

НЕЗАМЕНИМИТЕ РОДИТЕЛИ



Може би в момента сърцето ви е свито и в главата ви се въртят стотици въпроси за това дали детето ви се развива според очакванията за възрастта си. В такъв случай най-добре е да се консултирате с педиатър, логопед и/или психолог възможно най-скоро. Колкото по-рано се установи наличието на дадено затруднение или забавяне, толкова по-ефективна е работата по преодоляването му/им и толкова по-вероятно е в бъдеще да няма и следа от тях. Помнете, че вие познавате детето си най-добре и е важно да сте спокойни за развитието му. Ако дори след консултация със специалист, нещо ви притеснява, потърсете второ мнение.

Ако вече работите с лекар, кинезитерапевт, психолог, логопед, учител или друг професионалист, за да може детето ви да получи адекватна подкрепа при овладяването на определени умения, е важно да инициирате и окуражавате комуникация и сътрудничество между тях, така че всеки от тях да разполага с по-подробна информация за състоянието и напредъка на детето ви.

Бъдете винаги открити и честни с хората, които работят с детето ви. Тяхната роля не включва нито обвинение, нито критики към вас. Взаимното доверие е изключително важно, както за вас, така и за тях. Ако нещо в терапията на детето ви, ви смущава, или притеснява, по-добре говорете открито със специалиста и вземете заедно решение как да продължите, вместо да прекъснете отношенията си изведнъж или да не следвате препоръките им.

Всяко родителство е трудно и е свързано с безброй въпроси, съмнения и колебания. Но и всяко родителство е изпълнено с много радост, гордост и обич.

- **Концентрирайте се върху това колко много обичате детето си.** Колко много детето ви има нужда от вас и вие от него. Радвайте му се. Мислете за него преди всичко като за детето, което обичате и едва след това като за някой със специални нужди.
- **Мислете за бъдещето в малки периоди.** Не се опитвайте да си представите бъдещето след много години, а имайте предвид само следващите няколко дни и седмици. Кой може да каже какво ще бъде и какво ще може да прави едно дете след десет години?
- **Съсредоточете се върху напредъка на детето си,** дори и когато е минимален, вместо да го сравнявате с връстниците му.
- **Възползвайте се от всяка помощ,** която можете да получите. Не се страхувайте да поверявате детето си на грижите на ваш близък или на детегледачка. Смяната на обстановката ще се отрази добре на детето, а вие ще получите малко време за себе си и за другите си ангажименти.
- **Свържете се с родителите на други деца с подобни специални нужди** и обменяйте с тях информация, споделяйте проблемите и радостите си, бъдете приятели. Поддържайте приятелства и с родители на деца с други специални нужди или деца „в норма”. Не затваряйте вратите пред приятелството си с някого, само защото нещата не са потръгнали гладко от самото начало. Дайте възможност на другите възрастни и деца да се сприятелят с вашето семейство и си дайте време да се напаснете помежду си.
- **Отделяйте време за вас самите,** за нещата, които ви отпускат и зареждат с положителна енергия. Не се чувствайте виновни за времето отделено за себе си. Напротив, детето ви има нужда от позитивен и спокоен родител.
- **Отделяйте достатъчно време за детето си в ролята си на родител,** а не на човек, който го води на училище на лекар и се грижи да е нахранено и в добро състояние. **Играйте заедно, забавлявайте се, смейте се.**
- **Обърнете внимание на отношенията със съпруга/ съпругата си.** Взаимоотношенията между двамата партньори могат да бъдат нарушени от новата роля, която всеки приема в грижата за детето. Често бащата се чувства изолиран заради близката физическа и емоционална връзка между детето и майката, а майката се чувства претоварена от ежедневните и разнообразни отговорности. Често на бащата му е по-трудно да забележи и приеме затрудненията на детето си, тъй като прекарва по-малко време с него и не участва лично в консултациите със специалисти. Ето няколко стратегии за запазване на хармонични отношения в семейството:
 - Изслушвайте се взаимно с партньора си и уважавайте чувствата и гледните точки на другия.
 - Постарайте се да ходите заедно на консултациите със специалист, за да имате и двамата информирана позиция за състоянието и прогреса на детето при взимането на решения за бъдещето му.
 - Не правете предположения за чувствата и мислите на другия, а ги изяснявайте в открит разговор.
 - Помнете, че различните хора преживяват отделните ситуации по различен начин. Може да ви се струва, че партньорът ви не се притеснява, но е възможно просто да не дава израз на притеснението си.
 - Не преувеличавайте, когато изразявате позиция по време на семеен спор, защото така лесно мненията ви могат да се окажат на два отделни полюса и стигането до консенсус да изглежда невъзможно.
 - Помагайте си взаимно.

- Прекарвайте време заедно само двамата без децата си.
- **Обърнете внимание на останалите деца в семейството и техните чувства и роли.** Често братята и сестрите на децата със специални нужди изпитват много обич и чувство за отговорност към своите братя и сестри. Но също така често те се чувстват пренебрегнати заради повечето внимание и грижи към другото дете. Не забравяйте да им показвате колко много го обичате и че са не по-малко специални от детето ви със специални нужди. Постарайте се да планирате семейни занимания, които са лесни и приятни за всички, но и занимания, които са невъзможни за детето ви със специални нужди, но са любими за останалите ви деца. Така ще избегнете чувството за отхвърленост и ревността им.
- **Отношенията с разширеното семейство.** Реакциите и поведението на бабите и дядовците, на лелите и чичовците в семейството ще зависят от много неща – някои от тях са представители на други поколения, когато децата със специални нужди са били смятани за необучаеми, други ще бъдат на разположение за помощ и подкрепа, трети ще се притесняват ужасно много за детето ви и ще се опитват да ви свързват с нови и нови специалисти. Вашата роля е да обясните на близките си от какъв тип подкрепа имате нужда и да им обясните какво поведение очаквате от тях. Ако, например, вие се опитвате да научите детето си да се храни и облича само, а баба му – не, това би объркало детето и би провалило вашите усилия. Бъдете постоянни, ясни и търпеливи в комуникацията си с близките си по отношение на стратегиите за развитие на детето ви.
- **Отношения с приятелите ви.** Вероятно приятелите ви няма да знаят от какво точно имате нужда в момента и ще предпочетат да не говорят за предизвикателствата при отглеждането на дете със специални потребности от страх да не кажат нещо неподходящо. Не се притеснявайте да инициирате разговор за себе си, децата си, семейството си да помолите приятелите си за съвет, те ще бъдат за вас източник на много подкрепа.
- **Отношения с непознати хора от квартала, магазина, града.** Не приемайте всеки поглед на непознат човек като поглед на съжаление или любопитство, много от хората биха се опитали да бъдат в помощ, но не знаят как да подхождат. Ако чувствате, че някой се отнася с неразбиране към поведението на детето ви, обяснете му, че социално неприемливото поведение си има обективни причини и вие полагате усилия за овладяването му.
- **Вярвайте в себе си и в детето си.** Не се съмнявайте, че сте прекрасен родител за детето си и сте един от най-важните хора в живота му. Дайте възможност и на детето си да бъде добър син или дъщеря: доверете се на способността на детето си да бъде самостоятелно, уважавайте мнението му и интересите му.

Не поставяйте граници в развитието на детето си като си мислите, че то никога няма да се научи да прави нещо заради диагнозата си. Напротив, винаги се старайте да стимулирате овладяването на различни умения. Детският мозък е изключително податлив на учене и случаите, в които децата се научават да ходят и да говорят въпреки лошите прогнози, са доказателството за това. Ако се опитвате да помогнете на детето си да говори, не очаквайте изречения от самото начало. Вслушвайте се и се радвайте на всяка буква, на всяка сричка. **Това е напредъкът на вашето дете.** Хвалете го за всяко усилие и го окуражавайте да надгражда над овладените умения. **Всеки забелязан и отпразнуван напредък, ще доведе след себе си още развитие в положителна насока и ще ви приближи до целта, към която се стремите.**

Статията е част от "Брошура за родители", изготвена в рамките на проект "Училището е и мое право"

