

برخی راهکارهای مقابله با استرس:

پذیرش کودک:

زمانی که خانواده کودک را با مجموع مشکلاتش ببیند، با اعتماد و اطمینان پا به عرصه‌ی اجتماع و رابطه با دیگران خواهند گذاشت، به جستجوی سایر منابع حمایتی و به دنبال کسب اطلاعات و آموزش‌های لازم خواهند رفت و نیز رفتار آنها با کودک منطبق بر نیازها و محدودیت‌های او خواهد بود. در عبارات کوتاه با او صحبت خواهند کرد، در فعالیت‌های ساده مشارکتش خواهند داد، از ناهنجاری‌های رفتاری و ارتباطی او تعجب نخواهند کرد و به او کمک خواهند کرد تا نیازهایش را مطرح کند.

پیوستن به جمع خانواده‌های دارای کودک مبتلا به اتیسم:

در بسیاری از کشورهای جهان خانواده‌های کودکان مبتلا به اتیسم تشکیل گروه‌هایی را داده‌اند که برای یکدیگر منبع حمایتی هستند و به دلیل دادن حمایت‌های عاطفی و حتی مالی به یکدیگر نقش موثری را در کاهش فشارهای روانی بر خانواده داشته‌اند. این گروه‌ها گاهی می‌توانند برنامه‌های متنوع و متعددی در زمینه‌ی مسائل آموزشی، مشاوره‌ای و حتی اوقات فراغت داشته باشند.

کسب آموزش‌های لازم:

هر چه آگاهی خانواده‌ها در مورد مشکل کودکشان بیشتر شود از فشار روانی وارده بر آن‌ها کاسته خواهد شد. بسیاری از فشارهای روانی ناشی از وجود کودک مبتلا به اتیسم به دلیل ابهام، ناشناختگی و پیچیدگی اختلال می‌باشد. حتی بهتر است خواهران و برادران کودک به فراخور درکشان از مشکل اطلاع داشته باشند. در آن صورت مواجهه آنها با کودک آرامتر، اطمینان بخش‌تر و به دور از اضطراب و آشفتگی خواهد بود.

ایجاد رابطه‌ی مفید و موثر با جامعه و بستگان:

اعضای خانواده کودک باید بیاموزند تا با نهایت باور و احترام به خود با جامعه پیرامون و بستگان ارتباط برقرار نمایند. آنها باید با دوستان و نزدیکان خود مشکل را به طور شفاف مطرح کنند و در مورد این بیماری به آنها توضیح بدهند. آنها وقتی که مورد اعتماد قرار گرفتند از هیچ حمایتی دریغ نخواهند کرد. برخی کمک‌ها نظیر مراقبت از کودک برای ساعاتی در هفته، خرید کردن، تمیز کردن خانه، انجام امور بیرون از منزل، پختن غذا و انجام برخی از کارهای درمانی کودک و همراهی و همدلی با خانواده نمونه‌ای از حمایت‌های دوستان و بستگان می‌تواند باشد. خانواده‌ی کودک به میزان زیاد باید خود آغازگر این رابطه باشند. البته باید در نظر داشت که ممکن است بستگانی باشند که نگاه شناختی مثبتی به کودک و خانواده‌ی او نداشته باشند. آنها وجود یک کودک دارای اختلال را وضعیت بدی برای فامیل تلقی می‌کنند و ممکن است خانواده و کودک را طرد نمایند. در برخورد با این بستگان باید آرام و خونسرد بود.

در کنار هم بودن اعضای خانواده:

والدین باید سعی کنند از هر فرصتی برای سر بردن با همدیگر و اطمینان بخشیدن به هم و انجام گفتگوهای لذت‌بخش استفاده کنند. آن‌ها باید بدانند که خواهر و برادر کودک اتیستیک به خاطر کمکی که میکنند، نیاز به توجه و حمایت، قدردانی و احترام دارند. وقت‌هایی برای فراغت و تفریح با یکدیگر اختصاص دهید. زمانهایی مانند وقتی که کودک در مدرسه است یا در خواب است یا نزد بستگان شما می‌باشد فرصت‌های خوبی برای با هم بودن است. نباید به دلیل اینکه زمانهای عدم حضور کودک، آرامش و لذت را به یکدیگر می‌دهید احساس گناه بکنید.

دوست داشتن کودک:

سعی کنید کودک را دوست داشته باشید و به او محبت کنید. البته نه به روشی که از داشتن شرایط مستقل او را دور کنید. سعی کنید برای رسیدگی به کودک تقسیم مسیولیت و وقت کنید. هر کدام از اعضای خانواده باید از دوست داشتن و رسیدگی به کودک به جای احساس ضعف و پریشانی احساس غرور و لذت بکنند.



✚ داشتن باورهای معنوی یا مذهبی:

بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که مذهب یک استراتژی انطباقی سودمند در مواجهه با فشارهای روانی است. اتکا به ایمان، باور دینی و کسب قوت قلبی از منابع معنوی در مواجهه با مشکل، توان روحی خانواده را افزایش می‌دهد. ضمن اینکه داشتن این باورها به پذیرش تمام و کمال کودک از طرف خانواده کمک موثری میکنند.

✚ اختصاص وقت به تقویت رابطه‌ی همسری:

والدین یک کودک مبتلا به اتیسم گاهی آنچنان غرق در سرویس دهی به کودک و درگیر اشتغالات ذهنی مربوط به او هستند که از توجه به یکدیگر غافل می‌شوند و یا اگر فرصتی برای باهم بودن پیدا کنند باز در مورد کودک به صحبت خواهند نشست. آنها هرگز نباید اجازه دهند عشق، صمیمیت، مهربانی و فداکاری در میانشان رنگ ببازد. آنها بیشتر از همسران دیگر به عشق و محبت نسبت به یکدیگر نیاز دارند. باید سعی کنند رویکردشان را در مورد مشکل کودک به هم نزدیک کنند. وحدت در دیدگاه‌ها و رفتارهایشان در مورد کودک و سایر اعضای خانواده به همه‌ی آنها اطمینان قلبی و آرامش خواهد داد.

فراموش نکنید که همه‌ی ما گاهی نیاز به خلوت

کردن با خود داریم. اگر فردی از اعضای خانواده

در خلوت با خودش به سر می‌برد مزاحم او نشوید

و یا از او توضیح نخواهید. خلوت هر انسانی با

خود و خدایش به او آرامش می‌دهد.



مقابله با استرس در خانواده کودک

مبتلا به اتیسم



مرکز جامع اتیسم دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تهیه و تنظیم

پریسا جلیلی کارشناس گفتاردرمانی