

2020. OKTÓBER

LÉLEKÖNTŐ HÍRLEVÉL



„Elfogadni és bízni benne.”

A Nem Adom Fel Alapítvány Léleköntő Programja és a Párbeszéd Háza lassan 2 éve működik együtt. A Párbeszéd Háza nem csak helyet ad, hanem lehetőségeihez mérten mindenféle támogatást megad, hogy minél szélesebb körhöz eljusson a Program.

2020. október 24-én autizmussal és ADHD-val élő gyermekeket nevelő szülőknek és a programunkba bevont önkénteseknek tartottunk tréninget a Párbeszéd Házában. A Léleköntő Program intenzív fejlesztő napjain résztvevő gyermekek szülei és az egész évre elköteleződött önkéntes segítők azok, akiket három havonta ilyen módon évek óta kísérünk. A nap során a gyermekek készség szintjeit felmérve személyes beszélgetésekben közösen kerestük a következő három hónapra kitűzendő fejlesztési célokat, előadásokat és beszélgető csoportokat tartottunk, mindenkinek egyedi kis „könyvtáras anyagot” állítottunk össze és művészetterápiás foglalkozásokon nap közben kikapcsolódást is kínáltunk.

Ez alkalommal engem a legjobban a mentálhigiénés fókuszú csoportbeszélgetések visszajelzései érintettek meg, mert a szülők őszinte megosztásai felidéztek bennem a korábbi évek bizonytalanságait, amikor a gyermekem, gyermekeim nehézségeinek elfogadásával küzdöttem.

„Azt gondolom fontos, hogy különbséget tegyünk az elfogadás és a beletörődés között. Az elfogadás azt jelenti, hogy el tudom fogadni, hogy a gyermekem különbözik a többitől, úgy szeretem, ahogy van, mert így és ő a gyermekem. Ezzel nem törődök bele abba, hogy ő soha az életben nem változik majd, nem fog fejlődni, nem ér el dolgokat. Épp csak elfogadom, hogy ez a változás és fejlődés és az elért dolgok mások lesznek majd, mint másnál. Elfogadom, hogy az, aki más, az nem több és nem kevesebb, nem jobb és nem rosszabb.”

/Cseh Judit: <https://szivarvanyszemuveg.wordpress.com/2019/03/27/elfogadas-vs-beletorodes-bizalom-vs-felelem/>

Elfogadni és bízni benne. A két fogalom számomra összetartozik. Anyaként mindig arra törekedtem, hogy jó szemmel nézzek a gyermekeimre és három huszonéves gyermek édesanyjaként mára már tisztán látom, hogy a legtöbb, amit a felnőttéválásban kaphattak a gyermekeim, ez a két dolog.

Rengeteget aggódtam. Együtt tanultunk, küzdöttünk a tanulási és figyelmi nehézségekkel, dührohamokkal. Végtelen számú fejlesztésre hordtuk őket, magam is mindent beletettem gyógypedagógusként. Közösén imádkoztunk, az elcsendesedést és a relaxációt is tanulgattuk. Leveztem a fél világgal, hogy tudjam, mi mindent tehetek meg értük... Igazán maximalista anya voltam. Mégis, ha ma visszatekintünk velük, azokban az ajándék beszélgetésekben, amelyekért nagyon hálás vagyok, akkor ezt a két dolgot tartják a legfontosabbnak. És őszintén megmondják azt is, mennyire hiányolták, amikor nem voltam képes rá.

Igen, időnként nem voltam képes erre, mert elragadtak a félelmeim, a megfelelési kényszereim. Túlságosan igénybevett, hogy a környezetem és a tágabb társadalom elvárásait figyeljem, vagy újra elővettem a saját korábbi terveim, vágyaim. Akkor lehettem csak újra a gyermekeim és ráadásul önmagam támaszává, akkor tudtam csak megnyílni a bennem lakó Örök Jó felé is, ha a bizonyítás kényszere, rabsága helyett egyszerűen ezt a bizalmat és elfogadást kerestem. Ha észrevettem, sőt, már-már belefeledkeztem abba a gyönyörűségbe, amit a gyermekeim egyedisége jelentett.

„Elfogadás és bizalom. Ezek kellene a fejlődéshez. Tudom, hogy bízni a gyermekünkben rettentő nehéz. És nem csak azért mert autista, minden szülőnek meg kell küzdenie ezzel, hogy bizalmat szavazzon gyermekének, hogy képes a gyerek megcsinálni, ügyes lenni, segítség nélkül tenni” írja a fent idézett cikkben Cseh Judit.

Számomra az önnön felnőttiségem lassú alakulását alapjaiban határozta meg az, hogy kapok-e bizalmat, feltétel nélküli, valódi háttérrel. S ma már látom, hogy az önállóságom kialakulásához azért is volt szükségem erre a sok-sok megküzdendő akadályra, mert gyermekkoromban nem jutott el hozzám a szüleim biztatása. Jóval később, az utamon körül kőre haladva kellett rájönnöm a gyermekeimért s (ezáltal önmagamért) való harc közben arra, hogy képes vagyok önállóan is lépéseket tenni, nem vagyok életképtelen... a szégyenkezés lassú elengedésével akár eszközzé is válhatok, bátran léphetek előre, hogy megvalósuljon mindaz, ami rám bízott...



„Van egy világ, amiben mindig csak ma van,
ahol egyedül vagyok, de itt vagyok önmagam,
a világomban rend van, és ezt a rendet ismerem,
nekem legbelülről kerek az életem.”

Írta Szabó T. Anna 2013-ban az autizmus világnapjára írt versében.

A gyermekem elfogadása egyben azt is jelenti, hogy a világát, az érdeklődését, és azt is elfogadom, hogy formál engem, hogy tanulok tőle, tanulok általa. Ez nagyon hosszú út, fontos, hogy magammal is türelmes legyek!

A bizalom pedig számomra azt jelenti, hogy most, éppen ezt a percet megélve hiszek abban, hogy ami van, jóra vezethet. Aki vagyok, elég lehet. Nem tudom, csak tanulom ezt a bizalmat, hiszen ez egy életprogram...

Most járvány van, rengeteg feszültséggel, bizonytalansággal, káosszal. Nagyon megterhelő ezt megélni, különösen, ha a változások megélése nehézséget okoz a családukban.

Csak az marad, hogy újra meg újra próbálkozunk. A gyermekünk értési szintjén, az általában vizuális információt könnyebben befogadó gyermekeknek képekkel, rajzokkal vagy csak türelmes ismétléssel építjük előről az ő biztonságát jelentő kereteket. Rajz beszélgetésekkel próbáljuk feldolgozni a hirtelen helyzeteket, a kiszámíthatatlan reakciókat, a nehezen érthető emberi reakciókat. És megpróbálunk türelmesek lenni. Önmagunkkal is...

A járvány bizonytalansága miatt a november végére tervezett szakmai napunkat márciusra halasztottuk. Nagyon fontosnak tartjuk a személyes megéléseket, a konzultációkat, a közös gondolkozást, az online térben mindezt el kellett volna engednünk. Fontos azonban, hogy addig is háttérrel szeretnénk biztosítani a kapaszkodókat kereső szülőknek, ezért bátran írjanak nekünk és egyeztetünk konzultációs időpontot:

leveleiket a **lelekonto@nemadomfel.hu** e-mail címen várjuk.

Bizalmat és erőt kívánok mindnyájunknak az előttünk álló bizonytalan időkre

a Léleköntő csapat nevében

Vető Anna



nemadomfel.hu/lelekonto



/Lelekontoprogram



@lelekonto_program

