

Ebben a részben egy különösen fontos témával foglalkozunk, azzal, hogy hogyan lehetünk jó, vagyis inkább elég jó szülők.

A legtöbb szülő, amikor megtudja, hogy a gyermeke autista, hirtelen egy teljesen más világban találja magát. A korábbi elképzelések, elvárások megváltoznak. Elindul egy új út, tele kérdésekkel, aggodalmakkal és nagyon gyakran büntudattal is. Ez az út gyakran magányosnak tűnik. Más szülők problémái sokszor távolinak érződnek, a „jól bevált nevelési tanácsok” pedig a legtöbbször nem működnek. Ilyenkor jogosan merül fel a kérdés: *Elég jól csinálom ezt az egészet?*

Tökéletes szülő nem létezik, és nincs is rá szükség. Nem tökéletes szülőnek kell lennünk, hanem elég jónak ahhoz, hogy gyermekünk egészségesen fejlődjön. Olyannak, aki szeretettel figyel rá, megpróbálja megérteni őt és saját lehetőségéhez mérten a legjobbat nyújtja. Ez a szülőiségre általánosságban is igaz, autizmus esetén azonban még hangsúlyosabb, mivel itt sokszor nem tudjuk „rutinszerűen” csinálni a dolgokat. Amikor a szokásos gyermeknevelési módszerek nem működnek gyakran új megoldásokat kell keresni, újra és újra. Ez pedig igencsak fárasztó tud lenni, néha kilátástalannak tűnő, máskor viszont felemelő.

Az elég jó szülő fogalma egy gyermekorvos, Donald Winnicott nevéhez kötődik. Ő azt mondta, hogy a gyermek fejlődéséhez nem tökéletes szülő kell, hanem olyan, aki elég érzékenyen reagál, hagyja őt tanulni, alkalmazkodni. Az elég jó szülő tanul gyermeke működéséből. Nem elvárásokat követ, hanem kapcsolatot épít. Mi, autista gyermeket nevelő szülők gyakrabban szembesülünk olyan helyzetekkel, amik kilógnak az átlagos nevelési forgatókönyvekből. Ilyen az, amikor azt látom, hogy más hasonló korú gyermekek már oviba járnak, az enyém pedig még csak nem is beszél. Vagy az, ha a gyermekem már megint dühösen ordít én pedig azt érzem, hogy már megint nem tudtam következetes lenni. Természetes, ha ilyenkor azt érezzük mi rontottunk el valamit. Ezek gyakori érzések, de ezek a helyzetek nem tesznek rossz szülővé. Lehet, hogy gyakran érzed magad egyedül, magadra hagyva az autizmushoz kapcsolódó kérdéseiddel, vagy épp túlterhelve a másoktól érkező sok olyan jótanácsból, hogy mit tegyél, vagy hogyan neveld gyermekedet. De ne feledd, **a jó szülőség nem azt jelenti, hogy mindig jelen vagy, hanem hogy megfigyeled mi segíthet a gyermekednek, figyelsz arra, hogy mire van reálisan jelen pillanatban energiád és mikor kell szünetet tartanod. Az elég jó szülő nem tud mindent, de igyekszik. Próbál türelmes lenni, ami néha nem megy, de minden helyzetben szeret. Néha elfárad, de nem adja fel. És ez teljesen rendben van.**

mozaik Autizmus szabadegyetem

A projekt az Európai Unió "Polgárok, egyenlőség, jogok és értékek" (CERV) programjának támogatásával valósul meg. Az Európai Bizottság támogatása nem jelenti a projektben megvalósított tevékenységek tartalmának jóváhagyását, amely kizárólag az azt megvalósítók álláspontját tükrözi, valamint a Bizottság nem tehető felelőssé ezen információk bármilyen felhasználásáért.



Készítette: MOZAIK Közhasznú Egyesület az Autizmussal Élő Emberekért.

2025.

www.autimozaik.hu