

# JAK DBAĆ O DZIECKO Z AUTYZMEM?

Czyli o tym jak dbać o siebie.....

bo.....

zadbany  
zdrowy  
zadowolony  
**RODZIC**

zadbane  
zdrowe  
zadowolone  
**DZIECKO**

# wychowanie

- najtrudniejsze zadanie w życiu
- jeden **wielki eksperyment** na żywym człowieku
- **podróż** w nieznane
- maraton
- sprint
- **bieg z przeszkodami**



# W trakcie podróży zdarzają się nieprzewidziane wypadki



diagnoza

# diagnoza

- „Niepełnosprawność dziecka **powoduje zmiany w warunkach życia rodziny**, zmienia (lub całkowicie przekształca) istniejące wzory jej funkcjonowania i może stać się przyczyną nasilania się napięć i konfliktów między członkami rodziny. Konieczna jest zatem silna mobilizacja wewnętrznych zdolności adaptacyjnych systemu rodzinnego (...)” *Dziecko niepełnosprawne w rodzinie” praca zbiorowa pod red. I. Obuchowskiej*

# Proces adaptacji do nowych warunków



- długi proces
- smutek i ból
- walka i ogromna determinacja
- poszukiwania i eksperymenty
- wyczerpanie i wypalenie

# ustawiczny stres

- Pomimo wzrostu wiedzy o autyzmie, wzrostu dostępu do informacji **AUTYZM** nadal postrzega się jako złożone, niedostatecznie poznane „zjawisko”, stanowiące zagadkę – zarówno dla naukowców zainteresowanych tematyką owego zaburzenia, jak i praktyków, czyli terapeutów pracujących z osobami z autyzmem.



# Nie ma urlopu od bycia rodzicem

lista najważniejszych wartości





# Nasze życie skoncentrowane jest na dziecku

- mamy prawo opaść z sił
- mamy prawo na tzw. „lukę motywacyjną”
- mamy prawo do spadku zaangażowania
- mamy prawo do popełniania błędów
- mamy prawo okazywać zmęczenie



# Wypalenie sił rodzicielskich

- Nie każde zmęczenie prowadzi do wypalenia sił !!!!!
- Wypalenie to **proces**, który rozpoczyna się od wysokiego zaangażowania i oczekiwań

*Nie może wypalać się ten kto nigdy się nie palił*

- Zagrożone są szczególnie osoby, które mają tendencję do dawania więcej i więcej, a w rezultacie nie otrzymują za to zaangażowanie spodziewanego uznania
- Kiedy czujemy się **przeciążeni**, kiedy psują nam się relacje z innymi ludźmi, **nie radzimy sobie z emocjami** to może oznaczać że przeżywamy **przewlekły stres**, co może prowadzić do **wyczerpania naszych sił psychofizycznych**

# Rodzice dzieci niepełnosprawnych szczególnie narażeni na wypalenie się



- *Czuje się bardzo zmęczona opieką nad moim dzieckiem*
- *Mam poczucie osamotnienia*
- *Odczuwam zmęczenie nawet gdy wstaję rano*
- *Mam wrażenie, że inni ludzie przypisują mnie winę na problemy i zachowania mojego dziecka*
- *Nie potrafię się zrelaksować*
- *Mam ochotę uciec gdzieś, na koniec świata*

- *Czuję, że zbyt ciężko pracuje z własnym dzieckiem i to mnie przytłacza*
- *Tracę wiarę w poprawę funkcjonowania mojego dziecka*
- *Mam poczucie winy, że opiekując się dzieckiem, zaniedbuję innych członków rodziny*
- *Mam poczucie bezsilności*





- *Czuje się całkowicie wyczerpany moją sytuacją rodzinną*
- *Inni ludzie nie rozumieją moich problemów*
- *Od diagnozy mojego dziecka stałem się nieczuły dla moich bliskich*
- *Inni ludzie odwracają się ode mnie, nawet z rodziny*
- *Czuje się bezsilny*

Zróbmy sobie test!

# Nie lekceważ ostrzeżeń!

Na szczęście są sposoby na:

- profilaktykę wypalenia sił
- regenerację sił/  
gaszenie palących się sił



# W poszukiwaniu sposobów

- proszę wybrać taki sposób, który jest indywidualnie najlepszy
- sposób musi pasować do osoby/ sytuacji rodzinnej/ możliwości człowieka/ preferencji
- można wybrać jeden sposób lub kilka
- można zacząć od jednego i małymi krokami walczyć o siebie podejmując kolejne sposoby zwalczania wypalenia się



# Po pierwsze zdrowie!

To tak jak w samolocie – najpierw trzeba złożyć maskę tlenową sobie potem dziecku!!!!

**Chcesz dbać o innych zadbaj o siebie**

- sen
- dobre odżywianie
- pij wodę
- zadbaj o swój wygląd
- ćwicz regularnie, spacer to też aktywność ruchowa
- Jeśli czujesz jakieś dolegliwości idź do lekarza!!!!
- **Zajmij się sobą** tak jak byś zajęła się/ zajął się zdrowiem swojego dziecka
- Psychiatra też człowiek i w dodatku lekarz!

- Podczas ćwiczeń i aktywności fizycznej nie tylko dbamy o ciało i kondycję, ale również **uwalniamy endorfiny**, które poprawiają nastrój i zadowolenie z życia.



# Zaplanuj czas wyłącznie dla siebie

- 10 min czytania przed snem
- codzienny serial
- manicure
- kąpiel z pianą
- plotki z przyjaciółką ( może być na fb)
- słuchanie muzyki/ audiobooków
- pieczenie ciasta
- .....
- Czynność ta musi sprawiać przyjemność
- Każdego dnia chwila dla siebie
- **Potrzebujesz ładować akumulatory !!!!!**

# Zbuduj swoją sieć wsparcia

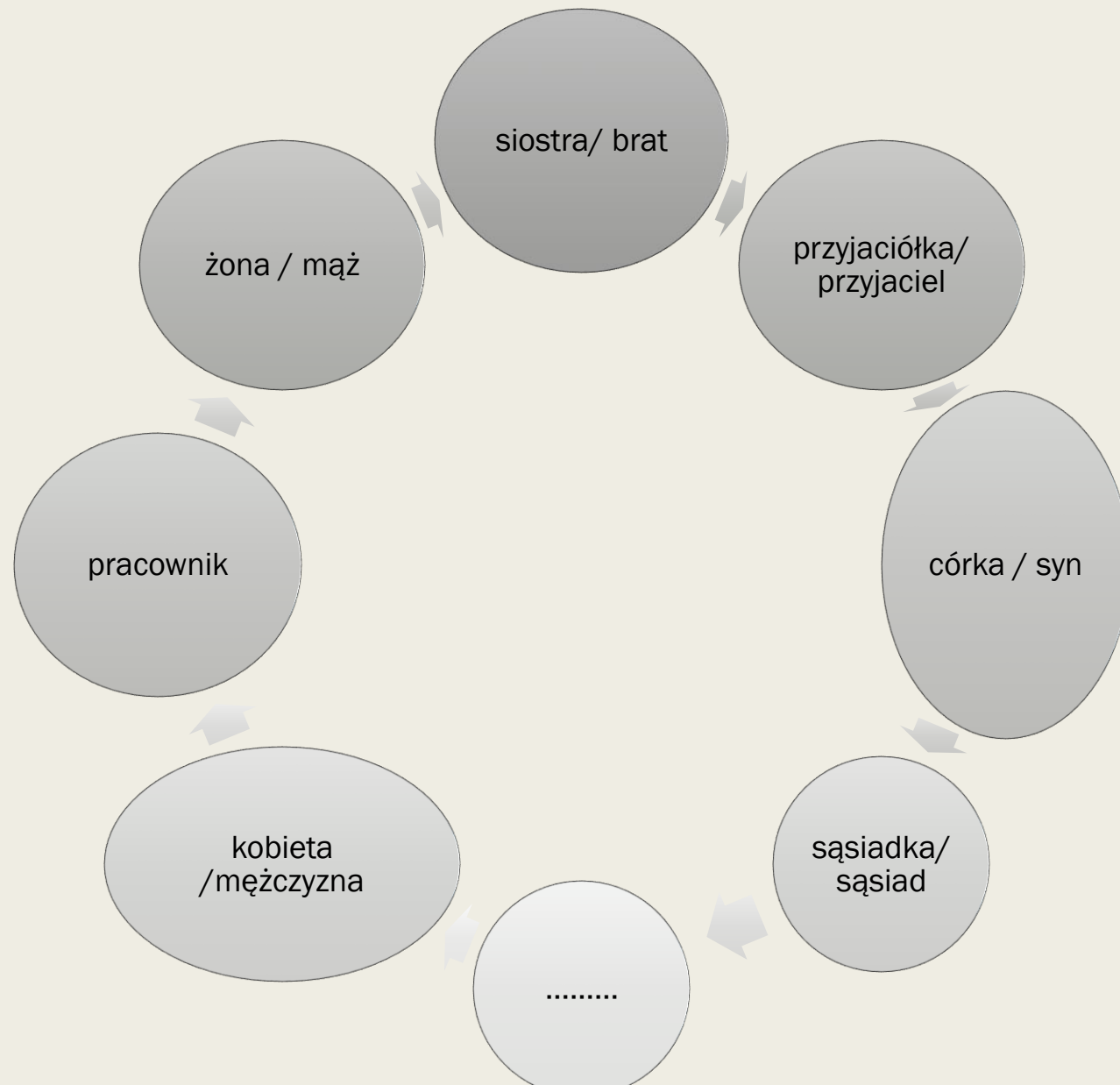
- Budowanie relacji z innymi to podstawowy sposób uniknięcia wypalenia i leczenie go!!!!
- Poszukaj bezpiecznej przestrzeni gdzie będziesz rozumiana/ny gdzie można bezpiecznie porozmawiać o problemach, wątpliwościach wychowawczych
- **Kto może być w sieci wsparcia?**

żona/ mąż / partner/ rodzeństwo/ rodzice/  
teściowie/ sąsiadka/ pediatra/ nauczyciel ze szkoły/  
fryzjer/ terapeuta/ przyjaciel/ ksiądz/ pedagog czy  
psycholog z Poradni;)

Zachęcam do tworzenia sieci wsparcia dla siebie



# Wachlarz ról społecznych do wykorzystania



# Praktykuj wdzięczność

Niestety jesteśmy stworzeni do narzekania i widzenia wszystkiego co jest nie tak.....dlatego wbrew wszystkiemu:

- Pomyśl codziennie za co jesteś wdzięczna/ wdzięczny
- Szukaj w dniu pozytywnych momentów
- Pamiętaj zmiana myślenia na pozytywne zmienia samopoczucie,

bo jesteśmy tacy jak o sobie myślimy!!!!!!  
To jest moc!!!!!!

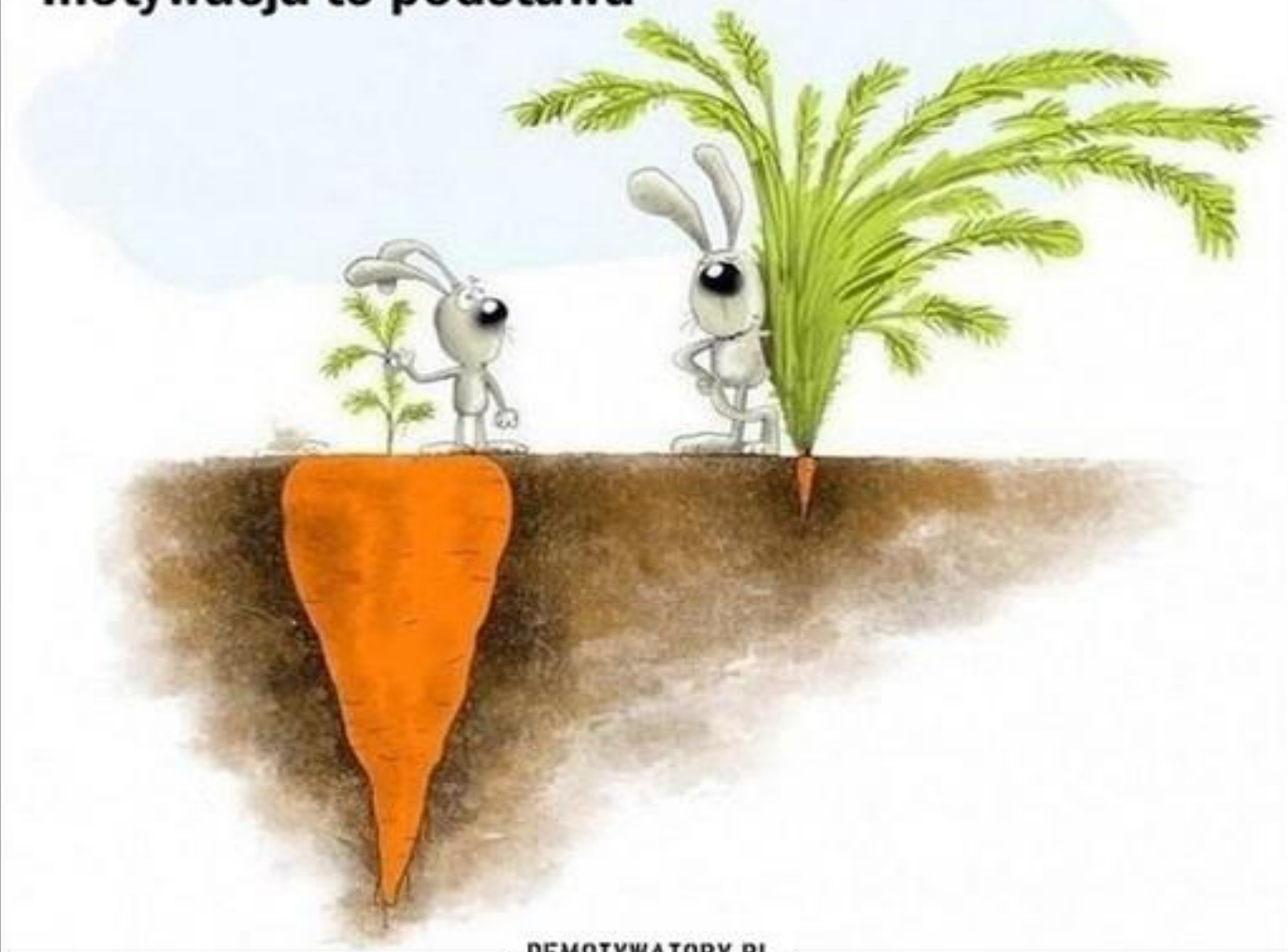


# Naucz się nadziei

nadzieja to cele, wytrwałość i wiara w siebie  
– można się jej nauczyć

- Uczmy się rozumieć, że niektóre działania wymagają czasu i wyrzeczeń
- Uczmy się gotowości do podjęcia wyzwań
- Trzeba też mocno wierzyć w powodzenie
- Pamiętaj o **realistycznych celach!!!!!!!**
- Bądź elastyczny, w razie porażki szukaj wsparcia i innych rozwiązań

**motywacja to podstawa**



DEMOTYWATORY.PL

**Prawdziwy sukces**

ukryty jest w środku



# Odpuść sobie

- Bądź **wystarczająco** dobra/  
dobry
- Szczególnie jeśli chodzi o  
codzienne obowiązki, które  
przypominają **syzyfową**  
**pracę** warto jest dać sobie  
szansę na bycie  
nieperfekcyjną panią domu/  
nieperfekcyjnym panem  
domu



**Każdy z nas ma w domu  
takie magiczne krzesło**

# Szukaj dla siebie nowych zajęć

- Naucz się przygotowywać sushi
- Zaczynij jeździć na wrotkach
- Idź na kurs szycia
- Zaczynij robić zdjęcia
- Pomyśl o randce z mężem/ żoną
- Naucz się języka hiszpańskiego
- Zostań mistrzynią pieczenia domowego chleba
- Posadź zioła na balkonie
- .....

# Co na wypalenie sił ?

- Zapisz sobie od razu co wybierasz i jaki zrobisz pierwszy krok w leczeniu wypaleniu lub przeciwdziałaniu wypaleniu sił
- Nie odkładaj tego na później !
- Wprowadzenie nowych nawyków w życie będzie wymagało czasu
- Nie martw się jak czasem zapomnisz co sobie postanowiłeś, to element procesu zmiany

wprowadzanie nowych nawyków  
wymaga czasu...



# Bycie rodzicem jest skomplikowane Trudne i cudowne jednocześnie

- Dla dobra naszych dzieci = dbajmy o siebie i nie dajmy się wypalić

**Dziękuję za uwagę**  
Joanna Świątkowska

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna dla Dzieci i  
Młodzieży z Autyzmem w Poznaniu

ul. Słowackiego 54/56

Tel. 61 6397666

[ppp1poznan@wp.pl](mailto:ppp1poznan@wp.pl)