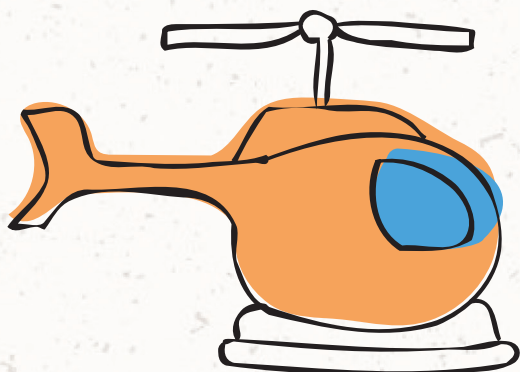


MAMĂ, TATĂ,
BINE V-AM
GĂSIT!



**Acest material a fost realizat în cadrul proiectului
UNICEF „O lume incluzivă începe cu mine, cu tine, cu noi...”
în parteneriat cu AO Prietena Mea, cu suportul financiar
al Ministerului pentru Cooperare Economică și Dezvoltare
al Republicii Federale Germania, prin intermediul Băncii
Germane de Dezvoltare.**

PĂRINȚII ELICOPTER, HIPERPROTECTIVITATEA ȘI CONSECINȚELE EI



Cu toții cunoaștem acel părinte care își iubește copilul atât de mult încât este gata să se facă punte peste mare doar pentru ca acesta să nu sufere, să nu cunoască eșecul și să fie mereu protejat de nedreptăți.

În societatea modernă, conceptul de părinți elicopter este din ce în ce mai prezent, și nu se referă doar la părinții copiilor cu nevoi speciale. Este vorba despre toți acei părinți care sunt excesiv de implicați în viața copiilor lor, supraveghindu-le fiecare pas și intervenind la orice dificultate.

De exemplu, ai un adolescent sau o adolescentă de 17 ani și tu, ca părinte, îl însoțești la interviurile de admitere. Sau ai un copil de 10 ani și încă îi legi șireturile. Sau poate ai un copil de 6 ani și continui să-l îmbraci în fiecare dimineață. Ce înseamnă asta? Înseamnă că ești un părinte elicopter și preferi să faci totul în locul copilului tău, doar ca să-l protejezi de orice stres sau disconfort.

Acest comportament nu apare din cauza incapacității copiilor de a face față provocărilor, ci din anxietatea părinților legată de siguranța și succesul lor. Din acest motiv, părinții intervin frecvent pentru a preveni orice eșec sau neplăcere posibilă.

Deși această abordare pornește din intenții bune, dorind să protejeze și să ofere confort copiilor, pe termen lung poate crește nivelul lor de anxietate.

Pe scurt: anxietatea este o frică ascunsă.

Mai detaliat: anxietatea reprezintă o stare emoțională pronunțată, manifestată prin neliniște, și se poate asocia cu palpitații, transpirație și nervozitate. De cele mai multe ori, această apare ca răspuns al unui eveniment stresant sau al unei stări prelungite de tensiune. Alteori, apare ca anticipare a unui viitor agent de stres.

Încă din primele luni de viață, copiii încep să exploreze lumea și să-și dezvolte abilități necesare pentru a face față provocărilor vieții de zi cu zi.

Tu ai rolul cel mai important să oferi copilului încredere, sprijin și posibilitatea de a greși pentru a-și dezvolta independența – o abilitate crucială pentru succesul pe termen lung al copiilor. Copiii care își dezvoltă o autonomie sănătoasă sunt mai dispuși să-și asume responsabilități, sunt mai motivați și au o încredere sporită în propriile forțe. În plus, aceștia au un risc redus de a se ciocni mai târziu cu anxietatea sau depresia, datorită capacității lor de a se adapta și de a face față schimbărilor.

Probabil mulți dintre voi, părinți sau îngrijitori, ați avut o copilărie marcată de lipsuri materiale, dar și de absența sau indisponibilitatea emoțională a celor dragi. Astfel este de înțeles dorința de oferi copiilor tot ce e mai bun. De multe ori vorbim despre bunuri fizice, jucării, haine, dar și prezența fizică și emoțională în viața copiilor. Totuși, implicarea excesivă a adulților poate, uneori, să împiedice dezvoltarea armonioasă a copiilor. Cu toții ne iubim copiii și ne dorim tot ce este mai bun pentru ei, însă uneori grija exagerată și supraprotejarea pot avea efecte contrare.

Hai să vedem dacă ești un părinte elicopter:

- ☐ Ai tendința de a face totul în locul copilului, din dorința de a-l ajuta și proteja;
- ☐ Îți asumi vina în locul copilului pentru greșelile pe care le face;
- ☐ Iei decizii în locul lui;
- ☐ Decizi absolut tot ce este legat de copil: cum se îmbracă, ce mănâncă, unde merge etc.;
- ☐ Îl întrebi exagerat de des ce face, cu cine vorbește, cu cine se joacă etc.;
- ☐ Ai tendința de a te transforma într-un detectiv, dornic de a-l urmări peste tot, de a afla din surse apropiate ce face, cum se comportă;
- ☐ Ești exigent cu el, în ceea ce privește performanțele școlare și ai mereu pretenția ca totul să iasă perfect, chiar dacă asta înseamnă să intervii direct pentru a ajunge la astfel de rezultate.
- ☐ În relația cu copilul, ai tendința de a nu-l pune la treabă sau de a-i oferi sarcini foarte simple, deoarece crezi că nu va fi în siguranță sau nu se va descurca odată ce are o dizabilitate.

Părinții elicopter pot fi o prezență și mai puternică în viața unui copil cu dizabilități, din dorința de a asigura siguranța și bunăstarea acestuia, din multă iubire și grijă. Ceea ce stă de fapt în spatele acestui comportament este frica de eșec a părinților, deoarece consideră copilul mai vulnerabil și mai expus riscurilor în comparație cu alți copii.

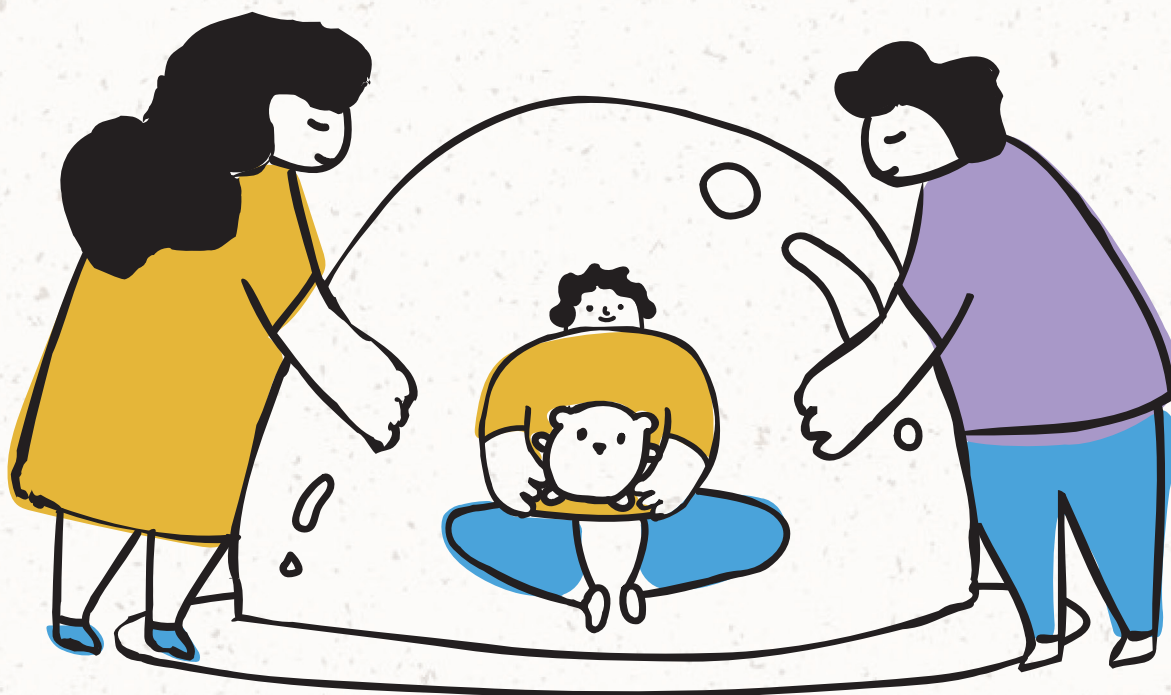
În câte dintre cele 8 puncte de mai sus te-ai regăsit? Dacă ai bifat mai mult de 5, e foarte posibil să fii un părinte elicopter. Fără să-ți dai seama și din cele mai bune intenții, ajungi să sprijini, să permiți și chiar să încurajezi comportamentele anxioase ale copilului. De exemplu, poate nu îl lași să meargă în tabără pentru că îți este teamă că nu va fi acceptat sau că nu își va face prieteni.

Să presupunem că fetița ta se simte anxioasă sau băiatul tău devine neliniștit înainte de un eveniment social sau de mersul la școală, iar tu îl încurajezi să rămână acasă în confortul camerei sale și a familiei iubitoare – la prima vedere, nu pare a fi un lucru deplasat sau hiperprotectiv. Sau dacă îi este frică de un câine care trece prin preajmă și tu îi oferi o jucărie care

îl poate „proteja” – la fel pare a fi un comportament grijuliu din partea ta. Totuși, izolarea repetată de acești așa numiți factori de risc poate încuraja stările de anxietate ale copilului, învățându-l că pentru a primi atenția și protecția părinților, este mai bine să evite și nu să confrunte situațiile care îi provoacă teamă.

Studiile arată că, atunci când un copil reacționează anxios, părintele tinde să reacționeze nepotrivit, ceea ce creează un cerc vicios de anxietate și negativitate. Această reacție poate fi și mai intensă în cazul părintelui unui copil cu dizabilități. Adesea, din dorința de a-și proteja copilul, părintele crede că acesta nu se poate descurca singur și nu îl încurajează nici măcar să încerce. În acest fel, copilul ratează ocazia de a învăța lucruri noi, de a-și dezvolta abilități și de a câștiga încredere în propriile forțe, întărind convingerea că nu este suficient de capabil.

*Un copil cu dizabilitate are nevoie de 2-3 ori mai mult efort, comparativ cu un copil tipic, pentru a învăța diverse abilități necesare pentru a se descurca singur. Prin urmare, el are nevoie de 2-3 ori mai multă încurajare și susținere pentru a reuși în acest proces.



Efectele negative ale hiperprotectivității asupra dezvoltării copilului cu dizabilități:

Dependența excesivă

Copilul poate ajunge să se simtă incapabil să facă față situațiilor sau să-și gestioneze singur nevoile, deoarece nu i s-a permis să-și dezvolte autonomia.

Lipsa încrederii în sine

O dizabilitate nu anulează celelalte abilități. Copiii au nevoie să-și dezvolte încrederea în propriile abilități și să învețe să-și gestioneze independența în funcție de capacitățile lor individuale. Însă, printr-un comportament hiperprotectiv, părinții subminează această încredere, transmitându-le, fără să-și dea seama, ideea că nu sunt capabili să facă față provocărilor.”

Limitarea creșterii și dezvoltării

Prin limitarea situațiilor în care copilul își testează abilitățile și experimentează autonomia, părinții elicopter pot împiedica dezvoltarea armonioasă a copilului.

Infantilizarea

Când părinții transmit, fie direct, fie subtil, mesaje precum „tu nu știi, tu nu poți, nu cred că te vei descurca”, copiii ajung să-și piardă încrederea în sine și în capacitatea lor de a reuși.



Cum creștem copii independenți?

- **Încurajează** copiii să-și asume responsabilități adecvate vârstei lor, cum ar fi îngrijirea propriilor lucruri sau participarea la sarcini casnice. Acest lucru îi ajută să-și dezvolte abilități de organizare și gestionare a timpului.
- **Permite-le** să învețe din greșeli. Astfel, își vor dezvolta reziliența și vor înțelege că eșecurile sunt, de fapt, oportunități de creștere și învățare.
- **Susține** inițiativele lor independente și oferă îndrumare atunci când este necesar
- **Alimentează** încrederea în sine a copiilor prin oferirea de sprijin și încurajare, în timp ce aceștia explorează lumea înconjurătoare și își dezvoltă abilitățile.
- Stabilește limite și așteptări clare, încurajându-i să își asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni.
- Oferă suport emoțional și fii disponibil pentru a oferi sfaturi atunci când au nevoie, fără a interveni să le rezolvi toate problemele.
- Crează un mediu în care copiii se simt liberi să-și exprime gândurile, sentimentele și preocupările, fără teama de judecată sau critici excesive.
- **Ai încredere în copilul tău.**

Este o provocare să găsești echilibrul perfect între a asigura siguranța copilului și a-i permite să își dezvolte autonomia, mai ales atunci când copilul are o dizabilitate.

Fii alături de copii oferindu-le sprijin în timp ce explorează lumea, își dezvoltă abilitățile și își cultivă reziliența. Uneori, vor reuși din prima, alteori vor avea

nevoie de mai mult antrenament. Important este să le arăți că ești acolo pentru ei, chiar dacă nu intervii imediat pentru a rezolva dificultățile. În timp, vor deveni mai puternici și mai pricepuți, iar rezultatele vor aduce bucurie întregii familii.

DIZABILITATEA ȘI RUȘINEA MERG ÎNCĂ MÂNĂ ÎN MÂNĂ



Chiar dacă, în ultimii ani, se vorbește tot mai mult despre acceptare și incluziune, rușinea de a fi părintele unui copil cu dizabilitate sau cu Cerințe Educaționale Speciale (CES) rămâne, din păcate, o realitate dureroasă pentru mulți dintre noi.

Această rușine nu este provocată în sine de către copil sau de condiția sa. Aceasta este mai degrabă o povară alimentată de prejudecățile societății.

1 din 3 părinți ne-au dezvăluit că se simt rușinați că au un copil cu dizabilitate, ceea ce îi face să reducă ieșirile împreună cu copilul. În mare parte, acest sentiment este cauzat de atitudinea de stigmatizare de către societate, atunci când ies cu copilul în locuri publice, la plimbare, la cumpărături; Părinților le este dificil să confrunte atitudinile sociale de dispreț, astfel încât mulți dintre aceștia se autoizolează.

Părinții sunt deseori preocupați de modul în care sunt percepuți de ceilalți și se pot simți vinovați sau rușinați de faptul că, în opinia lor, sau a celorlalți, ei „nu fac față” rolului pe care îl îndeplinesc. Chiar și părinții copiilor tipici pot avea aceste sentimente, considerându-se uneori incapabili să își îndeplinească rolul „normal” de părinte. Totuși, povara socială resimțită de părintele

unui copil cu dizabilitate este și mai mare, pentru că diferențele de comportament ale copilului devin vizibile rapid și-i face pe părinți să se simtă stânjeniți.

Presiunea societății asupra părinților este foarte mare. Mai ales, asupra mamelor, tatilor și îngrijitorilor copiilor cu dizabilități. În acest context, părinții și îngrijitorii se simt adesea obligați să-și demonstreze constant abilitățile și competențele de îngrijire și educare în fața celorlalți. Captivi în acest lanț al rușinii, aceștia pot ajunge să nu mai vadă și să nu aprecieze adevărata valoare a copiilor lor, dar și a lor ca părinți. Astfel, sentimentele de iubire și sprijin sunt adesea înlocuite pe nedrept de autoblamare și roluri sociale. Uităm prea des că fiecare copil are propriul ritm de dezvoltare și că fiecare familie are provocările sale unice.



Te-ai gândit vreodată că această rușine poate fi transmisă, fără să vrei, copiilor tăi? Sentimentele de rușine sau vinovăție pot fi ușor resimțite de un copil, făcându-l să creadă că ceva nu este „în regulă” cu el. Acest lucru poate avea un impact profund asupra stimei de sine și dezvoltării sale emoționale.

Să ne imaginăm o scenă simplă: o familie participă la un eveniment social – poate o întâlnire cu prietenii, o nuntă sau o zi de naștere – iar copilul cu dizabilități își exprimă entuziasmul într-un mod diferit sau etichetat ca „inadecvat” de cei din jur. Părinții, simțindu-se jenați și judecați de ceilalți, încep să își ceară scuze în mod repetat pentru comportamentul copilului. Această reacție, deși aparent inofensivă, poate transmite copilului mesajul că ceva e în neregulă cu el și că ar trebui să se simtă rușinat pentru felul său de a fi. Este important ca părinții să înțeleagă că nu există nicio rușine în a avea un copil cu dizabilități. Dimpotrivă, fiecare copil este o binecuvântare și o sursă de învățături pentru familie. **Dizabilitatea nu definește un individ și nu ar trebui să fie un motiv de rușine sau stigmatizare.**

Un exemplu de abordare pozitivă a diversității este să învățăm copiii să accepte și să iubească propriul fel de a fi. Părinții ar trebui să se concentreze pe unicitatea copilului lor, în loc să se gândească la ce ar fi putut fi. Ar trebui să-i încurajeze să-și exploreze talentele și interesele și să-i sprijine în fiecare pas al drumului lor.

Un exemplu de abordare pozitivă a diversității este să învățăm copiii să accepte și să iubească propriul fel de a fi. Părinții ar trebui să se concentreze pe unicitatea copilului lor, în loc să se gândească la ce ar fi putut fi. Ar trebui să-i încurajeze să-și exploreze talentele și interesele și să-i sprijine în fiecare pas al drumului lor.

Chiar dacă uneori poate fi dificil, evită să îți ceri scuze pentru fiecare mișcare sau comportament al copilului tău. Fiecare are dreptul să se exprime și să se comporte în modul său unic, iar părinții nu ar trebui să se simtă rușinați de asta. Ar fi bine dacă am putea înlocui scuzele cu sprijinirea și încurajarea copilului în dezvoltarea sa.

Acceptarea este cheia pentru a depăși rușinea asociată cu dizabilitatea copilului. Aceasta devine posibilă atunci când părinții și îngrijitorii își recunosc și își acceptă copilul în totalitate, inclusiv dizabilitatea pe care o are. Prin acceptare și iubire necondiționată, putem ajuta copilul să-și construiască o identitate puternică și să se simtă valoros.

Pentru a înțelege mai bine importanța acceptării, hai să mai analizăm un exemplu

Să ne imaginăm o familie care are un copil cu autism. Inițial, părinții pot simți un șoc și confuzie atunci când primesc diagnosticul. Ulterior pot apărea sentimente de vinovăție, de îndoială și chiar de rușine în ceea ce privește abilitățile lor de a face față situației. **Totuși, pe măsură ce încep să accepte și să îmbrățișeze realitatea, părinții ajung să vadă copilul nu ca pe un pacient, ci ca pe un individ unic, cu talente și calități speciale.** Prin acceptarea dizabilității și a trăsăturilor unice ale copilului lor, acești părinți pot dezvolta o relație mai profundă și mai autentică cu el.

Un alt aspect important este incluziunea socială. Este important să înțelegem și să recunoaștem faptul că copiii cu dizabilități au aceleași drepturi ca și ceilalți copii. Ei merită să fie tratați cu respect, să aibă acces la oportunități egale și să fie integrați în comunitate într-un mod care să le permită să își atingă potențialul maxim. Aceasta înseamnă că ar trebui să aibă acces la activități recreative, oportunități de voluntariat și alte experiențe sociale care să le ofere posibilitatea de a interacționa și de a se conecta cu ceilalți membri din comunitatea lor.

Din păcate, de multe ori părinții, simțind rușine și jenă din cauza dizabilității copilului lor, ajung să creadă că e mai bine să stea deoparte, evitând ieșirile în public, renunțând treptat la relațiile sociale și izolându-se de lume.

Vestea bună este că rușinea poate fi depășită prin acceptare, educație și sprijin reciproc. Este timpul să schimbăm perspectiva și să recunoaștem că fiecare individ, indiferent de abilități sau dizabilități, are valoare și merită să fie tratat cu respect și iubire. Prin promovarea drepturilor și incluziunii copiilor cu dizabilități, putem contribui la crearea unui mediu mai empatic și mai incluziv pentru toți membrii societății. Este important să recunoaștem că nimeni nu este perfect și că fiecare familie are propriile provocări și lupte. În loc să judecăm sau să etichetăm, ar fi bine să ne concentrăm pe sprijinirea și încurajarea părinților, oferindu-le un mediu sigur în care să își poată exprima temerile și incertitudinile, fără teama de a fi judecați.

Acceptarea este un proces continuu și profund, care necesită răbdare, înțelegere și compasiune.

REALITATEA FRATELUI COPILULUI CU DIZABILITATE

Fiecare copil este unic și are nevoi individuale

Atunci când într-o familie cresc mai mulți copii, iar unul dintre ei are nevoi speciale, echilibrul atenției și îngrijirii poate fi afectat. Din păcate, mulți părinți, fiind prinși în provocările zilnice legate de îngrijirea unui copil cu dizabilități, ajung să fie absorbiți de nevoile acestuia.

Cuprinși într-o mare de eforturi bine intenționate de a asigura copilului cu dizabilități tot sprijinul necesar, ceilalți copii din familie pot adesea trece neobservați și se pot simți neglijați. Uneori, acești copii pot fi chiar forțați să-și asume responsabilități care nu le-ar reveni

în mod normal, fiind adesea puși în rolul de „părinte” sau îngrijitor, în loc să fie doar frați sau surori.

Ei pot fi rugați să aibă grijă și să supravegheze fratele sau sora cu nevoi speciale, să îndeplinească sarcini în gospodărie sau curte și să ajute la gestionarea aspectelor administrative sau medicale legate de situația acestora. Aceste situații pot pune presiune și stres pe copiii tipici, afectându-le dezvoltarea emoțională și psihologică.

Această dinamică scoate în evidență o realitate importantă, adesea ignorată în societate: impactul asupra fraților și surorilor care nu au nevoi speciale, dar care au la fel de multă nevoie de atenție, iubire, timp, spațiu și încurajare, într-un mod egal. Neglijarea acestor nevoi poate avea consecințe negative pe termen lung.



Deși unii părinți cred că implicarea copilului în problemele familiei îl va ajuta să devină mai matur și să se descurce mai bine în viață, realitatea este că maturizarea prematură îi privează pe copii de o parte esențială a vieții lor: copilăria. Această perioadă frumoasă, care ar trebui să presupună joacă, inocență și descoperiri, este înlocuită de griji și sarcini care nu sunt potrivite pentru vârsta lor.

Aceste griji premature, care depășesc nivelul lor de dezvoltare, îi pot urmări toată viața. Pe termen lung, copiii care își asumă rolul de părinte ajung să fie temători, nesiguri, cu o stimă de sine scăzută, înclinați spre autoînvinovărire, timiditate și stări depresive. Un copil forțat să se ocupe de nevoile altcuiva – fie părinte, fie frate – învață indirect să-și negligeze propriile nevoi și, pe parcursul vieții, va căuta mereu persoane care au nevoie de ajutor, sacrificând propriile nevoi pentru a face pe plac altora. Copiii parentificați pot avea uneori gânduri suicidale, alteori putem remarca o anume izolare socială.

Parentificarea nu are doar consecințe emoționale și sociale, ci și efecte fizice. Durerile de cap sau de stomac cauzate de stres și anxietate sunt frecvente în astfel de cazuri. Pe lângă aceste probleme, copiii care își asumă rolul de părinte dezvoltă o lipsă de încredere față de ceilalți, iar la maturitate tind să intre în relații disfuncționale sau chiar abuzive. Aceste stări emoționale și comportamente pot crește riscul de dependență de substanțe, mâncat compulsiv, anxietate, depresie și alte probleme psihologice.

Putem oare preveni aceste consecințe?

Sigur că da. Este esențial ca părinții să fie conștienți de impactul pe care îngrijirea unui copil cu nevoi speciale îl poate avea asupra celorlalți copii din familie. Este important să se creeze momente speciale pentru fiecare copil, în care li se oferă atenție individuală și oportunitatea de a-și exprima emoțiile și îngrijorările.

Un alt aspect important de luat în considerare este modul în care copiii percep atenția și îngrijirea acordată fratelui sau surorii lor cu nevoi speciale. **În multe familii există presupunerea că frații sau surorile tipice sunt „mai puternici” sau „mai rezistenți”** și prin urmare, nu au nevoie de aceeași atenție sau sprijin emoțional ca și copilul cu dizabilități. Acest lucru poate crea un sentiment de izolare și neglijare în rândul fraților și surorilor, care se simt deseori lipsiți

de recunoaștere și apreciere pentru propriile lor lupte și emoții.

Un alt aspect important este modul în care frații și surorile se raportează la experiența de a avea un frate sau o soră cu nevoi speciale. Deși pot fi dedicați și empatici în sprijinirea celui cu nevoi speciale, ei pot simți și o povară emoțională, confruntându-se cu sentimente de vinovăție. Aceste emoții pot fi dificil de gestionat și pot avea un impact semnificativ asupra relațiilor lor cu părinții și cu copilul cu dizabilități.

Este crucial ca părinții să recunoască și să discute aceste aspecte în cadrul familiei lor și să se asigure că fiecare copil primește sprijinul și atenția pe care o merită și de care are nevoie.



Ce putem face pentru a nu cădea în această capcană?

Pentru a atinge acest echilibru, este important să planificați momente speciale cu fiecare copil în parte, oferindu-le atenție individuală și un spațiu sigur în care să-și exprime preocupările. La fel de important este și timpul personal pe care și-l poate lua fiecare frate, soră în familie, pentru a se preocupa de propriile vise și scopuri.

Este important ca părinții să caute și să acceseze surse de sprijin suplimentar pentru a face față provocărilor. Grupurile de sprijin pentru familii și consilierii specializați pot oferi sfaturi și strategii practice pentru

a menține un echilibru sănătos între îngrijirea copilului cu dizabilități și susținerea celorlalți copii din familie.

Recunoașterea și îndeplinirea nevoilor fiecărui copil în parte este importantă. Odată ce înțelegem acest lucru, putem crea un mediu familial sănătos și echilibrat, în care toți copiii se simt iubiți și sprijiniți în mod egal. Atunci când suntem atenți atât la nevoile și experiențele copiilor noștri, cât și la ale noastre, putem construi un mediu familial plin de înțelegere, compasiune și iubire.



IMPORTANȚA IMPLICĂRII TAȚILOR ÎN CREȘTEREA COPILOR

Studiile internaționale arată că atunci când tații se implică activ în creșterea copiilor, relațiile din familie devin mai puternice, iar copiii capătă mai multă încredere în sine și reușesc să obțină succesul mai ușor. Copiii care primesc mai multă atenție din partea taților lor au rezultate mai bune la școală și dezvoltă abilități mai avansate în viața de zi cu zi. Atât tatăl, cât și mama au un rol esențial în dezvoltarea copilului și în crearea unui mediu familial stabil și iubitor. De aceea, este extrem de important ca ambii părinți să fie implicați în creșterea și educația copiilor.

În cadrul studiului despre cunoștințele, atitudinile și provocările părinților și îngrijitorilor copiilor cu dizabilități, realizat de Prietena Mea și UNICEF, au participat 100 de persoane la discuțiile de grup. **Doar 10 participanți au fost bărbați**, deși creșterea unui copil cu dizabilitate vine cu multe provocări, nu doar logistice, ci și emoționale, atât pentru mame, cât și pentru tați.

Prin implicarea activă în creșterea copiilor, tații oferă un sentiment de siguranță, iubire și sprijin, care contribuie la dezvoltarea copilului și la creșterea încrederii în sine. Tatăl devine un catalizator în viața celui mic, ajutându-l să învețe cum să-și asume riscuri, să ia inițiative, să exploreze lumea din jur, să depășească obstacole și să își contureze propria personalitate. De multe ori, tații sunt cei care inițiază jocuri energice și activități fizice, cum ar fi gâdilatul, jocurile de luptă, săriturile și alergatul.

Atât mamele, cât și tații îi învață pe copii să-și gestioneze emoțiile, să se exprime și să facă față situațiilor dificile. Fiecare părinte are o influență unică în creșterea și dezvoltarea copilului.

Se știe că părinții copiilor cu nevoi speciale, atât mamele, tații, cât și îngrijitorii trăiesc o gamă largă de emoții și sentimente, care, dacă nu sunt exprimate, pot avea consecințe semnificative asupra sănătății lor mintale și asupra dinamicii familiale. **De exemplu, tații pot simți adesea o izolare emoțională și socială**, având dificultăți în a se deschide și a vorbi sincer despre provocările cu care se confruntă. Rușinea și teama de a nu fi percepuți ca „slabi” de către familia extinsă sau de societate îi pot determina să-și reprime emoțiile. Această izolare, utilizată ca mecanism de apărare, poate conduce în timp la distanțare emoțională față de familie, stres, anxietate, epuizare emoțională, probleme în relația de cuplu și, eventual, la depresie. Pe de altă parte, atunci când tatăl nu se implică în creșterea copilului, mamele se pot simți abandonate și singure în fața provocărilor. Ele preiau majoritatea responsabilităților de îngrijire și adesea se simt vinovate sau copleșite chiar și în momentele când încearcă să se relaxeze. Aceste sentimente le pot face să se identifice excesiv cu copilul lor cu dizabilitate, afectându-le identitatea personală. În final, toate acestea pot duce la epuizare, neputință, creșterea nivelului de stres și anxietate și, în multe cazuri, la ardere (burnout).



În acest fel, se creează un lanț vicios de consecințe negative pentru fiecare membru al familiei. Emoțiile copleșitoare, izolarea, lipsa de comunicare și singurătatea resimțite de ambii parteneri pot duce la tensiuni în relația de cuplu. Aceste tensiuni cresc riscul apariției conflictelor, iar conflictele pot duce la separare sau divorț. În același timp, copilul simte emoțiile negative ale părinților și tensiunile din relația de cuplu. Această atmosferă tensionată poate duce la apariția unor probleme comportamentale sau emoționale la copil.

Așadar, vedem că implicarea ambilor părinți aduce perspective și abilități unice, care, împreună, pot oferi copilului suportul complet de care are nevoie. Totodată, susținerea reciprocă între soți este esențială. Orice provocare devine mult mai ușor de gestionat atunci când fiecare partener știe că se poate baza pe celălalt oricând simte nevoia, mai ales când există cineva care înțelege cu adevărat prin ce trece și cum se simte. Prin comunicare deschisă, împărțirea responsabilităților și susținere reciprocă, părinții pot crea un mediu familial în care copilul cu nevoi speciale să se dezvolte și să își atingă potențialul maxim.

Avem două recomandări pentru voi, dragi părinți:

În primul rând, faceți-vă timp să vă relaxați împreună, doar voi doi, ca și cuplu, ori de câte ori este posibil, departe de responsabilitățile legate de copil. Aceste momente vă vor încărca cu energia necesară, de care va beneficia și copilul vostru. În plus, ele întăresc relația de cuplu și vă ajută să nu uitați de voi, de dragostea voastră și de identitatea fiecăruia, deoarece, dincolo de rolurile de mamă și tată, aveți multe alte roluri importante în viață și în societate.

A doua recomandare este ca, atunci când simțiți că nu vă mai înțelegeți, că lipsa de comunicare și distanțarea devin tot mai evidente, să luați în considerare consilierea de cuplu. Un profesionist vă poate oferi sprijinul și instrumentele necesare pentru a îmbunătăți și consolida relația.



CUM ANUNȚĂM DESPRE DECIZIA ADULȚILOR DE A DIVORȚA

Mulți părinți consideră că divorțul este un fenomen complicat și greu de digerat pentru copii. Însă, pentru copii, poate fi la fel de dificil, să trăiască într-un mediu în care părinții se ceartă sau nu se simt bine împreună. Deși este o decizie grea pentru toți membrii familiei, divorțul poate fi gestionat într-un mod armonios, care să le permită copiilor să accepte schimbarea fără a pierde sentimentul de siguranță.

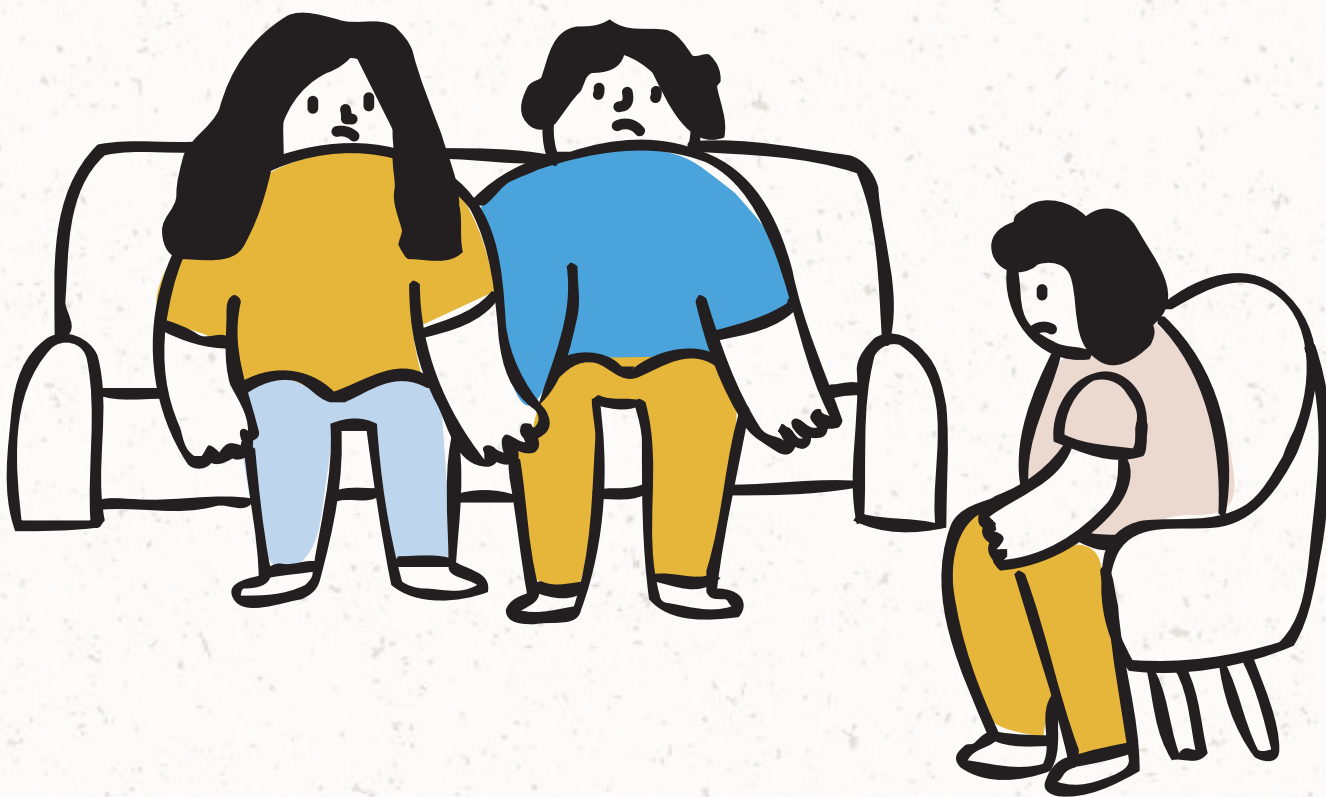
Noutatea despre separarea părinților aduce de cele mai multe ori incertitudine, stres, tristețe și furie. Cu toate acestea, părinții sunt cei care pot face această tranziție mai puțin dureroasă și mai puțin dramatică pentru copii lor.

Cum putem gestiona o astfel de situație?

În primul rând, este important să aveți un plan bine pus la punct pentru discuția cu copiii. Ideal ar fi ca părinții să colaboreze și să le dea vestea împreună. Fiecare părinte ar trebui să-și aloce timp, spațiu și energie dedicate exclusiv copiilor în acest moment. Astfel, copiii vor auzi cuvintele de dragoste și afecțiune din partea părinților și le vor putea simți cu adevărat.

Primul aspect important este ca părinții să facă o distincție clară între rolurile de soți și cele de părinți. Divorțul are loc între soț și soție, nu între mamă și tată – aceștia rămân părinți pentru totdeauna. Separarea fizică de unul dintre părinți ar trebui să fie o măsură extremă, luată doar în cazuri excepționale, când copilul este în pericol.

Dacă în familie sunt mai mulți copii, ideal ar fi ca vestea să le fie comunicată tuturor în același timp, de către ambii părinți. Totuși, dacă există diferențe mari de vârstă între frați sau riscul ca reacția unui copil mai mare să-i afecteze pe cei mai mici, vestea poate fi transmisă și separat. Voi vă cunoașteți cel mai bine familia și puteți decide ce abordare vi se potrivește. Indiferent de motivul divorțului sau de neînțelegerile dintre soți, este esențial să le comunicați copiilor un punct de vedere comun, pe care să-l puteți explica și susține împreună.



Schimbarea principală are loc în relația dintre soți, însă relația de iubire și afecțiune pe care fiecare părinte o are cu copiii săi ar trebui să rămână stabilă și sigură.

Dacă în familie sunt mai mulți copii, ideal ar fi ca vestea să le fie comunicată tuturor în același timp, de către ambii părinți. Totuși, dacă există diferențe mari de vârstă între frați sau riscul ca reacția unui copil mai mare să-i afecteze pe cei mai mici, vestea poate fi transmisă și separat. Voi vă cunoașteți cel mai bine familia și puteți decide ce abordare vi se potrivește. Indiferent de motivul divorțului sau de neînțelegerile

dintre soți, este esențial să le comunicați copiilor un punct de vedere comun, pe care să-l puteți explica și susține împreună.

Este recomandat să pregătiți un discurs din timp și să nu improvizați, pentru că există probabilitatea să nu găsiți cuvintele potrivite în acel moment.

Ceea ce le vom spune copiilor ar putea să sune cam așa:

„Deși, noi nu ne mai simțim bine împreună în calitate de soț și soție, rămânem pentru totdeauna mama și tatăl vostru. Noi ne dorim să fim în continuare implicați în viețile voastre, iar voi vă puteți baza pe fiecare dintre noi așa cum ați făcut-o până acum.”

Sau „Mami și tati nu vor mai locui împreună, nu vor mai fi soț și soție, dar noi ambii rămânem părinții tăi, te iubim foarte mult și lucrul acesta nu se va schimba niciodată.”

Atunci când vorbiți despre divorț cu un copil cu dizabilitate este important să folosiți fraze simple, clare și în cazul copiilor tulburări din spectrul autist e nevoie să fie și repetitive. Câteva exemple de fraze care ai putea folosi pentru a ajuta copilul să înțeleagă situația:

De exemplu, ceea ce le vom spune copiilor cu tulburări din spectrul autist ar trebui să sune cam așa:

„Mami și tati vor locui în două locuințe diferite. Vei avea o cameră în care va locui mama și una în casa lui tata. În ambele camere vei avea aceleași jucării, aceleași rutină, aceleași lucruri vei face.”

„Oricare schimbări sunt, să știi că noi oricum vom continua să facem activitățile care îți plac, cum ar fi plimbările cu bicicleta (aici aduceți voi exemplul de activitate care știți că îi place foarte mult copilului vostru), fie că ești cu mami sau cu tati.”

„Și eu și tata/mama vom fi aici întotdeauna pentru tine, ne poți spune mereu ce simți, dacă te face ceva trist sau confuz, noi mereu te vom ajuta să te simți mai bine.”

„Știi că schimbările sunt dificile, ce vreau să reții este că mama și tata sunt mereu alături de tine pentru a te ajuta. Programul tău zilnic și activitățile care îți plac vor rămâne aceleași.”

Îi spui copilului care este rutina lui (când va sta cu mama și când va sta cu tata) și aveți grijă să fie aceeași rutină în ambele case.

Exemplu fraze de utilizat în comunicarea cu copiii cu dizabilitate:

„Mami și tati nu vor mai trăi împreună, noi ambii te iubim foarte mult și vom avea întotdeauna grijă de tine.”

„Este normal să te simți trist (sau vedeți ce emoție simte copilul), suntem alături de tine și vom fi întotdeauna.”

„Ce se schimbă este că vei avea acum două case: una la mami, una la tati. În rest nu se schimbă nimic, eu și tatăl/mama ta vom fi mereu părinții tăi și vom fi mereu alături de tine.”

„Oricând apare vreo întrebare sau te neliniștește ceva, te rog mereu să vorbești cu noi și să ne spui. Noi suntem aici ca să te ajutăm mereu când ai nevoie să te simți în siguranță.”

„Mama și tata vor locui separat, dar tu, în ambele case, vei fi întotdeauna cu cineva care te iubește și te îngrijește, indiferent unde ești.”

„Vom avea grijă ca toate lucrurile importante pentru tine să le ai în camera ta din ambele case.”

Pentru copiii mai mari de 9+ ani, când îl vezi trist, este mai bine să începi discuția cu „Unii copii se simt triști, speriați sau chiar furioși atunci când părinții lor divorțează” decât să-l întrebi direct: „Te simți trist?”, este mai puțin amenințător și îl ajută să nu atribuie doar lui anumite emoții și comportamente, ci să înțeleagă că și alții simt la fel ca el și că este normal ceea ce simte.

Al doilea aspect important este să le vorbiți copiilor calm, să vă alegeți cuvintele cu grijă, folosind un ton neutru, fără injurii, fără blamări, fără a vă certă în fața lor.

Povestiți-le doar ce considerați potrivit, în funcție de vârsta copilului – cu cât copilul este mai mic, cu atât

discursul trebuie să fie mai scurt și mai simplu. Evitați să oferiți detaliile despre alcool, probleme mintale, infidelitate, droguri și alte subiecte sensibile. De asemenea, nu vă învinuiți și nu vă certați în fața lor – păstrați decența și respectul unul față de celălalt în această discuție.



Al treilea aspect important în gestionarea divorțului este ca cei mici sau mai mari să înțeleagă că nu poartă nicio vină pentru decizia părinților de a divorța. Deși este o schimbare majoră în familie, dragostea, fericirea și siguranța lor rămân prioritățile părinților.

Acest adevăr poate fi pus în cuvinte printr-un text simplu adresat copilului, de exemplu „Este doar decizia noastră ca adulți, tu nu ești de vină și nici nu ești responsabil pentru nimic. Uneori soții ajung să nu se mai simtă bine împreună și decid să se separe ca să trăiască ambii fericiți și împliniți”.

Este absolut firesc să simțiți nesiguranță, dificultate și confuzie în privința modului în care abordați acest subiect delicat, astfel încât să protejați copiii în această perioadă dificilă pentru întreaga familie. Răbdarea, dragostea și disponibilitatea de a le fi alături sunt cele mai eficiente instrumente care pot contribui la detensionarea situației și la o adaptare mai ușoară la schimbările ce urmează.

Alegeți să le vorbiți copiilor doar dacă ați decis că urmează un divorț. Dacă nu sunteți siguri, mai bine să nu le comunicați încă copiilor.

Cel mai potrivit moment pentru a anunța despre divorț este cu aproximativ o lună înainte ca unul dintre părinți să plece din casă. Acest interval oferă copilului timp să se adapteze treptat la schimbare, să se despartă de părintele care pleacă și să-și exprime emoțiile, având ambii părinți alături pentru sprijin. Timpul oferit astfel copiilor le permite să proceseze informația, să pună întrebări și să trăiască schimbarea într-un mod mai blând.

De asemenea, dacă nu știți exact când va avea loc separarea fizică sau dacă aceasta nu va avea loc în curând, este recomandat să amânați vestea până când aveți un termen clar stabilit. Dacă copiii sunt anunțați cu prea mult timp înainte, există riscul să creadă că separarea nu va mai avea loc, creându-și astfel speranțe false.



În cele ce urmează vom analiza impactul divorțului asupra copiilor, în funcție de vârsta acestora:

- **Copiii mici** pot deveni iritabili, pot avea schimbări în comportamentele de somn și alimentație, și este posibil să-și piardă abilitățile recent învățate sau să revină la obiceiuri mai vechi.
- **Preșcolarii** adesea își asumă vina pentru separarea părinților și își fac griji legate de cum li se va schimba viața. Pot avea coșmaruri, pot simți tristețe și dor față de părintele absent. Uneori, devin agresivi față de părintele pe care îl învinuiesc. De asemenea, pot avea multe fantezii despre împăcarea părinților, deoarece, la această vârstă, granița dintre fantezie și realitate este încă confuză.
- **Școlarii, preadolescenții și adolescenții**, deși au o gândire mai complexă, se pot simți vinovați de separarea părinților. Ei ar putea avea un sentiment de abandon față de părintele care a plecat din casă, retrăgându-se din relațiile sociale sau activitățile care le plăceau. De asemenea, este posibil să manifeste comportamente nepotrivite sau nefirești pentru ei și să devină nesiguri în privința dragostei, căsătoriei și altor aspecte ale vieții.

Cercetările arată că sunt trei factori care îi ajută pe copiii de orice vârstă să facă față divorțului:

- o relație pozitivă cu ambii părinți
- deschiderea și efortul fiecărui părinte de a fi un părinte bun
- expunere minimă la conflictul dintre adulți

În astfel de discuții, este normal ca toți cei implicați să aibă emoții. Totuși, trebuie să ne amintim că noi suntem

adulții, iar ei sunt copiii. Prioritare sunt emoțiile lor, iar copiii au dreptul să simtă orice: tristețe, furie, frică, nesiguranță, confuzie – toate acestea se pot manifesta prin plâns, țipete, agresivitate, refuz sau retragere.

Responsabilitatea noastră, ca adulți, este să le validăm emoțiile și să le oferim înțelegere și compasiune. Asigurați-i, ori de câte ori este nevoie, de dragostea voastră. Rămâneți deschiși discuțiilor și întrebărilor lor. Indiferent de vârsta copilului, concentrați atenția asupra aspectelor care rămân neschimbate.



EMOȚIILE PĂRINȚILOR CU NEVOI SPECIALE

Emoțiile sunt o parte esențială a vieții noastre cotidiene și sunt, în același timp, reacții naturale la experiențele noastre. Ele se manifestă independent de voința și dorințele noastre. Deși putem încerca să le ascundem, nu putem controla apariția lor.

Sa fii părintele unui copil cu dizabilitate înseamnă să treci printr-un adevărat carusel emoțional, de la nesiguranță și teamă coplesitoare, până la bucurie profundă. În studiului realizat de UNICEF și AO Prietena Mea unul dintre aspectele principale a fost să înțelegem ce simt părinții și îngrijitorii copiilor cu dizabilități, atât acasă, cât și în momentele în care ies în public împreună cu copilul lor. Am descoperit că acești părinți trec prin o mulțime de provocări emoționale,

dar mai ales sociale, lucru care influențează atât relația cu copilul lor, cât și cu cei din jur.

Circa 47% din părinți și îngrijitori spun că stima de sine le este afectată, 45% se simt epuizați emoțional, iar 44% consideră că le este afectată imaginea personală.

Multe femei, în mod special, se confruntă cu un profund sentiment de vinovăție, crezând că ele sunt responsabile pentru dizabilitatea copilului. Unele ajung să creadă în superstiții sau să asocieze condiția copilului cu propriile greșeli sau comportamente din trecut. Ele simt remușcare chiar și în momentele în care încearcă să se relaxeze.

1 din 5 părinți și îngrijitori au menționat că se simt neputincioși și neajutorați. Ei evită ieșirile cu copilul deoarece comportamentul acestuia creează situații jenante. Astfel 1/3 (o treime) din participanți au vorbit despre sentimentele rușine, dar și vinovăție.

Înțelegem că părinții copiilor cu dizabilități trec prin tot acest spectru de emoții intense chiar din clipa în care află despre dizabilitatea copilului. Atunci încep să apară primele semne de tristețe, frică și nesiguranță în legătură cu viitorul copilului lor. Aceste emoții și sentimente sunt combinate și cu o perioadă de doliu emoțional - pentru așteptările și visele pe care și le-au creat. Adicional apare anxietatea legată de provocările pe care copilul le va întâmpina în viața de zi cu zi: bariere sociale, prejudecăți, acces limitat la educație și îngrijire medicală de calitate. Aceste obstacole îi fac pe mulți părinți să se confrunte cu stigmatizarea, atât din partea societății, cât și uneori din partea propriilor familii.

Potrivit studiului realizat de Prietena Mea și UNICEF, **80% dintre părinți s-au ciocnit cu comportamente de discriminare.** Ei suportă cu greu atitudinile de dispreț și încearcă să limiteze contactele copiilor lor cu lumea exterioară.

Menționăm toate aceste date statistice pentru că înțelegem emoțiile prin care treceți. De multe ori, vă simțiți singuri, iar sprijinul este foarte important în aceste momente. Conectarea cu alți părinți și familii care trăiesc experiențe similare poate reduce sentimentul de izolare și ajută la crearea unei rețele de suport emoțional.

Grupurile de sprijin, fie ele formale sau informale, vă dau posibilitatea să împărtășiți poveștile voastre, trăirile și chiar să găsiți împreună soluții la problemele comune. Noi, părinții sau îngrijitorii, ne putem oferi unul altuia speranță prin propriile exemple de reușite.

În studiul menționat, am ajuns la concluzia că atitudinile pozitive ale părinților persistă acolo unde există comunități formate de părinți care se susțin (grupuri de suport). În așa mod ei obțin confortul emoțional de care au nevoie. Sentimentul de apartenență la o comunitate le dă mai multă încredere și siguranță în existența unui parcurs pozitiv.



Ceea ce vreau să vă spun este că NU sunteți singuri. Suntem aici pentru voi. Există grupuri de sprijin, iar împreună ne putem ajuta unii pe alții. Această platformă de suport a fost creată ca să sprijine părinții și îngrijitorii copiilor cu dizabilități din Republica Moldova.

Împărtășind și primind susținere, veți putea trece mai ușor prin cele 5 etape ale acceptării, dar și alte provocări. Această călătorie, care la început poate părea foarte intensă și plină de frică, tristețe și vinovăție, se poate transforma într-o lecție profundă de iubire, curaj și bucurie. Bucuria vine din micile realizări, din

momentele de progres și din iubirea necondiționată pe care o împărtășiți cu copilul vostru. Învățați să apreciați fiecare pas înainte și să priviți cu recunoștință fiecare zâmbet al copilului vostru. Copiii cu nevoi speciale aduc cu ei darul neprețuit de a ne învăța să apreciem viața în formele sale cele mai simple, dar atât de importante.



EXPRIMAREA EMOȚIILOR ÎN MOD ECOLOGIC TEHNICI PRACTICE

Așa cum am vorbit anterior, emoțiile fac parte din viața noastră de zi cu zi și e firesc ca, uneori, să ne copleșească. Pentru părinții copiilor cu nevoi speciale, gestionarea emoțiilor este importantă nu doar pentru propriul echilibru, ci și pentru a oferi sprijinul de care copilul lor are nevoie.

Exprimarea emoțiilor într-un mod ecologic înseamnă să le trăim și să le exteriorizăm fără a ne afecta pe noi înșine sau pe cei din jur.

În cele ce urmează, veți descoperi tehnici practice care vă vor ajuta să recunoașteți și să eliberați aceste emoții într-un mod sănătos.

1. Scrierea într-un jurnal/caiet

Vă încurajez să țineți un jurnal în care să vă exprimați liber emoțiile și gândurile care vă frământă. Acest exercițiu vă poate ajuta să eliberați tensiunea interioară și să vă clarificați mai bine gândurile. Atunci când păstrați aceste emoții doar în mintea voastră, ele vă consumă, însă odată ce le așterneți pe hârtie, veți putea să le înțelegeți și să le eliberați mai ușor.



2. Tehnici pentru exprimarea furiei

Respiră profund

Când simțiți că furia crește în interiorul vostru, opriți-vă și concentrați-vă pe respirație. Inspirați lent și adânc pe nas, rețineți respirația pentru câteva secunde, apoi expirați încet pe gură, păstrând gura întredeschisă. Repetați acest exercițiu de câteva ori până când simțiți că furia începe să se reducă.

Strigă în șoaptă

Dacă spațiul îți permite, poți striga tare (de exemplu, dacă ești singură în pădure și nu deranjezi pe nimeni). Dacă nu ai această posibilitate, poți să strigi și acasă (în cameră, la baie sau afară), doar că fără sunet.

Spune ce simți

Este important să exprimi furia fără a recurge la agresivitate fizică sau verbală. În loc să acuzați, spuneți persoanei cu care vă confrunțați ce vă face să vă simțiți furioși/furioase și de ce. Concentrați-vă pe emoțiile și

trăirile voastre, evitând generalizările. De exemplu: „Mă simt rănit(ă) atunci când nu mă anunți din timp că vei întârzia, iar eu te aștept fără să știu cât va dura.”

Activități fizice

Exercițiile fizice sunt o modalitate excelentă de a elibera tensiunea acumulată în corp în timpul stresului sau furiei. Puteți ieși la o plimbare, alerga, sau face ordine în cameră, grădină sau debara.

Împinge un perete

Când simțiți că furia s-a acumulat, puteți încerca să împingeți un perete, o canapea, un dulap sau, dacă sunteți afară, chiar un copac. Acest exercițiu ajută la eliberarea unei părți din energia adunată.

Evită comportamentele destructive

În loc să reacționați impulsiv, spunând lucruri sau făcând acțiuni pe care le veți regreta mai târziu, încercați să vă retrageți din situația respectivă. Aplicați una dintre tehnicile menționate mai sus pentru a vă calma înainte de a reacționa.



3. Tehnici pentru exprimarea fricii

Povestiți cuiva despre frica voastră

Desenați frica și vedeți cum arată

Inspirați adâncă și expirați, întrebați-vă „Care este frica mea?”. După ce găsești răspunsul, întreabă-te „Ce pot să fac ca să nu se întâmple asta?”

Aplicați metoda de respirație **4-7-8**: inspirați adânc timp de 4 secunde, țineți respirația timp de 7 secunde și expirați lent timp de 8 secunde.



4. Este important să vă acordați măcar 5-10 minute pe zi doar pentru voi, un timp în care să faceți ceea ce vă energizează și vă încarcă emoțional. Știu că poate părea dificil, însă acest timp va exista doar dacă voi îl stabiliți. Nu așteptați să apară de la sine, pentru că nu va veni singur.

5. Detoxifierea mintală

Identificați acele fraze pe care aveți tendința să le repetați automat în diverse situații. Fiți atenți la tipul de glume, ironii sau autoironii pe care le folosiți atunci când vă aflați într-o situație complicată sau când nu găsiți cuvintele potrivite.

Fraze de genul „Nu-mi reușește nimic” sau „Acesta-i norocul meu, ce să fac?!” nu fac decât să întărească convingerea că în viața voastră nu se întâmplă nimic bun și că sunteți singurii vinovați pentru asta.

Încercați să înlocuiți aceste expresii negative cu afirmații pozitive, cum ar fi:

Viața este frumoasă și merită trăită, chiar dacă uneori este dificilă.

Uneori greșesc, dar învăț din fiecare situație și devin din ce în ce mai bun(ă).

Am și momente dificile, dar fac tot ce pot pentru a schimba lucrurile.

După ce ați identificat situațiile în care folosiți fraze negative și ați creat expresii pozitive pentru a le înlocui, este important să faceți acest lucru în mod conștient de fiecare dată când observați că reveniți la vechile obiceiuri. La început, aceste momente pot fi dificil de sesizat, deoarece trec neobservate, dar, pe măsură ce exersați, va deveni din ce în ce mai ușor.

Detoxifierea și încărcarea mintală, emoțională și subconștientă cu idei pozitive și constructive vor schimba, pe termen mediu și lung, atitudinea față de viață.



6. Timp în natură

Observați frumusețea naturii, fie că este vorba de un copac sau doar cerul. O activitate simplă, cum ar fi plantarea unui a unei flori, poate aduce o stare de liniște.

De asemenea, plimbările în aer liber ajută întotdeauna la eliberarea minții și la reconectarea cu sine. Acestea contribuie semnificativ la prevenirea anxietății și depresiei.



7. Apelați la un psiholog sau psihoterapeut

Dacă simțiți că emoțiile pe care le trăiți devin copleșitoare și vă afectează negativ calitatea vieții sau relațiile cu cei din jur, vă încurajez să contactați un terapeut sau un consilier. Un specialist vă poate ajuta să explorați și să gestionați mai bine emoțiile, să identificați sursa lor și factorii care le declanșează. A cere ajutor nu este deloc rușinos.



8. Căutați ajutor (sau aici putem scrie grupuri de suport) Dacă simțiți că nu faceți față situației, este important să căutați sprijin extern. Puteți apela la centre de consiliere specializată, organizații sau grupuri de suport. De asemenea, vă puteți alătura unei comunități dedicate părinților cu copii cu nevoi speciale, cum ar fi abilitare.md.

SUSTINEREA POTENȚIALULUI REAL AL COPILULUI

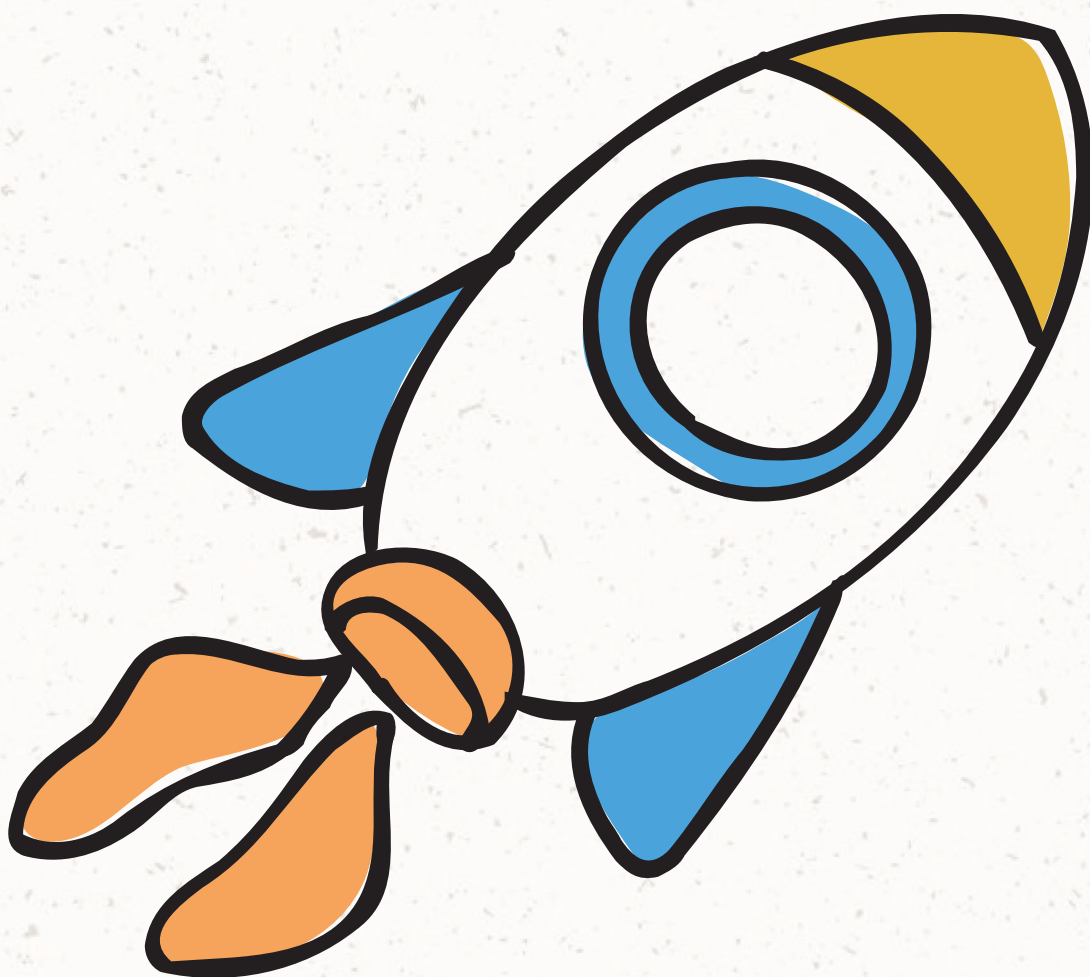
Vezi copilul de lângă tine și renunță la imaginea ideală din mintea ta.

Fiecare părinte are aspirații și visuri pentru copilul său. Ne dorim să îi vedem reușind, să îi încurajăm să-și urmeze pasiunile și să își atingă potențialul maxim. Totuși, în această goană după „succes”, este foarte important să ne amintim că fiecare copil este unic și că ceea ce funcționează pentru unul, poate să nu funcționeze pentru altul. Acesta este motivul pentru care înțelegerea și susținerea individualității copilului sunt atât de importante.

Părinții adesea se confruntă cu temeri legate de copiii lor, fie că aceștia nu vor reuși, fie că „copilul poate mai mult, dar nu vrea sau că este leneș”. În aceste situații, între părinte și copil se conturează o imagine eronată, o versiune idealizată pe care părintele și-a format-o despre propriul copil. Această percepție îl împiedică să-l vadă așa cum este în realitate. În schimb, părintele vede o proiecție pe care și-a dorit-o, una care se comportă și se manifestă conform propriilor sale dorințe și așteptări.

Deseori părinții folosesc expresii precum „el are potențial, dar nu îl dezvoltă”. Aceste aprecieri creează tensiune și dezamăgiri de ambele părți, iar relația dintre părinte și copil are de suferit. Este important să înțelegem că potențialul unui copil se dezvoltă în timp. Pentru dezvoltarea propriului potențial copilul face zi de zi ceea ce poate în mod independent, dar și cu sprijinul celor din jur. Având susținerea părinților, copilul va prinde aripi, va dezvolta stima și imaginea de sine. Iar asta va contribui la dezvoltarea potențialului său.

La fel, conectarea autentică cu părinții contribuie indirect la dezvoltarea acestui potențial. **Asta înseamnă să fim atenți la nevoile și dorințele sale.** Să-i oferim un spațiu sigur, în care să-și exprime gândurile și sentimentele fără teama de a fi judecat sau criticat. Această conexiune profundă ne permite să înțelegem cu adevărat cine este copilul nostru și să răspundem în mod corespunzător nevoilor sale unice.



Deseori, părinții copiilor cu nevoi speciale își compară copilul cu cei tipici, ceea ce poate deveni extrem de dureros și pune o presiune mare atât pe copil, cât și pe părinte, trezind frustrări și dezamăgiri. Astfel de comparații alimentează gânduri eronate precum: „Copilul meu nu va reuși, nu poate, nu este ca ceilalți

copii și nu va putea face astfel de lucruri din cauza dizabilității.” Aceste gânduri provin din frica de incertitudine, nesiguranță și presiunea socială, adesea amplificate de stigmatizare.

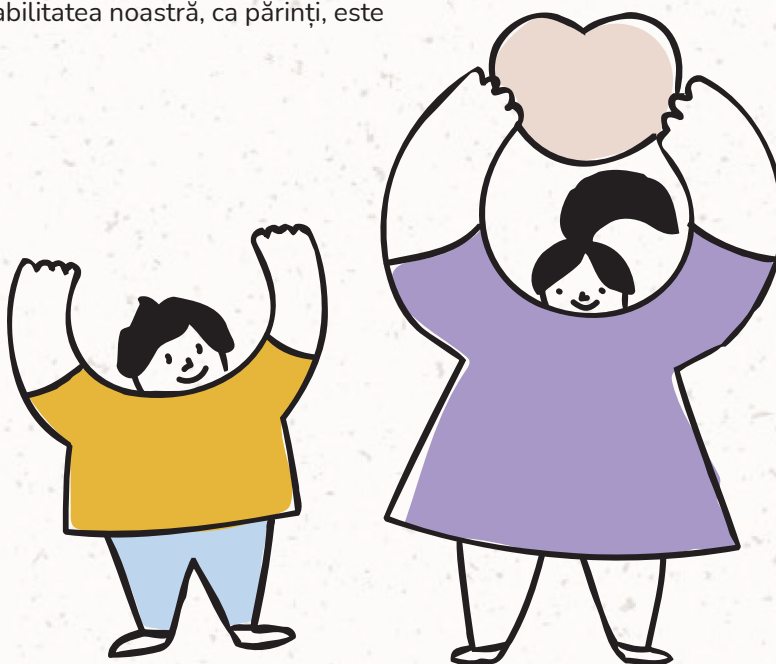
Țineți minte că dizabilitatea nu definește valoarea unui copil, nici capacitatea sa de a avea succes în viață. Fiecare copil are propriul drum, iar succesul arată diferit pentru fiecare. Istoria ne oferă nenumărate exemple de persoane cu dizabilități care au realizat lucruri remarcabile în domenii diverse, de la știință și artă, până la sport și activism social.

Fiecare copil ne poate arăta prin diferite comportamente și semne, ce îi place cu adevărat sau interesul pentru ceva anume în primii 5-6 ani de viață. De exemplu, băiețelul cu TSA ar putea să fie foarte pasionat de pictură sau desen, în timp ce fetița ta ar putea manifesta un interes puternic pentru calculele matematice; sau poate fetița cu sindrom Down ar putea să adore cântecele și dansul, improvizând microfoane din orice găsește prin casă. Pentru a înțelege cine este cu adevărat copilul nostru, trebuie să-i observăm atent comportamentul și manifestările exterioare. Să vedem ce îl atrage cel mai mult, ce îi place să facă și care este activitatea care îi aduce bucurie constantă, fără să obosească de ea.

Indiferent de ceea ce îi ajută pe copii să se descopere și să se afirme, responsabilitatea noastră, ca părinți, este

să-i sprijinim în aceste domenii. Trebuie să le oferim resursele necesare pentru a-și dezvolta abilitățile și să facem distincția între așteptările noastre și potențialul lor real. În loc să-i comparăm cu alții, mai bine să-i încurajăm să fie mereu în competiție cu ei înșiși, astfel încât mâine să fie mai buni decât sunt astăzi – un principiu valabil și pentru noi, adulții.

Susținerea potențialului copilului este un angajament pe termen lung, care cere multă răbdare, înțelegere și iubire necondiționată. Oferindu-le un spațiu sigur, în care să se dezvolte în mod autentic, și sprijinindu-i în descoperirea propriului drum, putem contribui la formarea unei generații de adulți autosuficienți, curajoși și încrezători în propriile forțe și abilități.



CUM E SĂ AI UN COPIL DIFERIT?

Adesea mi se cere să descriu cum este să crești un copil cu dizabilitate. Pentru a-i ajuta pe cei care nu au trecut prin această experiență, să o înțeleagă mai bine, folosesc o metaforă simplă și sugestivă, pe care o voi împărtăși și acum.

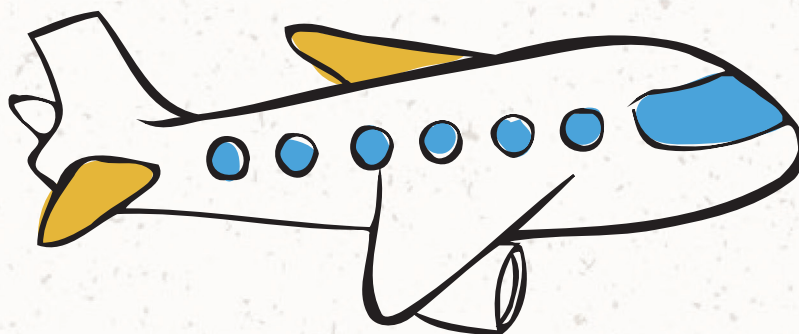
Apariția unui copil în familie seamănă cu planificarea unei vacanțe de vis... în Franța. În toate lunile de așteptare, îți cumperi ghiduri turistice, faci planuri pentru locurile pe care abia aștepti să le vizitezi: Turnul Eiffel, Muzeul Luvru, Catedrala Notre Dame, și, bineînțeles, Grădinile Luxembourg. Poate chiar înveți câteva fraze în franceză — cine nu știe să spună „Bonjour”? Știi deja ce palton vei purta și ce beretă ți se potrivește cel mai bine. Ești în al 9-lea cer de fericire.

După luni de anticipare entuziastă, ziua plecării sosește în sfârșit. Îți faci bagajele și pornești la drum. După

patru ore de zbor, avionul aterizează. Însoțitoarea de bord anunță: „**Bine ați venit în Olanda!**”

Cum? Olanda? Ce înseamnă Olanda? Eu aveam bilet pentru Franța, eu voiam să ajung la Paris! Mi-am luat chiar și bereta. În Franța trebuia să ajung! Toată viața am visat să merg în Franța!

Dar planul de zbor s-a schimbat. Avionul a aterizat în Olanda, și acolo va trebui să rămâi. Important este că nu te-au dus într-un loc dezgustător, murdar sau plin de suferință. E doar un loc diferit de cel pe care îl așteptai.



Așa că va trebui să îți cumperi ghiduri noi și să înveți o limbă nouă. Aici vei avea parte de o experiență complet diferită, vei întâlni oameni pe care altfel nu i-ai fi cunoscut. E doar un loc diferit. Lucrurile se desfășoară mai lent decât în Franța. Dar, după ce te obișnuiești și îți iei un moment să respiri, te uiți în jur... și începi să observi că Olanda are mori de vânt, Olanda are lalele.

Dar toți cunoscuții tăi sunt prinși într-un du-te-vino în Franța ... și toți se laudă cât de bine s-au simțit acolo. Iar tu vei continua să te gândești: „Da, acolo trebuia să ajung și eu. Așa îmi planificasem.”

Totuși, nu lăsa ca durerea pierderii acestui vis să te domine toată viața. Chiar dacă acum simți că este o pierdere foarte, foarte mare.

Dacă îți vei petrece restul vieții regretând că nu ai ajuns în Franța, s-ar putea să nu fii niciodată liber să te bucuri de lucrurile cu adevărat speciale pe care le oferă Olanda.

Eu?

Am ales să accept totul ca pe o aventură încă de la început și, cu timpul, am descoperit că îmi place din ce în ce mai mult!

N.B. Această istorioară este inspirată de Andrew Solomon și adaptată.

ETAPELE ACCEPTĂRII INTRODUCERE

De ce eu? Cu ce am greșit? Ce să fac? Sunt întrebările pe care și le pun părinții atunci când află despre dizabilitatea copilului lor.

Emoțiile pe care le simți pot fi copleșitoare și este firesc să trecă prin diferite stări. Aceasta nu înseamnă că sunt „slabi”

sau că „își pierdeți cumpătul”, ci că sunt oameni care trebuie să îmbrățișeze această parte inevitabilă a vieții.

De ce este important să discutăm despre asta?

Pentru că, în fața unei provocări, cum este aflarea unui diagnostic, părinții trec printr-un proces natural de acceptare. Iar înțelegerea acestui proces poate să aducă mai multă claritate și liniște.

Probabil că mulți dintre voi ați simțit deja un amestec de emoții puternice. Asta nu înseamnă că e ceva în neregulă

cu voi. Dimpotrivă, este modul în care mintea și inima încearcă să proceseze o realitate nouă.

Știm că nu e întotdeauna ușor să găsești răspunsuri sau să îți pui ordine gândurile, mai ales când viața îți dă o veste neașteptată. Tocmai de aceea, am creat acest curs – ca să vă simțiți sprijiniți și să știți că nu sunteți singuri.

În acest curs veți descoperi cele 5 etape ale acceptării ce includ:

Negare

prima reacție în fața vestii dificile, când părintele refuză să accepte realitatea și se agață de speranțe că totul va fi diferit.

Furia

o etapă plină de frustrare și neputință, în care părintele caută vinovați și se confruntă cu sentimente intense.

Negocierea

atunci când părintele încearcă să găsească soluții miraculoase sau compromisuri, sperând că situația se poate schimba dacă face anumite lucruri.

Depresia

o perioadă de tristețe profundă, în care părintele realizează că lucrurile nu se vor schimba, ceea ce aduce un sentiment de pierdere.

Acceptarea

ultima etapă, în care părintele începe să accepte realitatea, să se adapteze și să își găsească un nou echilibru emoțional.



Este important să știm că nu toată lumea parcurge aceste etape în același fel sau în aceeași ordine. Unii părinți pot trece rapid de la o etapă la alta, iar alții pot simți că se blochează într-una dintre ele. Și asta este absolut în regulă!

Să înțelegem aceste etape ne ajută să fim mai blânzi cu noi înșine și să acceptăm că fiecare pas pe care îl

facem, chiar și atunci când e dificil, ne duce mai aproape de un loc de echilibru.

În următoarele video-uri, vom explora fiecare etapă. Vom vorbi despre cum se manifestă, cum să le recunoașteți și, cel mai important, ce pași puteți face pentru a trece prin ele într-un mod cât mai sănătos pentru voi și familia voastră.



#Abilitare

ETAPELE ACCEPTĂRII

1. NEGAREA

**Nu e adevărat!
Trebuie să fie o greșeală.
Mai verificați o dată!**

**Negarea este prima etapă a doliului emoțional.
În continuare, vom explora cum ne poate influența
realitatea, cum se manifestă și ce putem face pentru
a o depăși.**

Este firesc să simți că s-a comis o greșeală, că ceea ce se întâmplă nu poate fi real. Oricine trece printr-o situație dificilă, poate avea acest sentiment. O situație pe care nu și-a dorit-o, nu a planificat-o și pe care îi este greu să o accepte.

Așa se manifestă negarea – o reacție psihologică frecventă în fața situațiilor dificile sau a schimbărilor majore. Deși pare opusul acceptării, negarea este, de fapt, prima etapă din procesul de acceptare. Este o reacție firească, menită să ne protejeze psihicul de stres și traumă.

Când copilul pe care l-am născut sau îl creștem este diagnosticat cu o dizabilitate, șocul și surpriza diagnosticului, temerile legate de viitorul lui și impactul emoțional al noii realități – ne conduc inevitabil spre negare. Este important de menționat că durata acestei etape variază – pentru unii poate dura un an, doi, dar pentru alții poate ajunge la 3-5 ani. Fiecare parcurge acest proces în propriul ritm.

Haideți să vorbim despre cum se manifestă negarea și ce putem face pentru a o depăși

Refuzul de a accepta diagnosticul

La început, mulți părinți refuză să accepte diagnosticul copilului. Cunosc multe cazuri asemănătoare. Am fost și eu una dintre ei. Această reacție vine din șocul și surpriza inițială, dar și din lipsa de informații sau de înțelegere a condiției.

Căutarea confirmării că totul este în regulă

De multe ori, părinții consultă mai multe surse și specialiști, în speranța că vor găsi confirmarea că fetița sau băiatul lor va fi „normal” sau că dizabilitatea va dispărea în timp. Capcana este în utilizarea termenului „normal” care presupune faptul că dizabilitatea este egală cu anormalitatea.

Această manifestare a negării poate duce la neglijarea nevoilor speciale ale copilului și la evitarea acceptării faptului că acesta necesită îngrijire și atenție specială.

„Hai gata. Să nu mai vorbim despre asta.”

Evitarea discuțiilor despre nevoile speciale ale copilului

Uneori, din dorința de a minimiza impactul diagnosticului asupra familiei sau din teama de a nu face față situației, părinții pot evita să discute sau să exploreze în profunzime nevoile speciale ale copilului.

Deși impactul emoțional este greu de gestionat, este important să nu evităm întâlnirile cu specialiștii sau discuțiile despre terapiile și intervențiile necesare pentru a îngriji și sprijini copilul cu nevoi speciale.

Negarea sentimentelor negative

Deseori părinții care se consideră „puternici” tind să minimizeze sentimentele de tristețe, furie, vinovăție sau alte emoții considerate „negative” asociate cu diagnosticul copilului. Uneori, prinși în sentimentul de negare, părinții tind să caute vinovați sau soluții miraculoase.

Încercând să ascundem sau să minimizăm sentimentele de tristețe și dezamăgire, nu suntem mai „puternici”. Acesta este doar un mecanism prin care subconștientul nostru încearcă să ne protejeze, pentru a face față situației. Adevărata putere stă în abilitatea de a privi realitatea în ochi și de a-i face față pas cu pas.



În studiul pe care l-am făcut împreună cu UNICEF, am constatat că mulți părinți și îngrijitori nu au cunoștințe specifice tipurilor de dizabilitate și sunt încă în așteptarea „corectării miraculoase a problemei”.

Negarea este o reacție firească. E normal să ne dorim ca diagnosticul să fie greșit sau să existe o confuzie.

Cu toate acestea, este important pentru noi și pentru copilul nostru să nu ne reținem prea mult în această fază, oricât de greu ar fi să ne mișcăm mai departe.

Să depășim negarea? Ușor de zis, greu de făcut, veți spune voi și veți avea dreptate.

Există totuși câteva bune practici pe care le puteți folosi pentru a gestiona etapa negării și pentru a face față provocărilor:

1. Căutarea informațiilor și a sprijinului

În primul rând, informați-vă despre dizabilitatea copilului vostru din surse sigure. Căutați inițiative și organizații care vă pot oferi sprijin și îndrumare. Veți fi surprinși, dar ele există. Pe lângă faptul că veți afla multe informații utile despre dizabilitatea cu care trăiește copilul dumneavoastră, veți cunoaște oameni cu experiențe similare. Iar să știi că nu ești singur - te înalță și îți dă puteri. Informații utile veți putea găsi și pe platforma abilitare.md care a fost creată reieșind din nevoile și provocările voastre.

2. Permișiunea de a simți

Oricât de mult ne-am dori, noi nu suntem numai dragoste și bucurie, suntem frică, furie sau disperare. Nu vă criticați sau nu vă judecați pentru emoțiile pe care le simțiți. Este firesc să simțiți negare sau alte emoții greu de dus. Dați-vă voie să fiți și să simțiți. De-aici începe tămăduirea.

3. Comunicarea deschisă

Vorbiți cu membrii familiei și cu prietenii de încredere despre ceea ce simțiți. Împărtășirea emoțiilor și a gândurilor voastre poate fi un prim pas important în procesul de vindecare și de adaptare la noua realitate.

4. Acordarea timpului pentru auto-îngrijire

Nu uitați de sine. Faceți eforturi pentru a vă acorda timp activităților care vă aduc bucurie și relaxare. Încercați să găsiți momente de liniște și de reflecție în fiecare zi pentru a vă încărca bateriile emoționale.

5. Încrederea în propriile resurse

Învățați arta pașilor mici. Fiți gata să vă asumați controlul asupra situației puțin câte puțin, atât cât puteți duce astăzi. Măine va fi mai bine. Concentrați-vă pe ceea ce puteți face pentru a vă sprijini copilul și familia acum. Sentimentul de neputință, deși este încă acolo, va fi astfel înlocuit de încrederea în propriile resurse.

6. Exerciții de respirație și relaxare

Respirația este un instrument uimitor, care se află la îndemâna fiecăruia. Concentrându-vă pe respirație, lungimea și intensitatea ei, sunetele și mișcările pe care le produce vă puteți ajuta să depășiți momentele de stres și anxietate.

7. Căutați ajutor

Dacă simțiți că nu faceți față situației, este important să căutați sprijin extern. Puteți apela la centre de consiliere specializată, organizații sau grupuri de suport. De asemenea, vă puteți alătura unei comunități dedicate părinților cu copii cu nevoi speciale, cum ar fi abilitare.md.

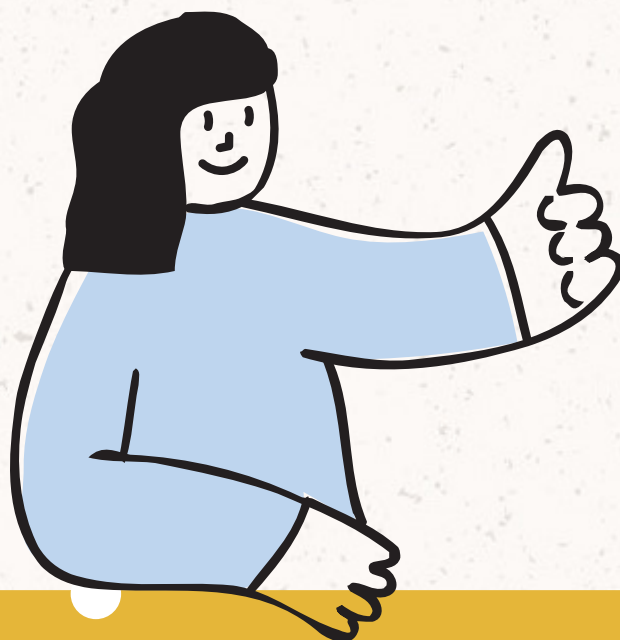
Orice început e greu. Mai ales în drumul acceptării.

Dacă vă aflați acum la etapa de negare, să știți că sunteți pe drumul cel bun. Acesta este doar primul pas în procesul adaptare. Prin conștientizare, educare și sprijin adecvat, veți trece treptat de la negare la acceptarea și integrarea nevoilor speciale ale copilului în viața de zi cu zi.

Noi vă suntem alături în acest proces. Nu sunteți singuri, iar ceea ce simțiți este perfect normal în fața

unei asemenea provocări. Cu timpul și sprijinul potrivit, veți găsi și aduna resursele necesare pentru a depăși acest munte, care acum pare imposibil de cucerit.

Platforma abilitare.md este o sursă credibilă de informații pentru părinții copiilor cu nevoi speciale și în același timp, o comunitate care vă poate oferi sprijin în situații dificile. Vă încurajăm să explorați următoarea etapă din procesul de acceptare.



#Abilitare

ETAPELE ACCEPTĂRII

2. FURIA

După ce a trecut valul negării, vine pacea?

**Vine, dar nu imediat. Următoarea etapă este furia.
Și e firesc să fie așa. Cum poate fi altfel?**

După ce ai înțeles cu mintea și inima că ceea ce ți se întâmplă este real, probabil că te vei simți răvășit. Vei fi furios, frustrat, supărat, nedreptățit. Și ai dreptul să simți toate aceste sentimente, deși știi că nu ți le dorești. Uneori te vei simți rușinat că le simți față de sine, față de cei din jur și chiar față de propriul copil.

Acest vulcan interior de emoții e nemilos și pare să distrugă tot ce ai construit până acum. Este ca și cum întreaga ta lume a fost întoarsă pe dos și într-o clipă te trezești pe acest teren necunoscut, neîmblânzit de emoții contradictorii.

**De ce eu?
De ce mi se întâmplă mie?
Cu ce am greșit?**

Aceste întrebări apar atunci când te simți nedreptățit, provocând furie față de situație și față de cei din jur. Părinții pot simți frică de necunoscut și de incertitudinea pe care o aduce cu sine o dizabilitate. Îngrijorările legate de educație, independență, integrare socială și îngrijire pe termen lung amplifică furia și frustrarea.

Aceste sentimente mai pot apărea și din cauza atitudinii celor din jur. Întrebările neadecvate, comentariile eronate sau lipsa de înțelegere din partea altor persoane pot crea o presiune socială intensă.

Furia se simte și se manifestă diferit.

Fiecare dintre noi trăiește furia în felul său, dar să le luăm pe rând:

Furie verbală

Părinții pot fi tentați să exprime furia prin cuvinte dure, critici sau reproșuri. Pot începe certuri, conflicte cu partenerul sau partenera, membrii familiei sau specialiștii din diverse domenii.

Furie fizică

Din cuvinte, furia poate crește în gesturi fizice, lovituri în pereți și obiecte stricate. Astfel omul încearcă să elibereze tensiunea și frustrarea acumulată. Este firesc să se întâmple acest lucru, atât timp cât loviturile nu țintesc altă persoană, nu sunt îndreptate spre copil și sunt ferite de ochii lui.

Izolare și retragere

În unele cazuri, părinții își pot manifesta furia prin retragerea emoțională și izolarea față de cei din jur. Izolarea poate fi în interiorul propriilor gânduri și emoții sau se poate manifesta prin evitarea interacțiunii cu cei care încearcă să-i ajute sau să-i sprijine.



Furia este necesară și inevitabilă. Este un răspuns natural la schimbare și la confruntarea cu situațiile dificile.

Tot ce putem face este să găsim metode de gestionare a furiei care ne pot ajuta să o parcurgem ecologic, minimizând efectele negative ale acesteia față de noi și față de cei apropiați.

1. Acceptarea emoțiilor

Părinții pot fi tentați să exprime furia prin cuvinte dure, critici sau reproșuri. Pot începe certuri, conflicte cu partenerul sau partenera, membrii familiei sau specialiștii din diverse domenii.

2. Identificarea surselor furiei

Din cuvinte, furia poate crește în gesturi fizice, lovituri în pereți și obiecte stricate. Astfel omul încearcă să elibereze tensiunea și frustrarea acumulată. Este firesc să se întâmple acest lucru, atât timp cât loviturile nu țintesc altă persoană, nu sunt îndreptate spre copil și sunt ferite de ochii lui.

3. Izolare și retragere

În unele cazuri, părinții își pot manifesta furia prin retragerea emoțională și izolarea față de cei din jur. Izolarea poate fi în interiorul propriilor gânduri și emoții sau se poate manifesta prin evitarea interacțiunii cu cei care încearcă să-i ajute sau să-i sprijine.

4. Eliberarea tensiunii

Părinții pot fi tentați să exprime furia prin cuvinte dure, critici sau reproșuri. Pot începe certuri, conflicte cu partenerul sau partenera, membrii familiei sau specialiștii din diverse domenii.

5. Direcționarea furiei în mod constructiv

Din cuvinte, furia poate crește în gesturi fizice, lovituri în pereți și obiecte stricate. Astfel omul încearcă să elibereze tensiunea și frustrarea acumulată. Este firesc să se întâmple acest lucru, atât timp cât loviturile nu țintesc altă persoană, nu sunt îndreptate spre copil și sunt ferite de ochii lui.

6. Consultarea specialiștilor

În unele cazuri, părinții își pot manifesta furia prin retragerea emoțională și izolarea față de cei din jur. Izolarea poate fi în interiorul propriilor gânduri și emoții sau se poate manifesta prin evitarea interacțiunii cu cei care încearcă să-i ajute sau să-i sprijine.

7. Căutarea ajutorului

În unele cazuri, părinții își pot manifesta furia prin retragerea emoțională și izolarea față de cei din jur. Izolarea poate fi în interiorul propriilor gânduri și emoții sau se poate manifesta prin evitarea interacțiunii cu cei care încearcă să-i ajute sau să-i sprijine.

Furia e un foc greu de gestionat. Poate arde totul în jur, dar este și o energie puternică ce te poate ajuta. Aici poți găsi forța necesară pentru a-ți sprijini copilul și familia în acest drum. Acordă-ți timpul și spațiul necesar pentru a procesa tot ce simți și trăiești în această etapă.

Platforma abilitare.md este o sursă credibilă de informații pentru părinții copiilor cu nevoi speciale și în același timp, o comunitate care vă poate oferi sprijin în situații dificile. Vă încurajăm să explorați următoarea etapă din procesul de acceptare.



#Abilitare

ETAPELE ACCEPTĂRII

3. NEGOCIEREA

Imaginează-ți că balansezi pe o ață între cer și pământ, între realitatea prezentului și visurile pentru viitor. Fiecare pas e o negociere cu frica de a cădea și dorința de a învinge.

Așa cum vă așteptați, negocierea este cea de-a 3-a etapă a doliului emoțional.

Negocierea, în contextul acceptării unei dizabilități, se referă la eforturile părinților de a găsi soluții pentru a face față noii realități. Această etapă presupune căutarea informațiilor, consultarea specialiștilor, explorarea opțiunilor de tratament și încercarea de a găsi un nou echilibru în viața familială și personală.

Pe lângă toate acestea, negocierea implică o explorare profundă a resurselor interioare. Părinții trebuie să-și extindă limitele și să mobilizeze resursele pentru a identifica cele mai bune opțiuni pentru copilul lor. Este o călătorie ce necesită atât efort mintal, cât și emoțional.

Ce se întâmplă în etapa a treia: Negocierea?

Pe parcursul acestei etape, fiecare zi aduce cu ea noi provocări și întrebări fără răspuns. Părinții încearcă să jongleze cu o mulțime de informații și să facă alegeri dificile pentru binele copilului lor. Încercările sunt adesea întâmpinate de obstacole, iar echilibrul pare greu de obținut.

Totuși, în ciuda tuturor provocărilor, părinții găsesc puterea de a merge mai departe. Ei se agață de speranță și iubirea pentru copilul lor, alimentându-și puterea din micile succese. Împreună, ei construiesc un

nou echilibru în viața lor familială și personală, în care dragostea și dedicarea devin farul care îi ghidează spre viitor.

Această etapă poate fi plină de confuzie, îndoieli și anxietate, și este firesc să fie așa. Părinții încă mai pot simți un amestec de emoții, inclusiv furie, frustrare, tristețe și teamă. Doar că de această dată ei reușesc să își canalizeze energia pentru a găsi soluții și pentru a lupta pentru drepturile copilului lor.



Fiecare are propriul mod de a duce negocierile interioare și exterioare, vom sublinia doar câteva dintre formele comune de manifestare:

Căutarea informațiilor

Dacă până acum au citit informații generale despre condiția copilului, acum vor studia literatura specializată, vor consulta multiple resurse online, poate vor participa la grupuri de suport și discuții cu profesioniști din diverse domenii. Aceste acțiuni urmăresc să obțină cunoștințe pentru a înțelege cauzele, manifestările și opțiunile de tratament disponibile pentru copil.

Încercarea de a găsi soluții

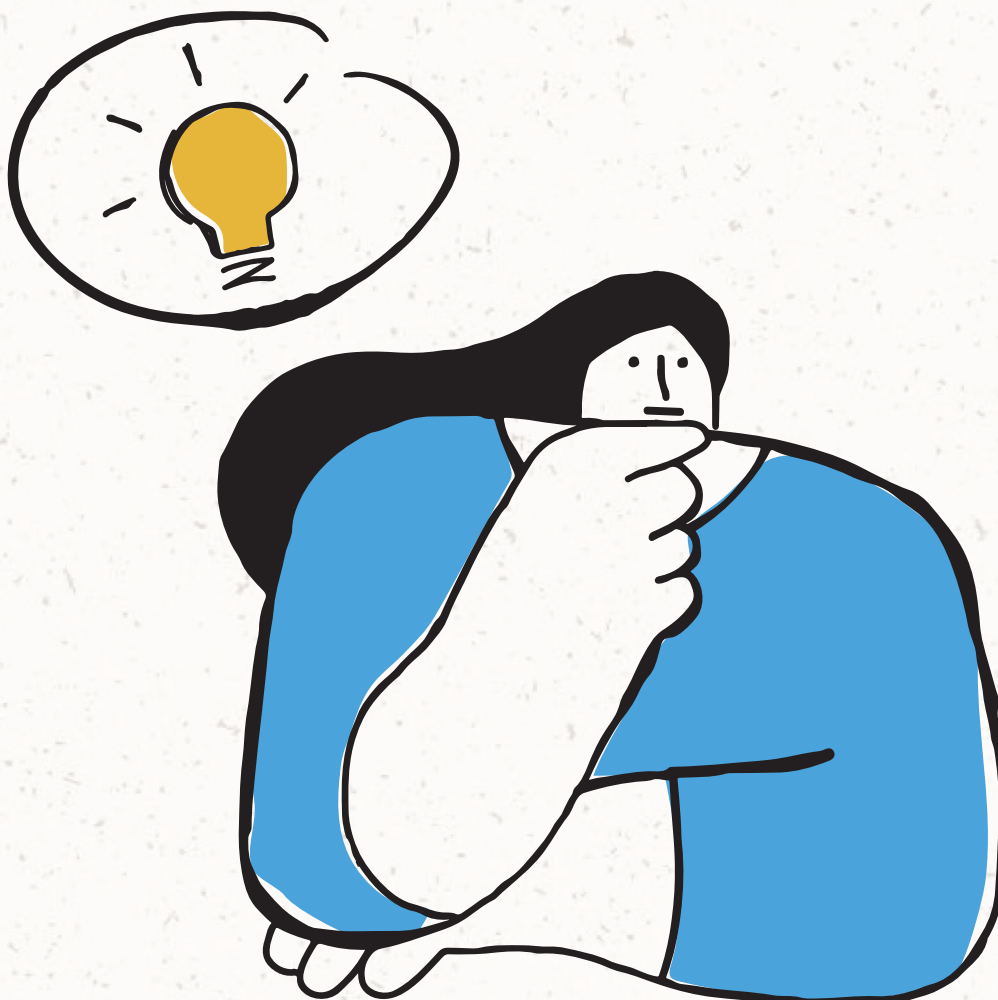
Practica bate gramatica. Puși în fața noii realități, părinții caută soluții eficiente potrivite cazului propriu. Soluții care ar îmbunătăți calitatea vieții copilului și ar minimiza impactul negativ al dizabilității sau sindromului asupra acestuia. Dacă ești mamă sau tată a unui copil cu nevoi speciale, să știi că terapia ocupațională, fizioterapia, intervențiile educaționale, tehnologiile asistive sunt doar câteva dintre opțiunile existente pe care le puteți explora împreună, până veți găsi varianta care funcționează cel mai bine pentru voi.

Reacții emoționale puternice

Furia, tristețea, teama dar și alte manifestări emoționale puternice sunt încă prezente în timpul acestei etape. Ele apar în urma confruntării cu o nouă realitate care poate fi confuză și dificil de acceptat, deseori percepută ca o amenințare asupra propriei identități sau a planurilor de viitor. În plus, stresul și anxietatea asociate cu îngrijirea unui copil cu dizabilitate, pot contribui la intensificarea acestor reacții emoționale.

Adaptarea la schimbări

Datorită necesităților speciale ale copilului cel mai probabil vor interveni modificări în rutina zilnică, în mediul de viață, în relațiile sociale și în planurile de viitor ale familiei. Negocierea implică, de asemenea, procesul de adaptare la aceste schimbări. Acest fapt presupune uneori resurse suplimentare de timp, energie și suport din partea celor implicați în îngrijirea copilului.



Urmând câteva recomandări simple veți naviga această etapă cât se poate de eficient:

Cere și acceptă ajutor

Cercetările din domeniul psihologiei arată că acceptarea ajutorului celor din jur poate avea un impact pozitiv asupra părinților. Studiile indică faptul că susținerea celor din jur poate reduce nivelul de stres și poate îmbunătăți calitatea vieții părinților. Acest sprijin poate proveni din partea familiei, prietenilor, comunității și grupurilor de sprijin pentru părinți, precum și de la profesioniști din domeniul medical și educațional.

Privește realitatea verde în ochi

În această etapă, părinții sunt încurajați să-și dezvolte o înțelegere realistă a nevoilor și capacităților copilului lor. Acest lucru implică evaluarea obiectivă a resurselor și limitărilor copilului, precum și recunoașterea unicității sale. Este important ca părinții să își adapteze așteptările și să înțeleagă că progresul copilului poate fi diferit față de progresul altor copii.

Ai grijă de sine pentru a putea avea grijă de el

Îngrijirea de sine este esențială pentru a menține echilibrul și bunăstarea părinților. Studiile arată că autoîngrijirea reduce nivelul de stres, îmbunătățește starea de spirit și crește capacitatea de adaptare la situații dificile. Practicarea unui stil de viață sănătos, dedicarea timpului pentru activități de relaxare și recreere, precum și cultivarea relațiilor sociale pozitive sunt modalități de autoîngrijire pe care le puteți integra în viața de zi cu zi.

Comunică deschis și sincer în cadrul familiei

Cercetările arată că exprimarea emoțiilor și a preocupărilor într-un mediu sigur, în care te simți înțeles și sprijinit, poate întări relațiile de familie. Părinții sunt încurajați să-și exprime deschis sentimentele, să asculte cu atenție și empatie perspectivele celorlalți membri ai familiei și să colaboreze pentru a găsi soluții eficiente de gestionare a situației.

Stabilește obiective realiste

Progresul vine pas cu pas, de aceea este important să-l măsurăm în mod realist. Setarea unor obiective realizabile, măsurabile și blânde atât pentru sine, cât și pentru copil poate ajuta la evitarea sentimentelor de copleșire și descurajare. Aceste obiective pot include atât aspecte legate de copil, cât și de îngrijirea de sine sau gestionarea stresului. Monitorizarea și ajustarea periodică a acestor obiective, în funcție de progres și de schimbările apărute, contribuie la menținerea motivației și a optimismului.

Trecerea prin etapa negocierii poate fi o perioadă dificilă, dar și o oportunitate pentru creștere și învățare. Prin acceptarea suportului, îngrijirea de sine și comunicarea deschisă, puteți progresa către acceptarea și integrarea completă a dizabilității copilului în mintea și viața voastră.

Deși nu este un drum ușor, urmând aceste recomandări cred că veți reuși să creați un mediu familial și personal mai echilibrat și mai rezistent.

Dacă simțiți că nu faceți față situației, este important să căutați sprijin extern. Puteți apela la centre de consiliere specializată, organizații sau grupuri de suport. Platforma abilitare.md este o sursă credibilă de informații pentru părinții copiilor cu nevoi speciale și în același timp, o comunitate care vă poate oferi sprijin în situații dificile. Vă încurajăm să explorați următoarea etapă din procesul de acceptare.

#Abilitare

ETAPELE ACCEPTĂRII

4. DEPRESIA

A patra etapă, depresia, este adesea cea mai dificilă, dar și cea mai importantă pentru a ajunge la acceptare.

Depresia nu se referă doar la tristețe sau la un sentiment general de descurajare. Este o reacție normală la pierderea așteptărilor și viselor pe care părinții le-au avut pentru copilul lor. Pe măsură ce încearcă să integreze și să accepte noua realitate, părinții pot simți o gamă largă de emoții intense, precum tristețea profundă, furia, vinovăția și anxietatea.

În etapa depresiei, părinții tind să se simtă copleșiți și să aibă dificultăți în a face față situației. Mamele, în general, pot simți o durere profundă combinată cu un

sentiment de vinovăție, întrebându-se dacă ar fi putut face ceva diferit. De cealaltă parte, tații pot manifesta depresia într-un mod diferit, uneori interiorizându-și durerea. Ei pot avea tendința de a se retrage emoțional. Ei pot simți un sentiment puternic de pierdere și pot avea dificultăți în a găsi sens în viață. Pot apărea sentimente de izolare și de singurătate, chiar și în prezența celor dragi. Este posibil ca părinții să treacă printr-un proces de doliu pentru visul lor despre un copil tipic și pentru viața pe care și-au imaginat-o anterior.

Manifestările depresiei în cadrul acestei etape pot fi diferite și pot varia în intensitate de la o persoană la alta. Printre acestea se numără:

Tristețe profundă și plâns frecvent:

Părinții pot fi copleșiți de o tristețe persistentă și puternică, care pare să nu se mai termine. Această stare poate fi însoțită de episoade frecvente de plâns, chiar și în situații banale. Simțindu-se cufundați într-o mare de sentimente negative, părinții pot avea dificultăți în a găsi alinare și confort în viața lor de zi cu zi.

Lipsa motivației și energiei:

Depresia poate aduce cu sine o senzație generală de lipsă de motivație și de energie. Părinții se pot simți epuizați fizic și mintal, găsind dificil să facă față sarcinilor zilnice obișnuite. Activitățile care înainte păreau simple și ușor de realizat pot deveni acum copleșitoare.

Izolare și retragere socială:

În fața provocărilor și incertitudinilor legate de situația copilului lor, părinții se pot simți izolați și singuri. În loc să caute sprijin și confort în interacțiunea cu alții, pot alege să se retragă și să evite contactul social. Chiar și în prezența celor dragi, părinții pot simți o distanțare emoțională și pot fi preocupați de propriile lupte interioare.

Sentimente de vinovăție și rușine:

Depresia poate fi însoțită de sentimente puternice de vinovăție și rușine. Părinții pot simți că sunt responsabili pentru situația copilului lor și pot căuta să găsească vinovați, inclusiv pe ei înșiși. Aceste sentimente pot amplifica senzația de încărcătură emoțională și pot îngreuna procesul de vindecare și acceptare.

Descurajare profundă:

În mijlocul acestei bătălii emoționale, părinții pot simți o tristețe copleșitoare și pot avea dificultăți în a găsi bucurie sau plăcere în activitățile de zi cu zi. Această descurajare profundă poate afecta capacitatea părinților de a face față provocărilor și de a găsi sens în viața lor.



Recomandări pentru a depăși depresia:

Participați la terapii și sesiuni de consiliere:

Consultarea unui terapeut sau consilier specializat în consiliere pentru părinți poate oferi un spațiu sigur pentru a explora și a procesa emoțiile dificile asociate cu dizabilitatea copilului.

Găsiți o comunitate de sprijin:

Implicarea într-o comunitate de părinți care trec prin experiențe similare poate oferi un suport emoțional imens. Împărtășirea experiențelor și a sfaturilor cu alți părinți poate ajuta la reducerea sentimentului de izolare. [Abilitare.md](#) este una dintre aceste comunități care își propune să sprijine părinții și să le ofere soluții la provocările pe care le întâmpină în viața lor de zi cu zi.

Concentrați-vă pe cât este posibil și pe aspectele pozitive:

Încercați să găsiți aspecte pozitive în relația cu copilul. Recunoașterea realizărilor și a bucuriilor mici poate aduce o perspectivă mai echilibrată în timpul perioadelor dificile.

Practicați tehnici de gestionare a stresului:

Învățarea și practicarea tehnicilor de relaxare, cum ar fi respirația profundă sau meditația, pot ajuta la reducerea nivelului de stres și la creșterea capacității de adaptare.

Setați obiective realiste:

Încercați să stabiliți obiective mici și realizabile pentru voi și pentru copilul vostru. Fiți flexibili și adaptați obiectivele în funcție de nevoile și capacitățile voastre și ale copilului. Acest lucru poate ajuta să vă simțiți mai în control și să mențineți motivația în perioadele dificile. De exemplu, începeți cu obiective simple, cum ar fi stabilirea unui program zilnic stabil sau găsirea unei activități plăcute pe care să o faceți împreună cu copilul.

Întăriți relația cu partenerul:

Comunicarea deschisă și empatică cu partenerul poate ajuta la întărirea relației și la crearea unui mediu de sprijin reciproc. Găsiți modalități de a lucra împreună și de a vă susține unul pe altul în timpul acestui proces dificil. De exemplu, stabiliți timp regulat pentru a avea discuții sincere și deschise despre cum vă simțiți și modul în care puteți să vă susțineți reciproc. Lucrați împreună pentru a găsi soluții la problemele care vă preocupă.

Căutați momente de bucurie:

Încercați să găsiți momente de bucurie în viața de zi cu zi. Participați la activități plăcute și recreative împreună cu familia. De exemplu, organizați activități cum ar fi plimbările în natură, jocurile de masă sau cina în familie. Găsiți momente de relaxare și distracție chiar și în rutina zilnică.

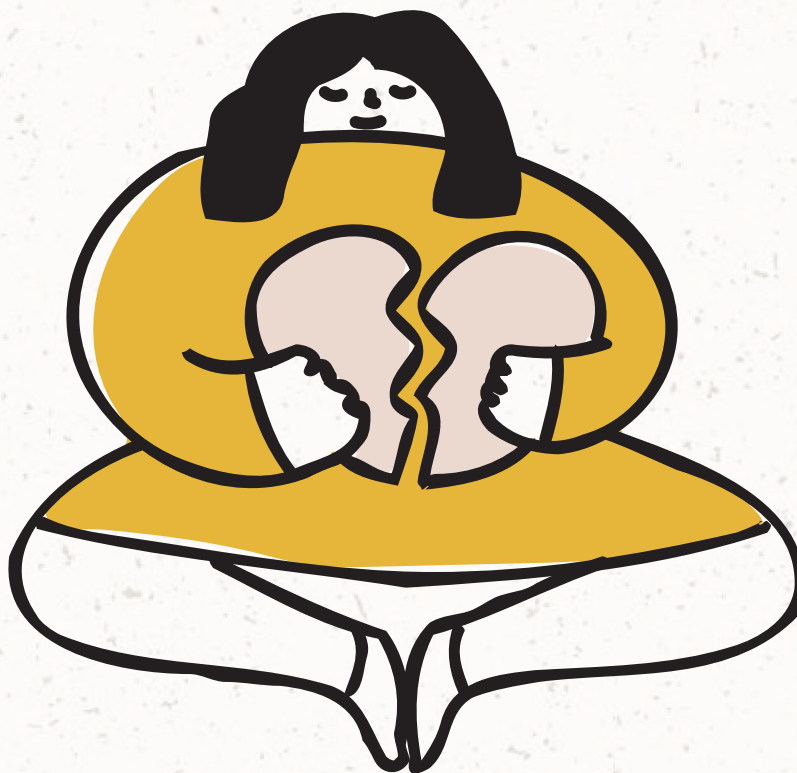
Fiți blânzi cu voi înșivă:

Nu uitați să vă acordați timp și spațiu pentru a vă vindeca și a vă regenera. Este normal să aveți zile dificile, dar este important să vă amintiți că sunteți o persoană iubitoare care face tot ce poate pentru binele copilului său.

Pentru cei aflați acum într-o depresie adâncă aceste recomandări pot părea un efort prea mare, și este normal să fie așa. Este important să începeți undeva, cu un pas chiar și foarte mic, cum este urmărirea acestui video. Procesul poate fi lung și anevoios, dar există lumină la capătul tunelului, există resurse și oameni gata să ofere sprijinul necesar pentru a parcurge acest drum. Dacă simțiți că nu faceți față situației, este important să

căutați sprijin extern. Puteți apela la centre de consiliere specializată, organizații sau grupuri de suport.

Platforma abilitare.md este o sursă credibilă de informații pentru părinții copiilor cu nevoi speciale și în același timp, o comunitate care vă poate oferi sprijin în situații dificile. Vă încurajăm să explorați următoarea etapă din procesul de acceptare.



#Abilitare

ETAPELE ACCEPTĂRII

5. ACCEPTAREA

Raiul promis. Oare când ajungi la acceptare totul devine lin și provocările dispar?

Procesul de acceptare este unul profund și dificil. Am tot povestit până acum despre cele patru etape importante ale acestui drum. Acceptarea este a cincea și ultima, stația terminus. Este momentul în care părinții încep să îmbrățișeze și să integreze cu adevărat noua realitate pe care o trăiesc. Acceptarea nu se rezumă doar la conștientizarea dizabilității. Este un proces amplu de reconceptualizare a vieții părinților. În această etapă, părinții își eliberează negarea și furia care îi copleșea la început. Ei adoptă o atitudine

deschisă față de provocările, dar și bucuriile ce însoțesc creșterea unui copil cu nevoi speciale.

Acceptarea nu înseamnă ignorarea dificultăților sau renunțarea la eforturile de a îmbunătăți calitatea vieții copilului, ci presupune recunoașterea acestor dificultăți și asumarea angajamentului de a le depăși împreună. Cât despre emoții, ele sunt acolo, doar că părinții învață să le gestioneze într-un mod constructiv.

Cum arată acceptarea?

- Părinții ajung la o înțelegere mai amplă a rolului de părinte și tind să găsească un sens experienței prin care trec;
- Dispar treptat sentimentele de vinovăție sau de îndoială față de abilitățile părinților de a îngriji proprii copii;
- Dezvoltă o abordare pozitivă în fața provocărilor pe care le întâmpină;
- Se implică în propria comunitate, oferă sau caută sprijin și încurajare în rândul altor părinți care trec prin experiențe similare;
- Sunt reevaluate așteptările și redefinite prioritățile pentru viitor, luând în considerare nevoile speciale ale copilului;
- Părinții învață să-și gestioneze și să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos. Acceptarea aduce cu ea și acceptarea propriilor emoții, printre care și frica, tristețea, anxietatea, dar și bucuria, recunoștința;
- Părinții dezvoltă flexibilitate și reziliență în fața situațiilor neprevăzute care pot apărea în îngrijirea și creșterea copilului;



Recomandări:

- Acceptarea nu înseamnă negarea sentimentelor. Este important să vă permiteți să simțiți toate emoțiile care vin în urma schimbării pe care o experimentați. Deși cu toții ne dorim să ajungem cât mai curând în etapa de acceptare, nu există o scurtătură. Pentru a ajunge aici trebuie să navigăm toate etapele precedente.
- Fiți conștienți de gândurile și emoțiile care apar în această etapă și încercați să le gestionați într-un mod sănătos. Puteți utiliza tehnici de relaxare, precum meditația sau respirația profundă, pentru a vă calma mintea și corpul. Nu ezitați să vă împărtășiți sentimentele și experiențele cu persoanele apropiate sau cu un profesionist în domeniul sănătății mintale, cum ar fi un psiholog sau un consilier. Sprijinul social este și el deosebit de important în această etapă.
- În loc să vă concentrați pe aspectele pe care nu le puteți schimba, încercați să vă concentrați asupra lucrurilor pe care le puteți controla în prezent. Aveți grijă de sine, stabiliți obiective realiste și faceți pași mici pentru a vă reconstrui viața într-un mod care să vă aducă plăcere.
- Nu vă criticați pentru sentimentele sau reacțiile pe care le aveți. Fiți blânzi cu sine și permiteți-vă să fiți vulnerabili în fața propriei dureri și suferințe.
- Participarea la grupuri de suport sau întâlniri cu alți părinți care au copii cu dizabilități poate oferi un suport imens și o perspectivă valoroasă.
- Nu uitați să vă acordați timp pentru sine și să aveți grijă de propriile nevoi fizice și emoționale.
- Fiecare progres, fie cât de mic, merită să fie sărbătorit. Recunoașterea și aprecierea fiecărui succes poate consolida încrederea.
- Fiindcă acceptarea este un proces continuu, este important să fiți deschiși la schimbare și să vă adaptați la nevoile copilului.

Nu vă speriați și nu disperați dacă în anumite momente, când credeți și sunteți siguri că ați depășit momentele de negare, furie și ați acceptat situația cu mintea și inima, cădeți iar în mreaja deznădejdi. Se întâmplă frecvent când vă confrunțați cu schimbări marcante în viața și rutina voastră. Ceea ce poate declanșa aceste schimbări poate fi înscrierea copilului la școală sau invers, finalizarea ciclului de școlarizare, după care urmează o mare de necunoscut. Sunt schimbări importante în viața copilului și familiei. Diferența majoră o fac, totuși, abilitățile pe care le dețineți deja în a face față provocărilor schimbării. Ați mai trecut prin începuturi noi și v-ați descurcat. O să reușiți și de data asta!

Acceptarea este iubirea necondiționată. Oferind acest dar copiilor noștri, creăm un mediu sigur pentru creștere și dezvoltare. Dăruindu-le sprijinul necesar și spațiu pentru manifestare copiii au șansa să își cunoască propria valoare, indiferent de obstacolele pe care le întâlnesc.

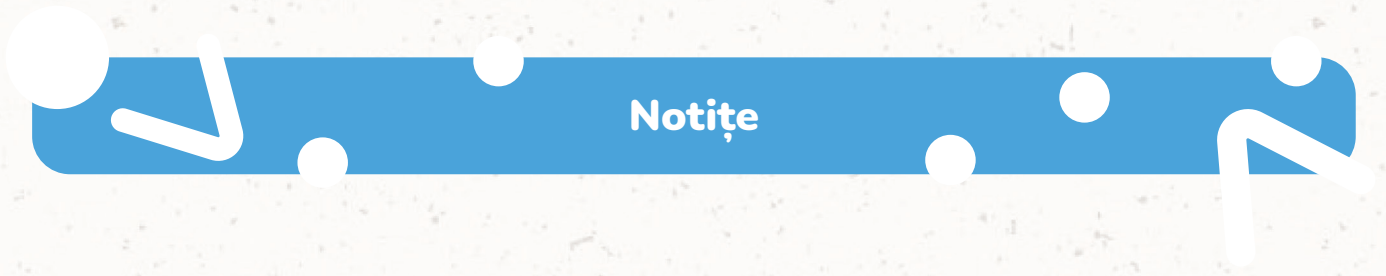
Acceptarea este un proces continuu, profund, care necesită răbdare, înțelegere și compasiune. Atât față de copil cât și față de sine.

„Cele 5 etape ale acceptării” este un curs expres pentru a înțelege acest proces deloc simplu, dar prin care trece fiecare părinte care are în îngrijire un copil cu nevoi speciale. Accesând resursele adecvate dar și sprijinul necesar, fiecare are șansa de a naviga eficient drumul acceptării.

Dacă simțiți că nu faceți față situației, este important să căutați sprijin extern. Puteți apela la centre de consiliere specializată, organizații sau grupuri de suport.

Platforma abilitare.md este o sursă credibilă de informații pentru părinții copiilor cu nevoi speciale și în același timp, o comunitate care vă poate oferi sprijin în situații dificile. Vă încurajăm să revedeți aceste materiale oricând aveți nevoie.

#Abilitare



Notițe

Lined area for notes with horizontal blue lines.



Notițe

Lined area for notes with horizontal orange lines.

