

Punktar til umhugsunar fyrir foreldra barna með þroskahömlun

Bernskan er á vissan hátt nokkurs konar undirbúningur fyrir það að verða fullorðinn. Það á við um börn með þroskahömlun eins og önnur börn. Börn vaxa frá því að vera ósjálfstæð kornabörn í að verða fullorðin og taka þátt í þjóðfélaginu með einum eða öðrum hætti. Í þessu ferli getur verið ágætt að skoða eftirfarandi atriði og jafnvel ræða um þau við barnið/unglinginn.

- ~ Það er mikilvægt að hlúa að sjálfsákvörðunarrétti barna, kenna þeim að velja og hafna og tjá sig um hvað þau vilja.
- ~ Byrja sem fyrst að undirbúa barnið fyrir fullorðinsárin.
- ~ Láta barnið taka þátt í daglegum störfum á heimili eftir getu eins fljótt og kostur er. Börnum með þroskahömlun er oft veigrað við að taka þátt í heimilisstörfunum, en þátttaka í daglegu lífi er góður undirbúningur fyrir fullorðinsárin. Það má oft strax við 3-5 ára aldur byrja að leyfa barninu að hjálpa þó það taki kannski aðeins meiri tíma fyrir þann fullorðna.
- ~ Kenna barninu og þjálf þáð í að velja milli tveggja valkosta, t.d. við klæðnað.
- ~ Hafa í huga athafnir sem þjálf færni í að útbúa sér mat, þvo þvott, þrífa, kaupa inn, komast leiðar sinnar og þess háttar.
- ~ Til dæmis gefa unglingnum ef þroski hans leyfir, þá ábyrgð að fá peninga til að kaupa hluti eins og tannbursta og shampo fyrir sig.
- ~ Kenna barninu að velja sér mat sem er hollur, því tilhneiging er til offitu á fullorðinsárum hjá fólki með þroskahömlun og mikilvægt að fyrirbyggja það.
- ~ Ræða við barnið/unglinginn um hvað hann vilji gera í framtíðinni og hvernig hægt sé að ná þeim áfanga.
- ~ Ræða við unglinginn um hvaða hegðun sé viðeigandi í samskiptum við kunningja, vini og í ástarsamböndum, kenna viðeigandi mörk í samskiptum og fræða um kynlíf.

- ~ Tala um mikilvægi þess að eiga áhugamál, til dæmis má mæla með íþróttum en starfandi eru íþróttafélög fyrir fatlaða.
- ~ Ef þátttaka á vinnumarkaði er takmörkuð á fullorðinsárum er enn mikilvægara að eiga nokkur áhugamál til að stuðla að aukinni virkni í þeim frítíma sem skapast, auka ánægju og hafa meiri samskipti við aðra.
- ~ Huga í tíma að námi að loknum grunnskóla, hvetja barnið til að fara í framhaldsskóla en nú eru víða úrræði á framhaldsskólastigi fyrir börn með þroskahömlun.
- ~ Skipuleggja fyrirfram með unglingnum hvernig verði með fjármálin þegar hann er orðin 18 ára og fjárráða. Til dæmis að gera samkomulag við banka um að fá ákveðna upphæð borgaða vikulega inn á reikning.
- ~ Kenna unglingnum að fara í banka og útskýra hvað það þýði að setja undirskrift sína undir pappíra.
- ~ Ef ungt fólk fær örorkubætur er rétt að íhuga hvort þau eigi ekki að borga til heimilisins.
- ~ Áhugasvið barnanna og unglinganna skiptir máli því það hvetur þau áfram og er hægt að nýta áhugasviðið þegar valdar eru þær leiðir sem einstaklingurinn vill fara í lífinu.
- ~ Hvað vill unglingurinn vinna við á fullorðinsárum ? Hægt er að leita til svæðisskrifstofa til að fá upplýsingar um atvinnu með stuðningi og önnur úrræði.
- ~ Getur unglingurinn tekið að sér hlutastarf með skóla eins og t.d. útburð blaða?
- ~ Mörg börn með þroskahömlun geta búið á eigin spýtur á fullorðinsárum með eða án stuðnings. Því skiptir undirbúningur fyrir eigið sjálfstæði miklu máli.
- ~ Hversu lengi vill unglingurinn vera í heimahúsum ? Hvaða möguleikar eru á óháðri búsetu? Bent er á að hægt er að panta tíma hjá svæðisskrifstofu til að fá upplýsingar.
- ~ Sumar fjölskyldur útbúa nokkur konar „Framtíðaráætlun“ þar sem fram koma atriði eins og búseta, hver muni veita aðstoð, fjármál, læknisþjónusta, vinna, áhugamál og félagsleg þátttaka.
- ~ Rannsóknir hafa sýnt að unglingar með þroskahömlun sem eru ofverndaðir eru með minna sjálfstraust og líður ekki jafn vel og unglingar sem höfðu tækifæri til að taka ábyrgð og bjuggust við að upplifa árangur erfiðis síns.

Heimild: Mark Batshaw: Children with disabilities, ISBN 1-55766-581-8ÞHS, mv,GRR febrúar 2010