



استرس والدین

مجموعه کتابچه های آبی





- مجموعه کتابچه های نارنجی
تجارب و راهکارهای مربوط به خانواده، افزایش اطلاع رسانی به جامعه
- مجموعه کتابچه های آبی
تکنیک های روانشناسی در حوزه اتیسم
- مجموعه کتابچه های زرد
تکنیک های کار درمانی
- مجموعه کتابچه های سبز
تکنیک های گفتار درمانی
- مجموعه کتابچه های قرمز
تکنیک های مربوط به مهارت آموزی، حرفه آموزی، استقلال و ... در افراد طیف اتیسم
- مجموعه کتابچه های خاکستری
آشنایی با مغز و آگاهی از بخش ها و عملکردهای مختلف آن در افراد طیف اتیسم

استرس یک واقعیت همیشه حاضر در خانواده های طیف اتیسم است. استرس نحوه ی دید ما از دنیا را شکل می دهد. اگر استرس درونی در خانواده، ازدواج، مسائل مالی و ایمنی به شما وارد نمی شود، همیشه یک استرس بیرونی وجود دارد که می تواند این کار را انجام دهد. عموماً برخورد به مدت طولانی با خانواده، مریبان و پزشکان، موقعیت های استرس زایی را ایجاد می کند.

استرس های درونی خانواده

استرس درونی اتیسم در خانواده می تواند از مشکلات رفتاری در خواب کودک تا مشکلات هیجانی، احساس گناه و نزاع های زناشویی را شامل شود.

استرس والدین

احساس گناه یکی از بزرگترین عوامل استرس دورنی است. اکثر والدین به نوعی احساس کرده‌اند که مسئول اتیسم فرزندشان هستند یا دلیل این موضوع بوده‌اند. اگر این موضوع تحت کنترل‌شان می‌بود، احساس بهتری پیدا می‌کردند، اما اینگونه نیست. اتیسم یک پدیده جهانی است.

احساس گناه نداشته باشید و بدانید که شما فقط می‌توانید نحوه تعامل با کودکتان و اطرفیان‌تان را کنترل کنید.

ترس یک عامل استرس دیگر است. کودکان طیف اتیسم حس مناسبی از ترس ندارند. ممکن است یک خرگوش با گوش‌های جنبنده در کودک وحشت ایجاد کند و او فریاد بزند، ولی وقتی از بالکن طبقه سوم بالا می‌رود، به هیچ چیز فکر نکند.

والدین دائما به دنبال روش‌هایی برای محافظت کودک طیف اتیسم از آسیب زدن به خودش هستند. ممکن است احساس کنید زندگی کودک‌تان بیش از حد به مراقبت زیاد شما بستگی دارد. اما باید اعتماد کنید که کودک‌تان زندگی ایمنی خواهد داشت.

شما وظیفه خودتان را ادامه دهید، اما تنها نیستید.

احساس گناه و ترس دشمنان شما هستند. هیچ کس نمی‌تواند با این احساس مدت طولانی زندگی کند. اختلال اتیسم فرزندتان تقصیر شما نیست و شما نمی‌توانید از هر اتفاقی جلوگیری کنید. شما فقط می‌توانید وظیفه خود را انجام دهید، و برای کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید، به دنبال آرامش باشید.

استرس در خواهر یا برادرها

خواهران یا برادران کودک طیف اتیسم، عمیقاً بر پویایی خانواده اثر می‌گذارند. بعضی از آن‌ها سعی می‌کنند که بیش از اندازه خوب باشند پس کاری انجام نمی‌دهند که استرسی به خانه وارد شود، این خواهر و برادرها می‌توانند نقشی شبیه والدین را نسبت به خواهر یا برادر اتیسم‌شان بازی کنند. با خراب شدن وسایل و اسباب بازی‌هایشان توسط خواهر یا برادر طیف اتیسم‌شان، احساس ناراحتی نمی‌کنند. جهت حفظ آرامش در چنین خانه‌هایی، از کودکان عادی خواسته می‌شود تا تغییرات رفتاری عمده‌ای را برای جلوگیری از ناراحتی خواهر و برادر خود اجرا کنند.

به برادران یا خواهران به روش‌های مختلفی می‌توان کمک کرد. اختصاص دادن زمانی برای بودن با آن‌ها و همچنین تهیه صندوقچه و یا کمد قفل‌دار که بتوانند وسایلشان را در آن جا نگه دارند می‌تواند کمک کند. هر کودکی با خواهر یا برادرش دعوا می‌کند. از احساس گناه برای جلوگیری از این موضوع استفاده نکنید. به دنبال علت ناراحتی‌شان باشید و راهی برای پاسخگویی مثبت به این نگرانی‌ها پیدا کنید. حتی اگر نمی‌توانید راهی برای خروج از آن موقعیت پیدا کنید، می‌توانید به سادگی تنها به حرف‌هایشان گوش دهید.

استرس در زندگی زناشویی

برخی از زوج‌ها به دلیل دریافت حمایت از طرف خانواده‌های خود در انجام کارهای کودک، بسیار خوشبخت هستند. زیرا می‌توانند زمانی انفرادی برای خود و یا زمانی برای یکدیگر داشته باشند. اما اکثراً جزو این گروه نیستند. ممکن است والدین ما خیلی پیر باشند و نتوانند پاسخگوی نیازهای جسمانی کودک طیف اتیسم باشند، یا بیش از حد دور باشند. برای همه، منبع اصلی در حمایت، همسر ماست، اما این موضوع به طور قابل توجهی به استرس در زندگی زناشویی اضافه می‌کند، و زوج‌ها خسته می‌شوند.

در سن ۷ سالگی کودک دشواری خاصی برای در خانه ماندن مادر ایجاد می کند. هنگامی که همسر تان از محل کار به خانه برمی گردد، تنها زمانی است که می توانید زنگ تفریح داشته باشید، اما این تنها زمان خالی همسر شماست. همه چیز از اصلاح مو تا خرید از میوه فروشی باید همراه با بحث و جدل باشد تا یک نفر پیدا شود که با کودک در خانه بماند.

استرس زندگی با یک کودک طیف اتیسم در زمانهایی بسیار فشار آور است. خیلی راحت می شود شبیه افرادی که وظیفه شان را انجام نمی دهند، عمل کنید. حقیقت این است که حتی اگر همه افراد برای خشنودی شما وظیفه شان را انجام دهند، هنوز هم ممکن است فشار آور باشد.

زوج ها نباید به خاطر انجام ندادن کارهایشان یکدیگر را سرزنش کنند، بلکه می بایست از یکدیگر به خاطر کاری که انجام داده اند (سرکار رفتن، گذاشتن غذا روی میز، غذا دادن و لباس پوشاندن به بچه ها) تشکر کنند. ممکن است شما فکر کنید که نباید از کسی به خاطر انجام وظیفه اش تشکر کرد، اما قدرانی کردن از صمیم قلب موجب بهبود زخم ها می شود. در بهترین حالت، زوج ها به لحاظ فیزیکی و هیجانی از یکدیگر دور می شوند، و در بدترین شکل، آشکارا نسبت به هم خصومت پیدا می کنند.

صمیمیت چه می شود؟ شاید شما به این سوال بخندید! شما باید تلاش خاصی برای آرامش خود و خانواده تان داشته باشید؟

صمیمیت می تواند باتری هیجانی تان را شارژ کند و استخوان بندی زندگی زناشویی تان را تقویت کند.

اگر شما دارید پول برای نگهداری فرزندتان خرج می کنید، اقدام مفیدی است. صرف زمان برای زندگی زناشویی تان می تواند از استرس بکاهد و به هر دو شما کمک کند که با موقعیت های روزانه بهتر مواجه شوید. ممکن است احساس کنید که نمی توانید زمانی برای رابطه تان پیدا کنید. اما حقیقت این است که نمی توانید از آن چشم پوشی کنید. پیدا کردن زمان در حال حاضر از استرس های بعدی بیشتر جلوگیری می کند.

اتیسم می‌تواند خانواده‌ها را از راه‌های مختلف تحت فشار مالی قرار دهد. بعضی خانواده‌ها برای درمان کودکان خود هزینه‌های بالایی را پرداخت می‌کنند. ممکن است کفر آمیز به نظر برسد که به جای آسایش کودک نگران پول باشیم. بحث این است که خیلی از راه‌ها موثر نیست.

قبل از این که پول زیادی خرج کنید و کودک خود را در معرض درمان‌های مشکوک و شاید خطرناک قرار دهید، صبر کنید.

از دیگری که این درمان‌ها را امتحان کرده‌اند بپرسید، کودکان آن‌ها را برای چند ماه نظاره‌گر باشید. آیا آن کودکان بهتر رفتار می‌کنند؟؟ آیا این پیشرفت می‌تواند در نتیجه درمان‌های دیگری باشد؟
برخی مردم برای لباس یا سفر پول خرج می‌کنند، اما صادقانه، بیشترین استرس برای هزینه‌های کودکان است.

یادتان باشد که پول همه‌ی مشکلات کودک شما را حل نمی‌کند؛ ممکن است فقط کلید کاهش برخی از استرس‌های مالی تان باشد.

عوامل استرس زای بیرونی در خانواده

عوامل استرس‌زای داخلی تا حدودی می‌تواند تحت کنترل تان باشد، اما هنگامی که با دنیای بیرونی سروکار دارید، همه چیز برای شما والدین دارای کودک طیف اتیسم سخت‌تر می‌شود.
در اینجا بر نحوه‌ی تعامل با دیگران به منظور بدست آوردن حمایت فیزیکی و احساسی که شما و کودکان نیاز دارید، تمرکز می‌کنیم. فشار مالی

استرس در گستره خانوادگی

شاید استرس در خانواده قبل از اینکه حتی کلمه اטיسم را شنیده باشید شروع شده باشد. هنگامی که مشخص شود کودک مشکلات رفتاری دارد، اعضای فامیل توصیه‌های مفید زیادی ارائه می‌دهند که اکثر اوقات تمامی ندارد و تا بعد از تشخیص این موضوع ادامه پیدا می‌کند. البته، به یاد داشته باشیم که ارائه آن توصیه‌ها برای کمک به شماست. آن‌ها شما و کودکان را دوست دارند. اگر مردم توصیه‌های خود را در بین تعاریف حقیقی قرار دهند، فشار انتقاد سازنده کاهش می‌یابد.

استراحت

برای مدتی از خانه بیرون بروید و از بچه‌ها دور باشید. از دوستان و آشنایان درخواست کمک کنید. بگویید: من واقعا به استراحت نیاز دارم، آیا می‌توانید وقتی را به من اختصاص بدهید؟

سوال را از "آیا می‌توانید" به "چه وقت می‌توانید" تغییر دهید.

آدرس انجمن اتیسم ایران
دفتر مرکزی: تهران، اتوبان ستاری جنوب، بعد از پل همت،
خیابان لاله شرقی، پلاک ۸.

تلفن: ۰۲۱-۴۸۰۸۵ ۰۲۱-۴۴۶۱۳۴۵۶ فکس: ۴۴۶۱۴۰۴۴

آدرس دفتر نمایندگی: ۱: تهران، خیابان جمهوری، خیابان
برادران یاسری، نبش دیلمان، پلاک ۲.

تلفکس: ۰۲۱-۶۶۹۲۴۳۵۹ www.iraautism.org

 www.iraautism.org

 iraautism.org

 iran.autism.association

شعب:

شیراز: ۰۷۱۳۶۲۶۶۳۳۴ رشته: ۰۱۳۳۳۵۱۳۲۳۵

همدان: ۰۸۱۳۸۲۲۱۵۴۲ کاشان: ۰۳۱۵۵۵۴۸۲۳۱

کرمان: ۰۳۴۳۲۱۱۰۴۰۸ ارومیه: ۰۴۴۳۲۲۵۸۰۳۱

دفاتر نمایندگی:

زنجان: ۰۹۱۲۲۴۲۴۸۴۲ قزوین: ۰۹۱۲۳۸۱۰۳۷۸ بیرجند: ۰۹۱۵۱۶۰۰۰۸۴

خرم آباد: ۰۹۱۶۶۶۲۶۱۹۷ ایرانشهر: ۰۹۳۰۷۵۲۷۶۳۳ کیش: ۰۹۱۹۷۹۵۴۰۲۵

گرگان: ۰۹۱۱۱۷۸۰۹۷۴ بجنورد: ۰۹۳۸۸۳۸۶۶۴۶ کرمانشاه: ۰۹۱۸۳۳۲۹۵۳۸



کمک به انجمن خیریه اتیسم ایران #۰۷۰۷*۰۷۸*

شماره حساب: (بانک اقتصاد نوین) ۱۴۷۸۵۰۵۶۶۳۵۲۸۱

شماره کارت: ۶۲۷۴ ۱۲۱۹ ۴۰۰۱ ۷۹۸۱



مجموعه کتابچه های آبی

تکنیک های روانشناسی در حوزه اتیسم