

**Как помочь  
особому ребёнку  
снять нервное  
напряжение  
и возбуждение**



Чтобы помочь своему особенному ребёнку прожить жизнь счастливо и спокойно, нужно начать с себя. Вам потребуется больше сил, времени и нервов на создание хороших условий и благоприятной обстановки, чем людям без таких проблем как у вас.

**Первые шаги к счастливой и спокойной жизни**

Вам сообщили, что у вашего малыша тяжёлое заболевание, и вы приняли единственно правильное решение: воспитать его и сделать его как можно более счастливым. Для счастливой жизни необходимы:

1. Определённый уровень достатка;
2. Крыша над головой (чистый, уютный и удобный дом);
3. Хорошее питание;
4. Квалифицированная помощь медиков и других специалистов в случае необходимости;
5. Моральная поддержка;
6. Позитивное мировоззрение.

Без соблюдения этих условий никакого спокойствия в семье не будет. Ваши трудности не закончатся завтра или через несколько лет: вы должны настроиться на долгую жизнь, полную каждодневных трудностей, и чем раньше вы начнёте создавать благополучие, тем раньше добьётесь результатов.

Вам самим нужно получить образование и хорошую специальность, у вас должны быть альтернативные виды заработка, включая виртуальные. Это поможет достичь материальной независимости. Необходимо наладить связи со всеми благотворительными организациями, к которым можно будет обратиться в трудном положении, для временной поддержки.

Здоровье всех членов семьи так же важно, как и самочувствие особенного ребёнка: у мамы, папы и бабушек с дедушками должны быть силы на всё. Поэтому создание здорового образа жизни и его поддержание станет хорошим фундаментом для всеобщего спокойствия. Правильное питание, умеренные физические нагрузки, оптимизм, разумное соотношение труда и отдыха - всё это поможет создать хорошие условия.

Не сводите всю жизнь только к медицинским манипуляциям. У ребёнка должно быть много увлечений и занятий: с ним нужно много гулять, читать, слушать музыку, ходить в кино, театры, на выставки, собирать коллекции и т.д. Он всё время должен узнавать много нового и интересного. Развивайте его кругозор, давайте возможность выбирать: если вы любите классическую музыку, то это не повод не разрешать ему слушать рэп или рок.

Если все ваши члены семьи будут спокойны, в доме будет хорошо, а вся жизнь благополучна, то ребёнок будет постоянно накапливать силы и укреплять нервную систему. Тогда как родители, воспринимающие болезнь ребёнка как трагедию, и считающие невозможным жить при этом счастливо, превратят в ад свой жизненный путь и жизнь своего ребенка. Они не будут делать никаких шагов для улучшения своей жизни, опустят руки и потонут в результатах своего безделья: нищете, грязи, усугублении болезни ребёнка.

Но даже если вы позволили этой ситуации взять над вами верх, вы можете начать делать шаги к лучшей жизни прямо сейчас. И чёрная полоса обязательно сменится белой.

## **Много маленьких хитростей**

Вы должны владеть большим спектром знаний и умений, чтобы помогать ребёнку идти по жизни. Как переключить его внимание с плохого на хорошее; как сделать массаж или выбрать хорошего специалиста по

массажу; что его успокаивает - вопросы, на которые нужно знать точные ответы. Попросите вашего лечащего врача выписать не только лекарства, которые помогут поддерживать нервную систему в хорошем состоянии, но и медикаменты, которые быстро снимут сильный стресс.

Каждый день вы сами и ваш ребёнок должны расти духовно и интеллектуально и развиваться физически. Тогда нервное напряжение не будет накапливаться, а возбуждение и стресс можно будет легко снять дыхательными упражнениями, массажем, физическими занятиями и т.п.

Создавайте у ребёнка позитивный взгляд на мир, объясняйте, почему существуют Добро и Зло (хотя даже великие мудрецы не знали на него бесспорный ответ), успокаивайте после встречи с плохими или нетактичными людьми. Для этого у ребёнка должны быть установки:

1. Никто не наказал вашу семью этой болезнью: просто вам, как сильным и хорошим, дали более сложную жизненную задачу, которую нужно с честью пронести, не потеряв человеческий облик, не озлобиться и никому не завидовать.

2. В жизни встречается Плохое и Хорошее, Зло и Добро, и мы не знаем, почему мир устроен так. И нам не стоит печалиться из-за этого. Нужно просто жить и радоваться друг другу.

3. Некорректное, грубое или хамское отношение не вызвано непохожестью вашего ребёнка на других, а вызвано внутренней грязью плохих людей. Не нужно из-за этого долго переживать. Где-то их даже можно пожалеть: им приходится всегда жить с самими собой, тогда как вы с ними только столкнулись, и пошли дальше - общаться с хорошими людьми.

4. Свою жизнь можно устроить хорошо, даже если вам раздали не самые лучшие карты, тем более что «отличные» карты часто приводят к деградации и злу, а трудности обязательно ведут к развитию.

Таким образом, снимать нервное напряжение и возбуждение особенно ребёнку помогут действия родных и близких, которые должны быть рассчитаны не только на момент краткосрочной сложности или стресса, но и на долгосрочную перспективу в направлении к основной цели: сделать своего ребёнка счастливым несмотря ни на что!