

მშობლების
გზამკვლევი
დიაგნოზის
შემდეგ



cmtcom

www.cmtc.nl

სარჩევი

მშობლების გზამკვლევი დიაგნოზის შემდეგ	7
1. შესავალი	8
პირველი შოკის შემდეგ	8
2. ემოციების ქარიშხალი	11
უამრავი შეკითხვა...	11
მიმღებლობის არქონა	11
დაბნეულობა	11
უძლურება	11
იმედგაცრუება	12
უარყოფა	12
როგორ უმკლავდებით ემოციებს?	12
საუბარი	12
ტირილი	12
კითხვა	13
ლოცვა	13
სხვა მშობლებთან კონტაქტი	13
როგორ იცვლება გარემო შენ ირგვლივ?	13
პროფესიონალთა დახმარება	14
დაუთმეთ დრო საკუთარ თავს	14
როგორ უმკლავდებით გარემოს?	15
რას უნდა ველოდო	15
სთხოვეთ დახმარება ოჯახის წევრებს	15
...და მათაც, ვისაც არ იცნობთ	15
გადაწყვიტეთ როგორ მოეპყრობით სხვებს	16
არ ხართ ვალდებული ყველათფერი ახსნათ	16
რჩევები, თუ როგორ გაფუძვლავდეთ გრძნობებს	16
მოსალოდნელი „სულელური“ შეკითხვები	17
რჩევები, თუ როგორ გაფუძვლავდეთ თავდაპირველ შოკს	19
3. გავლენა ოჯახზე	23
როგორ გაფუძვლავდეთ ერთად?	23
როგორ აფუხსნათ ეს შვილებს?	23
იყავით გულახდილი	24
ისაუბრეთ გასაგებად	24

მცირეწლოვანი ბავშვები	24
სასკოლო ასაკის ბავშვები	24
დედმამიშვილები	24
ცხოვრების ხარისხი	25
რა იქნება ახლა?	25

პრაქტიკული რჩევები 25

ყურადღება საკუთარი თავის მიმართ	25
იყავით მოქნილი	25
დაიხმარეთ თქვენი შვილები	25
ჩართეთ სხვა უფროსებიც	26
იზრუნეთ ბავშვის მოვლაზე	26
რისი გაკეთება შეგიძლიათ თავად?	29
თქვენი შვილი უფრო, მეტია ვიდრე მისი მდგომარეობა	29
თამაშით სწავლება	29
როგორ ვიურთიერთოთ ექიმებთან და თერაპევტებთან?	29
გაკონტროლეთ საკუთარი თავი	30
იყავით ინფორმირებული	30
მოითხოვეთ ინფორმაციის მკაფიო განმარტება	30
განათლეთ თქვენი თავი	30
მიეცით ექიმებს და თერაპევტებს დახმარების საშუალება	31
არ დაგავინყდეთ შვილის აღზრდა	31

თქვენი ქმედებისთვის საჭირო რჩევები 32

პრაქტიკული რჩევები 32

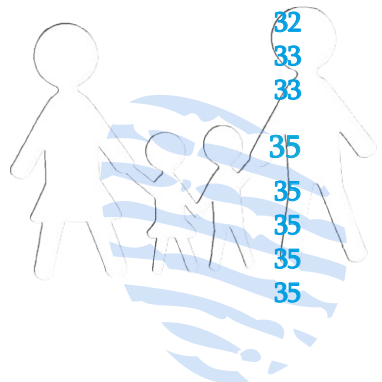
იყავით ორგანიზებული	32
---------------------	----

იღებთ ფოლდერის ორგანიზებისთვის 32

გქონდეთ ორგანიზებული სახლი	32
დაისახეთ რეალური მიზნები	33
გაკეთეთ ბროშურა	33

5. შესაძლო თერაპიები

შესაძლო თერაპიები	35
ფიზიოთერაპია	35
ოკუპაციური თერაპია	35
მეტყველების თერაპია	35



პრევერბალური მეტყველების თერაპია	36
დამატებითი თერაპიები	36
რომელ დაწესებულებებთან გვეჩებათ ურთიერთობა?	36
საკონსულტაციო სააგენტოები	37
ადრეული ინტეგრირებული დახმარება	37
საავადმყოფოები	37
სარეაბილიტაციო ცენტრები	38
შემდგომი პროფესიონალური დახმარება	38
თქვენი ექიმი	38
სოციალური მუშაკი	38
ოჯახის თერაპევტი	39
ფსიქოლოგი	39
ალმზრდელობითი საგანმანათლებლო პროგრამა	39
MEE ფონი (ნიდერნალდებში)	40
ახალგაზრდობისა და ოჯახის ცენტრი	40
მომვლელებზე ზრუნვა	40
ოჯახის მხარდაჭერა	40
რჩევები პროფესიონალებთან ეფექტური თანამშრომლობისთვის	41

6. სხვა ადამიანების მიერ გაწეული დახმარება 43

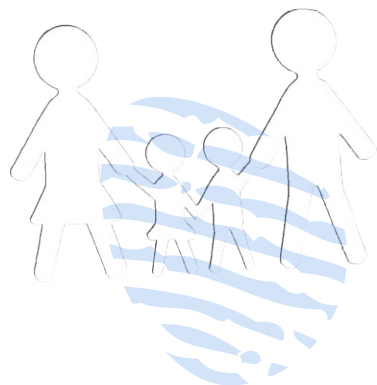
როგორი უნდა იყოს თქვენი რეაქცია?	43
ემოციური მხარდაჭერა	43
პრაქტიკული მხარდაჭერა	44
ემპათია	44
რით შემიძლია დაგეხმარო?	46

როგორ არ უნდა მოიქცეთ? 48

არ უარყოთ ბავშვის ავადმყოფობა	48
არ გამოხატოთ ბრაზი	49
არ გამოხატოთ შიში ხმამაღლა	49
არ გააკრიტიკოთ არჩეული მკურნალობა / თერაპია	49
დაბოლოოს...	49
რა შეიძლება და არ შეიძლება მეგობრებისა და ოჯახის წევრებისთვის	50
იყავით ის, ვინც ხართ	50
გამოხატეთ გრძნობები	50
განგაშის დრო	50
თავი აარიდეთ საუბარს	50

ყველაფერი ძველებურად აღარ იქნება
იფიქრეთ მშობლებზე 51
51

დამატებითი ინფორმაცია,
ვებგვერდები (გამოიყენეთ Google Translate) 53



როგორც იქნა,
თქვენი ახლად
დაბადებული ბავშვი
თქვენთანაა, მაგრამ
თქვენ ხედავთ,
რომ ყველაფერი
ისე არაა, როგორც
უნდა იყოს, როგორ
მოიქცევით ამ
დროს?



მშობლების გზამკვლევი ღიაგნობის შემდეგ

თქვენ გყავთ იშვიათი დაავადების მქონე შვილი და ჯერ არ გაქვთ ზუსტი სამედიცინო დიაგნოზი, მაგრამ როგორც იქნა, დადგინდა ღიაგნოზი და შემდეგ...

რას გრძნობთ ამ დროს, როგორც მშობელი? „როგორი იქნება ჩვენი შვილისა და ჩვენი მომავალი? რას შეძლებს, ან ვერ შეძლებს მომავალში? როგორი იქნება მისი სიცოცხლის ხანგრძლივობა? შეძლებს დამოუკიდებლად ცხოვრებას?“ და ა. შ.

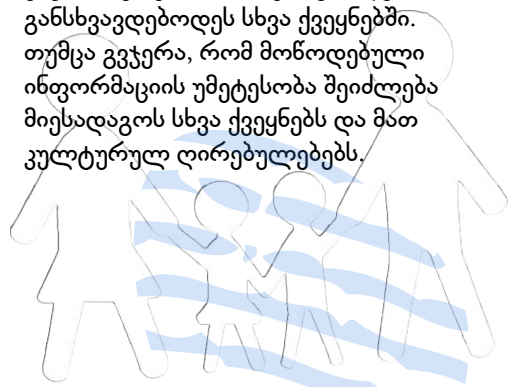
აღნიშნული გზამკვლევის მიზანია, იშვიათი/ქრონიკული დაავადებების მქონე ბავშვების მშობლებსა და მათზე მზრუნველ პირებს მიანოდოს პრაქტიკული რჩევები.

გზამკვლევები მოიცავს შემდეგ მთავარ თემებს:

1. შესავალი.
2. ემოციების ზღვა.
3. გავლენა მთელ ოჯახზე.
4. რისი გაკეთება შეგიძლია თავად.
5. ყველანაირი თერაპიები.
6. როგორ შეიძლება დაგვეხმარონ სხვები.
7. დამატებითი ინფორმაცია.

აღნიშნული სერიის სტატიები მომზადებულია „მშობლების გზამკვლევი ღიაგნობის შემდეგ“ საფუძველზე, რომლის ავტორია იოჰანეს ვერჰაიდენი. იოჰანესი არის ჩვენი ერთ-ერთი მუდმივი მომხსენებელი და ვორქშოფის განმხორციელებელი ჩვენი ორგანიზაციის წევრების გლობალურ კონფერენციაზე ნიდერლანდებში.

აღნიშნული სტატიების შინაარსი დაფუძნებულია ჰოლანდიის კულტურულ და სოციალურ მდგომარეობაზე, ჩვენ ვაცნობიერებთ, რომ ეს შეიძლება განსხვავდებოდეს სხვა ქვეყნებში. თუმცა გვჯერა, რომ მონოდებული ინფორმაციის უმეტესობა შეიძლება მიესადაგოს სხვა ქვეყნებს და მათ კულტურულ ღირებულებებს.





1. შესავალი

აღნიშნული გზამკვლევი განკუთვნილია მშობლებისთვის, რომელთა შვილებსაც დაუსვენს უნარშეზღუდულობის ან ქრონიკული დაავადების დიაგნოზი.

პირველი შოკის შემდეგ

„რას ნიშნავს ეს დიაგნოზი? რას უნდა ველოდო? ნორმალურია ის, რასაც მე ვგრძნობ? როგორ უნდა გავუმკლავდე ამას?“ თქვენი შვილის დიაგნოზის გაგების შემდეგ მრავალი კითხვა გაგიჩნდებათ და დახმარების, გაგებისა და მხარდაჭერის მრავალ გზას მიმართავენ. ეს სრულიად ნორმალურია.

აღნიშნულ გზამკვლევაში თქვენ ნაიკითხავთ ინფორმაციას იმის შესახებ, თუ რა უნდა იცოდეთ, რა შეგიძლიათ გააკეთოთ და ყველაზე მთავარი, თქვენ, როგორც მშობელი, არ ხართ მარტო. თუ ახლახანს გაიგეთ, რომ თქვენს შვილს აქვს უნარშეზღუდულობა ან ქრონიკული დაავადება, თქვენ გრძელ და ემოციურ გზას დაადექით, აღმოჩნდით სრულიად ახალ სამყაროში, რომელიც სავსეა ექიმებით, თერაპევტებითა და

წესებით, რომელთა შესახებ აქამდე არაფერი გსმენიათ. იმისათვის, რომ სწორად გაიკვლიოთ გზა, კარგი იქნება, თუ სიღრმისეულად გაეცნობით ინფორმაციას თქვენი შვილის მდგომარეობის შესახებ, რაც მას და, შესაბამისად, თქვენს ცხოვრებასაც განსაკუთრებულს ხდის. ზოგ მშობელს არ ახსოვს ის ემოცია, როდესაც მათ დიაგნოზი გაიგეს. ზოგი კი აღწერს, რომ თითქოს ამ დროს თავზე შავი ფარდა ჩამოათარეს, ანდა გულში დანა ჩაარტყეს.

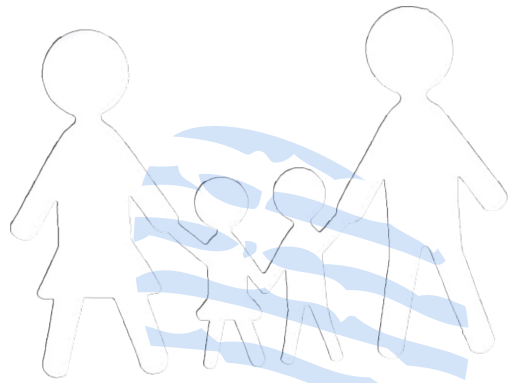
თუმცა არიან მშობლები, რომელთაც შეეძინა იგრძნეს, რადგან მრავალი წლის განმავლობაში ისინი ელოდნენ, იძიებდნენ დიაგნოზს და როგორც იქნა, მიიღეს კითხვაზე პასუხი, ასეთი მშობლები მსგავსს არაფერს გრძნობენ, ისინი არ არიან დამნუხებულები, რადგან მათ მიიღეს პასუხი იმაზე, რასაც დიდი ხნის განმავლობაში ელოდებოდნენ.


ასე რომ, ემოცია, რომელიც თქვენ განიცადებთ დიაგნოზის გაგების შემდეგ, ძალიან პირადულია. კარგია, რომ არსებობს უამრავი რესურსი, რაც, საჭიროების შემთხვევაში, დაგეხმარებათ ამ პერიოდთან გამკლავებაში. იმის გაცნობიერება, რომ თქვენ არც პირველი და,

რა თქმა უნდა, არც ერთადერთი ხართ, ვინც მსგავსი რამ განიცადა,

შეიძლება შეგების მომცემი იყოს. ამიტომ აღუწერეთ მშობლების განსხვავებულ რეაქციებს და გიზიარებთ მათ პრაქტიკულ რჩევებს, რათა არ მოგიწიოთ ბორბლის თავიდან გამოგონება.

ყველა ბავშვი და ყველა მშობელი განსხვავებულია, ამიტომ ის რასაც აქ წაიკითხავთ, შეიძლება ზუსტად არ შეგესაბამებოდეთ, თუმცა იმედი გვაქვს, რომ აღნიშნული გზამკვლევი თქვენს მრავალ კითხვას გასცემს პასუხს და დაგეხმარებათ თქვენს შვილთან ერთად იცხოვროთ ნორმალური, ბედნიერი ცხოვრებით. მიუხედავად იმისა, რომ ეს შეიძლება რთული წარმოსადგენი იყოს, დადგება დრო, როდესაც თქვენ შეხედავთ თქვენს შვილს და დაინახავთ მშვენიერ, განსაკუთრებულ ინდივიდს და არა დაავადებას ან უნარშემზღვეულობა





როდესაც თქვენს
შვილს იშვიათი
დაავადების
დიაგნოზს
დაუსვამენ, თქვენს
თავში უამრავი
ფიქრი მოიყრის
თავს.

2. ემოციების ქარიშხალი

წარმოიდგინეთ, რომ ხართ კლინიკის კორიდორში და დიაგნოზი გონებაში ექოსავით კვლავ ჩაგესმით, შეიძლება კიდევ ელოდით, შეიძლება შოკში ხართ, თუმცა ყველაზე დიდი შეკითხვაა: როგორ გაუმკლავდებით ამას და როგორ ეტყვით ამის შესახებ თქვენი ოჯახის წევრებს, განსაკუთრებით ბებიებსა და ბაბუებს? აღნიშნულ გზამკვლევში ჩვენ შევეცდებით, პასუხი გავცეთ ამ პირველ და ზოგჯერ ძალიან ემოციურ შეკითხვებს.

უამრავი შეკითხვა...

თქვენ შვილის მიმართ იჩენთ განსაკუთრებით დიდ სიყვარულსა და მზრუნველობას, თუმცა შესაძლოა, ძალიან გაბრაზებული იყოთ, რადგან მას უნარშემზღვეულობა ან ქრონიკული დაავადება აქვს. შეიძლება ისეთ მდგომარეობაში იყოთ, თითქოს არაფერი ცუდი არ მომხდარა, ან იმოქმედოთ „ზომბივით“. ყველა ეს შეგრძნება ნორმალურია. შეიძლება რამდენიმე თვე ან წელიწადი კი დაგჭირდეთ იმისთვის, რომ გაითავისოთ ბავშვის მდგომარეობა. გეყენებათ კარგი და ცუდი დღეებიც, თუმცა უმეტესად იქნება ჩვეულებრივი დღეები როგორც ყველა სხვა ოჯახში.

სრულიად ნორმალურია, გქონდეთ ისეთი შეგრძნებები, როგორცაა:

არდაშეება
დაბნეულობა
უძლურება
იმედგაცრუება
უარყოფა

არდაშეება

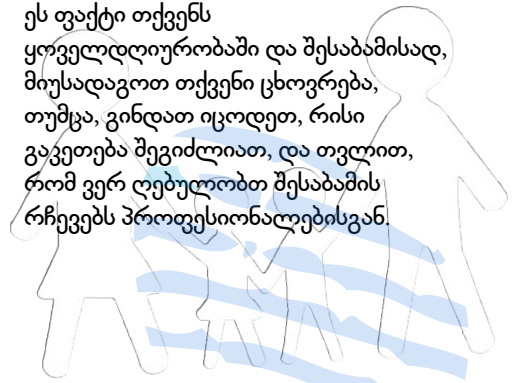
„ექიმი შეცდა.“

დაბნეულობა

თქვენ ვერ ხვდებით, რა მოხდა და რა უნდა მოხდეს. შესაძლოა, ვერ ხვდებით, რას გიხსნით ექიმი, ზედმეტად ნერვიულობთ, ცუდად გძინავთ და შესაბამისად, გიჭირთ გადანყვეტილების მიღება. მოკლედ რომ ვთქვათ, თქვენ დაბნეული ხართ თქვენი შვილის დიაგნოზის გამო, რაც სრულიად ნორმალური და გასაგებია თქვენს მდგომარეობაში.

უძლურება

თქვენს შვილს აქვს უნარშემზღვეულობა ან ქრონიკული დაავადება და თქვენ ვერაფერს ცვლით, გარდა იმისა, რომ მიიღოთ ეს ფაქტი თქვენს ყოველდღიურობაში და შესაბამისად, მიუსადაგოთ თქვენი ცხოვრება, თუმცა, გინდათ იცოდეთ, რისი გაკვეთება შეგიძლიათ, და თვლით, რომ ვერ ღებულობთ შესაბამის რჩევებს პროფესიონალებისგან.



იმედგაცრეება

იმედგაცრეებული ხართ, რადგან თქვენს შვილს დაუსვენს ასეთი დიაგნოზი და ეს ფაქტი მტკივნეულია.

უარყოფა

არც თუ ისე იშვიათია, რომ თავდაპირველად უარყოთ თქვენი შვილის უნარშემღუდულობა ან ქრონიკული დაავადება, ამიტომ თავი დამნაშავედ არ უნდა იგრძნოთ. თუმცა შესაძლებელია, უარყოთ არა მხოლოდ შვილი, არამედ თქვენი ოჯახის წევრები, მეგობრები ან სპეციალისტებიც კი.

როგორ უმკლავდებით ემოციებს?

ემოციურ სიტუაციას ყველა თავისებურად უმკლავდება. ამას „გადალახვის“ სტრატეგიას ვუწოდებთ. თქვენ აღმოაჩინეთ, რომ აღნიშნულთან გამკლავების ზოგიერთი მეთოდი უფრო კარგად მუშაობს, ვიდრე სხვა მეთოდები. თუ შეამჩნევთ, რომ პრობლემა ან სადარდებელი უფრო კლებულობს, იმის მაგივრად, რომ გაუარესდეს, მაშინ მიხვდებით, რომ რაღაც ეფექტურად მუშაობს.

საუბარი.

ტირილი.

კითხვა.

ლოცვა.

სხვა მშობლებთან კონტაქტი.

საუბარი

ბევრ ადამიანს საუბარი და გაზიარება ეხმარება დიაგნოზის გააზრებასა და მიღებაში. ასეთი ადამიანი შეიძლება იყოს თქვენი პარტნიორი, ოჯახის წევრი, მეგობარი ან სოციალური მუშაკი. შესაძლოა, სასარგებლო აღმოჩნდეს ისეთ მშობელთან საუბარი, რომლის შვილსაც ასევე ახლახანს დაუსვენს იგივე დიაგნოზი.

ტირილი

ზოგიერთი მშობელი არ აძლევს თავს უფლებას, გამოხატოს ემოციები, რადგან მიიჩნევს, რომ ეს სისუსტის ნიშანია, თუმცა უნარშემღუდულობის ან ქრონიკული დაავადების მქონე ბავშვების ყველაზე ძლიერ მშობლებსაც კი არ უნდა შეეშინდეთ ემოციების გამოხატვის, ამიტომ, ნუ შეგეშინდებათ იტიროთ, თუ მსგავსი სურვილი გაგიჩნდათ. ისწავლეთ გაუმკლავდეთ სიმწრისა და სიბრაზის ბუნებრივ გრძნობებს. ამგვარი გრძნობები ნორმალურია, როდესაც აცნობიერებთ, რომ ის სურვილები და ოცნებები, რაც თქვენი შვილის მიმართ გქონდათ, ვეღარ განხორციელდება. ამოიყანით სიბრაზის ეს შეგრძნება და შეეცადეთ, რომ გაათავისუფლდეთ მისგან. თუ ეს არ მუშაობს, მაშინ დახმარებას მიმართეთ. მიუხედავად იმისა, რომ თქვენ ეს ჯერ ვერც კი წარმოგიდგენიათ, მაგრამ დადგება დრო, როდესაც ცხოვრებას ისევ პოზიტიურად შეხედავთ!

კითხვა

ზოგიერთი მშობელი ყველაფერს კითხულობს თავისი შვილის დიაგნოზის შესახებ. ისინი ეძებენ ინფორმაციას და პროფესიონალებს უამრავ შეკითხვას უსვამენ. დაავადების შესახებ ინფორმაციის შეგროვება და საკუთარი თავის მომავლისთვის მომზადება, დიაგნოზთან გამკლავების საუკეთესო გზაა, თუმცა ზოგიერთ მშობელს ურჩევნია, შეზღუდოს მიღებული ინფორმაციის მოცულობა. ამიტომ ნუ იფიქრებთ, რომ თუ არ გსურთ, თვალი გაუსწოროთ მომავალს, მშიშარა და სუსტი ხართ.

ლოცვა

ლოცვასთან და მედიტაციასთან ერთად შესაძლოა, სასარგებლო აღმოჩნდეს საუბარი თქვენს სულიერ მხარდამჭერთან. დაურეკეთ, მისწერეთ ან მოინახულოთ ადამიანი, რომელსაც ენდობით და უგებთ. კარგია, თუ თქვენს ტკივილს გაუზიარებთ ისეთ ადამიანს, რომელიც ცხოვრების მიმართ პოზიტიურადაა განწყობილი. ნუ იგრძნობთ თავს ცუდად იმის გამო, რომ მანამდე რელიგიით არ იყავით დაკავებული და ახლა დახმარებას ითხოვთ. მღვდელი, რაბინი, იმამი ან სხვა რელიგიური წარმომადგენელი უპირობოდ გამოგიწვდით დახმარების ხელს.

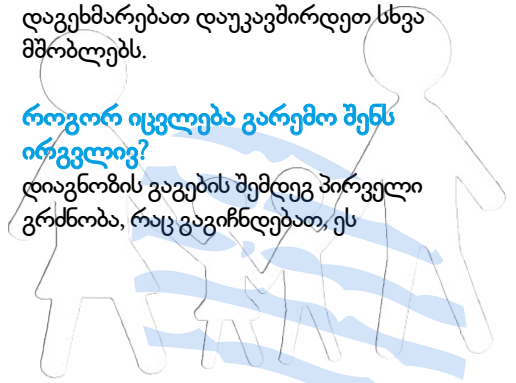
სხვა მშობლებთან კონტაქტი

რიგ შემთხვევებში, კარგია, თუ დაელაპარაკებით მშობლებს, რომელთაც ჰყავთ იმავე დაავადების მქონე უფრო დიდი ასაკის შვილი. მათ შეუძლიათ გაგიზიარონ, თუ რა სირთულეებს გადააწყდნენ თავდაპირველად და როგორ გაუმკლავდნენ პრაქტიკულ და ემოციურ საკითხებს. შეარჩიეთ ვინმე, როგორც „მენტორი“, რათა დაგეხმარონ ყველაზე რთულ პერიოდში. მათთან ხანმოკლე საუბარმაც კი განუგემოთ.

შეიძლება ეს იყოს განსხვავებული უნარშემოუდულობის ან დაავადების მქონე ბავშვის მშობელი, ხშირად ასეთი ბავშვების მოვლა და სხვა პრაქტიკული პრობლემები ერთმანეთის მსგავსია. მათ შეიძლება თქვენ ისე გაგიგონ, როგორც ამას ვერ გააკეთებდა თქვენი საუკეთესო მეგობარი, მშობელი, და-ძმა. ისინიც ხომ ბუსტად თქვენნაირ სიტუაციაში იყვნენ ოდესღაც... და, რა თქმა უნდა, თქვენ ყოველთვის შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ საერთო ინტერესის მქონე მშობელთა ჯგუფს, რომელიც დაგეხმარებათ დაუკავშირდეთ სხვა მშობლებს.

როგორ იცვლება გარემო შენს ირგვლივ?

დიაგნოზის გაგების შემდეგ პირველი გრძნობა, რაც გავიჩნდებათ, ეს



არის სევდა, თუმცა, როგორც წესი, აღამიანები, რომლებსაც უყვარხართ, გრძნობენ იმავე სევდას, შიშს, გაუკებრობასა და იმედგაცრუებას, რასაც თქვენ. ხანდახან ისინი უფრო მეტად ნერვოზობენ, ვიდრე თქვენ. ამიტომ ხშირად არ არის ადვილი, აღნიშნული ინფორმაციის მიწოდება ოჯახის წევრებისათვის და მეგობრებისათვის. შესაძლოა, იმედგაცრუება იგრძნოთ მშობლებისგან, ძმისგან, დისგან ან ახლო მეგობრებისგან, რადგან მათ უარი ვითხრან დაიტოვონ თქვენი ბავშვი, როდესაც ეს გჭირდებათ. შეიძლება გულდასაწყვეტი იყოს, მაგრამ დაიმასხოვრეთ, რომ ეს ყველა ოჯახში ხდება. შესაძლოა, გარკვეულწილად, მათი მხრიდან ამგვარი იმედგაცრუების მიზეზი უარყოფა ან სიბრაზის გრძნობა იყოს. ასეთ დროს საუკეთესო, რაც შეიძლება გააკეთოთ, არის ის, რომ გარკვევით უთხრათ რა სჭირს თქვენს ბავშვს და როგორ აპირებთ ამასთან გამკლავებას. მაგალითად: „სავარაუდოდ ის ნელა განვითარდება და შესაძლოა, ყველაფერი ვერ გააკეთოს, მაგრამ ჩვენ ის გვიყვარს ზუსტად ისე, როგორც ჩვენი სხვა შვილები“. გაუგზავნეთ მათ ფოტოები ზუსტად ისევე, როგორც ამას იზამდით თქვენს „ჯანმრთელ“ ბავშვზე. განუმარტეთ ყველას, რომ ბედნიერი ხართ თქვენი კარგი და საყვარელი შვილით. შედეგად, თქვენი გარემოც შესაბამისად შეიცვლება.

დასაწყისში ბევრი სირთულე გაქვთ თქვენი ბავშვის უნარშეზღუდულობის გამო? გულახდილად განუმარტეთ ეს და აუხსენით, რომ თქვენც ეგუებით ამ პროცესს, გარკვევით უთხარით მათ, თუ როგორ გინდათ მოიქცნენ ისინი ამგვარ სიტუაციაში.

პროფესიონალთა დახმარება

ძალიან დათრგუნული ხართ დიაგნოზით და ამჩნევთ, რომ ვერ უმკლავდებით თქვენს ყოველდღიურ ვალდებულებებს სახლსა და სამსახურში? მაშინ, მეტი დახმარება გჭირდებათ, ვიდრე მხოლოდ მშობლის, მეგობრის ან ოჯახის წევრის მიერ განეული მხარდაჭერა. საბედნიეროდ, არსებობს უამრავი პროფესიონალური დახმარების საშუალება. სტატიაში, სადაც წერია, თუ როგორ შეიძლება დაგეხმარონ სხვები, ჩვენ განვიხილავთ, თუ ვის შეიძლება მიმართოთ დახმარებისთვის, როდესაც მეტი აღარ შეგიძლიათ, დაწყებული ზოგადი პროფილის ექიმით, ფსიქოლოგიით და სპეციალური სამსახურებით დამთავრებული.

დაუთმეთ დრო საკუთარ თავს

ტირილი, სიცილი, ლაპარაკი, ლოცვა... ყველას სხვადასხვა მეთოდს აქვს სტრესთან გასამკლავებლად. მაგალითად, შესაძლოა, თქვენს მეუღლეს სრულიად განსხვავებული დამოკიდებულება ჰქონდეს, ვიდრე

თქვენ. დაიმახსოვრეთ ერთი რამ: არ არსებობს თქვენი ბავშვის დიაგნოზთან გამკლავების სწორი ან არასწორი გზა და ხანდახან წლებია საჭირო, რომ შეეგუოთ ამ ყველაფერს. დაუთმეთ საკუთარ თავს საკმარისი დრო, რათა გაერკვეთ, თუ რომელი გზაა თქვენთვის საუკეთესო.

როგორ უმკლავდებით გარემოს?

აღამიანები, რომელთაც უყვარხართ და სიმპათიით არიან თქვენ მიმართ განწყობილი, შეიძლება თქვენსავით სხვადასხვა ემოციას განიცდიდნენ: ტკივილი, შიში, გაუგებრობა, იმედგაცრუება ან შოთოვა. რა თქმა უნდა, არ არის ადვილი, ოჯახის წევრებსა და მეგობრებს ინფორმაცია ემოციების გარეშე მიაწოდოთ.

მოლოდინების შექმნა

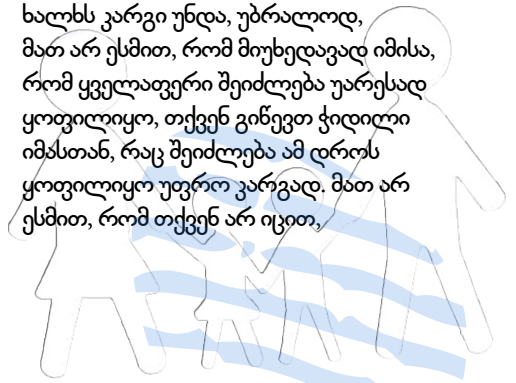
კარგია, თუ ოჯახის წევრებს ასწავლით, დაინახონ თქვენი შვილის მიღწევები, რადგან მისი პროგრესი შეიძლება მნიშვნელოვნად განსხვავდებოდეს იმ ბავშვებისგან, რომლებიც მათ აქამდე აღუზრდიათ. ისინი აღარ გაღიზიანდებიან, როდესაც ისწავლიან დაცდას და გაიგებენ, რომ თქვენი ბავშვის რეაქციები უფრო ნელა და განსხვავებულად ვითარდება, ვიდრე სხვა ბავშვების. გასაგებად აუხსენით, თუ რა შეიძლება გამოიწვიოს დიაგნოზმა თქვენს შვილში და ჩართეთ ისინი თქვენი შვილის განვითარების პროცესში.

სთხოვეთ დახმარება ოჯახის წევრებს

გახსოვდეთ, რომ ოჯახის წევრები ასევე წარმოადგენენ „დამატებით“ თვალებს, ყურებსა და ხელებს. მათ შეიძლება გაგაკვიროვნ თავიანთი მოხერხებულობით, როდესაც თქვენი ბავშვი იზრდება და მეტი რამ სჭირდება, მაგალითად, სათამაშო, რომლის დაჭერა ერთ ხელითაა შესაძლებელი. დახმარება შეიძლება ბიძამ ან დეიღამაც გაგინიოთ, თუმცა იფიქრეთ ძიძის აყვანაზეც, თუ თქვენი ბავშვი კვლავ ვერ მიდის სკოლაში.

... ასევე სთხოვეთ დახმარება მათაც, ვისაც არ იცნობთ

როგორც კი შესაძინევი გახდება, რომ თქვენი ბავშვი სხვანაირად ვითარდება ან სხვანაირად გამოიყურება, საჭირო გახდება სხვების „აღზრდაც“. მარტივი შეკითხვა, როგორიყავა: „რა სჭირს თქვენს ბავშვს?“ შეიძლება ხანდახან ძალიან გამაღიზიანებელი იყოს. რიგ შემთხვევებში შეიძლება მოისმინოთ ამგვარი კომენტარები: „შეიძლება უარესიც ყოფილიყო“, ან „აღამიანი ისეთ ბავშვს იღებს, რომლის მოვლაც შეუძლია“. ყოველთვის გახსოვდეთ: ხალხს კარგი უნდა, უბრალოდ, მათ არ ესმით, რომ მიუხედავად იმისა, რომ ყველაფერი შეიძლება უარესად ყოფილიყო, თქვენ გინეოთ ჭიდილი იმასთან, რაც შეიძლება ამ დროს ყოფილიყო უფრო კარგად. მათ არ ესმით, რომ თქვენ არ იცით,



შეგიძლიათ თუ არა ყველაფერთან გამკლავება და მათ არ ესმით, რომ ზოგჯერ თქვენ გინდათ იყვიროთ და ყველას გაეცალოთ. რა უნდა უპასუხოთ როდესაც გეკითხებიან: “რა სჭირს თქვენს ბავშვს?” ეს დამოკიდებულია იმაზე, გაქვთ თუ არა დრო და გინდათ თუ არა გასცეთ პასუხი. ამიტომ შეგიძლიათ მათ არ უპასუხოთ.

გადანწყვიტეთ, როგორ მოეპყრობით სხვებს

შესაძლოა, თქვენზე ემოციურად ძალიან მოქმედებს ის, თუ როგორი დამოკიდებულება აქვთ სხვებს თქვენი შვილის მიმართ, თუმცა მრავალი ადამიანის რეაქცია გამონგვეულია იმიტომ, რომ მათ არ ესმით, ან ეშინიათ იმის, რაც არ იყვან. ბევრმა ადამიანმა არ იცის, როგორ მოიქცეს, როდესაც უნარშემოღებულ ბავშვს ხედავს, ზოგჯერ შეიძლება მათ რაიმე უცნაური თქვან, რადგან ისინი ნერვიულობენ. მიუხედავად იმისა, რომ შეუძლებელია, წინასწარ განსაზღვროთ სხვა ადამიანების რეაქცია, თქვენ შეგიძლიათ აკონტროლოთ თქვენი დამოკიდებულება სხვების მზერასა და შეკითხვებზე. შეეცადეთ, არ ინერვიულოთ იმ ადამიანებზე, რომლებიც ვერ რეაგირებენ ისე, როგორი მოლოდინიც თქვენ გქონდათ,

არსებობს მრავალი უკეთესი

საშუალება, სწორად დახარჯოთ თქვენი ენერჯია.

არ ხართ ვალდებული, ყველაფერი ახსნათ

არა აქვს მნიშვნელობა, მოცემულ მომენტში თუ როგორი პასუხის გაცემას გადაწყვეტთ. მდგომარეობა ან დაავადება არის თქვენი შვილის ნაწილი, ისევე როგორც მისი თვალის ან თმის ფერი, თუმცა ამას არა აქვს გავლენა იმაზე, თუ ვინ არის თქვენი შვილი.

რჩევები, თუ როგორ გაუმკლავდეთ გრძნობებს

- იცხოვრეთ დღევანდელი დღით. მომავლის შიშს არ მისცეთ უფლება გაგაქვავოთ. იცხოვრეთ და შეეცადეთ, მიიღოთ სიამოვნება დღეს მომხდარი კარგი ამბებით. მომავალზე ნერვიულობამ შეიძლება გამოგფიტოთ, თქვენ ხომ ისედაც სხვა მშობლებზე მეტ ენერჯიას ხარჯავთ. უფრო მეტიც, ეს დროის ფუჭად გაცდენაა, რადგან შეუძლებელია მომავლის წინასწარმეტყველება.

- ისაუბრეთ ერთმანეთთან. წლების განმავლობაში ნათელი ხდება, რომ მშობლები არ საუბრობენ თავიანთი გრძნობების შესახებ. ზოგჯერ ისინი უფრო ძლიერად გამოიყურებიან,

ვიდრე სინამდვილეში არიან

(განსაკუთრებით ერთმანეთთან მიმართებაში), თუმცა რაც უფრო ხშირი კომუნიკაცია აქვთ მშობლებს (და მათ შვილებს) ერთმანეთთან, განსაკუთრებით კი რთული პერიოდების დროს, მით უფრო მყარი ხდება მათი ურთიერთობა.

- იყავით რეალისტები. შეეცადეთ მიიღოთ ცხოვრება ისეთი, როგორიც არის. იცოდეთ, რომ ზოგიერთი რამის შეცვლა შეგიძლიათ, ზოგიერთის კი - არა. მთავარია, ამოიცნოთ, თუ რისი შეცვლა შეგიძლიათ და მხოლოდ ამის შემდეგ შეეცადეთ შეცვალოთ, როცა მიხვდებით, რომ რაღაცას ვერ ცვლით, თავი დაანებეთ.

თავი აარიდეთ სიბრაალულს. საკუთარი თავის სიბრაალული, სიბრაალული სხვებისგან და სიბრაალული თქვენი შვილის მიმართ, ყოველთვის დამაბრკოლებელია. სიბრაალული ყოველთვის უარყოფითზე მიუთითებს. თუ შეამჩნევთ, რომ სხვა (ან თქვენ) მუდმივად ხაზს უსვამს იმას, რომ თქვენ ან თქვენი შვილი ძალიან დამწუხრებული ხართ, მაშინ რაღაც უნდა შეცვალოთ. რა თქმა უნდა, თანაგრძნობა სასაცხოლო ან უცნაურ მომენტებთან დაკავშირებით, ყოველთვის სასიამოვნოა, თუმცა დარწმუნდით, რომ ეს გრძნობები დაბალანსებულია.

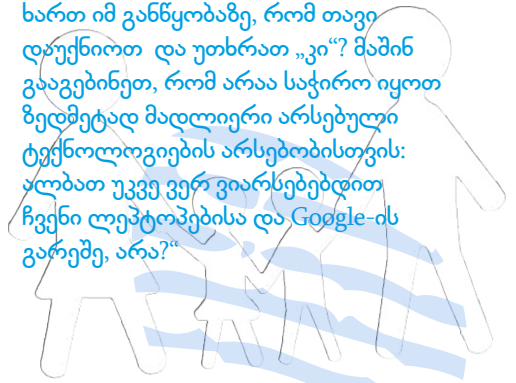
მოსალოდნელი „სულელური“

შეკითხვები

- რა სჭირს ამ ბავშვს? ამგვარ შეკითხვას ქუჩაში ხშირად სვამენ ბავშვები,

განსაკუთრებით მაშინ, თუ თქვენი შვილის უნარშემღუდულობა ან დაავადება თვალსაჩინოა. მაგალითად, თუ თქვენი შვილი სარგებლობს ეტლით ან რაიმე დამხმარე საშუალებით. კარგი იქნება, თუ ამ დროს გამზადებული გექნებათ მარტივი სტანდარტული პასუხი, მაგალითად: „მისი კუნთები კარგად არ მუშაობს, მაგრამ მას ყველაფერი ესმის.“ ან: „მას ნაკლები ესმის, ვიდრე სხვა ბავშვებს, თუმცა ის ძალიან ბედნიერია.“ ან: „ის უფრო ადვილად იღლებს, მაგრამ ძალიან ბედნიერია!“

- დღევანდელ დროს ბევრი რამაა შესაძლებელი! რა თქმა უნდა, გასახარია, რომ საჭიროების შემთხვევაში თქვენი ბავშვისთვის არსებობს უამრავი დამხმარე ტექნიკური საშუალება, თუმცა ზოგიერთი ფიქრობს, რომ ყველაფერი კარგად იქნება ტექნოლოგიების დახმარებით. არ ხართ იმ განწყობაზე, რომ თავი დაუქნიოთ და უთხრათ „კი“? მაშინ გააგებინეთ, რომ არაა საჭირო იყოთ მუდმივად მაღლიერი არსებული ტექნოლოგიების არსებობისთვის: ალბათ უკვე ვერ ვიარსებებდით ჩვენი ლეპტოპებისა და Google-ის გარეშე, არა?“



- არ იცოდით ამის შესახებ წინასწარ?
მრავალი ადამიანი ფიქრობს,
რომ უნდა „დავიცვათ თავი“
უნარშეღუდული ბავშვის გაჩენისგან.
ორსულობის დროს

შესაძლებელია უამრავი ანალიზის
ჩატარება, არა? ამგვარი შეკითხვების
შემდეგ ვერც კი მიხვდებით, ისე
აღმოჩნდებით ჩაბმული რთულ
დისკუსიაში, ამიტომ მარტივად
უთხარით „არა“ და გაიარეთ.
- ყველაფერს გინაზღაურებენ?
შეიძლება ეს სულელურად უღერს,
მაგრამ ამგვარი შეკითხვით

შთაბეჭდილება იქმნება, თითქოს
გეკითხებიან, რამდენი გეკეთებათ
ხელფასიდან? მიუხედავად იმისა,
რომ ხშირად მათი შეკითხვა
ინტერესიდან გამომდინარეობს, არ
ხართ ვალდებული აუხსნათ მათ
თქვენი ფინანსური მდგომარეობა.
შეგიძლიათ გულწრფელად
უპასუხოთ: „ეს დამოკიდებულია
სოციალური დახმარების

პროგრამაზე ან მუნიციპალიტეტის
გაღანყვეტილებაზე.“

- ეს თქვენი შვილია? თუ თქვენ
მიღიხართ ქუჩაში თქვენს სხვა
შვილ(ებ)თან ერთად, არავინ
შეგეკითხებათ თქვენი შვილია თუ
არა თქვენ გვერდით მომავალი



ბავშვი, აბსურდულია, დაუსვა მსგავსი
შეკითხვა დედას ან მამას, მაგრამ თუ
თქვენ მიგყავთ ბავშვი
ეტლით ან სეირნობთ
„განსხვავებულ“ ბავშვთან ერთად,
მაშინ ეს კითხვა „დაშვებულია“. ასეთ
დროს საუკეთესო პასუხი იქნება:
„ღიას,
რატომ მეკითხებით ამას?“ ამით
თქვენ დააფიქრებთ, თუ რისი კითხვა
უნდოდათ მათ სინამდვილეში.
- თქვენ ამისთვის ვიხდიან
გასამრჯელოს? სამწუხაროდ,

გამოცდილებიდან გამომდინარე,
ვიცი, რომ თუ ამგვარ შეკითხვაზე
უპასუხებთ „ღიას“, შეიძლება
მოსაუბრესთან ურთიერთობა
დაგეცაბოთ, მათ შუძლიათ გააკეთონ
ამგვარი კომენტარი: „თქვენ ბევრ
რამეს ღებულობთ უფასოდ.“
სამწუხაროდ, მრავალი ადამიანი
უნარშემღებულობის ან ქრონიკული
დაავადების მხოლოდ
„უპირატესობას“ ხედავს
და რატომღაც ივინყებენ
ნაკლოვანებებს, თუმცა თქვენ
არ უნდა შეგრცხვეთ და არ
ხართ ვალდებული, ჩააბაროთ
ანგარიში, თუ ღებულობთ და
რამდენს ღებულობთ იმ მრავალი
საათისთვის, რომელსაც თქვენი



შვილის მოვლაში ატარებთ, ისევე, როგორც არ ხართ

ვალდებული, ჩააბაროთ ანგარიში, თუ რომელ და როგორ სამედიცინო დახმარებას ღებულობთ იმისათვის, რომ თქვენი შვილი საზოგადოების სრულყოფილებიანი წევრი იყოს.

შენიშვნა: ზემოთ მოყვანილი პასუხები მხოლოდ მაგალითებია, თავად მოძებნეთ თქვენთვის და თქვენს სიტუაციაზე მორგებული პასუხები და ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ არ ხართ ვალდებული უპასუხოთ შეკითხვას, თუ არ გსურთ. ისიც ნორმალურია, თუ თქვენ ხანდახან დასმულ შეკითხვებს კორექტულად არ უპასუხებთ“.

“. რჩევები, თუ როგორ გაუმკლავდეთ თავდაპირველ შოკს - დრო თქვენს მხარესაა. დრო ბევრ რამეს კურნავს. რა თქმა უნდა, თქვენი ბავშვის ცხოვრება არ იქნება სირთულეების გარეშე, თუმცა წლების შემდეგ აღმოაჩენთ სირთულეებთან ბრძოლის მრავალ გზას. - მოუარეთ თქვენს თავს. სტრესზე ყველა სხვადასხვაგვარად რეაგირებს, თუმცა ამ დროს ყველაზე მნიშვნელოვანია, რომ მოუაროთ თავს. შეეცადეთ, კარგად დაისვენოთ, იკვებოთ და საკუთარ თავს საკმარისი დრო დაუთმოთ. ამავდროულად, მნიშვნელოვანია, რომ მოძებნოთ

ისეთი ადამიანები, რომლებსაც დაეყრდნობით. ეს შეიძლება იყოს თქვენი ახლო მეგობარი, ოჯახის წევრი ან სხვა ბავშვის მშობელი.

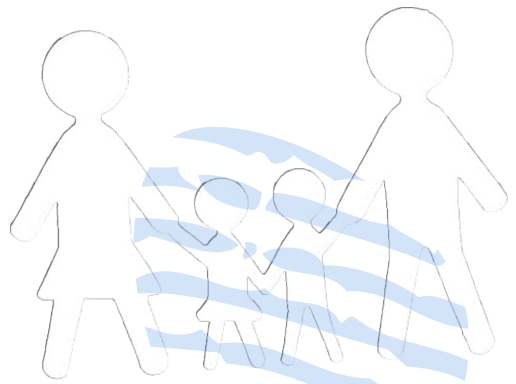
- მიუხედავად ყველანაირი სირთულისა იყავით კარგ განწყობაზე, დადებითი განწყობა ყველაზე ძლიერი „იარაღი“ იმ სირთულეების დასაძლევად, რაც წინ გელით. თუ დადებითზე ფიქრებთ და გვერდზე გასწევთ უარყოფით ფიქრებს, გაცვილებით უფრო ადვილად გადალახავთ არსებულ სირთულეებს.

- ისიამოვნეთ თქვენი შვილით, ფაქტი, რომ ის განსხვავებულია სხვა ბავშვებისგან, არ ხდის მას ნაკლებად განსაკუთრებულს. თქვენი შვილი უნიკალური ადამიანია, ამიტომ ისიამოვნეთ თქვენი სიყვარულით და ერთად

გატარებული დროით.

- www.schouders.nl: წარმოადგენს მშობელთა ქოლგა ორგანიზაციას, სადაც თავმოყრილია ინფორმაცია განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ბავშვების მშობლებისთვის (ბავშვებს, რომელთაც აღენიშნებათ ფიზიკური უნარშემოღებულობა, გონებრივი შეფერხება, ქრონიკული დაავადება ან განვითარების შეფერხება). ხშირად მშობლების წინაშე დასმული შეკითხვები არ შემოიფარგლება მხოლოდ კონკრეტული დაავადების

სპეციფიკური თემებით, შევითხვები საერთოა მრავალი მშობლისთვის და ეხება ოჯახურ მდგომარეობას, ურთიერთობებს, ფინანსურ მდგომარეობას, დასვენებას და განათლებას. მშობელთა გამოცდილების ცოდნის ცენტრში (Parents Experience Knowledge Center) მშობლებმა შეიძლება ისარგებლონ ერთმანეთის გამოცდილების გაზიარებით, სადაც ჯგუფი მხარს უჭერს ჯგუფის წევრების საჭიროებებს.



თქვენი ბავშვის
დაავადება ეხება
არა მხოლოდ
მას, არამედ
მთელ ოჯახს.



3. გავლენა ოჯახზე

„შენ მართლ არასდროს ხარ, როცა გაქვს უნარშეზღუდულობა ან ქრონიკული დაავადება,“ - ამბობს ბოკიერთი. თქვენი შვილის დიაგნოზს ოჯახის ყველა წევრზე აქვს გავლენა. როდესაც საქმე თქვენს პირველ შვილს ეხება, მეუღლეებს მოგიწევთ ახლებური ურთიერთობების ჩამოყალიბება. თუ თქვენ უკვე გყავთ შვილები, მაშინ მთელ ოჯახს მოუნევს ახალ მდგომარეობასთან შეგუება. საბედნიეროდ, ოჯახების უმეტესობა მალე ამყარებს ბალანსს.

თქვენ გსურთ ხელი შეუწყოთ თქვენი შვილის სათანადო განვითარებას. ამისთვის შეიძლება თქვენი დროის 100% გაიღოთ, თუმცა თუ თქვენ მთელ თქვენს ენერჯიას მხოლოდ ერთ ადამიანს მოახმართ, მაშინ არაფერი დაგრჩებათ. ამიტომ დარწმუნდით, რომ თქვენ შექმენით ჰარმონიული გარემო, რომელშიც ყველა მიიღებს სიყვარულს, ყურადღებასა და მხარდაჭერას, მათ შორის თქვენც!

როგორ გავუმკლავდეთ ერთად?

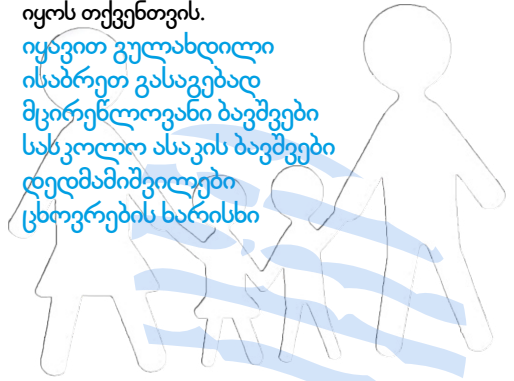
თუ თქვენი და თქვენი მეუღლის რეაქცია დიაგნოზზე განსხვავებულია, ამან შეიძლება გამოიწვიოს დაძაბულობა. თუ რომელიმე თქვენგანს უფრო ემოციური რეაქცია აქვს, ხოლო მეორეს კი უფრო პრაქტიკული დამოკიდებულება, მიეცით ერთმანეთს საკმარისი სივრცე და გაუზიარეთ საკუთარი გრძნობები, უთხარით

გსურთ თუ არა აღნიშულზე საუბარი. ასევე, ძალიან მნიშვნელოვანია დაეხმარეთ ერთმანეთს დიაგნოზის გააზრებაში. არ გაბრაზდეთ, თუ თქვენი მეუღლე ტირის ან გამუდმებით „გუგლავს“ ინფორმაციას. ერთად გადაწყვიტეთ, თუ როგორ იზრუნებთ თქვენს შვილსა და ოჯახზე. დარწმუნდით, რას ელით ერთმანეთისგან და კვლავ ერთად გაავრძელებთ თქვენთვის სასიამოვნო აქტივობების კეთება, ბავშვების გარეშეც კი, ამგვარად თქვენ ძლიერი გუნდი იქნებით.

როგორ აწვებხნათ ეს შვილებს?

როდესაც სახლში ახალშობილთან ერთად ბრუნდებით, თქვენმა შვილ(ებ)მა შესაძლოა, იგრძნოს, რომ რაღაც რიგზე არ არის და შეშფოთდეს, რომ მათ ახალშობილ დას/ძმას აქვს შემზღუდული შესაძლებლობები ან ავადია. როგორ უნდა აწვებხნათ ეს მათ? რა თქმა უნდა, თითოეულმა მშობელმა ამისთვის ინდივიდუალური გზა უნდა იპოვოს, თუმცა, ქვემოთ მოცემულია რამდენიმე რჩევა, რომლებიც შესაძლოა სასარგებლო იყოს თქვენთვის.

იყავით გულახდილი
ისაბრეთ ვასაგებად
მცირეწლოვანი ბავშვები
სახკოლო ასაკის ბავშვები
დედმამიშვილები
ცხოვრების ხარისხი



იყავით გულახდილი

უპასუხეთ თქვენი შვილების შეკითხვებს რაც შეიძლება მარტივად და გულახდილად. თუ არ გაქვთ პასუხი, ესეც უთხარი. ბავშვები ყველაფერს ხედებიან, რაც მათ ირგვლივ ხდება, ამიტომ ინფორმაციის დამალვა კარგი არ იქნება. თუ არ აუხსნით რატომ ხართ მონყენილი, ამით ბავშვები უფრო შეშფოთდებიან და შეიძლება იფიქრონ რომ საშინელება მოხდა ან რაღაც დააშავეს.

ისაუბრეთ გასაგებად

თუ არ იცით საიდან დაიწყეთ ახსნა, მაშინ გამოიყენეთ შემდეგი ტიპის სექციები:

1. თქვით „საქმე ამაშია“ – „შენი ძმის თირკმელები არც ისე კარგად მუშაობს, ამიტომ ვეღვავე და მონყენილი ვარ“.
2. აუხსენით რა შეიძლება მოხდეს: „ის არ არის ავად და არ მოკვდება, მაგრამ მას დახმარება სჭირდება და ამიტომ დავედივართ ექიმთან ასე ხშირად“.

მცირენლოვანი ბავშვები

ბავშვების რეაქცია მათი დის ან ძმის მიმართ დამოკიდებულია მათ ასაკზე. მცირენლოვანი ბავშვებისთვის მსოფლიო მათ ირგვლივ ტრიალებს. შესაძლოა, ისინი უფრო მეტად დაინტერესებული იყვნენ სათამაშოებით, ვიდრე თვისი დით ან ძმით. ამავდროულად, მათ შეიძლება იფიქრონ, რომ ბავშვის დაავადება

მათი ბრალია. როგორც მშობელი, თქვენ უკეთიერძობთ, როდის სჯობს მისცეთ ბავშვს განმარტოების საშუალება ან როდის მიანოდოთ მათ ინფორმაცია მარტივად და გასაგებად.

სასკოლო ასაკის ბავშვები

სასკოლო ასაკის ბავშვები განსხვავებულად რეაგირებენ. რა თქმა უნდა, ეს დამოკიდებულია იმაზე, თუ რამდენად მგრძობიარეა თქვენი შვილი, თუმცა შეიძლება ხშირად შეამჩნიოთ, რომ უფროსი და ან ძმა ძალიან მზრუნველია. შესაძლოა, ამგვარი ზრუნვა თავისი დის/ძმის მიმართ გადაიზარდოს უეცარ სირცხვილში, ამიტომ ისაუბრეთ ბავშვს თუ რაშია საქმე. თქვენი სიტყვები „საქმე ისაა რომ“, დაეხმარება ბავშვს, გაიგოს არსებული სიტუაცია და მიიღოს თავისი და/ძმა ისეთი, როგორიც ის არის.

დედმამიშვილები

თქვენი სხვა შვილები არიან ე.წ. „brusjes“, ანუ უნარშემზღუდული ან ქრონიკული დაავადების მქონე ბავშვის დები და ძმები. ბავშვების ასეთი ჯგუფი, რომლებიც ასევე თავისთავად განსაკუთრებულები არიან, ითხოვენ უფრო მეტ ყურადღებას და მათთვის სხვადასხვა გასართობი აქტივობები ტარდება, როგორცაა Facebook ჯგუფი www.facebook.com/brusjes. განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ბავშვი გაიზრდება, კარგია, თუ წაიკითხავენ წიგნს, რომელიც შეიცავს ფსიქოლოგის რჩევებს,

„brusjes“ ან გაეცნობით სხვა მშობლების გამოცდილებას.

ცხოვრების ხარისხი

აღნიშნული მიესადაგება თქვენს „ნორმალურ“ შვილებსაც და „განსაკუთრებულ“ შვილსაც. იყავით ჩამოყალიბებული, როდესაც საქმე ეხება ემოციურ ქცევას. ის, თუ როგორ უმკლავდებით თქვენი შვილის უნარშემღუდულობას/ავადმყოფობას იქნება მაგალითი და შთავგონებაც ოჯახის სხვა წევრებისთვის. რაც უფრო ნორმალურად გაუმკლავდებით მდგომარეობას, მით უფრო ნაკლებად ტრავმული იქნება ეს მათთვის. გასაგებია, რომ ყოველთვის მხიარული ვერ იქნებით, თქვენ ხომ ადამიანი ხართ. და რა თქმა უნდა, ვერ იპირთვებით. შეეცადეთ იყოთ პოზიტიური და დაეხმაროთ თქვენს შვილებს იცხოვრონ მაქსიმალურად სასიამოვნო ცხოვრებით.

რა იქნება ახლა?

დღემინა არ წყვეტს ტრიალს და თქვენ არ ხართ გულცივი მშობელი, თუ თქვენი შვილის რიტმს ოჯახის სხვა წევრების საჭიროებებს მორავებთ, მათ შორის თქვენს თავსაც! დარწმუნდით, რომ თქვენი შვილი მაქსიმალურად მონაწილეობს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. ზოგჯერ მას მოუწევს მოიხრავს თავისი ღის/ძმის ცხოვრების რიტმი ხოლო სხვა დროს კი დანარჩენ ბავშვებს მოუწევთ დალოდება. მაგრამ ამაზე არ

ინერვიულოთ, უნარშემღუდულობის ან ქრონიკული დაავადების მქონე ყველაზე ბედნიერი და წარმატებული ადამიანები ამბობენ, რომ მათი მშობლები ისევე ეპყრობდნენ მათ, როგორც სხვა შვილებს.

პრაქტიკული რჩევები

ყურადღება საკუთარი თავის მიმართ

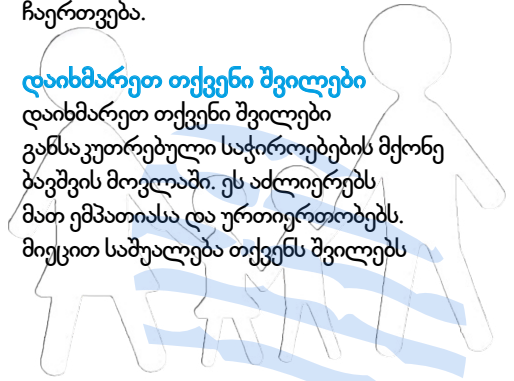
გაატარეთ დრო შვილებთან ერთად, თუნდაც ეს იყოს დღეში მხოლოდ 10 წუთი. ყველა ბავშვს სჭირდება სიყვარული და ყურადღება, რათა თავი განსაკუთრებულად იგრძნოს. დაანახეთ, რომ უსმენთ და შინაგანად გესმით მათი, რასაც ისინი გუებნებიან.

იყავით მოქნილი

დააბალანსეთ თქვენი შვილის მოთხოვნილებები და საჭიროებები ოჯახის სხვა წევრების მოთხოვნებთან მიმართებაში. არ შეგიძლიათ ცურვა უნარშემღუდულობის ან ავადობის გამო (კვიცი წყლის ან სხვა რამის გამო)? მაშინ მოითვით ისეთი აქტივობები, რომელშიც ოჯახის ყველა წევრი ჩაერთვება.

დაიხმარეთ თქვენი შვილები

დაიხმარეთ თქვენი შვილები განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ბავშვის მოვლაში. ეს აძლიერებს მათ ემპათიასა და ურთიერთობებს. მიეცით საშუალება თქვენს შვილებს



გამოსცადონ საკუთარი თავი.

ჩართეთ სხვა უფროსებიც

გაუზიარეთ თქვენი განსაკუთრებული ოჯახური მდგომარეობა ყველა სხვა ზრდასრულს, ვინც ჩართულია თქვენი შვილების ცხოვრებაში და აუხსენით, თუ რა გავლენა აქვს თქვენს ბავშვს თქვენს სხვა შვილებზე. ეს დაეხმარება სხვებს, უკეთ გაუგონ თქვენს ბავშვს.

იზრუნეთ ბავშვის მოვლაზე

ხანდახან შეიძლება არ იყოს შესაძლებელი, რომ ბავშვს მისმა ძიძამ მოუაროს. ასეთ დროს დარწმუნდით, რომ გაქვთ ბავშვის მოვლის

სხვა შესაძლებლობები. თქვენ შეგიძლიათ მოიძიოთ სპეციალური ძიძა სხვადასხვა ორგანიზაციების დახმარებით. ასევე შეგიძლიათ მიმართოთ სტუდენტებს, რომლებიც ფლობენ ფიზიოთერაპიას, ოკუპაციურ თერაპიას და ორთოპედაგოგიკას. შესაძლებელია ექთნის მოყვანა ბავშვის ზედამხედველობისთვის, ეს შეიძლება ძვირი იყოს, თუმცა ამგვარი დახმარება უდიდესი მხარდაჭერაა. შეგიძლიათ ასევე დაუკავშირდეთ საერთო ინტერესების მქონე ჯგუფებს, სადაც გაერთიანებული არიან სხვა მშობლები, რომლებმაც შეიძლება გაგიზიარონ თავიანთი გამოცდილება, თუ როგორ ახორციელებენ



განსაკუთრებული საჭიროებების
ბავშვების მოვლას. აღნიშნულ
სერიაში მოყვანილია შესაბამისი
ორგანიზაციების ლინკები.





საბედნიეროდ,
ბევრი
რამისგაკეთებაა
შესაძლებელი,
რათა დაეხმაროთ
როგორც თქვენს
თავს, ასევე ბავშვს.

რისი გაკეთება შეგიძლიათ თავად?

ცხოვრება “ჩვეულებრივ” გრძელდება დიაგნოზის დასმის შემდეგ. თქვენს შვილს სჭირდება ყურადღება, სიყვარული და ზრუნვა, შეიძლება უფრო მეტად, ვიდრე მის ტოლ სხვა ნებისმიერ ბავშვს. როგორია საუკეთესო გზა აღნიშნულის უზრუნველსაყოფად? ამის შესახებ თქვენ უკეთ გაიგებთ მომდევნო თავების და წლების განმავლობაში კონსულტანტების, ექიმების და სხვა თერაპევტების საშუალებით.

თქვენი შვილი უფრო, მეტია ვიდრე მისი მდგომარეობა

საუკეთესო, რაც შეგიძლიათ გააკეთოთ, არის ის, რომ მოეპყროთ თქვენს შვილს რაც შეიძლება ნორმალურად. თქვენი შვილი შეიძლება იყოს ძალიან ტკბილი, ცვლქი, ბედნიერი და ცნობისმოყვარე, თუმცა ზოგჯერ იყოს ბრაზიანი, ბუზღუნა და ჭოუტი. მათ ისეთივე ემოციები აქვთ, როგორც მათი ასაკის სხვა ბავშვებს. დაუკვირდით, რომ არ დაინახოთ მათში მხოლოდ სამედიცინო მდგომარეობა, თქვენი ბავშვი ხომ გაცილებით მეტია, ვიდრე მისი დაავადება. ისინი პატარა უნიკალური ადამიანები არიან, თავიანთი ნსაკუთარებელი თვისებებით, უნარებით და ინტერესებით.

თამაშით სწავლება

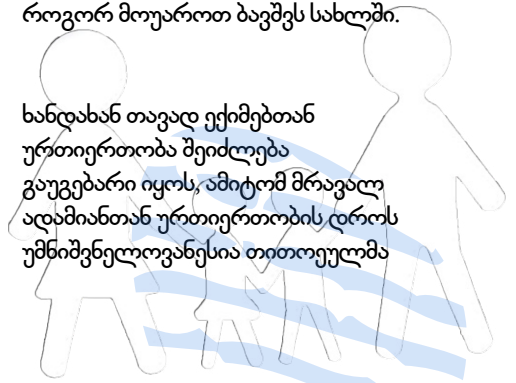
დაამყარეთ თქვენს შვილთან რაც შეიძლება ნორმალური ურთიერთობა.

შეეცადეთ, ჩართოთ სხვადასხვა ფიზიკურ აქტივობებსა და თამაშებში ისე, რომ ზედმეტად არ გაამახვილოთ ყურადღება მის სამედიცინო პრობლემებზე. ითამაშეთ მასთან ისევე, როგორც ამას გააკეთებდით ნებისმიერ სხვა ბავშვთან. ისეთი ყოველდღიური აქტივობები, როგორებიცაა: კბილების გამოხეხვა, ჭურჭლის რეცხვა, საჭმლის მომზადება და ძაღლის გასეირნება, შეიძლება სწავლის სახალისო საშუალება აღმოჩნდეს.

როგორ ვიურთიერთოთ ექიმებთან და თერაპევტებთან?

შეიძლება დადგეს დრო, როდესაც თქვენი შვილის ირგვლივ ბევრი პროფესიონალი იქნება და ყველას ექნება დახმარების სურვილი, რაც თავდაპირველად შეიძლება ამაღელვებელი იყოს. ხანდახან შეიძლება დაგვეულოთ შეგრძნება, რომ მდგომარეობას ვერ აკონტროლებთ, თუმცა გახსოვდეთ, რომ ეს ასე არაა. მნიშვნელოვანია, რომ ბედნიერად იგრძნოთ თავი, მიუხედავად იმისა, თუ რა ხდება თქვენი შვილის ირგვლივ და დარწმუნდით, რომ გაქვთ საჭირო ინფორმაცია, თუ როგორ მოუაროთ ბავშვს სახლში.

ხანდახან თავად ექიმებთან ურთიერთობა შეიძლება გაუგებარი იყოს, ამიტომ მრავალ ადამიანთან ურთიერთობის დროს უმნიშვნელოვანესია თითოეულმა



მათგანმა იცოდეს თავისი ვალდებულება და გასაგებად ავიხსნან, თუ როგორ შეუძლიათ თქვენი ბავშვის დახმარება. შეიძლება გამოსადეგი იყოს, იქონიოთ ჩასანიშნი ნიგნაკი. დაიმახსოვრეთ, რომ თქვენ გაქვთ უფლება მრავალ კლინიკაში ნებისმიერ დროს მოითხოვოთ სამედიცინო ინფორმაცია თქვენი შვილის შესახებ.

1. გააკონტროლეთ საკუთარი თავი.
2. იყავით ინფორმირებული.
3. მოითხოვეთ ინფორმაციის მკაფიო განმარტება.
4. გაანათლეთ თქვენი თავი.
5. მიეცით ექიმებსა და თერაპევტებს დახმარების უფლება

გაკონტროლეთ საკუთარი თავი
 შეიძლება დაგეუფლოთ შეგრძნება, რომ ექიმებმა “დაისაკუთრეს” თქვენი შვილი და ისინი ყველაფერს გეუბნებიან თქვენი შვილის მდგომარეობის შესახებ. რა თქმა უნდა, ეს შეიძლება შორს იყოს რეალობისგან! ამიტომ, დარწმუნდით, რომ აკონტროლებთ სიტუაციას და განიხილეთ, თუ როგორ შეგიძლიათ მოუაროთ ბავშვს სახლში.

იყავით ინფორმირებული
 ხანდახან კომუნიკაცია თქვენსა და ექიმებს შორის შეიძლება ყოველთვის არ იყოს გასაგები. თუმცა, მრავალი ადამიანის გუნდური მუშაობისთვის, უაღრესად მნიშვნელოვანია,

რომ ინფორმაცია გასაგები და გამჭვირვალე იყოს. ამისთვის, ზოგიერთი ადამიანი, მაგალითად, აწარმოებს კომუნიკაციის ნიგნაკს. ბევრ კლინიკაში თქვენ ასევე შეგიძლიათ გქონდეთ ნედლომა ინფორმაციაზე თქვენი ბავშვის შესახებ.

მოითხოვეთ ინფორმაციის მკაფიო განმარტება

შეიძლება სამედიცინო დასკვნა თქვენთვის გაუგებარი ტერმინოლოგიით იყოს დაწერილი. ეს ნორმალურია, თუმცა არაა გამოსადეგი, თუ თქვენ ზუსტად გინდათ იცოდეთ, თუ რა მკურნალობა უტარდება თქვენს შვილს. დარწმუნდით, რომ ჩართული ხართ ნებისმიერ დისკუსიასა და გადაწყვეტილების მიღებაში თქვენი შვილის შესახებ. როდესაც ექიმები გაგესაუბრებიან ან მოგწერენ, სთხოვეთ, რომ მოგანოლონ ინფორმაცია მარტივ ენაზე, სამედიცინო ტერმინოლოგიის გარეშე.

გაანათლეთ თქვენი თავი
 იმისათვის, რომ მაქსიმალურად მომზადებული იყოთ კონსულტაციის დროს, გაეცანით რაც შეიძლება მეტ ინფორმაციას თქვენი შვილის მდგომარეობის შესახებ. გაიგეთ, თუ რა სირთულეები შეიძლება ჰქონდეთ მათ და რა უფლებები გააჩნიათ. სახელმწიფო ვებ-გვერდები საუკეთესო საშუალებაა სარწმუნო

ინფორმაციის მისაღებად. დამატებით, თქვენ შეგიძლიათ გაეცნოთ თქვენი შვილის დაავადების ან მდგომარეობის მქონე პაციენტთა ორგანიზაციების ვებ-გვერდებს და დაუკავშირდეთ სხვა მშობლებს მათი გამოცდილების მისაღებად.

მიეცით ექიმებს და თერაპევტებს დახმარების საშუალება

დღეს უკვე აღარ არის ის დრო, როდესაც ექიმები და თერაპევტები თავად ღებულობენ გადანყვეტილებას თქვენი და თქვენი შვილის შესახებ. პროფესიონალები და მშობლები მაქსიმალურად ერთად მუშაობენ. არსებობს რამდენიმე გზა, თუ როგორ შეიძლება დაგცხმარონ პროფესიონალები:

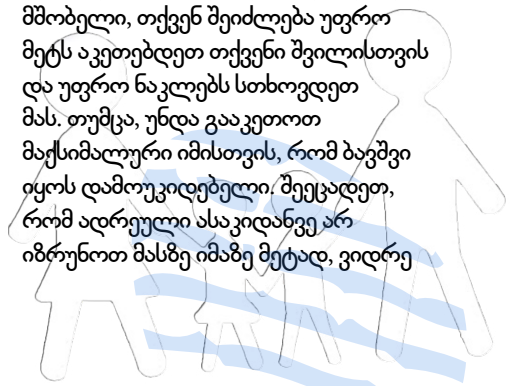
1. რიგ შემთხვევებში, თქვენ შეიძლება უფრო დამკვირვებელი იყოთ, ვიდრე მონაწილე და მართვა სამედიცინო ექსპერტებს მიანდოთ.
2. მიეცით მათ უფლება გასწავლონ. სთხოვეთ პროფესიონალებს, დეტალურად ავიხსნან, თუ როგორ შეგიძლიათ დაუჭიროთ მხარი თქვენი ბავშვის განვითარებას. ყველა ექიმს არა აქვს კარგი სწავლების უნარი, თუმცა ეს დაგცხმარებათ უკეთ აკონტროლოთ მდგომარეობა და უფრო მეტი თავდაჯერებულობით მართოთ ბავშვის მდგომარეობა. იმის ცოდნა, თუ როგორ უნდა მოახდინოთ თქვენი შვილის მოთხოვნილებების სტიმულირება და მართვა, ნიშნავს

იმას, რომ ხშირად არ მოგიწევთ თქვენი შვილის დატოვება უცხო ხალხთან. ეს ასევე დაგცხმარებათ უფრო ახლოს იყოთ თქვენს ბავშვთან.

3. როგორც უნარშემღუდულობის ან ქრონიკული დაავადების მქონე შვილის მშობელს, ნორმალურია, რომ გვწონდეთ მისი ზედმეტად დაცვის სურვილი, თუმცა ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ წაახალისოთ ბავშვი, იყოს რაც შეიძლება მეტად დამოუკიდებელი. მიეცით ბავშვს უფლება დაუშვას შეცდომები და ისწავლოს ამგვარ შეცდომებზე. მიეცით თქვენს შვილს საშუალება, სრულად გამოავლინოს თავისი შესაძლებლობები. აღნიშნულ საიტზე მრავალ სასარგებლო ინფორმაციას გაეცნობით; www.op eigenbenen.nu. მრავალი სასარგებლო ინფორმაცია ასევე, მშობლების ვებგვერდზე: Take Care, რომელიც შეიძლება გამოსადევი აღმოჩნდეს.

არ დაგავიწყდეთ შვილის აღზრდა

როგორც უნარშემღუდულობის ან ქრონიკული დაავადების მქონე ბავშვის მშობელი, თქვენ შეიძლება უფრო მეტს აკეთებდეთ თქვენი შვილისთვის და უფრო ნაკლებს სთხოვდეთ მას. თუმცა, უნდა ვააკეთოთ მაქსიმალური იმისთვის, რომ ბავშვი იყოს დამოუკიდებელი. შეეცადეთ, რომ აღრეული ასაკიდანვე არ იზრუნოთ მასზე იმაზე მეტად, ვიდრე



აუცილებელია. ბავშვებს უნდა მიეცეთ უფლება, დააგროვონ გამოცდილება, რათა ისწავლონ საკუთარ შეცდომებზე. ხელმისაწვდომია ვებგვერდი www.opeigenbenen.nu, გადაღით “toolkit/jongeren/groeiwijzer” სადაც მოცემულია ინფორმაცია, თუ როგორ უნდა იმუშაოთ ბავშვთან, რათა მას გამოუმუშაოთ დამოუკიდებლობის ა და იდენტობის უნარ-ჩვევები. ამავე საიტზე არის განყოფილება “Take Care”, სადაც მოცემულია ინფორმაცია მრავალ მნიშვნელოვან საკითხზე და ზოგიერთი მათგანი შესაძლოა, თქვენთვის უფრო მეტად იყოს საყურადღებო. შევიძლიათ გადათარგმნოთ აღნიშნული ჰოლანდიური ვებგვერდი .

თქვენი ქმედებისთვის საჭირო რჩევები პრაქტიკული რჩევები:

- იყავით ორგანიზებული
- გქონდეთ ორგანიზებული სახლი
- დაისახეთ რეალური მიზნები
- ჩამოწერეთ თქვენი შეკითხვები
- გააკეთეთ ბროშურა

იყავით ორგანიზებული

გახსოვდეთ - ცოდნა ძალიან მთავარია და გამოიყენეთ ინფორმაცია, რათა იყოთ თქვენი შვილის ძლიერი დამცველი. გამოიყენეთ თოლდერი და დაყავით ის ნაწილებად, რათა შეინახოთ ინფორმაცია თქვენი შვილის მდგომარეობის/დაავადების, სირთულეების, უფლებებისა და

მკურნალობის გეგმის შესახებ. აღნიშნულ ინფორმაციაზე ადვილად წვდომა შეამკირებს თქვენს სტრესს, დაზოგავს თქვენს დროს და გააუმჯობესებს კომუნიკაციას ექიმებთან.

იდეები თოლდერის ორგანიზებისთვის:

- მედიკამენტები და მათი დოზები.
- სამედიცინო მონაცემილოები, როგორებიცაა: კათეტერებისა და გასტროსტომიის მილების ბრენდის სახელები.
- ბავშვის ექიმების / თერაპევტების სახელები.
- ლაბორატორიული კვლევების შედეგები და წერილები.
- დაავადების, ოპერაციების და ჰოსპიტალიზაციის თარიღები.
- ვაქცინაციები და ალერგიები.
- გვემოური კონსულტაციების თარიღები.
- მკურნალობის კალენდარი.
- სასწავლო მასალა.
- კანონები და რეგულაციები, რომელიც ეხება თქვენი შვილის უნარშემოღებლობას / ქრონიკულ დაავადებას.
- სპეციალური სამსახურების და მხარდამჭერი ორგანიზაციების საკონტაქტო ინფორმაცია.

გქონდეთ ორგანიზებული სახლი

თუ თქვენს შვილს ესაჭიროება ბევრი მედიკამენტი და სამედიცინო მონაცემილოა, გამოსადეგია იქონიოთ ცალკე თარო ან უკრა ამ ყველაფრის შესანახად. შეიძლება

მცირედ ან მნიშვნელოვნადაც კი შეცვალოთ თქვენი სახლი. შეგიძლიათ ლოგინის ფეხებზე დაამაგროთ ბათუები ან სათამაშოები, რათა ოთახში არ იყოს საავადმყოფოს ატმოსფერო, ან მოაწყობთ პატარა სამზარეულო, რათა უფრო ადვილად შეძლოთ ბავშვის მოვლა.

დაისახეთ რეალური მიზნები

ყველა მშობელს სურს, რომ თვისმა შვილმა მიაღწიოს დასახული მიზნების მაქსიმუმს. იგივე ითქმის ქრონიკული დაავადების ან უნარშემზღვეულობის მქონე ბავშვზე. ყოველთვის გახსოვდეთ, რომ თქვენი ბავშვი განვითარების სხვადასხვა ეტაპებს თავისი ტემპით გაივლის, რაც მისი უნარშემზღვეულობის / დაავადების სიმძიმიდან გამომდინარეობს. გაიარეთ კონსულტაცია ექიმებთან, თერაპევტებთან და მასწავლებლებთან, რათა ნახოთ, თუ როგორ შეიძლება დაგეხმარონ ისინი მიზნების მიღწევაში. ასევე დაიმახსოვრეთ, რომ არ ელაპარაკოთ ბავშვს მენტარული ტონით. დაძაბულობამ და სისუსტემ შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს ბავშვის გონებრივ განვითარებაზე.

გახსოვდეთ, რომ თქვენზე უკეთ არააინ არ იცნობს თქვენს ბავშვს და ის, რომ დროთა განმავლობაში ბავშვის უნარები შეიძლება შეიცვალოს. იყავით მოქნილი, დაისახეთ მიზნები, თუმცა არა იმდენად რთული, რომ ამან გალიზიანება გამოიწვიოს. რამდენადაც შესაძლებელი იქნება, მიეცით ბავშვს მისთვის შესაფერისი

არჩევანის საშუალება. თავისუფალი არჩევანის გაკეთება მისცემს თქვენს შვილს თავდაჯერებულობას და თქვენც დაგეხმარებათ იყოთ უფრო დამოუკიდებელი. მიესალმეთ თქვენი შვილის ნებისმიერ მცდელობას განვითარდეს და იყოს დამოუკიდებელი!

გაკეთეთ ბროშურა

სრულიად ნორმალურია, რომ მძიმედ განიცადოთ თქვენი ოცნებების დანგრევა. აღნიშნული უფრო დეტალურადაა აღწერილი “Profits Verliesspiegel” განყოფილებაში მშობლების ვებ-გვერდზე. თუმცა ამავედროულად, შეგიძლიათ მაღლიერებით და სიამოვნებით იზიგიოთ თქვენი შვილის ყველა განსაკუთრებული მომენტი. ამიტომ, შეეცადეთ ანარმოთ ნივნაკი, სადაც დაიტანთ თქვენი შვილის ფოტოებს და ხელნაკეთ ნივთებს. მათი მიღწევები შეიძლება განსხვავდებოდეს “ნორმალური” ბავშვის ნივნაკისგან, თუმცა ეს მიღწევები ასახავს ლამაზ მოგონებებს და მშობლების სიყვარულს და სიამაყეს თავიანთი შვილის გამო. კარგი იქნება თუ აჩვენებთ ამას სხვებს და ხელახლა ნაიკითხავთ მოგვიანებით.



არსებობს
თქვენთვის
ხელმისაწვდომი
თერაპიებისა და
ორგანიზაციების
მთელი
არსენალი.



5. შესაძლო თერაპიები

აღნიშნულ სტატიებში განხილულია სხვადასხვა თერაპიების შესაძლებლობები და მემთხვევები, თუ როდის შეიძლება ისარგებლოთ ამგვარი მომსახურებით. სტატიებში აღწერილია ნიდერლანდების მაგალითი, რაც შეიძლება განსხვავდებოდეს სხვა ქვეყნებში.

თერაპიის სხვადასხვა სახეები:

ფიზიოთერაპია

ოკუპაციური თერაპია

მეტყველების თერაპია

პრე-ვერბალური მეტყველების თერაპია

დამატებით თერაპიები

შესაძლო თერაპიები

ფიზიოთერაპია

ფიზიოთერაპია (ბავშვებისთვის) ძირითადად ორიენტირებულია მოტორულ განვითარებაზე. თქვენს ბავშვს ეხმარებიან მოტორული უნარ-ჩვევების შექმნაში. აქცენტი კეთდება მსხვილ მოტორიკაზე. მაშასადამე, ვარჯიშები ორიენტირებულია დაავადების სიმპტომების გასაუმჯობესებლად. თერაპიის შედეგად მცირდება კუნთების დაჭიმულობა, უმჯობესდება ძალა, კოორდინაცია და მდგომარეობა. დამატებით, ფიზიოთერაპევტი შეიძლება

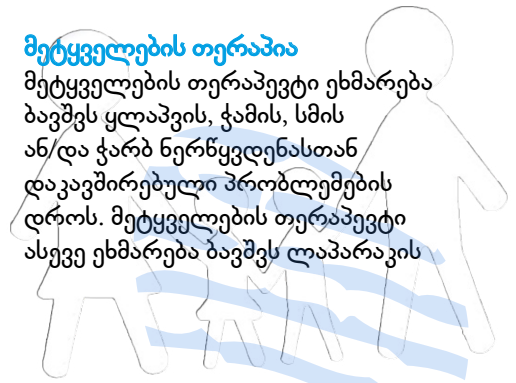
დაგეხმაროთ, მოითხოვოთ სხვა დამხმარე საშუალებები, როგორებიცაა სპეციალური სკამი ან ეტლი.

ოკუპაციური თერაპია

თამაში ძალიან მნიშვნელოვანია თქვენი შვილისთვის, თუმცა ეს ყოველთვის განსხვავებული იქნება თქვენს სხვა შვილებთან შედარებით, რომელთაც არა აქვთ უნარშემზღვეულობა / დაავადება. ოკუპაციური თერაპევტი დაეხმარება თქვენს ბავშვს განვიითაროს დამოუკიდებლობის უნარი სკოლაში, სახლში და სხვა აქტივობების დროს. ოკუპაციური თერაპევტის მიერ განხორციელებული ვარჯიშები ორიენტირებულია ყოველდღიურ (მცირე მოტორიკის) აქტივობებზე, როგორებიცაა მაგალითად, ჩაცმა, თამაში და წერა. ისევე, როგორც ფიზიკური თერაპევტი, ოკუპაციური თერაპევტი დაგეხმარებათ მოითხოვოთ საჭირო დამხმარე საშუალებები. ეს, როგორც წესი, სხვა თერაპევტებთან კონსულტაციის შედეგად დგინდება.

მეტყველების თერაპია

მეტყველების თერაპევტი ეხმარება ბავშვს ყლაპვის, ჭამის, სმის ან/და ჭარბ ნერწყვდენასთან დაკავშირებული პრობლემების დროს. მეტყველების თერაპევტი ასევე ეხმარება ბავშვს ლაპარაკის



უნარ-ჩვევების განვითარებასა და სიტყვიანი მარაგის გაღრმავებაში. თუ მეტყველება ძალიან რთულია თქვენი ბავშვისთვის, თერაპევტი თქვენთან ერთად ასწავლის მას კომუნიკაციას უესტების, სიმბოლოების ან სამეტყველო კომპიუტერის საშუალებით.

პრე-ვერბალური მეტყველების თერაპია

თუ ბავშვს უჭირს ძუძუს ან ბოთლის წოვა, კოვზიდან ჭამა, ჭიქიდან დაღევა ან ღეჭვა, შესაძლოა საჭირო იყოს პრე-ვერბალური თერაპია. აღნიშნული ყოველთვის ხორციელდება ექიმის (მაგ. ზოგადი პროფილის ექიმი ან პედიატრი) მიმართვის საფუძველზე. აღნიშნული მნიშვნელოვანია, რადგან ჯერ უნდა შემოწმდეს არის თუ არა რაიმე სამედიცინო პრობლემა, რაც იწვევს პირის აპარატთან დაკავშირებულ სირთულეებს. ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია ადრეული ასაკიდანვე დაიწყოს კომუნიკაციის უნარების განვითარება.

დამატებითი თერაპიები

არსებობს სხვადასხვა (საერთაშორისო) თერაპიების საშუალებები, დელფინის თერაპიით დაწყებული ცხენის თერაპიით დამთავრებული. რიგ შემთხვევებში აღნიშნული

შეიძლება ავინაზლაუროთ თქვენმა სადაზღვევომ, თუმცა უფრო ხშირად ამგვარი თერაპიების ანაზლაურება არ ხდება. როგორც წესი, ამგვარი თერაპიები მოიცავს ხანმოკლე (ძალიან) ინტენსიურ მკურნალობის ან ტრენინგის სესიებს. ზოგადად, ამგვარი ტრენინგების შედეგები ხანმოკლეა და საკმაოდ ძვირადღირებული, განსაკუთრებით თუ საზღვარგარეთ ტარდება.

რა თქმა უნდა, თქვენ საუკეთესო გინდათ თქვენი შვილისთვის და უკეთ იგრძნობთ, თუ რა არის სწორი თქვენთვის. დაიმასხოვრეთ, რომ ბავშვთან ერთად საზღვარგარეთ მოგზაურობა ნიშნავს, რომ ბავშვი უნდა მოწყდეს თავის სოციალურ სტრუქტურას, გააცდინოს სკოლა და ვერ ითამაშოს. ამიტომ ჩვენ ვიძლევიტ რეკომენდაციას, გაიაროთ კონსულტაცია თქვენს ექიმთან, სანამ გადაწყვეტთ საზღვარგარეთ თერაპიებზე ბავშვის წაყვანას.

რომელ დანესებულებებთან გეწყნებათ ურთიერთობა?

გარდა სხვადასხვა პროფილის ექიმებისა და თერაპევტებისა, თქვენ სხვადასხვა ორგანიზაციებთან მოგიწევთ ურთიერთობა (ზოგიერთი მათგანი ეხება მხოლოდ ნიდერლანდებს):

- საკონსულტაციო სააგენტოები

- ადრეული ინტეგრირებული დახმარება
- საავადმყოფოები
- რეაბილიტაციის ცენტრები
- შემდგომი პროფესიონალური დახმარება
- თქვენი ექიმი (ზოგადი პროფილის ექიმი)
- სოციალური მუშაკი
- ოჯახის თერაპევტი
- ფსიქოლოგი
- აღმზრდელობითი საგანმანათლებლო პროგრამა
- ფონდი MEE
- ახალგაზრდობისა და ოჯახის ცენტრი
- მომვლელებზე ზრუნვა
- ოჯახის მხარდაჭერა

საკონსულტაციო სააგენტოები

საკონსულტაციო ოფისი მოიცავს ერთ ექიმს და ერთ ან რამდენიმე ექთანს. ისინი უზრუნველყოფენ, რომ ახალშობილს ან ბავშვს უტარდებოდეს გვეგიური შემონმვებები და ვაქცინაციები. საკონსულტაციო ცენტრებში საკონტროლო შემონმვებების მიზანია რაც შეიძლება ადრე ინახოს დაავადების და განვითარების დარღვევის არსებობა, რათა დროულად მოხდეს მათი მკურნალობა. დამატებით, ბავშვთა ექიმი ან ექთანი დაგეხმარებათ

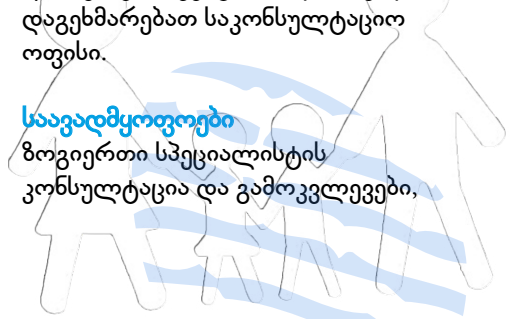
ექიმი ან ექთანი დაგეხმარებათ გაუმკლავდეთ ისეთ დავალებებს, რომლებიც არ შედის კლინიკის ვალდებულებებში, როგორცაა აღზრდა, და-ძმების მხარდაჭერა, სკოლისა და საბავშვო ბაღის შერჩევა. გარდა ამისა, ისინი იცნობენ რეგიონის/უბნის სოციალურ რუკას და დაეხმარებიან თქვენს ბავშვს, უკეთ გაეცნოს თავის გარემოს.

ადრეული ინტეგრირებული დახმარება

სხვადასხვა ორგანიზაციები (როგორცაა MEE, ბავშვთა რეაბილიტაციისა და დღის ცენტრები) ერთობლივად მუშაობენ. ამგვარი კოლაბორაცია უაღრესად მნიშვნელოვანია. ისინი ერთმანეთს უზიარებენ საკუთარ გამოცდილებას, შესაბამისად, თქვენი ბავშვის მდგომარეობის განხილვა სხვადასხვა პერსპექტივაში ხდება. თქვენ შეგიძლიათ დასვით თქვენს შვილთან დაკავშირებული ნებისმიერი შეკითხვა. მაგალითად, ზოგიერთ მუნიციპალიტეტში ამაზე პასუხისმგებელია ახალგაზრდობის და ოჯახების ცენტრი. აღნიშნულში დაგეხმარებათ საკონსულტაციო ოფისი.

საავადმყოფოები

ზოგიერთი სპეციალისტის კონსულტაცია და გამოკვლევები,



როგორებიცაა პედიატრიული ნევროლოგის მიერ ჩატარებული მრტ კვლევა, პედიატრის, პედიატრიული უროლოგის ან პედიატრიული ნეფროლოგის კონსულტაციები, შესაძლოა ჩატარდეს მხოლოდ საავადმყოფოს ფარგლებში. თქვენი ექიმი ყველა პროცედურის და გასინჯვის საქმის კურსში იქნება.

სარეაბილიტაციო ცენტრები

დიაგნოზიდან გამომდინარე, თქვენ მიმართავე შენაბამის სარეაბილიტაციო ცენტრს. ფიზიოთერაპევტები, ოკუპაციური თერაპევტები, მეტყველების თერაპევტები, რეაბილიტოლოგები, აღმზრდელობითი განმანათლებლები, სოციალური მუშაკები და ფსიქოლოგები ერთ ჯერქვეშ და ერთ გუნდად მუშაობენ. სარეაბილიტაციო ცენტრები მჭიდრო კავშირში არიან საავადმყოფოებთან, მოვლის ცენტრებთან, ზოგადი პროფილის ექიმებთან და ბავშვის სახლის მომვლელებთან. თუ თქვენი ბავშვი დადის სპეციალურ სკოლაში, როგორც წესი, იგი თერაპიების მიღებას ამგვარ სკოლაშიც შეძლებს და ამ შემთხვევაში, თქვენ რეაბილიტაციის ცენტრში სიარული აღარ დაგჭირდებათ.

შემდგომი პროფესიონალური დახმარება

დიაგნოზის გაგების შემდეგ

და პრაქტიკული საკითხების გაანალიზება მოგიწევთ. ეს ყველაფერი მეტისმეტია თქვენთვის და უკვე ვეღარ ხედავთ სინათლეს გვირაბის ბოლოს, მაშინ უნდა იცოდეთ, რომ თქვენ შეგიძლიათ მიმართოთ სხვადასხვა პროფესიონალურ დახმარებას.

თქვენი ექიმი

თქვენი ექიმის მოვალეობა, უპირველეს ყოვლისა, ჯანმრთელობის პრობლემის მოგვარებაა, თუმცა ექიმის მოვალეობაში ასევე შედის პაციენტის ზოგადი მდგომარეობის განსაზღვრა. მათ სხვა პროფესიონალებზე უკეთ იციან თქვენი და თქვენი ოჯახის პრობლემები და ისინი დახმარებას გაგიწევენ თქვენი შვილის მოვლის საკითხებთან დაკავშირებით, ამის შესახებ, შესაძლოა, შეახსენოთ თქვენს ექიმს, ექიმი გეტყვით, თუ როდის უნდა მოხდეს გადამისამართება სხვა სპეციალობის ექიმთან.

სოციალური მუშაკი

კლინიკაში, სარეაბილიტაციო ცენტრში და მოგვიანებით სკოლაშიც კი თქვენ უნდა მოგამაგრონ სოციალური მუშაკი. თუ ასე არ მოხდა, მაშინ აუცილებლად მოითხოვეთ! სოციალური მუშაკი არის ადამიანი,

რომელიც დაგეხმარებათ თქვენს შვილთან დაკავშირებული ნებისმიერი (როგორც პრაქტიკული ისე ემოციური) საკითხის გადაჭრაში. სოციალური მუშაკი იცნობს ჯანდაცვის სისტემას და იცის თქვენი პირადი მდგომარეობა; იგი მოგცემთ რჩევას და დაგაკავშირებთ სათანადო დანსესებულებასთან.

ოჯახის თერაპევტი

ამჩნევთ, რომ თქვენი ურთიერთობები ან ოჯახი განიცდის სირთულეს თქვენი ბავშვის მდგომარეობის გამო? მაშინ არ მოგერიდოთ ახალი ურთიერთობების დამყარება ან ოჯახის თერაპევტით სარგებლობა. ოჯახის თერაპევტი ატარებს თერაპიას ორივე მშობელთან ან ოჯახის ყველა წევრთან ერთად. თერაპიისთვის მნიშვნელოვანია ყველას პრობლემის განხილვა. ამგვარად, თქვენ ყველა ერთად მუშაობთ პრობლემის გადასაჭრელად.

ფსიქოლოგი

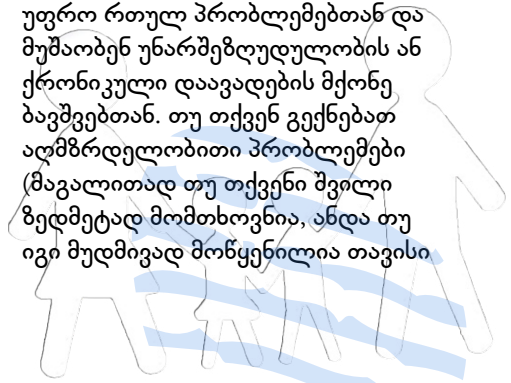
ფსიქოლოგი ეხმარება ადამიანებს ფსიქოლოგიური სირთულეების გადაჭრაში. ეს შეიძლება იყოს გაურკვეველობა, შფოთვა მომავალზე, დანაშაულის შეგრძნება წარსულზე, ურთიერთობის ან სამსახურებრივი პრობლემები.

თავდაპირველად ფსიქოლოგი იკვლევს პრობლემას და შემდგომ უკვე ცდილობს, მოაგვაროს ჩივილები. როგორც წესი, ეს პრაქტიკული გზით ხორციელდება, როგორცაა, დავალების დანერგა, როლური თამაშები, პრაქტიკული ვარჯიშები ან რელაქსაციის საშუალებები. გახსოვდეთ, რომ გაუმჯობესება თავისთავად არ ხდება და დროს და პრაქტიკას მოითხოვს. რა თქმა უნდა, ფსიქოლოგთან სიარული არ ნიშნავს, რომ თქვენ ხართ „გიჟი“ ან „სუსტი“. ამგვარად თქვენ აჩვენებთ, რომ პასუხისმგებელი ხართ თქვენი პრობლემების გადაჭრაზე. ფსიქოლოგმა შეიძლება ძალიან დიდი მხარდაჭერა გაგიწიოთ.

აღმზრდელლობითი

საგანმანათლებლო პროგრამა

ქრონიკული დაავადების მქონე ბავშვის მშობლებს, ადრე თუ გვიან, მაინც მოუწევთ აღმზრდელობით საგანმანათლებლო პროგრამაში ჩართვა. ამგვარ თერაპევტს საქმე აქვს ბავშვის დასწავლის და ქცევის უფრო რთულ პრობლემებთან და მუშაობენ უნარმგებლულობის ან ქრონიკული დაავადების მქონე ბავშვებთან. თუ თქვენ გეყენებათ აღმზრდელობითი პრობლემები (მაგალითად თუ თქვენი შვილი ზედმეტად მომთხოვნიია, ანდა თუ იგი მუდმივად მონყენილია თავისი



დაავადების/უნარშემზღველობის გამო), მაშინ აღმზრდელობითი თერაპევტი ძალიან დაგეხმარებათ. როგორც წესი, თქვენი ბავშვის მკურნალი პერსონალის გუნდში ასევე ჩართული იქნება ორთოპედი. არ მოგერიდოთ და მიმართეთ მათ დამატებითი შეკითხვების შემთხვევაში.

MEE ფონი (ნიდერლანდებში)

თქვენს შვილთან დაკავშირებული პრაქტიკული რჩევების მისაღებად შეგიძლიათ მიმართოთ MEE ფონდს. როგორ შეიძლება მიიღოთ დახმარება? როგორია მათი ბიუჯეტი დახმარების მისაღებად? და სად უნდა მოითხოვოთ დახმარება? MEE თქვენთან ერთად განსაზღვრავს, თუ რისი გაკეთებაა შესაძლებელი და საჭიროების შემთხვევაში დაგეხმარებათ აპლიკაციის და სხვა საბუთების შევსებაში.

ახალგაზრდობისა და ოჯახის ცენტრი

ახალგაზრდობისა და ოჯახის ცენტრი განკუთვნილია ყველა მშობლისა და პედაგოგისთვის, რომელთაც აქვთ შეკითხვები ბავშვის აღზრდის, მოვლისა და ჯანმრთელობის ასპექტებთან დაკავშირებით. ინფორმაციის, დახმარების, რჩევისა და მხარდაჭერისთვის შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ თქვენი რაიონის ახალგაზრდობისა და ოჯახის ცენტრს.

მომვლელებზე ზრუნვა

უნარშემზღველობის ან ქრონიკული დაავადების მქონე ბავშვის ყველა მომვლელს სჭირდება დასვენება. აღნიშნული მომსახურების დროს, თქვენსავე სახლში ან თუნდაც სხვა ადგილას, მომვლელი პერსონალი იზრუნებს თქვენს ბავშვზე, თქვენ კი გექნებათ დრო საკუთარი თავისთვის ან თუნდაც სხვა რამის გასაკეთებლად. მარტო ყოფნის შემთხვევაში შეძლებთ ძალების აღდგენას, ანდა დაკავდებით სხვა ბავშვით, ან გააკეთებთ სახლის საქმეს.

ოჯახის მხარდაჭერა

გაქვთ კითხვები თქვენი შვილის განვითარების შესახებ? გსურთ ესაუბროთ ადამიანებს, რომლებიც ამ დარგის ექსპერტები არიან? მაშინ კარგი იქნება მიმართოთ ოჯახის მხარდაჭერა ცენტრს. ამგვარი დახმარება განკუთვნილია გონებრივი ან ფიზიკური უნარშემზღველობის მქონე ბავშვებისა და ახალგაზრდებისთვის. მდგომარეობიდან გამომდინარე, სხვადასხვა ოჯახს დახმარების განსხვავებული საათები ესაჭიროებათ და გადანყვეტილების მიღება მშობლებთან მჭიდრო კონტაქტის შედეგად ხორციელდება.

რჩევები პროფესიონალებთან ეფექტური თანამშრომლობისთვის

- მოითხოვეთ და მოიპოვეთ ინფორმაცია. მნიშვნელოვანია არა მოპოვებული ინფორმაციის რაოდენობა, არამედ მისი სისწორე. არ შეგეშინდეთ შეკითხვის დასმა, რადგან ამგვარად თქვენ უკეთ შეძლებთ გაეცნოთ თქვენი შვილის უნარშემზღველობას ან დააუადგებას. ჩამოაყალიბეთ თქვენი შეკითხვა, რათა მიიღოთ თქვენთვის საჭირო ინფორმაცია. გააგრძელეთ შეკითხვების დასმა მანამდე, სანამ არ მიიღებთ და გაიგებთ პასუხს. იყავით მეგობრული და ამასთანავე გაბედული.
- ისწავლეთ ტერმინოლოგია. თუ ვინმე იყენებს ისეთ სიტყვას, რომელიც თქვენ არ გესმით, წამიერად შეაჩერეთ საუბარი და სთხოვეთ მოსაუბრეს განვიმარტოთ. ამგვარი ქმედება განსაკუთრებით გმართებთ ექიმებთან. არავითარ შემთხვევაში არ იგრძნოთ თავი „სულელად“, რადგან ექიმების ტერმინოლოგიის გაგება შეიძლება ნებისმიერ ადამიანს გაუჭირდეს.
- მოითხოვეთ ასლები. ექიმებისგან, მასწავლებლებისა და თერაპევტებისგან მოითხოვეთ თქვენს ბავშვთან დაკავშირებული ყველა საბუთის ასლი და შეინახეთ

ისინი ერთ ფოლდერში. არ ხართ ამდენად ორგანიზებული? მაშინ იყიდეთ ყუთი, სადაც შეინახავთ ყველა ამგვარ საბუთს. ვინიცობაა და მომავალში რაიმე დაგჭირდეთ, გეცოდინებათ, სად ეძებოთ.

- ნუ შეშინდებით. ბევრი მშობელი თავს დაუცველად გრძნობს ექიმების ან თერაპევტების გარემოცვაში, გამომდინარე იქიდან, რომ მათ აქვთ უამრავი დიპლომი და, რიგ შემთხვევაში, მათი პროფესიული ქმედებებიდან გამომდინარე, თუმცა ნუ დაბრკოლდებით თქვენი ბავშვის მკურნალი ექიმის ცოდნითა და განათლებით. ისევე როგორც თქვენ, ექიმსაც უნდა, რომ სახლში დადებითი ემოციებითა და ყველა კითხვაზე გაცემული პასუხით დაბრუნდეთ, ბოლოს და ბოლოს, თქვენ ხომ თქვენი შვილის ექსპერტი ხართ! მიუხედავად იმისა, რომ თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ უამრავი ინფორმაცია წიგნებიდან და ექიმებისგან, არაა აუცილებელი, რომ ეს ყველაფერი მიესადაგოს თქვენს შვილს. ორი ერთნაირი ბავშვი არ არსებობს,
- ამიტომ მნიშვნელოვანია დაინახოთ, თუ როგორ განვითარდება თქვენი ბავშვი.

თქვენ არ
უნდა ღარჩეთ
მარტო.



6. სხვა ადამიანების მიერ განუული დახმარება

აღნიშნული ნაწილი განკუთვნილია მეგობრების და ოჯახის წევრებისთვის. ხშირად, ახლო მეგობრებმა შეიძლება უხერხულად იგრძნონ თავი ბავშვის დაავადების შესახებ შეკითხვის დასმისას. ისინი თავს უძლურად გრძნობენ, რადგან არ იციან როგორ დაგეხმარონ. შეგიძინებიათ, რომ თქვენს ახლობლებს, რომლებსაც უყვარხართ და ზრუნავენ თქვენზე, უჭირთ თქვენთან საუბარი და დახმარების შემოთავაზება? მაშინ ნაკითხეთ მათ ეს სტატია.

მთავარი რჩევა განსაკუთრებული საჭიროების მქონე ბავშვის ოჯახის ახლობლებისთვის არის შემდეგი: ნუ შეგეშინდებთ დასვით შეკითხვები ბავშვის უნარშემზღვეულობის ან ავადმყოფობის შესახებ. ღიად უთხარით მათ, რომ მეტის ცოდნა გსურთ. თვალყური ადევნეთ ბავშვის განვითარებას და მის ურთიერთობას მშობლებთან. გახსოვდეთ, რომ მათ ახლა უფრო ნაკლები დრო აქვთ ვართობისთვის, ვიდრე ადრე. ნუ შეადარებთ საკუთარ შვილებს იმ ბავშვებს, რომელთაც უნარშემზღვეულობა ან დაავადება არა აქვთ. შეძლებისდაგვარად იყავით მხარდამჭერი, შეუქმენით

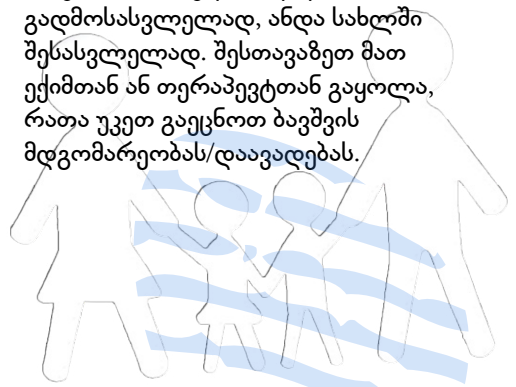
თქვენს მეგობარ მშობლებს ემოციური კომფორტი და ხშირად მოიკითხეთ ისინი.

როგორი უნდა იყოს თქვენი რეაქცია?

უნარშემზღვეულობის ან ქრონიკული დაავადების მქონე ბავშვების მშობლები ელიან, რომ ისინი მიიღებენ ემოციურ და პრაქტიკულ მხარდაჭერას ახლობლებისგან. როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ მათ?

ემოციური მხარდაჭერა

მოსმენა მნიშვნელოვანია. იყავით მისანვლომი. გამოყავით დრო და მოუსმინეთ ყურადღებით (ღიად დაუსვით შეკითხვები, შეაჯამეთ პასუხები და გამოიტანეთ დასკვნები). შეეცადეთ გამოყოთ მეტი დრო თქვენი ახლობლის ბავშვისთვის. შემზღვეულობა/დაავადებას ნიშნავს, რომ გარკვეული დავალების შესასრულებლად მათ მეტი დრო დასჭირდებათ. მაგალითად, მათ შეიძლება მეტი დრო დასჭირდეთ მანქანაში ჩასატყობილად და გადმოსასვლელად, ანდა სახლში შესასვლელად. შესთავაზეთ მათ ექიმთან ან თერაპევტთან გაყოლა, რათა უკეთ გაეცნოთ ბავშვის მდგომარეობას/დაავადებას.



პრაქტიკული მხარდაჭერა

თქვენ შეგიძლიათ მნიშვნელოვნად დაეხმაროთ მშობლებს შემდეგი აქტივობებით, როგორცაა:

- საყიდლებზე წასვლა.
- სხვა ბავშვების მოვლა და სახლის საქმეების გაკეთება.
- „ადგილზე ყოფნა“ გადაუდებელი მდგომარეობების დროს.
- ყოველკვირეული ვიზიტი გარკვეულ დროს, გარეცხვა, დაუთოება ან ეზოს მოვლა, რათა შეუმცროთ მათ სტრესი.

სიტუაციიდან გამომდინარე, ყოველ ოჯახს თავისებური დახმარება სჭირდება. თუ არ იცით როგორ დაეხმაროთ, უბრალოდ ჰკითხეთ ეს მათ.

ემპათია

მშობლებს არ უნდათ სიმპათია! რაც მათ უნდათ ეს არის ემპათია, ეს კი თქვენგან გარკვეულ ძალისხმევას მოითხოვს, რათა გაიგოთ თუ რას გრძნობენ და რას განიცდიან ისინი. ამიტომ შეეცადეთ, ცოტა ხნით მაინც „ჩაიცვათ მშობლების ან ბავშვის ფეხსაცმელი“. შესაძლოა, ქვემოთ მოყვანილი სია დაგეხმაროთ, უკეთ შეიგრძნოთ ის სტრესი, რასაც განიცდიან განსაკუთრებული საჭიროების მქონე ბავშვების მშობლები:

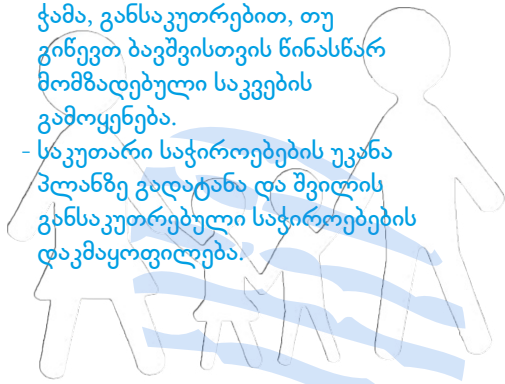
- **გალიზიანიებულობა**
გაურკვეველობის გამო, რადგან რთულია მკაფიო პასუხების მიღება იმაზე, თუ როგორ იქნება ბავშვი მომავალში.
- **დანაშაულის გრძნობა** იმის გამო, რომ უნევთ ყურადღების განაწილება, როგორც განსაკუთრებული საჭიროების მქონე ბავშვზე, ისე ოჯახის სხვა წევრებზე.
- **განუწყვეტელი ფიქრი** იმაზე, თუ რატომ აქვს ბავშვს უნარშემზღვეულობა /დაავადება და შეიძლებოდა თუ არა ამის თავიდან აცილება.
- **ცხოვრება ქრონიკულ მწუხარებასთან და 'ნორმალური' ბავშვის დაკარგვა**, რომელიც უკვე აღარ ჰყავთ.
- **წუხილი** იმაზე თუ რამდენად მიიღებს გარემო ბავშვს.
- **წუხილი** იმაზე, თუ როგორი

იქნება ბავშვის მომავალი
ზრდასრულობაში (განათლება,
სამსახური, ოჯახური ცხოვრება).

- წუხილი იმაზე, თუ რამდენად
მძიმეა მისი მდგომარეობა.
- მუდმივ ზრუნვასთან და
ყოველდღიურ მოვლასთან
დაკავშირებული დაღლილობა.
ოჯახები განიცდიან სირთულეებს,
რაც მოიცავს ბავშვის მოვლის
მრავალ ასპექტს, როგორცაა:
კვება, ჩაცმა, ტუალეტის უნარ-
ჩვევები, დაბანა, სიმძიმის
ანევა, თამაში, თერაპიები,
პროთეზების ჩაცმა და ა.შ.
მუნიციპალიტეტებთან „ბრძოლა“
სხვადასხვა მომსახურებისა და
ტრანსპორტირების საკითხებთან
დაკავშირებით.
- დატვირთული გრაფიკი, რაც
მოიცავს ყოველკვირეულად
უამრავ თერაპიებზე სიარულს,
ეჭიმებთან ვიზიტებს და სხვადასხვა
გამოკვლევების და ანალიზების
ჩატარებას.
- მოვლენების უსასრულობა...
- არჩევანის და გადაადგილების
ნაკლები თავისუფლება, რადგან
ყოველთვის უნევთ ფიქრი ბავშვის
განსაკუთრებულ საჭიროებებზე.
- მწუხარება და გაღიზიანება იმის
გამო, რომ ბავშვი ვერ ხოხავს,
ვერ ზის, ვერ დადის ან ვერ
ლაპარაკობს და ვერ აკეთებს იმას,
რაც უნდა.
- შესაძლო ცოლ-ქმრული
პრობლემები, რადგან მეუღლე

არ ღებულობს ბავშვს, არ ესმის
თქვენი ან არ გეხმარებათ, ამას
დამატებული ძილის ნაკლებობა.

- იმის გააზრება თუ რა გავლენა
აქვს ამ ყველაფერს ბავშვის და-
ძმებზე, რა შეგრძნებები აქვთ მათ
და როგორ უმკლავდებიან ისინი
სირთულეებს.
- სხვა ბავშვები ვერ ხვდებიან თუ
რატომ უთმობენ მისი მშობლები
მათ დას/ძმას უფრო მეტ დროს...
დანაშაულის, წინააღმდეგობის და
აჯანყების სურვილი.
- გაურკვეველობა მომავალ
ორსულობასთან დაკავშირებით.
შეიძლება იგივე შემდეგ
ბავშვთანაც განმეორდეს?
- „ხაფანგში მომწყვდევის“
შეგრძნება, გამონეწული ფიზიკური
დატვირთვით და დამატებითი
საორგანიზაციო საკითხებით,
რაც დაკავშირებულია გასვლით
ლონისძიებებთან (დანყებული
მარტივი პიკნიკით დამთავრებული
გრძელვადიანი მოგზაურობით).
შფოთვა, არის თუ არა საკმარისი
ადგილი მანქანაში, რამდენად
მორგებულია გარემო, რამდენად
მოსახერხებელია გარეთ
ჯამა, განსაკუთრებით, თუ
გინევთ ბავშვისთვის წინასწარ
მომზადებული საკვების
გამოყენება.
- საკუთარი საჭიროებების უკანა
პლანზე გადატანა და შვილის
განსაკუთრებული საჭიროებების
დაკმაყოფილება.



- ფინანსური პრობლემები (სახლის გარემოს შეცვლა, სპეციალურად აღჭურვილი მანქანები, მედიკამენტები, სპეციალური სათამაშოები).
- სამსახურის დატოვება იმის გამო, რომ ბავშვს უფრო მეტი ყურადღება ესაჭიროება.

რით შემიძლია დაგეხმარო?

რით შემიძლია დაგეხმარო? ნივნში „რით შემიძლია დაგეხმარო? მხარდაჭერა გლოვის დროს“ ავტორს კარინ კუიპერს თავმოყრილი აქვს რამდენიმე შესანიშნავი იდეა, რომელთა განხორციელება არ წარმოადგენს სირთულეს. გვსურს გაგიზიაროთ აღნიშნული:

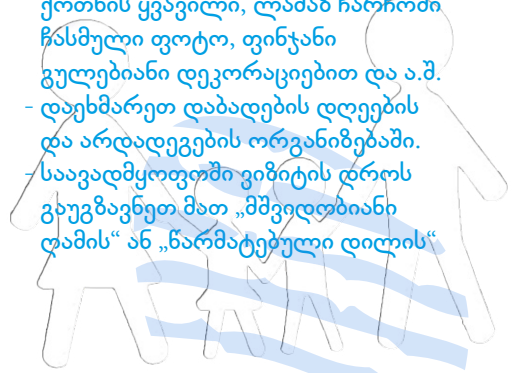
- აგრძნობინეთ, რომ მათ გვერდით ხართ. დაურეკეთ, გაუარეთ, წადით ერთად ყავის დასალევად, გაუგზავნეთ ბარათი.
- წაიყვანეთ მშობლები სასეირნოთ, ეცადეთ მცირე ხნით მაინც შეუცვალოთ გარემო.
- დაეხმარეთ დაბადების დღის წვეულების დროს. ამგვარად მასპინძელს მეტი დრო ექნება სტუმრებისთვის.
- მოიკითხეთ, როგორ ჩაიარა დირექტორთან / ექიმთან ვიზიტმა.
- ეწვიეთ განსაკუთრებულ დღეებში ან გაუგზავნეთ ბარათი / დაურეკეთ, რათა აგრძნობინოთ, რომ ფიქრობთ მათზე.
- დარგეთ მათ ეზოში ყვავილები.

- წაიყვანეთ ბავშვები საციდლებზე, რათა სიურპრიზი გაუკეთონ მშობლებს, ანდა ერთად გაუკეთეთ „ხელოვნების ნიმუში“.
- ეცადეთ წაიყვანოთ ისინი კონკურსებზე, მუსიკალურ ღონისძიებებზე და სპორტულ შეჯიბრებებზე.
- შესთავაზეთ პრაქტიკული დახმარება სასაჩუქრე ბარათის სახით, რომელსაც გამოიყენებენ ან გაცვლიან საჭიროების მიხედვით.
- გაუგზავნეთ შეტყობინება, სადაც თავად ჩამოწერთ რამდენიმე კომპლიმენტს.
- ერთ ადამიანთან ახლო ურთიერთობის შენარჩუნება არაა რთული, თუმცა ქრონიკული დაავადების / უნარშემღუდულობის მქონე ბავშვის მშობლისთვის ურთიერთობების შენარჩუნება რთულია. გაუფრთხილდით და შეინარჩუნეთ მეგობრობა.
- დაპატიჟეთ ქორწილებსა და ბავშვების დაბადების დღეებზე.
- დარწმუნდით, რომ კარგი კომპანიონი ხართ.
- მიუტანეთ ახლად დაწერილი წვენი როდესაც ესტუმრებით. ეს გემრიელია და ჯანმრთელიც!
- მოუყვით თქვენი სიხარულის და სირთულეების შესახებ. დედამინა ტრიალებს და ცხოვრებაც წინ მიდის. კარგია, თუ ჩართული იქნებით ერთმანეთის ცხოვრებაში. ამგვარად გააქარწყლებთ

- მარტოობის შეგრძნებას.
- შეეხმიანეთ მშობლებს დიაგნოზის დასმიდან რამდენიმე კვირის მანძილზე.
- თუ მშობელი ტირის, ნუ დაანუნარებთ მას, უბრალოდ ნაზად შეეხეთ და ამით დაანახეთ თქვენი მხარდაჭერა.
- ნუ განწყვეთ მეგობრობას ახსნა-განმარტების გარეშე. ბავშვები ამას ვერ გაიგებენ და გაუგებრობაში იქნებიან.
- გაასეირნეთ მათი ძაღლი (ან ძაღლთან ერთად მშობელიც გაასეირნეთ).
- აჩუქეთ ან ათხოვეთ წიგნი, რომლის წაკითხვამ ბოლო დროს დიდი სიამოვნება მოგანიჭათ.
- „მათთან ყოფნა“ ნიშნავს მოუსმინოთ მათ განსჯის გარეშე. მოსმენა ნიშნავს, რომ ლაპარაკის გარეშე აქცევთ მათ ყურადღებას. დაე იტირონ ან გაბრაზდნენ. კარგი იქნება თუ ემოციებს გამოხატავენ და მხარი დაუჭირებთ მათ.
- ხშირად ისაღიღეთ ერთად.
- ხშირად გაუგზავნეთ შეტყობინებები და გააგებინეთ, რა ხდება თქვენს ცხოვრებაში. გაუგზავნეთ მათ თქვენი, შვილების, შვილიშვილების ან ღირშესანიშნავი ადგილების ფოტოები და ვიდეოები.
- გაუზიარეთ მათ თქვენი საყვარელი მუსიკა. წადით ერთად კონცერტზე. გაუგზავნეთ მათ თქვენი საყვარელი

შემსრულებლების ვიდეო ლინკები YouTube-დან და სხვა საიტებიდან.

- კიდევ ერთხელ შეეკითხეთ როგორ ჩაიარა ექიმთან ვიზიტმა, როგორი ანალიზის პასუხებია და რა არის კიდევ გასაკეთებელი.
- სპონტანურად მოაწყვეთ პიკნიკი ტყეში ან სანაპიროზე. გაუშვით ერთად მფრინავი გველი.
- შესთავაზეთ მათ საყოფაცხოვრებო დახმარება, მაგალითად, ონკანების ან სარეცხი მანქანის შეკეთება და ა.შ. აჩუქეთ საყოფაცხოვრებო ტექნიკის მომსახურების გრძელვადიანი ვაუჩერი.
- შესთავაზეთ საცურაო აუზზე ან გასართობ პარკში წასვლა - ეს ნამდვილად სახალისო იქნება!
- მოაწყვეთ ფილმის ყურების საღამო და ამავდროულად ძიძაც გამოიძახეთ.
- პერიოდულად შეეხმიანეთ მათ მშობლებს დასახმარებლად.
- გადაიბარეთ მათი ყოველდღიური საქმეები რამდენიმე დღით და გაუშვით ისინი დასასვენებლად.
- აჩუქეთ რაიმე ლამაზი, მაგალითად ყვავილების ბუკეტი, ქოთნის ყვავილი, ლამაზ ჩარჩოში ჩასმული ფოტო, ფინჯანი გულეზიანი დეკორაციებით და ა.შ.
- დაეხმარეთ დაბადების დღეების და არდადეგების ორგანიზებაში.
- საავადმყოფოში ვიზიტის დროს გაუგზავნეთ მათ „მშვიდობიანი ღამის“ ან „წარმატებული დღის“



ტექსტური შეტყობინება.

- მწუხარება არაა გაჭრილი თითი, რომელიც მალე ხორცდება. გაიზიარეთ მათი გრძნობები და გაითავისეთ, რომ საჭიროა დრო, სანამ თქვენი მეგობარი ისევ ძველებურად ხალისიანი გახდება.
- როდესაც მშობლები გესტუმრებიან, გაშალეთ მაგიდა და შექმენით სადღესასწაულო განწყობა.
- მოყვებით რაიმე სახალისო ისტორია ან გაუზიარეთ მათ თქვენი ჰობი.
- გაურეცხეთ მანქანა.
- შესთავაზეთ კონკრეტული დახმარება: „გინდა მოგიმზადო სადილი?“ ან „შემიძლია ბაღის მოვლაში დაგეხმარო.“
- საავადმყოფოდან დაბრუნებულებს დაახვედრეთ დალაგებული სახლი და ყვავილები.
- იპოვეთ თქვენი ან მშობლების სასაცილო ფოტო და უთხარით, რომ შეიძლება ყველაფერი უფრო უარესად ყოფილიყო.
- მიეცით მშობლებს საშუალება, მთელი დღე ისხდნენ სავარძელში, წაიკითხონ წიგნი, ჟურნალი ან უყურონ ტელევიზორს. ნუ დაავალებთ მათ დალაგებას, საყიდლებზე წასვლას ან რაიმე სხვა ვალდებულებას.
- აღნიშნეთ აღდგომის დღესასწაული ერთად.

როგორ არ უნდა მოიქცეთ?

კეთილი გულით ნათქვამი ნებისმიერი წინადადება მისაღებია, მით უმეტეს, თუ დიდი ხანია იცნობთ ერთმანეთს. თავი აარიდეთ შემდეგ ქმედებებს:

- არ უარყოთ ბავშვის ავადმყოფობა.
- არ გამოავლინოთ ბრაზი.
- არ გამოხატოთ შიში ხიმამალლა.
- არ გააკრიტიკოთ არჩეული მკურნალობა / თერაპია.

არ უარყოთ ბავშვის ავადმყოფობა

თქვენი კომენტარი, როგორცაა „არ ინერვიულო, ყველაფერი კარგადაა“, ან „გაიზრდება და გაუვლის ყველაფერი“, რაც უნდა კარგი მიზნები გქონდეთ, შეიძლება სანყენად მიიღოს მშობელმა. ამ გზით თქვენ უარყოფთ ახლახან დასმულ დიგნოზს. „დღეს ყველაფერი შესაძლებელია“ - ეს ფრაზაც კი ერთგვარი უარყოფის ფორმას წარმოადგენს. შეუძლებელია ყველაფრის მოგვარება სამედიცინო დახმარებით. თავდაპირველად შეეცადეთ გაუმკლავდეთ საკუთარ მწუხარებას, შემდეგ კი მოძებნეთ „თანამოაზრეები“ ქრონიკული

არ გამოხატოთ ბრაზი

გასაგებია, რომ შეიძლება გამოხატოთ ბრაზი თქვენი მეგობრის ან ოჯახის წევრის დიაგნოზზე, თუმცა არ არის სწორი, თქვენი ბრაზი მიმართოთ ბავშვის მშობლებს ექიმის ან საავადმყოფოსკენ. სიბრაზე არ არის სასარგებლო ემოცია, ის ვერ დაეხმარება მშობელს. ამიტომ შეეცადეთ თავი შეიკავოთ.

არ გამოხატოთ შიში ხმამაღლა

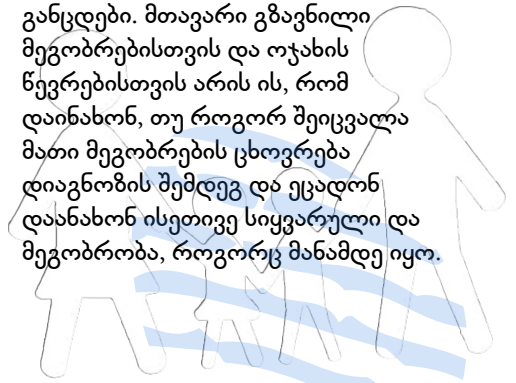
დიაგნოზის დასმის შემდეგ ყოველთვის არის მომავლის შიში. იბადება შეკითხვები: როგორ იქნება ბავშვი ხუთი, თორმეტი ან 21 წლის ასაკში? რა მოხდება, როდესაც მე აღარ ვიქნები? ოდესმე ისწავლის? შეძლებს სკოლაში წასვლას? შეძლებს სიყვარულს, სიცილს და იმ ყველაფერის გაკეთებას, რასაც ვგემავდით? შიშს სხვა რამეც იწვევს. მშობლებს ეშინიათ, რომ მათი შვილის დიაგნოზი დამლუპველია და ისინი უმოქმედო ხდებიან. ამიტომ დარწმუნდით, რომ მშობლებს ამგვარ შიშს არ უღვივებთ. მოუსმინეთ და გაუგეთ მათ, მაგრამ არ მიიღოთ მონაწილეობა ტრაგიკული და დრამატული სცენარის განხილვაში.

არ გააკრიტიკოთ არჩეული მკურნალობა / თერაპია

პროფესიონალი ექიმების რჩევა ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან ხშირ შემთხვევაში მშობლებს რა აქვთ სათანადო ინფორმაცია თავიანთი შვილის დაავადების შესახებ. მათ შეიძლება შეარჩიონ მკურნალობის ალტერნატიული მეთოდი. როგორც ოჯახის წევრი და მეგობარი, მნიშვნელოვანია მხარი დაუჭიროთ ექიმების და პროფესიონალების რჩევებს, რომელთაც ენდობიან ოჯახის წევრები, მიუხედავად იმისა, ეთანხმებით თუ არა მათ.

დაბოლოს...

გასაგებია, რომ ქრონიკული დაავადების ან უნარშემზღუდულობის მქონე ბავშვი შეიძლება სტრესის, მწუხარების და დაღლილობის მომტანი იყოს. კარგია რომ მშობლები ყოველთვის მუდმივად და თანაბრად არ გრძნობენ ამგვარ სტრესს. ისევე როგორც ყველა სხვა ოჯახში, ამ ოჯახებშიც არის ბედნიერების, მიღწევების, სიამოვნების და კმაყოფილების განცდები. მთავარი გზავნილი მეგობრებისთვის და ოჯახის წევრებისთვის არის ის, რომ დაინახონ, თუ როგორ შეიცვალა მათი მეგობრების ცხოვრება დიაგნოზის შემდეგ და ეცადონ დაინახონ ისეთივე სიყვარული და მეგობრობა, როგორც მანამდე იყო.



რა შეიძლება და რა არ შეიძლება მეგობრებისა და ოჯახის წევრებისთვის

რა უნდა გააკეთოთ:

იყავით ის, ვინც ხართ

არაა აუცილებელი მკვეთრად შეცვალოთ თქვენი ქცევა იმის გამო, რომ თქვენი მეგობრის ბავშვს აქვს უნარშემოღებულობა ან ქრონიკული დაავადება. ხუმარა მეგობარი ხართ? ნუ გახდებით სერიოზული ადამიანი. ზედმეტად თბილი და მზრუნველი დედა ხართ? ნუ გახდებით მკაცრი. შეეცადეთ, იპოვოთ მშობლების დახმარების თქვენებური გზა. არ იფიქროთ: „როგორ უნდა ვუპასუხო? როგორ უნდა გავემკლავდე?“ ნაცვლად: „როგორ მინდა რომ ვუპასუხო და გავემკლავდე?“

გამოხატეთ გრძნობები

ნამდვილი სიყვარული და მეგობრობა ნიშნავს, რომ იყოთ ბედნიერი, როცა თქვენი ახლობელი ბედნიერია ან წუხდეთ, როცა თქვენს საყვარელ ადამიანს განსაცდელი აქვს. მშობლები ძლიერდებიან, როდესაც გამოხატავენ ემოციებს მათი ბავშვის დიაგნოზთან და პრობლემებთან დაკავშირებით. თქვენი მიზანი

არ არის ის, რომ მათ თქვენ დაგამშვიდონ და დაგანყარონ, ამიტომ ნუ შეიკავებთ ცრემლებს.

ამგვარად თქვენ გამოხატავთ, რომ გარკვეულწილად გესმით მათი გრძნობების და მხარს უჭერთ მათ.

განგაშის დრო

ქრონიკული დაავადების ან უნარშემოღებულობის მქონე ბავშვის მშობლები დიდი სტრესის ქვეშ არიან. როგორც ახლო მეგობარი და ოჯახის წევრი, თქვენ შორიდან ხედავთ, რაშია საქმე. გაითვალისწინეთ, რომ მდგომარეობა შეიძლება იმაზე ათჯერ უფრო ცუდად იყოს, ვიდრე თქვენ ამას თავად მშობლები გეუბნებიან. ამჩნევთ, რომ ისინი თითქმის გამოიფიტნენ და თითქმის აღარ იღიმიან? დაელაპარაკეთ ცალკე თუ როგორ შეიძლება დაეხმაროთ, რა უფრო სჭირდებათ მათ - ბავშვის ძიძა, ბავშვთან ჯდომა, ფსიქოლოგი თუ ოჯახის თერაპევტი.

რა არ უნდა გააკეთოთ:

თავი აარიდოთ საუბარს

განსაკუთრებული საჭიროებების მქონე ბავშვი შეიძლება გახდეს „სპილო ოთახში“. შეიძლება მათზე არავინ საუბრობს, რათა არ დაირღვეს ატმოსფერო ან იმიტომ, რომ ფიქრობთ, რომ მშობლები ამით დამწუხრდებიან. შესაძლოა მშობლებს გარკვეული დროით ერჩივნოს არ ისაუბრონ ბავშვის თაობაზე, თუმცა ხშირად საუბარი

ნუგეშის მომტანია. უბრალოდ შეეკითხეთ: „გინდათ ამაზე საუბარი?“.

ყველაფერი ძველებურად აღარ იქნება

დატვირთული წვეულებები, ერთობლივი ვახშამი ან არდადეგები... ხშირად, ქრონიკული დაავადების ან უნარშემღუდულობის მქონე ბავშვის მშობლებს ამგვარი ღონისძიებები არ მოსწონთ. როგორც წესი, ისინი უფრო გადართულები არიან ბავშვის საჭიროებებზე და ავიწყდებათ, მიიღონ სიამოვნება ხალხთან ურთიერთობით და გარემოთი. ნუ გაკიცხავთ მათ, თუ ისინი არ მოვლენ საზოგადოებრივ ან ოჯახურ შეხვედრებზე და დარჩებიან სახლში. შეეცადეთ შეარჩიოთ სხვა დრო ურთიერთობისთვის და სასიამოვნო დროის გასატარებლად.

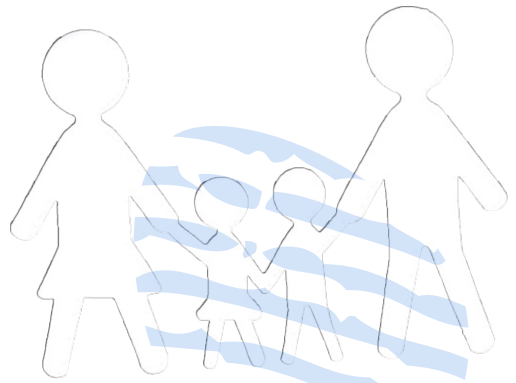
იფიქროთ მშობლებზე

„მე არ დავპატიუებ მათ ჩემი შვილის დაბადების დღეზე, რადგან ეს მათ გაღიზიანებას გამოიწვევს“.

ქრონიკული დაავადების ან უნარშემღუდულობის მქონე ბავშვის მშობლები შეიძლება აღმოჩნდნენ სოციალურ იზოლაციაში. ამიტომ ხშირად გქონდეთ ურთიერთობა მათთან და არ შეგეშინდეთ, თუ უარს გეტყვიან. ყოველ შემთხვევაში, თქვენ ხომ ისინი დაპატიუებთ.

4. არ მისცეთ საჩუქარი ბავშვის დაბადებისას, რადგან არსებობს საშიშროება, რომ ბავშვი ვერ იცოცხლებს.

მიუხედავად იმისა, თუ რამდენად სერიოზულია ბავშვის მდგომარეობა, სანყენია, რომ ხალხი უარესზე ფიქრობს, ხოლო მშობლებს კი უკეთესის იმედი აქვთ. ამიტომ, გაუკეთეთ მათ საჩუქარი, მონახულეთ ისინი სამშობიაროში და გქონდეთ მათთან კავშირი.





დამატებითი ინფორმაცია, ვებგვერდები :
(გამოიყენეთ Google Translate)

www.centrumvoorjeugdengезin.nl

www.integralekindzorgmetmks.nl

www.integralevroeghulp.nl

www.cosis.nu

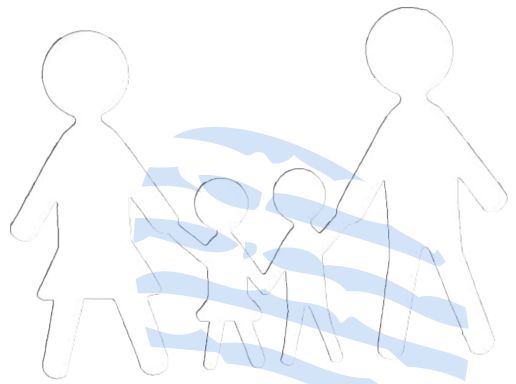
www.mantelzorg.nl

www.mee.nl

www.nationalehulpgids.nl

www.nvn.nl/activiteiten/projecten-lobby-en-meer/empouder

www.pgb.nl/hulp-en-advies/per-saldo-hulpgids



COLOPHON

გზამკვლევის ავტორი: იოჰანეს ვერჰაიდენი
გამომცემელი: CMTC-OVM ორგანიზაცია

მთარგმნელთა ჯგუფი:
პროფ. თინათინ ტყემალაძე
ემერიტ. პროფ. ელენე აბზიანიძე
დათა კეკუტია
ნინო ხაბაზი
ნათო ნაცვლიშვილი

მოლეკულური და სამედიცინო გენეტიკის დეპარტამენტი,
თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტი

CMTC-OVM
Email: president@cmtc.nl
www.cmtc.nl

December, 2020

