



# Manual për prindër që mësojnë se fëmija i tyre ka një vështirësi në zhvillim

## Ç'duhet të bëni për të ndihmuar veten në fazën e përballjes

Kur prindërit mësojnë se fëmija i tyre ka një vonesë në zhvillim, mënyrat e reagimit janë nga më të ndryshmet:

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Mohimi</b>          | <b>Një nga reagimet e para është mohimi</b> —“kjo nuk mund të më ndodhë mua, fëmijës tim, familjes sime.”  |
| <b>Zemërimi</b>        | Mohimi shumë shpejt kalon në <b>zemërim</b> , i cili mund të drejtohet ndaj personelit mjekësor që informon i pari mbi problemin e fëmijës. Zemërimi gjithashtu shfaqet edhe në komunikimin midis vetë prindërve ose anëtarëve të tjerë të familjes.   |
| <b>Refuzimi</b>        | <b>Refuzimi</b> është një reagim tjetër që përjetojnë prindërit. Ky refuzim mund ti drejtohet personelit mjekësor, familjarëve të tjerë apo dhe vetë fëmijës. Ata mund të dëshirojnë edhe vdekjen e fëmijës, kur janë në gjendje të rënduar emocionale.  |
| <b>Frika</b>           | <b>Frika është një tjetër reagim i menjëhershëm.</b> Njerëzit zakonisht kanë frikë nga e panjohura më tepër se nga e njohura. Pasja e një diagnoze dhe informacioni të qartë mbi fëmijën, e bën zakonisht situatën më të lehtë. Frika për të ardhmen është një emocion i zakonshëm: “Çdo të ndodhë me fëmijën kur të jetë 5 vjeç, kur të jetë 12, kur të jetë 20? Çdo të ndodhë me fëmijën kur unë të mos jem më?” |
| <b>Ndjenja e fajit</b> | <b>Më pas vjen ndjenja e fajit</b> dhe shqetësimi se mos kanë qënë prindërit ata që e kanë shkaktuar problemin “Mos bëra diçka që e shkaktoi këtë? Mos po ndëshkohem për diçka që kam bërë? A jam kujdesur si duhet për veten gjatë shtatëzanisë? ”  |
| <b>Konfuzioni</b>      | <b>Konfuzioni shoqëron këtë periudhë të vështirë.</b> Si rezultat i të moskuptuarit plotësisht se çfarë po ndodh dhe çfarë do të ndodhë, kalohet në pagjumësi, paaftësi për të marrë vendime dhe mbingarkesë mendore.  |
| <b>Pafuqia</b>         | <b>Pafuqia për të ndryshuar se çfarë po ndodh</b> është shumë e vështirë për tu pranuar. Ju nuk mund ta ndryshoni faktin që fëmija juaj ka një vështirësi.   |
| <b>Zhgënjimi</b>       | <b>Zhgënjimi</b> për një fëmije jo perfekt është një sfidë e madhe për tu përballuar nga shumë prindër dhe lëndon egon dhe sistemin e vlerave të tyre.   |
| <b>Pranimi</b>         | <b>Pranimi</b> është faza kur prindërit krijojnë stabilitet emocional dhe nisin përpjekjet e para për ti ofruar ndihmë fëmijës duke u drejtuar tek specialistët.   |

Jo të gjithë prindërit kalojnë nëpër secilën fazë, por është e rëndësishme për prindërit të njohin këto përjetime të mundshme dhe të kuptojnë që nuk janë të vetëm në vuajtjen e tyre.

## **Ka shumë mënyra për të përballuar problemet dhe për të kërkuar ndihmë:**

### **Kërkoni ndihmë nga një prind tjetër**

Kërkoni të njihni një prind tjetër që ka të njëjtin problem si ju dhe kërkoni mbështetjen dhe këshillat e tij.

### **Flisni me bashkëshortin/bashkëshorten, familjen dhe persona të tjere të rëndësishëm**

Sa më tepër çiftet të komunikojnë në momente të vështira si këto, aq më tepër forcohen për të përballuar. Mënyra se si ju i shikoni dhe përballoni situatat mund të mos jetë e njëjtë. Mundohuni ti shpjegoni njëri-tjetrit si ndiheni dhe si e shikoni ju situatën në të cilën ndodheni.

### **Fokusohuni në të tashmen, në aktivitetet e ditës**

Frika nga e ardhmja mund t'ju dekurajojë. Duhet të mos mendoni në çdo moment për “po sikur?”, apo “çdo të ndodhë nesër?”. Edhe pse mund t'ju duket e pamundur, gjëra të bukura do të vazhdojnë të ndodhin çdo ditë. Fokusohu në të tashmen, në aktivitetet e ditës.

### **Kërkoni informacion**

Duhet të kërkoni për informacion të saktë në lidhje me situatën e fëmijës tuaj. Mos kini frikë të pyesni, pasi pyetjet janë hapi i parë për të kuptuar më mirë fëmijën tuaj.

### **Mësoni si të përballeni me ndjenjën e hidhërimit dhe zemërimit.**

Ndjenjat e hidhërimit dhe zemërimit janë të paevitueshme kur mendoni se nuk mund t'ju realizohen shpresat dhe ëndrrat që kishit ndërtuar për fëmijën tuaj. Është e rëndësishme ta njihni dhe ta shprehni zemërimin.

### **Mbani një qëndrim pozitiv**

Mbajtja e një qëndrimi pozitiv do të jetë një nga armët tuaja kryesore për tu përballur me problemet.

### **Qendroni të lidhur me realitetin**

Të qëndrosh i lidhur me realitetin do të thotë ta pranosh atë ashtu siç është. Gjithashtu do të thotë që ka disa gjëra që mund të ndryshojnë dhe të tjera që nuk i ndryshojmë dot.

### **Kujdesuni për veten**

Në situata stresante, gjithsecili reagon në mënyrën e tij. Gjithësesi janë të nevojshme disa këshilla: Pushoni mjaftueshëm, ushqehuni mirë, merrni kohë për veten, kërkoni mbështetjen e të tjerëve.

### **Evitoni keqardhjen**

Keqardhja për veten, keqardhja nga të tjerët apo keqardhja ndaj fëmijës duhen evituar.

### **Kujtohuni që është fëmija juaj**

Mbi të gjitha ai është fëmija juaj sot e përgjithmonë. Zhvillimi i tij është i ndryshëm nga ai i fëmijëve të tjerë, por kjo nuk e bën fëmijën tuaj më të pavlefshëm, më pak të rëndësishëm, apo me nevojë më të ulët për dashurinë dhe përkujdesjen prindërore. Duajeni dhe gëzojeni fëmijën tuaj.