

# Το παιδί μου έχει αυτισμό Τώρα τι κάνω



# Το όνειρο

- Ένα ζευγάρι περιμένει παιδί. Τότε αρχίζει να ονειρεύεται αυτό το παιδί. Κτίζει την εικόνα ενός παιδιού μέσα στο μυαλό του.
- Βάσει αυτής της εικόνας, κάνει σκέψεις, κάνει όνειρα, έχει συναισθήματα.
- Αρχίζει να μιλά για αυτό το παιδί και να κάνει σχέδια για το μέλλον.
- Τα συναισθήματα του είναι Θετικά και αισιόδοξα.

# Η γέννηση του παιδιού

- Όταν γεννιέται το μωρό το πρώτο συναίσθημα των γονέων είναι χαρά, γιατί έφερε στον κόσμο ένα νέο άνθρωπο.
- Όταν οι γονείς μαθαίνουν ότι το παιδί τους έχει αυτισμό, τότε βιώνουν το πρώτο σοκ, και βιώνουν πολύ έντονα συναισθήματα.
- Ποια είναι άραγε αυτά τα συναισθήματα;
  - Λύπη
  - Θυμός
  - Απογοήτευση
  - ντροπή



# Η απώλεια του «ονειρεμένου παιδιού»

- Οι γονείς βιώνουν μια απώλεια. Βιώνουν την απώλεια του παιδιού που έκτισαν μέσα στο μυαλό τους.
- Οι γονείς ενός παιδιού με αυτισμό μετά το πρώτο σοκ, θα πρέπει να περάσουν μέσα από τα στάδια μιας απώλειας μέχρι να συμφιλιωθούν με την εικόνα του νέου τους παιδιού.
- Η αποδοχή της πραγματικότητας δεν είναι εύκολη και δεν βιώνεται από όλους τους γονείς το ίδιο.



# Απώλεια -Πένθος

- Όταν χάνουμε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο ακολουθεί αυτό που ονομάζουμε "διαδικασία πένθους».
- Το πένθος είναι μία μακροχρόνια και συναισθηματικά επώδυνη διαδικασία, η οποία αποτελεί τη φυσική και "φυσιολογική" αντίδραση σε κάθε απώλεια και όχι μόνο ενός αγαπημένου προσώπου. Έτσι λοιπόν κάθε απώλεια ακολουθείται από μια διαδικασία «πένθους». Απώλεια του «ονειρεμένου παιδιού», απώλεια μιας σχέσης, απώλεια ενός μέρους του σώματος μας κλπ.

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- Η διάγνωση ενός παιδιού με αυτισμό αλλάζει τα δεδομένα του ζευγαριού αλλά και όλης της οικογένειας.
- Μπορεί να επηρεάσει:
  - Τη σχέση του ζευγαριού
  - Τη επαγγελματική τους κατάσταση
  - Την οικονομική τους κατάσταση
  - Τη σχέση τους με τα άλλα παιδιά της οικογένειας
  - Τα άλλα παιδιά της οικογένειας
  - Τη κοινωνική τους ζωή.

# Παράγοντες που επηρεάζουν

- Η κάθε οικογένεια βιώνει με ένα διαφορετικό τρόπο αυτή την απώλεια. Οι παράγοντες οι οποίοι διαφοροποιούν τον τρόπο διαχείρισης και έκφρασης των έντονων συναισθημάτων που προκαλεί η διάγνωση είναι:
- Η προσωπικότητα, η ιδιοσυγκρασία και η ψυχική υγεία των μελών της οικογένειας
- Οι σχέσεις των μελών της οικογένειας, η δυναμική της οικογένειας
- Ο τρόπος επικοινωνίας
- Οι στάσεις, οι πεποιθήσεις, τα στερεότυπα της οικογένειας απέναντι στο θέμα διαταραχή, μειονεξία και αυτισμός ειδικότερα.
- Οι στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων
- Η κοινωνική και οικονομική υποστήριξη

# Συναισθήματα μετά τη διάγνωση

- Τα κυριότερα συναισθήματα μετά τη διάγνωση είναι:
- **Σοκ, θλίψη.** Αυτό είναι το αρχικό συναίσθημα που βιώνουν οι γονείς όταν ανακαλύπτουν ότι έχουν ένα παιδί με αυτισμό. Οι αντιδράσεις ποικίλουν και ο τρόπος που εκφράζονται είναι διαφορετικός. Σε αυτό το σημείο οι γονείς είναι υπερβολικά ευάλωτοι και είναι σημαντικό η διάγνωση να επικοινωνείται με έναν τρόπο ειλικρινή μεν, αλλά πολύ προστατευτικό και ανθρώπινο.

Όταν το σοκ της αρχικής διάγνωσης περάσει, το άμεσο πένθος, που χαρακτηρίζει την περίοδο της διάγνωσης, δίνει τη θέση του σε αυτό που ο Μπλάνσκι ορίζει ως χρόνια θλίψη.

- Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε στο κάθε γονιό να εκφράσει τη θλίψη του με διαφορετικό τρόπο. Εξίσου όμως σημαντικό είναι τα μέλη της οικογένειας να μην κλείσουν τα κανάλια επικοινωνίας.



# Συναισθήματα

- **Άρνηση**

Πολλοί γονείς αρχικά προσπαθούν να πείσουν τον εαυτό τους ότι δεν συμβαίνει τίποτα.

«Το παιδί μου δεν έχει τίποτα»

«Δεν είναι τίποτα, και ο παππούς του ήταν κλειστός άνθρωπος»

Αυτές και άλλες πολλές φράσεις ακούγονται από τους γονείς. Και τότε αρχίζει το τρέξιμο στους ειδικούς. Η επιθυμία των γονιών να μην ακούσουν ότι το παιδί τους είναι αυτιστικό μπορεί να τους οδηγήσει στην παραπληροφόρηση και στη σύγχυση.



# Συναισθήματα

- **θυμός ,Οργή, αγανάκτηση.** Ένα από τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα είναι ο θυμός. Ο θυμός πηγάζει από την ερώτηση "γιατί έπρεπε να συμβεί αυτό σε έμένα», «τι θα πούμε στις οικογένειες μας », την αίσθηση ότι ο κόσμος είναι άδικος, την αδυναμία απέναντι σε αυτό που μας συμβαίνει και δεν μπορούμε να το αλλάξουμε.
- Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να στρέφονται εναντίον της κοινωνίας, των ειδικών, του φιλικού περιβάλλοντος, αλλά ακόμα και από τον ένα γονέα προς τον άλλον ή ακόμα και προς τον Θεό.

# Συναισθήματα

- **Ενοχή.**

«Μήπως φταίω εγώ;»

«Μήπως φταίει η κληρονομικότητα;»

Πολλές φορές οι γονείς αναζητούν ευθύνες ο ένας στον άλλο. Κάποιοι άλλοι πιστεύουν ότι τους τιμώρησε ο Θεός.

Όταν υπάρχει σωστή ενημέρωση, τα αισθήματα ενοχής μειώνονται με το χρόνο και σταματούν να υπάρχουν.

- **ΜοναξιάΜοναξιά- Κοινωνική απομόνωση** .Πρόκειται για μία φυσική ανθρώπινη αντίδραση σε κάθε μορφή πόνου. Η αμυντική αυτή αντίδραση των γονέων σχετίζεται άμεσα με το συναίσθημα ενοχής που τους βαραίνει για το πρόβλημα του παιδιού τους

# Συναισθήματα

- **Ανησυχία και άγχος**

**Οι γονείς μετά τη διάγνωση αρχίζουν να ανησυχούν:**

- **Για τη βαρύτητα της διαταραχής**
- **Για τη κάλυψη των αναγκών του παιδιού**
- **Για το μέλλον και την προοπτική του**
- **Για την εύρεση κατάλληλων θεραπειών**
- **Για την εύρεση κατάλληλου εκπαιδευτικού πλαισίου**
- **Για τις αντιδράσεις του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος**
- **Για τις επιπτώσεις στα άλλα παιδιά της οικογένειας.**

## Τα άλλα παιδιά

- Οι γονείς πάντα εκφράζουν προβληματισμούς και ερωτήματα που έχουν να κάνουν με τα άλλα παιδιά τους.

«Ζηλεύει τον αδελφό του γιατί ασχολούμαστε περισσότερο μαζί του»,  
«Φωνάζει ή κάνει πράγματα για να μας τραβήξει την προσοχή»,  
«Πώς να του εξηγήσω τι έχει η αδελφή του; Γιατί θυμώνει χωρίς προφανή λόγο, γιατί δεν μιλάει, γιατί δεν μπορεί να παίξει μαζί του;»

Πραγματικά, τα αδέλφια των αυτιστικών παιδιών βιώνουν και αυτά μπερδεμένα και έντονα συναισθήματα, και μάλιστα χωρίς να έχουν την απαραίτητη -λόγω ηλικίας- νοητική και συναισθηματική ωριμότητα να διαχειριστούν και να κατανοήσουν μόνα τους την κατάσταση στην οποία βρίσκεται η οικογένεια τους.

Τα αδέλφια των παιδιών με αυτισμό έχουν πάρα πολλά ερωτήματα. Η απόκρυψη της αλήθειας οδηγεί τα αδέλφια σε σύγχυση, θυμό, έντονα συναισθήματα, εκνευρισμό, αποξένωση.

# Ισορροπίες μέσα την οικογένεια

- Οι ισορροπίες που καλούνται να κρατήσουν οι γονείς είναι πολύ λεπτές αλλά ουσιώδεις για την ομαλή εξέλιξη των οικογενειακών δεσμών.
- Τα άλλα παιδιά της οικογένειας έχουν ανάγκη:
  1. Να γνωρίζουν την αλήθεια
  2. Να έχουν τη φροντίδα και τη σημασία των γονιών τους
  3. Να τα βοηθήσουμε να μην νιώθουν ενοχές.
  4. Να συμμετέχουν στη φροντίδα και εκπαίδευση του παιδιού με αυτισμό εάν το επιθυμούν και όσο το επιθυμούν. Προσοχή όμως δεν πρέπει να φορτώνονται πολλές ευθύνες.
  5. Να εκφράζουν τα συναισθήματα τους θετικά και αρνητικά.
  6. Να διδάχτούν τρόπους επικοινωνίας, παιχνίδια και δραστηριότητες που προκαλούν ευχαρίστηση.
  7. Να έχουν το δικό τους χρόνο και χώρο.

# Πιθανές αντιδράσεις των άλλων παιδιών

- Εκρήξεις θυμού
- Αντιδραστικότητα
- Παλινδρόμηση
- Μίμηση αυτιστικών συμπεριφορών
- Έντονο άγχος
- Αποξένωση
- Ανησυχία και φόβος
- Αντιφατικές συμπεριφορές
- Εμμονές
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση



# Παράγοντες οι οποίοι βοηθούν

- Καλή επικοινωνία μέσα την οικογένεια
- Καλές σχέσεις
- Ειλικρίνεια, σεβασμός.
- Έκφραση συναισθημάτων
- Αύξηση οικογενειακών αλληλεπιδράσεων
- Υποστηρικτική Ευρύτερη οικογένεια
- Ικανοποίηση των υλικών και συναισθηματικών αναγκών των άλλων παιδιών.
- Πιθανή ψυχολογική στήριξη
- Φροντίδα –χώρος -χρόνος





**Δώρα Παπαγεωργίου**  
**Κλινική Ψυχολόγος**  
**dorapp@cytanet.com.cy**

