

Dozvedieť sa, že dieťa trpí vývinovou poruchou, je pre rodiča rana. Rodina sa naraz ocitne v situácii, ktorú nečakala a ktorú nepozná. Prijat' fakt, že dieťa sa odlišuje od ostatných detí, je často pre rodičov jedna z najťažších vecí. Rodičia pociťujú bezmocnosť, vyčerpanie a zúfalstvo. Ocitnú sa v bludnom kruhu otázok typu: Prečo práve my? Čo teraz? Ako ďalej? Dá sa to vôbec zvládnuť? Dostaví sa apatia, beznádej, frustrácia.



ČO POTREBUJÚ RODIČIA DETÍ S VÝVINOVÝMI PORUCHAMI?

Rodičia môžu prežívať smútok, potlačený hnev a ďalšie pocity,“ objasňuje špecializovaná psychoterapeutka Katarína Štefaničiaková. „Často sa objavia depresívne prejavy, seba obviňovanie, pesimistické zmysľanie, seba deštruktívne správanie a emocionálne vzdialenie sa vo vzťahu či už s dieťaťom alebo medzi rodičmi. Sú to prirodzené obranné mechanizmy, ktoré však zabráňujú rodičom vyrovnáť sa s postihnutím dieťaťa, s ich reálnou situáciou, narúšajú vzťahy, často spôsobujú sociálnu izoláciu rodiny alebo jej členov, či výskyt psychosomatických problémov.“ Ako prežíva rodič novú skutočnosť, že jeho dieťa má vývinovú poruchu?

Fázy, v ktorých sa môže rodič nachádzať pri diagnostikovaní vývinových porúch u svojho dieťaťa približuje špecializovaná psychoterapeutka Katarína Štefaničiaková:

Šok

Šok sa dostaví, keď sme zasiahnutí príliš silnými emóciami (napr. vyrieknutím diagnózy). náš mozog spustí ochranný mechanizmus, ktorý blokuje naše pocity a tým chráni našu psychiku pred narušením. Ľudia väčšinou uvádzajú, že nič nepocitujú, emócie sú otupené alebo prežívajú ďalší stav úzkosti. Napríklad budete pokračovať v živote akoby sa nič nestalo (popretie), poviete si, že je to len prechodné obdobie bez potreby riešenia, pokúsite sa svoje emócie potláčať alebo

oddalovať, začnete sa vyhýbať rodinnému prostrediu a pod..

Hnev

Hnev, ktorý môže pokrývať pocit viny alebo ľútosť či smútok. Úzkosť bráni pred skutočným pocitom, ktorým je väčšinou hnev a spôsobuje utrpenie. Človek môže robiť iracionálne rozhodnutia, byť emocionálne neprístupný, psychicky vzdialený od dieťaťa, cítiť sa napätý, vyčerpaný. Byť podráždený, reagovať impulzívne. Byť plačlivý. Mať pretrvávajúce pocity smútku či zníženú reguláciu emócií. Prežívať obdobie zmätku v emóciách, myšlienkach. Mať nedostatok motivácie. Neschopnosť udržiavať normálne činnosti. Neschopnosť sústrediť sa. Môžu sa dostaviť



psychosomatické problémy ako napríklad bolesti hlavy, brucha, svalov a ďalšie.

Akceptácia

Jedným z posledných štádií pri vysoko záťažovej situácii je jej akceptácia. Neznamená to definitívne zvládnutie všetkých

záťaží, ale už reakcie sú v zmenenej - prijateľnejšej podobe. Zároveň to znamená, že sme prijali situáciu a tak máme možnosť vidieť nové spôsoby a aktívne sa stavať k danej situácii, či problémom. Napomôcť tak dieťaťu.

„Spomenuté štádiá sú síce prirodzené obranné mechanizmy a reakcie, vzniknutej novej situácii však nepomôžu a nič neriešia. Preto je dôležité čím skôr pozbierať sily a zaujať aktívny postoj,“ uzatvára špecializovaná psychoterapeutka Katarína Štefaničiaková.

Ako efektívne zvládať svoje pocity a emócie, ako sa vysporiadať s danou záťažovou situáciou?

Ak si máme zachovať svoje duševné zdravie, musíme byť schopní vnímať svoje pocity, vedieť ich identifikovať, dávať ich najavo a vedieť ich reflektovať. Ľudia, zvlášť v situáciách, ktoré sú náročné, majú problém orientovať sa v pocitoch. Preto by sa rodičia detí s vývinovými poruchami rozhodne nemali uzatvárať do

svojho problémového kruhu, ale aktívne vyhľadať pomoc. Poradenstvo rodičom má dôležité miesto v celom systéme psychologickkej, terapeutickkej a sociálnej pomoci.

Pomocnú ruku poskytuje projekt Poradenstvo a osveta pre rodiny detí so zdravotným znevýhodnením ohrozených diskrimináciou, ktorý sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ
PROGRAM
ĽUDSKÉ
ZDROJE

