

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК БОЛЕН С РОЖДЕНИЯ

В первую очередь не думайте о том, что у вас родился и растет не такой, как у всех ребенок. Боль, которую вы перенесли и которая сейчас в вашем сердце, наносит вам огромный вред. Запретите себе подобные мысли. Не фиксируйте свое внимание на мрачном, не «застревайте» в подобных состояниях. Ваше сознание не должно постоянно вращаться вокруг проблем вашего малыша. Жизнь представляется невыносимо трудной, когда события негативны по отношению к вам.

Если вам очень плохо, а помочь некому, постарайтесь вспомнить какое-либо приятное событие из вашей жизни, ощущения и чувства, которые вы тогда испытывали. Постарайтесь задержаться на этих воспоминаниях, чтобы уравновесить ваши настоящие (негативные) ощущения. Для вашего организма подобные воспоминания станут своеобразным психологическим «витамином», с помощью которого вам удастся преодолеть психологический дискомфорт. Если печальные мысли постоянны, это следует делать каждый день.

Одновременно научитесь управлять собой, своими ощущениями и чувствами, мыслями и действиями. Поощрите себя и в случае возникновения тревожного или депрессивного состояния научитесь говорить себе СТОП.

Прогнозируйте любую ситуацию, участниками которой становитесь ваш ребенок, вы и окружающие вас лица. Если вы почувствовали недоброжелательное к себе или к ребенку отношение, не старайтесь изменить позицию другого лица, доказывая, что он не прав. Не тратьте силы на бессмысленный спор. Просто отойдите от этого человека.

Ведите себя всегда корректно. Не повышайте голос и не кричите. Не превращайтесь в фурию, которая всегда готова защитить своего ребенка, даже если он не прав.

Но умейте и защитить себя и ребенка. В случае возникновения неприятных ощущений, связанных с разглядыванием вашего ребенка, сочувствующими взглядами, расспросами в транспорте, магазине или на улице, мысленно постройте защитную стенку (поместите себя и ребенка в невидимый футляр, броню), отделяющую вас от любого неприятного и раздраженного субъекта.

Научитесь смягчать, нейтрализовать любой конфликт доброжелательным отношением к окружающим. Старайтесь заряжать окружающих позитивным настроением, улыбкой, шуткой. Никогда не позволяйте унижать себя.

Не конфликтуйте на улице, в магазине или в транспорте, доказывая окружающим, что ваш ребенок такой же, как и другие. Научитесь уходить от конфликта, когда вы не в состоянии перетянуть чашу весов в свою пользу.

Если у вас есть возможность оставлять ребенка с кем-либо из домашних, постарайтесь найти себе работу. Скорее всего, вы не сможете найти себе место, которое соответствовало бы вашей профессии. В большинстве случаев это неквалифицированная, и даже низкооплачиваемая работа. Однако, если вам представится возможность работать в учреждении, где будет находиться ваш ребенок, обязательно соглашайтесь. У вас появятся новые знакомства, новые отношения, новые обязательства. Работа поможет вам почувствовать себя значимой и нужной другим людям.

Возобновите ваши старые связи, вспомните старых друзей. Не прячьтесь в своем доме со своим горем и болью, как улитка в раковине. Постарайтесь найти среди ваших старых и новых знакомых тех, кто бы мог адекватно принимать вас и вашего ребенка, тех, на которых вы могли бы его оставить, в случае необходимости, на некоторое время, которые могли бы вас поддержать в трудную минуту.