

## Мой ребенок инвалид

Ощущение собственного состояния, нравственного или физического родителей детей-инвалидов – это очень сложный вопрос. Стоит только представить каково это — ожидать ребенка девять месяцев, планировать его будущее, думать о том, как малыш будет расти... А затем узнать, что твой ребенок родился «с особенностями», «не такой как у всех». Это очень глубокий психоэмоциональный стресс.

С появлением ребенка жизнь меняется кардинально и бесповоротно. Отныне каждый свой шаг родитель должен соотносить с потребностями важного человека. Многие родители согласятся, что наступает такой момент, когда «воспитывая детей», кажется, все силы кончились и не знаешь, что делать дальше. И всегда хочется сказать: «Это только начало!». Но это ирония. И порой родители бывают совершенно истощены и физически, и морально.

Ни в коем случае нельзя впускать внутрь ощущение того, что ребенок «с проблемами» — это плата за так называемые грехи прошлого, что вы жизнью за что-то наказаны. Не надо себя переводить в категорию жертвы. Вы – такой же человек, как и все. И у вас тоже есть ребенок. Нужно свыкнуться с мыслью: «это мой ребенок и я его никому не навязываю».

Для подавляющего большинства людей очевидно, что человек, который ведёт себя некорректно или агрессивно по отношению к слабому, имеет проблемы в понимании ценностей жизни. В подобных ситуациях косо смотрящий на вас, осуждающий человек, с точки зрения общества, находится в меньшинстве. Именно он! А не вы с ребенком. И помните: мир не такой уж враждебный, стоит только попробовать перестать с ним постоянно бороться.

Меняя свое отношение к окружающим, вы меняете и их отношение к себе. Сдержанное, достойное и самодостаточное поведение никогда не остается без внимания окружающих. Рождается уважение к такой матери, такой семье. Чем больше вы в себе найдете сил идти по жизни как обычный человек, не акцентируя внимание на том, какой с вами ребенок — тем более счастливо вы будете себя чувствовать.

### Как же научиться ценить, искренне любить собственное «Я»?

- Не стремитесь соответствовать навязанным идеалам

Понятия о «правильности» очень изменчивы и нередко её законодателями становятся люди, которые сами обладают определёнными недостатками. Не бойтесь привлечь к себе внимание потому-что Вы «не такая», будьте уверены в себе и обязательно найдутся те, кто подхватят эту «волну» и сами начнут делать также.

- Занимайтесь тем, что вам действительно нравится

Это может касаться как повседневных дел, так и работы. Как вы сможете начать жить в своё удовольствие, если вы постоянно занимаетесь тем, что вам якобы нужно или навязано другими? Это не приносит никакого удовлетворения. Прислушайтесь к себе и почувствуйте, что вы хотите делать здесь и сейчас,

главное чтобы ваше увлечение не приносило неудобства вам и окружающим вас людям. Конечно, обязательные дела никто не отменяет, но дайте себе обещание: как только вы справитесь с повседневными делами, вы сможете заняться чем-то действительно интересным для вас.

- Избавляйтесь от разрушающих мыслей и фраз

Вы можете поначалу не догадываться, что именно вы своими мыслями мешаете себе стать свободным. При многократном повторении одинаковых фраз и прокручивания определённых мыслей человек способен создать установку в подсознании. Вместо негативных установок старайтесь сформировать у себя положительные. Со временем вы начнёте замечать, как они воплощаются в реальность.

- Стремитесь к переменам, если они сделают вас счастливыми

У многих из нас есть подсознательный страх – что-то кардинально поменять в своей жизни. Да, стабильность – это в большинстве случаев прекрасно. Но, только в том случае, если она приносит положительные плоды. Зачем, общаться с подругой, которая постоянно вас подводит и доставляет одни неприятности? Вы теряете своё драгоценное время, которое могли бы прожить для себя. Иногда перемены — единственно верный выход при решении проблем.

- Никогда не забывайте о собственных целях и желаниях

Каждый день должен быть наполнен смыслом. А для того, чтобы он был, нужно иметь цель и хоть понемногу работать над ней. Следует задуматься над тем, чего именно вы хотите. Используйте свободное время для реализации своих способностей, саморазвития и раскрытия потенциала. Когда вы будете ощущать себя гармоничной личностью, вы обязательно привлечёте счастье в свою жизнь.

Только задумайтесь над тем, сколько всего прекрасного в мире. Если вы будете жить чужими интересами, вы не сможете это ощутить сполна. Не думайте о прошлом и будущем. Постарайтесь научиться жить для себя и живите настоящим. Начните делать только то, что вам действительно по душе, и вас ожидает вознаграждение – внутренняя свобода.

Нельзя забывать об аксиоме: «Счастливый родитель — счастливый ребёнок!» Полюбив себя, вы неосознанно научите своего малыша этому же, а значит позволите ему жить счастливо и делать собственный выбор.