
■P8

+Feliz – As Sementes das Felicidades

Como criar seu filho 1

“O que é *Ryouiku* no Japão”?

Especialistas dizem que é necessário fazer um esforço para fornecer estímulo externo às crianças com síndrome de Down, pois elas tendem a se desenvolver em um ritmo mais lento. *Ryouiku* (Serviços de Reabilitação) pode ser iniciado relativamente cedo, já que a síndrome de Down pode ser diagnosticada rapidamente após o nascimento.

O Japão começou a oferecer o serviço de *Souki Ryouiku* (Serviço de intervenção na idade precoce) para crianças com síndrome de Down em 1980. Instituições como a Universidade Tsukuba desenvolveram uma série de programas nessa época. Mais tarde, outros programas como o “*Portage Early Intervention Program*” (*NPO Japan Portage Association*) e o “*Washington University Method*” (Associação *Kodomo no Shiro*) foram introduzidos. Todos estes programas são reconhecidos como eficazes para incentivar o desenvolvimento em crianças com síndrome de Down e para oferecer apoio aos pais.

Então, qual é o verdadeiro significado de *Ryouiku*? Algumas pessoas podem confundir *Ryouiku* com *Kyouiku* (que significa Educação). No entanto, *Ryouiku* não é um método rígido de ensinar ou treinar uma criança. *Ryouiku* tem uma abordagem mais suave e calma. As crianças aprendem pouco a pouco todos os dias em um ambiente descontraído para desenvolverem suas habilidades.

Quando você ouve o termo *Souki Ryouiku* (Serviço de intervenção na idade precoce), você pode pensar que precisa começar imediatamente para o seu filho. Você pode se sentir nervoso ou frustrado se não conseguir encontrar nenhum estabelecimento próximo que ofereça tais serviços.

■P9

Algumas pessoas podem não ter noção correta de o que seria um *Ryouiku*. Às vezes, as mães podem se sentir satisfeitas simplesmente enviando seus filhos a um estabelecimento que oferece serviços *Ryouiku*. Entretanto, o que você faria se seu filho chorasse o tempo todo em que ele participava desses serviços? O que você faria se a participação das atividades acaba estressando seu filho que ele não tivesse energia para fazer algo em casa? Você ou seu filho se sentiriam calmos e à vontade se este fosse o caso?

Coisa mais importante é criar seu filho em um ambiente relaxado com uma sensação de facilidade. Você só precisa descobrir o que funciona melhor para sua família. Tudo isso são exemplos de excelente paternidade ou, em outras palavras, *Ryouiku*. Por exemplo, ler para seu filho ou tocar para ele sua música favorita enquanto relaxam juntos. Dar uma caminhada em um dia agradável

para tomar um pouco de ar fresco enquanto mostra flores ao seu filho pelo caminho ou apenas deixar seu filho se divertir com irmãos ou amigos também é útil. Às vezes, apenas brincar de “cavalo” (ou seja, ter seu filho sentado sobre as costas do pai) pode ajudar a desenvolver o equilíbrio de seu filho. Se você consegue isso em casa, não será necessário frequentar o *Ryouiku*.

Nós temos um pedido para você. Antes de começar a pensar em *Ryouiku*, por favor, faça da saúde de seu filho uma prioridade máxima. Um corpo saudável é essencial. Você pode iniciar *Ryouiku* uma vez que seu filho esteja em boas condições físicas. Por favor, não se preocupe. Vamos ser pacientes ao criar nossos filhos, acompanhando e crescendo junto com o ritmo deles.

■P10

+Feliz – As Sementes das Felicidades

Como criar seu filho 2

“Quero participar da *Oya No Kai* (Grupo de Apoio aos Pais) da minha região, mas a ideia me deixa nervoso” ...

Uma das primeiras coisas que um médico em seu hospital ou uma *Hokenshi-san* (Enfermeira de Saúde Pública) lhe falará são os Grupos de Apoio aos Pais chamados *Oya No Kai*. Algumas pessoas podem se sentir hesitantes em contatar *Oya No Kai* da sua região. Afinal, o que é um *Oya No Kai*?

Para simplificar, um *Oya No Kai* é um lugar onde você (pais) pode limpar seu coração e sua mente. É um lugar onde você pode falar sobre seus sentimentos dolorosos, preocupações com o futuro, preocupações com a saúde de seu filho, escolaridade, irmãos, etc., com outros que sentiram o mesmo e podem empatizar com você. Muitas vezes, apenas conversar sobre essas coisas com os outros traz a tranquilidade.

Além do acima mencionado, você pode obter todas as informações de sua *Oya No Kai* local, incluindo informações sobre serviços de assistência social ou hospitais em sua região. Esta é a vantagem de um grupo de apoio aos pais baseados na comunidade. Você pode pedir as informações de um médico otorrinolaringologista que eles recomendam, ou por exemplo, qual é o sistema para que seu filho se matricule em uma creche ou jardim de infância, etc. Por favor, obtenha qualquer informação que você possa precisar em sua *Oya No Kai* da sua região.

Se você não encontrar uma *Oya No Kai* em sua região, então talvez você pode conectar-se com pessoas de todo o mundo através da Internet! Você pode ler blogs ou usar o SNS. Você pode até se juntar ao grupo “21+Happy” no Mixi (SNS) que criou este manual.

Uma vez que você tenha recebido o apoio amigável que lhe deu a tranquilidade, de_pois você pode passar isso para os novos pais que precisam da ajuda assim como você precisou. Aqueles que o ajudam a passar por momentos difíceis são tesouros para toda a vida. Por favor, valorize-os sempre.

■P11

Aqueles que o ajudam a passar por momentos difíceis são tesouros para toda a vida.
Por favor, sempre valorize-os

■P12

+Feliz – As Sementes das Felicidades

Como educar seu filho³

“Serei capaz de trabalhar novamente? Será que isso é possível...?”

Sim, é possível! Há muitas mães que voltam ao trabalho! Elas têm diferentes tipos de trabalho, e levam diferentes estilos de vida. Vamos ouvir o que algumas dessas mães que voltaram ao trabalho têm a dizer.

Nome: Masako Yamamoto

Que tipo de trabalho você faz?

Sou Diretor encarregado de planejar, editar e assegurar que o projeto seja realizado.

Que idade tinha seu filho quando você retornou ao trabalho?

Meu filho tinha um ano e meio de idade. Meu trabalho exige que eu continue trabalhando mesmo depois de voltar para casa, às vezes até tarde da noite. Como há dias que preciso levar meu filho ao médico ou às consultas da *Ryouiku*, conversei com minha empresa para poder trabalhar no horário flexível.

Matricular em *Hoikuen* (Creche)

Quando eu estava tentando encontrar uma creche para meu filho, as creches públicas exigiam que uma criança com necessidades especiais tivesse pelo menos 2 anos de idade para matricular-se. Também tinha que haver uma vaga disponível para que ele/ela fosse matriculado(a). Devido a estes requisitos, procurei uma *Ninka Hoikuen* privada (uma creche privada licenciada que satisfaz as normas regulamentadas pelo governo). Falei diretamente com o vice-diretor da creche quando conseguimos matricular naquele estabelecimento. Várias outras mães também acharam que não era correto não poder voltar a trabalhar mais cedo devido ao fato de que seus filhos com necessidades especiais exigem que espere até os dois anos de

idade para serem matriculados na creche pública. Estas mães chegaram a entregar a solicitação para mudança do sistema à secretaria municipal. Como resultado, as creches públicas mudaram a idade mínima da matrícula para crianças com necessidades especiais de 2 anos para 0 anos de idade.

Havia alguma condição que você tinha que cumprir para voltar ao trabalho?

Estou muito agradecida porque meu trabalho se ofereceu para me apoiar o máximo possível. Eu trabalho em tempo integral, mas eles foram flexíveis em relação ao meu horário. Mesmo assim, ainda há momentos em que meu trabalho exige que eu faça viagens para pernoitar para participar de algumas reuniões. Há também momentos em que preciso trabalhar até tarde da noite. Nessas horas, meu marido ajuda a cuidar de nosso filho, ou usamos todos os serviços disponíveis para cuidar de crianças com necessidades especiais quando os pais não podem. É assim que fomos capazes de fazer com que isso funcione.

Pode dar uma mensagem para outras mães?

Seria realmente difícil tentar fazer tudo sozinha. Quando você precisar de ajuda, dirija-se ao departamento responsável na sua prefeitura. Pergunte se há algum serviço disponível que possa ser útil para você. Se você simplesmente sentar e esperar, a prefeitura não vai lhe ajudar. Entretanto, se você vai atrás, sempre haverá alguém para ouvir. Você pode até mesmo descobrir que há serviços disponíveis que funcionam para você. Se os serviços que você está procurando não estão disponíveis, expresse a eles a suas necessidades! Vamos tentar mudar o sistema! Não se preocupe. Tudo vai ficar bem. Você verá que há muitas pessoas que estarão dispostas a ajudar.

■ P13

Nome: Atsumi Yamada

Que tipo de trabalho você faz?

Eu sou enfermeira e também conselheira de apoio em uma instituição de cuidados aos idosos.

Que idade tinha seu filho quando você retornou ao trabalho?

Meu filho tinha um ano e meio de idade.

Matrícula em *Hoikuen* (Creche)

Eu não tive nenhum problema.

Havia alguma condição que você tinha que cumprir para voltar ao trabalho?

Meu trabalho me disse para não hesitar de faltar o trabalho se o motivo for meu filho. Eles foram muito compreensivos. Isso me ajudou muito. Entretanto, era tipo de trabalho que os funcionários de tempo integral são obrigados a assumir uma grande responsabilidade. Então, eu

mesma pedi para passar a uma funcionária de tempo parcial para reduzir minha carga de trabalho.

Pode dar uma mensagem para outras mães?

Tenho certeza de que você passará muitos sentimentos diferentes e complicados ao decidir se vai ou não voltar a trabalhar. Eu fui uma que lutei, pensei muito. No entanto, percebi que ter um lugar para trabalhar é coisa muito feliz. Por favor, tente se aproveitar o máximo enquanto trabalha e, com certeza, com a ajuda das outras pessoas !

Nome: Ayako Mori

Que tipo de trabalho você faz?

Sou conservador de museu de arte encarregada de planejar e gerenciar as exposições.

Que idade tinha seu filho quando você voltou ao trabalho?

Meu filho tinha três anos e dois meses de idade.

Matrícula em *Hoikuen* (Creche)

Meu filho começou *Narashi Hoiku* da creche (um período de adaptação no qual as crianças ficam na creche apenas por curto período de tempo) quando ele tinha dois anos de idade. Quando voltei ao trabalho, ele começou a frequentar em tempo integral. Ele começou a frequentar o jardim de infância (*Yôtien*) em abril. Ele frequentou o *Yôtien* até às 14h. Depois disso, ia para o *Hoikuen* das 14h às 18h. (professora do *Yôtien* o levava para a creche). Não havia requisitos ou condições especiais que tínhamos que atender para que nossa criança fosse matriculado no *Yôtien* e *Hoikuen*. Nossa criança era tratada da mesma forma que todas as outras crianças.

Podemos pedir uma mensagem para outras mães?

Tente se dar bem com as professoras de seu filho, os pais de amigos dele, seus colegas de trabalho, etc., para que você possa contar com eles quando precisar. Tenho certeza de que seu filho será muito apreciado por todos na escola dele!

■P14

Nome: Miona Kanda

Que tipo de trabalho você faz?

Eu faço *marketing* e planejamento na empresa de Distribuição.

Que idade tinha seu filho quando você retornou ao trabalho?

Comecei a trabalhar em casa apenas quatro meses após o nascimento até meu filho tinha um

ano de idade (ninguém da minha empresa havia trabalhado de casa assim antes, mas minha empresa era muito receptivo com isso). Depois que meu filho completou um ano de idade, voltei a trabalhar em tempo integral. Como eu tinha que levar meu filho ao hospital uma vez por semana, eu ajustava meu horário de trabalho para arranjar o tempo.

Matrícula em *Hoikuen* (Creche)

Logo depois que soube do Síndrome de Down, fui até a prefeitura para perguntar sobre a matrícula na creche e no ensino fundamental. Eles me asseguraram que as creches municipais, o ensino fundamental e o ensino médio não poderiam negar a admissão de uma criança por causa de uma deficiência. Como meus pais podiam cuidar do meu filho, não apressamos muito para colocar na creche. Matriculamos meu filho em uma creche municipal quando ele tinha 4 anos de idade. Uma professora adicional foi colocada na classe de meu filho para ajudar a cuidar dele.

Pode dar uma mensagem para outras mães?

Temos 2 filhos mais velhos e voltei a trabalhar em tempo integral depois que meus 1º e 2º filhos completaram 4 meses de idade. Eu havia planejado fazer o mesmo com meu 3º filho, mas desta vez eu não tinha certeza se seria capaz de continuar trabalhando. Quando recebi os resultados de exame de que meu filho tinha síndrome de Down, minha médica me perguntou se eu tinha alguma dúvida. Perguntei-lhe se eu seria capaz de continuar a trabalhar em tempo integral. Como isto era o que mais me preocupava na época, até senti que não era boa mãe de meu filho, mas era algo que não podia deixar de perguntar. Minha médica ouviu atentamente a minha pergunta. Ela respondeu que eu deveria definitivamente continuar trabalhando. Ela me disse que há muitas mães trabalhadoras que têm filhos com síndrome de Down. Mesmo agora, lembro-me que as palavras foram incrivelmente tranquilizadoras. Ficou claro em minha mente o caminho para voltar ao trabalho.

Além de decidir se deve ou não continuar trabalhando, você também precisará o tempo para levar a criança às consultas médicas e aos serviços de *Ryouiku*. Tenho certeza de que haverá outras coisas em que você também se sentirá em conflito. Se você começar a se preocupar com o que fazer, siga em frente e tente fazer alguma coisa! Se você quiser tentar algo novo, siga em frente e faça isso! Enquanto tenta estas coisas diferentes, você pode encontrar jeitos novos de lidar com as coisas. Se você sente que as coisas não estão funcionando da maneira que você espera, então você pode simplesmente parar de fazê-las. Tente não tomar nenhuma decisão imediata sobre como as coisas devem ser. Uma mentalidade flexível ajuda muito para que você possa lidar com circunstâncias e ambientes diferentes. Você estará bem, não importa quais decisões você tome. Seja confiante e aproveite a vida!
