

ПРАВО НА ИЗБОР: ЖИВОТНИ МОЖНОСТИ

За родители на мали деца со пречки во развојот

Брошурата е издадена и во сопственост на PACER од САД
Содржината е преведена и адаптирана од страна на Ресурсен Центар
на Родители на Деца со Посебни Потребности

Печатењето на публикацијата е овозможено од средства наменети за „Етаблирање и
развој на Ресурсниот центар на родители на деца со посебни потреби во Република
Македонија“ од страна на УНИЦЕФ во Република Македонија

* Мислењата изразени во публикациите им припаѓаат на авторите и не ја претставуваат
секогаш официјалната позиција на УНИЦЕФ

СОДРЖИНА

Вовед	3
Зошто носењето одлуки е значајно	4
Започнува со мене	6
Никогаш не е прерано	8
Започнување	9
Продолжување понатаму	11
Победување на стравот од неуспех	13
Најдобро искористување на опциите	14
Процесот продолжува	15
Последици и одговорност	18
Оставање	19
Самозастапување	19

Вовед

Што можам да направам за да го подготвам моето дете за живот како возрасно лице? Сите родители се соочуваат со ова прашање, но родителите на децата со пречки во развојот се соочуваат со дополнителен предизвик. Помагајќи му на вашето дете да научи да прави избор е еден начин за осврнување кон овој предизвик. Родителите можат да го започнат овој процес уште додека детето е многу мало. Колку е помало детето, толку повеќе можности за искуства ќе има.

Секој ден, возрасните прават избор, и значаен и вообичаен. Понекогаш можете да ги споредите опциите кога носите одлуки. Понекогаш посакувате да има поинаква алтернатива или некој друг да ја преземе одговорноста во правење на изборот.

И децата прават избор исто така. Но децата со пречки во развојот прават помалку избори за себе споредено со нивните врсници кои немаат пречки во развојот. Едно истражување на средношколци со и без пречки во развојот покажа дека иако сите учениците во истражувањето ги поседуваа истите способности разумно да размислуваат и решаваат проблеми, учениците со пречки во физичкиот развој ги немале истите вештини за да ги употребат при развивањето независност и правењето избор. Причината за оваа разлика е тоа што родителите и луѓето кои работат со ученици со пречки во развојот имаат тенденција да ги завршуваат работите за нив, наместо да ги подучуваат како да ги направат работите самостојно.

***Помогнете му на вашето дете да направи мал прогрес сега,
за подоцна да направи голем напредок.***

Информациите во оваа брошура може да им помогнат на родителите да размислат за чекорите кои се вклучени во охрабрувањето на вештините за носење одлуки кај нивните деца со пречки во развојот. Ќе бидете посвесни за можностите за подучување на вештините за носење одлуки и ќе им помогнете на вашите деца да направат повеќе избори за себе.

Целта е да се охрабри повнимателна, одмерена и промислена употреба на можностите за помагање на децата да го направат својот сопствен избор.

Промислените и непромислените зборови и дела на родителите имаат огромно влијание врз нивните деца. Родителите можат промислено да речат, „Испиј го млекото“ за физичкото здравје на нивните деца. Исто така промислено можете да речете, „Кое го сакаш?“ или „Ти можеш да одлучиш за тоа.“ Штом детето направило избор, ставот со кој не се критикува нивната желба ќе им покаже дека родителите ги почитуваат нивните способности.

Едно возрасно лице со пречки во развојот рече, „Детето може и треба да биде подучувано уште од моментот кога тој/таа ќе научи да комуницира на било каков начин, за да направи едноставен избор на играчки, храна или облека. Како што детето избира работи кои прават тој/таа да се чувствува добро, резултатот е развојот на здраво самопочитување.“

Колку повеќе родители ги охрабруваат своите деца да прават избор додека се мали, толку поспособни ќе бидат децата да донесат ефикасни одлуки подоцна во животот.

Сè што е овде напишано ќе биде применливо за сите родители или за сите деца со пречки во развојот. Родителите имаат деца на различна возраст со различни вештини и ограничувања, кои живеат во различни семејни средини. Сепак, родителите треба да можат да изберат неколку стратегии од оваа брошура кои ќе им помогнат во подучувањето на своите деца со пречки во развојот како самите да избираат.

Родителите добро ги познаваат своите деца и знаат дека секое дете е уникатно. Родителите кои имаат неколку деца знаат дека секое дете е различно, без разлика дали имаат пречки во развојот. Она што функционира за едно дете не значи дека ќе биде добро и за другото.

Некои деца ќе можат да направат значаен избор за и во врска со своите животи, додека другите нема да можат да го направат тоа. Сепак, сите деца може да учествуваат во тоа да го направат својот живот по задоволувачки со развивање на способноста некои избори да ги направат самите. Ова не мора да биде процес што преоптоварува.

Сите деца може да учествуваат во тоа да го направат својот живот по задоволувачки со развивање на способноста некои избори да ги направат самите.

Зошто носењето одлуки е значајно

Целта на оваа книга е да им помогне на родителите на деца со пречки во развојот да размислат за да им помогнат на своите деца во создавање и вежбање на вештините за носење одлуки. Дали во одредена ситуација постои можност вашето дете да направи избор и да донесе одлука? Дали тој или таа може да ги вежба вештините кои ќе доведат до поголема независност во иднината?

И оној избор што го прават родителите исто така има последици. Доколку родителите не им дозволуваат и не ги охрабруваат своите деца да носат одлуки кои се способни да ги донесат, идните последици може да бидат позависни и понеспособни возрасни луѓе.

Како за пример, доколку таткото ѝ рече на ќерката, „Дали сакаш чаша вода?“ секој пат кога тој проаѓа низ собата каде што таа седи во нејзината инвалидска количка, кому всушност тој му помага? На самиот себеси, затоа што нема да мора да стане од пред компјутерот подоцна кога таа ќе побара некој пијалак, или на неговата ќерка која можеби е или не е жедна? Доколку ќерката може сама да побара вода, нејзиниот татко ѝ ја одзел можноста таа да донесе одлука за тоа кога сака да се напие вода. Во иднина, дали таа ќе биде способна да ги изрази своите потреби доколку не ѝ е дадена вистинската можност за тоа додека била помала?

***Секој избор има последици.
Последиците нè учат за животот.***

Се разбира дека е во ред понекогаш да направите нешто за да си олесните; сепак родителите треба да внимаваат за она што го прават и зошто.

Вештините за правење избор не се развиваат преку ноќ. Овој процес започнува рано во детството и продолжува во текот на животот. За него е потребно вежбање и подготовка. Се разбира, одлуките што ги очекуваме од малото дете не се истите што ги очекуваме од млад човек. Совладувањето на едноставните вештини за донесување одлуки, како на пример: „кои житарки да ги јадеме или кои чорапи да ги облечеме“ се потребни за посложениот избор понатаму, како на пример „кој цимер да го избереме“.

Начинот на кој возрасните ги решаваат проблемите и носат одлуки е научено однесување.

Важно е да им се пренесе на децата дека:

- Животот е серија на избори.
- Животите се обликувани преку изборите што ги прават луѓето.
- Секој избор има последица, а последицата е таа што им помага на луѓето да сватат дали нивниот избор бил вистинскиот.
- Секој прави грешки. Важно е да се учи од грешките и да се употребат тие ново научени информации кога се прави следниот избор.

Иако родителите не се откажуваат од правото да носат одредени одлуки во име на своите деца, подучувањето на децата да го направат соодветниот избор за себе може да им помогне во водење на среќен живот. Правењето избор му дозволува на детето да примени некој вид контрола врз неговата/нејзината околина, искуства и живот. На пример, многу деца може да научат да го контролираат начинот на кој реагираат во ситуации избирајќи да го направат тоа.

Родителите може да увидат дека нивното дете не е толку напорно, фрустрирано и не му е толку здодевно кога е охрабрувано и кога од него се очекува да направи личен избор.

Сите родители им посакуваат добар живот на своите деца, и затоа децата мора да научат да направат добар избор. Но како ќе научат доколку возрасните им ги крадат лекциите?

Развивањето на независност и вештини за носење на одлуки исто така може да помогне да се заштитат децата со пречки во развојот од тоа да бидат искористувани или некој друг да ги злоупотребува.

Родителите напорно работат за да им помогнат на своите деца да разберат дека иако луѓето можеби не се способни да ги контролираат околностите кои влијаат врз нивниот живот, тие може да контролираат како реагираат на нив и како се справуваат со тие околности. Постои избор што децата со пречки во развојот најпосле ќе го направат – дали да го исполнат потенцијалот што го имаат или да ѝ дозволат на нивната попреченост да управува со нивниот живот.

Независноста не е само подарок што родителите им го даваат на своите деца. Тоа е навика што мора да биде научена, вежбана и индивидуално зајакната. Мора да биде научена со тоа што секој ден сите ние ќе го живееме животот најдобро што можеме.

Започнува со мене

Родителите понекогаш откриваат дека подучувањето на вештините за носење одлуки е полесно во теорија отколку во пракса. Иако е значајно за децата да ја усвојат способноста да донесат одлуки, понекогаш некои поинакви проблеми им стојат на патот. На пример, понекогаш е побрзо или поедноставно да се направи нешто за вашето дете отколку да се чека тој/таа да го направи тоа. Меѓутоа, суштинските животни вештини за децата ја вклучуваат способноста да носат одлуки и да направат избор.

Родителите можеби мислат дека нивното дете треба да биде заштитено од можните негативни исходи. Честопати, животот е потежок за децата кои имаат пречки во развојот, споредено со нивните врсници кои немаат пречки во развојот, а семејствата можеби сакаат да ги заштитат од понатамошни непријатности или несреќа. Меѓутоа, размислете за цената да не ги искусите вистинските животни исходи.

Не можете да ги контролирате сите околности од вашиот живот, но можете да контролирате како реагирате на тие околности.

Честопати повеќе од едно возрасно лице е вклучено во животот на детето. Можеби едниот од нив посакува да го охрабри носењето одлуки, додека другиот не е толку ангажиран околу тоа. Ќе има ситуации и луѓе кои родителот нема да може да ги контролира. Една мајка изјави, “Оваа година одлучивме дека Адам можеби треба да го заврши училишниот научен проект додека се наоѓа во куќата на татко му. Јас не се мешав во тоа. За жал, се чини дека и двајцата секогаш наоѓаа да прават нешто друго наместо да работат на проектот. На крајот, не го направија. Се тргнав на страна од последиците и го оставив татко му на Адам да се справи со тоа. Посакувам следниот пат обајцата да направат поинаков избор, особено доколку се спречам себеси од вмешување и сè да направам наместо нив., Вие можете да го охрабрите носењето одлуки во вашиот дом и кога детето комуницира со вас.

Понекогаш е само едноставна навика која ги тера семејствата да ги завршуваат работите за децата дури и откако минало времето кога тоа било навистина потребно. Честопати децата ќе им покажат на родителите, понекогаш не на многу фин начин, дека е време да ги остават.

Тоа треба да биде намерен избор на родителите, да се откажат делумно од својата контрола, за да може нивното дете да има поголема самостојност. Тоа не е секогаш лесно, но и многу други корисни обиди не се лесни. Можете да изберете да “се однесувате,, дека е природно да им дозволите на вашите деца да направат избор, сè додека тоа навистина е природно.

Изборот може да почне со родителските цели и гледишта. Предлозите за родителите вклучуваат:

- Водете грижа за себе. Обидете се да најдете барем неколку минути дневно за себе.
- Идентификувајте ги вашите замисли и соништа за вашето дете. Размислете дали тој/таа може да направи повеќе од она што го мислите.
- Разговарајте со возрасните кои ги имаат истите пречки во развојот како вашето дете. Запрашајте ги кој избор тие сакале да го направат кога биле деца.
- Разговарајте со родителите на другите деца кои ги имаат истите пречки во развојот како вашето дете. Дознајте кој избор го прават нивните деца.
- Размислете за изборот што очекувате вашето дете да го направи кога тој/таа ќе биде возрасен човек.
- Размислете каков вид одлуки прават за себе децата кои немаат пречки во развојот.
- Пренесете ја довербата дека вашето дете **МОЖЕ** да научи да носи одлуки кои функционираат за него/неа.
- Запомнете дека некој избор е навистина само лична желба, како што се вкусовите или стилот, кои може/треба да бидат охрабрувани и почитувани.
- Размислете дали вие ја пренесувате пораката на детето дека мора да им угодува на возрасните луѓе во нејзиниот/неговиот живот.
- Запрашајте се дали навистина сте во ред во однос на грешките на вашето дете.

Обидите да се подучат вештините за правење избор не се потполно во рацете на родителите. Секое дете е уникатно и е под влијание на наследството и средината. Родителите се единствено одговорни да го завршат својот дел во охрабрувањето на нивните деца да се развијат до својот целосен потенцијал. Родителите посакуваат нивните деца да го живеат животот како возрасни луѓе кои се што е можно повеќе насочени кон себе и самостојни.

Пренесете ја довербата дека вашето дете **МОЖЕ** да научи да донесе одлуки кои функционираат за него/неа.

Никогаш не е прерано

Малото дете има многу можности во текот на денот за да донесе одлука. Секој ден, родителите може да одделат неколку минути за смислено да му помогнат на своето дете да започне со правење избор и зајакнување на изборот кој детето веќе го направил. Како родител на мало дете, вие можете да го научите вашето дете да учи да направи избор кој ќе функционира за неговиот/нејзиниот живот.

Животот дава многу можности за правење избор. Природните можности, како одлучување што да се јаде или што да се облече, му овозможуваат на детето да вежба во период кога родителите се тука да му дадат поддршка, упатства или едноставно да го прегрнат. Тоа исто така е период кога резултатите од лошите одлуки нема да бидат премногу непријатни или трајни. Раниот почеток го поттикнува пристапот до избор на вашето дете и ја зголемува можноста дека тој/таа ќе биде посамоуверен и независен во

носењето одлуки. Родителите сè помалку по навика ќе ги прават оние работите за детето што тоа може самото да ги направи.

Опасноста од премногу да им се помага на децата е таа што тие на крајот можеби нема многу да си помагаат себеси.

Колку рано може да започне процесот беше покажано во истражувањата на доенчиња кои беа глувонеми и нивните мајки. Некои од доенчињата имаа само четири месеци. Истражувањата покажаа дека мајките кои и самите беа глувонеми беа помалку авторитативни споредено со мајките кои немаа проблеми со слухот. Мајките кои беа глувонеми го следеа погледот на своето бебе што им кажуваше што гледа бебето и му овозможуваа на бебето да ја преземе иницијативата во интеракцијата. Мајките кои немаа проблеми со слухот, беа по авторитативни во однос на погледот на бебето и иницијативата. Истражувањето заклучи дека децата кои имаа проблеми со слухот, а чии родители имаа нормален слух, може да пораснат и да бидат позависни од инструкциите на останатите.

Вообичаено, бебињата даваат знаци за тоа што го сакаат и им е потребно преку говорот на телото, изразите на лицето и звуците. Бебињата го искажуваат изборот со помош на вресок од радост или плачење поради лутина или вознемиреност. Бебињата честопати покажуваат дека одредена храна им се допаѓа, како и начинот на кој ги држиме или ги тешиме. Читањето на овие знаци и соодветното реагирање го започнува процесот на правење избор. Секое поединечно дете, без разлика дали тој/таа има пречки во развојот, е уникатно.

Еден родител напиша, “Кога размислуваме за Џули и нејзината сестра Мери како дечиња, увидуваме колку посамоуверена беше Мери и како нè присилуваше да запреме и да обрнеме внимание на она што таа го сакаше. Од друга страна, ние требаше да правиме многу работи за Џули, поради тоа што имаше спина бифида и сите компликации што тоа ги предизвика и за здравствената и за личната неѓа. Таа зависеше од нас во секој аспект на нејзиниот живот и немаше никаква приватност, ниту еден дел од нејзиното битие што и припаѓаше само нејзе. До овој ден Џули е многу пасивна, а тоа ѝ пречи во нејзиниот живот. Џули има премногу развиено чувство на сигурност, верување дека ‘некој’ ќе се погрижи за нејзините потреби, затоа што некој секогаш го правел тоа.,,

“Се обидуваме да го смениме тоа. На пример, мојот сопруг се обидува да престане со предвидувањето на потребите на Џули. Се чини дека не може да влезе во друга соба од нашата куќа без прво да застане и да ја праша Џули дали ѝ треба нешто. Тоа прашање не ѝ го поставува на мене или на Мери. Се обидува да се потсети дека Џули има сопствено мислење. Доколку ѝ треба нешто, таа е совршено способна да ѝ каже што е тоа. Ова е тешка навика за одвикнување, но доколку не го направиме тоа, продолжуваме да ѝ испраќаме порака на Џули дека таа не е способна да ѝ каже што ѝ се допаѓа или што посакува или ѝ треба.,,

Колку порано родителите ја развијат навиката да го пуштат детето да избира и да одлучува што е можно повеќе, толку подобра е шансата за детето да биде самостојно и да ги исполни своите амбиции.

Секое поединечно дете е уникатно.

Започнување

Првиот чекор во подучувањето вештини за носење одлуки е да се поседува свест и да се препознае дека и децата се луѓе. Тие имаат свои права, желби, претпочитувања и цели. Нормално е децата да имаат работи што им се допаѓаат и што не им се допаѓаат, што може, а и не мора, да бидат истите како и за нивните родители. Независните одлуки и избори се создадени околу она што им се допаѓа и не им се допаѓа.

Родителите може да започнат со размислување за тоа кој избор нивното дете веќе го прави:

- Кога ќе му покажете две облеки, која од нив ќе ја одбере вашето дете за да ја облече?
- Кога му се дадени неколку играчки, која тој/таа ќе ја избере?
- Кога му нудите млеко и вода, што сака да се напие?
- Кога ќе му покажете фотографија на парк и фотографија на трговски центар, кој избор ќе го направи вашето дете?
- Кога може да игра надвор или внатре, што повеќе сака?
- Доколку вашето дете има 50 денари, на што ќе ги потроши?

За носење одлуки, треба да има неколку опции од кои треба да се избере? Еве неколку општи упатства:

- Фокусирајте се на изборот што вашето дете може да го направи. Дури и едноставниот избор може да го подучи нешто.
- На почетокот опциите треба да бидат ограничени. Да се избере меѓу две нешта обично е доволно и не е пренапорно.
- Искористете ги природните можности. На пример, одете се вашето дете на шопинг секогаш кога тоа е можно и охрабнете го детето да помогне во избирањето на храната или облеката.
- Почитувајте ги природните претпочитувања на вашето дете за одредена храна и бои, избор на пријатели и омилени активности.
- Единствено понудете му опции што се прифатливи и за вас. На пример, не му нудете да одите во паркот доколку имате време само за да отидете до маркетот.
- Оставете го детето да избере и не се обидувајте да го/ја натерате да го прифати вашиот избор. На почетокот, испланирајте го изборот и последиците од него со цел сите да бидат подеднакво прифатливи за вас.

Не би сакале да очекувате премногу за да го наместите вашето дете за неуспех, ниту пак очекувајте премалку и не покажувајте недоверба во способноста на вашето дете.

Една мајка употребува мноштво различни методи за да ѝ ги пренесе опциите на ќерка си, која не може да зборува. Таа вели, “Ги фотографирам продавниците каде што купуваме, како и локациите во општината кои редовно ги посетуваме, како што се поштата, Бургер Кинг и Мекдоналдс. Кога треба да одиме да купиме нешто, ѝ ги покажувам фотографиите на ќерка ми и разговарам со неа за тоа што треба да го постигнеме. Кога имаме повеќе време, ја замолувам да го покаже местото кое таа би

сакала да го посетиме прво или во кој ресторан сака да оди денес. Истовремено, кога е можно, ѝ покажувам две кутии житарки и ја прашувам која ја сака денес. Нејзе ѝ се потребни конкретни примери, како и помош при комуницирањето, но таа дефинитивно може да покаже што сака.,,

Давањето пример е алатка која родителите може да ја употребат. Тоа значи да размислувате “на глас,, кога носите одлуки и ги оценувате можните последици. Родителите може да го покажуваат размислувањето “на глас,, за вашето дете да види дека и вие правите избор исто така. Споделувајте го успехот и грешките, и разговарајте што сте научиле од нив.

Единствениот начин детето да развие доверба во својата способност за носење одлуки е учењето со пракса. Ова учење се одвива секој пат кога детето прави избор. Некои избори се незначителни, а сепак овозможуваат поголемо искуство во носењето одлуки. Детето може да учи да направи избор и потоа да живее со последиците. Кога детето ќе почне да прави незначителен избор на многу мала возраст, тоа нема да му биде многу напорно.

Постојаноста и спроведувањето до крај од страна на родителите се клучни. Доколку детето одбрало одреден вид житарки во маркетот, а сега не сака да ги јаде, вие можете да инсистирате да ги изеде житарките пред да купите некој друг вид. Доколку детето одбере да одите во трговскиот центар наместо во паркот, отидете во трговскиот центар, но и следниот пат понудете му ги истите опции. Правењето избор, а потоа менувањето на тој избор, е соодветно во одредени ситуации. Меѓутоа, кога ги подучувате вештините за носење одлуки, тогаш спроведете ги до крај, а исто така е значајно да се поттикне и прифаќањето на последиците.

Започнете рано со избор кој одговара на возраста:

- Сакаш да ја читаме “Мачорот во шапка,, или “Добра ноќ месечино,,? Дали ја сакаш куклата или количката? Дали сакаш житарки со топло или со ладно млеко? За ужина сакаш крекери или пуканки?
- На почетокот бидете конкретни; покажете ги вистинските книги, играчки или кутии житарки.
- Одберете нешто што го интересира вашето дете и бидете креативни, секое дете е уникатно.
- Доколку детето кое има потешки пречки во развојот може да пренесе дека само меки работи, тогаш понудете еден потврд и еден помек предмет.
- Не нудите опции кои не се соодветни или не ви одговараат.

Бидете трпеливи. Децата со време учат да ги разберат последиците на нивните одлуки.

Дури и незначителниот избор може да ја поттикне самодовербата и независноста. Тоа се темелите за развивање на вештините за подоцна да се носат значајни одлуки.

Кога вашето дете ќе направи избор, одадете му признание дека тој/таа направил избор. Тоа признание може да биде многу едноставно и не треба да биде критизерско. “Гледам дека избра денес да го поканиш Јаков да дојде.,, “Гледам дека избра вечерва да ја разгледаме новата книга.,, Значајно е да се поддржи одлуката на детето и да не се критикува неговиот/нејзиниот избор.

Раното почнување ја искористува посветеноста на најефикасните наставници на детето – вие, родителите. Тоа овозможува “терен за вежбање,, на способностите на вашето дете. Оваа информација е вредна да се сподели на состаноците на училишниот тим. Вештините кои се стекнати дома може да бидат надградени на училиште.

Иако е најдобро да се започне што е можно порано, бидете свесни дека никогаш не е доцна да почнете да му помагате на вашето дете да ги научи вештините за носење одлуки.

Исто како што и возрасните учат нови вештини, и децата од било која возраст можат да го направат тоа. За родителите, тоа може да биде нова вештина вие да му дозволите на детето да избира. Новите вештини за родителите може да доведат до нови вештини и за децата исто така.

Продолжување понатаму

Вашето дете ќе започне да ги развива и користи “мускулите,, за носење одлуки. Изборот наскоро може да вклучува попромислен процес од страна на детето. Родителот може да каже, “Дали сакаш за половина час да одиш да спиеш и тогаш да ги исклучиме светлата, или би сакал сега да си легнеш и половина час да ги разгледуваш книгите?,,

Родителите треба да бидат јасни и решителни во своето подучување:

- На почетокот понудете ограничен, а не отворен, избор: “Прво сакаш да одиме во парк или во трговски центар?,, наместо “Што ќе правиме денес?,,
- Не нудете избор што не постои. Доколку зелената блуза е во машината за перење, понудете му ја црвената или жолтата без да ја предложите зелената.
- Сфатете дека секогаш постојат опции, иако некои повеќе се претпочитуваат од останатите.
- Поставете јасни ограничувања на достапниот избор, особено кога се однесува на безбедноста или вредностите. Кажете, “Дали лекот сакаш да го испиеш со млеко или со вода?,, а не, “Дали сакаш да го испиеш лекот?,, Исто и за телевизиски емисии, понудете две кои се одобрени од вашето семејство, а не “Што сакаш да гледаме вечерва?,,

Подобро е на децата да им овозможите да избираат отколку да запомнат одговори.

- Бидете сигурни дека ќе се согласите со што и да избере вашето дете. Опсегот на опции нека биде едноставен и ограничен, особено за малото дете. Нудете единствено опции кои сте подготвени да ги прифатите.
- Бидете јасни и постојани во однос на вашите очекувања и вредности кои ја овозможуваат рамката од која вашето дете може да избере. Јасно објаснете што е

во ред, а што не е во ред во вашето семејство. Нудењето избор не значи дека вие се откажувате од давањето неопходни упатства.

- Бидете јасни за областите во кои вашето дете може да носи одлуки и кои области ги оставате за себе. Иако вашето дете може да избере меѓу две телевизиски емисии, тој/таа не треба да одлучува кога ќе оди на спиење. Се разбира дека овие области ќе се променат како што вашето дете ќе расте.
- Осигурете дека вашето дете го поседува потребното знаење и искуство за да направи одреден избор. Разговарајте за тоа како да добиете повеќе информации за носење одредена одлука. Дадете им мноштво можности за правење избор за градење на искуството.

Едно семејство појасни, “Поради сложените медицински потреби на Бети, таа во својот живот има многу луѓе кои ѝ овозможуваат неа и за неа би било многу лесно да развие чувство дека сè е вон нејзината контрола. Затоа правиме сè да ѝ помогнеме да има контрола над оние упатства кои се можни за нејзината состојба..”

“Сфаќањето дека одлуките се носат во нејзино име е многу полесно доколку таа е онаа која одлучува секогаш кога тоа е можно. На пример, иако сакаме здравствените помошници кои доаѓаат дома да го употребуваат своето професионално мислење во одредена ситуација, ги замолуваме да бидат многу внимателни да не ѝ наредуваат на нашата ќерка. Наместо да речат ‘Време е за ишмукување,’ или ‘Облечи ја јакната; надвор е ладно,’ ги замолуваме да ѝ понудат опции за да може да разбере дека таа е личноста што избира. Помошникот може да каже предлог, ‘Страв ми е дека овде е премногу топло. Дали би сакала да одиме под сенка сега или да почекаме неколку минути?’ Или ‘Ми звучиш дека ти е потребно ишмукување. Дали сакаш сега да го направиме тоа или по пет минути?’”

Бидете јасни за областите во кои вашето дете може да носи одлуки и кои области ги оставате за себе.

Победување на стравот од неуспех

Понекогаш, имањето избор ќе го натера детето да испроба нешто ново. Тоа може да биде застрашувачко; дури и како возрасен човек знаете дека секогаш постои ризик кога ги искажувате вашите желби или претпочитувања. Се плашите дека можеби ќе им изгледате будалесто доколку другите не се согласуваат со вашиот избор.

Родителите на деца со пречки во развојот нагласуваат дека понекогаш децата веќе се чувствуваат како да се издвоени за да им биде посветено непосакувано внимание. Можеби тие сакаат да се прилагодат, а не да се издвојуваат. Се чини дека е полесно да не се направи избор отколку да се избере нешто што ќе ве направи да изгледате будалесто. Децата може да се наклонети да го изберат она за што мислат дека останатите би сакале тие да го изберат.

Како што изјави Хелен Келер, "Животот или е смела авантура или ништо.."

Родителите нудат неколку предлози:

- Премногу опции може да бидат пренапорни за некои деца. Доколку тоа е премногу за децата, тие може да се повлечат и да не изберат ништо.
- Започнете дома каде што има приватност и поголема е зоната на удобност на детето. Прво испробајте работи со кои се гради самодовербата.
- Увидете дека улогата на родителот е да обезбеди поддршка и охрабрување. Уверете го детето дека секој се чувствува малку уплашен кога треба да донесе некоја одлука.
- Добро е и нормално е да се прават грешки – на тој начин луѓето учат.
- Помогнете им на децата да научат да се справат со тоа кога дома ќе им се каже “не,,. Тоа е нормален дел од сечиј живот. Охрабрете го префрлањето кон други можности, “Денес не можеме да одиме до продавницата, но можеби утре ќе можеме,, Или, “Поради тоа што врне, не можеме да играме на лулашките. Повеќе сакаш да читаме или да ми помогнеш во правењето колачиња,,.
- Рекреацијата е дел од животот на детето и е природно место да се започне со вежбање на вештините за правење избор. Има мал ризик кога детето ќе одлучи што сака да прави со времето за одмор. Изборот за рекреација е исто така област каде што детето најверојатно ќе има некои претпочитувања и ќе биде подобро подготвено да избира меѓу опциите.

Правењето и дозволувањето избор може да биде застрашувачко. Родителите знаат дека не можат секогаш да ги претпостават сите исходи од изборот. Постојат работи што луѓето не можат да ги контролираат. На пример, родителите може никогаш да не бидат сигурни за последиците доколку го пратат своето дете да го посетува училиштето во општината или училиштето што нуди специјална настава и програми. Меѓутоа, возрасните знаат дека голема е веројатноста одлуките да резултираат со поволен исход кога тие ја имаат развиено самодовербата и вештината да размислат низ опциите и да ја прифатат одговорноста за последиците. Тоа е навиката што започнувате да ја всадувате кај вашите деца.

Целото семејство може да учествува во преземањето ризик и испробувањето нови активности. Отидете во ресторан и секој од вас нека нарача нешто ново. Одберете некои нови рецепти, испробајте некои нови игри или осознајте некоја нова музика. Посетете места каде што никој од вашето семејство не бил претходно. Обидете се нешто и разговарајте за резултатите.

Новите работи испробајте ги најпрво дома за да ја изградите самодовербата.

Најдобро искористување на опциите

За да се донесе одлука, мора да постојат опции од кои може да се избира. Родителите на децата со пречки во развојот може да научат да се фокусираат на опциите наместо на ограничувањата. Прво, помогнете му на детето да разбере дека иако тој/таа можеби нема да може да ги контролира околностите кои влијаат врз неговиот/нејзиниот живот, сепак реакциите на тие околности се избор.

Ова е избор - дали ќе продолжите и ќе го исполните вашиот потенцијал или ќе им дозволите на вашите ограничувања да владеат со вашиот живот.

Второ, одблизу разгледајте го вашиот дом и заедницата. Што може да се направи за вашето дете да биде способно да го контролира својот свет и независно да дејствува врз направениот избор? Разгледајте ја собата на вашето дете: Дали може да биде изменета за вашиот син да може самиот да легне во креветот, доколку сака да го направи тоа? Дали вашата ќерка, која е глувонема, може самата да се разбуди со помош на будилник што вибрира? Разгледајте ја кујната: Дали може шкафчињата и фрижидерот да бидат преуредени за вашето дете да може самото да ја досегне чашата или пијалакот? Разгледајте ја заедницата: Која опрема може да биде додадена на игралиштето за вашето дете да може да избира меѓу опремата за играње? Кои помошни уреди може да бидат додадени во животот на вашето дете за да се зголеми неговата/нејзината способност за изразување на желбите и да делува согласно со нив?

Запрашајте се: "Која одлука ја донесов денес за моето дете што тој/таа можеше самиот/самата да ја донесе?"

Проверете дали постојат некои групи кои се фокусираат врз одредени пречки во развојот во однос на идеи за помошна технологија. Посетете некој технолошки центар за да добиете идеи за користење на технологијата за говорење, примање и обработка на информации, или поседување на физичките средства за да се покаже избраното. Побарајте помош за изнаоѓање начини за плаќање на тие уреди за вашиот дом.

Еден родител изјави, “Првото лето кога нашиот син имаше електрична количка навистина нй ги отвори очите. Се сеќавам колку сите бевме изненадени кога прв пат го однесовме, заедно со новата количка, на годишниот семеен собир. Наместо да чека другите да му се приближат, тој можеше самиот да се движи. Можеше да избира до кого да биде и која активност да ја набљудува. Тој беше како некое друго дете и секој го забележа тоа. За прв пат имаше некаква мобилност и можност да го следи она што му се допаѓа и не му се допаѓа.,,

“Електричната количка ме натера да застанам и да сфатам колку го контролирав неговиот живот и колку работи тој не ги знаеше поради тоа. Кога за прв пат прошетавме низ населбата, не знаеше како да се справи со кривините. Никогаш не му беше потребно да внимава на тие работи затоа што ние го правевме тоа за него.,,

За родителите на децата кои се глувонеми, охрабрете ги да научат вештини за пишување на машина веднаш штом вашето дете научи да чита. Ќе можат самите да се јавуваат преку системот за пренос на пораки или преку телефон што има опција за праќање порака. Нема веќе, “Мамо, те молам јави му се на мојот другар за мене.,,

Трето, од време на време одново погледнете го вашето дете за да видите дали има некои области каде што детето би можело да се справи со некои работи без помош. Само затоа што детето не можело да направи нешто минатиот месец, не значи дека тој/таа не може да почне да учи да го направи тоа сега.

Со што може детето да се справи, организира, контролира или избере? Секое дете е уникатно и се менува како што расте. Внимавајте на областите во кои децата може да развијат способности да направат нешто самостојно. На крајот од секој ден, издвојте неколку минути за да размислите за некоја околност во која ВИЕ сте го направиле изборот што вашето дете можело да го направи.

Размислете: Дали сте му ги одземале искуствата на вашето дете - сте направиле нешто за него/неа, нешто што самото дете можело да го направи.

Процесот продолжува

Подучувањето вештини за носење одлуки започнува кога родителите им помагаат на своите деца да научат да го разберат и искажат она што самите го мислат и чувствуваат и го претпочитаат. Процесот продолжува кога родителите ќе ја анализираат околината на нивните деца и нивното гледиште. Родителите сакаат да се осигурат дека направиле сè што можеле за да ги зголемат до максимум опциите кои му се достапни на нивното дете за тоа да примени некаква контрола и да започне да дејствува независно.

Употребете ги можностите што ги нуди животот и секојдневните рутини. Употребувајте реални ситуации за правење избор, а не само апстрактни или однапред подготвени ситуации. Употребете ги следните чекори:

1. Помогнете му на вашето дете да разбере што се избори и одлуки:

- На основно ниво, изборот може да биде едноставен како: “Сакам чоколаден сладолед, а не од ванила. „
- Исто може да биде во врска со ставовите: “Го сакам (не го сакам) времето за спиење.,,
- Може да биде избор дали да се откажете или да не се откажете од нешто: “Не сакам да ја делаам играчката со тебе.,,
- Може да биде за тоа дали да се направи или не она што го побарал родителот.
- Може да биде за тоа со кои другарчиња сака да си игра детето во одреден период.
- Може да биде за тоа дали му е здодевно или да најде нешто друго да направи.
- Може да биде во врска со тоа дали да се каже да или не.
- Може да биде во врска со одлуката дали да се продолжи и да се испроба нешто ново или не.

Охрабрувањето значи дека вие го прифаќате детето онакво какво што е, вие имате верба во неговата способност да решава проблеми, и вие го почитувате.

2. Дефинирајте ја темата со вашето дете:

- Која е одлуката што треба да се донесе?
- Дали одлуката може да биде поделена на неколку помали опции?

- Кои се опциите?
- “Кои информации ти се потребни за да го направиш овој избор?,,

3. Помогнете му на вашето дете да размисли за достапните опции:

- Кои се алтернативите?
- Разменете информации со вклучување на сите идеи без коментар; потоа оценете ги.
- Подучете го вашето дете да собира информации од други извори. “Кој друг би можел да го прашаш за ова?,,
- “Според она што го гледаш, дали треба да носиш кратки пантолани или фармерки?,,

4. Разговарајте заедно за тоа какви може да бидат исходите од секој избор:

- Природните последици се оние кои им дозволуваат на децата да учат од природниот ред на физичкиот свет; на пример: нејадењето го следи глад.
- Логичните последици се оние кои им дозволуваат на децата да учат од животот; на пример: децата кои не стануваат на време наутро може да задоцнат на училиште и мораат да отидат во канцеларијата на директорот.
- Разговарајте дека прифаќањето на еден избор може да значи откажување од другиот.
- Разговарајте за тоа кои чувства се поврзани со секој исход.
- “Што може да се случи следно, доколку го направиш тој избор?,,

Употребете ги секојдневните случувања што ги нуди животот како контекст за правење избор. Помогнете му на вашето дете да размисли за можностите каде што тој/таа може да направи избор наместо да дозволи нештата сами да се случуваат. “Дали сакаш да ѝ се јавиш на Сара или сакаш да ја почекаш таа да ти се јави?,, Вашата улога е да овозможите мирно подучување, охрабрување и зајакнување на вашето дете.

Употребата на пари е можност да се подучат вештините за носење одлуки. Доколку детето има пари за трошење, помогнете му/ѝ да размисли за две можности за трошење на парите, а да одлучи само за една. Доколку детето нема пари, играјте игра: “Ако имаш 100 денари, што би ѝ купил на баба ти за роденден?,, “Ако имаш 500 денари, што би одбрал од овој каталог?,,

Пофалете го/ја кога ќе ја преземе контролата со правење избор. Вашите изјави нека бидат едноставни, со поддршка, искрени и да не критикуваат:

- “Ми се допаѓа начинот на кој се справи со ситуацијата.,,
- “Одбра да ги раскрениш играчките кога те замолив и сега имаме време да гледаме цртан филм пред вечерата.,,
- “Мислам дека блузата што одлучи да ја носиш денес одлично одговара со тоа здолниште.,,
- “Таа одлука може да ја донесеш сам.,,
- “Ги потроши твоите 100 денари, и се чини дека си купил многу работи со нив.,,
- “Се чини дека многу си се потрудил за да размислиш кој избор е најдобар за тебе!,,
- “Види колку си напреднал со _____ (бидете специфични).,,

- “Се сеќавам дека денес одлучи да,”
- “Изгледа ти и Марко сакате да си играте заедно. Сигурно ти е мило што го избра за другар..,”

Кога изборот нема да биде позитивен, разговарајте за тоа што се случило без да го/ја критикувате со цел да му помогнете на детето да научи од искуството:

- “Жал ми е дека ти било топло со таа јакна. Која јакна повеќе ќе ти одговара?,”
- “Играчката што избра да ја купиш со твојот џепарлак многу брзо ти се расипа. Мислиш дека вредеше за парите? Доколку ти ги вратат парите, што би направил со нив?,”
- “Големиот корнет сладолед многу брзо се стопи. Што може да направиш следниот пат?,”
- Бидете присутни за да разговарате за исходите со цел вашето дете да разбере дека животот е низа од избори. Луѓето честопати не го постигнуваат исходот што го посакувале уште од првиот обид. Клучот е да се продолжи со обидувањето и да се учи од изборот. “Да, денес избра да одиш во паркот, но врнеше. Можеби следниот пат треба да ја слушнеме временската прогноза..,”

Кога вашето дете може да го направи изборот што функционира за него/неа, животот ќе биде по задоволувачки.

Со зборовите на Ники Џовани, "Грешките се факти на животот. Она што е битно е како се реагира на грешката.."

ЧЕК-ЛИСТА ЗА НОСЕЊЕ ОДЛУКИ	ВИЗУЕЛНИОТ НАЧИН за согледување на процесот на правење избор е “Скалилото на избори,,
<p>Еве еден начин за согледување на носењето одлуки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Застанете и размислете. • Идентификувајте го проблемот (соберете мноштво информации). • Идентификувајте ги чувствата (вашите и на останатите). • Одлучете се за целта. • Размислете за многуте можни решенија. • Размислете за тоа што може да се случи следно (последниците). • Изберете го најдоброто решение. • Направете план (размислете за можните пречки). • Испробајте го вашиот план. • Надгледувајте што ќе се случи. • Испробајте друг план ако првиот не успее (и запомнете, некои проблеми немаат решенија). 	<div data-bbox="794 1400 960 1921" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Опишете ја ситуацијата. • Дефинирајте ги изборите што треба да се направат. • Размислете за можните опции. • Оценете ги можните последици на секоја опција. • Донесете одлука – изберете опција за испробување. • Дали беше успешно?

Последици и одговорност

Способноста да се направи избор не е цел сама по себе. Целата поента на подучувањето вештини за носење одлуки на децата е тие да научат да го користат своето мислење и да направат избор кој ќе биде корисен и ефикасен.

Правењето избор вклучува разбирање дека изборот и резултатите одат рака под рака и дека луѓето мора да ги прифатат резултатите од својот избор и одлуки. Ништо не нè подучува толку ефикасно како живеењето со последиците, без разлика дали тие последици се од изборот што имал позитивен исход или од избор што имал негативен исход.

Последиците ја обезбедуваат рамката за просудување на изборот. Внимавајте да не го етикетираат изборот на вашето дете како “добар,, или “лош,,. Тоа етикетирање го наметнува вашето претпочитување врз изборот на вашето дете. Тоа може да го натера вашето дете да се обиде да го предвиди и следи (или намерно да не го следи) она што тој/таа мисли дека вие го сакате. Вашето дете треба да направи навистина реален избор.

Стравот од тоа какви може да бидат последиците од изборот на вашето дете е моќен принцип за да го направите сиот избор за вашето дете. Сепак, исходот на тој избор - дозволувајќи им на децата да пораснат и да се соочат со важни одлуки без подготовка - може да биде многу непромислен.

Заедничката основа се наоѓа во постепено пренуштање на одговорноста врз вашето дете. Кога родителите ќе почнат да им дозволуваат на децата да ги искушат последиците рано во животот, голема е веројатноста дека било каквите негативни исходи ќе бидат “незначителни,, и полесно ќе се контролираат.

Кога родителите ќе ги постават можностите за правење избор, последиците треба да бидат однапред објаснети и треба да се држите до нив. Тоа му овозможува искуство на детето за да направи избор и да живее со последиците. Оставајќи го вашето дете да живее со последиците кое се вон вашата контрола е полесно доколку вашето дете имало искуство во правење избор и живеење со последиците на тој избор.

Родителите може да научат да ги споделат можностите за носење одлуки барајќи алтернативи и барајќи придонес од своите деца.

На децата исто така им е потребно водење за да разберат дека иако моментните резултати од одлуката може на почетокот да се чинат најпривлечни, долгорочните ефекти може да бидат понепожелни. Изборот да не се споделуваат играчките од игралиштето може да значи дека Јован ќе треба сам да си игра попладне.

Активностите за носење одлуки на вашето семејство ќе бидат засновани врз ситуации кои вообичаено се случуваат во вашиот дом и семејство. **Целта ќе биде да се продолжи со зацврстување на идеите дека:**

- Животот се обликува преку изборот што го прават луѓето.
- Секој направен избор има последици.
- Преземањето одговорност значи да се живее со последиците од изборот.

Оставање

Оставањето е дозволување и охрабрување на вашите деца да ги донесат своите одлуки и да живеат со последиците на тие одлуки. Со ова се поттикнува раст на личната способност и вистинското самопочитување кај децата. Потребата за оставање е заедничка за сите родители.

Некој ја прашал мајката, "Колку години треба да наполни моето дете пред да престанам да се грижам за него?„ Мајката одговорила, "Не ме прашувај, не знам јас. Моето најмало дете има само 43 години..."

Иако може да им биде тешко на многу родители да ги остават своите деца од емотивна гледна точка, сите родителите посакуваат тие да пораснат во успешни возрасни луѓе. Подготвувањето на детето да биде што е можно понезависно и поодговорно значи дека родителите мора да му помогнат на своето дете да ги развие вештините за носење одлуки што е можно порано. Значајно е за родителите да создадат или да ги искористат можностите да го подучат дури и малото дете да го направи својот избор секогаш кога тоа е соодветно.

Детето може да го замоли родителот да направи избор на негово/нејзино место. Родителите може да прашаат, “Колку информации ти се потребни за да го направиш овој избор?„ Искуството е прекрасен наставник, а со слободата да се направи избор доаѓа правото да се направи грешка. Грешките, на крајот, се само можност да се размисли за резултатите од изборот и да се научи од тие резултати.

Самозастапување

Како што растат децата, тие го почнуваат неопходниот процес за преземање контрола врз своите животи. Некои деца ќе почнат да ги носат сите одлуки за себе, додека на останатите сè уште ќе им биде потребна тековна поддршка.

Процесот за правење избор може да биде ревидиран:

- Подучете го вашето дете за рамката за правење самостојни одлуки.
- Научете процес кој ќе биде функционален за животот на вашето дете.
- Сфатете дека вашето дете ќе научи и од позитивните и од негативните последици.
- Охрабрете го вашето дете да ги искористи информациите од останатите луѓе како помош при носењето одлуки.

Кога родителите рано почнуваат да им помагаат на своите деца да стекнат вештини за самостојност и носење одлуки, децата може да влезат во големиот свет со многу важна всадена основа: чувство на доверба и здрава, добро заснована самопочит.

Родителите можат да влијаат, но не и да ги “моделираат,, своите деца. Родителите се нешто слично на наставници во училиште за пилоти – ги подготвуваат студентите за самостоен и безбеден лет.

Ставот на родителот е многу значаен. Доколку родителите веруваат дека нивните деца се способни и се однесуваат кон нив на тој начин, поголема е веројатноста дека и тие самите ќе веруваат во тоа. На децата мора да им се дозволи да бидат она што се, а не она што родителите го сонувале дека ќе бидат.

Родителите не смеат да прават нешто за децата што децата можат сами да го направат. На децата им се потребни вештини, самопочитување и позитивен став. На крајот, никој не може да го живее животот на другиот.

Децата со пречки во развојот може да водат посамостоен живот кога ќе научат да прават ефикасен избор.

***Право на избор: Животни можности** им помага на родителите да ги подучат малите деца со пречки во развојот за вештините за носење одлуки*