

در صورت امکان برای خود یک سیستم پشتیبان فراهم کنید

دوستان و خانواده خود را به مشارکت در امر مراقبت دعوت کنید. شما میتوانید کمی وقت برای پیاده روی، خواندن کتاب یا گردش اختصاص دهید تا به روحیه شاد و امیدبخش شما کمک کند، یک وقفه، حتی مختصر، می تواند به شما کمک کند تا والدین و شریک زندگی بهتری باشید.

درباره چالش های خود صحبت کنید.

از مشکلات خود با دیگران صحبت کنید و از آنها کمک بخواهید شاید دیگران بتوانند در حل مشکلات به شما ایده های خوبی بدهند. توجه داشته باشید که در مورد مسائل تخصصی فقط از متخصص مربوطه مشورت بگیرید.



توصیه هایی برای والدین سندرم داون

هنگامی که کودک شما مبتلا به سندرم داون است، یکی از مفیدترین کارهایی که می توانید انجام دهید این است که تا آنجا که می توانید در مورد آن بیاموزید.

((چگونه خود را حمایت کنیم))

هر خانواده ای شادی، استرس و چالش های خود را دارد، اما وقتی شما فرزندی با سندرم داون دارید، اوضاع کمی متفاوت به نظر می رسد. علاوه بر تغییراتی در مدرسه و دروس، ورزش، شغل و ... کودک شما معمولاً نیاز به استفاده از خدمات تخصصی کاردرمانی، گفتاردرمانی و دارد که می تواند مشغله ها و دغدغه های شما را افزایش دهد. در ادامه چند پیشنهاد برای مدیریت این مسائل و فرزندپروری بهتر ارائه شده است.



موضوع:

توصیه هایی برای والدین

کودکان سندرم داون

استاد محترم:

سرکار خانم خدیجه خزائلی

دانشجو:

منا آزادی

دانسته‌های خود را نسبت به مسائل و مشکلات فرزندتان افزایش دهید، آینده بهتر و بدون استرس، پیش روی آنان خواهد بود. متخصصان توصیه می‌کنند کودکان دارای سندرم داون از همان بدو تولد به کمک متخصصان و درمانگران نیاز دارند و هر مرحله از رشد آنها باید تحت نظر کارشناسان و با توصیه آنها پیش رود. امروزه بسیاری از این بیماران با رعایت دستورات توانسته‌اند به یک زندگی نیمه مستقل دست یابند و عده دیگری که همچنان در خانه والدین خود زندگی می‌کنند، در حدی هستند که می‌توانند شغلی داشته باشند و در اجتماع به موفقیت‌هایی علمی، فرهنگی و هنری دست یابند.



راهکارهایی برای کنترل استرس‌های روزمره می‌دهد که بسیار مفید هستند.



مراقب سلامتی خود باشید

ورزش کنید و یک رژیم غذایی مناسب داشته باشید حتی وقتی احساس خستگی می‌کنید سعی کنید برنامه‌ای تنظیم کنید و حتما ورزش کنید تا دوباره شادابی به شما بازگردد.



لیستی از نیازهای خود تهیه کنید

وقتی شما نیازها و کارهای روزمره خود را بدانید می‌توانید با برنامه‌ریزی پیش بروید و در کارها نیز از دیگران کمک بخواهید.

برای دوستان خود وقت بگذارید

در هفته زمانی را برای تفریح و گذراندن اوقات فراغت با دوستان خود اختصاص دهید این کار در روحیه شما نقش دارد و شما را شاد و امیدوار می‌کند.



استرس نداشته باش

همه به استراحت احتیاج دارند پس زمانی را برای استراحت خود اختصاص بدهید تا از استرس روزمره خود بکاهید.

مراجعه به یک درمانگر می‌تواند به شما کمک کند تا استرس و اضطراب‌های خود را برطرف کرده و به شما