

Az elég jó szülő autizmusban

Ez a segédlet segít, hogy tudatosan figyelj arra, hogyan tudsz elég jó szülő lenni a mindennapokban.

Milyen az elég jó szülő egy autista gyermek mellett?

Nem tud mindent, de kérdez.

Nem várhatod el magadtól, hogy mindig mindent érts – de azt igen, hogy utána olvasol, segítséget kérsz, figyelsz.

Nem hibátlan, de fejlődni akar.

Néha kiabálsz? Elfáradsz? Ez rendben van. Akkor is lehetsz jó szülő, ha időnként elveszted a türelmed.

Nem nyomja el magát teljesen.

Nem attól leszel jó szülő, ha feláldozod magad. Ha mindig csak adsz, de nem töltekezel, ki fogsz égni. Te is számítasz.

Reálisan látja a gyermekét.

Nem a képzeletbeli gyereket neveli, hanem a valódit. Elfogadja, hogy a gyermeke másképp működik – és ebben próbálja támogatni.

Támogatást kér, amikor szüksége van rá.

Nem gyengeség, hanem felelősség azt mondani: „Most segítségre van szükségem.”

Amit gyakran elfelejtünk

A szülők – különösen az anyák – gyakran hatalmas nyomás alatt élnek. A közösségi média „ideális családjai”, az ismerősök véleménye, a saját belső elvárások is nyomasztóak lehetnek.

De ne feledd:

- Mások nem tudják, te mit viszel minden nap.
- A gyermeked a te tempódban is fejlődik.
- Minden picit eredmény számít – ne csak a nagy mérföldköveket ünnepeld.
- Amit most teszel, annak hosszú távú hatása van – akkor is, ha most még nincs látványos eredménye.

Hogyan tudod támogatni magad?

Legyenek reális elvárásaid.

Ne a „kívülről jónak tűnő” családokat nézd – nézd meg, nektek mi működik.

Tarts pihenőt, amikor csak tudsz.

Ez nem önzés. Ez önvédelem.

Keresd meg, mi tölt fel.

Lehet ez egy kávé csendben, egy baráti beszélgetés, zenehallgatás, séta. Bármilyen, ami a tied.

Kapcsolódj más szülőkhöz.

Sokszor már az is segít, ha tudod: nem vagy egyedül.

Engedd meg magadnak a hibázást.

Az „elég jó szülőség” nem a hibátlanságot jelenti – hanem azt, hogy figyelsz, tanulsz, és mész tovább.

Záró gondolat

Autista gyermeket nevelni **más**, mint amit sokan elképzelnek – de nem kevesebb, és nem rosszabb. Sok nehézséget jelenthet, de sok örömet, felismerést, emberi mélységet is ad. A te szereteted, elkötelezettséged, kitartásod számít a legtöbbet. **Ha próbálsz jelen lenni, figyelni, szeretni – már most elég jó szülő vagy.**

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