

## Publikácie Cleft Palate Foundation.

(preložené a upravené v Rozštepovom centre v Bratislave)

[www.cleftline.org](http://www.cleftline.org)

### Prípravte svoje dieťa na otázky iných ľudí.

Cieľom všetkých rodičov je vychovať deti s pozitívnou sebadôverou. Také, ktoré budú v dospelosti prospešné spoločnosti a iným ľuďom. Rodičia preto musia v deťoch vybudovať pocit kladného sebahodnotenia a istoty. Vieme, že deti s odlišnosťami vývinu tváre potrebujú k tomu ešte niečo navyše – schopnosti, ktoré im pomôžu dobre sa vyrovnávať s osobitnými sociálnymi situáciami. Tento hárok s informáciami poskytuje základné rady o tom, čo môžete pre dieťa urobiť.

### Spoznávanie rozštepu.

Ako bude vaše dieťa rásť, bude potrebovať spoznať „čo je to rozštep, ktorý malo“ a bude potrebovať vedieť, ako sa o ňom má s inými ľuďmi rozprávať. Najmä v tých chvíľach, keď bude bez vás. Príprava na takéto sociálne interakcie sa začína vo veľmi ranom veku – najskôr prostredníctvom rodiča ako príkladu. Dieťa sa bude učiť, ako má odpovedať na otázky o svojom probléme podľa toho, ako budete na ne odpovedať vy. Myslite na to, že dieťa vás pozoruje a počúva, keď odpovedáte a vy mu posielate správu o tom, ako sa má cítiť. Iste v živote prídu také dni, keď sa budete cítiť silní a schopní vysvetľovať iným podmienky rozštepu. Ale iste prídu aj také dni, keď naopak nebudete mať chuť a silu zaoberať sa otázkami iných ľudí. Je dôležité, aby ste boli pripravení na obe situácie. Majte v mysli vopred pripravené jednoduché odpovede pre obidve situácie.

Keď si budete pripravovať odpovede, hľadajte také slová, ktoré sú pravdivé a sú zrozumiteľné aj pre vaše dieťa. Pamätajte na to, že vás dieťa bude (a má) počúvať. Napr. jednoduché vysvetlenie, že „tú jazvičku má dieťa po medzere (po dierke), ktorú malo na pere, keď sa narodilo“ je postačujúce a aj vaše malé dieťa mu dobre porozumie. Ako sa bude blížil školský vek, dieťa sa bude potrebovať oboznámiť s presnejšími termínmi vysvetľujúcimi jeho problém. Tieto vedomosti urobia vaše dieťa sebaistejším, pretože bude vedieť odpovedať a poučiť ostatných. Je dôležité, aby dieťa vedelo dať pozitívnu odpoveď tak, aby sa vedelo ubrániť pred trápnyimi a nepríjemnými pocitmi. Ak bude dieťa pripravené odpovedať na otázky – uchráni ho to od pocitu nepríjemného prekvapenia a umožní mu zvládnuť sociálne interakcie ľahšie.

### Vedomosti o vlastnej minulosti – ako to všetko bolo.

Deti potrebujú poznať vlastnú minulosť. Veľmi dôležité je umožniť dieťaťu pozerat' si svoje fotografie v rodinnom albume. Dovoľte mu pozerat' si aj tie fotografie, keď ešte malo rozštep. Nadobudne pocit, že jeho minulosť je „normálna“. Deti zbožňujú obzerat' si vlastné fotografie. Aj vy na nich uvidíte, ako sa výzor dieťaťa stále s vekom zlepšuje. Tieto chvíle pri fotografiách vám umožnia hovoriť s dieťaťom o rozštepe v „neohrozujúcej“ atmosfére a dieťa sa môže pokojne pýtať otázky. Ak dieťaťu budete ukazovať všetky fotografie – uistíte ho, že ste hrdí na to, kým je.

## Zvládanie nepríjemných situácií.

Všetkým deťom sa niekedy v živote stane, že sa im bude niekto pre niečo vysmievať. Jediným rozdielom je – pre **čo** sa mu budú vysmievať. Rodičia sa často veľmi hnevajú, keď sa ich dieťaťu niekto vysmieva a chcú konfrontovať rodičov „zlého“ dieťaťa. Predtým než budete konať, je však dobré spýtať sa vášho dieťaťa, ako by chcelo situáciu vyriešiť ono. Umožnite dieťaťu, aby pred vami vyjadrilo svoje pocity. S dieťaťom môžete porozmýšľať o takýchto otázkach: Kto sa dieťaťu vysmieval? Bol to priateľ, známy, neznámy alebo školský nezbedník? Pre čo sa dieťaťu vysmieval? Bola to len bežná poznámka, nepodarený vtip alebo reči z nevedomosti ?

Potom, čo toto všetko spolu s dieťaťom zväžite, môžete sa rozhodnúť a naplánovať si, ako budete reagovať nabudúce. Možno vás napadne vymyslieť dobrý vtip, poskytujúci informáciu, odvracajúci pozornosť od „vysmievača“ a naopak vytvárajúci priateľstvo s ostatnými spolužiakmi. Nech je odpoveď akákoľvek, dieťa musí odpovedať s istotou, ktorá sa prejaví v jeho hlase, tóne, postoji tela a gestách... Rodičia často s deťmi takéto správanie nacvičujú. Ak však vysmievanie pretrváva, môže byť užitočné požiadať o pomoc iné deti, učiteľov alebo aj rodičov iných detí, prípadne psychológa. Obrátiť sa môžete aj na vašu rozštepovú poradňu – pomôžu vám vyriešiť tie problémy, ktoré sa do tohto letáka nezmestia.

## Spojte sa aj s inými.

Mnoho rodín zistilo, že stretávať sa a hovoriť s inými ľuďmi, ktorí majú podobný osud, je veľmi posilňujúce a poučné. Vo vašej rozštepovej poradni vám poradia, kde by ste sa mohli skontaktovať s inými rodinami. Možnosťou je svojpomocná skupina (Klub detí s rozštepom) alebo kontakty cez internet ([www.cleftsupport.com](http://www.cleftsupport.com), [www.widesmiles.org](http://www.widesmiles.org)).