

Szép dolog a család!



Hogyan legyen jó?

Hasznos tanácsok mindennapi életünkhöz

Ha bizonytalannak látom gyermekem fejlődését, kihez fordulhatok?



Más Fogyatékos Gyermekekért Alapítvány

H-8000 Székesfehérvár, Móri út 16.

Telefon: +36 30 511 3547

Honlap: www.kapocskozpont.hu

E-mail: info@kapocskozpont.hu

„Kapocs” Korai Fejlesztő Központ

H-8000 Székesfehérvár, Móri út 16.

Telefon: +36 30 701 8747

Körzeti védőnő

Körzeti házi-gyermekorvos

Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat, lakóhely szerinti járási tagintézmény

2

A „Családi Útmutató” készült: aTÁMOP-5.5.1.B-11/2-2011-0226 számú, „Kapocs Központ – a családokért” közösségfejlesztő összefogás és hálózat létrehozása, működtetése a Székesfehérvári Kistérségben pályázat keretében.

Szakmai tartalom kialakítása: Kégl Viktória szakpszichológus, Mahlerné Köfner Anikó szakmai vezető

Szerkesztés, szövegalkotás: Méhes Mónika | Grafika és nyomdai előkészítés: designlabor | Nyomdai munkák: Attraktív Nyomda

Készült: 4000 példányban | Felelős kiadó: Más Fogyatékos Gyermekekért Alapítvány | H-8000 Székesfehérvár, Móri út 16.

Miért fontos a jól működő család? Mert véd, óv, biztonságot nyújt, mintát ad. Átsegít az élet buktatóin, hozzájárul személyiségünk fejlődéséhez, erősíti társas kapcsolatainkat. Ha otthon „nem minden kerek”, annak sokszor egyszerű okai vannak. Igen ám, de az egyszerű problémákat is nehezen orvosoljuk, ha kimerülten, fájdalommal terhelten teszünk rá kísérletet! Tudatosan, okosan szeretni bizony, nagyon nehéz... Nos, lássuk, mégis, hogy lehet!

KÉT SZERELMES PÁR, MINDIG EGYÜTT JÁR...

„Miért teszi ezt velem? Sosem fog megérteni!”
– ugye, éreztünk már így?

Ha a párunkkal való kapcsolatunk úgy indult, hogy egy életre szól, és szeretnénk, hogy így is maradjon, tegyünk meg érte mindent, amit lehet, ne csak magunkban düljünk-füljünk! Azzal, hogy a szőnyeg alá söpörjük a problémákat, csak fokozzuk a feszültséget, ami előbb-utóbb úgyis robbanásig fajul. Ha például társunk nem segít nekünk valamiben, ne okoljuk rögtön a hozzáállása miatt. Mondjuk el neki még időben, őszintén, miért van szükségünk rá, mi az, amit szeretnénk tőle, és mi az, amit mi „cserébe” adni tudunk, így megelőzhetjük az értelmetlen és fájdalmas veszekedést.

Legyünk türelmesek és nyitottak, beszéljük meg a dolgainkat!



A TÜRELEM RÓZSÁT...

„Új jövevény érkezik a családba – mi lesz majd velem?”

Amikor párunkkal gyermeket vállalunk, életünk legszebb és legnehezebb feladatára készülünk. Korábbi életvitelünk megváltozik, mindennapjaink középpontjába a gyermek kerül. A nőből anya lesz, a férfiből pedig apa, és az átmenet, bizony nem egyszerű.

A nő viseli kilenc hónapon át a gyermekáldás minden örömét, fájdalmát, és éppen ebből adódóan lélekben is fel tud készülni az új jövevény érkezésére. A férfi ezzel szemben csak szemlél. Azt érzékeli, hogy párja egyre inkább befelé fordul, leendő anyaságára és gyerme-

kére koncentrálni, ezért rá a korábbinál jóval kevesebb figyelem jut. A baba megszületése végképp próbára teszi a párkapcsolatot, hiszen az anyukára óriási felelősség hárul. Minden

pillanatban éreznie kell, mire van szüksége a kicsinek, ami nagyon komoly teherterhelés a korábbi „szabadság” után. A legtöbb, amit az édes-apa ilyenkor tehet, az, hogy maga is kiveszi részét a baba gondozásából. A pelenkázás, büfiztetés, fürdetés bár elsőre nem tűnik túl hálás tevékenységnek, nagyban hozzájárul az apa-gyermek és az apa-anya kapcsolat egészségessé, boldoggá válásához. A közösen viselt feladatok segítik egymás vegyes, kavargó érzelmeinek elfogadását, és annak megértését, hogy **a nő anyaként is nő, a férfi apaként is férfi, sőt!** Ha okosan, ügyesen osztják el a tennivalókat, szabaddá tehetnek órákat, amelyekben csak egymásra figyelnek. Ahogy a gyermek csepereedik, és elkezd leválni édesanyjáról, a pár „intim ideje” is nő.

A szeretet, ha okosan, közösen gazdálkodunk vele, soha el nem fogy – inkább egyre több lesz!



MIBŐL LESZ A...

Mikor, mire kell figyelniük a gyermeknevelés során? – ha valóban érdekel bennünket csemeténk fejlődése, érdemes Erik H. Erikson, neves fejlődépszichológusra hallgatnunk, aki érthetően, egyszerűen fogalmazta meg a választ.

0-2 éves kor

A baba az anyaméh biztonságából számára teljesen idegen, ismeretlen világba érkezik. Védtelenségében minden jelre, amit ad, azonnali „visszajelzést vár”. A **bizalom** tehát ez első, amit meg kell tapasztalnia. Szükségeit hamar ki is kell elégíteni, nem szabad hagyni őt sokáig sírni. Ha így cselekszünk, a pici azt tanulja meg, hogy a világ biztonságos, szeretteire mindig számíthat. Amennyiben sokat hagyjuk magára, szorongani fog és bizalmatlanná válik környezetével szemben - kialakul benne a bizonytalanságérzés.



2-4 éves kor

Ebben a korszakban törekszik a gyermek először **önállóságra**. Nem kér segítséget bizonyos dolgok elvégzéséhez, és nagyon örül, ha sikerül valamit „ededül” megcsinálnia. A szárnypróbálgatás időszakában különösen fontos a biztatás, és az, hogy ne szidjuk meg őt azért, mert csetlik-botlik. Minden hiba a tanulás fontos része! Ha folyton megszegényítjük az ügyetlenkedései miatt, kialakul benne a szégyenérzet, és nem fog hinni abban, hogy feladatait maga is meg tudja oldani. Bizonytalanra válik, és a későbbiekben sem lesz igazán önálló ember.



6

4-5 éves kor

Ebben a korban fedezi fel a gyermek a **kezdemenyezés** örömét, vagyis azt, hogy ki-tűz maga elé valami célt, amit el kíván érni. Ez lehet teljesen ártalmatlan ötlet, például szeretne valamit lerajzolni, de lehet szá-munkra hajmeresztő dolog is, mondjuk, a fal-ra akar firkálni vagy pocsolóában rohangálni. Feszültség az ilyen helyzetekben mindig a kezdemenyezés sikertelenségéből adódik. Ha sír, dühös, mert szerinte nem lett jó a raj-za, ajánljuk fel neki, hogy festhet vagy gyur-mázhat is, és mindenképpen dicsérjük meg az eredményt. A falra ragaszthatunk papírt, amire bátran fickálhat, és vehetünk neki gu-micszmat, hadd ugráljon néha páros lábbal a vízben... A lényeg, hogy amikor csak lehet, kerüljük az eleve tiltást! Ha folyton gátoljuk őt, tele lesz kudarcélménnyel és állandóan benne a büntudat. Ha megpróbálunk kíván-ságai teljesítésére valami megoldást találni, a gyermek megtanulja, hogy bizonyos keretek között fantáziáját szabadon kiélheti, és nem szégyellni valók a vágyai.



5-12 éves kor

Ebben az időszakban a gyermek nagyon tö-rekszik arra, hogy jól csinálja a dolgokat. Gon-doljunk csak az iskolát kezdőre, aki minden idegszálával azon dolgozik, hogy megtanuljon írni, olvasni, számolni. Ekkor kezdi érezni, hogy **teljesítménye** fontos a boldogulásához. A folytonos biztatás és dicséret ebben az idő-szakban is elengedhetetlen!

Még akkor is, ha eleinte nem annyira ügyes, igyekezetét mindenképpen értékelnünk kell! Amennyiben dicséret helyett állandó bírálatot és kritikát kap, kialakul benne a kisebbségszorongás-érzés. Ha alulértékeli önmagát, az felnőttként is akadályozhatja képességei kiteljesítésében.

13-19 éves kor

A „Ki vagyok én és merre tartok?” időszaka a különböző szerepek kipróbálásáról, az ideálok kereséséről szól. Szülőként nem csoda, ha ettől égnék áll a hajunk, hiszen korábban szót fogadó gyermekünk szinte egyik napról a másikra megváltozik. Sovány vigasz, de el kell fogadnunk: ennek a korszaknak ez a lényege! A kamasz mindent **megkérdőjelez**, amit addig jónak tartott, így akár a szülei által képviselt dolgokat is. Ha túlzottan korlátozzuk, megszegényítjük, és nem vesszük komolyan, személyiségfejlődése megrekedhet, és megtapasztalhatjuk azt, ami minden szülő rémálma: gyermekünk céltalannak, értelmetlennek érezheti az életét, és könnyen előfordulhat, hogy alkoholhoz, kábítószerhez nyúl, „rossz társaságba keveredik”... A legjobb, amit tehetünk az, hogy bizonyos keretek között hagyjuk csemeténket kísérletezni, hogy megtalálhassa helyét az őt körülvevő világban.





AZ ALMA NEM ESIK MESSZE...

Gyakran mondják, hogy a lányok apjuk, a fiúk pedig anyjuk mintája alapján választanak párt maguknak. Nem annyira a külső, mint inkább a belső vonások, és a velük való bánásmód tekintetében fedezhető fel a hasonlóság.

Senki sem születik anyának vagy apának, hanem azzá válunk, így nem is várhatjuk el önmagunktól és párunktól, hogy minden új helyzetben tökéletesen reagáljunk. De tudnunk kell, hogy gyermekünknek mindkettőnkre szüksége van, velünk való meghitt kapcsolata által fejlődik. Későbbi életét és önmagáról kialakított képét nagyban meghatározza az, ahogyan anyukája tekint rá. A fiúnak az apa férfitípusát ad és nagy valószínűséggel úgy fog bánni a nővel, ahogyan tőle látja. A lánynak pedig későbbi párválasztását határozza meg az „apakép”. Ha az apja szereti, vigyáz rá, és segíti őt, akkor később olyan férfival fogja jól érezni magát, akitől ugyanezt a támogatást kapja meg. Ha azonban bántalmazza, akár lelkileg, akár testileg, akkor az elnyomó férfiakhoz fog vonzódni, mert az erőszakos bánásmódot szokta meg..

A kora gyermekkori tapasztalatok a lélek legmélyén markáns nyomatokat hagynak, és alapjaiban meghatározzák a későbbi kötődéseket, más emberekhez fűződő kapcsolatokat.

Így eshet meg, hogy felnőtt fejjel sokan értetlenkedve kérdezik önmaguktól: miért olyan a párom, amelyet pont nem szerettem volna? Az a gyermek, aki érzi szülei szeretetét és bizalmát, rendre azt tapasztalja, hogy őszinték vele, és maradéktalanul megbízhat bennük, szívesen megteszi azt, amit kérnek tőle. Együttműködő, és nyitott lesz, mert biztonságban érzi magát. Az a gyermek viszont, akinek cselekedeteire a szülők mindig másként reagálnak, azt tanulja meg, hogy nem számíthat rájuk, mert viselkedésük kiszámíthatatlan. Bizonytalan, szorongó, zárkózott kamasszá lesz, és biztonságot keresve könnyen válik olyan közösség tagjává, amelyet valamilyen függőség tart egy „akolban”.

Sose feledjük, hogy gyermekünk életére, kapcsolataira akkor is hatással leszünk, ha már kirepült a családi fészekből! Bánjunk vele ennek tudatában:

Mutassunk jó példát, legyünk megbízhatóak!

ÍGY VAGY ÚGY, DE KETTŐN ÁLL A ...

Főként a dolgozó nő számára okoz fejtörést, hogyan ossza be az idejét úgy, hogy a munkáját is tisztességgel ellássa, és a családjá se érezze elhanyagolva magát. A múlt század elején ez még nem jelentett problémát, hiszen az asszony javarészt a háztartással és a gyermekek nevelésével volt elfoglalva. Ma már

azonban a legtöbb családban anyagi kényszer, hogy a nő is munkát vállaljon. Így természetesen jóval kevesebb ideje jut az otthon melegének megteremtésére, fenntartására. Ennek fényében logikus volna, hogy a férfi is részt vegyen a házimunkában, ám a mai magyar társadalom csak lassan és nehézkesen változtat a konzervatív berögződéseken. **Pedig a „teremtés koronája” sem veszít a tekintélyéből attól, hogy elmosogat vagy**

kitereget: napi fél óras mutatvány a családi béke érdekében igazán nem nagy áldozat. Nem beszélve arról a jutalomról, amit a kedvesétől kaphat este, ha az nem hullá fáradtan és kizsigerelve dől az ágyba...

Vannak olyan családok, amelyekben a nők otthon maradnak, és minden energiájukkal a családi fészek melegének megőrzésére koncentrálnak. Sajnos, a társadalom hajlamos alábecsülni ezt az életformát, pedig a háztartás egyszemélyes vezetése, a dolgozó férfi biztos, nyugodt háttérének megteremtése és a gyermekek nevelése bizony kemény szolgálat, megbecsülendő munka. Attól még, hogy nem jár érte fizetés, óriási érték, amely leginkább a csemeték személyiségfejlődésében és a férfi belső békéjében „mérhető”.



JOBB KÉSŐN, MINT...

**„Azt szeretném, ami a gyerekeknek a legjobb”
– mindig ezt súgja szülői szívünk, s igyek-
szünk is mindent megtenni csemeténkért.**

Ez vajon azt jelenti, hogyha magunkkal törődünk, önzőek vagyunk? Dehogyan! Teljesen természetes, hogy mi is figyelemre és szeretetre szomjazunk. Gondoljunk csak bele, ismeretségi körünkben kik azok, akiket alapvetően vidám természetűnek ismerünk? Nos, bizonyosan azok, akiket szeretnek, akik nem fosztják meg magukat az apró örömeiktől. Szeressünk mi is, hogy viszonzzeressenek, törődjünk magunkkal, hogy törődjenek velünk! Hetente egy este, és havonta egy hétvége nekünk is jár, amikor a háztartást, a munkát, és bizony, csemetéinket is másra – ha nagyobbak, magukra – hagyhatjuk. Sétáljunk párunkkal kettesben egy nagyot, nézzünk meg egy filmet – tegyünk bármit, amiben jókedvünk telik! Gyermkeink akkor boldogok, ha minket kiegyensúlyozottnak látnak; így marad összetartó a családjunk.

Szánjunk magunkra is időt!





EGY JÓ SZÓ MINDENNÉL...

„Nagyon ügyes voltál! De aranyos vagy!” – ha kaptunk már ilyen kedves szavakat az életben, érdemes felelevenítenünk, mennyi erőt adott nekünk az az ember, aki megajándékozott velük. A pozitív megerősítés mindenkinek – a társunknak és a gyermekünknek is – fontos! Ne gondoljuk, hogy párunknak „az a dolga”, hogy dolgozzon, a gyermekünknek az, hogy tanuljon, s mindegyiküknek az, hogy a háztartás működtetéséből kivegye a maga részét. Gondoljunk csak bele: nekik is hasonló elvárásoknak kell megfelelniük, mint nekünk... Ha ezt tudatosítjuk magunkban, és így állunk hozzá a dolgokhoz, érezni és érteni fogjuk, miért számít családtagjainknak is sokat a biztatás.

Dícsérjük azokat, akiket szeretünk!



MUNKA UTÁN ÉDES A...

**„Azt se tudom, hol áll a fejem!”
– Ugye, gyakran érzünk így?**

A hétköznapi életben sok időt töltünk külön szeretteinktől. Cseperedő gyermekeinknek pedagógusok felügyelete alatt, nekünk pedig a munkában, és otthon kell jól teljesíteniünk. Az elvárásoknak folyamatosan megfelelni fárasztó, ezért nem csoda, ha olykor ingerlékenyek vagyunk egymással. Leterheltségünk ellenére próbáljunk meg rendszerességet vinni családunk minden napjaiba – a közösen kialakított rutin segíti gyermeink tájékozódását az élet forgatagában.

Minden közös tevékenység hasznos, hiszen egymás mélyebb felfedezésével, megismerésével jár. Megtapasztalhatjuk, miben ügyesebb és miben gyengébb párunk és gyermekünk, így könnyebben alkalmazkodhatunk hozzájuk. A családi rituálék pedig – mint például a közös étkezés, a játék és a mesélés – sokat segítenek abban, hogy a napi nehézségek okozta feszültségek önmagunkban, és egymás között is feloldódjanak. (Elalvás előtt lehetőleg ne engedjük csemeténket a TV és a számítógép elé, mert nem megnyugtatja, hanem felpörgeti őt!)

A közös munkálkodással, kikapcsolódással eltöltött pillanatok mindannyiunknak biztonságérzetet, nyugalmat adnak.

Legyünk együtt néha „csak úgy”!

KÖLCSÖNÖS TÁMOGATÁS

De finom volt a mama süteménye! Milyen jó volt nála aludni! Mindig kicsit engedékenyebb volt, mint anya vagy apa! – Ha van ilyen emlékünkh, akkor jól tudjuk, mit jelent a nagyszülő a gyermek számára.



A 20. század elején még természetesnek számított, hogy több generáció élt együtt; az idősebbek átadhatták tapasztalataikat, a fiatalabbak pedig új szint és lendületet hoztak a családba. Az elmúlt évtizedekben azonban az egyén került a középpontba, és a „modern életfelfogás” önállóságot diktált, szemben a családi közösség erejével, egymás kölcsönös támogatásával. Pedig a terhek és örömök megosztása könnyebbé teszi mindenkinek számára: a nagymamát, nagypapát „megfitalítja” az unoka; a gyermek élvezheti a kényeztetést, és a nagyszülők bölcsességéből sokat tanulhat; a szülők pedig nyernek egy kis szabadidőt teendőik ellátására, és több idejük jut egymásra.

Attól még, hogy valaki nem fiatal, fontos tagja a családnak. Becsüljük meg, adjunk értelmet mindennapjainak, lássuk el olyan feladattal, amiben örömet lel, és hasznosnak érzi magát!

HA MÁS, MINT A TÖBBIEK



Minden gyermekről álmódó pár képzeletében egészséges, pirospozsgás, mosolygós tünemény él, akit öröm tanítgatni, nevelgetni, közösségbe vinni. Nincs annál szomorúbb és sokkalóbb a szerelmeseke életében, mint amikor ez az álom szertefoszlik, és a várva várt jövevényről kiderül, hogy más, mint a társai.

Ha azt vesszük észre gyermekünkön, hogy mozgása, beszéde nem fejlődik kellő ütemben, vagy bármi másban eltér az átlagostól, teljesen természetes, hogy mély fájdalommal éljük meg a tapasztaltakat, hiszen szembe kell néznünk „másságával”, és el kell engednünk magunktól az egészséges kisgyerekről alkotott képet. Embert próbáló feladat, de ha párunkkal egymásba kapaszkodunk, sokkal könnyebb legyőzni minden akadályt (sajnos gyakran előfordul, hogy az egyik fél kilép a kapcsolatból, megnehezítve a gyermekkel maradó szülő mindennapjait).

Az eltérő fejlődésű gyermek ellátása bár nagy teherként a család számára, hamis dolog lenne pusztán gondozásának nehézségeiből kiindulni. Minél előbb ismerjük fel a problémát, annál jobb: a korai fejlesztésen nagyon sok múlik! Mindenki ügyes valamiben; ha csemeténk időben olyan szakemberekhez kerül, akik segítik uralni gyengeségeit, és kidomborítják erősségeit, akkor sokkal nagyobb eséllyel indulhat meg az önállósodás útján, és könnyebben találhatja meg a helyét a családi és a kortárs közösségekben. Ehhez természetesen szükség van arra is, hogy elfogadják őt azok, akik a mindennapokban körülveszik. Bár javult már az emberekben a fogyatékos emberekről alkotott általános kép, sajnos még mindig előfordul, hogy az eltérő fejlődésű gyermekeket nehezebben fogadják el. A legfontosabb, hogy olyan ellátást és intézményeket találjunk szeretettünk számára, amelyben szakszerűen biztosítják a fejlődését. Nekünk is rengeteget segít, ha hozzánk hasonló sorsú szülőkkel tartjuk a kapcsolatot, akikkel kölcsönösen megoszthatjuk problémáinkat, tapasztalatainkat.



Ön is segíthet!

Egy jó célt – egy jó helyen.

Kérjük rendelkezzen
adója 1%-áról **autizmussal élő
gyermekek javára!**

A Más Fogyatékos Gyermekéért
Alapítvány adószáma:
18487569-1-07

KAPCS
KÖZPONT A CSALÁDOKÉRT



„Álmod a párom, a gyerekeim angyalok, minden reggel gondtalanul ébredek, és felhőtlen boldogságban, elégedetten fekszem le.” – Ha ebben a mondatban magára ismer, nincs szüksége segítségünkre és erre a könyvecskére. Ha viszont nem ilyen rózsás a helyzet, és megesik, hogy emészti magát gyermekei vagy párkapcsolata miatt, nem árt beleolvasni a „Családi Útmutató”-ba. Megtudhatja belőle, min múlik az otthoni béke, társával hogyan juthat egyről a kettőre, és milyen megoldásokkal segítheti imádnivaló, rakoncátlan porontyát, hogy „ember váljék belőle”. Senki sem születik férjnek, feleségnek, élettársnak vagy szülőnek. Segítséget kérni, szeretni tanulni nem szégyen és sohasem késő!

Feloldjuk a hétköznapi feszültségeit

Családi Tanácsadó Szolgálat | Szülő Klub és Konzultáció | Gyermekfelügyelet | Párkapcsolati Mediáció

Bejelentkezés a programjainkra hétköznap 8-12 óráig: **+36 30 511 3547** | Honlap: **www.kapocskozpont.hu** | E-mail: **info@kapocskozpont.hu**

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.