



Starševstvo v stresnih časih

Skrb za otroka s posebnimi potrebami

Skrb za otroka s posebnimi potrebami, lahko vaše dnevne starševske naloge naredi bolj zahtevne, zlasti v težkih ali negotovih časih. Oglejmo si, kaj lahko storite, da se bo vaš otrok vedno počutil ljubljenega in varovanega.

● Kakovostno preživite čas skupaj

- Berite otroku, pripovedujte mu zgodbo ali ustvarite glasbene zvoke z uporabo gospodinjskih predmetov. Čeprav vam je verbalna komunikacija izziv, vam bo vaš otrok vedno s smehom in nasmehom povedal, kdaj v nečem zares uživa.
- Preko igre spodbudite otrokova čutila. Predstavite barve, različne materiale in zvoke (kot na primer zmečkan papir ali kamen, ki pade v vodo). Vse to jim bo pomagalo pri vključevanju v svoje okolje.
- Tudi ko ste zaposleni, lahko še vedno preživite čas skupaj. Otroku natančno opišite, kaj počnete - od pometanja tal do pomivanja posode - vse to je zanj spodbuda.

● Jasno komunicirajte

- Nekateri telesni hibe in težave z učenjem lahko pomenijo, da ima vaš otrok malo ali sploh nima jasnega govora oziroma da se njegov govor počasi razvija. Pri pogovoru z otrokom pomaga sledeče:
 - Spustite se na otrokovo raven, da vas bo lahko videl in slišal.
 - Ohranite očesni stik, se nasmehnite in bodite spodbudni.
 - Bodite potrpežljivi in dajte otroku čas, da se odzove.
 - Poslušajte, pokimajte z glavo in s tem pokažite, da slišite svojega otroka.

● Zgradite čustveno povezavo

- Uporabite fizično in besedno podporo, da zagotovite, da se vaš otrok počuti ljubljenega in sprejetega.
- Ne pozabite, da pozitivna govorica telesa, mimika, geste, zvoki in besede lahko veliko spremenijo.

● Podprite njihovo neodvisnost

- Zgradite otrokovo samozavest tako, da pohvalite stvari, ki jih zmore, namesto, da se osredotočate na stvari, ki jih ne zmore.
- Otroku priskočite na pomoč le, kadar jo potrebuje, sicer se lahko počuti pokroviteljsko in ne more preizkusiti svojih sposobnosti.

● Prosite za pomoč

- Niste sami in normalno je, da se počutite pod stresom, zaskrbljeno ali nelagodno, ko skrbite za kateregakoli otroka, zlasti v negotovih časih.
- Odgovornost za skrb za svojega otroka delite z drugimi odraslimi družinskimi člani.
- Povežite se z ljudmi, ki razumejo vašo situacijo in delite svoje izzive in svoje uspehe.
- Bodite prijazni do sebe in si oddahnite, kadar to potrebujete. V pomoč sta vam lahko naša nasveta Skrbeti zase in Nasveti za obvladovanje jeze.

● Upoštevajte rutino

- Če imate nastavljen urnik, se lahko počutite bolj organizirano in pod nadzorom - za nasvet si oglejte zapis Ustvari rutino.
- Vaša rutina mora vključevati tako vsakodnevne naloge, kot otrokove najljubše dejavnosti. Na ta način se lahko skupaj zabavate in kljub temu ste še vedno produktivni.
- V prostem času otroku omogočite izbiro dejavnosti in s tem povečajte njegovo samozavest.
- Uporabite preprost jezik za jasna navodila in z neverbalno komunikacijo (geste, slike, zvoki) pomagajte otroku razumeti, kaj načrtujete za vsak dan.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

