

Moguće strategije prilagodbe

U izazovnom, nepredvidivom roditeljstvu često ih (ponekad dnevno, tjedno, mjesečno) treba ponavljati, stoga ih stavite na vama vidljivo mjesto.



1. **Paziti na sebe** (Sjetite se primjera s maskom u avionu gdje je pravilo prvo sebi staviti masku, a zatim djetetu. Paziti na sebe znači i ponekad otići na frizuru bez grižnje savjesti da se tim novcem može platiti jedna terapija, u redu je da tata ponekad ode na nogomet s dečkima iako njegovo dijete možda nikada neće hodati, u redu je da mama sjedne na kavu s prijateljicama i priča o trivijalnim stvarima i modi... Iako smo atipični roditelji, smijemo uživati u tipičnim stvarima.)

2. **Pazite na bračnog partnera/partnericu** (Kakva god naša djeca na kraju bila, doći će vrijeme kad će oni otići, a mi ćemo ostarjeti i ostati kao bračni partneri usmjereni jedan na drugoga. Postoji opasnost da se zbog prevelike usmjerenosti na dijete cijeli život tada više nećemo prepoznati. To se događa i tipičnim roditeljima, ali mi smo u većem riziku.)

3. **Razviti „maratonske vještine“** (Ponekad nas ta želja da naše dijete dostigne svoje vršnjake i misao kako puno, puno, puno za to treba vježbati i raditi dovede do takvog kroničnog umora da uđemo u začaran krug nezadovoljstva – svi – i mama i tata i dijete; treba misliti da maraton treba izdržati i ni pod koju cijenu ne istrošiti se na prvih 10 km. Ponekad je poželjno stati i samo se maziti ili ležati kraj djeteta bez da se provodi ikakva terapija – osim one tipične roditeljske – „terapije ljubavi“)

4. **Prihvatiti znači reći „nije mi važno“** (Meni je ovo bila jako važna strategija – za mene to znači reći: moj sin ima 3,5 godine, tek je prohodao i govori samo 5 riječi, ali ja zbog toga nisam kronično tužna, ne budim se svako jutro s tim mislima, volim svoj život, svoj put i mogu to nositi i mislim da i dalje naš obiteljski život ima smisla i da život općenito može biti lijep i dobar. To ne znači odustati od djeteta, već prihvatiti ograničenja koja ima svako dijete i svaki čovjek. Teška strategija, ali meni je samo saznanje da ona postoji i da k tome trebam ići olakšala prilagodbu.)



5. Imati na umu da mi nismo samo djetetovi učitelji, već i podrška i partneri (Ovo bi značilo prilagoditi se djetetovim teškoćama. Meni se znalo dogoditi da gledam svog sina kroz niz stručnih instrumenta za procjenu i dijagnostiku i da ga samo poučavam akademskim vještinama, a zaboravim mu biti podrška i u onome što on već može, uživati u onome u čemu je dobar. Dobar partner je onaj koji se prilagođava i koji te slijedi na tvom putu, a ne onaj koji stalno nešto ispravlja. Jer najčešće, unatoč našem trudu i vježbanju i poučavanju, stvari se ne „ispravljaју“ brzinom i intenzitetom kojim mi roditelji želimo. I dijete je osoba, kako i mi, i njegov razvojni tempo treba poštovati, a mi kao i svi roditelji svijeta trebamo im biti potpora).

6. Osvijestiti da mi kao roditelji niti jednim našim postupkom nismo krivi za ovo što se dogodilo (Bez obzira na teškoću koju dijete ima, čvrsto stojim kod ovoga. Mnogi se roditelji muče s ovom činjenicom. Mene je osobno mučila krivnja zašto sam bila strpljiva roditeljica i nisam više vikala, zašto sam pustila da mi plodna voda teče 15 h bez truda i da bakterija intrauterino toliko zahvati dijete. I supruga kao liječnika je to mučilo. Pišem o ovome u prošlom vremenu, jer do sada sam već uvidjela da ne ovisi sve o slobodnoj volji čovjeka.)

7. Kada ste tužni, plačite, plačite, plačite... (Uvijek se svi pravimo jaki. Ali dobiti dopuštenje za biti tužan i plakati meni je bilo pravo olakšanje.)

8. Imati na umu da smo jednako vrijedni kao svi drugi roditelji i da smo jednako vrijedni za obavljanje svih aktivnosti kao i prije nego što smo saznali da smo atipični roditelji – npr. na našem radnom mjestu (Mene je dugo mučio taj osjećaj manje vrijednosti. Pazila sam na trudnoću, na dijete i zar sada nisam vrijedna imati zdravo dijete? Jednako smo vrijedni kao i oni roditelji koje vidamo u parku sa zdravom djecom, samo je naša zadaća izazovnija, teža, ali i plodovi su slađi).

Evo, to su možda strategije koje se podrazumijevaju, ali to što sam ih upoznala prije mog posebnog roditeljstva (kao stručnjak) uvelike mi je olakšalo prilagodbu. I zato mi se činilo važnim podijeliti to s ostalim roditeljima.

Ana-Marija

