

بخش چهارم:

ارتباطات خانوادگی



وقتی تصمیم گرفتیم فرزند دیگری داشته باشیم، همیشه این تصور را داشتیم که دختر بزرگ ما خوشحال و خندان در حال بازی با برادر یا خواهر جدید خود است. اما در دو سالگی متوجه شدیم خواهر جدید اصلاً شباهتی به یک هم بازی ندارد. او مدام فریاد می زد و غمگین و منزوی بود. ما به جای اینکه از تفریحات خانوادگی و بودن در کنار یکدیگر لذت ببریم، ناامیدانه به دنبال یافتن جواب سوالات و درخواست کمک بودیم. هیچ کس از قبل برای پرورش دختری مبتلا به اوتیسم برنامه ریزی نمی کند. اکنون دخترم سیزده ساله است، و زندگی ما به شکل متفاوتی حالت عادی به خود گرفته است. اخیراً هر دو دخترمان را برای تماشای یک فیلم به سینما بردیم - برای اولین بار به تنهایی - و در همان زمان وقت خود را در یک مرکز خرید سپری کردم، در این لحظه احساس کردم معجزه رخ داده است.

امی، همکار نویسنده

ممکن است فرزندانمان از آنچه تصور می کردیم متفاوت باشند، با این وجود هر یک از ما تلاش می کنیم به زندگی خانوادگی خود ریتم و آهنگی متناسب با شرایط مان بدهیم. در یک مطالعه

دانشگاهی که بر روی ۱۶۵ خانواده که فرزندان آنها دارای نیازهای ویژه بودند، نشان داد که همه ما مقاوم و سازگار هستیم، و این چیزی است که همه ما آنرا به گونه ای درک کرده ایم. در حالی که تمام افراد شرکت کننده در مطالعه تحت فشار و استرس زیادی قرار داشتند، اما بیشتر خانواده ها در تطبیق با مشکلات به روش های مختلف موفق عمل کرده بودند.

طبق این پژوهش و همچنین مطالعات دیگر، **راهکارهای زیر به خانواده ها کمک می کند تا زندگی سالم و منسجمی داشته باشند:**

- آزادانه ارتباط برقرار کنید، با یکدیگر به حل مشکلات بپردازید، و مذاکره کنید.
- یک زندگی زناشویی و ازدواج مستحکم بنا کرده و آنرا حفظ کنید (یا یک سیستم حمایتی برای خود ایجاد کنید، در صورتی که مجرد هستید)
- به عنوان یکی از والدین مراقب سلامتی خود باشید. در صورتی که از افسردگی رنج می برید، از مشاوره و کمک دیگران استفاده کنید.

دستیابی به این اهداف معمولا کار آسانی نیست. به ویژه زمانی که با مشکلات فرزند خود دست و پنجه نرم می کنید زندگی خانوادگی شما ممکن است از هم بپاشد. اما در زمان سختی هم می توان استحکام خانواده را حفظ کرد که کلید آن ارتباطات آزادانه و باز است. مدام درباره اتفاقاتی که در خانواده رخ می دهد و مسائلی که نیاز به تغییر دارد با یکدیگر گفتگو کنید. اطمینان حاصل کنید که همه اعضای خانواده در بیان آزادانه نقطه نظرات خود- حتی انتقاد- احساس راحتی می کنند.

برای تشویق دیگران به ارتباطات آزادانه، و برقراری ارتباط با آنها به زمان احتیاج دارید. در فصل های پیش رو، راه های برای تقویت ارتباط با همسر، فرزند، و سایر اعضای خانواده را خواهید آموخت.

داشتن یک کودک با نیازهای ویژه می تواند ارتباطات شما را گسترده تر کرده و یا آنها را در هم بشکند. این مسئله در گام نخست استرس و فشار روانی زیادی را برای ما

ایجاد می کند، اما با عشق متقابل به فرزندمان می توانیم رابطه بهتری با یکدیگر برقرار کنیم.

خانم لیزا، مادر کودک هفت ساله مبتلا به اختلال کروموزومی نادر

www.special-people.com