## Κάποιες φορές τραυλίζεις και άλλες φορές όχι...

Μπορείς εύκολα να καταλάβεις γιατί οι άνθρωποι δυσκολεύονται να κατανοήσουν τον τραυλισμό. Κάποιες φορές μιλάς με ευκολία, ενώ άλλες φορές δυσκολεύεσαι. Όταν παίζεις μόνος στο δωμάτιο και μιλάς δυνατά, τότε όλα είναι καλά. Μπορεί να μιλάς με ευκολία σε ένα μωρό ή σε ένα ζώακι. Όταν τραγουδάς, οι λέξεις μπορεί να βγαίνουν εύκολα. Κάποια παιδιά δεν τραυλίζουν όταν νευριάζουν ενώ άλλα τραυλίζουν περισσότερο. Μπορεί να μιλάς με ευκολία στον μικρό σου αδερφό ή στη μικρή σου αδερφή, αλλά να δυσκολεύεσαι να μιλάς στους μεγάλους και να τραυλίζεις.

Κάποια παιδιά τραυλίζουν πολύ όταν είναι στο σχολείο και πολύ λίγο όταν είναι σπίτι. Άλλα παιδιά μιλάνε με ευκολία στο σχολείο και τραυλίζουν περισσότερο όταν είναι στο σπίτι. Κάποια παιδιά τραυλίζουν πολύ λίγο ή σχεδόν καθόλου στις διακοπές. Άλλα παιδιά μιλάνε πιο εύκολα στο σχολείο και τραυλίζουν περισσότερο στις διακοπές. Τα παιδιά που είναι κουρασμένα ή άρρωστα συνήθως τραυλίζουν περισσότερο, αλλά υπάρχουν και παιδιά που τραυλίζουν λιγότερο όταν είναι κουρασμένα ή άρρωστα.

Βλέπεις τι γίνεται; Είναι πολύ δύσκολο να καταλάβεις τον τραυλισμό, γιατί φεύγει και έρχεται και μοιάζει να αλλάζει όλη την ώρα. Γι' αυτό οι άνθρωποι δυσκολεύονται να τον κατανοήσουν.

Το κάθε παιδί μιλά με τον δικό του τρόπο. Άλλο μιλάει αργά, άλλο γρήγορα. Κάποια παιδιά μιλάνε με σιγανή φωνή και άλλα με δυνατή φωνή. Ο κάθε ένας μιλά με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο και το κάθε παιδί τραυλίζει με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο. Και νομίζω πως έτσι πρέπει να είναι. Δεν θα ήταν βαρετό αν ήμασταν όλοι ίδιοι;





## Τι σε κάνει να τραυλίζεις;

Όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί. Κάποιοι είναι καλοί σε ένα πράγμα, ενώ κάποιοι άλλοι σε κάτι άλλο. Κάποια παιδιά μπορούν να τρέξουν πολύ γρήγορα, ενώ άλλα δεν είναι τόσο γρήγορα. Κάποια παιδιά ζωγραφίζουν καλά, ενώ άλλα δυσκολεύονται.

Ας πάρουμε για παράδειγμα τη ζωγραφική. Για να ζωγραφίσεις καλά, οι μύες του χεριού σου και των δαχτύλων σου πρέπει να κινούνται μαζί με ευκολία. Όταν δυσκολεύεσαι να κάνεις μια ζωγραφιά, σημαίνει πως όλοι αυτοί οι μύες δεν συνεργάζονται καλά. Κατά κάποιο τρόπο, αυτό είναι το αδύνατό σου σημείο. Δεν είναι κανένα μεγάλο θέμα, απλώς χρειάζεσαι λίγο παραπάνω χρόνο για να κάνεις μια καλή ζωγραφιά. Αν προσπαθήσεις να την κάνεις στα γρήγορα, τότε μάλλον η ζωγραφιά δεν θα βγει και τόσο καλή.

Αν δεν είσαι πολύ καλός σε κάτι και προσπαθήσεις να το κάνεις στα γρήγορα, μπορεί να αγχωθείς. Και όταν αγχώεσαι, τα πράγματα γίνονται χειρότερα. Ειδικά όταν φοβάσαι ότι θα κάνεις λάθος, είναι πιθανότερο να το κάνεις. Οι άνθρωποι που ζωγραφίζουν καλά δεν έχουν τέτοιες δυσκολίες. Μπορούν να ζωγραφίζουν γρήγορα ακόμα κι όταν είναι αγχωμένοι και δεν φοβούνται μήπως κάνουν λάθος.

Το ίδιο συμβαίνει και με την ομιλία. Κάποιοι άνθρωποι είναι εύκολο να μιλούν και δεν έχουν ποτέ δυσκολίες. Αλλά για όσους τραυλίζουν, η ομιλία είναι το αδύνατό τους σημείο. Μπορεί να είναι δύσκολο κάποιες φορές να κινείς τα χείλη, τη γλώσσα, το λαιμό και την αναπνοή σου, όλα μαζί, γρήγορα και απλά. Όταν μιλάς αργά ή είσαι χαλαρός, μάλλον δεν υπάρχει πρόβλημα, συνήθως μιλάς μια χαρά. Όταν μιλάς στον εαυτό σου ή όταν λες ένα τραγούδι, όταν μιλάς στη γατούλα ή το σκυλάκι σου, όταν νιώθεις χαλαρός και σίγουρος για τον εαυτό σου, σπάνια τραυλίζεις.

Αλλά όταν βιάζεσαι και θες να πεις κάτι γρήγορα ή όταν νιώθεις νευρικότητα, τότε το να μιλάς μπορεί να σου είναι πιο δύσκολο και μπορεί να τραυλίσεις. Και αν φοβάσαι πως ο τραυλισμός είναι λάθος και προσπαθείς πολύ να ΜΗΝ τραυλίσεις, τότε είναι ακόμα πιο δύσκολο να μιλάς. Μπορεί να κλείνεις τα μάτια, να κάνεις γκριμάτσες ή να πιέζεις περισσότερο για να πεις αυτό που θέλεις. Τα παιδιά που φοβούνται πολύ τον τραυλισμό, μπορεί να αποφεύγουν εντελώς να μιλούν. Μπορεί να μην σηκώνουν το τηλέφωνο, να μην τελειώνουν τις προτάσεις τους ή να προσπαθούν να βρουν πιο εύκολες λέξεις όταν δυσκολεύονται. Αυτό δεν έχει νόημα. Είναι προτιμότερο να αφήνεις τον τραυλισμό απλά να συμβαίνει, παρά να προσπαθείς να τον κρύβεις ή να τον σταματάς. Έτσι θα νιώθεις λιγότερο αγχωμένος και όσο πιο χαλαρός είσαι, τόσο πιο εύκολα θα μιλάς.



## Χρειάζονται πολλές ικανότητες για να τραυλίσεις!

Θυμάσαι τι είχα πει προηγουμένως... ο κάθε ένας τραυλίζει με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο. Κάποια παιδιά λένε μια λέξη ή κομμάτι μιας λέξης πολλές φορές, ενώ άλλα μπλοκάρουν εντελώς. Κάποια παιδιά κάνουν γκριμάτσες, ενώ άλλα όχι. Κάποια παιδιά μισούν τόσο πολύ τον τραυλισμό τους, που προτιμούν να μη μιλήνε καθόλου. Άλλα παιδιά δεν τα νοιάζει και συνεχίζουν να μιλάνε, ό,τι και να γίνει.

Μπορεί να πει κάποιος, ότι χρειάζονται πολλές ικανότητες για να τραυλίσεις!

Πώς είναι ο δικός σου τραυλισμός; Δες παρακάτω και χρωμάτισε τους κύκλους που ταιριάζουν με τον δικό σου ξεχωριστό τρόπο τραυλισμού.

Σκέψου εάν ...

- επαναλαμβάνεις έναν ήχο πολλές φορές
- επαναλαμβάνεις μια λέξη πολλές φορές
- μπλοκάρεις σε έναν ήχο
- παίρνεις μια βαθιά αναπνοή πριν μιλήσεις
- κλείνεις τα μάτια σου πριν τραυλίσεις
- τραβάς έναν ήχο σσσσσσσσσυνέχεια
- κουνάς το κεφάλι σου όταν τραυλίζεις
- κουνάς μέρη του σώματός σου όταν τραυλίζεις
- σταματάς να μιλάς (όταν νιώθεις πως θα τραυλίσεις)
- αφήνεις να μιλήσει κάποιος άλλος για σένα
- προσπαθείς να σκεφτείς άλλες λέξεις

Το να τραυλίζεις είναι ολόκληρος άθλος. Βλέπεις; Αν θες μπορείς να προσπαθήσεις να μάθεις στη μαμά σου ή στον μπαμπά σου να τραυλίζουν όπως εσύ. Θα εκπλαγείς από το πόσο δύσκολο θα τους είναι μέχρι να το καταφέρουν σωστά!



## Όταν νιώθεις στενοχωρημένος ή θυμωμένος με τον τραυλισμό σου...

Οι άνθρωποι θυμώνουν όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλουν. Όταν προσπαθείς να κάνεις κάτι και αποτυγχάνεις ξανά και ξανά, μπορεί να νευριάζεις. Οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν και λύπη, όταν τα πράγματα συνεχίζουν να μην πηγαίνουν καλά.

Μπορεί να μη σε πειράζει εάν σε μαλώνουν οι μεγάλοι μία φορά στο τόσο. Αλλά εάν αυτό γινόταν κάθε μέρα, τότε θα ένιωθες θυμωμένος και λυπημένος.

Συνήθως, οι μεγάλοι δεν δείχνουν το θυμό τους ή τη λύπη τους. Αλλά αν τους παρατηρήσεις καλά, θα καταλάβεις ότι κάποιες φορές αισθάνονται και εκείνοι έτσι. Μπορεί να είναι πιο ήσυχoi απ' ότι συνήθως ή να τους φαίνονται όλα στραβά ή να θέλουν να μείνουν μόνοι.

Και ο τραυλισμός, μία φορά στο τόσο, δεν σε πειράζει πολύ. Αλλά αν η ομιλία σου συχνά σε δυσκολεύει, μπορεί να νευριάζεις. Να νευριάζεις με το στόμα σου. Να νευριάζεις με τον τραυλισμό. Ξεκινάς να τον μισείς. Το να μιλάς γίνεται τόσο δύσκολο, που σε κάνει να νιώθεις στενοχωρημένος. Στενοχωρημένος για τον τραυλισμό σου. Όταν οι άνθρωποι είναι στενοχωρημένοι, κλαίνε. Ίσως σου έχουν πει να μην κάνεις σαν να είσαι κανένα κλασιάρικο μωρό, αλλά να είσαι γενναίος και δυνατός. Όμως κάποιες φορές, το να τραυλίζεις μπορεί να είναι τόσο άσχημο, που δεν πειράζει να κλάψεις. Δεν πρέπει να ντρέπεσαι γι' αυτό. Και δεν πειράζει να θυμώνεις ή να μισείς τον τραυλισμό σου. Αν δείξεις πόσο θυμωμένος ή λυπημένος είσαι φωνάζοντας, χτυπώντας το πόδι σου ή κλαίγοντας, ίσως αισθανθείς πολύ καλύτερα.

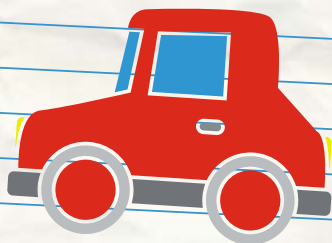
Ίσως να μη θέλεις οι άλλοι να ξέρουν γι' αυτά σου τα συναισθήματα. Τότε, γιατί δεν αφήνεις τον εαυτό σου ελεύθερο να τα εκφράσει σε κάποιο μέρος που κανείς δεν μπορεί να σε ακούσει ή να σε δει; Αλλά είναι ακόμα καλύτερα να μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου με άλλους ανθρώπους. Αυτό κάνει τα πράγματα πολύ πιο εύκολα για σένα.

Μην ντρέπεσαι. Ό,τι κι' αν γίνει, μην κατηγορείς τον εαυτό σου. Γιατί, δεν φταις εσύ που τραυλίζεις.

Η Ελενίτσα είναι επτά χρονών. Κάποιες φορές μπει τον τραυλισμό της τόσο πολύ, που θυμώνει ή στενοχωριέται. Στα γενέθλιά της πήρε μια κούκλα που μιλάει. Την ονόμασε «Κουκλίτσα που τραυλίζει». Κάθε φορά που η Ελενίτσα νιώθει άσχημα για τον τραυλισμό της, θάει και τα λέει όλα στην κούκλα της. Αν θέλει να κλάψει, η κούκλα είναι εκεί δίπλα της για να της κρατάει συντροφιά. Γιατί, θάντα όταν κλάις, σε ανακουφίζει να αισθάνεσαι κάποιον δίπλα σου.



Ο Γιώργος βρήκε άλλη λύση. Έχει πολλά αυτοκινητάκια. Όταν νιώθει άσχημα για τον τραυλισμό του, θάζει τα αυτοκινητάκια να τρέχουν και να συγκρούονται. Έπειτα, κάνει πως έρχεται η αστυνομία και ρωτάει τι έγινε. Τότε, εκείνος τους λέει τι τον νευρίασε.





## Όταν σε κοροϊδεύουν επειδή τραυλίζεις...

Τα παιδιά κοροϊδεύουν το ένα το άλλο για διάφορους λόγους. Ένα παιδί που είναι πιο ψηλό από τα άλλα, το κοροϊδεύουν. Το ίδιο γίνεται και με ένα παιδί που είναι κοντό.

Μπορεί να σε κοροϊδέψουν επειδή έχεις μεγάλα αυτιά ή μεγάλη μύτη. Επειδή αρρωσταίνεις συχνά ή επειδή δεν τρέχεις γρήγορα. Επειδή έχεις κόκκινα μαλλιά ή επειδή δεν είσαι καλός στα μαθηματικά. Επειδή δεν φοράς τα σωστά ρούχα ή επειδή δεν έχεις ποδήλατο.

Είναι φυσιολογικό τα παιδιά να πειράζουν το ένα το άλλο κάποιες φορές. Αλλά αν θες πάρα πολύ ένα ποδήλατο και σε κοροϊδεύουν επειδή δεν το έχεις, τότε το πείραγμα σε πληγώνει πραγματικά. Το ίδιο γίνεται και με τον τραυλισμό. Όταν ήδη νιώθεις άσχημα γι' αυτό, το να σε κοροϊδεύουν επειδή τραυλίζεις, πονάει.

Όταν σε κοροϊδεύουν, μπορείς να ζητήσεις βοήθεια από τη δασκάλα σου ή να το πεις στους γονείς σου για να σε βοηθήσουν. Αλλά μπορείς να κάνεις και κάτι άλλο, να κοροϊδέψεις και συ. Πάντα μπορείς να σκεφτείς κάτι.

Εγώ νομίζω ότι ο Δημήτρης, που είναι εννιά χρονών, βρήκε την καλύτερη λύση. Κάθε φορά που κάποιος τον κοροϊδεύει, του λέει: «καλά, φύγε και έλα πάλι, όταν μπορέσεις να τραυλίσεις καλύτερα από μένα». Τα παιδιά σταματάνε αμέσως να τον κοροϊδεύουν!

## Κάποιοι απλώς δεν καταλαβαίνουν...

Το ξέρεις καλά ότι ο τραυλισμός αλλάζει όλη την ώρα. Κάθε παιδί τραυλίζει με τον δικό του τρόπο, αλλά και αυτό ακόμα μπορεί να αλλάζει από μέρα σε μέρα. Οι άνθρωποι που δεν τραυλίζουν, δεν μπορούν να το καταλάβουν εύκολα αυτό. Θέλουν τα πράγματα να μένουν πάντα ίδια. Όταν τα πράγματα αλλάζουν φοβούνται και δεν ξέρουν πώς να αντιμετωπίσουν κάτι που δεν καταλαβαίνουν.

Από την άλλη, οι γονείς σου μπορεί να ανησυχούν για τον τραυλισμό σου. Θέλουν να είσαι πάντα καλά. Γι' αυτό εκείνοι, οι μεγάλοι αλλά και τα αδέρφια σου, συχνά προσπαθούν να σε βοηθήσουν. Στεναχωριούνται και επειδή ο τραυλισμός τους φοβίζει και τους ανησυχεί, θέλουν να σταματήσει. Όπως το θέλεις και εσύ.



Να κάποια πράγματα που σου λένε, για να σε βοηθήσουν:

«πάρε μια βαθιά ανάσα»

«ηρέμησε»

«ξεκίνα πάλι»

«μπορείς να το πεις καλύτερα, αν προσπαθήσεις πραγματικά»

«σταμάτα και μίλα πιο αργά»

«μην μιλάς έτσι»

«σκέψου πρώτα τι θέλεις να πεις, πριν ξεκινήσεις»

«ξαναπές το»

Κάποιες φορές, ίσως να μην σε πειράζει που οι άνθρωποι στα λένε αυτά. Άλλες όμως σε πειράζει. Ήδη κάνεις το καλύτερο που μπορείς. Εκείνοι θέλουν να κάνεις ακόμα περισσότερα. Το να πεις αυτό που θέλεις όταν σε πιέζουν έτσι, είναι δύσκολο. Ίσως να τραυλίζεις περισσότερο εκείνη τη στιγμή. Βέβαια, αυτοί οι άνθρωποι δεν ξέρουν ότι έτσι αντί να κάνουν τα πράγματα πιο εύκολα για σένα, ίσως τα κάνουν πιο δύσκολα. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να τους πεις για τον τραυλισμό σου και να τους εξηγήσεις τι θέλεις να κάνουν ή τι δεν θέλεις να κάνουν. Μπορούν να σε βοηθήσουν ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ.

Ίσως είναι δύσκολο να το κάνεις αυτό μόνος σου. Μπορείς να δώσεις αυτό το βιβλίο σε όποιους συναντάς συχνά ή να το συζητήσεις με τους γονείς σου. Έτσι, θα μπορούν και αυτοί να δώσουν πληροφορίες σε άλλους ανθρώπους στο περιβάλλον σου.

Η Κατερίνα είναι έντεκα χρονών. Τραυλίζει θάρα θολύ όταν είναι στο σχολείο. Η δασκάλα της δεν καταλάβαινε γιατί. Κάθε φορά που η Κατερίνα ήθελε να μιλήσει στην τάξη, η δασκάλα αγχωνόταν και την διέκοθε και έδινε τον λόγο σε άλλο παιδί. Η δασκάλα νόμιζε ότι η Κατερίνα θα την ευγνωμονούσε γι' αυτό, γιατί έτσι θα γλίτωνε από το να τραυλίσει μπροστά σε όλη την τάξη.

Αλλά, γινόταν ακριβώς το αντίθετο. Η Κατερίνα στενοχωριόταν που δεν μπορούσε ποτέ να μιλήσει στην τάξη. Έτσι, το συζήτησε με την μαμά της και πήγαν μαζί να δουν τη δασκάλα για να μιλήσουν για αυτό. Συμφώνησαν, πως η Κατερίνα θα μπορεί να μιλάει όποτε θέλει στην τάξη είτε τραυλίζει είτε όχι. Στην Κατερίνα θ' άρεσε, άρ' εσει να δηχάινει στο σχολείο.





## Είναι δικαίωμά σου να τραυλίζεις!

Δεν υπάρχει κάποιος νόμος που να απαγορεύει να έχουμε μεγάλα αυτιά. Ή κόκκινα μαλλιά. Μεγάλη ή μικρή μύτη. Ακριβά ρούχα ή ένα ολοκαίνουριο ποδήλατο. Ούτε υπάρχει νόμος που απαγορεύει να τραυλίζεις. Εάν ΕΣΥ αποφασίσεις ότι το να τραυλίζεις είναι λάθος, θα πιέσεις περισσότερο τον εαυτό σου να μην τραυλίζει. Και ξέρουμε ότι αυτό θα κάνει τον τραυλισμό χειρότερο. Γι' αυτό πάντα λέω: ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΟΥ ΝΑ ΤΡΑΥΛΙΖΕΙΣ!

Εάν αποφασίσεις ότι ο τραυλισμός είναι δικαίωμά σου δεν χρειάζεται να πιέξεις τον εαυτό σου να μιλάει καλύτερα. Και εάν δεν πιέξεις τον εαυτό σου, θα αρχίσει να γίνεται ευκολότερο το να μιλάς. Ακριβώς το αντίθετο από αυτό που μπορεί να νόμιζες!

Η Μιρέλα είναι δέκα χρονών. Ήταν πολύ νευριασμένη με τον τραυλισμό της και αποφάσισε ότι δεν θα τον αφήσει να ξανασυμβεί. Ήταν τόσο ανστηρή με τον εαυτό της, που ο τραυλισμός γινόταν όλο και χειρότερος. Οι γονείς της συμφώνησαν μαζί μου, ότι ο τραυλισμός είναι ένας απολύτως ασφαλής τρόπος ομιλίας και είναι δικαίωμά της να τραυλίζει. Πάίξαμε ένα σωρό παιχνίδια με τον τραυλισμό και θρόσφατα φτιάξαμε και ένα βιβλίο.

Γελάσαμε θάρα πολύ καθώς το φτιάχναμε. Η Μιρέλα είναι πολύ πιο χαρούμενη τώρα. Δεν μισεί πια τόσο πολύ τον τραυλισμό της και, ήση, μιλάει εύκολα.





## Είσαι σημαντικός!

Επειδή τραυλίζεις, ή επειδή σου συμβαίνουν άλλα πράγματα για τα οποία δεν είσαι χαρούμενος, μπορεί να έχεις την εντύπωση ότι κάνεις τα πάντα λάθος ή ότι εσύ είσαι λάθος. Μπορεί να νομίζεις ότι οι άλλοι δεν σε συμπαθούν. Δεν αισθάνονται μόνο τα παιδιά έτσι αλλά και οι μεγάλοι. Εάν συμβαίνει αυτό, τότε νομίζω ότι ξεχνάς πόσο σημαντικός είσαι. Δεν υπάρχει κανείς, σε ολόκληρο τον πλανήτη, που να είναι σαν κι εσένα. Είσαι μοναδικός και ξεχωριστός. Σκέψου ότι υπάρχουν πολλά πράγματα στα οποία είσαι καλός και πάρα πολλοί άνθρωποι σε αγαπούν, σε συμπαθούν και νοιάζονται για σένα!

Είναι κρίμα που οι άνθρωποι συχνά ντρέπονται να δείξουν ότι νοιάζονται ο ένας για τον άλλον. Εάν σκέφτεσαι ότι κανείς δεν νοιάζεται για σένα και νιώθεις ένα κενό μέσα σου, θυμήσου ότι μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό. Μπορείς να θυμηθείς ότι είσαι σημαντικός και, αν το σκεφτείς αυτό, τότε θα νιώσεις δυνατός. Εάν δυσκολεύεσαι να το κάνεις μόνος σου, ζήτα από τους γονείς σου ή από κάποιον άλλον που εμπιστεύεσαι, να στο θυμίζει.

Σκέψου διάφορα πράγματα που σου αρέσει να κάνεις και γράψε τα εδώ.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



Σκέψου διάφορα πράγματα στα οποία είσαι καλός και γράψε τα εδώ.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Και τώρα, γράψε κάποια πράγματα για τα οποία σε συμπαθούν οι άλλοι άνθρωποι.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Ξαναδιάβασε όλα όσα έγραψες. Μπορεί να σκεφτείς να γράψεις και άλλα πολλά. Να θυμάσαι ότι είσαι σημαντικός και ότι οι άλλοι άνθρωποι σε αγαπούν γιατί είσαι εσύ. Είσαι σημαντικός. ΜΗΝ ΤΟ ΞΕΧΝΑΣ!!!

## Άκουσε αυτά τα παιδιά

Γνωρίζω πολλά παιδιά που τραυλίζουν. Εδώ μας λένε τι σκέφτονται για τον τραυλισμό. Ίσως οι ιστορίες τους να μοιάζουν με τη δική σου. Να τι έγραψε η Ναταλία, που είναι εννέα χρονών:

Δεν μου αρέσει να τραυλίζω. Κάθε φορά που θάω στη γιαγιά μου και στον θάθθού μου ή στη θεία και τον θείο μου, τραυλίζω όταν ξεκινάω να μιλάω και μετά, τραυλίζω ακόμα πιο θολύ. Όταν τσακώνομαι με τα θαισιά στο σχολείο, με κοροϊδεύουν εθεισή τραυλίζω και το μισώ αυτό. Δεν μου αρέσει ο τραυλισμός. Με κάνει να ντρέθομαι και δεν μου αρέσει". Αυτή είναι η ιστορία της Ναταλίας.



Ο Σπύρος είναι δεκατριών χρονών. Μπορεί να εξηγήσει ακριβώς τι πιστεύει για τον τραυλισμό:

Πριν από καιρό είχα μάθει να τραυλίσω πιο εύκολα και για αρκετά χρόνια, όλα πήγαιναν καλά. Τώρα έχω μεγαλώσει και ο τραυλισμός μου είναι χειρότερος πάλι. Ξεκίνησα πάλι λογοθεραπεία και ήση, κάνω θρόσο. Μου αρέσουν οι συνεδρίες λογοθεραπείας και αυτό είναι καλό, γιατί αν δεν υπes να θας, τότε δεν θα έχεις μεγάλο κέρδος από αυτές.

Θα ήθελα να ξεφορτωθώ τον τραυλισμό μου. Γιατί μου είναι τόσο δύσκολο να τραυλίσω; Όταν τραυλίσω, συνήθως κολλάω. Υπάρχει πολύ ένταση στο στόμα μου, γίνεται ολοένα εντονότερη και μετά κολλάω. Ο τραυλισμός δεν είναι αστείο. Αλλά μετά σκέφτομαι: «δεν υπάρχει κάποιος νόμος που να μας απαγορεύει να τραυλίσουμε, τότε γιατί να μην τραυλίσω;» και αυτό με βοηθάει.

Μόνο όταν είμαι με άτομα που δεν ξέρω και με ρωτάνε κάτι, μόνο τότε προσπαθώ πολύ να μην τραυλίσω. Και μετά, τραυλίσω περισσότερο. Όταν θέλω να πω κάτι πολύ γρήγορα, κολλάω. Τότε, οι άλλοι άνθρωποι προσπαθούν να μαγέψουν τι ήθελα να πω. Όμως εγώ θέλω να το πω μόνος μου. Παλιότερα μιλούσα πιο γρήγορα, τώρα θέλω όχι. Έμαθα να λέω στον εαυτό μου:

*εάν δεν θέλεις να ταραξες, τότε θυμήσου να μη βιάζεσαι!*

«Θέλω να σου λέσω τον τραυλισμό μου. Ελπίζω κάποια μέρα να μπορώ να μιλάω πιο εύκολα».



Ο Βασίλης δεν είναι ευχαριστημένος με τον τραυλισμό του. Είναι έντεκα χρονών και του χρόνου θα πάει στο γυμνάσιο. Εκείνος και ένα άλλο παιδί έρχονται να με δουν κάθε εβδομάδα. Κάνουμε μαζί ένα σωρό πράγματα, για να γίνει πιο εύκολη η ομιλία και περνάμε πολύ καλά. Άλλωστε το να περνάς καλά κάνει και την ομιλία πιο εύκολη. Ο Βασίλης έχει γράψει την ιστορία του εδώ:

«Δεν μου αρέσει ο τραυλισμός μου, αλλά δεν θα με σκοτώσει κιόλας! Τώρα θα το ξέρω αυτό. Όταν θρέψει να διαβάσω δυνατά στην τάξη, λέω στον εαυτό μου ότι δεν θα του επιτρέψω να τραυλίσει. Αλλά θαρόλ' αυτά, τραυλίζω και αυτό το μισώ. Ελθίζω να μάθω θολλά και να γίνω θιο ευτυχισμένος. Δεν ξέρω τι άλλο να γράψω, ελθίζω αυτά να φτάνουν».

Ακολουθεί η ιστορία του Κώστα:

«Είμαι δεκατριών χρονών. Τραυλίζω εδώ και θολύ καιρό, θεριθου οχτώ χρόνια νομίζω. Ξεκίνησα λογοθεραπεία όταν έγινα δώδεκα. Πρώτα θήγαίνα σε μια λογοθεραπεύτρια και τώρα θάω σε έναν λογοθεραπευτή. Μου λέει συνέχεια ότι το να τραυλίζω είναι εντάξει, αλλά μέσα μου νιώθω διαφορετικά. Ντρέθομαι θάρα θολύ όταν τραυλίζω. Το θλέθω σαν μια θραγματική δυσκολία.»

## Τι λες για μια δική σου ιστορία;...

Διάβασες πολλές ιστορίες άλλων παιδιών. Αλλά σίγουρα έχεις και τη δική σου ιστορία να πεις. Είναι καλή ιδέα να τη γράψεις. Ίσως να είσαι νευριασμένος με τον τραυλισμό σου. Γράψε τότε ένα νευριασμένο γράμμα. Ίσως να μη σε νοιάζει και τόσο που τραυλίζεις. Τότε μπορείς να γράψεις, ότι δεν σε νοιάζει και πολύ. Ίσως να μην ξέρεις τι να κάνεις για τον τραυλισμό σου ή ίσως θέλεις να γράψεις όλα όσα νομίζεις και αισθάνεσαι γι' αυτόν. Αυτό μπορεί να σου δώσει μεγάλη ανακούφιση. Απλώς πες τη δική σου ιστορία, γράψε την και έπειτα κάνε ό,τι θες με αυτήν. Μπορείς να την κρατήσεις για τον εαυτό σου ή να τη δείξεις στους γονείς σου. Αυτό θα το αποφασίσεις εσύ.



Μπορείς ακόμα να στείλεις το γράμμα σου σε εμάς. Θα θέλαμε να το κάνεις αυτό, γιατί μαθαίνουμε πολλά όταν διαβάζουμε ιστορίες παιδιών που τραυλίζουν. Και όσα περισσότερα μαθαίνουμε από εσάς, τόσο περισσότερο μπορούμε να βοηθήσουμε.

Ίσως να θες να πεις κάτι σε κάποιο από τα παιδιά που έγραψαν τις ιστορίες τους σε αυτό το βιβλίο. Απλώς, γράψε μας όλα όσα θέλεις να τους πεις ή να τους ρωτήσεις και στείλε το μας. Θα κανονίσουμε να λάβουν το γράμμα σου. Και αν έχεις πολλές ερωτήσεις, πάλι μπορείς να μας γράψεις. Ίσως βλέπεις κάποιον λογοθεραπευτή/τρια. Μπορείς να πεις τις απορίες σου σε αυτόν ή σε εμάς. Θα σου απαντήσουμε και ίσως να μπορούμε να σε βοηθήσουμε.

Έχεις την ηλεκτρονική μας διεύθυνση;  
Στείλε το γράμμα σου εδώ:

Ομάδα Ειδικού Ενδιαφέροντος στις Διαταραχές Ροής της Ομιλίας  
Πανελλήνιος Σύλλογος Λογοπεδικών Λογοθεραπευτών  
[info@logopedists.gr](mailto:info@logopedists.gr)  
[www.logopedists.gr](http://www.logopedists.gr)

Πρωτοβουλία Προσώπων που Τραυλίζουν  
[sillogostravlismou@yahoo.gr](mailto:sillogostravlismou@yahoo.gr)



## Ποιος μπορεί να σε βοηθήσει;

Μπορεί να νομίζεις ότι είσαι το μοναδικό άτομο στον κόσμο που τραυλίζει. Μετά απ' όσα διάβασες εδώ, ξέρεις ότι αυτό δεν είναι αλήθεια. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μπορούν να σε βοηθήσουν με το θέμα του τραυλισμού σου όπως οι γονείς σου. Αλλά κάποιες φορές αυτό δεν είναι αρκετό. Τότε μπορείς να πας σε έναν λογοθεραπευτή/τρια. Κάποιοι λογοθεραπευτές ξέρουν πολλά για τον τραυλισμό κι έτσι θα μάθεις πώς να μιλάς πιο εύκολα. Αλλά το πιο σημαντικό είναι ότι θα ακούσουν τι πιστεύεις και πώς αισθάνεσαι για τον τραυλισμό σου και σίγουρα μπορούν να σε καταλάβουν.

Ο λογοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει και τους γονείς σου να καταλάβουν τον τραυλισμό. Εάν δυσκολεύεσαι στο σχολείο μπορεί να μιλήσει στη δασκάλα ή τον δάσκαλό σου για το πώς να σε διευκολύνουν. Κάποιοι λογοθεραπευτές είναι ειδικοί στη θεραπεία του τραυλισμού. (Αυτό και μόνο μπορεί να σου δώσει μια ιδέα για το πόσο περίπλοκος είναι ο τραυλισμός!). Όπως και να 'χει, εάν αισθάνεσαι ότι ο τραυλισμός σου είναι πρόβλημα, ζήτα από τους γονείς σου να σε πάνε σε έναν λογοθεραπευτή.

## Για τον αδερφό σου ή την αδερφή σου

Αγαπημένε/η αδερφέ/ή,

Έχω γράψει αυτό το μικρό βιβλίο για τον αδερφό ή την αδερφή σου που τραυλίζει. Γνωρίζεις πολύ καλά ότι τραυλίζει. Ίσως να θέλεις να βοηθήσεις, όταν ο αδερφός σου ή η αδερφή σου δυσκολεύεται να μιλήσει. Μερικές πράξεις σου βοηθούν, κάνοντας πιο εύκολη την ομιλία του / της ενώ κάποιες άλλες όχι. Γιατί συμβαίνει αυτό; Ο αδερφός σου ή η αδερφή σου δεν δυσκολεύεται να μιλήσει όταν νιώθει ήρεμος/η. Πιθανά να το ξέρεις αυτό. Όταν μιλάς σε πολλά άτομα, μπορεί να νιώθεις ενθουσιασμένος/η ή λίγο φοβισμένος/η και ίσως είναι δύσκολο να βρεις αμέσως τις σωστές λέξεις.

Είσαι αρκετά τυχερός/ή που δεν τραυλίζεις σε τέτοιες καταστάσεις. Η ομιλία του αδερφού ή της αδερφής σου επηρεάζεται από ενθουσιασμό, ανησυχία, την πίεση του χρόνου και τότε, συχνά τραυλίζει. Πολλές καταστάσεις μπορεί να ενθουσιάσουν ή να ανησυχίσουν κάποιον...

**πάρτι γενεθλίων  
σχολική μελέτη  
προετοιμασίες για τις διακοπές  
ανησυχία/ στενοχώρια για κάτι  
αρρώστια**

**βιασύνη  
σκέψη ότι τα άλλα παιδιά  
δεν σε συμπαθούν  
φόβος για το λάθος**





Αυτές οι καταστάσεις μπορεί να ενθουσιάσουν ή να ανησυχήσουν οποιονδήποτε από εμάς. Και τότε νιώθουμε ένταση. Αλλά δεν αφήνουμε όλη αυτή την ένταση να φανεί. Το θέμα είναι ότι με τον τραυλισμό, αυτή η ένταση δεν μπορεί να κρυφτεί. Όλοι την παρατηρούν. Και επειδή ο αδερφός σου ή η αδερφή σου δεν θέλει να φανεί, προσπαθεί να σταματήσει τον τραυλισμό ή να τον κρύψει όσο καλύτερα μπορεί. Και ξέρεις τι γίνεται μετά; Αναστατώνεται περισσότερο και τότε ο τραυλισμός γίνεται πιο έντονος. Είναι λογικό να νιώθεις ενθουσιασμένος/η, ανήσυχος/η ή αναστατωμένος/η. Συμβαίνει σε όλους μας, σε σένα και σε μένα. Αλλά δεν μας αρέσει να το παραδεχόμαστε. Συχνά νομίζουμε ότι πρέπει να είμαστε καλοί σε ό,τι και αν κάνουμε. Αλλά κανείς δεν μπορεί να είναι καλός σε ΟΛΑ! Κι έπειτα, σε κανέναν μας δεν αρέσει να κάνει λάθη και έτσι έχουμε τρακ όταν πρέπει να κάνουμε κάτι που μας δυσκολεύει.

Επειδή η ομιλία είναι εύκολη σχεδόν για όλους, είναι δύσκολο να πιστέψεις ότι κάποια παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν. Με το που θα υπάρξει κάποια ένταση, ο τραυλισμός εντείνεται.

Αν δεχτείς τον τραυλισμό ως κάτι το οποίο δεν σε πειράζει, τότε η αδερφή ή ο αδερφός σου δεν θα νιώθει ότι τον κριτικάρεις ή ότι τον παραμελείς. Έτσι, δεν θα προσπαθεί να σταματήσει ή να κρύψει τον τραυλισμό του και αυτό κάνει την ομιλία του ευκολότερη. Είναι σημαντικό η αδερφή / ο αδερφός σου να αισθάνεται ότι ξέρεις κάποια πράγματα για την δυσκολία του. Σε ευχαριστώ πολύ, που βοήθησες με αυτόν τον τρόπο.



## Για τους γονείς

### Αγαπητοί γονείς

Ξέρω ότι κάνετε το καλύτερο που μπορείτε, για να βοηθήσετε το παιδί σας να μιλάει πιο εύκολα. Σίγουρα γνωρίζετε την αναστάτωση και την ανησυχία του παιδιού σας. Το παιδί σας προσπαθεί να μην τραυλίζει. Αλλά όσο περισσότερο προσπαθεί, τόσο πιο έντονος γίνεται ο τραυλισμός του. Αυτό είναι που κάνει τον τραυλισμό ένα τόσο περίπλοκο πρόβλημα.

Είναι σαν να θέλεις να περάσεις μια κλωστή σε μια βελόνα. Αν είσαι αποφασισμένος να το καταφέρεις με την πρώτη προσπάθεια, τα δάκτυλά σου θα σφικτούν, το χέρι σου θα αρχίσει να τρέμει και, φυσικά, όλα αυτά θα σε δυσκολέψουν να περάσεις την κλωστή στη βελόνα. Θα τα καταφέρεις μόνο αν χαλαρώσεις και επιτρέψεις στον εαυτό σου να είναι ήρεμος και σίγουρος, όταν επιτρέψεις στον εαυτό σου να μην είναι τέλειος.

Μπορεί να σχολιάζετε τον τραυλισμό του παιδιού σας πότε πότε. Κατανώω ότι έτσι θέλετε να βοηθήσετε. Μπορεί να μη σας είναι εύκολο να ακούτε τον τραυλισμό και να θέλετε να σταματήσει. Πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί όταν λέτε ή κάνετε κάτι για να βοηθήσετε το παιδί, όταν τραυλίζει. Αν η παρέμβασή σας κάνει το παιδί πιο ήρεμο και χαλαρό, τότε κάνετε το σωστό. Επομένως και η ομιλία του θα είναι ευκολότερη.

Είναι πολύ πιθανό, το παιδί σας να μη θέλει τη βοήθειά σας όταν μιλάει. Στην περίπτωση αυτή, δεν υπάρχει λόγος να συνεχίσετε να προσπαθείτε να το βοηθήσετε. Το μόνο που θα καταφέρετε, είναι να εκνευρίσετε περισσότερο το παιδί (Ίσως γιατί παίρνει το μήνυμα ότι περιμένετε να είναι τέλειο). Σκεφτείτε πάλι τη βελόνα και την κλωστή. Όσο περισσότερο εκνευρισμό νοιώθει το παιδί, τόσο πιο δύσκολη γίνεται η ομιλία. Οι γονείς ξέρουν πότε το παιδί τους είναι σε ένταση ή χαλαρό καλύτερα από κάθε άλλον. Γι' αυτό ζητάμε τη βοήθειά σας. Επειδή ξέρετε το παιδί σας καλύτερα από τον καθένα, αναγνωρίζετε τα συναισθήματά του και μπορείτε να δώσετε την πιο πολύτιμη υποστήριξη από όλους.



Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι η συμπεριφορά των γονέων δεν αποτελεί αιτία εμφάνισης του τραυλισμού. Το παιδί σας γεννήθηκε με μία οργανική προδιάθεση στον τραυλισμό. Αυτό σημαίνει, πως η ομιλία είναι ένα αδύνατο σημείο του. Ο τραυλισμός βγαίνει στην επιφάνεια όταν αυξηθούν πολύ οι διάφορες απαιτήσεις της καθημερινότητας. Αυτός ο τραυλισμός είναι ακίνδυνος από μόνος του. Όμως εάν το παιδί σας νομίζει ότι οι άλλοι άνθρωποι αντιπαθούν τον τραυλισμό του, θα προσπαθήσει πολύ να μιλήσει "καλά". Αυτό ενισχύει, χειροτερεύει και συντηρεί τον τραυλισμό.

Να θυμάστε ότι δεν προκαλέσατε εσείς τον τραυλισμό του παιδιού σας. Εσείς όμως είστε οι πλησιέστεροι και οι καλύτεροι υποστηρικτές του παιδιού, στην προσπάθειά του να μιλάει πιο εύκολα. Το παιδί σας μπορεί να νιώσει θυμωμένο, λυπημένο ή απογοητευμένο λόγω της δυσκολίας στη ροή της ομιλίας του. Αυτό που το παιδί χρειάζεται περισσότερο από όλα, είναι γονείς οι οποίοι να του επιτρέπουν να είναι πικραμένο ή λυπημένο γι' αυτό που του συμβαίνει, και να δείχνουν κατανόηση.

Ίσως, το παιδί σας δεν έχει βρει ακόμα το κουράγιο να τα συζητήσει όλα αυτά μαζί σας. Αλλά πρέπει να νιώθει ότι αυτό επιτρέπεται και μπορεί να το κάνει. Τότε-πότε, μπορείτε να ρωτάτε διακριτικά τι σκέφτεται ή τι αισθάνεται για τον τραυλισμό του. Σιγουρευτείτε ότι δίνετε στο παιδί και την ευκαιρία να μην απαντήσει, αν δεν νιώθει έτοιμο ή δεν θέλει. Μπορεί να ανησυχείτε για το μέλλον του παιδιού σας. Ως γονείς, μοιραστείτε τις ανησυχίες μεταξύ σας και συζητήστε τις με έναν λογοθεραπευτή. Αυτό είναι πολύ σημαντικό ώστε εσείς και το παιδί σας, να ανησυχείτε λιγότερο. Προσπαθήστε να αναζητήσετε βοήθεια το συντομότερο.

Ο τραυλισμός εμφανίζεται σε τόσες πολλές διαφορετικές μορφές, που δεν μπορώ να δώσω παρά μόνο αυτές τις γενικές συμβουλές. Πιθανόν, το παιδί σας να μην είναι ποτέ σε ένταση και να μην ισχύουν πολλά από όσα είπα πριν. Αλλά εάν νιώθετε άγχος ή ανησυχείτε, τότε μην διστάσετε να ψάξετε για τη βοήθεια που εσείς και το παιδί σας δικαιούστε.



## Για τους εκπαιδευτικούς

Αγαπητή/ε δασκάλα/ε

Λάβατε αυτό το γράμμα, γιατί στην τάξη σας υπάρχει ένα παιδί που τραυλίζει. Ο τραυλισμός δεν έχει πάντα την ίδια συχνότητα και ένταση μπορεί να αλλάζει από στιγμή σε στιγμή και διαφέρει από παιδί σε παιδί. Αυτό τον κάνει δύσκολα κατανοητό. Είναι πολύ πιθανό, ο τραυλισμός του συγκεκριμένου παιδιού να μην είναι πρόβλημα για εσάς ή για κάποιο από τα υπόλοιπα παιδιά. Ίσως όμως, κάποια από τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης να αντιδρούν στον τραυλισμό και εσείς να μην είστε απολύτως σίγουρη/ος για τον τρόπο αντιμετώπισης του θέματος.

Οι εκπαιδευτικοί συνήθως έχουν πολλές απορίες:

**μπορώ να βοηθήσω;**

**να ζητώ από το παιδί να διαβάξει δυνατά ή όχι;**

**να μιλήσω με το παιδί για τον τραυλισμό του;**

**να συζητήσω με όλη την τάξη για τον τραυλισμό του παιδιού;**

**μήπως πρέπει να αγνωώ τον τραυλισμό, γενικά;**

**πρέπει να κοιτάω το παιδί στα μάτια όταν τραυλίζει ή μήπως είναι καλύτερα να αποσύρω το βλέμμα μου;**

Όλες αυτές είναι λογικές απορίες. Οι απαντήσεις ωστόσο ενδέχεται να είναι διαφορετικές για κάθε παιδί που τραυλίζει. Μπορείτε να ξεκινήσετε, ρωτώντας αν το παιδί ακολουθεί πρόγραμμα λογοθεραπείας και, αν ναι, επικοινωνήστε με τον/την λογοθεραπευτή/λογοθεραπεύτρια του παιδιού για να σας καθοδηγήσει. Συχνά μπορεί να σχεδιαστεί ένα πλάνο ενεργειών, το οποίο βοηθάει το παιδί να διαχειριστεί τις δυσάρεστες καταστάσεις στο σχολείο.



Στα περισσότερα παιδιά δεν αρέσει να παραγκωνίζονται και να αντιμετωπίζονται ως "διαφορετικά" από τους άλλους. Το παιδί που τραυλίζει δεν θα πρέπει να απολαμβάνει ειδικά προνόμια ή να απαλλάσσεται από τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες της τάξης. Εάν ο τραυλισμός είναι πολύ έντονος, σας συμβουλεύω να μιλήσετε ιδιαίτερα με το παιδί για το θέμα, ανοικτά. Κάποια παιδιά θα εκτιμήσουν μια τέτοια κίνηση και θα ανακουφιστούν. Άλλα παιδιά μπορεί να αρνηθούν να συζητήσουν το πρόβλημά τους. Στην περίπτωση αυτή, είναι προτιμότερο να το σεβαστείτε αυτό και να μην πιέσετε το παιδί.

Ο τραυλισμός δυσκολεύει το παιδί όσο και εσάς - για την ακρίβεια, το παιδί δυσκολεύεται λίγο περισσότερο. Το παιδί χρειάζεται όλη τη συναισθηματική υποστήριξη που μπορείτε να δώσετε. Βοηθήτε το παιδί όταν το αποδέχεστε όπως είναι, όταν εσείς οι ίδιοι δείχνετε καλή διάθεση, κατανόηση και είστε υποστηρικτικοί απέναντί, του. Δεν χρειάζεται να το δείχνετε ανοικτά αυτό. Το παιδί το νιώθει και αισθάνεται περισσότερη ασφάλεια. Σας ευχαριστώ πολύ για τη βοήθειά σας.



## Για τη γιαγιά και τον παππού

Αγαπητέ παππού και αγαπητή γιαγιά

Το εγγονάκι σας χρειάζεται την κατανόηση και την υποστήριξή σας, γιατί αντιμετωπίζει μια δυσκολία στην ομιλία του και, κάποιες φορές, τραυλίζει. Ίσως δεν είναι εύκολο να το καταλάβετε αυτό, όπως και ο περισσότερος κόσμος. Τη μια μέρα το εγγονάκι σας μιλάει μια χαρά και την άλλη δυσκολεύεται πολύ και τραυλίζει. Μην νομίζετε ότι το παιδί μπορεί να κάνει κάτι για αυτό. Ο τραυλισμός είναι μια δυσκολία που αλλάζει από μέρα σε μέρα λόγω εξωτερικών παραγόντων, και το εγγόνι σας δεν μπορεί να αλλάξει τόσο εύκολα την ομιλία του.

Όταν σας επισκέπτεται το παιδί, συνήθως είναι ενθουσιασμένο που θα σας δει και ο ενθουσιασμός, όπως και κάθε συναισθηματική φόρτιση, μπορεί να το κάνει να τραυλίζει περισσότερο. Έτσι, είναι πιθανό το εγγονάκι σας να τραυλίζει πολύ όταν είναι μαζί σας. Ζητάμε την κατανόησή σας σε αυτό, και ελπίζουμε να του δείξετε την υποστήριξή σας, με το να μη σχολιάζετε τον τρόπο που εκφράζεται. Εάν δεχτεί σχόλια για την ομιλία του, τότε το παιδί θα πιέσει τον εαυτό του να "μιλάει καλύτερα". Αυτό θα το κάνει νευρικό και θα αυξήσει μάλλον παρά θα μειώσει το επίπεδο του τραυλισμού του.



Ίσως είναι δύσκολο για τα παιδιά να επαναλάβουν κάτι που είπαν όταν οι άλλοι δεν κατάλαβαν τι ήταν αυτό. Για το παιδί που τραυλίζει κάτι τέτοιο μπορεί να είναι ακόμα πιο δύσκολο, ειδικά αν η ακοή σας δεν είναι όπως παλιά. Στην περίπτωση αυτή το παιδί θα πρέπει να επαναλάβει αυτό που είπε πολλές φορές. Πολλά παιδιά ντρέπονται να κάνουν κάτι τέτοιο. Δεν προτείνω να μη ζητάτε από το παιδί να επαναλάβει ποτέ τίποτα. Είναι άλλωστε σημαντικό να έχετε μαζί του ουσιαστική επαφή. Μπορείτε όμως να κάνετε τα πράγματα πιο εύκολα, δίνοντας προσοχή σε λεπτομέρειες όπως ο καλός φωτισμός, έτσι ώστε να βλέπεστε καλύτερα, ή να κάθεστε δίπλα στο παιδί, ώστε να ακούτε καλύτερα. Αν είναι ανοικτή η τηλεόραση, το ραδιόφωνο ή η ηλεκτρική σκούπα, θα μπορούσατε να τα κλείσετε όταν θέλετε να μιλήσετε με το παιδί. Αυτές οι λεπτομέρειες θα μπορούσαν να κάνουν τα πράγματα πιο ευχάριστα και για τους δυο σας.

Όλα γίνονται πιο εύκολα όταν είμαστε χαλαροί, και αυτό ισχύει και για την ομιλία του παιδιού. Χαλαρώνουμε όταν αισθανόμαστε ασφαλείς και ήρεμοι. Θα μπορούσατε να σκεφτείτε και άλλους τρόπους για να νιώσει έτσι το εγγόνι σας, όταν είσατε μαζί: πάρτε το μια ζεστή αγκαλιά και δείξτε την αγάπη σας, παίξτε το αγαπημένο του παιχνίδι ή πάτε μια βόλτα μαζί. Εκ μέρους του παιδιού, θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για όλη την υποστήριξη που του δίνετε.

## Για τον θείο και την θεία

### Αγαπητοί θείοι

Το ανιψάκι σας δυσκολεύεται λόγω του τραυλισμού του. Ίσως να αναρωτιέστε, γιατί ο τραυλισμός μπορεί να είναι τόσο έντονος και ευμετάβλητος τη μια μέρα και λιγότερο την άλλη. Μπορεί να έχετε παρατηρήσει, ότι η ομιλία του παιδιού δεν βελτιώνεται και πολύ όταν προσπαθείτε να το βοηθήσετε δίνοντας του συμβουλές. Αυτό είναι χαρακτηριστικό του τραυλισμού. Θα θέλαμε να σας ζητήσουμε απλώς να αποδεχτείτε αυτό που συμβαίνει στο παιδί. Ο ανιψιός ή η ανιψιά σας δεν μπορεί να καταλάβει ακριβώς τι κάνει τον τραυλισμό να αυξάνεται ή να μειώνεται και δεν μπορεί εύκολα να αλλάξει τον τρόπο που μιλάει. Γνωρίζουμε ότι η συναισθηματική υποστήριξη προς το παιδί που τραυλίζει είναι σημαντική. Μια θερμή αντιμετώπιση, γεμάτη κατανόηση, βοηθάει πολύ περισσότερο από ό,τι οι επικριτικές παρατηρήσεις για την ομιλία, όσο καλοπροαίρετες κι αν είναι. Είναι επίσης σημαντικό να του δίνετε αρκετό χρόνο να ξεκινήσει μία συζήτηση ή/και να απαντήσει σε μια ερώτηση. Το παιδί έτσι νιώσει πιο χαλαρό και έχει λιγότερο άγχος για την ομιλία του.

Είναι ασφαλές, εάν σας δοθεί ευκαιρία, να μιλήσετε ανοικτά με το παιδί για τον τραυλισμό του. Αν δεν μιλάει κανείς γι' αυτό, τότε δίνουμε στο παιδί την εντύπωση ότι αυτό που συμβαίνει είναι τόσο τρομερό, που κανείς δεν το αναφέρει. Αν γίνει κάτι σαν ταμπού, τότε το παιδί θα πειστεί ότι είναι πολύ κακό κάποιος να τραυλίζει. Αυτή η ιδέα ενισχύει την ένταση του παιδιού, η οποία οδηγεί σε πιο έντονο τραυλισμό. Μπορείτε να βοηθήσετε το ανίψι σας φροντίζοντας το περιβάλλον της συζήτησης να είναι ήρεμο, αφιερώνοντας πολύ χρόνο όταν μιλάτε μαζί του, επιλέγοντας χώρο συζήτησης όπου οι άλλοι δεν θα διακόψουν ξαφνικά και διατηρώντας μαζί του σταθερή βλεμματική επαφή. Σίγουρα, όλα αυτά είναι αδύνατο να γίνονται κάθε φορά που συναντιέστε, αλλά σιδήποτε κάνετε προς αυτήν την κατεύθυνση, είναι ωφέλιμο.

Ιδιαίτερα βοηθάει όταν τα παιδιά ξέρουν ότι ενδιαφέρεστε για το θέμα του τραυλισμού και θέλετε να μάθετε περισσότερα. Με αυτό τον τρόπο δεν αισθάνονται μόνα. Σας ευχαριστώ για την προθυμία σας να βοηθήσετε.



## ΠΑΡΑΜΥΘΙ



**Μ**ια φορά και έναν καιρό, ήταν ένα παιδί που το έλεγαν Τίμο. Ο Τίμος ζούσε σε μια μακρινή χώρα, σε ένα τεράστιο σπίτι. Μαζί του έμεναν ένας μάγος και μια μάγισσα, που τον είχαν κλέψει από τους γονείς του όταν ήταν μωρό. Κανείς δεν ήξερε την αλήθεια για αυτούς, γιατί, όταν πήραν τον Τίμο είχαν μεταμφιεστεί σε ένα πλούσιο και περήφανο ζευγάρι. Για να μην τους καταλάβει κανείς, έμαθαν στο παιδί να τους φωνάζει Μαμά και Μπαμπά.

Ο μάγος και η μάγισσα ήταν πολύ αυστηροί και απαιτούσαν από τον κακόμοιρο τον Τίμο να είναι τέλειος σε όλα. Φορούσε τα καλύτερα ρούχα και έπρεπε να είναι πολύ ευγενικός με όποιον κι εάν γνώριζε. Είχε ένα ολοκαίνουριο ποδήλατο, αλλά δεν επιτρεπόταν να παίξει με αυτό, για να μην το λερώσει. Όποιος ερχόταν στο σπίτι είχε να λείει για το δωμάτιο του Τίμου που ήταν γεμάτο παιχνίδια. Αλλά στην πραγματικότητα, ο μάγος και η μάγισσα δεν άφηναν τον Τίμο να παίζει με τα παιχνίδια του, γιατί κάποια μπορεί να έσπαγαν. Και, εννοείται, δεν τον άφηναν να καλεί φίλους στο σπίτι, γιατί μπορεί τα άλλα παιδιά να χαλούσαν τα ακριβά έπιπλα ή να ανακάτευαν τα ρούχα του Τίμου.

Είναι εύκολο να μαντέψεις, ότι ο Τίμος δεν είχε φίλους στο σχολείο και συχνά τον πείραζαν τα άλλα παιδιά. Και όταν είχαν επισκέψεις στο σπίτι, ο μάγος και η μάγισσα δεν του επέτρεπαν να μιλήσει, γιατί ο Τίμος τραύλιζε. Δεν ήθελαν οι άλλοι άνθρωποι να ξέρουν ότι ο γιος τους δεν ήταν τέλειος. Όπως φαντάζεσαι, ο Τίμος ήταν πολύ δυστυχισμένος. Νόμιζε πως τα έκανε όλα λάθος και ήταν σίγουρος ότι κανείς δεν τον συμπαθούσε. Κάποιες φορές θύμωνε πολύ γι' αυτό και άλλες φορές ένιωθε τόσο μόνος και λυπημένος, που έκλαιγε μέχρι να τον πάρει ο ύπνος. Προσπαθούσε να κάνει τα πάντα με τον τρόπο που ήθελαν η μαμά του και ο μπαμπάς του, αλλά μέσα του ένιωθε ολοένα και πιο δυστυχισμένος.

Μια μέρα, ένα ξωτικό ήρθε έξω από την πόρτα του σπιτιού και περίμενε τον Τίμο. Του είπε αυτό που εμείς ήδη ξέρουμε, ότι αυτοί δεν είναι οι πραγματικοί του γονείς, αλλά μια μάγισσα και ένας μάγος που τον είχαν κλέψει όταν ήταν μωρό. Του είπε ακόμα, ότι οι πραγματικοί του γονείς τον έψαχναν παντού από τότε. Αλλά τώρα πια έχουν χάσει τις ελπίδες τους και γύρισαν ξανά στο σπίτι τους.

Κι έπειτα το ξωτικό είπε στον Τίμο, πως αν είχε το κουράγιο να ξεκινήσει μόνος του ένα μακρύ ταξίδι, θα έβρισκε τους πραγματικούς του γονείς, που δεν είχαν σταματήσει στιγμή να τον αγαπάνε και να τον λαχταρούν.



Ο Τίμος αποφάσισε να πάει να τους βρει. Δεν άντεχε άλλο να είναι μόνος και δυστυχισμένος. Άρπαξε μια βαλίτσα, έβαλε μέσα τα καλύτερά του ρούχα και ξεκίνησε το ταξίδι του. Ήταν ένα μεγάλο και δύσκολο ταξίδι. Πέρασε από επικίνδυνους βάλτους, σκαρφάωσε σε απότομες πλαγιές και περπάτησε μέσα από άγρια δάση. Αλλά κάθε φορά που χρειαζόταν φαγητό ή καταφύγιο, κατά έναν μαγικό τρόπο τα έβρισκε, λες και κάποιος αόρατος άνθρωπος τον προστάτευε και τον καθοδηγούσε.

Μια μέρα, έφτασε σε ένα χωριό που αισθανόταν να το γνωρίζει από πολύ παλιά. Ξαφνικά η καρδιά του άρχισε να χτυπά με ελπίδα. Ρώτησε τον πρώτο περαστικό που συνάντησε, αν ήξερε που έμεναν οι γονείς του. Ο περαστικός του απάντησε και τραύλισε. Ο Τίμος συνέχισε το δρόμο του και άκουσε και άλλους ανθρώπους να τραυλίζουν. Σύντομα έφτασε στην πόρτα του παλιού του σπιτιού.

Τι μεγάλη έκπληξη και χαρά που πήραν οι γονείς του, όταν τον είδαν!

Το ίδιο βράδυ έκαναν ένα μεγάλο πάρτι προς τιμήν του. Υπήρχαν παντού λικουδιές και όλοι ήταν κεφάτοι. Όταν πια έπεσε στο κρεβάτι για να κοιμηθεί ένιωθε πολύ, πολύ ευτυχισμένος.

Το επόμενο πρωινό, φόρεσε τα καλά του ρούχα και ήταν πολύ ευγενικός με όλους. Κάθισε σε μια γωνιά και δεν άγγιξε τίποτα, γιατί έτσι του είχαν μάθει. Η μαμά και ο μπαμπάς του ξαφνιάστηκαν και προβληματίστηκαν με την συμπεριφορά του. Τον ρώτησαν: "Γιατί είσαι ντυμένος τόσο επίσημα και γιατί κάθισα στη γωνιά; Γιατί δεν πας έξω να παίξεις; Και γιατί δεν μιλάς σε κανέναν;"

Τότε ο Τίμος τους είπε τα πάντα για τη ζωή του στο τεράστιο σπίτι, στη μακρινή χώρα. Και η μαμά και ο μπαμπάς του, τού είπαν: "Τώρα όλα αυτά πέρασαν. Μπορείς να διασκεδάσεις με τα πράγματα που σου αρέσει να κάνεις. Και αν τα ρούχα σου λερωθούν, δεν μας πειράζει καθόλου. Μπορείς να λες ό,τι θες σε όποιον θες. Και δεν χρειάζεται να μιλάς προσεκτικά, γιατί σε αυτήν εδώ την χώρα, όλοι τραυλίζουν όσο θέλουν!"

Ο Τίμος χοροπήδησε από χαρά! Έτρεξε έξω από το σπίτι και έπαιξε και μίλησε τόσο, όσο ποτέ άλλοτε στη ζωή του. Και εκείνο το βράδυ έγινε κι άλλο μεγάλο πάρτι, γιατί αυτή τη φορά ο Τίμος επέστρεψε πραγματικά στο σπίτι του. Και έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα!



Εάν νομίζετε ότι αυτό το βιβλίο βοήθησε  
ή εάν επιθυμείτε να βοηθήσετε αυτή τη σημαντική πρωτοβουλία  
παρακαλούμε στείλετε τη δωρεά σας στο

**Stuttering Foundation of America**  
**P. O. Box 11749**  
**Memphis, Tennessee 38111-0749**

Οι εισφορές εκπίπτουν φορολογικά  
Ή δωρίστε απευθείας διαδικτυακά στο [www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org)  
Το Stuttering Foundation of America  
είναι ένας μη κερδοσκοπικός φιланθρωπικός  
οργανισμός αφιερωμένος  
στην πρόληψη του τραυλισμού  
και τη βελτίωση της θεραπείας του.



## Τελευταίο μήνυμα...

Ο τραυλισμός δεν είναι αστείο! Επομένως, είναι σημαντικό να ξέρεις ότι δεν είσαι μόνος σου. Υπάρχουν άνθρωποι που σε καταλαβαίνουν και είναι πρόθυμοι να σε βοηθήσουν. Είναι επίσης σημαντικό να ξέρεις, ότι δεν φταις εσύ. Είναι σημαντικό η μαμά και ο μπαμπάς σου, η γιαγιά και ο παππούς σου, καθώς και άλλα άτομα γύρω σου, να μάθουν για τον τραυλισμό. Όσο περισσότερα ξέρουν, τόσο καλύτερα θα καταλάβουν τι συμβαίνει, και τόσο καλύτερα θα μπορούν να σε βοηθήσουν. Έτσι, θα είσαι σίγουρος ότι έχεις κάθε δικαίωμα να είσαι εσύ, να είσαι ο εαυτός σου, είτε τραυλίζεις είτε όχι.



## Μύθοι για τον Τραυλισμό

**Μύθος:** Τα πρόσωπα που τραυλίζουν δεν είναι έξυπνα.

**Αλήθεια:** Δεν υπάρχει καμία απολύτως σχέση μεταξύ τραυλισμού και νοημοσύνης

**Μύθος:** Η νευρική κατάσταση προκαλεί τον τραυλισμό.

**Αλήθεια:** Η νευρική κατάσταση δεν προκαλεί τον τραυλισμό. Ούτε πρέπει να συμπεραίνουμε ότι τα πρόσωπα που τραυλίζουν έχουν προδιάθεση να είναι νευρικά, φοβισμένα, αγχώδη ή ντροπαλά. Τα πρόσωπα που τραυλίζουν έχουν το ίδιο εύρος χαρακτηριστικών προσωπικότητας όπως και τα πρόσωπα που δεν τραυλίζουν.

**Μύθος:** Ο τραυλισμός 'κοιλάει' μέσω της μίμησης ή ακούγοντας άλλους να τραυλίζουν.

**Αλήθεια:** Δεν 'κοιλάς' τραυλισμό. Οι ακριβείς αιτίες του τραυλισμού παραμένουν άγνωστες. Σύγχρονες έρευνες, ωστόσο, αναφέρουν ότι η κληρονομικότητα (γονίδια), η νευρο-μυϊκή ανάπτυξη, το περιβάλλον του παιδιού και η δυναμική της οικογένειας, είναι παράγοντες οι οποίοι παίζουν ρόλο στην εμφάνιση του τραυλισμού.

**Μύθος:** Το πρόσωπο που τραυλίζει βοηθιέται όταν του λέμε «πάρε μια βαθιά ανάσα, πριν μιλήσεις», ή «σκέψου πρώτα τι θέλεις να πεις».

**Αλήθεια:** Τέτοιου είδους προτροπές προσδίδουν στο πρόσωπο αυξημένη ανησυχία και αυτό επιδεινώνει τον τραυλισμό του. Η υπομονετική ακρόαση και ο δειγματισμός ενός αργού και καθαρού παραδείγματος ομιλίας από τον συνομιλητή βοηθούν περισσότερο.

**Μύθος:** Το άγχος προκαλεί τραυλισμό.

**Αλήθεια:** Όπως έχει ήδη αναφερθεί, πολλοί σύνθετοι παράγοντες σχετίζονται με τον τραυλισμό. Το άγχος δεν είναι η αιτία, αλλά σίγουρα επιδεινώνει τον τραυλισμό.



THE  
STUTTERING  
FOUNDATION®

*A Nonprofit Organization  
Since 1947—Helping Those Who Stutter*

PO. Box 11749 • Memphis, TN 38111-0749

800-992-9392

[www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org)

[www.tartamudez.org](http://www.tartamudez.org)