

کودکان دارای اوتیسم متفاوت هستند، نه کم ارزش

مدیریت نگاه های منفی به عنوان والدین یک کودک دارای اوتیسم

یکی از چیزهایی که والدین کودکان دارای اوتیسم به طور متداوم بیان می کنند این است که آن ها با نگاه های منفی زیادی در مورد تشخیص فرزندشان مواجه می شوند. این ممکن است از سوی اعضای خانواده یا جامعه ای باشد که تشخیص را درک نمی کنند، متخصصان طبی و ارائه دهنده گانی که فقط چالش های کودک شما را می بینند، یا حتی از داخل خانواده، زیرا افراد مختلف نسبت به تشخیص واکنش های متفاوتی نشان می دهند. این منبع واکنش های رایج به نگاه های منفی، راه های مقابله با آن، و منابعی برای کمک به ارتباط شما با جامعه ای وسیع تر را با شما شریک می سازد.

واکنش ها به نگاه های منفی

برای والدین کودکان دارای معلولیت رایج است که احساس کنند دیگران آن ها را درک نمی کنند. افراد در جامعه ممکن است بر اساس رفتار فرزندتان شما را قضاوت کنند، بدون آن که بدانند اوتیسم چیست یا چرا کودک شما آن گونه رفتار می کند. شما پیام هایی از اطرافیان تان را دریافت می کنید که می گویند باید کودک تان را تغییر دهید یا درستش کنید، که این می تواند منجر به شرم، خجالت و ترس شود.

این احساسات از این جا ناشی می شود که دنیا به شما می گوید اوتیسم بد است. اما شما می توانید در برابر آن ها ایستادگی کنید.

به یاد داشته باشید که وقتی ترسیده یا شرمگین باشید، بیشتر احتمال دارد خودتان را منزوی کنید. این وضعیت شما را نسبت به اطلاعات نادرست، فریب کاری ها و مداخلاتی که ممکن است مناسب نباشند آسیب پذیر می سازد. وقتی احساس نگاه های منفی از اطرافیان تان می کنید و ترس، شرم یا خجالت بر شما چیره می شود، بهترین کار این است که به خودتان یادآوری کنید اوتیسم ذاتاً چیز بد یا اشتباهی نیست و افرادی هستند که می توانند شما را حمایت کنند. والدین دیگر این موضوع را درک می کنند. و شما می توانید آن ها را پیدا کنید. آن ها اولین قدم در ساختن جامعه ای حمایتی شما هستند.

طرز تفکر تان را بازنگری کنید: تنوع عصبی

هنگام مواجهه با نگاه های منفی، یکی از روش های مؤثر این است که دیدگاه خود را نسبت به اوتیسم بازنگری کنید. بسیاری از والدین و بزرگ سالان دارای اوتیسم، دیدگاه تنوع عصبی را تأیید کننده یافته اند. دیدگاه تنوع عصبی تأکید می کند که مغزهای انسانی به طور طبیعی متنوع هستند، یعنی انسان ها جهان را به روش های مختلفی تجربه و پردازش می کنند. اوتیسم بخشی از این تنوع است، یک تفاوت طبیعی و عادی در نحوه عملکرد مغز برخی افراد. پذیرفتن این دیدگاه به معنای درک این است که اوتیسم نقص نیست یا چیزی نیست که باید "درست شود" — بلکه بخشی از هویت فرزند شماست. این تشخیص فرزند شما را تغییر نمی دهد. او همان فردی است که همیشه او را می شناختید و دوست داشتید، با توانایی ها، ویژگی های خاص و دیدگاه منحصر به فردش نسبت به جهان.

تغییر نگرش به سوی دیدگاه تأیید کننده تنوع عصبی می تواند به شما کمک کند که اوتیسم را به عنوان یک تفاوت با چالش ها و نقاط قوت خاص خودش ببینید، نه چیزی منفی یا ناپسند. با پذیرفتن تفاوت های عصبی فرزندتان، می توانید او را به گونه ای حمایت کنید که با هویت واقعی اش همخوانی داشته باشد. تغییر نگرش شما همچنین می تواند با فراهم ساختن یک پایه محکم، به شما در مبارزه با نگاه های منفی و قضاوت دیگران کمک کند: شما می دانید که فرزندتان فوق العاده است. هیچ کس دیگر نمی تواند خلاف آن را به شما بگوید.



قهرمان فرزندان باشید

به عنوان یک والد، شما نخستین مدافع فرزندان، خط مقدم دفاعی او، و بزرگ ترین حامی اش هستید. حتی اگر خانواده تان هنوز در مسیر دستیابی به درک مشترک از اوتیسم باشد، شما می توانید با همدلی، قدرت و درک، مسیر را تعیین نمایید. حمایت شما این فرصت را برای کودک تان فراهم می کند تا در محیط هایی که او را می پذیرند، یاد بگیرد و رشد کند.

قهرمان بودن برای فرزندان از نظر احساسی نیز به او کمک می کند. وقتی فرزند شما می بیند که به او باور دارید، حمایتش می کنید و توانایی های منحصر به فردش را درک می کنید، اعتماد به نفس و مقاومتش افزایش می یابد. این سفر همیشه آسان نیست، و احساس عدم اطمینان یا حتی فشار بیش از حد در برخی مواقع کاملاً طبیعی است. اما عشق و حمایت شما به فرزندان دسترسی به دنیایی را برای او می دهد که در آن احساس ارزشمندی و توانمندی می کند. با پذیرفتن این نقش، شما در ساختن دنیایی پذیرا، فراگیرتر و با درک کمک می کنید نه فقط برای فرزندان، بلکه برای همه افراد دارای اوتیسم.

در این جا چند نظریه وجود دارد که می تواند به شما در ایفای نقش به عنوان یک مدافع و مقابله با نگاه های منفی کمک کند.

تشخیص ابزاری مفید است

تشخیص می تواند کلیدی برای باز کردن درهای حمایت، منابع و درک باشد. اگر چه گرفتن تشخیص ممکن است دشوار باشد — به دلیل فهرست های انتظار، کمبود منابع یا پیام های منفی — اما دانستن اینکه فرزندان دارای اوتیسم است نباید ترسناک باشد. تشخیص به متخصصان کمک می کند تا نیازهای فرزند شما را درک کنند، و این اولین گام برای دسترسی به خدمات و حمایت هایی است که می تواند زندگی فرزندان را تغییر دهد. ممکن است نگران باشید که این پرچسب باعث قضاوت دیگران نسبت به فرزندان شود، اما بسیاری از بزرگ سالان دارای اوتیسم می گویند که حتی بدون تشخیص هم با پیامدهای منفی روبه رو بودند: تشخیص به آنها ابزارهایی برای درک خود و دریافت حمایت داد.

حتی افراد صاحب نفوذ هم ممکن است دارای تعصب باشند

افراد صاحب نفوذ مانند رهبران جامعه، متخصصان و ارائه دهنده گان خدمات ممکن است نسبت به اوتیسم دیدگاه های قالبی یا متعصبانه داشته باشند. هنگامی که در سیستم های صحتی حرکت می کنید یا به دنبال حمایت اطرافیان تان هستید، به یاد داشته باشید که همه ممکن است اشتباه کنند یا دارای تعصب باشند. حتی اگر پیام های منفی از سوی یک مقام دریافت کنید، به این معنا نیست که فرزند شما بد یا غلط است. در بسیاری موارد، سیستم ها بر اساس دیدگاه های منفی یا کلیشه ای درباره اوتیسم ساخته شده اند که می تواند تعامل با نهادهایی مانند خدمات منطقه یا ارائه دهنده گان صحتی را بسیار دشوار کند. به یاد داشته باشید که این سیستم ها قابل اصلاح هستند، و وقتی با والدین و مدافعان دیگر ارتباط برقرار می کنید، در تلاش برای ایجاد حمایت بهتر و فراگیرتر برای همه افراد دارای اوتیسم و خانواده های شان سهم دارید.

اوتیسم عام است

اوتیسم بیشتر از آن چه تصور می کنید عام است، حتی اگر اغلب به صورت آشکار درباره آن صحبت نشود. خانواده های زیادی پیش از شما این مسیر را پیموده اند و با دشواری ها و شادی هایی که با پرورش یک کودک دارای اوتیسم همراه است آشنا هستند. با به اشتراک گذاشتن تجربیات تان و ارتباط با دیگران — به ویژه بزرگ سالان دارای اوتیسم و والدین دیگر — می توانید حمایت، درک و انگیزه پیدا کنید. ما همه می توانیم با هم برای ایجاد جوامعی حمایت گستر برای افراد دارای اوتیسم و خانواده های شان کار کنیم.



مراقبت از خود به عنوان والد

به عنوان والد، ممکن است احساس فشار زیاد کنید. ممکن است پیام هایی دریافت کنید که می گویند شما فرزندان را به شیوه درست تربیت نمی کنید یا اوتیسم تقصیر شماست. ضروری است که به یاد داشته باشید اوتیسم فرزندان نتیجه تربیت "خوب" یا "بد" نیست.

شما با ابزارهایی که در اختیار دارید، نهایت تلاش تان را می کنید.

یادگیری چگونگی مدیریت جنبه های اجتماعی و احساسی داشتن فرزندی با تشخیص — مانند واکنش ها و نظریات دیگران — می تواند به همان اندازهی مدیریت سیستم های صحتی یا آموزشی اهمیت داشته باشد. افرادی را پیدا کنید که از شما حمایت می کنند و آن ها را جزئی از زندگی تان بسازید.

همچنین مهم است که به خودتان اجازه دهید احساسات تان را تجربه کنید، چه شادی، افتخار، ناامیدی یا خستگی باشد. پذیرفتن احساسات تان — بدون قضاوت — می تواند به شما کمک کند تا تجربیات تان را پردازش کرده و با وضوح و دلسوزی بیشتر نسبت به خود پیش بروید.

هنگامی که کمک به شما پیشنهاد می شود، آن را بپذیرید؛ چه از سوی دوستان، خانواده یا متخصصان باشد. اختصاص زمانی برای خود، حتی در مقیاس کوچک، می تواند انرژی شما را تجدید کرده و به شما کمک کند با صبر و قدرت بیشتری برای فرزندان حضور داشته باشید. با مراقبت از نیازهای خود، شما الگوی شفقت به خود و مقاومت برای فرزندان می شوید و پایه ای قوی تر برای هر دوی تان می سازید.

شما تنها نیستید

یافتن جامعه تان یکی از مهم ترین گام ها در مسیر زندگی به عنوان والد یک کودک دارای اوتیسم است. والدین دیگری که تجربیات مشابهی داشته اند می توانند حمایت، درک و مشوره های عملی فراهم کنند. سازمان ها و مکان هایی که شما و فرزندان را می پذیرند می توانند منبعی برای قدرت و احساس تعلق شوند. به ویژه بزرگ سالان دارای اوتیسم می توانند بینش های ارزشمندی درباره آن چه فرزندان ممکن است تجربه کند ارائه دهند و به شما در درک دنیای او به شیوه ای که فقط خودشان می توانند کمک کنند. با ایجاد ارتباط با دیگران، می توانید شبکه ای از حمایت بسازید که به شگوفایی شما و فرزندان کمک کند.

از کجا آغاز کنیم

- تماس بگیرید. برای یافتن صنوف آموزشی، برنامه های آموزشی، رویدادهای (AuSM) با انجمن اوتیسم مین سوتا مراجعه کنید www.ausm.org اجتماعی و ارتباط با افرادی که درک می کنند، به
- بیابید. برای ابزارها و منابع و همچنین جدول زمانی رویدادها به Disability Hub معلومات بیشتر را در disabilityhubmn.org مراجعه کنید.