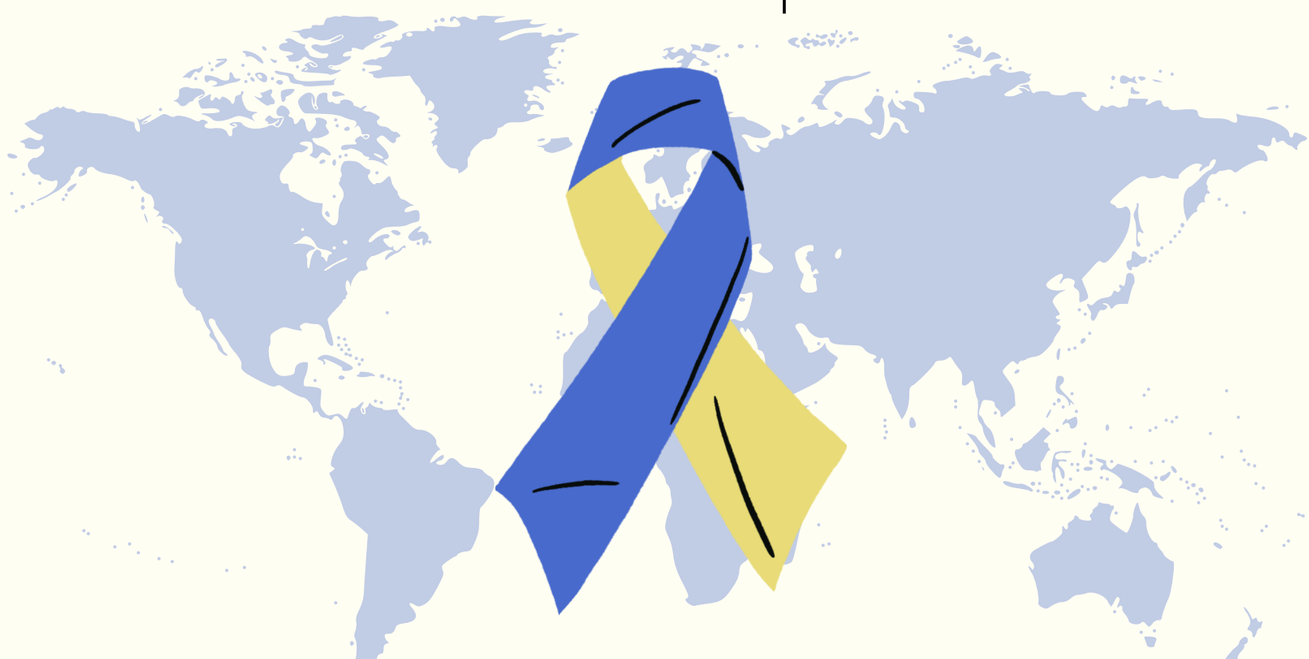
Cofinanțat de Uniunea Europeană

Programul Incluziune şi Demnitate Socială 2021-2027
Fondul Social European+ Acțiunea 7.3

Ce este Sindromul Down și cum îmi pot ajuta copilul

GHID PENTRU PĂRINȚI

Sindromul Down este o afecțiune genetică care cauzează o serie de probleme de dezvoltare fizică și intelectuală, cu grade diferite de severitate. Persoanele cu sindrom Down se nasc cu un cromozom suplimentar. În mod obișnuit, oamenii au 23 de perechi de cromozomi, deci 46 de cromozomi în total. La persoanele cu sindrom Down apar 47 de cromozomi, iar prezența unui cromozom în plus este responsabilă de probleme de dezvoltare ale copiilor cu sindrom Down.



Sindromul Down este mai frecvent la băieți. Chiar dacă persoanele care suferă de această afecțiune arată aproape la fel, fiecare poate avea abilități diferite. Acestea au, în general, un IQ în intervalul ușor până la moderat scăzut și vorbesc mai lent decât normal. În funcție de cum sunt acceptați de societate, de cum se comportă și implică părinții, soarta copiilor cu sindrom Down este diferită: unii se pot integra fără probleme în societate și se pot dezvolta la potențialul maxim.

La ce semne să fiu atent(ă)

- Ochi înclinați cu pliuri de piele la colțurile interioare (numite pliuri epicantale);
- Hiperflexibilitate (capacitate excesivă de a extinde articulațiile);
- Tonus muscular scăzut (hipotonie);
- Mâini scurte, late, cu un singur pliu în palmă, la una sau ambele mâini;
- Picioare late cu degete scurte;
- Podul plat al nasului;
- Urechi scurte, joase;
- Gât scurt și cap mic;
- Cavitatea bucală mică și limbă proeminentă;



Cofinanțat de Uniunea Europeană

Programul Incluziune şi Demnitate Socială 2021-2027
Fondul Social European+ Acțiunea 7.3

Ce puteți face acasă, pas cu pas

Creșterea și educarea copilului cu sindrom Down poate veni cu o serie de provocări, de aceea este bine ca părinții să urmeze un set de recomandări cheie:

- Păstrează rutine sănătoase și oferă întărire pozitivă
- Responsabilizează copilul în limita posibilităților
- Fă tot timpul lucruri noi cu copilul tău
- Asigură-te că primește ajutorul necesar (de la medici, terapeuți și profesori)

Crearea unui mediu sprijinitor acasă

Sprijinul emoțional al părinților este esențial. Acesta ajută copilul să dezvolte încredere în sine și să învețe cum să se raporteze la ceilalți. Părinții trebuie să fie răbdători și să aplice strategii de disciplină pozitive, care să încurajeze comportamentele dorite, în timp ce se evită pedeapsa sau criticile excesive. La fel de importantă este și crearea unei rutine clare și consistente, care să ajute copilul să se simtă în siguranță și să învețe prin repetiție.

În plus, părinții pot să integreze activități de dezvoltare în viața de zi cu zi, cum ar fi gătitul împreună, cititul sau activitățile recreative. Acestea nu doar că sprijină dezvoltarea abilităților motorii și cognitive, dar oferă și oportunități pentru consolidarea legăturii emoționale dintre părinte și copil.



Cofinanțat de Uniunea Europeană

Programul Incluziune şi Demnitate Socială 2021-2027
Fondul Social European+ Acțiunea 7.3

Dezvoltarea limbajului la copilul cu Sindrom Down

Dezvoltarea limbajului la copiii cu sindrom Down urmează aceleași etape ca la ceilalți copii, însă într-un ritm mai lent și cu anumite particularități.
La copiii cu sindrom Down, aceste etape pot apărea mai târziu, însă este important de știut că ordinea lor rămâne aceeași. Cu sprijin și stimulare constantă, copilul poate parcurge fiecare etapă.



Particularități frecvente ale limbajului:

- întârziere în apariția primelor cuvinte
- vocabular mai redus
- dificultăți de pronunție (articulație)
- vorbire neclară sau greu de înțeles
- propoziții scurte, simplificate
- dificultăți în exprimarea ideilor
- ritm lent de procesare a informației

Semnale de alarmă (când cerem ajutor specializat)

- lipsa gânguritului sau a reacției la sunete (în primul an)
- lipsa gesturilor de comunicare (nu arată, nu cere)
- nu apar cuvinte până la 2–2,5 ani
- copilul nu încearcă să imite sunete sau cuvinte
- comunicarea este foarte limitată după 3 ani
- vorbirea este greu de înțeles chiar și pentru familie
- copilul pare că înțelege, dar nu poate exprima

Iată câteva modalități practice prin care puteți susține dezvoltarea limbajului copilului dumneavoastră:

1. Vorbiți cu copilul în mod constant – copilul învață din ceea ce aude frecvent
2. Încurajați copilul să ceară – scopul este ca el să inițieze comunicarea
3. Folosiți gesturi și mimică – ajută copilul să înțeleagă și să se exprime mai ușor
4. Citiți și priviți imagini împreună – dezvoltă vocabularul și atenția
5. Jucați-vă zilnic – jocul este cea mai eficientă formă de învățare
6. Lăudați orice încercare de comunicare – crește motivația copilului de a comunica
7. Reduceți timpul la ecrane – limbajul se dezvoltă din relație, nu din ecran

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Programul Incluziune şi Demnitate Socială 2021-2027
Fondul Social European+ Acțiunea 7.3

Mituri vs realitate

Mit: Copiii cu sindrom Down nu pot învăța.
Realitate: Copiii cu sindrom Down pot învăța, însă în ritmul lor. Cu sprijin adecvat, pot dezvolta abilități academice, sociale și de viață independentă.

Mit: Vor fi mereu dependenți de ceilalți.
Realitate: Cu antrenament și susținere, copiii pot deveni din ce în ce mai autonomi – în activitățile zilnice, în relații și chiar profesional, la vârsta adultă.



Mit: Nu pot merge la grădiniță sau școală obișnuită.
Realitate: Mulți copii pot fi integrați în sistemul educațional de masă, cu adaptări și suport din partea specialiștilor.

Mit: Sindromul Down înseamnă o viață limitată.
Realitate: Cu sprijin, intervenție timpurie și acceptare, copiii cu sindrom Down pot avea o viață activă, relații frumoase și împlinire personală.

Mit: Dacă nu vorbește la 3–4 ani, nu va vorbi deloc.
Realitate: Limbajul poate apărea mai târziu. Important este să existe stimulare constantă și suport specializat.

Aici găsiți sprijin!

În cadrul proiectului, copilul dumneavoastră poate beneficia gratuit de evaluare psihologică, plan personalizat de intervenție, terapii (logopedie, kinetoterapie, integrare senzorială, terapie comportamentală) și sprijin pentru familie.

Centru de zi: "Ai Voință, Ai Putere", București-Ilfov
Telefon: 0757056401
Program: Incluziune și Demnitate Socială

ÎMPREUNĂ PENTRU COPII - Intervenții Integrate pentru Dizabilitate și Incluziune în Regiunea București-Ilfov
Cod SMIS: 352947 Contract de finanțare nr.: 6414/27.05.2026 Beneficiar: Asociația "Ai Voință, Ai Putere"
P7 - Sprijin pentru persoanele cu dizabilități

Asociația "Ai Voință, Ai Putere" sprijină dezvoltarea personală și comunitară, promovând încrederea, determinarea și acțiunea pentru un viitor mai bun!