

فرزند دوستم تشخیص اوتیسم گرفته است؛ باید‌ها و نبایدها برای دوستان

شاید به تازگی مطلع شده باشید که فرزند دوست عزیزتان تشخیص اوتیسم گرفته است. احتمالاً در این موقعیت نمی‌دانید که چطور باید واکنش نشان دهید یا اقدام درست چیست. باید بدانید دوست شما شرایط بخرنج و پیچیده‌ای را پشت سر می‌گذارد و به حمایت شما نیاز دارد. آگاهی از خصوصیات اختلال اوتیسم، دانستن نحوه واکنش صحیح و چگونگی حمایت از دوستان و کودکان بسیار ضروری و مهم است. در این مقاله به باید‌ها و نبایدهای اوتیسم برای دوستان می‌پردازیم تا به شما کمک کنیم به دوستی حامی و آگاه تبدیل شوید.



حقایقی که درباره تشخیص اوتیسم باید بدانید

اگر می‌خواهید فردی امن و حمایتگر برای دوست خود و فرزند دارای اوتیسم او باشید، در ابتدا باید اطلاعاتی راجع به اوتیسم داشته باشید. اوتیسم یا اختلالات طیف اوتیسم به طیفی از شرایط اشاره می‌کند که به وسیله مشکل در مهارت‌های اجتماعی، رفتارهای تکراری و مشکل در گفتار و ارتباط غیرکلامی مشخص می‌شود. امروزه ما می‌دانیم که اوتیسم انواع مختلفی دارد و هر فرد دارای اوتیسم از نقاط قوت و چالش‌های منحصر به فردی برخوردار است. اکثر اشکال اوتیسم بر اثر ترکیبی از عوامل ژنتیکی و

محیطی بوجود می‌آیند. همچنین اوتیسم می‌تواند با مشکلات دیگری مثل مشکلات گوارشی، صرع و اختلالات خواب همراه باشد.

اوتیسم نحوه‌ای که فرد دنیا را درک می‌کند تحت تاثیر قرار می‌دهد. اختلالات طیف اوتیسم به وسیله مشکلات ارتباط اجتماعی خود را نشان می‌دهند. همچنین ممکن است فرد دارای اوتیسم رفتارهای تکراری، چالش‌های حسی و ارتباطی داشته باشد. البته شایان به ذکر است که شدت علائم در هر یک از این حوزه‌ها می‌تواند متفاوت باشد. برای برخی ممکن است علائم خفیف باشد. در حالی که شدت علائم در برخی از افراد زیاد است و رفتارهای تکراری و نبود گفتار، با زندگی روزمره آن‌ها تداخل می‌کند.

زمانی که فرزند دوستان تشخیص اوتیسم گرفته است، چه باید بکنید؟

همدلی! از قدرت همدلی خودتان استفاده کنید. در وهله اول باید بدانید دوستان ممکن است چه حسی داشته باشند. فهمیدن این‌که فرزندش تشخیص اوتیسم گرفته لحظه مهمی در زندگی یک والد است. آرزوهایی که برای آینده فرزندش دارد، در یک ثانیه با ناشناخته‌های زیادی رو به رو می‌شود. دوست شما ممکن است انواع مختلفی از احساسات را مثل شوکه شدن، ناراحتی، خشم، انکار، تنهایی و حتی پذیرش را تجربه کند یا این احساسات در رفت و برگشت باشند. در هر حال دوستان به حمایت و درک زیادی از سمت شما نیاز دارد. در ادامه به اقداماتی اشاره می‌کنیم که شما را با بایدها و نبایدهای اوتیسم برای دوستان آشنا می‌کند.

به دوستان تلفن کنید؛ اجازه دهید بدانند تنها نیست

این که فکر کنید او نیاز دارد تنها باشد و از او اجتناب کنید، شاید کار درستی نباشد. به او تلفن کنید و بپرسید که چه احساسی دارد. اجازه دهید بدانند تنها نیست و می‌تواند کنار شما گریه یا شکایت کند. همه ما می‌ترسیم که با مشکلات خود حال بقیه را خراب کنیم. دانستن این‌که کسی می‌تواند حال بد ما را تحمل کند، ارزش زیادی دارد.

با به همراه داشتن وعده غذا یا شیرینی به او سر بزنید

حتی کارهای کوچکی مثل بردن غذا یا شیرینی می‌تواند به دوستان نشان دهد که برای شما اهمیت دارد. همچنین این ملاقات فرصت خوبی را فراهم می‌کند که بتواند راجع به احساسات و مسائلش با شما صحبت کند. در زمان‌های سخت داشتن حتی یک دوست حمایتگر نیز غنیمت است.

همچنان دوستان را به رویدادهایی که معمولاً باهم می‌رفتید، دعوت کنید

اگر قرار است دورهمی برگزار کنید یا این‌که فرزندانتان را به پارک ببرید، حتماً فراموش نکنید که دوستان را نیز دعوت کنید. تصمیم این‌که نمی‌تواند به این قرارها بیايد با خود اوست. با این حال دعوت نکردنش باعث می‌شود احساس تنهایی و طرد شدن داشته باشد.

با کودک دوستان به همان شکل همیشگی برخورد کنید

تغییری در رفتار خود با کودک پس از این‌که فهمیده‌اید تشخیص اوتیسم گرفته است، ایجاد نکنید. والدین کودکان دارای اوتیسم دوست دارند کودکانشان تا حد امکان تجربه زندگی نرمالی داشته باشند. این به این معناست که تجربیات روزمره آن‌ها با آدم‌های اطراف نیز باید معمولی بماند. تا زمانی که دوستان از شما بخواهد در نحوه برخورد خود با کودک تغییری ایجاد کنید، به همان رفتار معمول خود ادامه دهید.

اگر می‌توانید، به او پیشنهاد دهید که هر از گاهی از فرزندش مراقبت کنید

این که فرزندش تشخیص اوتیسم گرفته است، دوست شما را با دریایی از وظیفه و کار مواجه می‌کند. او باید کودک را به جلسات مرتب گفتاردرمانی، کاردرمانی و... ببرد. همچنین باید مدرسه‌ای مناسب برای کودک پیدا کند و در حجم زیادی از کارهای اداری و کاغذبازی غرق شود. البته نباید فراموش کرد که در کنار تمام این کارها، هنوز باید والد باشد و کارهای مربوط به خانه مثل آشپزی و تمیزکاری را نیز انجام دهد. اگر می‌توانید برای چند ساعت از فرزند او مراقبت کنید تا او بتواند به این کارها برسد یا خانه را تمیز کند، کمک بزرگی است.

بدانید که دوست شما عمیقاً در حال عزاداری برای رویاهای از دست رفته است

شاید این جمله برای والد فرزند دارای اوتیسم سخنی ممنوعه باشد که بخواهد بگوید در حال عزاداری است. با این حال تصور کنید که آن‌ها باید از رویاهای خود درباره این‌که فرزندشان قرار است ورزشکار یا دانشمند موفق شوند دست بکشند و با ناشناخته‌ها و عدم اطمینان درباره آینده مواجه شوند. با دوست خود به نحوی برخورد کنید که با هر فردی که چیزی از دست داده است، برخورد می‌کنید.



اقداماتی برای حمایت از کودک دارای اوتیسم دوستان

دوست شما خوشحال می‌شود ببیند شما تمایل دارید با کودکش تعامل کنید. در ادامه به چند پیشنهاد و روش حمایتی در باید‌ها و نباید‌های اوتیسم برای دوستان اشاره می‌کنیم:

- پیدا کنید که کودک به چه چیزهایی علاقه دارد؛ می‌توانید از علایق کودک برای برقراری ارتباط با او استفاده کنید. بسیاری از کودکان دارای اوتیسم زمانی که با وسیله مورد علاقه آن‌ها با او بازی می‌کنید، بهتر با شما تعامل می‌کنند.
- اگر دوستان مشکلی با به اشتراک گذاشتن مسائل ندارد، از او بپرسید چه محرک‌هایی ممکن است کودک را آشفته کند.
- در هنگام صحبت کردن با کودک دارای اوتیسم از کلمات ساده و واضح استفاده و از زبان استعاری دوری کنید.
- اگر می‌خواهید دورهمی برگزار کنید، بپرسید که دوستان و خانواده‌اش در چه مکانی راحت‌تر است. بعضی از کودکان دارای اوتیسم در خانه خود و محیط‌های آشنا احساس راحتی بیشتری دارند.

در نهایت نیز تلاش کنید به کودکان خود یاد دهید که چگونه با کودک دارای اوتیسم تعامل کنند. این را در نظر داشته باشید که همه خانواده‌ها به کودکشان درباره تشخیص او نمی‌گویند. به همین دلیل مطمئن شوید که فرزندان شما به صورت ناخواسته این را با کودک دارای اوتیسم دوستان مطرح نکنند.

سخن آخر

این که فرزند دوستان تشخیص اوتیسم بگیرد تغییری بزرگ و سنگین در زندگی او بوجود می‌آورد. شما به عنوان دوستی حامی، می‌توانید در این اوضاع سخت در کنار او باشید. در این مقاله به باید‌ها و نبایدهای اوتیسم برای دوستان پرداختیم تا شما را با نحوه درست برخورد و اقدامات مناسب در این موقعیت آشنا کنیم. مهم است که در تمام مراحل شما به دوستان نشان دهید که تنها نیست و شما همیشه برای کمک هستید. همچنین تلاش داشته باشید که تا زمانی که دوستان از شما نخواست‌ه است، به همان شکل معمولی سابق با کودک برخورد کنید. در آخر توجه داشته باشید که باید قبل از هر اقدامی، راحتی و ترجیح دوست خود را در نظر بگیرید.