



Да си родител във времена на стрес

Грижа за дете с увреждания

Грижата за деца с увреждания може да направи ежедневните родителски задължения по-предизвикателни, особено по време на трудни или несигурни времена. Няколко идеи какво можете да направите, за да сте сигурни, че детето ви винаги се чувства обичано и гледано.

Прекарвайте добре времето си заедно

- Четете на детето си, разказвайте му истории или свирете като използвате домашни предмети. Дори, верблната комуникация да е предизвикателство, вашето дете пак може да ви каже, че се радва на нещо, като се смее или се усмихва.
- Стимулирайте сетивата на детето си чрез игра. Покажете му цветове, различни материали и шумове (като изцапана хартия или камък, който пада във вода). Всичко това ще му помогне да се ангажира със заобикалящата го среда
- Дори когато сте заети, пак може да прекарвате време заедно. Опишете на детето си какво точно правите – от бърсането на пода до миенето на чинии – всичко това е стимулация за тях

Общувайте чисто

Някои физически заболявания и затруднения в ученето може да означават, че детето ви няма никаква или почти никаква ясна реч или, че развитието на речта му е забавено. Когато говорите с него, помага:

- да бъдете на нивото на детето, за да може да ви вижда и чува
- да поддържате визуален контакт, да се усмихвате и да го окуражавате
- бъдете търпеливи и дайте на детето време да реагира
- слушайте, кимайте с глава и му покажете че го чувате

Изградете емоционална връзка

- Използвайте физическа и словесна подкрепа, за да сте сигурни, че детето ви се чувства обичано и прието
- Не забравяйте, че позитивният език на тялото, мимиките, жестовете, звуците и думите могат да имат голямо значение

Подкрепяйте тяхната независимост

- Изградете увереност у детето си, като похвалите нещата, които може да прави, вместо да се фокусирате върху неща, които не може да направи
- Помагайте му само, когато има нужда, в противен случай може да се почувства покровителствано и неспособно да изпита възможностите си

Помолете за помощ

- Не сте сами и е нормално да се чувствате стресирани, загрижени или разочаровани, когато се грижите за дете, особено в несигурни времена
- Споделете отговорността за грижата за детето си с другите членове на семейството
- Свържете се с хора, които разбират вашата ситуация и споделете предизвикателствата и успехите си
- Бъдете добри към себе си и си вземайте почивка, когато имате нужда от такава. Нашите съвети в [Погрижете се за себе си](#) и [Съвети за контролиране на гнева](#) могат да ви помогнат.

Следвайте режим

- Наличието на определен график може да ви помогне да се чувствате по-организиран и да контролирате по-добре нещата – вижте нашия материал [Създайте рутина](#) за съвет
- Вашият режим трябва да включва ежедневни задачи, както и любимите дейности на детето ви. По този начин можете да се забавлявате заедно, и все пак да бъдете продуктивни.
- В свободното време, давайте на детето си избор какво да прави, тъй като това ще му помогне да повиши увереността си
- Използвайте прост език, за да дадете ясни инструкции и използвайте невербална комуникация (жестове, картинки, звуци), за да помогнете на детето ви да разбере какво е планирано за всеки ден

РАЗГЛЕДАЙТЕ ЦЯЛАТА
ПОРЕДИЦА СЪВЕТИ

РАЗГЛЕДАЙТЕ ВИДЕАТА

За още полезни съвети относно родителството, последвайте следните линкове: [Световната Здравна Организация](#), [УНИЦЕФ](#), [Съвети на различни езици](#), [Проучване](#)