

Easter Seals Ontario

توسعه مهارت‌های خود حمایتگری

نقل قول از یک دانشجوی معلول در دانشگاه:

"من معتقدم والدین باید خود حمایتگری را از سنین کودکی به فرزندان خود آموزش دهند. به اعتقاد من، والدین باید در صورت امکان به فرزندان خود اجازه دهند تا نقش مهمی را در مراقبت شخصی و حمایت از خود ایفا کنند. فکر میکنم اگر این مهارت به کودکان تعلیم داده شود، در کنار حمایت پدر و مادر در دوران بزرگسالی بسیار زیاد از آن بهره مند خواهند شد."

والدین نقش بسزایی در کمک به فرزندان خود بعهده دارند تا بزرگسالانی مستقل ببار آیند. کودکان و جوانان باید مهارت‌ها و دانش‌های مورد نیاز خود را در دوران بزرگسالی پرورش دهند. در مورد کودکان و جوانان معلول بسیار مهم است که بدانند چگونه نیازهای خود را بیان نموده و از خود دفاع کنند.



والدین: مهارت‌های استقلال را در فرزندان خود بیوراندید

1. فرزند خود را به انجام کارهای بیشتری برای خودش تشویق کنید
2. بگذارید مسئولیت مراقبت‌های فردی خود و انجام فعالیتهای روزانه در منزل را بعهده بگیرد
3. فرصتهایی را برای فرزند خود فراهم سازید تا سوالات خود را مطرح نماید و نیازها و عقاید خود را به بزرگسالان ابراز دارد
4. بگذارید فرزندتان مسئولیت انتخابهای خود را بعهده بگیرد
5. فرزند خود را به حمایت از خود در مدرسه و یا در جامعه تشویق کنید
6. به فرزند خود در برنامه ریزی صحبت با افراد درباره مشکلاتش و تمرین گفته هایش کمک کنید



کودکان یا جوانان: طرفداری و حمایت از خود را یاد بگیرید

1. مسئولیت مراقبت‌های فردی خود و انجام فعالیتهای روزانه در منزل و مدرسه را بعهده بگیرید
2. از زمان نیاز به کمک و وسایل کمکی آگاه باشید
3. ابراز نیازهای خود و نحوه طلب کمک را یاد بگیرید
4. برای یک موضوع مورد نیاز خود مثل تمدید زمان یک تکلیف درسی، حمایت کوچکی از خود را شروع کنید
5. با حفظ پیام خود بطور ساده و واضح، نکات را بترتیب منطقی ارائه دهید
6. آنچه را که بمنظور نیل به خواسته خود باید بگویید، تمرین کنید

نوجوانان و یا جوانان: از خود طرفداری کنید

1. مسئله تأثیر گذار بر خود شما و دیگران، مثل نیاز به یک شیب راه در مدرسه و یا در محله خود را شناسایی کنید
2. افراد دیگری که قادر به طرفداری و حمایت میباشند را شناسایی نموده و با آنها در مورد آنچه که بصورت گروهی میتوانید انجام دهید، صحبت کنید
3. از طریق تشخیص اقدامات و تعیین افرادی برای هر یک از آنها، طرحی را ایجاد کنید
4. سپس موارد مثبت و منفی این طرح را بررسی کنید
5. در صورت لزوم این طرح را اصلاح نموده و یا یک استراتژی جدید توسعه دهید
6. هر بار که با موفقیت روبرو میشوید، احساس اعتماد به نفس بیشتری به شما دست میدهد و قادر به مقابله با چالشهای دیگر خواهید بود

