

کارمن ملافه را روی سرش می‌کشید و صورتش را در بالش پنهان می‌کرد. آرزو می‌کرد که کسی را داشت تا در این موارد با او صحبت کند، اما صحبت کردن با دوستان یا خانواده برایش راحت نبود. آن‌ها می‌گفتند که او دارد مسئله را بزرگ می‌کند، دکترها اشتباه کرده‌اند و او بیش از حد با ترزا وقت می‌گذراند. هیچ کس وضعیت او را درک نمی‌کرد. او به نصیحت مادرش، کمک خانواده‌اش و عشق همسرش نیاز داشت. او به تمام انرژی و حمایتی که می‌توانست جمع کند، نیاز داشت. برای اولین بار، مجبور شد که آدم‌های زیادی را به دایره خانواده‌اش وارد کند. آیا می‌توانست کسانی را پیدا کند که آنچه بر آن‌ها می‌گذرد را درک کنند، اشخاصی که در مورد ترزا به آن‌ها کمک کنند و حتی کمک کنند که گاهی اوقات اندک زمانی برای خودشان داشته باشند؟

«من کاملاً با این موضوع ارتباط برقرار می‌کنم. با وجود اینکه شغل من در رابطه با آموزش ویژه بود و همکاری در این حوزه داشتم، هیچ کس حس من را درک نمی‌کرد و کاملاً احساس تنهایی و بیچارگی می‌کردم. این احساس ویرانگر است.»

سازگار شدن با مراقبت از یک کودک دارای اتیسم

احساساتی که کارمن و روبرتو تجربه می‌کردند مشابه احساساتی هستند که بسیاری از والدین، در مسیر کنار آمدن با داشتن یک کودک دارای اتیسم دارند. تحقیقات همان چیزی را نشان می‌دهند که والدین کودکان دارای اتیسم سال‌هاست به ما می‌گویند: نگهداری از یک کودک دارای اتیسم می‌تواند بسیار استرس‌زا باشد! اما بسیاری از والدین گفته‌اند که این امر می‌تواند رضایت‌بخش هم باشد - شاید نه در چند ماه اول که سرشار از تشویش و نگرانی هستند، بلکه بعد از عبور از این مرحله، وقتی که برنامه روزمره جدید شکل گرفت، و کودکان شروع به پیشرفت کردند و زمانی که آینده روشن‌تر به نظر آمد.

طی ماه‌ها یا حتی سال‌های اولی که متوجه می‌شوید فرزندتان دارای اتیسم است، وسوسه می‌شوید که نیازهای خود و سایر اعضای خانواده‌تان را نادیده بگیرید و تنها بر روی کودک دارای اتیسم تمرکز کنید. اما بسیار مهم است که زمانی را برای رسیدگی به نیازهای همه‌ی اعضای خانواده در نظر بگیرید، این موضوع نیازهای خود شما را هم شامل می‌شود. تمایل به اینکه خودتان را در اولویت آخر قرار دهید وجود دارد. این کار را نکنید! تنها راهی که برای مراقبت از دیگران دارید این است که اول از خودتان مراقبت کنید. بر همین اساس خیلی مهم است که مرتباً شرایط خود را بسنجید و برای اطمینان از سلامت روحی و جسمی خود قدم‌هایی بردارید.

وقتی حس می‌کنید که باید تک‌تک دقایق هر روز را به مراقبت از فرزند دارای اتیسم خود اختصاص دهید، دورنمای مراقبت از خودتان، شریک زندگی‌تان، و سایر فرزندان ممکن است شما را سردرگم کند. تظاهر نمی‌کنیم که کار آسانی است، اما تجربیات ما با والدین بیشماری که با چالش‌های مشابهی روبرو بوده‌اند، نکاتی را برای سازگار شدن با مراقبت از کودک دارای اتیسم به ما یاد داده است. در این فصل تلاش ما بر این است که به هر شکلی که بتوانیم، راهکارهایی را برای مدیریت معضلاتی که هم اکنون با آنها روبرو هستید، به شما نشان دهیم؛ از دشواری‌های مدیریت فعالیت‌های روزمره، تا سختی‌های ایجاد تعادل برای حفظ رابطه نزدیک بین اعضای خانواده، تا حتی یافتن رضایت و لذتی که در لابه‌لای مسیر جدیدی که طی می‌کنید جا خوش کرده است.

مراقب خانواده خود باشید

شرایط جدیدی که اتیسم برای زندگی شما به وجود آورده است بر روی همه اعضای خانواده تأثیر خواهد داشت، اما این تأثیر قرار نیست الزاماً منفی باشد، به خصوص بعد از اینکه شما از دوران سازگاری اولیه عبور کرده باشید. به نظر می‌رسد که برای بیشتر والدین، به خصوص در دوران سازگار شدن، مانع اصلی برای حفظ روابط سالم و قوی و متحد نگه داشتن خانواده، زمان است؛ زمان برای وقت‌گذرانی با یکدیگر و زمان برای معاشرت. مسلماً، حالا که در تلاش برای کمک به فرزند دارای اتیسم خود هستید، پیدا کردن همان مقدار از زمان برای سایر اعضای خانواده دشوار است. خوشبختانه، والدینی که این شرایط را پشت سر گذاشته‌اند ایده‌هایی را با ما در میان گذاشته‌اند که می‌توانند مفید باشند.

از رابطه زناشویی خود مراقبت کنید

آیا چالش بزرگ کردن یک کودک دارای اتیسم بر ازدواج تأثیر منفی دارد (فراتر از تأثیرات داشتن فرزندی بدون نیازهای ویژه)؟ نه الزاماً! در واقع، تحقیقات بر روی صدها خانواده با فرزندان دارای اتیسم، از اوایل کودکی تا ابتدای بزرگسالی، نشان داده‌اند که هیچ تفاوتی در نرخ طلاق بین زوج‌های دارا و بدون فرزند دارای اتیسم وجود ندارد. (وقتی که فرزندان به اواخر دوره نوجوانی و بزرگسالی می‌رسند، احتمال طلاق زوج‌های دارای فرزند دارای اتیسم بیشتر می‌شود، اما دلیل این موضوع نامشخص است).

فشاری که نگهداری از یک کودک دارای ایتسم اضافه می‌کند، معمولاً زمان کمتری برای رابطه اولیه شما باقی می‌گذارد- زمانی که پیش از این نیز به واسطه‌ی نیازهای کودکان کم‌سن کاهش یافته بود. ممکن است احساس کنید که در این شرایط انتخاب دیگری ندارید. در حال حاضر ممکن است لازم باشد تا نیازهای کودک دارای ایتسم شما در اولویت قرار گیرند، اما اگر شریک زندگی‌تان را کنار بگذارید، یک فرد حیاتی را از شبکه حمایت اجتماعی خود حذف کرده‌اید. علاوه بر این، مدیریت این چالش عظیم خارج از رابطه مشترک می‌تواند منجر به فاصله گرفتن شما دو نفر در یکی از مهمترین نقاط رابطه‌تان شود. در زمانی که تازه برای فرزندان این تشخیص داده شده است، راهنمایی‌هایی هستند که پیروی از آنها بسیار مهم است.

گفتگو کنید!

با هم حرف بزنید. با توجه به اینکه بسیار مشغول معضلاتی هستید که فرزند دارای ایتسم شما با آنها درگیر است، فکر کردن یا حرف زدن در هر مورد دیگری دشوار است.

روبرتو احساس می‌کرد که انگار کارمن درگیر زندگی جدید شده است که به آن‌ها تحمیل شده و زندگی قبل را کاملاً کنار گذاشته است. خود او حس می‌کرد که بین دو زندگی گیر کرده است. زندگی قدیم رفته بود، و زندگی جدید، که بسیار کمتر رضایت‌بخش به نظر می‌رسید، داشت طلوع می‌کرد- ناشناخته، پرتنش و ترسناک. در حالی که کارمن این شرایط جدید را زندگی می‌کرد، روبرتو فقط درباره‌شان می‌شنید - و همسرش در مورد هیچ چیز دیگری با او سخن نمی‌گفت. برای کارمن، این تنها چیزی بود که می‌توانست به آن فکر کند. او می‌خواست که این فکرها را با همسرش در میان بگذارد، اما به نظر نمی‌آمد که روبرتو علاقه‌ای به این موضوع داشته باشد. اینکه روبرتو در تصمیم‌گیری‌ها و تنش‌ها به او ملحق نمی‌شد، کارمن را خشمگین می‌کرد، و همین امر به نوعی دیگر او را از همسرش دور می‌ساخت.

مهم است که سایر قسمت‌های زندگی‌تان را نیز در ارتباطات خود مطرح کنید. وقتی که بعد از برنامه روزمره‌تان همدیگر را می‌بینید، سؤالی در مورد سایر مسائلی که برای هر کدام از شما مهم هستند مطرح کنید: «امروز کار چطور بود؟» «به نظرت این آخر هفته چه برنامه‌ای واسه تفریح بریزیم؟» «سرماخوردگیت خوب نشد؟» «امروز با مامانت تلفنی حرف زدی؟ چه خبر؟» واقعاً گوش بدهید، و سعی کنید هنگام حرف زدن با شریک زندگی‌تان، به زندگی او وارد شوید. شدیداً تلاش کنید حتی برای چند دقیقه در روز با هم وقت بگذرانید و بر روی همدیگر تمرکز کنید؛ پیش از آنکه موضوع صحبت به فرزندان کشیده شود.

«ضروری و حیاتی است که زمان مختصری را به همدیگر اختصاص دهید! به گذشته که نگاه می‌کنم، می‌بینم ما هرگز این کار را نکردیم. همه چیز در مورد فرزندان و معلولیت‌ها و جلسات درمانی‌شان بود. هیچ چیز در مورد ما نبود، انگار ما دیگر اهمیتی نداشتیم. در آن زمان من همین احساس را داشتم - هیچ چیز مهم‌تر از بچه‌ها نبود- اما با نگاه به گذشته می‌فهمم که باید همیشه زمانی را برای خودتان و رابطه‌تان با سایر فرزندان، همسر و اعضای خانواده پیدا کنید. برای پویایی یک خانواده همه افراد مهم هستند و کلید آن شادی است.

گوش دهید

وقتی شریک زندگی‌تان صحبت می‌کند، با آرامش به او گوش دهید. در بین حرفش نپرید و قضاوتش نکنید. برای اینکه مطمئن شوید احساسات و نقطه نظرات او را به خوبی درک کرده‌اید، آنچه گفته است را با جمله‌بندی متفاوت تکرار کنید. برای مثال اگر شریک زندگی‌تان در مورد مشکلی که آن روز تجربه کرده با شما صحبت کرد، از انتقاد کردن و راهکار دادن پرهیز کنید. به جای آن اگر قسمت‌های مهم منظور او را با عبارات دیگری بیان کنید و حمایت خود را به او نشان دهید، بسیار مفیدتر خواهد بود. برای مثال بگویید: «به نظر می‌آید که خیلی روز سختی داشتی. به نظر خسته و ناراحت می‌آی. چه کمکی از من بر می‌آید؟»

عدم توافق و داشتن نظرات متفاوت بین والدین درباره‌ی فرزند دارای اتیسمشان بسیار متداول است. آن‌ها ممکن است در مورد تشخیص، اینکه از چه نوع برنامه مداخله‌ای استفاده کنند، اصول تربیتی، و انتظارات‌شان با هم اختلاف نظر داشته باشند. برای این نوع از اختلاف‌نظرها، قدم اول انتخاب زمان مناسبی است که در موردشان صحبت شود، تا بتوانید واقعاً از آنچه در ذهن شریک زندگی‌تان می‌گذرد باخبر شوید. قدم دوم این است که به جای اینکه فکر کنید شریک زندگی شما نمی‌داند یا نمی‌فهمد، با دقت نقطه نظر او را بشنوید و آن را جدی بگیرید. برای مثال اگر همسرتان درمانی را پیشنهاد می‌کند که شما با آن موافق نیستید، از او بخواهید برای شما دلیل اینکه فکر می‌کند این درمان مناسب است را توضیح دهد، به جای اینکه پیشنهاد را درجا رد کنید یا از آن انتقاد کنید. با دقت به دلایل همدیگر گوش دهید، و حد واسطی میان نظرات هر دو نفرتان، یا راه‌حل جدیدی که هر دو شما را راضی کند، پیدا کنید. در صورتی که به اطلاعاتی برای گرفتن تصمیمی در مورد کودکان نیاز داشتید، تلاش کنید زمانی پیدا کنید که هر دو نفر با هماهنگی‌کننده خدمات¹ یا یکی از اعضای تیم درمان جلسه‌ای گذاشته و سوالات خود را پرسیده و اطلاعات مورد نیاز را جمع‌آوری کنید. اگر گوش دادن

1. Service coordinator

به همدیگر و یا یافتن زمینه مشترک برایتان دشوار است، در صورت امکان با یک روانشناس یا مددکار اجتماعی در تیم درمانی کودکان ملاقات کنید، این کار می‌تواند به شما کمک کند تا به نقطه نظر مشترکی دست پیدا کنید. اما قبل از اینکه از دیگران کمک بگیرید، سخت تلاش کنید تا محترمانه و با فکر باز حرف‌های همدیگر را بشنوید.

نکته مفید

به هر قیمتی که شده از سرزنش کردن خودداری کنید. طبیعت انسان تمایل دارد تا کسی را برای تشخیصی که برای فرزند شما صورت گرفته، برای رؤیاهایی که حس می‌کنید نابود شده‌اند، برای غمی که درست بعد از تشخیص بیماری گریبان‌گیرتان می‌شود، سرزنش کنید. اما تقصیری وجود ندارد. هیچ کس باعث این مسئله نیست. از هیچ کسی، هیچ کاری بر نمی‌آید که جلوی این اتفاق را بگیرد. شما و خانواده‌تان مشکل نیستید، راه‌حل مسئله‌اید. سرزنش کردن خودتان ویرانگر است و با این کار چیزی عایدتان نخواهد شد. سرزنش شریک زندگی‌تان اعتماد به نفس او را تحلیل می‌برد، اعتماد بین‌تان را تضعیف می‌کند، و منجر می‌شود که با هم حس غریبی کنید. الان بیش از هر زمانی به همدیگر احتیاج دارید. در این چالش جدید همسران می‌توانند مفیدترین فرد برای شما باشند. هر زمان که احساس گناه یا تقصیر کردید، این احساس را شناسایی کنید و به خود یادآوری کنید که هیچ کس در مورد انیسم مقصر نیست.

به شریک زندگی‌تان نشان دهید که به او اهمیت می‌دهید

نشان دادن پذیرش و همدلی نسبت به احساسات شریک زندگیتان و ابراز علاقه برای دانستن اینکه در زندگی او چه می‌گذرد راه‌های مهمی هستند که می‌توانید نشان دهید به او اهمیت می‌دهید. دکتر جان گاتمن^۱، متخصص مشهور ازدواج، بر روی اهمیت تعاملات کوچک روزمره‌ای که با شریک زندگی‌مان داریم تأکید می‌کند. این مراودات روزمره پایه و اساسی هستند که ازدواج‌های موفق بر آن بنا شده‌اند. سعی کنید که هر روز چیزی برای گفتن بیابید که با ملاحظه، مهربانانه و حمایت‌گرانه باشد. تحقیقات دکتر گاتمن نشان داده است که این رفتارهای معمولی ولی پر از مهر و عشق، همچون سپرده‌ای در «حساب پس‌انداز عاطفی» شما عمل خواهند کرد. یک حساب پس‌انداز عاطفی پر، همین حالا، در حین این روند پر تنش، و زمانی که برخوردهای اجتناب‌ناپذیر رخ

می‌دهند، می‌تواند به هر کدام از شما کمک کند. شما چیزی برای برداشت کردن دارید. آنچه لازم دارید را برداشت کنید و تا آنجا که می‌توانید سرمایه‌گذاری کنید.

نکته مفید

اگر در میان تنش‌های این مسیر جدید، برای اینکه چطور به شکل مثبت ارتباط برقرار کنید و به همسران نشان دهید که به او اهمیت می‌دهید، نیاز به یادآوری دارید، وسیله ساده‌ای را که در انتهای هر فصل در قسمت دوم (فصل‌های ۴-۱۳) ارائه می‌دهیم، امتحان کنید. به این صورت که یادآوری‌هایی برای خود بنویسید که اهمیت مراقبت از رابطه‌تان را، در این زمان سخت، به شما یادآوری کند. هر چیزی که فکر می‌کنید می‌تواند مفید باشد را یادداشت کنید، حتی اگر جملات ساده‌ای باشند مانند: «این حرف رو زن که تو همیشه...» یا «یادت باشه قبل از اینکه تلفن رو قطع کنی بهش بگی که دوستش داری» یا «یادت باشه وقتی که رسید خونه بهش خوشامد بگی» ما نام این یادآوری‌ها را «لیست روی یخچال» گذاشته‌ایم، اما شما می‌توانید هر جا که صلاح می‌دانید قرارش دهید، باید جایی باشد که مرتب چشمتان به آن بیفتد: در تلفن همراهتان، در کشویی که هر روز صبح موقع آماده شدن بازش می‌کنید، در کمد کنار لباس‌هایتان، یا هر جای دیگری که می‌دانید.

شوخی‌طبعی خود را حفظ کنید

مدت‌هاست که متخصصان ازدواج به مزایای حفظ نوعی شوخی‌طبعی سالم پی برده‌اند. خندیدن، استرس را کاهش می‌دهد، حس خوبی ایجاد می‌کند، و احساس صمیمیت را افزایش می‌دهد. به خصوص در میان بحث و جدل، شوخی (تا جایی که به کسی حمله نکند یا باعث تحقیر کسی نشود) می‌تواند باعث سبک کردن فضا و رهایی تنش شود. اگرچه ممکن است احمقانه به نظر برسد، حتی نگاه کردن فیلم‌های خنده‌دار هم می‌تواند تنش را کاهش دهد و افراد را به هم نزدیک کند. دنبال راه‌هایی برای خندیدن باشید. یک برنامه «کمدی خانوادگی شب جمعه» را در نظر بگیرید و به نوبت فیلم‌های کمدی برای دور هم تماشا کردن پیدا کنید.

«من بشخصه، به نظرم ساده است تا همراه با سایر والدینی که دوران مشابهی را با هم می‌گذرانیم، در موقعیت‌هایی که ممکن است به نظر بقیه ترسناک یا عجیب بیاید، در رابطه با اتیسم نکات خنده‌داری پیدا کنم. بسیاری از مواقع تعامل با شبکه‌ای از افرادی که مانند خودم مسئول نگهداری از کودکی بودند، در رابطه با معضلات و سختی‌ها، نه تنها می‌توانست آرامش‌بخش باشد، بلکه شوخی و خنده هم همراه داشت، و این آدم‌ها دلسوز هستند و شما را قضاوت نمی‌کنند. (برای مثال، اگر من می‌خواستم در مورد اینکه چطور دخترم به

سگمان مدفوع مالیده است صحبت کنم، فکر می‌کنم که یک مادر دارای فرزند اتیسم، خیلی بهتر از یک مادر دارای فرزند معمولی حرف من را درک می‌کند.

برای رابطه‌تان زمان بگذارید

آیا حرف زدن در مورد زمان گذاشتن برای رابطه‌تان آسان‌تر از انجام دادنش است؟ قطعاً همین طور است؛ اما این کار غیرممکن نیست. سعی کنید تا زمان مشخصی را کنار بگذارید که مشخصاً این ویژگی‌ها را داشته باشد: (۱) با شریک زندگی‌تان با هم باشید، (۲) فارغ از اینکه حواستان به فرزندان پرت شود و (۳) برای هر دو شما لذت‌بخش باشد.

اگر هر روز تنها چند دقیقه را با تمرکز بر همدیگر، با یکدیگر سپری کنید، این کار به نزدیکی شما به هم بعد از یک روز سخت کمک زیادی خواهد کرد و شما را آماده می‌کند تا پذیرای شنیدن آنچه بر دیگری گذشته - اتفاقات خوشحال‌کننده و همین طور غم‌انگیز - به شکلی مهربان، غیرقضاوت‌گرانه، و صادقانه باشید. وقتی دوستان یا اعضای خانواده از شما می‌پرسند که چه کمکی از آنها برمی‌آید، از آنها بخواهید که برای مدتی به خانه شما بیایند و مراقب فرزندان‌تان باشند یا اگر شرایطش را دارند فرزندان‌تان را به خانه آنها ببرید، تا کمی زمان «دو نفره» به دست بیاورید. ایجاد زمان برای رابطه‌تان، شامل یافتن افرادی برای کمک، که به آنها اعتماد داشته باشید می‌شود. اگر هیچ‌کسی را برای کمک گرفتن ندارید، از هماهنگ‌کننده خدمات یا یکی از اعضای تیم نظرشان را بپرسید. در برخی مناطق به منظور فراهم کردن زمانی برای استراحت شما، خدمات مراقبتی موقت برای کودکان دارای اتیسم در دسترس است و امکاناتی وجود دارند که شما می‌توانید به آنها مراجعه کنید. این مسئله در موضوع بعدی تشریح می‌شود.

از مراقبت فرجه‌ای^۱ استفاده کنید

مراقبت فرجه‌ای به نوعی از نگهداری از کودکان یا انواع دیگری از مراقبت موقت اطلاق می‌شود که برای یک فرد دارای ناتوانی رشدی (یا سایر مشکلات مزمن پزشکی) فراهم شده است، به این منظور که اعضای خانواده بتوانند مدت زمانی را فارغ از برنامه روزانه نگهداری از آن فرد سپری کنند. مراقبت فرجه‌ای می‌تواند برای رهایی از استرس بسیار مفید باشد و فرصتی برای استراحت کردن و گذراندن وقت با خودتان، همسران و یا سایر اعضای خانواده در اختیار شما بگذارد. ارائه‌دهندگان خدمات مراقبت فرجه‌ای را می‌توانید از طریق مرکز مرجع

1. respite care

و شبکه‌ی ملی مراقبت فرجه‌ای^۱ (www.archrespite.org) پیدا کنید. این وبسایت یک سرویس ملی مکان‌یابی مراقبت فرجه‌ای^۲ را در اختیار شما قرار می‌دهد که برای یافتن مکان خدمات مراقبت فرجه‌ای در محل زندگی‌تان، به شما کمک می‌کند. این خدمات توسط پرسنل آموزش‌دیده و گاهی دارای مدرک این مراکز به شما ارائه می‌شود. برنامه‌های زیادی از سوی سازمان‌های محلی مانند کلیساها، مدارس، و سایر مراکز غیرانتفاعی فراهم شده‌اند. مراقبت فرجه‌ای می‌تواند داخل خانه شما و یا خارج از آن به شما ارائه شود. برنامه‌های مراقبت فرجه‌ای غالباً امکان آموزش در زمینه چگونگی نگهداری از یک کودک دارای اتیسم را برای دوستان و اعضای خانواده فراهم می‌کنند، تا شما بتوانید از دوستان یا بستگانتان برای نگهداری از کودکان کمک بگیرید. علاوه بر مراقبت فرجه‌ای، منابعی هستند که می‌شود گهگاه برای یک شب بیرون رفتن از آنها بهره برد. از افراد انجمن محلی خود یا گروه والدین در این مورد اطلاعات بگیرید. از سایر والدینی که می‌بینید در رابطه با مراقبت از کودک سؤال کنید. والدین بسیاری افراد ماهر و باتجربه‌ای را دارند که با فرزند دارای اتیسم آن‌ها کار می‌کنند، این افراد ممکن است بتوانند از کودک شما نیز نگهداری کنند. اگر به هیچ کدام از این موارد دسترسی ندارید با دانشگاهی در نزدیکی‌تان تماس بگیرید؛ از آن‌ها بخواهید که شما را به یکی از بخش‌های روانشناسی، مددکاری اجتماعی، یا رشد کودک وصل کنند؛ و از آن‌ها بپرسید که آیا از دانشجویانشان کسی مایل است از یک کودک دارای اتیسم نگهداری کند. از قبل از دانشجویی که قرار است از کودکان نگهداری کند درخواست کنید که به خانه بیاید و با فرزندتان بازی کند و با او آشنا شود. ببینید که چگونه با فرزندتان تعامل می‌کند. از او در رابطه با کسانی که او را ضمانت می‌کنند سؤال کنید. و بعد به آرامی اجازه دهید که این دانشجو از کودکان مراقبت کند در حالی که شما و شریک زندگی‌تان کمی زمان برای با هم بودن به دست می‌آورید.

اینکه برای مدت کوتاهی مراقبت از کودک دارای اتیسم خود را به کس دیگری بسپارید، نشان‌دهنده اهمال شما نسبت به وظایف والدینی‌تان نیست. فرزندتان از این کار سود می‌برد. نخست، برای فرزند شما پدر/ مادر سرزنده‌ای فراهم می‌کند. سپس، به خودی خود برای فرزندتان مفید است. اینکه همه کودکان یاد بگیرند تا از سایر بزرگسالان نیز مراقبت دریافت کنند بسیار مهم است. این به آن‌ها کمک می‌کند که یاد بگیرند که دنیا جایی است که باید به آن اعتماد کرد. به آماده شدن آنها برای پیش‌دستانی کمک می‌کند. این برای فرزندان و همین‌طور والدین تجربه‌ای ارزشمند است و برای دانشجوی درگیر این موضوع نیز تجربه یادگیری

1. National Respite Network and Resource Center

2. National Respite Locator Services

فوق‌العاده‌ای است. دو نفر از ما از طریق تجربیاتی که در زمان نوجوانی در نگهداری از کودکان پیدا کردیم وارد این رشته شدیم. اجازه دهید دیگران نیز با فرزند شما باشند و از این طریق به آن‌ها کمک کنید تا در مورد ا티سم بیشتر بدانند.

رابطه با سایر فرزندانان چطور؟

کارمن از شدت نگرانی از اینکه آیا دارد در مورد فرزند دیگرش اهمال می‌کند یا نه، نمی‌توانست بخوابد. دلش برای زمان‌هایی که تنها خودشان دو نفر، پیش از تولد ترزا با هم صرف می‌کردند تنگ شده بود. در بازی کردن با جاستینو خیلی به کارمن خوش می‌گذشت. جاستینو مادر بودن را لذت بخش می‌کرد. حالا به نظر می‌رسید که تمام انرژی و وقتی که برای بخشیدن دارد، فقط به ترزا می‌رسد. دلش برای وقت‌گذرانی با جاستینو تنگ شده بود و جاستینو هم می‌گفت که دلش برای وقت‌گذراندن با او تنگ شده است. دلش نمی‌خواست که جاستینو به خاطر مشکل خواهرش رنج بکشد.

خواهران و برادران کودکان دارای ا티سم نیازهایی ویژه‌ای دارند. پاسخ به این نیازها به آن‌ها کمک می‌کند که به شکل مثبتی با شرایط کنار بیایند. تحقیقات زیادی، نگرانی‌های خواهران و برادران کودکان دارای ا티سم را ثبت کرده‌اند. آن‌ها معمولاً یک حس تنهایی و از دست دادن را تجربه می‌کنند، چرا که کودک دارای ا티سم توجه والدین را به خود معطوف می‌کند. همچنین آن‌ها ممکن است که حس نگرانی نسبت به کودک دارای ا티سم داشته باشند و این حس نفرت در فرزندان بزرگ‌تر احساس گناه ایجاد می‌کند.

برنامه‌ای تنظیم کنید تا به طور اختصاصی با هر یک از فرزندان دیگران وقت بگذرانید

این کار به فرزندان دیگران کمک می‌کند تا مدتی را با والدین خود تنها باشد. این زمان ویژه می‌تواند خیلی ساده باشد مثلاً رفتن به فروشگاه، شستن خودرو، حمام کردن، یا خواندن یک کتاب با همدیگر. از این زمان برای گوش دادن به این فرزند استفاده کنید، تا برای شما از دوستانش، مدرسه، علاقمندی‌ها، مشکلات و احساساتش تعریف کند. بگذارید بداند که چقدر برای شما خاص و مهم است و چقدر از وقت‌گذراندن با او لذت می‌برید. همچنین بگذارید بداند که شما متوجه هستید که فرزند دارای ا티سم، زمان و توجه زیادی از شما می‌گیرد، و اینکه او می‌تواند هر وقت لازم داشت از شما بخواهد تا برای او وقت بگذارید. فرزندان کوچکتر ممکن است توانایی درخواست مستقیم برای وقت و توجه را نداشته باشند، اما این را از طریق رفتارها یا بدرفتاری‌های خود