



Stärkung der Erziehungskompetenz

Родители-одиночки

Familienzentrum Rietberg

Wiedenbrücker Straße 36
33397 Rietberg

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag auch 14.00 bis 18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Katharina Kneuper 05244 / 986-316
katharina.kneuper@stadt-rietberg.de

Martin Hillemeier 05244 / 986-308
martin.hillemeier@stadt-rietberg.de

oder: familienzentrum@stadt-rietberg.de FAX 05244 / 986-318

Informationen für Familien finden Sie unter
www.familienzentrum.rietberg.de

Dieser Handzettel wurde erstellt in Anlehnung an einen Flyer im Lokalen Bündnis für Familie Marzahn-Hellersdorf von Berlin (AG Interinstitutionelles Projekt zur Stärkung der Erziehungskompetenz) www.ipse-mh.blogspot.de .

**LOKALE BÜNDNISSE
FÜR FAMILIE**

Rietberg

Мать/отец-одиночка

Наряду со всеми иными проблемами именно матери- или отцы-одиночки сами зачастую сами усложняют себе жизнь. Под этим мы подразумеваем «внутренние ловушки», то есть закрепившиеся в сознании и вредящие нам самим схемы мышления, которым подвержены матери и отцы-одиночки:

1. "Теперь я сам отвечаю за всё."

К сожалению, в большинстве случаев дело обстоит именно так. Но это не значит, что Вы виноваты во всем, если что-нибудь не удастся. Часто внешние обстоятельства исключают свободу выбора. Вы же не виноваты в том, что Ваш ребенок приходит домой раньше, потому что их класс раньше отпустили из школы, или что ребенок чувствует себя брошенным и от скуки смотрит телевизор. Ведь Вы не можете бросить все и бежать с работы домой, если у Вашего ребёнка в школе неожиданно образовалось «окно».

2. "Теперь мне приходится справиться со всем самому."

Домашнее хозяйство, дети, да к тому же и работа – если все это лежит на плечах матери или отца, то до много просто не доходят руки. Это нормально. Не пытайтесь быть безупречным во всем. Пусть гостиня останется неубранной! Ведь даже в семьях с двумя родителями не всё всегда выполняется на сто процентов.

3. "Я не могу позволить себе быть неудачником."

Ребёнок/дети разболтались. Они агрессивны или у них возникли проблемы со школой? Не упрекайте себя, ищите совета у друзей или консультантов в области воспитания. И помните, Вы как мать или отец не можете сделать буквально все для благополучия Вашего ребенка. Отсутствие одного из родителей влияет на развитие Вашего ребенка как в положительной, так и в отрицательной степени. Но изменить тут Вы вряд-ли что сможете,

4. "На собственные потребности у меня нет времени."

Делайте все для создания круга друзей, соседей и родственников, которые могли бы помочь бы Вам в уходе за детьми. Ведь чем больше Вы будете разгружены, тем лучше пойдут дела как у Вас, так и у Вашего ребенка, потому что Вы перестанете фиксировать все свое внимание друг на друге. Кто себе ничего не позволяет в жизни, тот живет безрадостно.

5. "Мне нельзя заболеть, иначе все рухнет."

Конечно, если Вы вдруг заболели или Вас нет, то все начинает идти кувырком, особенно, если дети еще маленькие. Кто будет для них готовить, отводить их в детский сад или забирать их оттуда? В начале это становится проблемой. Но потом все улаживается. Может быть, Вам придется обратиться за помощью к другим людям, которых Вы никогда не хотели утруждать такими просьбами, но которым, возможно, было бы приятно сделать что-нибудь для Вас.

6. "Без отца/матери мы никогда не станем счастливой семьей."

А почему же? Иногда матери или отцы-одиночки не только жертвы, но и победители. Ведь жить вместе с партнером, который уходит от ответственности, не такая уж и радость и стоит много энергии.

7. "Ведь у моего ребенка нет никого кроме меня."

Если это стало Вашим внутренним убеждением, то Вы действительно все обязанности принимаете на себя. При этом возникает угроза, что Вы вместе с ребенком просто замкнетесь в себе. А ведь развитию Вашего ребенка ничто не способствует лучше, чем контакт с другими взрослыми. Для развития Вашего ребенка важен контакт с различными по характеру людьми. Не в качестве «замены», а иногда в качестве «хороших» союзников.