

## Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

# A fogyatékkal élő gyermek gondozása

A fogyatékkal élő gyermeket gondozó szülő mindennapi terhei nagyobbak, különösen, ha sok a bizonytalanság, vagy nehezebbek a körülmények. Szülőként sokat tehetünk azonban azért, hogy a gyermekünk folyamatosan érezze a szeretetünket és gondoskodásunkat.



## Minőségi idő együtt

- Olvassunk, meséljünk a gyermekünknek, vagy „zenéljünk” a háztartásban fellelhető tárgyakkal! Ha a gyermek beszéde akadályozott, az örömét akkor is ki tudja fejezni egy mosollyal vagy nevetéssel.
- Stimuláljuk a gyermek érzékszerveit különböző játékokkal! Ismerkedjünk a színekkel, anyagokkal, hangokkal (milyen hangot ad ki, ha összegyűrünk egy darab papírt, vagy beleejtünk a vízbe egy kavicsot)! Minden ilyen tapasztalás segít a gyermeknek jobban megismerni a környezetét.
- A háztartási teendők közben is lehetünk együtt. Folyamatosan kommentáljuk, amit éppen csinálunk – most felmosunk, mosogatunk, letöröljük a port – ez mind-mind ingert jelent a gyermek számára.

## Egyszerű szavakkal

- Bizonyos betegségek vagy tanulási nehézségek azzal járnak, hogy a gyermekünk beszédfejlődése megkésett, vagy a beszéde nehezen érthető. A szülői kommunikációnál fontos, hogy:
  - Hajoljunk le a gyermekhez, hogy lásson és halljon minket!
  - Nézzünk a szemébe, mosolyogjunk, bátorítsuk!
  - Legyünk türelmesek, hagyjunk elég időt a válaszra!
  - Figyeljünk, bólintsunk, adjuk jelét annak, hogy halljuk a gyermekét!

## Stabil érzelmi kötődés

- A törődésünk fizikai és szóbeli kifejezése fontos ahhoz, hogy a gyermekünk érezze, hogy szeretjük és elfogadjuk.
- Sokat segít, ha testbeszédünk, arckifejezéseink, gesztusaink, hanghordozásunk és szavaink is pozitívak.

## Az önállóság ösztönzése

- Gyermekünk egyre magabiztosabban mozog majd a világban, ha sokat dicsérjük azért, amit képes megtenni – és nem azzal foglalkozunk, amit nem.
- Csak akkor segítsünk, ha a segítséget kifejezetten kéri; ellenkező esetben gyermekünk azt érezheti, hogy nem bízunk a képességeiben.

## Te is kérhetsz segítséget

- Nem vagy egyedül! Teljesen rendben van, ha olykor ingerültnek, fáradtnak, sőt kimerültnek érzed magad, különösen, ha a körülmények is bizonytalanabbak.
- Amennyire lehet, osszátok meg a terheket a családon belül!
- Hasznos lehet olyan szülőtársakkal kapcsolatot keresni, akik hasonló helyzetben vannak, így megértik a problémákat, és tudnak veled örülni a sikereknek.
- Önmagadról is gondoskodj! Ha szükséges, pihenj! Olvasd el az „Énidőről” és a dühkezelésről szóló tanácsainkat is!

## A napirend

- Egy viszonylag stabil napirend segít abban, hogy a dolgok szervezettebben, hatékonyabban működjenek – Lásd a Legyen napirendünk! című tanácsunkat
- A napirendben azonban nem csak a napi feladatoknak, hanem gyermekünk kedvenc tevékenységeinek is helyet kell kapniuk. Így a házimunka is elkészül, és az együtt mókázásról sem kell lemondani.
- Tervezzünk be olyan szabadidőt is, amikor a gyermek által választott tevékenységet végezzük – ezzel növelhetjük a magabiztosságát!
- Használjunk egyszerű szavakat, mondatokat és non-verbális jeleket (képeket, hangokat, mimikát), hogy a gyermek tudja, milyen tevékenység következik!

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében [az Oxford University, az Unicef, a WHO és más nemzetközi szervezetek](#) dolgozták ki.