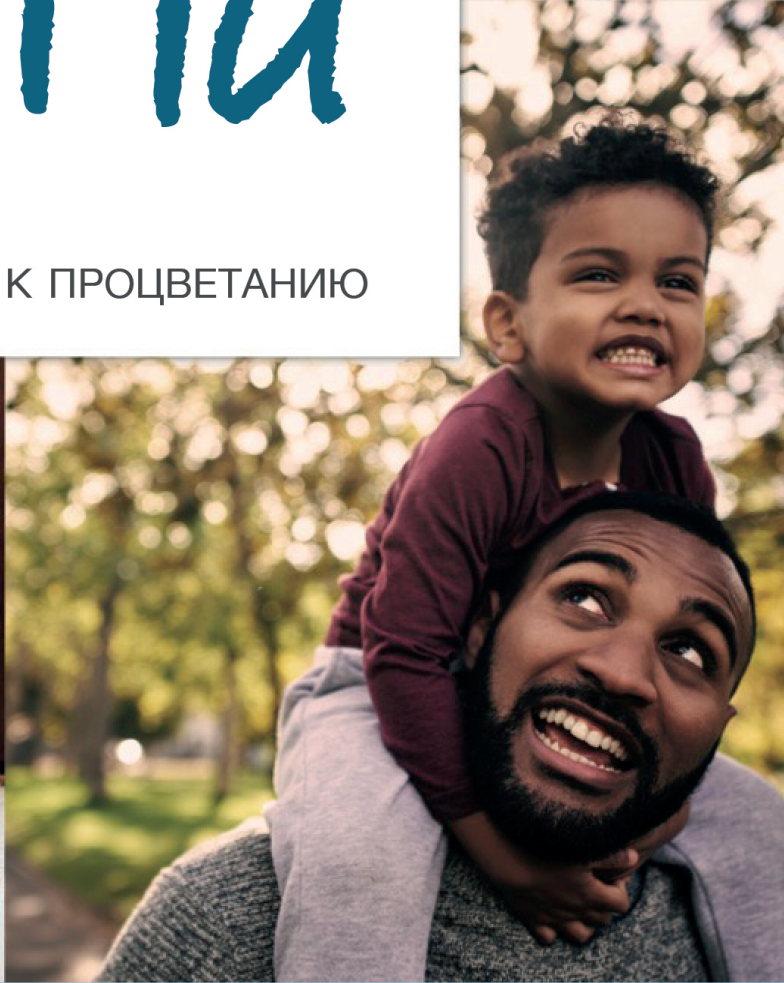
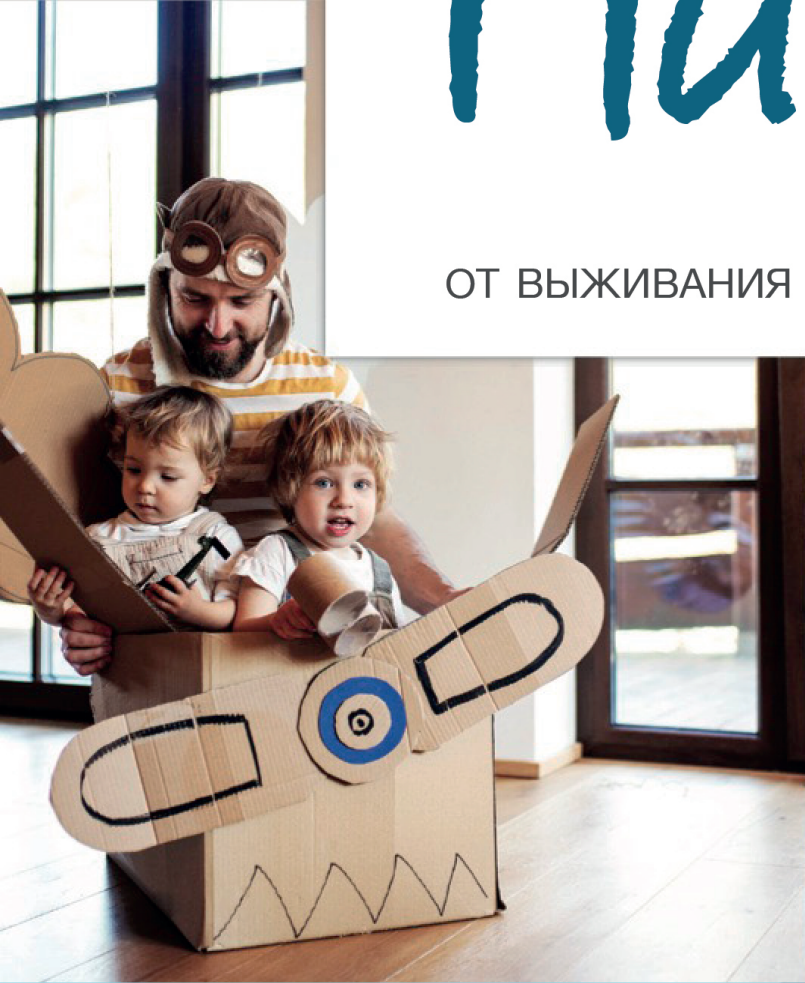




СОЛО ПАПА

ОТ ВЫЖИВАНИЯ К ПРОЦВЕТАНИЮ



ДОКТОР КЛАУДИО КОНСУЭГРА

СОЛО: ПАПА

ОТ ВЫЖИВАНИЯ К ПРОЦВЕТАНИЮ

ДОКТОР КЛАУДИО КОНСУЭГРА

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе

Предисловие

Глава 1: Преодоление предубеждений и осуждения

Глава 2: Будьте лучшим

Глава 3: «Жонглирование»

Глава 4: Предотвращение войны, в которой не может быть победителей

Глава 5: Познакомьте вашего ребёнка с Иисусом, как лучшим Другом

Глава 6: Научите ваших детей «играть по правилам»

Глава 7: Денежные вопросы

Глава 8: Система вашей поддержки

Глава 9: «Создавайте воспоминания» вместе с ребёнком

Глава 10: Сотрудничество с Богом

Об авторе

КЛАУДИО КОНСУЭГРА

(ДОКТОРСКАЯ СТЕПЕНЬ В ОБЛАСТИ ХРИСТИАНСКОГО СЛУЖЕНИЯ)

Клаудио Консуэгра является директором Семейного служения, а также Мужского служения в Североамериканском дивизионе Церкви Христиан Адвентистов Седьмого Дня.

Клаудио имел опыт пасторского служения в различных конференциях Соединённых Штатов, а также работал капелланом в больницах, хосписах, исправительных учреждениях, консультировал по вопросам семьи и брака, был на посту директора и конференционного администратора. Клаудио Консуэгра имеет степень бакалавра богословия, степень магистра по психологии и степень магистра в области семейного служения. Он является внештатным преподавателем семейного служения в Адвентистской Богословской Семинарии при Университете Эндрюса.

Клаудио Консуэгра имеет богатый опыт в области семейного служения. Вместе со своей женой Памелой, он принимает участие во многочисленных конференциях. Муж и жена – они взаимодействуют как единая команда. Так вместе они были ведущими программы на радио для LifeTalk, вели родительское шоу под названием «Помогите! Я – родитель», а также программу на канале «Hope Channel» и радиовещательной сети «Loma Linda» - «A Word for Your Family» («Слово для Вашей Семьи.») Вместе с супругой они являются авторами множества книг, среди которых «*Grandparenting: Giving your Grandchildren a GRAND View of God*» («Дедушки и бабушки: Подарите своим внукам настоящее виденье Бога»); «*Making Jesus My Best Friend*» («Знакомя с Иисусом как своим лучшим Другом»); «*Welcome to the Family*» («Добро пожаловать в семью»); «*Family Faith*» («Вера в семье»); серия книг в трёх частях: «*Help! I'm a Parent*» («Помогите! Я – родитель»), а также *Уроки Субботней школы для взрослых (весна 2019 года)* и материал «*Family Seasons*» («Семейные сезоны») с сопутствующей книгой под тем же названием. Кроме вышесказанного, они являются авторами многих публикаций и журнальных статей.

Клаудио и Памела Консуэгра – родители двух взрослых дочерей: Дианы, преподавателя английского языка, и Гадассы, колоректального хирурга.

Клаудио влюблён в своё дело. Он активно трудится в сфере Семейного служения, супружеских отношений, воспитания детей. Обучая и помогая необходимыми материалами, он находит особую радость в оказании помощи отцам, которые в одиночку воспитывают своих детей и стремятся выполнить Богом возложенную на них задачу: вырастить детей учениками Христа.

Вступительное слово

Уважаемый папа, воспитывающий ребёнка в одиночку!

Эта книга была написана специально для тебя. В жизни много обстоятельств, которые, возможно, побудили тебя взять на себя роль одинокого папы: возможно, это был сознательный выбор, в силу того, что в юном возрасте у тебя были отношения с такой же юной женщиной, которая забеременела. Может тебе пришлось стать отцом-одиночкой в результате развода или ухода из жизни матери ребёнка, а возможно причиной этого стало что-то иное. Обстоятельства могут быть разными и, возможно, у тебя своя, уникальная история. Но, так или иначе, эта книга была написана с мыслями о тебе, о том, кто стал одиноким отцом по своему выбору или обстоятельствам.

Препятствия на твоём пути могут казаться неумолимыми, неизбежными и непреодолимыми. Кроме предубеждений и страхов, с которыми тебе приходится иметь дело как отцу-одиночке, ты, возможно, сталкиваешься с осуждением, непониманием окружающих, финансовыми неурядицами, вызванными проблемами с несговорчивой своей бывшей или отсутствующей партнёршей, или испытываешь чувство одиночества и нескончаемой усталости от того, что с огромным количеством дел и задач тебе приходится справляться в одиночку. И это – всего лишь малая толика той реальности, в которой ты живёшь.

Однако посреди всего этого безумия и хаоса есть тот, который смотрит на тебя своими большими глазами, тянет свои маленькие ручонки в ожидании, чтобы к нему подошли и обняли. Он называет тебя «папой» и говорит: «я тебя люблю», изо дня в день надеется на тебя, ждёт от тебя помощи, совета, идёт к тебе за поддержкой и пониманием.

В жизни тебе предстоит выполнить много дел и задач, но ни одна из них никогда не будет важнее задачи отцовства. Это священная и святая ответственность. Не стоит недооценивать то влияние, которое может оказать на своего ребёнка один молящийся, посвящённый отец. Откликаясь на потребности своего малыша сегодня, ты обретаешь способность оказывать влияние на поколения грядущие. Всякий раз, играя в бейсбол, у тебя есть возможность забить хоум-ран. Даже одиночный удар в правое поле окажет доброе влияние на жизнь твоего ребёнка. Ты можешь ежедневно зарабатывать тачдаун, забивать голы, попадать в корзину – прямо в сетку,... но даже тогда, когда тебе это не удастся, ценнее всего будет то, что ты играешь со своим ребёнком, что ты предпочёл его всему остальному, что ты пришёл, чтобы провести с ним время. Потому что самый важный вклад, самая ценная инвестиция в жизни – это присутствие и участие в жизни твоего ребёнка. И в этом Бог может приумножить даже самые скромные твои усилия.

Уважаемый папа, послушай! Когда ты пригласишь Иисуса Христа пойти по этому пути воспитания вместе с тобой, тогда ты сразишь всех «гигантов», одержишь победу над всеми обвинителями и судьями, тебе по плечу будет любая задача, потому, что Иисус смотрит на тебя глазами, полными любви. В них нет ни тени осуждения, ни предубеждения, нет никаких обвинений, есть только любовь!

Дорогой одинокий папа, Иисус уже избрал тебя – быть родителем своего ребёнка! Поставь для себя задачу: стать настолько хорошим отцом, насколько ты только можешь быть и не забывай о главном – о том, что Бог обещал пройти этот путь воспитания вместе

с тобой! Он видит тебя таким человеком, на которого будут равняться твои дети, кто будет вдохновлять их сражаться в битвах жизни так, как можешь и умеешь только ты. Он весьма высокого о тебе мнения. Он любит тебя, как сына. Он укрепит, ободрит и никогда не оставит тебя один на один. Одинокий папа, с Богом ты никогда не будешь одинок!

С пожеланием Божьих благословений,

Доктор Клаудио Консуэгра, Д-р в области христианского служения

Глава 1

Преодоление предубеждений и осуждения

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«Я (Господь) смотрю не так, как смотрит человек; Ибо человек смотрит на лице, а Господь смотрит на сердце» (1 Царств 16:7).

Вступление

Джонни Исли владеет фирмой по чистке ковров в Старквилле. После развода в 2011 году он в одиночку воспитывал свою дочь Мэтти, 13 лет. Как он признался журналисту Джинджер Херви (в статье 2015 года), наиболее распространённой реакцией людей на то, что он – отец-одиночка, являются поднятые брови и удивлённые восклицания, например такие как: «Ого! Что, правда?», а иногда за этим следует прямой вопрос: «А где же её мать?» Как говорит Исли: «Для людей это очень странная ситуация. Они предполагают, что ребёнок по определению должен расти с их матерью». Учителя, члены церкви и даже другие родители проявляют едва заметное неодобрение.

В Луисвилле, где он живёт, Исли не знает других отцов, которые воспитывают своих детей в одиночку. «Я чувствую себя в некотором роде изгоем». Исли говорит, что отцов-одиночек окружает клеймо предубеждений. Большинству людей это кажется противоестественным. Как будто единственная причина такого положения – совершенная ошибка, в результате которой отец не может и не должен воспитывать своего ребёнка.

«Начинать эту книгу с истории, которая демонстрирует предубеждение и общественное осуждение, часто проявляемые к одиноким отцам, может показаться неверным и жестоким. Однако нет смысла отрицать, что такое предубеждение в обществе существует, и нет никаких сомнений, что и вы сталкивались с подобным к себе отношением. Уверен, и вам доводилось слышать в свой адрес осуждающие заявления, ловить на себе сверлящие насквозь взгляды, были предметом сплетен, и всё это причиняло вам боль.

Поэтому эту книгу нам следует начать с иного. Прежде всего переведём наше внимание от осуждающих взглядов других людей к любящим глазам Иисуса Христа. Ещё раз пожалуйста прочтите слова, в которых заложен библейский принцип: *«Я (Господь) смотрю не так, как смотрит человек: люди смотрят на внешность, а Господь взирает на сердце».* (1 Царств 16:7, ИПБ).

Этот стих напоминает нам о том, что Бог видит то, что сокрыто от всех и каждого – наше сердце! Он может видеть в вас то, что не способен увидеть никто другой. От Него не

спрятаны глубинные, потаённые вещи и те внутренние мотивы, мысли и желания, о которых не подозревают даже ваша семья и друзья, но которые живут в вашем сердце и разуме. Бог всё это видит. Бог знает и Бог понимает.

Какая удивительная истина! Какая удивительная любовь! И, если «ГОСПОДЬ смотрит на ваше сердце», тогда Он видит каждое отвержение, каждую попытку исправить положение, и знает все травмы и те ситуации, когда вы были ранены, а ваше сердце – разбито. Он видит слёзы, Он понимает боль, которую вы испытываете. Он знает о глубочайших ранах, о ваших насущных потребностях. Он видит, как вы упорно бьётесь над тем, чтобы стать самым лучшим отцом, каким только возможно, в то время, как другие могут видеть лишь очевидное. Бог видит всё.

Внешность может быть обманчивой. Она не раскрывает внутренних качеств, отличающих человека, не отражает всей его личностной ценности, ничего не говорит например о его характере, его честности и преданности Богу. Внешние качества, по определению, поверхностны. Бог ценит моральную, духовную суть своих детей. И для Него не имеет значения то, что, скажем, ваш малыш по пути в церковь не смог пропустить грязную лужу, или, что у вашей маленькой дочери после сегодняшнего завтрака остались на лице следы желе, и вообще, что сегодня у вас день, когда всё идёт наперекосяк. Бог смотрит гораздо глубже и видит то, что важнее всего.

Хотя, вполне возможно, долго живя среди своих обвинителей, вы начали верить всему, что люди бросают в вашу сторону. В этом случае легко поддасться искушению думать, что недостойны, что вы «ничто» и никогда не сможете быть кем-то и что в воспитании детей кто-то другой мог бы быть гораздо лучше вас, наконец верить в то, что не способны стать для своих детей «мамой», какой хотел видеть в вас Бог.

«Соло-воспитание» сегодня

В статье Pew Research Стефани Крамер (2019) утверждает, что «практически четверть американских детей в возрасте до 18 лет живут с одним родителем и без опеки со стороны других взрослых (23%), что более, чем в три раза превышает долю детей в целом по всему миру, которые находятся в подобной ситуации (7%).» По словам Крамер, эти цифры не отличаются от данных и в отношении христианского сообщества. Она добавляет, что самый высокий уровень в мире детей, живущих в семьях с одним родителем, именно в США.

Примечательно, что с 1960-х годов двадцатого столетия количество отцов-одиночек увеличилось и только продолжает расти. По словам Элис Элхейдж (Alyse ElHage, 2017), в то время как подавляющее большинство этих детей живут со своей матерью, «доля детей, живущих только с отцом, увеличилась примерно с 1% (детей 1960-х годов) до 4,35% (детей 2017 года).» Затем она делится пятью фактами о семьях с одним отцом, которые дают нам некоторое представление о том, кто они и чем отличаются от семей с матерями-одиночками.

- Большинство отцов-одиночек стали таковыми по причине развода.
- Отец, в одиночку воспитывающий ребёнка, это с большей вероятностью белый мужчина, зачастую старше и образованнее матери-одиночки.
- Одинокое отцы более склонны к совместному проживанию.

- В отличие от семей с матерями-одиночками, семьи с отцами-одиночками находятся в лучшем финансовом положении.
- Хотя исследования в этой области не полные, в целом они показывают, что дети в семьях с одним родителем – отцом – во многих отношениях живут примерно так же, как и дети в семьях с матерями-одиночками, хотя и есть небольшие различия.

Несмотря на то, что с 1960-х годов число отцов-одиночек увеличилось, восприятие не изменилось. Одиноким отцы по-прежнему считаются неспособными быть хорошими родителями или, по меньшей мере, не такими способными, как матери. Маресса Браун (2019) называет это несоответствие стереотипом «неумелого папы». Как выразился один из отцов, у которого она брала интервью: «Мужчины воспринимаются шутами, которые не могут ребёнка даже одеть, в то время как от женщин ожидается быть теми, кто в состоянии делать для детей абсолютно всё». В результате многие отцы-одиночки чувствуют, что им постоянно приходится доказывать свою состоятельность. Другой одинокий отец – Браун заявил: «Родители приходят в замешательство, когда я спрашиваю например, может ли их дочь прийти к моему ребёнку поиграть. Когда учитель делится информацией о школьных делах, он по умолчанию обращается к матери».

Эмбер Доулинг (дата не указана) пишет о семи трудностях, с которыми сталкиваются одинокие отцы, в том числе той, что люди смотрят на отцов-одиночек так, словно эти отцы совершают что-то предосудительное. Вот только некоторые высказывания, которые им приходится слышать, причём люди высказывают это публично, при детях. Эти высказывания лишь подтверждают социальные стигмы: «Что вы делаете в магазине с таким маленьким ребёнком? Или вы настолько ленивы, что работе предпочли сидение с детьми, в то время, как ваша жена трудится, чтобы прокормить семью?» Для многих отцов-одиночек клеймо «папа-бездельник» – печальная реальность.

В дополнение к такому отношению быть отцом-одиночкой непросто и с практической точки зрения, например, если это отец маленьких дочерей, которым например, бывает нужно воспользоваться туалетом в общественных местах... Это создаёт крайне неловкие ситуации: «И что же, вы отправляете их в общественный женский туалет одних? Или (что ещё хуже!) берёте с собой в мужской?» Кроме того, групп поддержки одиноким отцам очень мало. Любому одиноким родителю приходится непросто. Однако если матерям очень тяжело растить детей в одиночестве, ещё тяжелее приходится одиноким отцам.

Окружённые судьями

Учитывая, что в наши дни каждый четвёртый ребёнок растёт в семье с одним родителем, можно ожидать, что предубеждения против родителей-одиночек скоро уйдут в прошлое (Carroll, 2019). Тем не менее, сегодня люди всё ещё относятся к этому явлению с недоверием, они смотрят на вас так, как если бы у вас на лбу красовался большой ярлык. И эти негативные стереотипы, кажется, следуют за вами, куда бы вы ни пошли, даже в церковь!

К одиноким отцовству ведут множество различных ситуаций, и сопряжены они с тяжёлым опытом, это искалеченные жизни, разбитые сердца, боль утраты, перенесённые горе и чувство бессилия. Это опыт уже сам по себе нелёгок. В довершение этого вам

приходится иметь дело ещё с непониманием людей и не только им. Люди думают, что знают вашу историю лучше вас. Они делают выводы, основываясь на том, что считают правдой.

А правда в том, что каждая история уникальна, и каждый может и должен чувствовать себя ценным, любимым и получающим поддержку независимо от того, какой может быть его конкретная история.

Средства массовой информации также виновны в том, что усиливают и без того негативный стереотип в отношении одиноких отцов, часто изображая картину соло-отцовства, которая далека от реальности и не имеет ничего общего с вашей. Тем не менее, людям её демонстрируют, и они её воспринимают. Вот она – ваша жизнь на большом экране и в полном цвете. Таким образом ложное представление увековечивается и в свою очередь приводит к ещё более осуждающим заявлениям, неприятию и критическим замечаниям, брошенным в вашу сторону.

Многие одинокие отцы признаются, что при новом знакомстве они предпочитают умалчивать о том, что они родители-одиночки, из-за опасения быть «категоризированными», что они автоматически ассоциируют с осуждением. Они терпят критические замечания родственников, коллег и знакомых. Есть те, кто отмечают, что их исключили из их круга общения и больше не приглашают, в то время, как другие семьи собираются для совместных прогулок и трапез. Ведь в конце концов, отцы-одиночки могут «плохо влиять» на детей, и другие родители не хотят, чтобы их видели рядом с отцом-одиночкой. Люди бывают беспощадны и своими колкостями кажется знают, как нужно вонзить кинжал в спину, чтобы он причинил наибольшую боль.

Под воздействием постоянно атакующих негативных сообщений и навязанных образов волей-неволей начинаешь верить в недоброе. Так складывается негативное отношение к себе самому, и возможно оно, является самым серьёзным предубеждением, которое необходимо преодолеть. Только изменив отношение к себе вы сможете изменить своё будущее, ведь ваша самооценка страдает от выпадов в ваш адрес: комментариев, взглядов и суждений. Как признался один одинокий родитель: «Я стал жертвой стереотипа плохого отношения к разрушенным семьям... и начал осуждать себя, только потому, что прислушивался к мнению общества,... тому, что сообщали средства массовой информации и государственные чиновники».

Но благая весть в том, что Бог не поручил вашим соседям, друзьям, семье или даже вашей церковной семье выполнять роль судьи вашей жизни. Да, воспитание в одиночку – не идеал и не является частью Божьего плана для человечества, но возможно, пришло время избавиться от клейма позора и примерить на себя термин «отец, в одиночку воспитывающий ребёнка», который олицетворяет силу, мужество и находчивость. Одинокие отцы – это способные, умные, образованные, любящие, уверенные, независимые, сильные мужчины, которые готовы на всё ради своих детей.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Вспомните о том, как какой-либо человек проявил к вам удивительную Божью любовь.
2. Как вы при этом себя чувствовали?
3. Как реагировали на это проявление?

Бог одиноких отцов

Как Бог относится к мужчинам, которые не состоят в браке и являются отцами? Ненавидит ли он их, презирает или смотрит на них свысока? Возможно, вам будет интересно узнать, что земного отца Иисуса Христа, Иосифа, также можно отнести к категории «соло-папа». Хотя существует несколько различных интерпретаций, доктор Анхель Мануэль Родригес (2001) дал очень интересное и подробное толкование, доказывающее, что Иосиф, муж Марии, ранее был женат и имел детей от своей первой жены. В его аргументации выделяется несколько моментов:

1. В поддержку идеи о том, что у Иисуса были сводные братья, приводится несколько аргументов. Во-первых, нигде в Новом Завете «братья Иисуса» не называются «сыновьями Марии». Наиболее близок к этой идее отрывок из Евангелия от Матфея 13:55 (ИПБ): «Разве не сын Он плотника? Не Его ли мать зовут Марией, и не Его ли это братья – Иаков и Иосиф, Симон и Иуда?». Но Иисус – единственный, кого конкретно называют сыном Марии. Хотя можно возразить, что в тексте подразумевается, что Мария была матерью только Иисуса, а не его братьев, упомянутых в этом отрывке.
2. Тот факт, что «братья» Иисуса несколько раз пытались контролировать Его, предполагает возможность того, что они были старше Его. В еврейской семейной традиции старшие дети имели воспитательный авторитет у младших, как и родители.
3. Тот факт, что во время Своего распятия Иисус доверил Свою мать Иоанну, подразумевает, что «братья» Иисуса не были детьми Марии; в противном случае они должны были обеспечивать её.

Бог, должно быть, особенно относится к отцам-одиночкам, если Своего Единственного Сына Он доверил одному из них, из таких отцов и очень молодой девушке. Он должно быть считает, что отцы-одиночки не только способны, но и заслуживают доверия правильно воспитывать детей, учить их любить Бога и следовать за Ним.

Одна из моих любимых историй из Ветхого Завета рассказывает о другом мужчине, который, возможно, был отцом-одиночкой; по крайней мере, ничего не упоминается о том, что у него была жена. Библия просто говорит нам о том, что: «И был он воспитателем Гадассы – она же Есфирь, - дочери дяди его, так как не было у неё ни отца, ни матери... И по смерти отца её и матери её Мардохей взял её к себе вместо дочери.» (Эсфирь 2:7). Читая эту историю, мы понимаем, что очевидное положительное духовное лидерство, которое проявила эта женщина, было вдохновлено благочестивым примером человека, который её воспитал.

Не сомневайтесь ни на минуту в том, что Бог глубоко заботится об отцах-одиночках. Он знает причины и обстоятельства, которые поставили вас в такую жизненную ситуацию, и надеется, что вы воспитаёте своих детей в любви и общении с Ним, научив их служить Богу и делиться вестью о Нём с другими.

Избавление от багажа

Вы отец, в одиночку воспитывающий своего ребёнка и преодоление стигмы – последнее в списке ваших забот. Быть подвергнутым осуждению за то, что вы отец-одиночка, – это, пожалуй, худшее переживание вашего родительского опыта, и хотя вы делаете всё возможное, чтобы вырастить ребёнка, не имея помощника, вам может казаться, что весь мир настроен против вас. Финансовые, эмоциональные и даже духовные проблемы – лёгкий ветерок по сравнению с продолжающейся сагой борьбы с предубеждениями и оскорбительными комментариями других.

Тяжело слушать обидные слова день за днём и год за годом. В какой-то момент вы, возможно, перестали удивляться отношению к вам окружающих людей, их выпадам в ваш адрес. Нелегко выдерживать потоки критики, не принимая её на свой счёт. Мало помалу можно начать сомневаться в очевидном: «может быть, эти люди правы, и вы, по умолчанию в силу постигших вас обстоятельств, обречены быть плохим родителем». Негативные мысли способны нарастать как снежный ком, однако вся эта внутренняя и внешняя критика непродуктивна.

В попытке помочь детям справиться вербальными унижениями их учат известной фразе: «Палки и камни сломают мне кости, но слова никогда не причинят мне вреда». Слова, отношения и взгляды действительно причиняют боль, но, возможно, пришло время избавиться от багажа унижительных оскорблений, обидных слов, несправедливой критики и боли. Вот семь советов по преодолению стигмы негативного восприятия себя:

«Отключите» осуждающий внутренний голос. Не позволяйте критике других влиять на то, как вы говорите сами с собой. Дома, на зеркало в ванной приклейте несколько позитивных утверждений. Читайте их в начале каждого дня, запоминайте и повторяйте про себя. Напоминайте их себе особенно тогда, когда в вас начнут закрадываться сомнения и поселяться негативные мысли.

Сосредоточьтесь на добром влиянии. Вы можете думать: «чем больше друзей, тем лучше», однако помните, что «качество» гораздо важнее количества. Не стоит сосредотачиваться на тех, кто именуя себя так называемыми «друзьями», продолжают лить в ваши уши негатив. Проанализируйте, кто среди ваших знакомых подобен «драгоценной жемчужине», кто оказывает позитивное христианское влияние на вашу жизнь. Окружайте себя такими людьми.

Сосредоточьтесь на том, что есть у вас сегодня. Легко составить список того, что в течение дня вам хотелось бы изменить; однако почему бы не сосредоточиться на том, что вы сделали правильно, сделали хорошего? Подумайте об успехах прошедшего дня (какими бы ничтожными они ни были), подумайте о них перед сном и поблагодарите Бога за эти маленькие победы.

Честно выражайте свои мысли. Сделайте себе одолжение и очистите своё сердце и ум от всех разочарований. Поговорите с одним из ваших хороших друзей, напишите в своём дневнике, блоге о них или обратитесь за этим к консультанту. Отпустите все негативные мысли и чувства, освободитесь от них и попытайтесь заменить позитивными практиками, которые «откажутся прежних

жильцов» впускать обратно. Честное выражение своих мыслей и противостояние своим чувствам – это хороший шаг в их решении, старт для того, чтобы вы могли начать движение вперёд.

Анализируйте свои сильные и слабые стороны. Что подпитывает негатив? Может это недобрые друзья? Если это так, вам нужно перестать проводить с такими людьми время. Может быть на ваше негативное мышление сильное влияние оказывает СМИ? Если это так, выключите телевизор или ту вещательную платформу, через которую вы получаете поток информации. Вы проводите слишком много времени, сидя в одиночестве и занимаясь самокопанием? Если это так, возможно, пришло время встать и использовать вашу энергию в более позитивном русле... Другими словами, постарайтесь определить источник, подпитывающий ваши негативные чувства и эмоции, и заменить их на то, что побуждает вас к более позитивным действиям и мышлению.

Выйдите на улицу. Негативные разговоры с другими или с самим собой в конечном итоге приведут вас к депрессии. Нажмите кнопку сброса, отправившись на природу. Выйдите на свежий воздух, глубоко вдохните, прогуляйтесь, поговорите с Творцом, и вы почувствуете, как ваша тревога начнёт улетучиваться. Упражнения на свежем воздухе – одно из лучших занятий, которое вы можете сделать для того, чтобы начать смотреть на вещи по-новому. Поднимайте тяжести, бегайте наперегонки, рубите дрова; используйте весь свой мышечный арсенал с пользой.

Знайте, когда уйти, а когда ответить. Если кто-то говорит вам что-то из ряда вон выходящее о вашей семье или обстоятельствах вашей жизни, скажите этому человеку, чтобы он остановился. Иногда людям нужно противостоять, чтобы остановить их неадекватное поведение. Вам не следует проявлять агрессию, не нужно быть грубыми, как они. Но вы можете совершенно спокойно и вежливо напомнить им, что вне зависимости от их мнения, вы делаете всё возможное, чтобы быть отцом, которым Бог призвал вас быть для вашего ребёнка. Затем пожелайте им приятного дня, повернитесь и уходите.

Не позволяйте тому, что думают о вас другие, истощать ваши силы. Один добрый друг лучше десяти псевдо-друзей. Сосредоточьтесь на том, чтобы стать лучшим отцом, каким только можете. Цените то, что у вас есть и благодарите Бога за благословения, которые вы имеете в своей жизни. Откажитесь от негативных мыслей, парализующих ваш разум, от самоистязания и напомните себе, что с вас достаточно. Повторяйте Божьи обетования и напоминайте себе о том, как сильно Бог любит вас.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Какой ваш любимый библейский стих, говорящий вам о Божьей любви?
2. Выпишите этот библейский стих и впишите в него своё имя. Например: «Ибо так возлюбил Бог (ВАШЕ ИМЯ), что отдал Сына Своего Единородного, дабы (ВАШЕ ИМЯ), верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную» (Иоанна 3:16).
3. Возьмите этот стих, в котором упоминается ваше имя и обращайтесь к нему в те моменты, когда другие клеймят или осуждают вас. Поместите его в такое место, где вы сможете читать его каждое утро. Помните о том, что Иисус любит вас так

сильно, что умер за вас. И Он бы умер, если бы вы были единственным человеком на земле!

Признавайте, когда вам нужна помощь, и обращайтесь за ней!

Исцеление многолетней эмоциональной боли из прошлого не происходит в одночасье. Мы все хотим немедленных результатов, но, пожалуйста, поймите, что этот процесс-путешествие. Бывают моменты, когда разговор с доверенным другом или служителем церкви может быть именно тем, что вам нужно. Однако бывают и другие случаи, когда разговор с членом семьи или пастором может быть не в ваших интересах, и вам может понадобиться более интенсивная, объективная и профессиональная помощь. Как мужчины, мы предпочитаем делать всё сами. Мы привыкли быть самодостаточными, сражаться в собственных битвах, получать пинки под дых и снова вставать лицом к лицу с врагами. Но нам нужно принять тот факт, что не всё нужно делать в одиночку. Бывают моменты, когда нужна чья-то помощь. Вот некоторые признаки того, что вам может понадобиться внешняя профессиональная помощь:

Вы не можете вспомнить, когда в последний раз хорошо спали.

Постоянное недосыпание – это явный признак того, что дела идут не лучшим образом, и вам необходимо вмешательство извне. Ваше здоровье скоро ухудшится, и это только усугубит ситуацию. Вы не можете быть хорошим отцом для своих детей, если не имеете полноценного отдыха.

Ваша поддержка не функционирует. Каждая попытка поговорить с другом или членом семьи приводит вас в ещё большее уныние. Возможно, они вовлечены в ситуацию, настолько что не способны быть объективными. Возможно, пришло время привлечь нейтральную сторону.

Было/есть физическое и/или эмоциональное насилие. Многие мужчины в своей жизни подвергаются насилию со стороны женщин. Это маленький грязный секрет, о котором мужчины не хотят говорить. Стыдно, конечно, но такое случается. Нет никаких причин, по которым такое поведение должно продолжаться, и вам, возможно, придётся обратиться за помощью, чтобы положить конец жестокому обращению. Первостепенное значение имеет поиск безопасности. Физические, эмоциональные и словесные оскорбления никогда не должны быть нормой, этого нельзя допускать и терпеть. Это не то, чего хочет Бог. Он не поощряет того, чтобы с Его сыном так обращались. И даже если это не происходит в настоящем, вам может понадобиться профессиональная помощь, чтобы преодолеть последствия прошлого насилия.

В своей семье вы боитесь говорить на определённые темы. Если вы не чувствуете себя комфортно, делаясь своими чувствами, переживаниями и мыслями, если боитесь унижения, критики, осуждения или издевательств, значит что-то серьёзно нарушено в ваших отношениях. Так быть не должно. Значит вам нужно безопасное место, чтобы выговориться. Значит пришло время обратиться за профессиональной помощью извне.

Вы отрицаете, оправдываете или предпочитаете игнорировать признаки таких проблем, как злоупотребление наркотиками или алкоголем.

Злоупотребление психоактивными веществами является признаком более серьезных проблем, чем просто эмоциональное расстройство или усталость. Нередко некоторые из этих проблем злоупотребления психоактивными веществами возникают, когда вы сталкиваетесь с тяжёлыми обстоятельствами. Возможно, вы оправдываете своё поведение, говоря что-то вроде: «Я могу остановиться в любое время. Я не зависим; я остановлюсь, как только моя ситуация как родителя стабилизируется.» Это высота отрицания и ключевой показатель того, что необходима помощь извне.

У вас постоянно возникают мысли о том, что вашему ребёнку было бы лучше без вас. Подобные негативные мысли являются результатом гораздо более глубоких проблем, требующих профессиональной помощи. У всех нас время от времени возникают мысли, что, возможно, мы не самые лучшие родители, но когда это становится ежедневной навязчивой идеей, следует глубже задуматься о её причине и влиянии. Наличие подобных негативных мыслей является ключевым показателем того, что вам необходимо профессиональное вмешательство. Как тот, кто пережил самоубийство брата и шурина, я могу сказать вам, что такое решение повлияет на многих людей, особенно на ваших детей и самых близких вам людей, на всю оставшуюся жизнь.

Возможно, одна из лучших вещей, которую вы можете сделать, - это честно оценить свою собственную ситуацию, подумать над вышеперечисленным и определить, нужна ли вам профессиональная помощь извне. Помните, что получение профессиональной помощи не является признаком слабости. Напротив, это признак большой силы. Обращаться за профессиональной помощью – не значит быть слабаком, это значит быть воином. Это не означает, что вы сдаётесь, а скорее, что вы намерены продолжить борьбу.

Почему не всегда мы можем решать свои собственные проблемы? Причина слишком проста. Иногда нам не хватает навыков, ресурсов, способностей или понимания. Если бы вам понадобились новые очки, вы разбили бы доньшки двух стеклянных бутылок, достали проволоку и сделали бы очки из них, потому что не хотели платить профессионалу за их изготовление? Или вы почистили бы корневой канал на своём собственном коренном зубе с помощью вашей новой электрической дрели? Справились с аппендицитом самостоятельно? Разумеется, нет. Так почему же мы так неохотно обращаемся за профессиональной помощью, когда она нам нужна? Ага, вот оно, опять это слово... ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ! Неужели вы позволите этому лишить вас возможности сделать шаг вперёд? Этот шаг вперёд может оказаться тем, чего вам не хватает, чтобы встать на путь здоровья и целостности.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. С кем вы разговариваете говорите, когда вам нужен слушатель или совет?
2. Считаете ли вы, что кто-то в вашей семье всегда является лучшим собеседником?
3. Можете ли вы представить себе ситуацию, когда было бы лучше поговорить с кем-то вне семьи?

Вы всё ещё не уверены в том, что разговор с нейтральной стороной может быть хорошей идеей? Вот лишь некоторые преимущества того, когда вы обращаетесь к лицензированным профессиональным консультантам:

Они объективны. Нейтральная сторона может высказать свои предложения и представить варианты для рассмотрения. Со стороны легче увидеть картину целиком, в то время как люди, «погружённые» в ситуацию, в том числе и вы сами, могут не обратить внимание на очевидные вещи. Зачастую друзья или члены семьи также судят предвзято и, возможно, не смогут дать вам сбалансированного, объективного совета.

Они не вовлечены эмоционально. Говорить с членами семьи, слушать их советы – не всегда лучшее решение, так как близкие люди зачастую бывают слишком вовлечены в ситуацию эмоционально. Сторонний консультант может предложить идеи, свободные от предыстории, от гнева, обид, опытов прошлого, личной выгоды или положения.

Они обученные опытные слушатели. Профессиональные консультанты обучены давать людям возможность выражать их глубоко укоренившиеся чувства, обеспокоенность, эмоции, рассказывать об отношениях в обстановке безопасности и понимания, не опасаясь реакции или осуждения. Они опытные слушатели и умеют помочь раскрыть свои чувства, понять их, чтобы затем можно было двигаться вперёд.

Они могут дать вам библейское понимание. Когда вы идёте к профессионалам, практикующим христианское консультирование, вы в праве ожидать того, что ваша ситуация будет рассмотрена через призму Слова Божьего. А в таком случае вас будет уже не двое, а трое, потому что с вами будет Бог. Христианские консультанты прежде всего отдают себя в руки Божьи, приглашают Его руководить процессом консультирования и вашей конкретной ситуацией. Профессионал, который проводит консультирование, основываясь на Библейском учении, пригласит на ваши сеансы силу Святого Духа, Слово Божье и молитву. Это выигрышная комбинация, которая может положительно повлиять на исход ситуации.

Они могут дать вам преимущество своего опыта. Профессиональные консультанты работают с большим количеством людей, кто-то из которых, возможно, в своё время проходил теми же путями, что вы идёте сейчас. Их опыт и их «схема проезда» могут быть бесценны для вашей ситуации, они подскажут нужное направление, которое вы можете использовать для принятия решений, касательно своего будущего.

Конфиденциальность. «Закон о передаче и защите данных учреждений здравоохранения HIPAA» (*федеральный закон, действующий на территории США – примечание переводчика*) обязывает лицензированного консультанта хранить вашу информацию в тайне. Консультант осознаёт, насколько для вас важно иметь возможность говорить свободно и с полной уверенностью в том, что потом вы не услышите, как информация, которой вы поделились стала доступна кому-либо ещё. А это само по себе уже много значит.

Они могут использовать инструменты и навыки, которые являются результатом их обучения и опыта. У профессиональных консультантов за плечами не только опыт, и образование. Они умело оперируют «хорошо

подобранным набором инструментов». Как бы вы не пытались решить всё своими силами, такой инструментарий вам просто доступен. Ошибочно полагать, что каждый располагает опытом и подготовкой специалиста по семейному консультированию, у которого найдутся идеи и варианты решений и которые позволят вам посмотреть на проблему с такой стороны, которой вы, возможно, никогда бы не рассматривали.

Они могут призвать к ответственности. Да, именно так. О проблеме говорить недостаточно. Должно быть чувство ответственности и прогресса. Профессиональный консультант проведёт вас через процесс рассмотрения вариантов и ответственности за последствия ваших действий в отношении этих вариантов. Это создаст чувство уверенности в том, что в решении проблемы вы двигаетесь в правильном направлении. На каждом сеансе вам предложат практические идеи, и эти идеи поставят вас на позитивный путь к движению вперёд.

Если вы считаете, что нуждаетесь в посторонней профессиональной помощи, обратитесь к тому, кто проводит своё консультирование, основываясь на Библейском учении. Очень важно найти такого консультанта, который понимает важность молитвы и предоставляет Богу возможность вести в трудных обстоятельствах жизни. Сейчас доступна возможность консультирования и онлайн, но поверьте, это того стоит. Только прежде всего перед тем, как отправиться на поиски того, кто будет оказывать вам помощь, примите для себя решение: искать такого консультанта, который работает в согласии со Словом Божиим. И пусть для вас это будет не факультативным, а скорее приоритетным.

Вас избрал Бог!

Вас когда-нибудь посещало чувство, что в целом мире нет отца хуже вас? Сколько раз вы так думали? Бывали случаи, когда самообладание вас покидало, вы срывались и начинали кричать, говорить невпопад, теряли терпение и каждый раз после этого вас охватывало чувство вины, напоминая, что вы никогда не будете достаточно хороши, как бы сильно ни старались? Если так, то вам, вероятно, близка и мысль, что своими (предполагаемыми) недостатками вы навсегда погубите своего ребёнка.

Легко прийти к мысли, что кто-то другой справится с воспитанием лучше вас. Но вот что самое интересное: идеальных отцов не существует. Мы все не без недостатков. У каждого из нас бывают времена хорошие и не очень. Всегда будет день, когда вы захотите перемотать часы назад, всё поменять и переделать. И даже у совершенного Родителя – Бога и нашего Небесного Отца, есть дети, которые оказались далеко не совершенными.

Ко всему жизнь в культуре, движимой постоянными взаимодействиями и социальными сетями, никак не помогает. Facebook, Instagram или Pinterest... Всё, что нужно – лишь прокрутить страницу, и вот ты уже видишь, насколько «идеальны» все остальные и насколько ты проигрываешь на их фоне. Там всегда можно увидеть отцов, чей ребенок всегда выглядит идеально, чьи волосы, лицо и фигура – пример совершенства. Они преуспевают в спорте, их дома безупречны, лучшие оценки и лучшая работа – это про них, они готовят вкусные домашние блюда и каждый день делают поделки со своими детьми. Они всегда улыбаются, всегда счастливы, полны энергии и оптимизма.

Но я хочу напомнить вам, дорогой мой человек: то, что вы видите в социальных сетях – не является реальностью! Совершенство – это не то, чего когда-либо хотел от вас Бог. Он избрал ВАС быть отцом вашего ребёнка! А я заявляю вам, что Он не ошибается. «Прежде нежели Я образовал тебя во чреве, Я познал тебя, и прежде нежели ты вышел из утробы, Я освятил тебя...» (Иеремия 1:5). Бог избрал вас быть отцом вашего ребёнка! Он мог бы выбрать кого угодно, а выбрал вас! Представьте себе, что Бог написал вам следующее письмо:

Мой возлюбленный Папа Соло,

Ты – мой. Моя любовь к тебе неизреченная. Я горжусь тобой. Я вижу твоё сердце и то, как ты ищешь Меня. Я знаю как ты стараешься в воспитанию своего ребёнка. Молодец, мой мальчик!

И всё же ты сидишь, закрыв руками осунувшееся лицо, признавая то, что твоя жизнь выглядит совсем не так, как ты себе её представлял. Сын мой, день за днём я стираю стыд с твоего прекрасного лица. Я видел твои слёзы и твоё отчаянье. Мой дорогой сын, я никогда не оставлял тебя, ни на одну минуту. В темноте ночи я бодрствую рядом и хочу понести твои страхи. Твоё беспокойство не обременительно для меня. Ежедневно я наполняю твою душу силой. Я избрал тебя для великой цели, и у меня есть чудесные планы на твоё будущее и на будущее твоего малыша.

Сын мой, ты не разочаровываешь меня. Я избрал тебя при основании мира и освятил тебя для великой цели. Послушай, мой мальчик: ты считаешь, что не годишься в отцы, и всё же я здесь стою, готовый присоединиться к тебе в твоём родительском путешествии. И пусть оно пугает тебя своей неизвестностью, око моё над тобою и Я уже вижу финишную черту. Твои раны глубоки, но Я Сам перевяжу их. Я пойду с тобой, а когда ты ослабеешь, Я понесу тебя. Я исцелю твои раны, вдохну новые силы. Со мной ты всё преодолеешь.

Мой возлюбленный сын, послушай. Ты не неудачник. Ты принадлежишь мне, и я считаю тебя достойным. Я обещаю дать тебе надежду и будущее и твоё прошлое не мешает Моей цели; Я восстанавливаю и Я исцеляю. Прими Мою помощь и водительство и продолжай движение вперёд. Не теряй благословенного времени, беспокоясь о завтрашнем дне, ибо Я уже позаботился о твоих нуждах. Я облеку тебя в красоту, я позабочусь о лучшей для тебя пище. Я явлю Свою безграничную силу, сражаясь с тобой и за тебя, и подниму тебя, когда ты упадешь.

Я силен и полон любви, чтобы помогать и удовлетворять потребности твоего ребёнка. Доверься МНЕ. Его самоопределение – во Мне, его обеспечение – во Мне, его будущее – во Мне. Для меня радость – видеть то, как ты стараешься дать своему ребёнку лучшее. Я избрал тебя, чтобы вырастить этого маленького человека. В тебе отвага и сила воина, чтобы сражаться за него, чтобы формировать его характер, наставлять и направлять, учить и готовить его к самостоятельной жизни. Не бойся и не страшись, ибо ты принадлежишь мне.

Мой драгоценный сын, не забывай, что Я умер за тебя. Ты для Меня – драгоценное сокровище. Ты бесценен, и я никогда не перестану любить тебя!

*Возлюбленный сын, ты навеки Мой.
Твой Небесный Отец*

Заключение

Дорогой одинокий отец! Ты справишься! С Богом ты всё преодолеешь! Если ты доверяешь Иисусу пройти этот путь воспитания вместе с тобой, ты одолеешь всех гигантов, которые приходят к тебе в роли судьи, одержишь победу над всеми твоими обвинителями. Иисус смотрит на тебя глазами, полными любви—в них нет никакого осуждения, в Его отношении к тебе нет никакого предубеждения, никаких обвинений, — только любовь!

Бог верен и будет рядом с тобой, когда ты будешь растить и воспитывать детей, которых Он доверил твоей заботе. Утешайся словами псалмопевца: «Всегда видел я пред собою Господа, ибо Он одесную меня; не поколеблюсь» (Псалом 15:8). Пусть твои глаза будут сосредоточены на Иисусе Христе, на Том, Кто способен исцелить и помочь. Он удовлетворит все твои потребности, поэтому не бойся обращаться к Нему с просьбой!

Наш Бог может исцелить от страданий, которые причинили другие. Он наделит тебя мужеством и силой, даст мудрости, когда уйти, а когда остаться. Он никогда не оставит тебя в замешательстве без Его руководства и всё, что Он просит, - это сердце, преданное Ему. Он обещает присоединиться к тебе в этом родительском путешествии и дать тебе силу и мудрость на заре каждого нового дня.

Он предлагает Свою помощь. Не бойся протянуть руку и принять её. Возможно, тебе понадобится профессиональная помощь и консультация специалиста – именно то, что тебе нужно, чтобы стать таким отцом, каким ты можешь быть. Только прежде всего поставь перед собой цель выбрать того, кто не только готов направлять вас, но кто предоставляет Богу возможность направлять себя самого, кто доверяет Богу и Его Слову.

Идя вперёд, не забывай о конечной цели. Каждый день, когда ты берёшься за дело, помни о том, что инвестируешь в будущую жизнь своего ребёнка и о том, что Бог может приумножить даже малый твой вклад, самые незначительные усилия, которые будут совершены Его силой. Твой труд отца будет жить и в грядущих поколениях!

Наконец, поверь, что Господь действительно видит твоё сердце. Он знает о твоих ранах, Он знает твои нужды. Проси Его о помощи и об исцелении. Ты драгоценен в Его глазах, любим сверх всякой меры и безмерно для Него важен. Он неизмеримо дорожит тобой!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Brown, M. (2019) Single Moms vs. Single Dads: Examining the Double Standards of Single Parenthood. Parents. Parents.com. Downloaded from: <https://www.parents.com/parenting/dynamics/single-parenting/single-moms-vs-single-dads-a-look-at-the-double-standards-of-single-parenthood-how-we-can-do-better/>

Carroll, N. (2019). One in four children grow up in a single-parent family – so why is there still a stigma? The Conversation. Downloaded from: <https://theconversation.com/one-in-four-children-grow-up-in-a-single-parent-family-so-why-is-there-still-a-stigma-126562>

Dowling, A. (n.d.) Seven struggles all single dads can relate to. The Loop. Theloop. ca. Downloaded from: <https://www.theloop.ca/7-struggles-all-single-dads-can-relate-to/>

ElHage, E. (2017). Five Facts About Today's Single Father. Institute for Family Studies. Downloaded from: <https://ifstudies.org/blog/ve-facts-about-todays-single-fathers>

Hervey, G. (2015) Stigma persists despite rise in single father households. The Dispatch. Cdispatch.com. Downloaded from: <https://www.cdispatch.com/news/article.asp?aid=42708>

Kramer, S. (2019). U.S. has world's highest rate of children living in single-parent households. Pew Research Center. Downloaded from: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/12/12/u-s-children-more-likely-than-children-in-other-countries-to-live-with-just-one-parent/>

Rodriguez, Á.M. (2001) Jesus' Family Ties. Biblical Research Institute. Adventistbiblicalresearch.org. Downloaded from: <https://adventistbiblicalresearch.org/materials/theology-jesus-christ/jesus%E2%80%99-family-ties>

Будьте лучшим

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

*«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии»
(1 Коринфянам, 6:19-20)*

Введение

Вы хотите быть лучшим отцом для вашего ребёнка? Значит вам нужен хороший девиз. Высокие цели ставят перед собой многие отцы. Многие одинокие отцы не только смело бросают вызов, но стремясь стать лучшими родителями, с энтузиазмом добиваются успехов. Однако самое сложное в этом – оставаться воодушевлённым, мотивированным постоянно. Сложно сохранять вдохновение и видение того образа отца, к которому вы стремитесь. Это бывает невероятно тяжело. И в этом вам может помочь личный девиз. Девиз – это всего лишь фраза, которая помогает сформулировать задачу, а именно стать таким отцом, каким вы хотели бы быть. Сформулируйте для себя девиз, запомните его и составьте план, как достичь поставленной задачи.

Подумайте о тех девизах и слоганах, которые вам известны. Вот к примеру лишь некоторые из них, те, что на протяжении многих лет воодушевляли людей военных, призывая к отваге, силе, мужеству и преданному служению своему делу:

- «Чего бы это ни стоило» - 1-й батальон, 4-я морская пехота
- «Единственный лёгкий день был вчера» - Морские котики США
- «Мы усмирим бурю и оседлаем гром»- 3-й батальон 2-й морской пехоты
- «Лучше умереть, чем быть трусом» - Мотострелковый полк Великобритании
- «Готов ко всему, не уступая никому» - 2-й батальон 7-й морской пехоты
- «Заклучи мир или умри» - 1-й батальон 5-й морской пехоты

Какой девиз может быть у отца-одиночки? Вы можете сформулировать его наподобие армейского: «Будь всем, чем можешь быть» или «Армия из одного человека». Однако я хотел бы предложить вам иной девиз, простой, но глубокий, как название этой главы: «Будь лучшим!». Будьте лучшим для самого себя, чтобы вы могли быть лучшим для своих детей.

Что бы мы предприняли, чтобы стать суперменом? Ведь этот парень быстрее летящей пули, мощнее локомотива! Высокие здания он способен перепрыгивать одним прыжком! Его единственные слабости: Лоис Лейн и криптонит (*Лоис Лейн — персонаж комиксов о*

супермене, его возлюбленная и впоследствии жена. Криптонит – вымышленное кристаллическое радиоактивное вещество, своего рода «ахиллесова пята» супермена, которая лишает героя сил и может его убить – примечание переводчика).

Разумеется, это всего лишь фантазия, ведь в жизни суперменов не существует. Более того, кажется, что все средства массовой информации хотели бы, чтобы мы верили в то, что в реальности нет и супер-отцов. Ведь посыл современной телевизионной продукции, ситкомов и рекламы, поддерживает идею о том, что мужчины – не что иное, как неуклюжие недалёкие существа, и, если бы в их жизни не было женщин, помогающих им выбираться из разного рода неприятностей, в которые они попадают, они не были бы способны ни на что.

Из-за того, что образ мужчины, часто изображаемый и принимаемый в обществе, негативен, некоторые мужчины либо отказываются от попыток стать лучше, либо развивают своего рода миф о том, что значит быть хорошим человеком и хорошим отцом. Чтобы быть уважаемым женщинами, мужчина должен уметь делать всё и вся. Он должен много и подолгу работать, чтобы обеспечивать свою семью, и в то же время должен проводить много времени с семьёй. Ему надо быть примером твёрдости и силы, опорой для своей семьи, и при этом нежным, чутким и любящим, то есть и тем, и другим одновременно. Быть вдумчивым, рассудительным, мудрым, а также быть милым собеседником. Мужчина должен уметь отстаивать свои интересы, проявлять твёрдость и напористость, и при этом обладать благородством и скромностью, ... пробивным и харизматичным, в то же время быть спокойным и собранным.

Попробуйте быть таким! А теперь к этому добавьте ещё и стремление стать хорошим отцом, и задача покажется просто невыполнимой. Друзья, это миф! Мне грустно говорить это, но правда в том, что такого папы не существует. Однако твёрдая вера в этот миф может подтолкнуть вас к тому, что в стремлении стать похожим на отца с приставкой «супер», вы нанесёте непоправимый ущерб собственному здоровью.

В конце концов тогда и вы, и ваш ребёнок будете страдать. Не стремитесь к идеальному отцовству за счёт вашего подорванного здоровья!

Вы можете думать, что поступаете правильно, когда в каждом своём решении ставите ребёнка и его интересы на первое место. Однако задумывались ли вы когда-нибудь о том, что мы в состоянии дать другим только то, что имеем сами? Другими словами, вы не сможете дать лучшее, если не будете находиться в лучшей форме. А в лучшей форме вы никогда не будете, если не остановитесь и не пересмотрите свои ежедневные приоритеты и привычки, не подумаете об их влиянии на ваше общее самочувствие.

Давайте перечитаем текст Священного Писания, которым начинается эта глава: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19-20). В этих словах заложены три важных принципа:

Ваши тела – это храм Святого Духа. Святой Дух живёт в вас, и это делает ваше тело особым местом. Что вы делаете, чтобы заботиться о своём храме – собственном теле? Храните ли вы его в чистоте и святости? Помогаете ли ему полноценно функционировать?

Вы куплены дорогой ценой. Какую цену заплатил за вас Иисус Христос? Он пролил Свою Кровь и умер на кресте. Это означает, что вы для Него драгоценны. Не принижайте себя, помните о том, что ради вас Он пошёл на смерть. Он заплатил за вас, отдав всё, что имел. Это делает вас бесценным.

Прославляйте Бога в телах ваших. Священное Писание призывает нас заботиться о своих телах. Это повеление от Бога. Почитаете ли вы Бога тем, что проявляете заботу о своём здоровье? Вы сейчас в лучшей форме?

Стопроцентная ответственность за жизнь детей, забота об их эмоциональных, физических потребностях, об их развитии и образовании, а также выполнение домашних обязанностей могут быть изнурительной и неблагодарной работой. Однако забота о себе – это библейская заповедь, а не проявление эгоизма. Понимаете? Повторю ещё раз: забота о себе – не акт себялюбия. Только так вы сможете стать лучшим папой. Неспособность позаботиться о себе будет напрямую влиять на ваше благополучие во всех отношениях, в том числе и на сферу взаимодействия с детьми и их воспитание. Если вы действительно хотите работать над тем, чтобы стать лучшим отцом, тогда, возможно для вас эта работа начнётся с заботы о себе.

Будьте лучшим

Нет никаких сомнений в том, что растить ребёнка в одиночку тяжело. Ведь вы буквально пытаетесь выполнять одновременно функции сразу двух человек. Заботясь о своём чаде вы с головой погружаетесь в роль отца, последовательно откладывая в сторону свои собственные желания и потребности. Даже, если это выглядит в ваших глазах самоотречением, бескорыстным проявлением любви, если вы лишите себя заботы о собственных нуждах и о том, в чём вы нуждаетесь как личность, вы пожнёте последствия, которые негативно скажутся на вашем здоровье, и, в конце концов будете страдать не только вы, но и ваш ребёнок.

Ваше благополучие как отца оказывает огромное влияние на вашу способность быть по-настоящему целеустремленным и мотивированным родителем. Если вы не будете заботиться о себе, вас ждёт выгорание и опустошение. Нет никакого способа дать всё самое лучшее любому другому человеческому существу, если сами вы обескровлены. Ваш ребёнок нуждается в вас и заслуживает самого лучшего.

Иисус умер за вас, и это делает вас бесценным. Какие усилия вы прилагаете, чтобы быть лучшим? Часто ли ставите других или своего ребёнка превыше себя? На самом деле, делаете ли вы так много для других, что жертвуете при этом своим собственным благополучием и здоровьем? Очень велика вероятность, что вы ответите на этот вопрос “да”.

Быть папой-одиночкой зачастую означает – ставить желания и потребности своих детей выше собственных, ответственность отцов-одиночек, которая имеет тенденцию только усиливаться. Хотя хорошее воспитание детей в принципе предполагает принесение жертвы, оно не означает пренебрежения собой или изоляции себя от других. Каждому отцу на удовлетворение его физических, умственных, эмоциональных, социальных и духовных потребностей необходимо время. Хотя это может показаться нелогичным, но выделение личного времени на самом деле будет способствовать тому, что вы станете как отец только лучше. Чувство истощения и переутомления, скорее всего, сделает вас раздражительным и менее терпеливым или даже может привести к депрессии. А дети весьма восприимчивы. Они будут улавливать ваш негативный настрой, который может привести их к собственным негативным мыслям и чувствам. Короче говоря, если папа здоров и счастлив, то и его дети, скорее всего, тоже.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Вспомните, когда в последний раз вы уделяли время себе?
2. Что вы делали?
3. Как вы чувствовали себя после этого?

Прежде всего: не забывайте о себе

Время бесценно для любого, а для занятого человека его никогда не бывает достаточно. Когда вы думаете о своих приоритетах, то пункт о том, чтобы уделить время заботе о себе, вероятно, стоит в самом низу вашего списка. Скорее всего, в вашем списке этот пункт будет стоять после работы, стирки, приготовления пищи, необходимых дел, школьных и внеклассных занятий. Но если вы не уделяете времени себе, вы нанесёте больше вреда, чем пользы. Стресс, истощение, эмоциональное выгорание и даже болезнь как результат, могут настичь вас неизбежно. Вот несколько практических советов по уходу за собой:

Физические упражнения – Подвигайтесь, разогнав кровь. Выйдите на улицу! Прогулка - отличный способ почувствовать себя отдохнувшим, только убедитесь в том, что выбрали занятие, которое лучше всего подходит уровню вашей физической подготовки. Если у вас нет возможности провести время вдали от вашего ребёнка, подумайте как это занятие может стать чем-то, что вы делаете вместе. Задача состоит в том, чтобы двигаться! Вот лишь некоторые идеи:

- Пройдитесь вокруг вашего квартала.
- Сделайте упражнения на растяжку в своей гостиной.
- Пойдите поплавать.
- Возьмите на прогулку свой велосипед.
- Поиграйте со своими детьми на улице.
- Сходите в парк и поиграйте со своими детьми на детской площадке.
- Поработайте в своём саду или во дворе.
- Поиграйте в пейнтбол вместе с друзьями, а если возраст ваших детей позволяет, возьмите их с собой.

«Мозговой штурм» - Каждый день делайте что-то, что будет способствовать развитию ваших умственных способностей:

- Делайте записи в своём журнале или дневнике.
- Рисуйте то, что вам нравится. Или возьмите для этих целей готовую раскраску (в наши дни можно найти много таких раскрасок для взрослых!)
- Поразмышляйте о своей любимой истории из Библии.

- Прочтите хорошую книгу.
- Разгадайте кроссворд или поиграйте вместе с вашим ребёнком в Скрабл.
- Сыграйте в тактическую игру.

Побалуйте себя - Это может быть что-то, что вы делаете не каждый день; однако полезно доставлять себе маленькие радости на регулярной основе. Возможно, для этого вам придётся проявить творческий подход и делать это во время сна вашего ребёнка или когда он находится в школе.

- Расслабьтесь в горячей ванне.
- Запланируйте день спа-процедур и пусть время, проведённое в бане с хорошим паром или сауне не только заставят вас хорошенько попотеть, но доставят вам удовольствие и помогут расслабиться.
- Позвольте себе немного вздремнуть.
- Побалуйте себя массажем.

Найдите время, чтобы побыть с друзьями - это может быть нелегко, и скорее всего вы подумаете, что у вас абсолютно нет на это времени, но почему бы не скооперироваться с другой семьёй, договориться по-очереди посидеть с детьми, обменяться няней, чтобы еженедельно у каждого из вас появилось пару часов свободного времени? Это может быть также временем игр для детей, и возможностью побыть вместе для взрослых. Вот лишь некоторые идеи:

- Пообедайте в новом ресторане.
- Сходите на прогулку с другом.
- Вместе с другом выберите инструменты в хозяйственном магазине или посетите автосалон.
- Поучаствуйте вместе с другом в оказании волонтерской помощи в приюте или окажите её кому-нибудь из тех, кто в ней нуждается.
- Присоединитесь к книжному клубу или какому-нибудь учебному классу.
- Сходите в тир для стрельбы по мишеням или попробуйте стрельбу по тарелкам.

Попробуйте для себя что-то новое - сделайте что-то большое, что вы всегда хотели попробовать, но никогда не делали раньше, например:

- Посетите автодром, попробуйте прокатиться на гоночных машинах.
- Впервые для себя посетите местную достопримечательность.
- Попробуйте геокэшинг, (игра, в которой при помощи ориентирования на местности по GPS-координатам ищутся клады).
- Займитесь скалолазанием под присмотром инструктора.

- Начните писать свои мемуары/рассказы.
- Попробуйте новое для себя хобби, ремесло или займитесь изготовлением чего-либо своими руками.

Оттачивайте свои навыки - Продолжайте учиться и совершенствовать свои навыки в том, что вы любите. Это приносит удовлетворение и дает ощущение, что день прожит не зря. Скорее всего, есть что-то, что вы любили делать раньше, но уже давно не находите на это времени. На самом деле, вашему ребенку может понравиться делать что-то подобное вместе с вами:

- Перейдите на новый уровень кулинарии, попробовав приготовить какое-нибудь блюдо по новому рецепту.
- Вернитесь к занятиям спортом, который вы когда-то любили.
- Запишитесь на урок живописи, рисунка или каллиграфии.
- Вспомните игру на гитаре или возьмите какой-нибудь музыкальный инструмент, который пылится без дела и начните осваивать игру на этом инструменте.
- Возьмите кусок дерева и инструменты для работы с ним и попробуйте свои силы в столярном деле.

Смейтесь, делайте глупости, веселитесь – позвольте себе иногда расслабляться! Ваш ребёнок должен видеть, что вы улыбаетесь и радуетесь мелочам жизни. Эти незатейливые моменты, наполненные искренним смехом и весельем будут теми воспоминаниями детства, что они больше всего запомнят. Вот лишь некоторые идеи:

- Подпевайте вашей любимой песне.
- Проведите вечер игр с вашими друзьями.
- Выберите какую-нибудь тему. Оденьтесь тематически соответственно этой идее вместе с ребёнком. Запланируйте особый ужин в соответствии с этой темой и сделайте на память совместные фотографии, чтобы запечатлеть все весёлые моменты вечера.

Приготовьте особое место для отдыха - есть ли у вас место, которое для вас является особенным и только вашим? Важно, чтобы у каждого члена семьи было такое место. Если такого ещё нет, найдите, найдите своё! Например:

- Запаситесь своими любимыми напитками и здоровыми закусками, чтобы они ждали вас на своём месте и были доступны, когда вам захочется себя побаловать.
- Найдите или организуйте в своём доме такое место, где вы могли бы расслабиться. Вы можете наполнить это место приятными себе вещами: снести туда ваше любимое одеяло и подушку, журналы или книги вашего любимого автора.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Каким было ваше любимое хобби до того, как вы стали отцом?

2. Сколько времени прошло с тех пор, как вы это делали?
3. Сделайте первый шаг для того, чтобы вновь вернуться к интересному для вас занятию.
 - Какие материалы для этого вам понадобятся?
 - Сколько времени это займёт? Можно ли этим заниматься понемногу, не за один раз, или для этого вам понадобится один большой отрезок времени?
 - Запланируйте дату начала. Если вы намеренно не включите это занятие в своё расписание, то этого никогда не произойдёт.

«Моё время»

Я знаю, что «время для себя» звучит смешно. Как вы можете втиснуть в распорядок «моё время», когда в сутках не хватает его для выполнения срочных и неотложных дел? Нет, возможно, на это у вас нет полного дня, половины дня или даже нескольких свободных часов. Поэтому вы должны проявить изобретательность и поискать небольшие промежутки времени. Вот несколько идей:

- Планируйте для себя такое время. Вы должны намеренно выделять время для себя, потому что это не произойдёт случайно или автоматически.
- Если у вас есть знакомая семья, живущая поблизости, спросите, не смогут ли они забирать детей на день один раз в неделю или один раз в месяц. Если один день слишком долго, вы можете начать с того, чтобы попросить об одном часе. Не бойтесь их попросить, признавая, что вам нужно просто немного отдохнуть.
- Не упускайте возможности принимать участие во встречах, проходящих в вашей церкви, например таких как «Вечер отцов», если ваша церковь такие мероприятия проводит. Если нет, обратитесь к пастору или лидерам вашей общины с предложением такие встречи начать организовывать.
- Поговорите с другими родителями и предложите бесплатно сидеть по очереди с детьми. Преимущества дружеских отношений с другими родителями огромны и выходят далеко за рамки услуг бесплатной няни.
- Организуйте игровые встречи для детей, одноклассников ваших детей или детей из детского сада. Это может быть особенно важно, когда у вас на попечении один единственный ребёнок. Наличие хорошей компании для вашего ребёнка, в которой всем будет интересно играть и развиваться вместе, будет полезно для вашего ребёнка и высвободит некоторое время для вас.
- Если есть такая возможность, во время обеда оставьте своё рабочее место и используйте свой законный перерыв как «время для себя». Выйдите на улицу и пообедайте на свежем воздухе, побудьте на солнце. Даже такая простая вещь, как прогулка в течение 10-15 минут вне привычных вам стен офиса смогут вдохнуть в вас новые силы и зарядить бодростью на весь остаток дня.
- Просыпайтесь на час раньше своих детей (это может быть нелепым предложением, если ваши дети просыпаются в 5 утра). Читайте Библию, наслаждайтесь любимым горячим напитком и размышляйте о Божьих благословениях. Возможно, для того, чтобы так начать свой выходной день, стоит проснуться немного раньше детей.

- Перед тем, как дети встанут или лягут спать, хорошенько позанимайтесь (выполните комплекс физических упражнений).
- Когда дети отправляются спать, время от времени идите отдыхать в одно время с ними. Да, это означает воздержаться от уборки, мытья посуды или стирки. Я знаю, вы, как одинокие отцы, должны всё это держать под контролем и от этих дел никуда не уйти, но позволяйте себе иногда о них «забыть»!
- Закройте дверь в свой офис (кабинет, если он у вас есть). Наслаждайтесь спокойным временем. В доме может быть далеко не тихо, поэтому любой момент, когда вы можете наслаждаться тишиной, может быть драгоценным даром.
- Возьмите «отпуск» от технологий. Возможно вы скорее склонны думать, что это хорошее развлечение. Однако ваши глаза, уши и мозг тоже нуждаются в отдыхе, а возможность расслабиться перед работающим телевизором, сотовым телефоном или компьютером, весьма обманчива. Воздержитесь от использования гаджетов хотя бы на один вечер или всего на несколько часов, отложите и отключите их и подарите себе «технологический» отдых.

Отцовство практически занимает 100% вашего дневного времени, но если вы смекалистый, творческий человек, вы найдёте возможность выкраивать небольшие отрезки времени, когда сможете наслаждаться тишиной и уединением. Независимо от того, есть ли у вас 5 минут, 20 минут, час или день, существует множество способов вместить маленькое «время для себя», если вы будете целенаправленно к этому стремиться. Будьте изобретательны и не сдавайтесь только потому, что не можете провести целые выходные вдали от дома. Ловите преимущества кратких мгновений, каждой минуты или часа. Если вы разделяете опеку над детьми, время, когда они находятся с другим своим родителем, может быть хорошей возможностью для личного времени. Вы можете провести всё это время с друзьями или другими людьми или побыть хотя бы часть этого времени в одиночестве, «подзаряжая свою батарею», чтобы к тому времени, когда ваши дети вернутся к вам, быть в форме.

Здоровый выбор

Мы все, наверное, можем признать, что гораздо проще дать ребёнку пакетик с картофельными чипсами и рожок мороженого, чем приготовить здоровую еду и уговорить его её кушать. Большая тарелка со сладкими хлопьями – отличный ужин, когда вы спешите. Это факт, нездоровая пища в большинстве своём дешевле и иногда дать ребёнку фаст-фуд проще, чем покупать набор свежих фруктов и овощей и потом из него что-то готовить самостоятельно. Кроме того, ваш ребёнок вряд ли будет жаловаться на такую нездоровую пищу!

Однако вы можете быть удивлены, обнаружив, что кормить своих детей здоровой пищей легче, чем кажется. Немного усилий с вашей стороны – и вы сможете моделировать здоровую альтернативу фаст-фуду. Поступая таким образом, вы будете чувствовать себя лучше, в то же время ваши дети будут учиться делать выбор в пользу здорового образа жизни для себя в будущем. Здоровый вы – значит здоровый ребёнок.

Когда мы решаем, что выбрать, чтобы это пошло на пользу здоровью, следует иметь в виду, что это окажет положительное влияние на вас и вашего ребёнка. Это – беспроектный вариант для вас обоих. Так почему бы, заботясь о своём здоровье на

самом высоком уровне и учитывая свой опыт, не привить здоровые привычки своему ребёнку? Вот некоторые советы, которые помогут вам в этом:

Питание – Использование таких приборов, как мультиварка или скороварка, делает процесс приготовления пищи удобным и вполне выполнимым, поскольку вы можете готовить здоровую пищу гораздо быстрее, чем готовили её предыдущие поколения. Эта бытовая техника может очень помочь экономить время, поскольку вы бросаете туда все нужные ингредиенты, включаете и ждёте. Также всегда можно воспользоваться онлайн-рекомендациями, например в Pinterest, чтобы находить идеи для здоровых первых блюд или, например, рецепты блюд из бобовых. К слову, фасоль, чечевица или супы из этих продуктов – очень питательны, полезны, недороги и просты в приготовлении. Если вы будете правильно рассчитывать своё время, вы обнаружите, чтобы питаться здоровой пищей, не нужно тратить много средств, нужно просто: умение планировать заранее и немного сноровки, которая быстро приходит с практикой. Поэтому лучше не хвататься за «готовые» блюда или полуфабрикаты, так как они вредны для здоровья и в конечном итоге могут обойтись вам намного дороже.

Физические упражнения - как уже упоминалось ранее, физические упражнения полезны для вас и вашего ребёнка. Итак, сделайте их ежедневной привычкой. Планируйте упражнения в одно и то же время каждый день. Делайте это вместе с ребёнком, и вы откроете новую для себя возможность – получать от этого не только пользу, но и огромное удовольствие. Подумайте, как сделать это занятием приятным, чтобы оно стало привычкой, которую ваши дети будут практиковать не потому, что этого хотите вы или потому, что они должны, а скорее потому, что они получают от этого удовольствие.

Свежий воздух – возможность провести время на свежем воздухе большую часть времени можно сочетать с физическими упражнениями. Свежий воздух чрезвычайно важен для вашего здоровья и хорошего самочувствия. Если позволяет погода, старайтесь проводить время на свежем воздухе ежедневно, пусть даже короткое время.

Сон – скорее всего, вы делаете всё для того, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим и ложился спать в одно и то же время. А как насчёт вас? Делаете точно так же! Сон восстанавливает, заряжает энергией и омолаживает. Не чувствуйте себя виноватым в том, что получаете необходимый вам отдых. Это критически-важный элемент в стремлении стать самым лучшим отцом. У вас всегда будет список неотложных дел. Поэтому, если вы пытаетесь всё успеть за счёт полноценного ночного отдыха, вас постигнет разочарование. Ночью ложитесь спать и отдыхайте! Поверьте, хорошо выспавшись, на следующий день вы сделаете всё в разы больше, легче и быстрее, чем, если бы работая, вы не спали до рассвета.

Низкая самооценка

Отцы, воспитывающие своих детей в одиночку, признаются в том, что стереотипы влияют на их самооценку. Как мы уже упоминали ранее в этой книге, один из родителей-одиночек объяснил: «Меня определили в категорию «разбитые семьи, неблагополучные семьи»... Я судил себя, потому что прислушивался к мнению в обществе... СМИ и даже информации, представляемой политиками на правительственном уровне». (Carroll, 2019).

Если вы боретесь с низкой самооценкой, вернитесь назад и прочтите первую главу этой книги ещё раз. Помните, Бог никому не давал права быть вашим судьёй, присяжным или прокурором. Кроме того, не забывайте о том, что Иисус Христос так возлюбил вас, что умер за вас. Это делает вас особенным. Вы для Него бесценны.

Не позволяйте себе ни на одно мгновение допустить мысль в том, что вас не ценят или, что Бог о вас забыл. На самом деле всё как раз наоборот. У Бога так много любви и сострадания, что через Иисуса Христа Он даст вам всё, что нужно, чтобы вырастить вашего ребёнка полноценным! Не продолжайте обесценивать то, что Бог считает бесценным.

Низкая самооценка и пессимизм могут негативно влиять на вас и ваши отношения с ребёнком. Вам будет тяжело брать на себя ответственность и быть конструктивным в процессе воспитания, что в свою очередь может помешать вам обрести возможности для собственного роста, принять новые вызовы. Следовательно, низкая самооценка и пессимизм будут блокировать вас от полноценного жизненного опыта. Это также может повлиять на отношения, даже разрушить их. Низкая самооценка влияет на ваши эмоции, мысли и поведение.

Вот несколько простых советов, которым вы можете последовать в стремлении повысить самооценку и стать таким человеком, которым вы можете быть. Например (Minsky, 2018):

Окружите себя «правильными» людьми. Низкая самооценка обычно закладывается в раннем возрасте через неодобрение старших авторитетных людей. Например, если вам постоянно говорят, что вы не соответствуете требованиям, или критикуют за всё, что делаете, вы не сможете стать уверенным взрослым человеком с позитивной самооценкой. Поэтому, чтобы помочь себе обрести уверенность, попробуйте окружить себя позитивными, здоровыми людьми, которые признают и укрепляют ваши положительные качества, а также ваш вклад, и которые искренне поддерживают вас. Уходите от тех, кто постоянно осуждает, критикует или унижает вас.

Напоминайте себе о том, что вас ценят. Вы ценны, и вы должны испытывать положительные чувства по отношению к себе. Вы также можете попробовать составить список своих достижений и сильных сторон, а затем проанализировать его. Это также отличная возможность, чтобы определить негативные убеждения, которые у вас имеются в отношении себя, и начать работать над ними. Читайте обетования в Библии, чтобы напоминать себе о том, как сильно Бог ценит и любит вас.

Признавайте те области, в которых вам нужны перемены. У всех нас есть недостатки; однако, их нужно осознать и решить, что можно сделать, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону. В противном случае, вы станете заложником низкой самооценки. И положение ваше со временем будет только ухудшаться тем сильнее, чем больше вы будете пытаться от такой самооценки убежать. Вместо этого разберитесь в себе и признайте, что в отношении себя вам нужно пересмотреть, а затем приложите все усилия для улучшения ситуации. Для этого вы даже можете заручиться поддержкой хорошего друга или родственника. Понаблюдайте за собой, подмечая, когда вы слишком самокритичны, напоминая при этом себе, что это – не объективная оценка и факты, а ваше ощущение себя. Такое упражнение поможет вам избежать негативного отношения, которое может привести к негативному восприятию себя в целом.

Не сравнивайте себя с другими. Сравнения приводят только к негативному представлению о себе, что в свою очередь может привести к низкой самооценке, стрессу и тревоге, а это незамедлительно может сказаться на физическом и психическом здоровье, разрушить вашу карьеру и отношения. Всегда найдётся кто-то лучше, умнее, богаче или красивее вас, но Бог сделал вас уникальным и единственным человеком, способным делать то, для чего Он вас создал.

Повторяйте позитивные утверждения. Точно так же, как можно верить негативным утверждениям (например: «ты – бестолковый»), в них можно и не верить. Поэтому психологи советуют повторять некоторые позитивные установки, чтобы помочь людям с низкой самооценкой вернуться на правильный путь. На самом деле, исследования показывают, что положительные реакции в человеке могут даже помочь уменьшить симптомы депрессии. Встаньте прямо перед зеркалом, положите руки на бёдра, и, приняв позу уверенности, повторяйте про себя: «Ты умный, ты можешь это сделать, ты способен!» Верьте в это, владейте этим и примите это ради себя.

Относитесь с уважением к себе и окружающей обстановке. Такие простые вещи, как принятие душа, причёсывание, ношение чистой одежды, заправка постели, правильное питание и регулярные физические упражнения, помогают чувствовать себя лучше и увереннее. Исследования также показывают, что поддержание жизненного пространства удобным, чистым и привлекательным также улучшает настроение.

Делайте добрые дела. Волонтерство и безвозмездная поддержка тех, кому повезло гораздо меньше вашего, не только отвлекает от собственных проблем, это даёт возможность почувствовать себя хорошо, потому, что вы помогаете другим. Исследования показывают прямую взаимосвязь добрых поступков и самооценки: вы делаете много из того, чем можно гордиться, - это повышает вашу самооценку и в свою очередь помогает вам лучше относиться к себе. Всегда найдётся кто-то, кто нуждается в помощи. Оказав её, вы получите особую награду - почувствуете себя лучше.

Отпустите чувство вины. Чувствуете ли вы себя виноватым, если вздремнёте со своим ребёнком, или, если рано отправитесь спать, или, может быть если примите ванну с пеной?.. Наслаждайтесь маленькими радостями жизни без чувства вины. Почему вы считаете себя виноватым, если всё это помогает вам стать лучшей версией отца? Отпустите это чувство вины и считайте это инвестицией в вашего ребёнка. В конце концов, так оно и есть. Инвестиции в ваше здоровье и хорошее самочувствие - это инвестиции в вашего ребёнка. Пусть эта мысль освободит вас от чувства вины! А освобождение от этого чувства также повысит вашу самооценку.

Спите! Мы уже упоминали об этом, когда говорили о здоровом образе жизни, но на этот раз мы взглянем на сон другой стороны. Качественный сон также влияет на вашу самооценку. Как вы можете чувствовать себя хорошо, если вы всё время истощены? Скорее всего, вы укладываете ребёнка спать днём и используете это время на то, чтобы сделать как можно больше домашних дел. Точно то же происходит и ночью. Вы ложитесь спать далеко за полночь, всё по той же причине. В процессе составления списка дел, вы вдруг обнаруживаете, что спать-то вам вообще некогда. Однако дорогой одинокий отец, игнорирование сна никому не ещё не помогло. Последствия не заставят себя долго ждать. Нехватка ночного отдыха негативно скажется на вашем повседневном функционировании.

В жизни отца-одиночки бывают моменты, когда достаточного количества сна просто не откуда взять, например, когда ваш младенец всё время плачет, когда малыш болеет или вашему ребёнку снятся кошмары. Но в те периоды жизни, когда вы можете сделать сон приоритетом, вы должны это делать. Да, ложиться поздно, выкроив хотя бы пару часов для «себя» - заманчивая идея, но если делать это каждую ночь, это может привести к хроническому недосыпанию.

Исследования показывают, что в сутки нам нужно от семи до девяти часов сна, чтобы чувствовать себя хорошо (Marcoux, 2019). Нет необходимости извиняться, если при меньшем количестве вы теряете работоспособность. Ежедневно отцам приходится совершать удивительные вещи, но правда в том, что мы – всего лишь люди и у нас нет сверх-способностей. Человеку нужен сон, чтобы подзарядить свой организм. Итак, сколько часов сна вы получаете в среднем за ночь? Можно ли что-то изменить, чтобы обеспечить себе должное количество сна?

Как думаете, если вы будете больше бодрствовать, вы больше сделаете? Послушайте: “Недостаточный сон не даёт нам больше часов, он просто делает нас менее продуктивными в то время, которое у нас есть” (Marcoux, 2019). Видите ли, если вы ложитесь спать поздно, это, в действительности, разрушает вашу цель. Если вы постоянно получаете достаточное количество сна, вы будете делать больше за меньшее количество часов, вы будете более продуктивны, вы будете счастливее, здоровее и будете иметь лучшую самооценку.

В заключении можно сделать следующий вывод: люди с позитивной самооценкой открыты для изменений к лучшему и получения более значимого опыта. Они не полагаются на внешние «подпорки», такие как статус или доход, для повышения своей самооценки, что позволяет им испытывать большее счастье и получать удовольствие от простых радостей жизни. Поэтому помните о том, кого вы допускаете в свою жизнь, а также условиям, которым вы позволяете определять вашу самооценку. Вы также не должны забывать о том, что забота о себе, в том числе занятия физическими упражнениями, спорт и здоровая пища помогут вам поддерживать своё тело и разум здоровыми.

Карьерный рост

Возможно, в подростковом возрасте из-за неожиданной беременности вашей девушки, вы бросили школу, чтобы помочь с ребёнком, не закончили колледж или не успели закончить программу непрерывного образования. Теперь вы находитесь в ситуации, когда у вас нет необходимых навыков для профессионального продвижения, о котором вы всегда мечтали. Вы продолжаете «продавать себя за бесценок», всё больше накапливая негативное отношение к себе. Пришло время выйти из этого состояния и начать двигаться к этой цели.

Да! Ещё не поздно! Сделайте первый шаг в этом направлении, позвоните, проведите исследование, подайте заявку на финансирование, сделайте всё возможное, чтобы достичь этой цели. Вы никогда ничего не добьётесь, пока не сделаете первый шаг к своей мечте. Первый шаг приведёт к следующему, и, прежде чем вы это осознаете, вы достигнете цели.

Польза будет огромна, ваши вложения окупятся, вы обретёте новый навык, который поможет вам обеспечить себя и своего ребёнка. Но самое главное, своему ребёнку вы покажите пример и научите очень важному жизненному уроку—никогда не сдаваться!

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Мечтали ли вы о такой профессиональной карьере, которую вы ещё не достигли?
2. Какие конкретные шаги вы предпримете для достижения этой цели?
3. Какие преимущества будут в этом для вашей семьи?
4. Готовы ли вы изучить возможности для достижения этой цели?

Заключение

Дорогие отцы, не опускайте руки! Старайтесь изо всех сил и делайте со своей стороны всё возможное. Забота о себе не должна быть пронизана чувством вины. Подумайте о том, что, заботясь о собственном здоровье и придерживаясь здоровых привычек, вы тем самым моделируете в ребёнке стремление к здоровому образу жизни. Какой пример подали ему вы? Здоровые привычки – это то, что ваш ребёнок может взять с собой во взрослую жизнь, а это означает, что часть вашей роли как отца состоит в том, чтобы показать пример, научить правильно относиться к себе и заботиться о своём здоровье – то есть сформировать в вашем ребёнке стремление к здоровому выбору. Не забывайте, дети очень наблюдательны, они копируют своих родителей и каждый день они у них учатся.

Прежде всего это вопрос для вас: какой образ жизни вы ведёте? Мы живём согласно собственным ценностям и приоритетам. Проявляйте заботу о себе и своём здоровье, цените здоровье. Это – одна из самых важных вещей, которым вы можете научить своего ребёнка. Какие семейные принципы в отношении здоровья вы прививаете своему чаду? Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок был «лучше всех», то сначала лучше всех должны стать вы сами!

Быть отцом-одиночкой трудно, вы пытаетесь удовлетворить эмоциональные, духовные и физические потребности своего ребёнка, одновременно пытаясь удовлетворить те же самые потребности для себя. Однако вам не обязательно делать это в одиночку. Ухватитесь за крепкую руку Иисуса Христа, просите исполнить Свои обетования, ищите Его руководства, молитесь Ему о мудрости, и в то же время делайте со своей стороны всё, чтобы стать и быть лучшим.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Carroll, N. (2019). One in four children grow up in a solo-parent family – so why is there still a stigma? The Conversation. Downloaded from: <https://theconversation.com/one-in-four-children-grow-up-in-a-solo-parent-family-so-why-is-there-still-a-stigma-126562>

Marcoux, H. (2019). 6 important reasons why moms need to (unapologetically) prioritize their sleep. Downloaded from: <https://www.mother.ly/news/why-moms-need-to-prioritize-sleep/2-because-we-dont-need-to-sleep-in-sync>

Minsky, B. (2018). How to Overcome Low Self-Esteem and Negativity. Thrive Global. Downloaded from: <https://thriveglobal.com/stories/how-to-overcome-low-self-esteem-and-negativity/>

Глава 3

«Жонглирование»

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

*«Только пристойно пусть будет всё и сообразно порядку»
(1-е Коринфянам 14:40, ИПБ).*

Введение

Вы когда-нибудь чувствовали себя жонглёром в цирке, который пытается удержать в воздухе несколько предметов одновременно? Это могут быть шары, кегли для боулинга, тарелки, ножи или горящие факелы. Я всегда поражаюсь ловкости этих людей, их концентрации и координации глаз и рук. Я сам едва могу управиться с двумя яблоками, не говоря уже о трёх, четырёх или более. Но по-настоящему я был впечатлён видом человека, жонглирующего тремя работающими бензопилами. В любой момент я страшился увидеть отрубленную руку. Слава Богу, этого не случилось ... насколько мне известно. Независимо от того, что жонглёр использует в качестве реквизита, задача его состоит в том, чтобы держать все предметы в воздухе. 11 шаров – это предел по количеству предметов, которыми жонглировал 18-летний Алекс Бэррон в 2012 году. Он провёл два года активно занимаясь жонглированием, готовясь установить новый мировой рекорд, который до сих пор никто не побил (Книга рекордов Гиннеса, Guinness World Records, 2020). Возможно отцы-одиночки, которым приходится управляться одновременно с ещё большим количеством дел, вполне могут бросить вызов этому рекорду.

Только жонглирование такого отца - это попытка успеть справиться с многочисленными задачами, которые приходится делать ежедневно. Где-то между грудями белья, занятиями по фортепиано, проектом научной ярмарки, футбольной тренировкой и домашним заданием по математике... вы забыли испечь печенье для завтрашней школьной распродажи. Итак, вот уже двенадцатый час ночи, а вместо того, чтобы отправиться спать, вы на кухне готовите шоколадное печенье. А пока эти печенья пекутся в духовке, у вас как раз есть возможность и достаточно времени, чтобы собрать детям обед и проверить их одежду для школы к завтрашнему дню. Да, и это – только ещё один обычный день из жизни одинокого отца.

Семье с двумя родителями достаточно трудно идти в ногу со своей работой, малышами, домашними делами, домашними заданиями, назначениями врача и т.д., но для одинокого папы этот длинный список – задача не для двух, а для одного человека, нравится вам это или нет! В современном деловом мире в каком-то смысле мы – те же жонглёры, ведь существует много сфер, профессиональных задач, которые нужно продвигать, держать в голове, обрабатывать одновременно. Но, несмотря на все приложенные усилия, время от времени приходится признать: как ни старайся, одну или несколько «тарелок» вы регулярно роняете, потому что не в состоянии удержать их все.

Библейский текст этой главы напоминает нам о том, что «Но всё должно делаться надлежащим и упорядоченным образом» (1-е Коринфянам 14:40 в Новом

международном переводе). Возможно ли, что попытка добавить некоторый порядок в кажущийся хаотичным график может принести некоторую гармонию и мир в вашу беспокойную жизнь? Порядок никогда не наступит, если вы не будете реалистично относиться к поставленным целям и к тому, насколько вы способны жонглировать задачами. Один или несколько шаров у вас скоро упадут.

Жонглирование и принятие решений

«Жонглирование» отца, воспитывающего детей в одиночку, включает в себя принятие очень многих решений. Этот процесс кажется нескончаемым, поскольку каждый день заставляет принимать решение за решением, которое не будет ждать. Никто не любит принимать трудные решения. Некоторые из нас не любят принимать решения вообще. Будучи отцом-одиночкой, вы, возможно, «жонглируете» принятием каких-то больших жизненных решений, и осознание того, что вам приходится принимать эти решения самостоятельно, отнюдь не помогает. Это может быть изматывающим – рассмотреть мириады вариантов, у каждого из которых свои возможные последствия. Как только вы думаете, что нашли ответ, вы находите и причину, по которой этот ответ больше не жизнеспособен. Такое обдумывание и взвешивание при принятии решений может быть эмоционально утомительным, когда вы думаете о последствиях каждого из вариантов, а некоторые из них – жизненно важные.

Когда вы застреваете при принятии важного решения, полезно иметь план действий, чтобы приблизиться к этому решению. Попробуйте предпринять следующие шаги, когда вы перебираете все возможные варианты (адаптировано из Maggio, 2019):

Молитесь. Сделайте шаг назад, чтобы очистить мысли и обратитесь к Богу в поисках мира, мудрости и руководства. Это, пожалуй, самый важный шаг и он должен быть сделан прежде всего. Остановитесь, обратитесь за помощью к Богу, ищите Его мудрости и слушайте Его голос. Бог верен и будет направлять вас по тому пути, по которому вам нужно идти, когда вы вверите Ему свою жизнь и свои решения.

Поговорите с надёжным другом. Поговорите с доверенным другом и обратитесь к нему за советом. Убедитесь, что выбранный вами человек - это тот, кто верит в силу молитвы и позволяет Богу управлять своей жизнью.

Возьмите паузу. Как только вы закончите исследование вопроса и проработаете все варианты, возьмите на некоторое время паузу. Сосредоточив своё внимание на чём-то другом, вы снимете напряжение и избежите стресса, а заодно «проветрите» голову. После, вернувшись к обдумыванию, вы можете взглянуть на собранную вами информацию другим взглядом и на свежую голову принять более взвешенное, зрелое и обоснованное решение.

Ведите записи. Если вы запутались в ваших мыслях и эмоциях, ведение записей может быть хорошим способом организовать и оценить все ваши варианты. Нет никакого определённого формата, которому вы должны следовать; просто запишите всё, что приходит на ум. После того, как вы всё это зафиксируете на бумаге, вы можете вернуться к этому, разобраться в своих мыслях, чувствах, проанализировать все факты и использовать их в процессе принятия решения.

Взвесьте все «за» и «против». Если вы застряли между несколькими вариантами и не можете понять, какой из них будет оптимальным, попробуйте составить список плюсов и минусов. Возможно, нет «единственного правильного» выбора, но вы можете решить, какой из них принесёт больше пользы и/или хотя бы меньше вреда вам и вашей семье. Потратив время на составление списка плюсов и минусов, вы сможете «взвесить» свои возможности и скорее придёте к решению.

Будьте смелыми. Как только вы примете решение, двигайтесь вперёд с уверенностью. Нет смысла сомневаться в себе или тратить время на «а что, если...». Пересмотр каждого принятого вами решения контрпродуктивен. В конечном счёте, что бы вы ни выбрали, вы почувствуете себя лучше только тогда, когда доверитесь Богу и позволите Ему контролировать ситуацию.

Сосредоточенность на одном решении за один раз (даже если вы пытаетесь решить сразу несколько вопросов) поможет вам принять лучшее решение. Как только вы примете это одно решение, вы сможете отделить его от всех других, которыми пытаетесь жонглировать. Радуйтесь тому, что вы сделали еще один шаг, вычеркивая это решение из своего списка и двигаясь дальше.

Пытаясь удержать слишком много

Итак, скольким «предметами» вы пытаетесь жонглировать? Может быть, ваши попытки выходят за рамки разумного? Как я уже говорил, с ужасом и изумлением я наблюдал за человеком, который подбрасывал и ловил три бензопилы... ревущих! Ян Стюарт из Труро, Новая Шотландия, Канада, 6 сентября 2019 года установил мировой рекорд Гиннеса по жонглированию бензопилой-105. Я не смог бы этого проделать с неработающими бензопилами, не говоря уж о включённых! Но даже лучшие трюкачи признают жонглирование шестью, пятью или даже четырьмя бензопилами не только трудным, невозможным. Но всему есть свой предел.

Опытные и умные жонглеры, вероятно, скажут вам, что нужно быть реалистичными в своих ожиданиях по отношению к себе и другим. Будьте здравомысленны и разумны. Ваши дети преуспеют и станут замечательными людьми, если вы успокоитесь и начнёте реалистично относиться к тому, что вы можете и не можете сделать как родитель. Это означает принятие своих возможностей и пределов. Вам не нужно быть супер-отцом, и вы не сможете быть им, а если и попытаетесь, неизбежный стресс помешает вам в достижении этой цели. Будьте сострадательны и разумны по отношению к себе.

Дело в том, что, будучи отцами, мы иногда можем гордиться всем тем, чем жонглируем, и это может стать своего рода знаком отличия. Некоторые папы даже соревнуются друг с другом в том, кто делает больше дел и чей график наиболее загружен. Дорогие отцы, вот вам новость: вы не Супер-папа со сверхчеловеческими способностями жонглирования. В конце концов, одна из этих «бензопил» упадёт, и вы и ваше здоровье пострадают. Быть хорошим отцом – вовсе не значит выиграть соревнование по жонглированию! Вот некоторые верные признаки того, что вы, возможно, жонглируете слишком многим:

Проблемы со сном – Вы не можете спать по ночам, потому что лежите, думая обо всём, что вам не удалось сделать за день, и о том, как это нужно будет добавить к

вашему и без того перегруженному графику на завтра.

Проблемы с концентрацией – Вам трудно сосредоточить своё внимание, сконцентрироваться на чём-то одном, потому что в вашей жизни слишком много всего происходит одновременно. Перегруженность стрессом затрудняет концентрацию даже на самых простых задачах. Вы когда-нибудь проезжали через очень знакомую часть города и свернули не на ту улицу, пытались надеть пальто вашего малыша на вашего второклассника или поджаривали сыр столько времени, что и сказать неприлично? Это и есть эффект перегруженного жонглёра.

Ощущение беспокойства - Вы чувствуете беспокойство и тревогу, и вам может быть трудно определить причину. Вы просто чувствуете себя неудобно и, кажется, не можете расслабиться. Постоянное состояние повышенной тревоги – это верный признак того, что вы ожидаете от себя слишком многого.

Вы неуравновешенны в общении со своими детьми - Возможно, вы замечаете, что общаясь со своим ребёнком, вы быстро теряете самообладание и легко поддаетесь на провокации. Вы понимаете, что улыбаетесь уже не так часто, как раньше и ощущение счастья вас покинуло.

Вы отказались от всех своих прежних интересов – Больше у вас нет времени заниматься тем, что вам нравится. Возможно, вы любите читать, но не можете вспомнить, когда в последний раз вам удавалось взять в руки книгу любимого автора и почитать. Ваши увлечения давно отложены в долгий ящик, и вы не рассчитываете в обозримом будущем заняться чем-либо просто ради удовольствия.

Вы просыпаетесь уставшим - День ещё даже не начался. Только что прозвучал звонок будильника, а вы уже чувствуете, что устали. Вам бы перевернуться на другой бок и поспать хоть немного ещё. Зачем что-то делать? Моральное истощение может быть столь же пагубным, как и физическое, и, если вы взвалите на себя слишком много, вас настигнет одно и другое.

Все вокруг пытаются предупредить вас - Ваши друзья и семья пытались предупредить вас, что вы берёте на себя слишком много, но вы игнорируете их. Разве у вас есть выбор? Нужно делать дела, поэтому вы продолжаете игнорировать их советы. Возможно, пришло время прислушаться к голосу вашего окружения.

Итак, со скольким из перечисленного в этом списке вы себя отождествляете? Не пора ли провести «инвентаризацию» и сократить количество того, чем вы пытаетесь жонглировать одновременно? Этот внушительный список дел и целей должен быть сокращён до вполне реалистичных. Если вы попытаетесь делать всё, вы в конечном итоге ничего хорошо не сделаете. Для начала нужно расставить приоритеты в том, что важнее всего.

Расставляйте приоритеты

Один из способов помочь вам создать порядок из хаоса и уменьшить количество дел,

которыми вам приходится «жонглировать», - это подумать о приоритетах. В конце концов, делать всё невозможно, поэтому выберите то, что является самым важным. Расстановка приоритетов поможет вам в принятии решения в отношении того, к чему вы стремитесь. Это также важный шаг на пути сокращения количества дел, за которыми вы пытаетесь угнаться. Вы должны остановиться и потратить некоторое время на то, чтобы подумать и ответить самому себе— что важнее всего.

Расстановка приоритетов - это не только управление временем, но и постановка личных целей в порядке их важности, а также принятие решения в отношении того, чего вы хотите от жизни. Что вы цените? Что является для вас наиболее важным? Знание об этом должно служить руководством к действиям и прежде всего к попытке проанализировать: из чего из дня в день складывается ваша жизнь? Это поможет вам избавиться от того, что не имеет первостепенной важности, а может вообще не имеет никакого значения, и направить своё время, силы и внимание на то, что для вас важнее всего.

Итак, давайте возьмём паузу и сделаем упражнение. Все упражнения этой главы следует выполнить индивидуально. Если вы находитесь в группе, вы можете обсудить каждое упражнение с членами вашей группы и получить обратную связь, но каждый из вас должен выполнить это упражнение самостоятельно. Это упражнение состоит из нескольких частей, разбросанных по всей этой главе. Ну что, начнём?

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ. ЧАСТЬ 1

Составьте список из 5 пунктов, соответствующий приоритетам вашей жизни. Перечислите их по порядку, причём в верхней части списка поместите то, что является для вас самым важным. Подумайте о том, что вы цените больше всего.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Итак, что же находится в верхней части вашего списка? Я бы предложил вам поставить на первое место Бога, потому что, если Он находится на позиции номер один, то всё, что последует из списка далее, вам будет по плечу, потому что Сам Бог будет всем руководить. Христос умер за вас. Он в силах помочь вам стать самым лучшим отцом, каким вы только можете, только, если вы сделаете отношения с Ним приоритетной задачей. Если в это родительское путешествие вы отправитесь вместе с Богом, вы откроете для себя новый мир и радость, которые вы считали невозможными. Если же Христа в вашем списке нет ни на первом, ни на каком-либо месте вообще, подумайте, хотите ли вы, чтобы он там был? Продолжайте читать, и, я надеюсь, вы поймёте, что Он уже сделал вас Своим приоритетом. И Ему лишь нужно, чтобы вы приняли Его в свою жизнь.

Проблема, с которой сталкивается большинство из нас, заключается в том, что мы не знаем, что из того, что для нас важно, поставить на второе место. С лёгкостью мы можем перечислить то, что ценим больше всего, но практика и наша повседневная жизнь могут говорить совершенно о другом. Например, мы можем сказать, что на втором месте (после отношений со Христом), стоит наш ребёнок, а всё остальное в нашей жизни – на третьем, но сам образ жизни будет свидетельствовать об обратном, показывая, что на втором находится всё что угодно: наша работа, друзья, отношения в социуме, но никак не наш ребёнок. Отец, в одиночку воспитывающий своего ребёнка, самым важным после Бога в вашей жизни должен быть ваш ребёнок. Это самое важное из всего того, что вообще может быть в вашей жизни. Не позволяйте другим вещам вытеснять ребёнка с этого второго места.

Составление этого списка помогает нам сделать шаг назад и оценить, соответствуют ли реалии нашей повседневной жизни тому, что мы действительно ценим. Другие вещи могут варьироваться у каждого человека в индивидуальном порядке, но важно определить приоритетность каждого из них. Это также поможет подготовить почву для организации повседневной жизни и снизить количество целей, которые вы преследуете. В конце концов, зачем гнаться за вещами, которые в конечном счёте не имеют значения?

Итак, вернёмся к нашему списку. Может быть, к примеру, вы сейчас получаете дополнительное образование и должны регулярно выполнять какие-то задания по учёбе. Если это так, то этот факт также должен быть где-то отмечен в вашем списке, потому что это требует времени и усердия. Или, возможно, вы ухаживаете за пожилым членом семьи. Тогда вам также необходимо включить это в один из пунктов. Однако убедитесь в том, что вы чётко определили пять главных приоритетов.

С другой стороны, посмотрите на то, что сегодня вы поместили в своё ежедневное расписание, возможно, какие-то пункты из вашего списка вам придётся исключить. Например, в свободное от учёбы время, вы пытаетесь взять ребёнка на футбольную тренировку, уроки игры на фортепиано, балет, плавание, каратэ и т. д.? Если это так, вам, возможно, придётся поговорить с ребёнком и выбрать одно внеклассное занятие, которое больше всего нравится ребёнку. Нет ничего плохого в любом из этих видов деятельности, но проблемой может стать стремление посетить их все. Кроме того, подумайте, сколько это отнимет у вас времени, которое вы могли бы провести со своим ребёнком. Посмотрите, все ли эти внеклассные занятия входят в ваш список приоритетов? А ведь это – лишь одна область, в которой большинство отцов усердствуют в своём стремлении «жонглировать» многим. Вы по-прежнему можете высоко ставить развитие способностей или увлечений в своём ребёнке, однако не стоит хвататься за всё, что вам предлагается.

Одна из причин, по которой некоторые одинокие отцы стараются сделать так много для своих детей, заключается в том, что они видят, что делают другие родители для своих детей, и чувствуют, что им приходится с ними конкурировать и, что они не будут хорошими родителями, если не сделают точно то же для собственных детей. А ещё потому, что они хотят дать своим детям всё, что нравится другим детям. В каждой семье поступают по-своему. Никогда не нужно пытаться делать то, что делают другие, просто потому, что они это делают. Не живите с оглядкой на другие семьи. Если вы, как одинокий отец, начнёте сравнивать себя с другими семьями, особенно теми семьями, где родителей двое, вы никогда не будете чувствовать себя комфортно, вместо этого начнёте возвращать в себе чувство неполноценности, ущербности и, что ещё хуже, уверенности в том, что вы – плохой родитель. Не сравнивайте себя с другими, просто будьте лучшей

версией самих себя.

Как только вы создадите свой список приоритетов, составьте ещё один. Пусть этот список представляет собой оценку того, как вы на самом деле проводите своё время. Будьте честны сами перед собой, так как этот шаг имеет решающее значение, чтобы помочь вам увидеть, необходимы ли вам изменения. И если да, то в чём нужны эти изменения. Какие вопросы в настоящее время занимают большую часть вашего времени?

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ. ЧАСТЬ II

Заполните список из 5 пунктов (ниже), вписав в каждый из пунктов то, чем вы занимаетесь большую часть времени. Перечислите их по порядку, причём то, что занимает большую часть вашего времени, поместите в верхнюю часть списка.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Теперь сравните первый список (то, что вы цените) со списком того, как реально вы проводите своё время. Вы видите проблему? Задайте себе следующие вопросы:

- В чём два этих списка совпадают?
- Трачу ли я своё время на то, что важнее всего?
- Есть ли дела, которые я должен вычеркнуть из списка своих повседневных дел, чтобы найти время для того, что является действительно самым важным?

Планируйте

Возможно, вы уже заметили, сделав первые два упражнения, что вы хотите всё и сразу, что вы гоняетесь за многим, и вам нужно изменить уже установившийся порядок. Все семьи нуждаются в каком-то заведённом порядке, чтобы жизнь текла размеренно и все члены семьи могли испытывать чувство безопасности. Дети боятся неизвестного – будь то первые веточки брокколи на их тарелке, или большие перемены в жизни, такие как переезд в другой дом или рождение младшего брата или сестры. Хотя перемены – это возможность для обучения, они также могут быть очень стрессовыми для детей. Установившийся порядок вещей приносит комфорт и постоянство в жизнь ребёнка. Когда вы включаете значимые и важные элементы в вашем семейном расписании, вы даёте ребёнку понять, что вы цените его и то, что для него важно.

Итак, теперь, когда вы определили, что важнее всего, возможно, вы захотите рассмотреть вопрос о составлении семейного расписания. Соблюдение регулярного графика может

помочь сделать вашу жизнь отца намного проще. Вот 10 причин, почему ежедневное расписание важно и почему оно может оказаться вам полезным:

Помогает вашему ребёнку жить по расписанию – Постоянное расписание поможет вашему ребёнку и его «внутренним часам» во многих ежедневных основополагающих моментах жизни, таких как:

- Дневной отдых и полноценный ночной сон
- Способность питаться здоровой, полноценной пищей
- Регулярное освобождение кишечника
- Здоровые подвижные игры и время на открытом воздухе
- Спокойное, умиротворённое состояние в «свободное время» в течение дня.

Созидает семейные узы – Это укрепляет общие ценности, убеждения и интересы. Ребёнок, например, может заметить, что сидеть и есть вместе за столом очень важно для всей его семьи. Так дети могут заметить, что в семье ценится время поклонения Богу. Даже если ваш ребёнок ещё мал, он воспримет в себя эти традиции. Семейные узы крепнут, когда вы регулярно делаете вместе важные дела.

Ожидания понятны и предсказуемы – Вместо того, чтобы сопротивляться, собирая игрушки в конце дня или принимая ванну, маленький ребёнок привыкает к заведённому порядку. Он знает, когда время собирать игрушки, купаться и идти ложиться спать. Дети готовы к следующему пункту распорядка и, когда этот распорядок в семье поддерживается неукоснительно, выполняют то, что от них ожидается, без особых проблем. Даже дети постарше привыкают ко времени отхода ко сну, времени пробуждения, времени идти в школу, времени выполнения домашних заданий и т. д. Как отец, вы становитесь партнёром в этом расписании, а не человеком, который постоянно должен ребёнку напоминать: «делай это» или «не делай этого».

Создаёт более спокойную домашнюю обстановку – Ребёнок будет знать, что будет дальше, потому что он может видеть это в расписании. Он будет чувствовать себя ценным, потому что «включён в план», и не будет находить несправедливость в том, что его заставляют что-то делать. Возможно, ему не всё будет нравиться в расписании, но он будет заранее и всегда знать, чего от него ожидают.

Создает уверенность и независимость – При регулярном расписании даже маленькие дети со временем поймут, когда пора чистить зубы или надевать пижаму. Они будут гордиться тем, что знают, что они должны делать в данное время – и будут делать это сами. Вместо того, чтобы выслушивать от вас, что следует сейчас делать, ваш ребенок будет чувствовать себя уверенно, опережать события и нести ответственность за себя. Когда дети чувствуют себя сильными и независимыми, они менее склонны бунтовать или мстить.

Прививает полезные привычки – От чистки зубов перед отходом ко сну в одно и то же время и до ежедневных физических упражнений, расписание помогает

привить полезные привычки. По мере того как дети становятся старше, у них будет больше самодисциплины в отношении полезных привычек. Когда эти занятия станут стандартными, рутинными, чем-то само собой разумеющимся, ваш ребёнок начнет с радостью предвкушать их!

Помогает отцам в выполнении важных задач - Идет ли речь о том, чтобы ваш ребенок каждый день принимал лекарства или о том, чтобы вы каждый месяц не забывали оплачивать счета, еженедельный график и распорядок дня кроме срочного, также помогают отцам не упускать из вида самое главное. В разгар напряженной жизни вы сможете следить за важными вещами, что будет способствовать меньшему стрессу для вас и вашей семьи и в итоге позволит более качественно проводить время вместе с вашим ребёнком.

Создаёт особые «ежедневные ритуалы» - В своём расписании ежедневно вы можете планировать то, через что устанавливается и укрепляется ваша взаимосвязь с ребёнком. Например, «обнимашки» и чтение детских историй перед сном, игры на улице... и не забывайте о ежедневном семейном богослужении! Эти особые моменты создают крепкую привязанность и связь с вашим ребёнком. Вместо того, чтобы просто переходить от одного занятия к другому, благодаря расписанию вы сможете создать уникальные возможности для качественного, расслабляющего и объединяющего времени «переменок», встроённых в расписание каждого вашего дня.

Дарит стабильность в стрессовые периоды жизни - изменения и стрессы влияют на жизнь ребёнка и чувство безопасности—изменения, такие как переезд, смена школьной системы или новорожденные младшие брат или сестра. Когда в семье соблюдается распорядок, в жизни ребёнка присутствует ощущение стабильности, независимо от того, какие другие изменения могут происходить вокруг него. Ребёнок обретает спокойствие, стабильность и любовь через элементы установленного заведённого порядка, такие как семейные обеды или регулярные пятничные поездки на детскую площадку.

Если вы, как занятой отец, хотите сохранить здравомыслие, вам нужно научиться управлять своим временем, приоритетами и составлять расписание. Это подарит вам ощущение покоя и контроля над всеми сферами вашей жизни. Планируйте своё питание, домашнюю работу, время для семьи, время сна, встречи и т. д. Таким образом, и вы, и ваш ребёнок будете знать, чего ожидать на следующий день, и это поможет вам оставаться организованным. Заведённый порядок также помогает снизить чувство волнения у вашего ребёнка, что, в свою очередь, облегчит и ваше состояние в стрессовые периоды жизни, потому что ваш ребёнок чувствует себя в безопасности в привычном ему окружении и расписании.

Приступая к действию

Возможно, упражнения и информация из этой главы помогли вам увидеть необходимость перегруппировки, реорганизации и установления нового расписания. Возможно, вам будет полезно сотрудничать с другим отцом или матерью и вместе составлять расписание. Например, если вы живёте рядом с другой семьёй, вы можете вместе

планировать свои прогулки в парке, чтобы у ваших детей были товарищи по играм, а вы, могли общаться друг с другом.

Вместе, как семья, прилагайте усилия, чтобы составить расписание на каждую неделю. Разместите его на своем холодильнике или в другом месте, где его смогут увидеть все члены семьи. Имейте в виду, что некоторые пункты будут в вашем расписании каждый день (пробуждение, сон, прием пищи, семейное богослужение и т. д.). Это пункты, которые вы будете делать каждый день, в то время как другие пункты могут быть один раз в неделю (семейный вечер развлечений или посещение церкви) или даже один раз в год (Рождество, дни рождения). В любом случае, важно включить всё это в своё еженедельное расписание.

Не забудьте включить вашего ребенка в этот процесс планирования, у него есть свое мнение и идеи. И чем больше вы сможете сотрудничать в составлении такого распорядка с вашим ребёнком, тем больше у него будет чувства заинтересованности и желания придерживаться этого распорядка. И это, безусловно, облегчит задачу воплощения расписания в жизнь. Дети должны чувствовать, что у них есть право голоса, что к нему прислушиваются, поэтому найдите для этого время и возможность.

Если у вас в семье маленький ребенок, который еще не умеет читать, лучше всего составить расписание, используя картинки-символы вместо тезисов и слов. Например, вместо того, чтобы написать только «отход ко сну», вы можете попросить ребенка нарисовать картинку с изображением кровати. Они научатся каждый день смотреть на таблицу, чтобы видеть что, согласно распорядку, должно быть сделано. Когда они станут старше, вы можете заменить детские иллюстрации (хотя это делает расписание более забавным, привлекательным и уникальным). Вы также можете скачать что-то из сети. Есть много бесплатных изображений на выбор. Вот лишь идея того, как может выглядеть простое утреннее расписание:

Распорядок. Утро.		
ВРЕМЯ	ЗАНЯТИЕ	КАРТИНКА/ИЛЛЮСТРАЦИЯ
7:00	Подъём	
7:05	Душ	
7:20	Одевание	
7:45	Завтрак	
8:10	Чистка зубов	
8:15	Семейное богослужение	

Другим вариантом является использование возможностей canva.com, который представляет собой дизайн-сайт с тысячами шаблонов, фотографий, идей графических элементов и шрифтов. Это бесплатно, а с платной подпиской есть ещё множество полезных ресурсов, также доступных для пользователей. Поместите ваше семейное

расписание на видном месте, чтобы все всегда могли его видеть, потому что ребенка следует поощрять регулярно смотреть на него, чтобы видеть, что будет дальше и что произойдет позже на этой неделе. Никогда не поздно составить расписание и начать придерживаться порядка. Вы подаете хороший пример своему ребенку, когда говорите: «То, как мы живём, не работает. Мы собираемся попробовать что-то новое. Давай сядем вместе сегодня вечером и поработаем над нашим новым расписанием.» Будьте изобретательны и сделайте это веселым и приятным занятием.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ. ЧАСТЬ III

Хорошо, теперь пришло время составить черновик ежедневного расписания вашей семьи. Это ваша первая попытка, поэтому она не должна быть совершенной, но вам нужно начать. Возьмите обычный лист бумаги. Начните со времени пробуждения вашего ребенка и закончите его сном. Напишите время для других занятий, которые происходят каждый день (еда, отправление в школу, работа по дому, время богослужения, время чтения, домашнее задание и т. д.). Продолжайте переписывать его, пока в нем не отразится все самое важное. Позже вы можете написать его на другом листе бумаги, поговорить о нем с ребенком и попросить его помочь украсить его, рисуя маленькие картинки, которые будут соответствовать каждому пункту.

Не разочаровывайтесь в этом процессе. Если это ваша первая попытка составить расписание семьи, знайте, что потребуется время, чтобы у вас получилось то, что нужно. Придерживайтесь его, не сдавайтесь и не уступайте!

Заключение

Попытка сделать слишком много означает, что ничего не будет сделано хорошо. В конце концов, вы будете разочарованы и испытаете выгорание. Потратив время на размышления о том, что важнее всего, вы сократите список всего, чем пытаетесь жонглировать. Как только вы приведете в соответствие свои приоритеты, вы подготовите почву к составлению распорядка для себя и своей семьи.

Хотя следует быть гибким и открытым, ведь расписание может нуждаться в некоторой корректировке, вы также должны быть тверды и последовательны в соблюдении принятого распорядка. Сначала ваш ребенок будет пытаться заставить вас нарушить распорядок, но не поддавайтесь старым привычкам. Маленькие дети нуждаются как в заведённом порядке, так и ограничениях. Отдавайте себе отчёт в том, что у вашего ребёнка могут возникнуть трудности с привыканием, и подумайте, как вы будете реагировать и справляться с этим сопротивлением. Чем раньше вы начнёте упорядочивать жизнь своего ребенка, тем легче будет и вам, и ему.

Когда вы придерживаетесь распорядка, вы учите своего ребенка, как организовать свое время таким образом, чтобы оно было эффективным, продуктивным и уменьшало стресс. Это чувство порядка важно не только для того, чтобы ваш маленький ребенок чувствовал себя в безопасности в этот период жизни, но и позволит ему автоматически усвоить, как организовать свою собственную жизнь по мере взросления. Подумайте о том, насколько ценным будет этот урок, когда он поступит в колледж, начнёт свою карьеру и обзаведется собственными семьями. Вы преподадите им урок, который повлияет на всю их дальнейшую жизнь, а на данный момент сослужит добрую службу лично вам,

упорядочивая вашу жизнь родителя и помогая в собственном «жонглировании». Успешного вам планирования!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Guinness World Records. (2020). Most Balls Juggled. Downloaded from: <https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/most-balls-juggled/>

Guinness World Records. (2019). Most consecutive chainsaw juggling catches. Downloaded from: <https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/most-chainsaw-juggling-catches>

Maggio, J. (2019). Being a Single Mom: 17 Seemingly Impossible Struggles. The Life of a Single Mom. Downloaded from: <https://thelifeofasinglemom.com/being-a-single-mom-how-to-be/>

Предотвращение войны, в которой не может быть победителей

Особое примечание: Эта глава специально для тех отцов, которые разделяют опеку над своими детьми. Однако, даже, если вы не находитесь в такой ситуации, не пропускайте её, поскольку в ней мы говорим об очень важных навыках взаимоотношений, например таких, как разрешение конфликтов, - эта тема будет рассмотрена в этой главе. Вы также сможете выполнить упражнения этой главы, выбрав того человека, с которым вы и ваш ребёнок проводите значительное количество времени.

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

*«Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость».
(Притчи 15:1).*

Введение

Более ста лет назад Первая мировая война. Она началась после того, как эрцгерцог Франц Фердинанд был убит в Сараево группой сербских националистов. Многие задавались вопросом, можно ли было предотвратить этот ужасный конфликт, который привел к гибели более двадцати миллионов человек. Историки спорили между собой, и некоторые пришли к выводу, что это было возможно и что Первой мировой войны не было бы, если бы эрцгерцог Фердинанд не был убит. Интересно то, что на него покушались не единожды. Несколько раз его чуть не убили—случайно или намеренно,—но он выживал. Как пишет Кен Лоатепанон (2018):

Выстрел, убивший Франца Фердинанда, был не первым покушением на жизнь эрцгерцога. Само по себе убийство могло оказаться неудачным. Даже в утро того злополучного дня он в очередной раз подвергся смертельной опасности. Тем не менее, на предложение на обратном пути следования Франца Фердинанда вдоль дорог выстроить шеренги солдат, было наложено вето по причине того, что у этих солдат, только что вернувшихся с военных учений, согласно протоколу, не было соответствующей формы одежды, которая предполагалась в таких случаях. Маршрут движения эрцгерцога был даже изменён, чтобы сделать его более безопасным, но он не был предоставлен водителю заблаговременно, поэтому в итоге машина взяла курс прямо в руки убийцы.

Могли бы вы предотвратить гибельную и изматывающую войну с другим родителем вашего ребёнка? Прочтите еще раз стих из Священного Писания: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость»

(Притчи 15:1). Когда люди приходят к нам в гневе, мы часто испытываем искушение ответить им подобным же образом. То, как мы реагируем, часто способно либо успокоить ситуацию, либо спровоцировать еще больший конфликт. В этом стихе много мудрости, поскольку он показывает нам ценность мягкого ответа—без острых углов или язвительных выпадов. Такой ответ действительно может отвратить гнев.

Помните последний раз, когда вас ранили чьи-то резкие, режущие слова? Помните чувства, которые вызвал этот опыт: пронзительная боль, острый гнев, желание расплаты?

Теперь вспомните самый последний случай, когда вы были успокоены и расположены миролюбивыми словами человека, которого ваши гневные вспышки не заставили ответить вспыльчиво. Подумайте о том, как эти умиротворяющие кроткие слова сохранили отношения, помогли вам успокоиться и привели вас в чувство.

Если мы хотим отвлечь и ослабить гнев, кроткая реакция на гневные слова - лучший план к действию. Этот спокойный и мягкий ответ исключает нашу человеческую склонность реагировать таким же гневным образом. Это также исключает эскалацию ситуации, пытаюсь причинить боль другому человеку больше, чем он причинил её нам, и исключает возможность использования тактики молчаливого обращения. Мягкие кроткие слова - лучший ответ сердитому человеку, когда есть цель - примирение и мир. С другой стороны, если мы хотим спровоцировать гнев, то резкие, злобные, язвительные слова, как мечи, выполняют свою работу с большой эффективностью.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Каким образом мать вашего ребенка обращается с вами? Каким одним словом лучше всего характеризовать это общение?
2. Какое слово лучше всего характеризует вашу типичную реакцию на неё?
3. Поразмышляйте над библейским стихом в начале этой главы. Как это можно применить к вашим отношениям с матерью вашего ребёнка?

Наш стих из Священного Писания предлагает нам два сценария общения с другими людьми:

- «кроткий ответ»
- «грубое оскорбительное слово»

Если быть честными, то какое из этих двух выражений характеризует большую часть разговоров, которые вы ведете с биологической матерью вашего ребенка? Вы двое можете не любить друг друга, у вас может не быть желаний поддерживать дружеские отношения, и вы можете друг другу даже не нравиться. Но вы сотрудничаете, чтобы вырастить совместного ребенка. Ваш ребенок – это единственное, что есть у вас обоих общего, и ради него/нее вы должны сосредоточиться на том, что лучше для него.

Действия, направленные друг против друга превращаются в игру по перетягиванию каната. Постоянные толчки могут способствовать напряжению как для вас, так и для

вашего ребенка. В то время как задача ваша состоит в том, чтобы сотрудничать ради вашего ребенка, а не действовать друг против друга. У вас есть общий ребенок, поэтому сотрудничество становится вынужденной необходимостью. Я понимаю, что это легче сказать, чем сделать; тем не менее, это стоит усилий, потому что это освободит вас от груза стресса. Вы можете обнаружить, что тот, кому вы больше всего причиняли боль, это вы сами. Быть в мире с матерью вашего ребенка – это как целебный бальзам для вашей собственной души.

Друг или враг

Вы не должны считать маму вашего ребенка своим лучшим другом, однако она также не должна быть вашим злейшим врагом. Даже если вы считаете ее врагом, ваш ребенок называет её мамой и любит вас обоих. Если ваш ребенок рассказывает о чем-то веселом, что они делали с матерью, скажите ему: «Я счастлив, что вам понравилось. Твоя мама любит тебя». Этим простым утверждением вы ответите на радость, которую они испытывали, будучи вместе, признаете тот факт, что она их мама, и заверите ребёнка в материнской любви, - а для вашего ребенка важно знать все эти три факта. И важно, чтобы ваш ребенок услышал все эти три утверждения, именно и особенно от вас.

Примите тот факт, что мама вашего ребенка не будет делать всё именно так, как вы того хотите. Ваш сын может вернуться из маминого дома с невымытым контейнером для завтрака. Ваша дочь может не отработать свои футбольные навыки, пока она была в доме матери. Однако дети возвращаются в ваш дом с чем-то более ценным: временем, проведенным с другим своим родителем.

Каждый родитель привносит свой набор навыков, поэтому сопротивляйтесь вашему желанию увязнуть в попытках выискивания всего того, что другой родитель *не* делает. Взгляните реалистично на уникальные качества другого родителя вашего ребенка, а также рассмотрите свои собственные уникальные качества. Напоминайте себе о том, что все мы - разные и никто не совершенен.

Совместная работа и разделение родительских обязанностей достаточно сложны для супружеских пар, поэтому делать это с кем-то, кто больше не является вашим супругом или партнером, и с кем-то, кто вам, возможно, даже не нравится, кажется пугающим. Совместное воспитание будет выглядеть немного по-разному для каждого из вас, и для того, чтобы определить, что лучше всего подходит для вас и вашей семьи, может занять некоторое время. Однако есть некоторые основные рекомендации, которые могут быть полезны в попытках приспособления к идее совместного воспитания: (Maggio, 2019).

Поддерживайте авторитет другого родителя. Даже если мать вашего ребенка не очень приятный человек или кто-то, кого вы не очень уважаете, ваши дети не должны слышать это от вас. Отзываться плохо о матери вашего ребенка в присутствии детей - только создавать больше проблем и делать совместное воспитание ещё более трудным. В присутствии вашего ребенка не говорите о ней отрицательно. Независимо от реакции ребёнка вы все равно можете выбрать путь наименьших сложностей.

Ведите общий календарь. Координирование встреч с ребёнком (когда его берёт и возвращает то один, то другой родитель), школьных мероприятий, выходных и множества других событий будет гораздо менее напряженным, если вы

используете календарь, к которому имеете доступ и вы, и мать вашего ребенка. С помощью ведению такого расписания у вас будет меньше неожиданных встреч, и будет легче организовать все происходящее. Это также поможет вам установить график, согласно которому ваши дети будут проводить время с вами и его матерью.

Будьте гибкими. Хотя наличие установленного графика дарит ощущение стабильности для вас и ваших детей, тем не менее также важно быть готовым к разумным изменениям в обычном распорядке. Если случится что-то непредвиденное и, например, мать вашего ребёнка захочет поменяться с вами временем, когда она может провести выходные с ребёнком вместо вас, подумайте о том, чтобы пойти ей навстречу. Помните, что удерживание ребёнка сделает хуже и ваши с ним отношения, и то, что происходит между взрослыми людьми, часто проникает внутрь маленького существа. И, когда вы будете вести себя по-иному, как отец, возможно, и мать с большей охотой пойдет вам на уступки со своей стороны, когда случится такая ситуация.

Есть одна вещь, с которой вы оба можете согласиться – и это тот факт, что вы оба хотите лучшего для своего ребенка, и вы оба любите его (если отец – стабильный и разумный человек). Будьте добры и сердечны. Помните, что ваш ребенок наблюдает за вами обоими, когда вы разговариваете и сотрудничаете друг с другом. Ваш ребенок учится общаться, преодолевать трудности и ладить с неприятными людьми.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Если бы вашего ребёнка попросили рассказать об отношениях между вами и его матерью, как вы думаете, какими словами он эти отношения описал? Будьте честным.
2. Какими конкретными способами вы можете изменить свое взаимодействие с матерью и преподать ребёнку новые уроки?

Продолжающийся конфликт

Может показаться трудным идти против своей природной склонности и сопротивляться обвинениям и колкостям в адрес другого родителя вашего ребенка. Однако правда заключается в том, что это только ухудшает ситуацию и ничего не делает для того, чтобы принести мир в ваш дом. Взгляните на этот совет из Священного Писания: «Никому не воздавайте злом за зло, но пекитесь о добром перед всеми человеками. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Римлянам 12:17-18).

Подумайте о результатах жизни в постоянном конфликте. Ваш желудок скручивается в узлы, возникает повышенное напряжение, и, что хуже всего, ваш ребенок находится посередине этого конфликта. Итак, хотя бы ради него рассмотрите эти три шага, которые вы должны предпринять, если будете иметь дело с затянувшимся конфликтом (адаптировано из Newman, 2020):

Отбросьте боль и гнев. Это нормально – чувствовать обиду и гнев, но ваши чувства не должны диктовать ваше поведение. Вместо этого сосредоточьтесь на

том, что лучше для ваших детей. Вот некоторые конкретные вещи, которые следует иметь в виду:

- **Никогда не жалуйтесь своему ребёнку.** Взрослые друзья и психотерапевт могут стать хорошими слушателями, когда вам нужно избавиться от негативных чувств, но не изливайте их на ребенка, так как это ставит его в очень трудное положение. Помните, что вы говорите о ком-то, кого он любит.
- **Оставайтесь сосредоточенными на ребёнке.** Если вы чувствуете гнев или обиду, постарайтесь держать в уме, почему вам нужно действовать целенаправленно и милосердно. Если вы чувствуете, что гнев переполняет вас, посмотрите на фотографию вашего ребенка, чтобы успокоиться.
- **Никогда не используйте своего ребёнка в качестве посредника.** Когда ваш ребенок выступает в роли посыльного, чтобы сообщить что-то другому родителю, это ставит его в центр вашего конфликта. Не очень-то «повзрослому» ставить своего ребенка посередине. Ваша цель состоит в том, чтобы уберечь ребенка от проблем в отношениях, поэтому самостоятельно позвоните, напишите ему или отправьте какое-либо сообщение.
- **При общении с другим родителем придерживайтесь главного вопроса.** Вы же не хотите, чтобы каждая встреча была повторением всех ошибок, которые привели вас к теперешнему положению. Прежде чем связаться с ним или поговорить, попробуйте записать свои вопросы для общения. Например: 1.) У нашего сына игра в воскресенье, и он хочет, чтобы мы оба присутствовали. 2.) На следующей неделе у нашей дочери день рождения, и она хотела бы, чтобы ты пришла. 3.) Мне нужна помощь в том, чтобы забирать ребенка из школы. Ключ к решению проблемы в том, чтобы придерживаться главного, что вам нужно обсудить, и не поднимать вопросы прошлого.
- **Держите негативные чувства или комментарии при себе.** Никогда не отзывайтесь негативно о матери вашего ребенка (особенно перед ребенком). Не заставляйте его чувствовать, что он должен выбирать между родителями. Ваш ребенок имеет право сам определять, каковы будут его отношения с вами обоими.
- **Пусть ваш ребенок слышит, что вы хорошо отзываемся о его матери.** Сделайте ей комплимент, когда он придет вовремя или не забудет принести все вещи вашего ребенка. Делайте это на глазах у вашего ребенка. Сначала это может быть трудно, однако безусловно, всегда есть что-то, хотя бы одно, за что вы можете искренне поблагодарить мать вашего ребёнка. Этот единственный акт благодарности принесет добрые плоды.

Развивайте эффективную коммуникацию. Цель состоит в том, чтобы между вами установилось бесконфликтное общение. Договоритесь о том, какой тип общения лучше всего подходит для вас обоих (электронная почта, текстовые сообщения или телефонные звонки). Меньше всего вам хочется, чтобы ваш

ребенок слышал повышенные гневные голоса. Следующие методы могут помочь вам начать и поддерживать эффективную коммуникацию:

Способствуйте установлению деловой атмосферы. Подходите к отношениям как к деловому партнерству, где вашим «бизнесом» является благополучие ваших детей. Обращайтесь к матери вашего ребенка, как к коллеге, с сердечностью, уважением и нейтральностью. Не будьте напряжены, думайте о том, что вы скажете, и говорите медленно и спокойно.

- **Вместо требований высказывайте предложения и просьбы.** Они могут начинаться со слов: «Можем ли мы попробовать...?» или «Не согласишься ли ты...?» Таким образом, вы взываете к её готовности сотрудничать и не требуете, чтобы она подчинялась.
- **Слушайте.** Общение зрелых людей начинается со слушания. Даже если вы в конечном итоге не согласны с другим родителем, вы должны, по крайней мере, быть в состоянии донести, что вы поняли другую точку зрения. Слушание не означает одобрения, поэтому вы ничего не потеряете, позволив матери вашего ребенка высказать свое мнение. Простая вежливость требует того, чтобы каждой стороне было позволено высказать свое мнение.
- **Проявляйте сдержанность.** Имейте в виду, что общение друг с другом будет необходимо на протяжении всего детства вашего ребёнка и даже во взрослой жизни (выпускной в школе, в колледже, свадьба, внуки и т. д.). Вы можете проявлять сдержанность и соблюдать правила приличия, даже если категорически не согласны.
- **Возьмите на себя обязательство встречаться/общаться на регулярной основе.** Частое общение с другим родителем вашего ребенка покажет, что вы «выступаете единым фронтом». Это может быть чрезвычайно трудно на ранних стадиях, когда раны от разрыва отношений свежие, но со временем это будет легче.
- **Интересуйтесь её мнением.** Это простое действие может эффективно стимулировать позитивное общение между вами и другим родителем вашего ребенка. Выяснение его мнения по вопросам, связанным с вашим ребенком в рамках вашего соглашения об опеке, показывает, что вы уважаете его как другого родителя. Не спрашивайте ее мнения в тех областях, который вы слышать не хотите, или вы знаете, что вам придется игнорировать его. Спрашиваете ли вы мнение своей бывшей или нет, на самом деле зависит от границ вашего соглашения об опеке и от того, какую роль она играет в жизни ваших детей.
- **Будьте гибкими.** Если особая встреча с другим родителем вашего ребенка отнимает час вашего личного времени, пусть так и будет. Помните, что речь идет о детях, и когда вы проявляете гибкость с матерью вашего ребёнка, она, скорее всего, будет проявлять гибкость по отношению к вам.

- **Регулярно вовлекайте её.** Держите её в курсе решений, касающихся ухода за детьми, школы, здоровья и различных внеурочных занятий – даже если она не может присутствовать на каждом мероприятии и встрече. Делитесь с ней из уважения к тому, что она - мать ребенка. Делитесь с ней успехами детей. В зависимости от того, как развиваются ваши отношения, вы можете делиться скриншотами дневника с хорошими оценками по домашним заданиям или показать милую поделку ребёнка, а также отправить фотографии или видео со спортивных мероприятий, на которых она не присутствовала, но только не пассивно-агрессивным способом, желая наказать ее за то, что ее там нет.

Продуктивно справляйтесь с разногласиями. Будучи близкими родственниками, вы неизбежно будете расходиться во мнениях по некоторым вопросам. Стараясь придти к соглашениям, имейте в виду следующее:

- **Уважение может иметь большое значение.** Родители часто пренебрегают простой благовоспитанностью. Уважительное отношение включает в себя общение на тему школьных мероприятий и проявление гибкости в отношении вашего расписания. Если вы задаетесь вопросом: «Как я могу уважать этого человека после того, как она...?», вспомните о том, как Бог относится к вам, а затем поступайте так же ради вашего ребенка. Вы можете проявлять уважение, даже если не согласны.
- **Выбирайте, за что стоит сражаться.** Если вы оба осуществляете законную опеку над ребенком, но не согласны с выбором школы для вашего ребенка, продолжайте обсуждение до тех пор, пока не будет принято решение, которое будет устраивать вас обоих. Это важное решение, и, возможно, именно за это стоит бороться. С другой стороны, если вы хотите, чтобы ваш ребенок был в постели к 7:30, а другой родитель говорит 8:00, то постарайтесь отпустить это и поберегите свою энергию для решения более серьезных проблем. В конце концов, это её дом и там действуют её правила. Вот что это значит. Некоторые вещи не стоят того, чтобы из-за них портить и без того тяжёлые отношения, поэтому берегите энергию для того, что действительно важно. Если каждая мелочь превращается в поединок, вы можете вскоре обнаружить, что не выиграли ни одного из них.
- **Ищите компромисса.** Возможно, это – не то решение, которое было у вас изначально, но компромисс позволяет обоим почувствовать победу, и делает вас обоих более гибкими в будущем. Посмотрите, есть ли какие-то области, в которых вы оба можете достичь согласия. Фокусируйтесь на основополагающих принципах и не обращайте внимание на каждую крошечную деталь. Постарайтесь оба проявить гибкость, уступчивость, смягчив свои позиции, чтобы прийти к приемлемому решению.
- **Как можете облегчайте детям жизнь при «передачах» друг другу.** Фактически, переезд из одной семьи в другую, будь то на несколько дней или только на выходные, может быть непростым временем для детей. В реальности такие переезды наносят серьёзную травму вашему ребёнку. При соглашениях о совместной опеке такие «передачи» ребёнка из рук в руки

неизбежны, поэтому помогайте детям готовиться к этому. За день или два до поездки напомните ребёнку о том, что он едет в дом другого родителя. В зависимости от возраста, помогите ему что-то спланировать, продумать, упаковать, подготовиться морально и предложите ему взять с собой значимые для него предметы, такие как любимая игрушка или фотография.

Может помочь консультация по совместному воспитанию со специалистом. Если вы обнаружите, что, несмотря на все ваши усилия, вы не можете прийти к компромиссу или достичь соглашения, обратитесь к специалисту за совместной консультацией обоих родителей. Наличие нейтральной стороны, которая поможет вам обоим разобраться в проблемах, может оказаться существенной помощью.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Если ваш ребенок проводит время со своей матерью в ее доме, царят ли в том доме правила такие же, как и в вашем?
2. Что общего?
3. Что отличается?
4. Как вы реагировали на существующие различия?
5. Существуют ли такие различия, на которые можно было бы не обращать внимание и не делать это поводом для ссор и выяснений?
6. Основываясь на приведенном выше списке предложений, можете ли вы в следующий раз выбрать другой способ реагирования?

Здесь мы должны повторить более раннее утверждение. Ваш ребенок наблюдает, как вы конфликт решаете. Как вы хотите, чтобы ваш ребенок справлялся с разногласиями в своих отношениях? Пожалуйста, отдавайте себе отчет в том, что дети всё видят и чувствуют. Не стоит недооценивать то, что они, как губка, впитывают отношение отца к их матери. Вы можете во многом не соглашаться с матерью вашего ребёнка, это нормально. Но в данном случае вы пытаетесь воспитывать одного ребенка в двух семьях, в каждой из которых имеется свой собственный набор правил и ожиданий. Вы считаете, что вам это очень нелегко, а теперь представьте, как трудно вашему ребенку, который находится в таком непростом положении и любит вас обоих. Только представьте себе, что люди, которых вы любите больше всего, разрывают друг друга на части!

Когда другой родитель «играет не по правилам»

Мы рекомендовали вам библейский принцип общения, в котором кроткий спокойный ответ может способствовать регулированию ситуации и решению проблемы в мирном русле. Тем не менее каждый человек сам имеет право решать, как он будет действовать. Может быть вы сталкиваетесь с такими ситуациями, когда другой родитель проявляет особенную непримиримость и злобу, когда мать вашего ребёнка пытается настраивать вашего ребенка против вас, говоря о вас ужасные вещи и делая все, что в ее силах, чтобы унижить вас и довести до предела.

Если вы имеет дело с подобным, запишите некоторые утверждения, прикрепите их в удобном для вас месте и повторяйте их регулярно про себя. Вот некоторые идеи:

- Я дорожу Иисусом Христом и нашими отношениями с Ним.
- Иисус любил меня так сильно, что умер за меня.
- Я больше не верю обидным словам, которые мне говорит (вставить имя).
- То, что (вставить имя) говорит мне, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОМ.
- Я сильная личность.
- Я не позволю словам (вставить имя) оказывать влияние на мою личность.
- Я больше не дам ей (вставить имя) видеть как её слова причиняют мне боль, и, что ещё важнее, я больше не позволю им причинить мне боль.
- С помощью Божьей я всегда преодолеваю все трудности.
- Я буду жить своей жизнью и двигаться вперед.
- Я буду продолжать расти как личность.
- Моя ценность определяется только тем, как смотрит на меня Христос.
- Я избираю верить, что я бесценен, потому что я – сын Небесного Царя!

Помните, что взаимодействие с агрессивно настроенным бывшим партнером – это на самом деле развивающийся процесс, и на это нужно время. Совершенно нормально, что в период разрыва и первое время после него, ваши эмоции будут на пределе, особенно если это время сопровождается судебными баталиями между вами. Поэтому проявите терпение прежде всего по отношению к себе. В молитве спрашивайте у Бога мудрости как поступить в непростых ситуациях, чтобы знать, когда нужно не смолчать, и мудрости, чтобы знать, когда лучше промолчать. Молитесь о руководстве Божьем, когда вы стоите перед выбором, в какие битвы ввязываться, и молитесь о благодати, когда вы учитесь жить с тем, чем вам трудно быть согласными. В то время как мы не можем контролировать поведение и действия других людей, мы всё же можем выбирать собственное отношение к ним, то есть то, как мы реагируем, либо не реагируем.

Совместное воспитание с неверующим вторым родителем

Совместное воспитание может быть проблемой само по себе, но совместное воспитание с неверующим человеком – это совершенно другая история. Ключевым компонентом в воспитании ваших детей во Христе является ваша последовательность в каждом аспекте. Возможно, вы никогда не сможете изменить убеждения другого родителя, но ваш ребенок не сможет проигнорировать истинный свет Иисуса, сияющий через вашу жизнь. Не смотрите на препятствия, которые могут быть поставлены перед вами в этом отношении, но сосредоточьтесь на Иисусе, который поведет вас, чтобы вы, в свою очередь, могли вести своего сына или дочь таким же образом.

Обеспокоенный одинокий отец сказал: «Я действительно хочу, чтобы двое моих детей любили Господа, но я замечаю, когда дети проводят время со своей матерью и отчимом, на них влияет образ жизни, который идёт вразрез тому, чему учит Библия. Что я могу сделать? Меня так и подмывает отговорить их от поездки к ней». Вместо того, чтобы ограничивать контакты (что может даже быть противозаконным), вы должны найти

другие способы воздействия на своих детей. Вот несколько предложений (адаптировано из Deal, 2020):

Отпустите то, что вы не в силах контролировать. Многие разногласия и столкновения между домами, семьями по сути связаны с властью и контролем. Попытка контролировать окружающую обстановку в другом доме только провоцирует вражду между семьями. Оставьте попытки изменить другого родителя вашего ребенка. Откажитесь от контролирования. Вместо этого лучше позвольте Богу управлять тем, что вы не в состоянии изменить, и по максимуму используйте то время, которое вы проводите с вашим ребенком.

Планомерно и последовательно направляйте своих детей к Господу. Всем родителям следует быть примером христианской жизни (Второзаконие 6:4-9). Одной из полезных стратегий является использование «духовных прививок». Медицинские прививки – это контролируемые инъекции вируса, которые позволяют организму вырабатывать антитела, способные бороться с настоящими вирусами, если когда-либо с ними человек столкнется. Точно так же духовные прививки начинаются с обсуждения точек зрения, которые противоречат Слову Божьему. Затем вы представляете библейские концепции, которые помогут детям в их сопротивлении «вирусам». Например, вы можете обсудить телепрограмму, которую считаете не достойной и спросить у ребёнка, что он об этом думает, а затем предложить ему альтернативные программы.

Дети, у которых один из родителей не является христианином, будут нуждаться в таких «прививках». Они могут им помочь справиться с окружающей обстановкой, враждебной их возрастной вере. Однако крайне важно, чтобы родители оставались нейтральными по отношению к другому родителю; прививка никак не должна иметь отношение к нападкам на личность. Комментарий типа: «Твоей маме не следует лгать своему начальнику. Она такая эгоистка», очерняет мать в глазах ребенка и огорчает его. По иронии судьбы, такие замечания только способствуют умалению вашего авторитета и снижения влияния. И дети естественным образом, открыто или нет, станут на сторону матери, противостоя вашей отрицательной оценке. Вот более подходящий ответ: «Некоторые люди считают, что ложь допустима, когда преследует определённую цель. Однако Бог есть истина, и Он хочет, чтобы мы были честными».

Возможно, вы столкнётесь с тем, что ваш ребёнок захочет повторить опыт блудного сына, примеряя на себя ценности другой семьи. Это истина, которой боятся многие родители. Дети могут экспериментировать с «более легким, менее жёстким» образом жизни в другом доме. Особенно в подростковом возрасте, когда они решают, станет ли вера, в которой они выросли, их собственной. С любовью наставляйте их, направляя к Господу (а не «подальше» от другого родителя). И будьте достаточно близки к ним, когда они раскаются, вернувшись к мудрости ваших ценностей. Всегда заверяйте их в своей безусловной к ним любви.

Ежедневно молитесь за своих детей. Самое сильное оружие отца – это безусловно сила молитвы. На чем сосредоточены ваши молитвы? На том, чтобы Бог сделал так, чтобы сердце другого родителя изменилось, и не позволил вашему сыну или дочери запятнать себя его убеждениями? Или это такие молитвы, в которых проявляется полное доверие Богу? Стоять в проломе и молиться за

второго родителя вашего ребенка может быть трудно, но это жизненно важно, если мы хотим возрастая на нашем собственном христианском пути. Вместо того чтобы просить Бога изменить других или дать им манипулировать детьми, молитесь, чтобы Его любовь и милосердие излились на другую семью, которая оказывает влияние на вашего ребёнка. Если вы будете поступать таким образом, ваше сердце останется открытым и добрым, и дети заметят ваше отношение и вашу подлинную, сосредоточенную на Христе любовь.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Есть ли область, сфера, в которой вы расходитесь с матерью вашего ребёнка, когда речь идёт о практическом проявлении веры?
2. Есть ли способ подчеркнуть духовную истину добрым, хриstopодобным образом, не критикуя мать вашего ребёнка?
3. Есть ли что-то, что вы намерены изменить в своем взаимодействии с матерью вашего ребёнка, чтобы двигаться вперёд к более позитивным отношениям?

Заключение

Не обманывайтесь, находиться в ситуации совместного воспитания может быть очень трудной задачей. Держаться подальше от неприятных людей и вообще не впускать их в свою жизнь всегда проще и лучше. Однако в случае совместного воспитания общего ребёнка у вас просто может не быть другого выбора, кроме как взаимодействовать с матерью вашего ребенка, - это также может быть предписано судом. Отсутствие общения или обмена информацией с ней – это не вариант.

Кроме этого, чтобы ваш ребенок чувствовал себя в безопасности и имел здоровую самооценку, он должен знать, что оба его родителя находятся в спокойном, устойчивом и контролируемом состоянии, с самыми лучшими пожеланиями в сердце. Ребёнок должен быть уверен, что вы, оба родителя, любите его безоговорочно. Ваш ребенок находится в середине отношений, хотя возможно это и единственное, что есть у вас общего.

Нереалистично думать, что вы никогда ни в чем не будете спорить с другим родителем вашего ребенка. Также нереалистично думать, что вы никогда не рассердитесь на него. Вы будете совершать ошибки, вы можете терять самообладание, и вы можете сказать слова, о которых позже пожалеете. Но в таких случаях будьте готовы признать это и попросить прощения.

Важно подавать пример продуктивных навыков общения, потому что именно в семье ваш ребенок усваивает эти важнейшие уроки, которые он пронесет через всю жизнь. Понимание того, как лавировать в мутных водах сложных отношений, станет ценным инструментом, поскольку дети учатся взаимодействовать с другими людьми. И по мере того, как они становятся старше, они начинают ценить то, что вы приняли решение мирно сотрудничать ради своей любви к ним.

В конце концов, обучение, опыт и созидательная деятельность пойдет вам всем на пользу. А потворство гневу и обиде негативно скажется на вашем физическом, эмоциональном и духовном здоровье, и вы скоро обнаружите, что, цепляясь за прошлые

раны, вы разрушаете себя больше, чем мать вашего ребенка. Подробнее об этом мы поговорим в последней главе книги. А пока попробуйте воспользоваться мудростью общения в духе кротости. Так вы погасите гнев!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Deal, R. (2020). When Your Children's Other Home Is Leading Them Away from Christ. Family Life. Downloaded from: <https://www.familylife.com/articles/topics/blended-family/stepparents/multiple-home-realities/when-your-childrens-other-home-is-leading-them-away-from-christ/>

Lohatepanont, K. (2018). Could World War I Have been Avoided? Medium.com. Downloaded from: <https://medium.com/history-republic/could-world-war-i-have-been-avoided-16d8a5d5fdf2>

Maggio, J. (2019). Being a Single Mom: 17 Seemingly Impossible Struggles. The Life of a Single Mom. Downloaded from: <https://thelifeofasinglemom.com/being-a-single-mom-how-to-be/>

Newman, M. (2020). Parenting with your Ex: Tips for Success. Smart Christian Woman Magazine. Downloaded from: <https://smartchristianwoman.wordpress.com/2015/10/14/co-parenting-for-divorced-families/>

Познакомьте вашего ребёнка с Иисусом, как лучшим Другом

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть; и люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твою, и всеми силами твоими. И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась, и вставая; и навязжи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих» (Второзаконие 6:4-9).

Введение

Существует одна греческая история или легенда (IV век до н. э.) о двух пифагорейцах, которые стали символом жертвенности и мужской дружбы. Дамон и Финтий (в других источниках: Питиас) жили в Сиракузах во время правления тирана Дионисия.

Когда Финтий был обвинен Дионисием и приговорен к смертной казни, он попросил ненадолго отпустить его перед казнью, чтобы у него была возможность попрощаться с матерью и привести в порядок свои дела. Правитель Дионисий отказался отпустить его. Тогда его друг, Дамон, предложил себя в заложники, пожелав занять место своего друга до его возвращения, и, в случае, если Пифий не вернется, принять смертную казнь за него.

Финтий попрощался с матерью и бросился обратно к своему другу, чтобы быть подвергнутым ожидавшей его смертной казни. Но по дороге его задержали непредвиденные обстоятельства. Когда подошло назначенное время для приведения к исполнению смертного приговора, а Финтия всё ещё не было, к месту казни привели Дамона.

Когда Дамона спросили, сожалеет ли он, что занял место Финтия, ведь по всему видно, что его друг его предал, Дамон ответил, что уверен в том, что с его другом что-то случилось, и что он счастлив умереть за него. Как раз в тот момент, когда приговор уже собирались привести в исполнение, появился Финтий. Он поспешил занять место Дамона, чтобы принять смертную казнь. Дамон был огорчён тем, что его друг успел и теперь должен будет умереть. Дионисий был так восхищён их дружбой, что отпустил обоих.

Какая великолепная история жертвенной любви и дружбы, дошедшая до наших времён из Древней Греции! В конце концов, оба друга остались живы. Но Библия повествует о ещё более прекрасной истории дружбы. Иисус сказал Своим ученикам: «Я назвал вас друзьями, ибо рассказал вам обо всём, что узнал от Отца Моего» (Иоанна 15:15). Ни

Дамон, ни Финтий не обязаны были умирать друг за друга. Иисус же добровольно пошёл на смерть за Своих друзей. Вот почему мы, отцы, желаем и должны рассказать нашим детям об этом, самом лучшем Друге, который только может быть у них – Иисусе Христе.

Текст Священного Писания для этой главы полон рекомендаций о том, как можно познакомить вашего ребенка с Иисусом Христом: «Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть; и люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими. И да будут слова сии, которые Я заповедаю тебе сегодня, в сердце твоём; и внушай их детям твоим, и говори о них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась, и вставая; и навязи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих» (Второзаконие 6:4-9). «Намеренное повторение повествования о Божьей любви и нашего отклика на эту любовь было частью божественного плана. Этот текст до некоторой степени описателен. Прививание своей веры детям должно была происходить снова и снова: при разговоре с ними, при прогулке с ними, при подготовке к ночному отдыху и при пробуждении утром. «Передача своим детям ценности того, что Бог любит и заботится о нас, должна была быть, по существу, постоянным процессом, всепоглощающей комплексной и неотступной идеей до одержимости.» (Оливер, В.&Е., 2016, с. 25).

Делиться со своим ребенком собственной верой во Христа – это, пожалуй, самая важная ваша обязанность и святая ответственность как отца. И, как напоминает нам Священное Писание, это не то, что происходит одновременно, например, один день в неделю. Скорее, вы передаёте вашему ребенку веру тем, как вы живёте и тем, как вы выполняете свои повседневные обязанности.

Моделирование веры

Согласно Смигу и Дентону (Smith and Denton, 2005), «Самое сильное социальное влияние на формирование религиозной жизни молодых людей оказывает религиозная жизнь, моделируемая и преподаваемая им их родителями» (стр.56). Отмечено, что «они учатся не словами, а делами», и, больше всего эта формулировка имеет отношение, к вопросу о вере. Дети «склонны выбирать веру родителей, когда они живут в семьях, в которых взрослые «говорят, как поступать» и «поступают, как говорят» (Lytch, 2004, p. 14). Другими словами, и ваша речь, и ваши действия важны, и они должны находиться в гармонии друг с другом.

Согласно Смигу и Дентону (Smith and Denton, 2005), «Наиболее важным социальным влиянием на формирование религиозной жизни молодых людей является религиозная жизнь, моделируемая и преподаваемая им их родителями» (стр.56). Потому что процесс обучения и наставления подразумевает «не слова, а дела», а в вопросах веры это имеет фундаментальное значение. Дети «склонны последовать примеру родителей и избрать и для себя путь веры тогда, когда они живут в семьях верующих, чьи слова не расходятся с делом» (Lytch, 2004, p. 14). Другими словами, важно всё, и ваша речь, и ваши действия, а самое главное, одно и другое должны находиться в гармонии друг с другом.

Может вас часто посещает мысль, что ваш ребенок нуждается в преобразовании веры? Однако правда в том, что любое изменение, которое происходит с вашим ребенком, должно сначала начаться в вашем собственном сердце. Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка были личные отношения с Иисусом, сначала вам нужно иметь эти отношения с

Ним. Если вы хотите, чтобы Иисус жил в сердце вашего ребенка, Он должен сначала «поселиться» в вашем сердце. Причём важно и «ходить в веру», и говорить о вере! Семья – это первое религиозное сообщество, в котором находятся наши дети, и которое оказывает самое сильное влияние на их развитие веры. Пример поведения, продиктованного верой, проявляемого в домашних условиях является важным аспектом, помогающим вашему ребенку понять веру и жить своей верой. Только заглянув в свое собственное сердце, вы, как отец, сможете заглянуть в сердце своего ребенка. Итак, как же нам выполнить поручение, данное нам в вышеприведенном библейском тексте? Как мы «ходим дорогою» и «внушаем слова»?

Практические способы того, как прививать ребёнку веру словом и делом

Поддерживайте постоянную связь с церковью. Отцы, перед вами стоит важная задача – способствовать единению своего ребенка с церковью. Ваш ребенок должен чувствовать, что это его церковь, а не только ваша. Церковь должна быть местом, где детей приглашают принять участие в чем-либо. Поговорите со своим ребенком о том, как он хотел бы поучаствовать в служении и в деятельности церкви, и обсудите эти идеи с вашим детским/молодежным руководителем или пастором. Если посещение церкви для вас сейчас не принципиально, не важно, оно не будет важно и для вашего ребенка, когда он вырастет и станет взрослым человеком.

Проводите ежедневное семейное богослужение. Не пропускайте проведения ежедневного семейного богослужения из-за занятости. В этом важно проявлять постоянство. Также очень важно, чтобы семейное богослужение отвечало возрасту вашего ребёнка. Ваш ребенок может быть достаточно взрослым, чтобы помочь планировать, проводить и выбирать некоторые виды деятельности для семейного богослужения. Сделайте свое ежедневное богослужение веселым и интерактивным, чтобы оно не выглядело в глазах ребёнка еще одной неизбежной и скучной домашней обязанностью.

Участвуйте в богослужении всей семьей. Участие в христианском богослужении оказывает мощное влияние на религиозную жизнь детей. Опыты, приобретенные на христианском богослужении делают веру реальной и живой. Эти переживания способствуют возрастанию веры и часто меняют жизнь молодых людей. И участие в нем всей семьей помогает укрепить семейные узы. Возможно, идея отпустить своего ребенка на служение людям вместе с церковной или школьной группой, будет в ваших глазах выглядеть просто и заманчиво. Однако, когда вы вместе участвуете в подобных проектах, как семейная команда, вы подаете пример, проявляя дух заботы, сочувствия и помощи. Но самое важное, когда вы вместе участвуете в служении, ваш ребенок видит вашу веру и ценности в действии. Связь между поколениями проявляется не только в самом факте участия в богослужении, но и в пересказе этого события спустя годы, когда оно становится дорогим и вашим общим семейным воспоминанием.

Возрастайте, преодолевая семейные конфликты. Каждая семья рано или поздно столкнется с конфликтом. Важно использовать их как возможности для возрастания в вере. Конфликты должны разрешаться молитвой, покаянием и

прощением. Это еще одна возможность для наших детей учиться и возрастать в своей вере.

Преодолевая семейные проблемы, возрастайте духовно. У каждой семьи есть проблемы: финансы, потеря работы, смерть близких, болезнь и т. д. С этими тяготами и испытаниями можно справиться благодаря разделённой вере. Ваш ребенок должен видеть, как вы обращаетесь к Богу за поддержкой, руководством и силой.

Посещение церковного богослужения и субботней школы

Писание называет субботу «отрадой» (Исаия 58:13). Как думаете, назвал бы ее «отрадой» ваш ребенок? Наверно для кого-то легче свести смысл субботы к перечню запретов. Но вы вместо этого сделайте ее такой, какой она задумана, предполагает и может быть, и сделайте её такой не только для вашего ребенка, но и для вас самих. Всю неделю говорите о том, как вы с нетерпением ждете субботы. Поговорите об особых угощениях, прогулке на природе или возможности снова увидеть любимого друга. Ваше отношение к субботе будет заразительным. Если этот день доставляет вам удовольствие, он также станет удовольствием и для вашего ребенка. С другой стороны, если вы отрицательно отзывались об этом дне, то же самое будет делать и ваш ребенок.

Остаться дома вместо того, чтобы идти в церковь в субботу может представляться вам очень заманчивой идеей. Может быть, из-за работы у вас выдалась тяжелая неделя, и вас радует одна только мысль поспать несколько лишних часов и просто побыть дома один день. Заметили, как в субботу утром сатана делает все возможное, чтобы создать в вашем доме смуту? Вы вступаете в жаркий спор со своим подростком, в полную силу разыгрывается соперничество между братьями и сестрами, а мать вашего ребенка звонит и хочет изменить свои планы в отношении встречи с детьми. Ах, как же хочется остаться дома! Дополнительные усилия, связанные с тем, чтобы в субботу разбудить, накормить и одеть красиво детей, вымотают вас еще до того, как вы выйдете за двери квартиры.

Но для воспитания Божьих детей важно прививание привычки регулярно посещать церковь. Привычка, сформированная в детстве, часто продолжается и во взрослой жизни. В результате, если ребенок регулярно посещает церковь, он, скорее всего, будет продолжать посещать ее, когда вырастет. Вы не можете ожидать, что подростки захотят пойти в церковь, если они никогда не испытывали к ней любви в раннем детстве. Помните, что ваши родительские усилия направлены не только на решение сегодняшних проблем.

Возможно, один из любимых моментов ребенка в отношении субботы – это посещение субботней школы. На субботней школе дети могут петь песни, которые им нравятся, слушать библейские истории, рассказанные с учётом их возраста, звонить в колокольчики и играть с красочными фетровыми фигурками. Урок субботней школы также дает детям возможность общаться со сверстниками, которые разделяют религиозные ценности их семьи. Однако, посещение субботней школы также означает, что вы проведёте в церкви времени больше (зачастую, чтобы попасть на урок Субботней школы вам нужно выйти из дома даже на час раньше), чем если бы вы только собирались посетить богослужение ради проповеди. Но когда у вас возникнет искушение опоздать, поставьте себя на место вашего ребенка. Он пропустит один из лучших моментов дня.

Если бы вы были ребенком, вы бы хотели пропустить детскую субботнюю школу? Там ведь самое интересное!

Суббота не заканчивается выслушиванием благословения после проповеди. У вас будет еще полдня. И хотя вашему малышу, возможно, придется днем вздремнуть, тем не менее в вашем распоряжении останется еще несколько дневных часов, которые можно заполнить такой «деятельностью», которая будет «соответствовать» этому особому дню. Это прекрасное время, чтобы спланировать памятную прогулку. Проводите каждую секунду субботы качественно, посвящая время на воссоединение с Богом и друг с другом. Попросите вашего ребёнка высказать свои идеи на этот счёт. Позвольте ему внести свой вклад в то, как праздновать и святить этот день. Храните подборку особых игрушек или игр, предназначенных только для субботних часов, пусть в эти игры ваши дети не играют в остальные дни недели. Купите специальный контейнер и наполните его книгами с христианскими историями, библейскими кроссвордами, задачками, головоломками, играми, раскрасками и т. д. Вы также можете запланировать занятия на свежем воздухе, которые вы делаете только в субботу.

Еще один способ сделать день субботний приятным – планировать особые блюда. В нашем доме это был единственный день недели, когда нас ждал особый десерт. На столе стояли субботние свечи, которые наши маленькие дочки зажигали в пятницу вечером, когда садилось солнце. И появлялся тот специальный контейнер с надписью «субботные игрушки». Эти простые моменты делали субботу радостной для наших маленьких девочек. Это был день, наполненный особыми преимуществами, сберегаемыми только для субботы, но никак не день запретов и ограничений.

Если «поклоняться» это глагол, вы должны демонстрировать поклонение своим действием. Это приведет к активному вовлечению и вашего ребенка. Поговорите с пастором об участии вашего ребенка в служении. Если ваш ребенок стесняется выходить перед церковью, вы можете сделать это вместе с ним. По мере того как ваш ребенок обретет уверенность в себе, он сможет все делать в одиночку. Действуйте вместе с ним, чтобы он чувствовал себя прежде всего комфортно. Вот лишь несколько практических идей, которые помогут вам и вашему ребенку активно участвовать в церковном богослужении:

Чтение Священного Писания – Разбейте текст Священного Писания на небольшие части. Поделите эти части между вами и вашим ребенком.

Молитва несколькими словами – Если ваш ребёнок не хочет молиться собственной молитвой, в одиночку, вы можете делать это вместе с ним. Каждый из вас может произнести по одному-двум предложениям. Молитвы не должны быть затянутыми.

Музыкальное прославление – Если в вашей семье есть музыкально одарённые люди, подготовьте музыкальное выступление, музыкальный номер.

Служение привратника (Встречающего) - Предложите ребенку быть встречающим у двери. Встаньте у входа со своим ребенком и приветствуйте всех приходящих в церковь. Нет более приятного приветствия, чем детская улыбка и протянутая для приветствия детская рука.

Раздача программ богослужения - Если у вашей церкви выпускается еженедельный бюллетень или программка, встаньте вместе с ребенком и раздавайте их.

Семейное богослужение

Какое место занимает Иисус в вашем доме? Это только в те несколько часов, которые вы проводите каждую неделю всей семьей в церкви? Или Он является частью повседневной жизни? Ваша семья питается духовно только в то время, которое вы проводите с Иисусом. Он должен быть в центре всего, что делается в вашем доме.

Будучи отцом, хотите ли вы, чтобы ваш ребенок вырос активным членом вашей церкви? Бенсон и Эклин (1990) обнаружили, что дети, которые с наибольшей вероятностью станут зрелыми в вере, воспитываются в семьях, где вера является частью нормального течения семейной жизни. Религиозный опыт в семье практически удваивает вероятность того, что ребенок вырастет активным членом церкви. Другими словами, то, что происходит в вашем доме, влияет на их участие в жизни церкви, когда они становятся взрослыми.

Семейное богослужение легко пропустить. На самом деле, именно в те дни, когда кажется, что в семейное расписание втиснуто слишком много, первое, от чего отказываются, - это, как проведение семейного богослужения. В конце концов, что такого случится, если я не стану проводить его сегодня? Вот несколько советов, как сделать семейное поклонение эффективным:

Регулярность. Будьте последовательны – Проводите семейные богослужения каждый день и в одно и то же время. Не пропускайте их. Если от чего-то приходится отказываться, то пусть это будет что-либо другое, но никак не семейное богослужение. Время ежедневного семейного богослужения должно быть священным в вашем семейном расписании.

Адаптируйте его соответственно возрасту ребёнка – Итак, какие виды богопоклонения увлекательны и наполнены практических уроков, которые соответствуют возрасту ребёнка? Не стоит читать материалы, которые дети не могут понять или которые не имеют к ним отношения. Если вы хотите, чтобы они с нетерпением ждали этого времени каждый день, сделайте его для них веселым и захватывающим. Дети в возрасте от восьми до двенадцати лет очень активны. Им трудно усидеть на месте, так сделайте поклонение интерактивным. (Вы можете попробовать сценки, кукольные представления, прогулки на природе, библейские игры, библейские шарady и т. д.).

Проводите семейное богослужение. Проводить – это глагол. Родители должны быть инициаторами семейного поклонения, но планировать, готовить и даже порой проводить его могут и дети. Не забывайте о том, что подростки дети могут участвовать в планировании и проведении семейных богослужений, только прежде вы должны объяснить им, что поклонение Богу – общее «командное» дело, не шоу одного участника и не зрелищный вид спорта, это то, что приносит каждый, с чем каждый поклоняющийся приходит к Богу.

Семейное богослужение может стать одним из самых ожидаемых моментов дня. Это может быть веселое, запоминающееся и связывающее друг с другом время. Но самое главное – это время для духовного роста. Эти мгновения дня можно использовать для того, чтобы зажечь духовный огонь в вас и в вашем ребенке.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Придумайте идею для вашего семейного богослужения. В чем она будет состоять?
2. Насколько весело и интересно это будет всем вашим детям?
3. Составьте список всех материалов, которые вам понадобятся для этого, или подготовьте их заранее.

Повседневная жизнь

Знакомству и дружбе ребёнка со Христом не способствует посещение церкви лишь по субботам. Хотя посещение церкви очень важно, однако вы также должны намеренно приглашать Иисуса в свой дом ежедневно, каждую неделю. И эти приглашения состоят из мелочей, которыми наполнена жизнь и во многом вы их можете планировать.

Когда вы в последний раз разговаривали со своим ребенком о вере? В современном мире время – один из самых ценных наших ресурсов. Реальность такова, что у каждого родителя все же есть время поговорить со своим ребенком о вере. Проблема в том, что мы не часто пользуемся этими возможностями упуская из вида уникальность маленьких промежутков времени. Итак, когда лучше всего говорить о вере со своими детьми? Единственный разумный ответ – в любое время. Вот лишь некоторые идеи (адаптировано из Holmen, 2007):

Время поклонения – Самая лучшая возможность рассказать о вере – во время вашего семейного ежедневного богослужения. Делитесь большими и скромными опытами дня и найдите время, чтобы помолиться друг за друга. Вы можете спросить ваших детей: «О чем бы вы хотели, чтобы я молился? Кто-нибудь из ваших друзей нуждается в молитве?»

Время, проведенное в машине – Если вас часто посещает мысль, что вы проводите слишком много времени в автомобиле, на пути к следующему пункту в вашем семейном расписании, тогда этот совет для вас! Попробуйте выключить радио, отложить все отвлекающие устройства и поговорить с ребенком. Задавайте ему вопросы, требующие не односложного ответа. Кроме того, найдите минутку, чтобы помолиться о той контрольной, которую ваш ребенок должен будет писать в школе, о событии, на которое вы направляетесь, или о людях, с которыми вы будете встречаться.

Во время болезни – Еще один значительный отрезок времени, который вы проводите со своим ребенком, случается, когда он болен и должен оставаться дома, не посещая школу и другие занятия. Эти периоды могут быть особенно напряженными и сложными для одиноких отцов, поскольку вам, возможно, не предоставляют оплачиваемого отпуска по уходу за больным ребенком, и у вас нет никакого другого варианта, кто бы мог посидеть с вашим ребенком. И хотя никто

не ждет того, что ребенок заболеет, в этот период времени может появиться возможность для доверительного разговора. Во время болезни вам может представиться возможность собрать головоломку, почитать книгу, послушать музыку или поиграть вместе. Так почему бы не выбрать занятие, которое естественным образом приведет к разговору о вопросах веры?

Во время приёма пищи – Когда перед едой вы уделяете время тому, чтобы воздать Богу благодарность и хвалу, вы прививаете привычку, которая остается у детей и во взрослой жизни. Разговаривая с Богом во время молитвы, вы показываете урок веры. Это еще одна возможность признать присутствие Бога в вашей жизни.

Время краткосрочного отдыха – Из-за рабочего графика и/или по причине экономии финансовых средств целая неделя отдыха семьёй может представляться вам нереальной. Но, возможно, вам окажется по силам спланировать и осуществить однодневный «отпуск». Перерыв в обыденной жизни всего на один день или поход на одну ночь может стать чем-то запоминающимся и значимым. Этот небольшой отдых не обязательно должен быть тщательно продуманным или дорогостоящим. Просто найдите время, чтобы насладиться обществом друг друга, а после поблагодарите за время, проведенное вместе, и по очереди поделитесь тем, что вам больше всего понравилось и за что вы были особенно благодарны во время отдыха.

Время, проведенное один на один – Заведите ритуал общения с вашим ребенком один на один. Это – одно из базовых составляющих хороших отношений. Это может происходить еженедельно или ежемесячно, но это должно быть встроено в ваш жизненный ритм. Неспособность выделить это время позже приведет вас к тому, что вы скажете: «Как бы я хотел, чтобы в истории нашей семьи это было, но увы». Это время дает вам возможность говорить о вещах, которые вы не можете обсуждать в свой обычный день. Это дает каждому ребенку (если у вас их несколько) ощущение, что он особенный. Ваша фактическая деятельность, которой вы занимаетесь вместе, гораздо менее важна, чем обязательство проводить время вместе с ребенком. И эта практика может продолжаться и в зрелом возрасте.

Чарльз Фрэнсис Адамс был послом Авраама Линкольна в Великобритании. В своем дневнике он сделал запись о дне, проведенном с сыном Бруком Адамсом. Он просто сказал: «Пошёл на рыбалку со своим сыном: день потрачен впустую.» Его сын тоже оставил впечатление о том самом дне (тогда ему было всего восемь лет): «Ходил с отцом на рыбалку. Это был самый славный день в моей жизни.» Этот день так сильно повлиял на него, что в течение последующих 40 лет он постоянно вспоминал этот день и то влияние, которое он оказал на его жизнь. Время, проведенное с детьми, никогда не бывает потрачено впустую.

Не упускайте «поучительных моментов», которые могут неожиданно произойти в вашей повседневной жизни. Когда вы застряли в пробке, а ваш ребенок плачет в своем автомобильном кресле, начните петь песню об Иисусе, которую он знает. Когда вы увидите, как весной распускается первый цветок, найдите минутку и поговорите со своим ребенком, рассуждая с ним о том, что возможно испытывал Иисус в тот третий день творения, когда Он сотворил все эти прекрасные и такие разные цветы. Из таких

моментов и состоит жизнь. Всё, что вам нужно, это только быть открытым по отношению к ним, просить Бога указать вам на них и не позволять таким урокам проходить мимо вас незамеченными.

Возможности служения

Служение – это мощный инструмент укрепления веры в вашем ребёнке. Дети охотно жертвуют и совершают служение и только ждут, когда мы, взрослые, предоставим им такую возможность. На самом деле, мы сами часто ослабляем естественное желание детей служить, только потому, что слишком заняты или слишком устали, чтобы вкладывать в это свои силы и время. Да, это правда, как и на всё остальное, на это служение также нужно время. Но поверьте, это стоит любых усилий, тем более, что польза от этого колоссальна.

Джордж Барна (2007) считает, что ключ к тому, чтобы у ребёнка появилось самоощущение того, кто призван совершать служение (иными словами «менталитет служителя»), всей семье необходимо участвовать в различных проектах служения на регулярной основе. Обратите внимание на то, что это не происходит тогда, когда один раз в год вы несёте в другую семью плоды с «Праздника жатвы». Служение должно быть скорее регулярной и постоянной традицией вашей семьи.

Когда вы думаете обо всех преимуществах, которое приносит служение, вы убедитесь в истине: «блаженнее давать, нежели принимать». Подумайте о преимуществах для вашей семьи: вы встаете с дивана и проявляете активность, вы учите своего ребенка быть заботливым и сострадательным, и служа, вы создаете прекрасные семейные воспоминания всякий раз, когда занимаетесь служением.

У вас так много вариантов. Возможности безграничны, конечно, если вы для них открыты. И, как только ваш ребенок ощутит радость от служения, он не захочет отступать. Трудно будет погасить этот огонь. Вот лишь некоторые идеи:

Примите на себя заботу о пожилых – Дома престарелых или сообщества пенсионеров заполнены пожилыми людьми, у которых поблизости нет никого из родных. Время, проведенное в беседе, чтении или прогулке с ними, игре в настольные игры, разгадывании кроссвордов или головоломок принесёт огромную пользу и пожилым людям, и вашему ребенку.

Старшие братья/Старшие сёстры - Всегда есть дети, для которых ваш ребенок может хорошим товарищем по играм. Кто-то может быть для него хорошим примером для подражания. И если у вас ребенок младшего возраста, возможно, ему будет полезно иметь старшего брата/сестру в среде церковной семьи.

День рождения Иисуса Христа - Во время Рождественских празднований вы можете запланировать «день рождения Иисуса» и пригласить всех детей из церкви или соседей. Планируйте, чтобы праздник включал в себя все обычные мероприятия, которые традиционно сопровождают дни рождения: игры, праздничная одежда, серпантины, воздушные шары, торт, мороженое и т. д. Пусть каждый приглашенный принесёт подарок для другого ребёнка. В конце все собранные игрушки можно будет отнести в детские учреждения, детские дома или любую другую организацию, которая оказывает помощь детям из

неблагополучных или малоимущих семей. Пусть в процессе подготовки к этому дню рождения Иисуса дети покупают игрушки на собственные средства, а девизом к их действиям станут слова Христа, которые вы можете им напомнить: «... так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне.» (Матфея 25:40).

Служение кукольного театра – Это большое удовольствие – делать куклы из выброшенных или старых предметов домашнего обихода, написать пьесу, используя любимую библейскую историю вашего ребенка, отрепетировать и исполнить ее для других детей. Это также хорошая идея и семейного богослужения.

Сделал добро и беги – Важно учить своих детей делать добро без ожидания с их стороны благодарности и восхищения за сделанное. Пусть они получают радость от самого совершения добрых дел. Например, не привлекая к себе внимания, можно почистить двор соседу, но тайно, так, чтобы сосед этого не знал. Это хорошая возможность донести до ребёнка идею о том, что истинная радость приходит от служения, а не от признания.

Миссионерские поездки - Есть много возможностей для миссионерских поездок внутри страны и за рубежом. Есть также много возможностей для детей младшего возраста. Обязательно ищите евангельские проекты, соответствующие возрасту, в которых вы можете участвовать вместе со своим ребенком.

Истина заключается в том, что возможности служения существуют повсюду вокруг нас. Приведенный выше список даже близко не перечислил все возможности. У каждого сообщества есть свои потребности, и есть множество способов оказать доброе влияние. Пусть ваши глаза будут открыты для того, чтобы увидеть их. Пробуйте! Когда вы просыпаетесь утром, просите Бога помочь вам увидеть потребности тех, кому вы можете помочь в течение дня. Вы можете быть удивлены тем, что откроет вам Бог. Но будьте осторожны! Когда вы видите чью-то нужду, вам следует на неё откликнуться, но не забывайте вовлекать своего ребенка. Обсудите эту тему на семейном богослужении. Поговорите о возможностях помочь кому-то другому, выберите проект служения и спланируйте вместе все детали вместе. Закрепите за каждым членом семьи какую-либо ответственность. И обратите внимание на лицо вашего ребёнка, на то, какую радость он испытывает, совершая служение другим.

Почему это имеет значение

Иисус хочет, чтобы с вами и с вашим ребенком Его связывали узы вечной дружбы. Преимущества для вашего ребенка многочисленны. Вот несколько причин, почему вечная дружба с Иисусом имеет значение:

Это способствует непреходящей радости. Когда ваш ребенок обретет в Иисусе своего друга, он найдет в Нем радость. Он поймёт, что истинное постоянное счастье можно найти не во всем том, что может предложить мир, а в познании Иисуса.

Это помогает обрести смысл в жизни. Ваш ребенок придет к пониманию Бога как Творца, того, как грех вошел в мир, и Божьего дара спасения, и будет с нетерпением ожидать своего небесного дома, который приготовлен для нас.

Это лучший шанс принять Христа. Исследования показали, что дети, как правило, более восприимчивы к Евангелию, чем любая другая возрастная группа. Не упустите возможность познакомить своего малыша с Иисусом.

Это может помочь создать противовес мирскому влиянию. Дети нуждаются в положительном влиянии. Дружба с Иисусом помогает им сосредоточиться на духовном, а не на мирском.

Это может помочь им научиться любить других. Вторая величайшая заповедь - возлюбить ближнего. Мы должны учить этому детей, как образу жизни.

Это что-то веселое. Вы знаете, кто придумал веселье? Это сделал Бог. И знаете почему? Ради собственной славы. Хотя увеселения и поиск развлечений могут стать идолом, мы не должны думать, что Бог против веселья. Дружить с Иисусом – это весело, и ваша родительская обязанность – сосредоточить внимание на радости служения, красоте природы и счастье, которое приходит от познания Иисуса.

Это помогает детям в социальном развитии, в построении отношений/дружбы с другими людьми. Знакомство вашего ребенка с теми, кто разделяет ваши семейные религиозные ценности, поможет ему в выборе друзей. Это ключевое преимущество для вашего ребенка, и у вас будет возможность направлять его в созидании позитивных дружеских отношений.

От этого у детей остаются особые воспоминания. Вспомните, когда вы сами были ребенком. Можете ли вы вспомнить учителя субботней школы или событие, связанное с церковью? Такие вещи, как поделки, сделанные в каникулярной Библейской школе, и песни, выученные в субботнем классе, могут навсегда остаться в памяти. Или, возможно, останется в памяти любимое занятие на семейном богослужении или то, как вы произносили свои семейные молитвы. Способствуя укреплению отношениям вашего ребёнка с Иисусом Христом как лучшим Другом, вы дарите ему возможность пережить множество запоминающихся возможностей и опытов.

Это позволяет им подружиться со взрослыми добровольцами в безопасной обстановке. В нашей культуре постоянной заботой является безопасность детей, и это правильно. Но важно также, чтобы дети общались с проверенными взрослыми людьми. Ваша вера поможет им также познакомиться и сблизиться с такими значимыми людьми, как пастор, учитель субботней школы или другими друзьями вашей семьи.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Как долго длилась ваша самая долгая дружба? Почему вы так долго оставались друзьями?

2. Кто-нибудь когда-нибудь пытался встать между вами и вашим другом? Что вы сделали, чтобы этого не случилось?
3. Что вы можете применить из вашей земной дружбы к вашей дружбе со Христом? Исходя из вашего опыта дружбы чему вы могли бы научить своих детей?
4. Подумайте о тех друзьях, которые упомянуты в Библии (Руфь и Ноеминь, Давид и Ионафан, Павел и Варнава). Чему мы можем у них научиться?

Заключение

Вечная дружба с Иисусом для вашего ребенка начинается с вас – его отца. Проанализируйте, загляните в своё сердце. Может ли ваш ребенок сказать, что Иисус Христос – самый лучший Друг его отца, самый близкий ваш Друг?

Ежедневное семейное богослужение может показаться вам ещё одним пунктом, который нужно добавить к уже запланированному и насыщенному планами дню. Однако я призываю вас подумать о том, как вы можете сделать это время для своей семьи таким, чтобы дети с нетерпением ожидали его в течение всего дня. Начните с простого, но обязательно начните проводить семейное богослужение каждый день.

Регулярное посещение субботней школы и церкви важно для духовного здоровья всей семьи. Субботнее послеобеденное время – это особое время, чтобы наслаждаться обществом друг друга и общаться с Иисусом. Нужно ли вам что-то изменить, чтобы сделать опыт проведения субботы приятным?

Обычные ежедневные занятия предоставляют множество возможностей, чтобы рассказывать ребенку об Иисусе Христе. Как родитель, вы должны быть открыты, искать эти возможности и не позволять им проходить бесследно. В конечном счёте, имея тесные отношения с Иисусом Христом, ваш ребенок обретёт преимущества, которые будут длиться всю его жизнь на земле и пребудут с ним в вечности.

Список использованных источников:

Barna, G. (2007) *Revolutionary Parenting*. Tyndale House Publishers, Carol Stream, Illinois.

Benson, P. and Eklin, C. (1990) “Effective Christian Education: A Summary Report on Faith, Loyalty, and Congregational Life.” Search Institute. Minneapolis, Minnesota.

Lytch, C. (2004). *Choosing church - what makes a difference for teens*. Louisville: Westminster/John Knox Press.

Oliver, W. & Oliver, E. (2016). “When We Get Surprised” Silver Spring, Maryland: Adventist Review. December 2016.

Smith, C. & Denton, M. (2005). *Soul searching: the religious and spiritual lives of American teenagers*. New York: Oxford University Press.

Научите ваших детей «играть по правилам»

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

*«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится»
(Притчи 22:6).*

Введение

Это был один из лучших сезонов в истории бейсбола. Марк Макгвайр, выступавший в МЛБ с 1986 по 2001 год на позиции игрока первой базы в клубах «Окленд Атлетикс» и «Сент-Луис Кардиналс», и Самми Соса, выступавший на позициях правого филдера и назначенного отбивающего в «Чикаго Кабс», шли плечом к плечу в погоне за давним и очень желанным рекордом Роджера Мариса – лидера МЛБ по количеству выбитых хоум-ранов (61) в одном сезоне, который он установил в 1991 году. Шел 1998 год. Все были прикованы к телевизорам. В конце того сезона Макгуайр отбил в общей сложности 70 хоум-ранов, что стало рекордным показателем. Три года спустя, в 2001 году, Барри Бондс из «Сан-Франциско Джайентс» установил новый рекорд – 73.

Однако к сожалению, все эти хоум-раны в бейсболе высшей лиги были забиты в эпоху употребления стероидов (Макгвайр публично признался, что на протяжении большей части своей карьеры принимал допинг). Поэтому несмотря на триумф этих звезд бейсбола, мало кто признаёт их достижения действительными. Никто из них не был введён в зал славы бейсбола. А всё потому, что они решили играть по собственным правилам, а не по правилам игры. Как отец вы призваны научить своих детей «играть по правилам». Но лучше всего делать это на собственном примере. Это и значит ученичество. Детей нужно учить ответственности, уважению, умеренности, соблюдению границ и барьеров, чести и многому другому, и учить их этому нужно демонстрируя эти качества в своей повседневной жизни.

Важно помнить, что установление соответствующих возрасту ограничений и барьеров для вашего ребенка означает, что вы любите его и желаете, чтобы он был в безопасности, прежде всего ради него самого. Вы несете ответственность за установление ограничений и соблюдение их из-за роли, которую Бог доверил вам как родителю, и из-за великой любви, которую вы испытываете к своему ребенку. Поэтому установление ограничений для вашего ребенка не должно считаться суровой несправедливостью, а скорее синонимом родительской любви.

Стих из Священного Писания в начале этой главы напоминает нам о нашей роли в наставлении ребенка, установлении границ и рамок, правил, которые защищают его и призывают к дисциплине, основанной на любви. Одна из самых важных задач, стоящих перед родителями, - сформировать из наших детей таких взрослых, которые будут

добиваться успеха в мире, полном правил и ожиданий. Как это достигается? Через дисциплину.

Воспитание включает в себя трансформацию от маленького человека, который сосредоточен исключительно на своих собственных потребностях и получении удовольствии, к человеку, который будет следовать правилам и готов сосуществовать в мире, где живет множество других людей, у каждого из которых – свои собственные потребности. И не просто будет готов сосуществовать. Мы хотим, чтобы наши дети выросли уважаемыми людьми, и чтобы те, кто их уважал, сами, в свою очередь, заслуживали уважения. Нам хочется, чтобы они были успешны в школе, а затем и на рабочем месте, были ответственными гражданами, имели хорошие навыки общения с окружающими людьми и тесные отношения со Христом.

Чтобы понять, как лучше всего наставлять ребенка, полезно уяснить значение слова «дисциплина». Примечательно, что в английском языке слово «дисциплина» и «ученик или апостол» имеют общий корень (от английского «disciple» – примечание переводчика). Это означает «учить» или «направлять» с любовью.

То, как мы сами реагируем на правила – соглашаемся с ними или выражаем протест – даёт нашим детям чёткое представление, что каждое принятое ими решение имеет свои последствия. Научить своих детей осознанию того, что каждый их выбор будет иметь свои последствия, - значит преподать важный урок. Другими словами, дисциплина – это не то, что вы делаете для вашего ребёнка; скорее, это то, что вы учитесь делать ради себя самого в его будущем. Вы учитесь его быть дисциплинированным и ответственным за свое собственное поведение. Именно это имеет в виду Священное Писание, когда призывает нас «наставлять» наших детей.

Как отец, вы не всегда можете избавить своих детей от болезненных последствий их выбора. Суровость из лучших побуждений - это та сторона родительского долга, которую мы так не любим, и, признаемся, принципа «кто жалеет розги своей, тот ненавидит сына» очень нелегко придерживаться. Но когда дети вырастают, становятся зрелыми людьми, решения, которые они принимают, имеют ещё большие последствия. Поэтому, важно преподать детям этот урок тогда, когда они находятся в юном возрасте, пока последствия их поступков не имеют серьёзных масштабов, в отличие от результатов выбора в старшем возрасте.

Дисциплина в сравнении с наказанием

Знаете ли вы, что есть разница между дисциплиной и наказанием? Знаете ли вы, в чем состоит это отличие? Валя Телеп (2009) объясняет разницу следующим образом: «Цель наказания – помешать ребенку делать то, чего вы не хотите, используя при этом болезненный или неприятный ему метод, чтобы его остановить». С другой стороны, дисциплину она поясняет следующим образом: «Эффективная дисциплина помогает детям научиться контролировать свое поведение, чтобы они действовали в соответствии со своими представлениями о том, что правильно и неправильно, а не по той причине, что они боятся наказания. Например, они честны потому, что считают неправильным быть нечестными, а не потому, что боятся, что их поймают на лжи» (стр. 2). Давайте посмотрим на то и на другое более внимательно.

Наказание характеризуется тенденцией к тому, чтобы проявлять суровость и жестокость. Вы можете остановить ребенка от нежелательного поведения, однако вы не сможете ему в понимании причины необходимых изменений. Он изменит решение только из страха наказания. Ниже приведен список жестокого поведения по отношению к детям:

- Любое физическое наказание, которое является суровым и неоправданно болезненным, даже если оно, возможно, привело к изменению поведения.
- Любое импульсивное, иррациональное наказание, которое приводится в исполнение просто, чтобы удовлетворить гнев родителя.
- Любое обращение с детьми, которое заставляет их чувствовать себя смущенными или униженными, будь то наедине с вами или в присутствии других людей.
- Любые слова, которые принижают достоинство детей или уменьшают положительное восприятие себя и влияют на их самооценку.
- Любое поведение, которое заставляет детей чувствовать себя отчужденными, оторванными от своей семьи или от Бога.

Какой бы то ни было ребенок, который пережил любой из видов жестокого обращения, упомянутых выше, будет иметь более высокий балл НДО (Неблагоприятный детский опыт). «Балл НДО – это подсчет различных видов жестокого обращения, пренебрежения и других признаков тяжелого детства. Согласно исследованию неблагоприятного детского опыта, чем тяжелее было ваше детство, тем выше ваш балл и тем выше риск последующих проблем со здоровьем» (Starecheski, 2015).

Имейте в виду, что баллы НДО не учитывают положительный опыт в раннем возрасте, который может помочь создать устойчивость и защитить ребенка от последствий травмы. Кроме того, баллы НДО – это не магический шар, они предназначены только для указания направления. Исследования показывают, что даже отношения с одним заботливым взрослым в раннем возрасте вырабатывают у ребенка устойчивость, помогая ему в дальнейшем строить надежные привязанности с заботливыми взрослыми. Таким образом, даже если ваш ребенок уже испытал некоторые моменты из приведенного выше списка, один заботливый взрослый, такой как вы, его отец, может оказать на него большое влияние и помочь ему обрести устойчивость перед негативными факторами. И если вы подозреваете, что ваш ребенок имеет высокий балл НДО, обратитесь к вашему консультанту или педиатру вашего ребенка за рекомендациями.

Цель дисциплины

Конечная цель дисциплины - помочь ребенку изменить свое поведение. Разве это не ваша цель как родителя? Вы хотите, чтобы ваш ребенок изменил своё поведение и понял разницу между правильным и неправильным, и вы хотите «снабдить» его всеми необходимыми для этого «инструментами», чтобы в следующий раз он мог сделать лучший выбор, и не из страха наказания, а потому, что он сознателен и самодисциплинирован достаточно, чтобы сделать правильный нравственный выбор и потому, что он усвоил ценность мудрого выбора. Если цель дисциплины состоит в том, чтобы научить детей самодисциплине, то как это достигается? Вот несколько советов, которые следует иметь в виду:

- Проводите с ребёнком не только приятное, но и качественное время.
- Ожидайте от него послушания.
- Убедитесь, что ваш ребенок понимает, о чём вы говорите и что имеете в виду.
- Будьте последовательны.
- По возможности предоставляйте ребенку выбор.
- Если это возможно, поддерживайте единую позицию с матерью ребенка, чтобы ребёнок знал, что у вас с ней единое мнение в отношении его поведения и принимаемых им решений.
- Ошибайтесь в сторону милости, а не суровости.
- Будьте таким человеком, каким вы хотите видеть своего ребенка.
- Ищите Божьего руководства.

Обучение ребенка самостоятельному управлению своим поведением даст ему успех во многих сферах жизни. Это особенно верно ввиду того, что ребёнок сталкивается с проблемами, проходя через различные стадии развития. Ваша первостепенная задача как родителя состоит в том, чтобы наделить вашего ребёнка способностью отвечать за свое поведение и, в конечном счете, за свою жизнь. Если вы сможете помочь ему принимать на себя ответственность, ваша роль как родителя, возможно, станет легче и приятнее, потому что ваш ребенок будет стремиться к самостоятельности. (Sorkin, 2014).

Правила вашего дома

В любой организации есть свои правила. Правила поддерживают порядок и создают границы, которые призваны нас защищать. То же верно и в отношении вашей семьи. У вас должны быть некоторые правила, которым все следуют. Каким руководящим принципам вы следуете, устанавливая правила в своем доме?

Определённость и последовательность - Установите чёткие границы поведения, в отношении таких вещей как выполнение домашней работы, время сна и т. д. Ваш ребенок должен совершенно ясно понимать, где эта граница проходит. Сделайте правила как можно более простыми, очевидными и закономерными. И будьте последовательны в их выполнении. Не позволяйте им меняться изо дня в день.

Последствия – Определите меры по отношению к неприемлемому поведению. Убедитесь, что ваш ребенок понимает, каковы последствия, и придерживайтесь их. Если вы не хотите претворения в жизнь этих мер, этих последствий, то лучше и не устанавливайте их! Не произносите пустых обещаний, угроз и не откладывайте исполнение установленных вами неизбежных мер. Это означает, в первую очередь, что вы сами, как родитель, должны быть осторожны с правилами, которые устанавливаете. Например, такая фраза дисциплинарного воздействия, как: «ты никуда не пойдёшь в течение целого месяца» означает, что не только вашему ребёнку, но и вам придётся себя ограничить на этот период и лишиться себя развлечений на целый месяц (прежде всего из-за того, что ваш ребенок должен находиться под вашим присмотром). А как же в отношении посещения церкви,

школьных мероприятий или приема у врача? Дети могут понимать все очень буквально, поэтому тщательно взвешивайте каждое своё слово. Будьте конкретны (избегайте расплывчатых обещаний) и будьте последовательны! И, если вы не собираетесь идти до конца, тогда не устанавливайте правила!

Это можно обсудить? - Ваш ребенок превращается в великого спорщика? Однако правила дома не должны быть предметом для дискуссий. Правила не подлежат обсуждению, особенно если вы нашли время, и объяснили их смысл своему ребенку изначально. Не вступайте в спор с ребенком по поводу какого-либо правила, которое вы уже установили.

Безопасность прежде всего – Ваш ребенок должен понимать главное: все ограничения, которые вы установили, существуют лишь для того, чтобы он или она были в безопасности. Ограничения обеспечивают безопасность как духовную, так эмоциональную и физическую.

Любовь - «равняется» ограничения – Хотя ваш ребенок может не согласиться с некоторыми из установленных вами ограничений, он всегда должен знать, что эти ограничения продиктованы любовью. Они являются признаком любви, а не контроля. И ваша безусловная любовь должна подтверждать это снова и снова.

Родительский контроль онлайн активности – Наблюдение за онлайн активностью вашего ребенка (текстовые сообщения, видеочаты, активность в социальных сетях, видеоигры, просмотр телевизора, количество общего экранного времени, куда он заходит и с кем) – это ваша ответственность как родителя, которому ЕСТЬ дело до того, что происходит с ребёнком и находится ли он в безопасности.

Переосмысливание и пересмотр границ вашего контроля в зависимости от возраста вашего ребенка – Переосмысливайте границы своего контроля над жизнью ребенка, когда он начнет мыслить и действовать более зрело. В противном случае вы рискуете столкнуться с серьезными проблемами в ваших отношениях. Для восьмилетнего ребёнка и для вашего шестнадцатилетнего ребёнка ограничения будут разные. По мере изменения ограничений обязательно сообщайте об этом своему ребенку до того, как возникнет проблема. Ограничения могут меняться в зависимости от возраста, по мере того как ваш ребенок взрослеет и проявляет всё большую ответственность. Снова следует повториться, однако, что вы должны выражаться предельно ясно относительно того, где проводятся границы и каковы будут последствия, если эти границы будут нарушены. Если ваш шестнадцатилетний ребенок не проявляет мудрости в принятии решений или не делает ответственного выбора, то ограничения нужно ввести заново. Привилегии должны быть заслуженными.

Собственный пример - Контролируйте свое поведение (что вы говорите, что делаете и во что верите). Ваше поведение будет иметь колоссальное и итоговое значение для того выбора, который сделает ваш ребенок. Помните, дети лучше всего учатся на примере. Они не могут не подражать тому, что делаете вы. Лучший способ побудить детей делать то, что вы хотите, - это продемонстрировать это на собственном примере, подтвердить своим поведением. Да, ваши родители были правы, говоря: «Ты должен жить так, как проповедуешь».

Обратите внимание на то, что мы заговорили о принципах установления границ, прежде чем начать говорить о проблеме детского протеста. Это потому, что чёткие рамки и границы создают тот краеугольный камень, на котором выстраивается всё остальное. Должна быть последовательность, и ваш ребенок не должен сомневаться в том, что является приемлемым поведением, а что – нет. Эти границы должны быть четко очерчены и не изменяться или варьироваться изо дня в день. Отсутствие закономерности, последовательности и плавающие границы будут только смущать ребенка и приведут к бунту, подпитывая его чувство негодования и гнева.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Мы только что обсуждали, как ограничения и правила могут меняться с возрастом и зрелостью ребёнка.

А теперь представим, что у вас двое детей, 6 и 16 лет. Подумайте, какие могут быть правила для каждого из детей, как и в чём они будут различаться в отношении следующего:

- Использование технических устройств.
- Работа по дому, домашние обязанности.
- Время препровождения с друзьями.
- Время для сна.

Как реагировать на непослушание вашего ребёнка?

Бунт! Ах, ну почему дети не могут быть просто послушными? Возможно, что Бог-Отец в отношении нас думает точно то же? Сколько раз мы восставали против Него? Сколько раз были непослушны? Тем не менее, Он обращается с нами как со своими дорогими детьми, проявляя прощение и любовь. Он показал нам пример того, как нам следует поступать с нашими непокорными чадами. Реагировать на бунт всегда сложно, однако погасить протест будет немного проще, если изначально вы установили правила и если неукоснительно вы придерживались вышеперечисленных принципов.

Дети, кажется, уже рождаются великими спорщиками. Они любят возражать против всё и вся. Скорее всего, и вы в той или иной форме испытали это на себе, оказавшись в центре спора или борьбы за авторитет с вашим ребёнком. Вот несколько советов, как справиться с этой нелёгкой задачей:

Создавайте ежедневные распорядки и формулируйте свои ожидания. Дети должны знать, чего от них ждут. Если это заранее установлено, то и спорить не о чем. Спросите их, понимают ли они, попросите их повторить вам то, чего от них ждут, и устранили любое недопонимание.

Выбирайте свои битвы сами. В какие сражения стоит вступать, а в какие – нет? Не каждая мелочь стоит того, чтобы выходить на поединок, особенно если у вас есть ребёнок, который любит поспорить и поучаствовать в борьбе за власть.

Не спорьте со своим ребёнком. Помните, вы – родитель! Не спорьте со своим ребёнком. Дайте понять, что эта тема не является спорной и не подлежит

обсуждению. Так зачем же ввязываться в спор? Уходите от борьбы за власть. Борьба за власть невозможна, если вы в ней не участвуете.

Будьте последовательны, открыты и понятны. Думайте, что говорите и говорите, что думаете. Одним из важнейших принципов дисциплины является последовательность. Как уже говорилось, правила не могут меняться каждый день.

В следующий раз, когда борьба за власть станет влезать в ваши отношения, вспомните, что она похожа на игру в перетягивание каната с вашим ребёнком. Если нет противостояния, нет и борьбы. Поэтому, когда вы окажетесь в гуще одной из таких битв, просто «отпустите верёвку» на некоторое время и попытайтесь посмотреть на вещи под другим углом. Точно так же, как в игре в перетягивание каната, когда один человек бросает верёвку, игра заканчивается, вполне возможно, так закончится и ваша борьба.

Да, будут времена, когда неповиновение будет одерживать верх. Ваш ребенок будет бунтовать, у него может проявляться истерика, он может топтать своими маленькими ножками или трясти кулачками. Вопрос в том, как вы будете реагировать на открытое вызывающее поведение. Один из величайших уроков, который вы когда-либо преподадите своему ребенку, заключается в том, что каждое принятое им решение имеет свои последствия. Вместе со свободой выбора приходят и последствия. Важный урок заключается в том, что последствия являются результатом принятого ИМ решения. Он принял решение и, следовательно, пожинает плоды.

Есть два различных типа последствий, которые могут наступить в результате неправильного поведения – логические или естественные. Наступление и того и другого бывает полезно, но между логическим и естественным следствием есть разница. В чём она?

Логические последствия должны иметь смысл, быть разумными и связаны с неправильным поведением. Логическое следствие непосредственно связано с поведением таким образом, что оно изменит неправильное поведение. На примере, когда ребенок не сдал домашнее задание, логическим следствием может быть то, что ему нужно будет прийти домой из школы, сесть в месте общего доступа, где вы можете наблюдать за ним, выполнить задание и дать вам расписаться в записке от учителя о том, что вся работа выполнена в срок. Еще раз повторяю, это не наказание. Ребёнок принял решение не делать свою домашнюю работу и, следовательно, должен пожинать плоды этого выбора. Здесь важно помнить, что логическое следствие приводит к определённому повороту событий и влечёт за собой определённый результат. В данном случае вам нужно, чтобы ваш ребенок выполнил домашнее задание. Таким образом, вы создаёте следствие, которое обязательно достигнет своей цели и научит его ответственности. Это логическое следствие.

Естественные последствия также могут быть отличным учебным подспорьем. Позвольте ребенку столкнуться с естественными последствиями своего поведения. Например, может быть рано утром в воскресенье запланировано мероприятие, но ваш ребенок был непослушен, не успокаивался, не ложился спать вовремя накануне в субботу вечером. Не трудитесь будить его утром. Позвольте ему завести свой собственный будильник и встать вовремя самостоятельно. Естественного следствия – переутомления – может быть достаточно для того, чтобы в следующий раз заставить его дважды подумать

прежде, чем допоздна не ложиться спать, поскольку в противном случае он пропустит веселое семейное торжество. Другой пример, возможно, ваш ребенок не откликается и не приходит, когда его зовут. Итак, запланируйте веселый семейный сюрприз (например, мороженое или другое весёлое угощение). Когда он не придёт, когда его позовут, он, естественно, пропустит и удовольствие. Не уступайте! Нет необходимости в лекциях, дискуссиях или дебатах. Естественное следствие уже прочувствовано. Он сделал свой выбор, поэтому пожинает плоды. Вам даже не нужно давать никаких объяснений. Следствие естественным образом вытекает из его решения.

Смысл выбора, который дети делают в жизни, и который имеет свои естественные последствия, может стать очень ценным опытом, уроком, который вы можете помочь им понять. Телеп (2009) высказывает несколько советов по этой части. Она напоминает нам о том, что использование естественных последствий – это отличный метод научить ответственности. Помните, что дать ребенку выбор и позволить ему испытать последствия – это один из лучших способов, которым учатся дети. Ребенок учится тому, что если он не приберёт свои игрушки, он не сможет пойти поиграть; если он не соберёт свою разбросанную одежду и не сложит её в корзину для белья, она не будет постирана; если он не придёт, когда его позовут к ужину, он может пропустить любимый десерт. В каждом случае следствие – это естественный результат сделанного ребенком выбора. Подумайте об следующих идеях:

- Используйте уроки «последствий» в качестве обучающего метода дисциплинирования. Это поможет детям научиться брать на себя ответственность за собственное поведение.
- Последствия должны быть логически тесно связаны с неправильным поведением и не могут быть произвольными.
- Ребенок должен видеть чёткую логическую взаимосвязь между своим плохим поведением и последствиями, иначе он не извлечёт никаких уроков.
- Ребенок должен понимать, что последствия являются результатом его собственного выбора.
- Делайте выводы из последствий в непреклонной, но в то же время любящей, доброй и дружественной манере.
- Будьте последовательны.

«Использование идеи последствий требует практики. Нелегко применять результаты выбора ребёнка как способ его дисциплинировать. Думать о последствиях, которые являются логическими результатами, также нелегко. Это требует большой выдержки и терпения! Иногда на это нужно ещё и время, чтобы получить результаты. Родители настолько привыкли указывать детям, что им нужно или не нужно делать, что отойти от них, сложив руки, позволить им самим пережить опыт выбора и последствия своих действий, им очень трудно. Однако усилия того действительно стоят, потому что вы посылаете ребенку пожалуй одно из самых ценных сообщений, которое гласит: «ты способен думать самостоятельно» (Telep, 2009, стр. 5-6).

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Вот сценарий, который повторяется во многих семьях: ваш ребенок проводит слишком много времени, играя в видеоигры. Его успеваемость оставляет желать лучшего, школьные оценки по каждому предмету становятся с каждым днём только хуже. Какое логическое следствие связано с таким поведением? Что такое естественное последствие?
2. Как вы думаете, что в этом сценарии лучше?
3. Какова ценность того, что вы помогаете вашему ребенку понять, что каждый выбор имеет последствия, в отличие от того, что он действует из страха быть наказанным?

Ответственность и уважение

Даже очень маленьких детей можно научить ответственности. Она начинается с простых задач, таких как собрать грязную одежду, почистить зубы или приходиться, когда зовут. На всех детей могут быть возложены обязанности, соответствующие их возрасту. Чем раньше ребенок научится быть верным в мелочах, тем более ценный опыт он приобретёт для будущей взрослой жизни.

Уважение означает почтительное отношение к другим людям. Это проявление заботы и вежливого доброго обращения. Хотя уважение включает в себя и хорошие манеры, суть этого поведения имеет другое основание, чем простая вежливость. Уважение проистекает из убеждения, что другие люди имеют такую же ценность и достоинство, как и вы, и что вредить другим или их собственности – неправильно. Дети обычно учатся уважать правила и дома, и в школе, не высмеивать друзей и говорить вежливо. Но выучить это и сделать частью повседневной практики – это две разные вещи.

Проблема сегодняшнего воспитания заключается в том, что уважительное поведение, похоже, отошло на второй план. Когда в следующий раз будете сидеть с ребенком перед телевизором, обратите внимание на посыл многих из тех телевизионных шоу, которые смотрят наши дети. Прислушайтесь к тому, как дети взаимодействуют со взрослыми в некоторых из самых популярных телевизионных шоу. Неуважение – это норма, и над плохим поведением детей смеются. Это накладывает еще большую ответственность на вас, как на родителя, в отношении того, как научить вашего ребенка уважать и ценить каждого человека. И это напоминает нам, родителям, что нам, возможно, нужно быть гораздо внимательнее к тому, что мы позволяем нашему ребенку смотреть по телевизору, в какие видеоигры позволяем ему играть и какие книги читать, поскольку все эти вещи могут быть контрпродуктивнее тех ценностей, которые мы пытаемся им привить.

Доктор Робин Сильверман (Robyn J.A. Silverman April 12, 2008) предлагает следующие советы по воспитанию уважения в детях и противостоянию неуважению:

Проявляйте уважение сами, показывая его на собственном примере. Если вы хотите, чтобы дети проявляли уважение, прежде вы сами должны его проявлять. Вы – их лучший учитель.

Ожидайте уважения. Когда масштаб ваших ожиданий разумен, дети идут навстречу.

Учите уважению. Дайте детям инструменты, которые им нужны, чтобы выказать вам уважение. Будьте целенаправленны в обучении этому. Проиграйте с ними по ролям различные ситуации с помощью марионеток или кукол. Если они используют слова, которые демонстрируют неуважение или используют невербальный язык, который показывает пренебрежение, научите их использованию других слов и другой реакции.

Хвалите за уважение. Когда вы видите или слышите, как ваши дети используют уважительный язык и делают осознанный выбор, проявляя уважение, подмечайте это, признавайте это и хвалите их за это.

Обсуждайте вопросы, имеющие отношение к проявлению уважения. Отмечайте, когда вы видите, что другие дети используют уважительный или неуважительный язык или поведение, и обсуждайте это со своими детьми. Используйте это как обучающие моменты.

Обращайте внимание ребёнка на проявление или не проявление уважения. Не позволяйте вещам просто пройти мимо вас! Обязательно замечайте, когда демонстрируется уважительное поведение, и обязательно ставьте им на вид неуважительное поведение! И, если вы заметили, что неуважение проявляется персонажем на экране телевизора, выключите его и объясните, почему вы его выключили. Не позволяйте детям смотреть это шоу. СМИ – это мощный инструмент обучения, и если они смотрят что-то, что подает пример неуважения, то вы не должны этого допускать. Вы не можете перечёркивать то, что вы проговариваете тем, что позволяете им видеть.

Проявляйте понимание. Ваши дети растут и учатся. Иногда выбор слов и поведенческие решения принимаются потому, что у них нет нужных слов или образца поведения, чтобы передать сообщения например, такие как: «Я устал», «Я расстроен» или «Я в гневе». Поэтому говорите с ними о проявлении чувств и эмоций и, если нужно, предложите альтернативные способы выражения того или иного чувства в следующий раз.

Способствуйте тому, чтобы прививать в ребёнке уважение. Отличная возможность, чтобы поговорить о важности уважения, - это семейное богослужение. Помогите своему ребенку запомнить стих из Библии, который говорит о том, как сильно Иисус ценит и любит нас. Точно так же поговорите о том, как мы должны проявлять любовь и уважение ко всему Его творению, в том числе окружающей нас природе (животным, растениям и т. д.).

Вознаграждайте за проявление уважения. Уважительное поведение должно быть чем-то таким, чего дети хотят, не получая вознаграждения. Однако хорошо ассоциировать и подкреплять уважительное поведение такими нематериальными наградами, как похвала, признание, дополнительная ответственность и преимущества. Хвалите детей с такой же готовностью, как и делаете замечания.

Вы случайно не заметили, что первым шагом из вышперечисленного было «подавайте пример»? Как и большинство принципов воспитания, обучение уважению начинается прежде всего с примера. Начните с себя. Проявляете уважение сами. Доктор Кей Кузьма (Kay Kuzma 2006, стр. 131-132) предлагает родителям следующие рекомендации:

- Если вы хотите соблюдения своих требований, встаньте на уровень вашего ребенка, загляните ему в глаза, мягко возьмите за руки и чётко сформулируйте то, что хотите ему сообщить, таким образом, чтобы он мог вас услышать и понять.
- Будьте справедливы и разумны.
- Будьте уравновешенны, спокойны и сконцентрированы на ребёнке, когда говорите о его неправильном поведении, старайтесь не ранить своего ребенка.
- Уважайте индивидуальные способности, интересы и потребности каждого ребенка.
- Берегите репутацию своего ребенка и никогда не критикуйте его публично.
- Будьте вежливы и уважительны с матерью вашего ребенка, друзьями и соседями.
- Настаивайте на том, чтобы все члены семьи уважали друг друга.
- Уважайте собственность вашего ребенка, его границы и его потребность в уединении.
- Думайте о том, как бы вы хотели, чтобы с вами обращались другие, если бы вы были ребенком, и ведите себя соответственно.
- Проявляйте благоговение перед Богом и уважение к другим авторитетам.
- Выпишите следующие заповеди и разместите их у себя дома:
 - Детям – «Почитай отца твоего и мать твою» (Исход 20:12).
 - Родителям – «Отцы не раздражайте (а другом переводе «не ожесточайте», «не провоцируйте») детей ваших» Колоссянам 3:21.
 - Всем – «Почитайте один другого высшим себя» Филиппийцам 2:3.

Эти библейские советы мудры. Они призывают проявлять уважение ко всем членам семьи и другим людям. Они являются великими руководящими правилами для жизни в наших домах и семьях.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Прочитайте вместе историю о блудном сыне (Луки 15).
2. Читая рассказ, сосредоточьтесь на отце и его роли в этой истории. Составьте список характеристик отца.
3. Из этой библейской истории возьмите для себя, как для родителя, три примера для подражания.

Заключение

Конечная цель воспитания – научить ребенка принимать взвешенные решения и быть самостоятельным. Если поведение ребёнка будет продиктовано лишь страхом наказания, воспитание не будет служить никакой долговременной цели. Скорее, дети должны

осознать, что каждый выбор, который они делают в жизни, имеет свои естественные последствия—хорошие или плохие. Они должны брать на себя ответственность за собственный выбор и научиться полагаться на Бога, доверяя Ему направлять их и вести к принятию мудрых решений.

Помните библейскую историю о блудном сыне (Луки 15)? Эта притча раскрывает безусловную любовь отца к своему сыну. Его любовь не была основана на том, что делал или не делал его сын; скорее, любовь отца была безусловной и вечной. Вы когда-нибудь задумывались о том, какие мысли, возможно, крутились в голове этого своенравного молодого человека? Откуда он знал, что вернуться домой к отцу будет для него по меньшей мере «безопасно»? Как он мог надеяться на то, что отец примет его с распростёртыми объятиями?

Возможно, фундамент отношений с отцом был заложен в раннем детстве, когда ребёнок постиг важную истину – никогда не сомневаться в любви отца. Сын знал, что на отца всегда можно положиться, и хотя он, возможно, много раз разочаровывал отца, был с ним не согласен, он всегда был уверен в его любви. И он был готов рискнуть и вернуться домой, потому что знал, что отец любит его безоговорочно. Если бы это не было привито сыну с раннего возраста, история о блудном сыне имела бы другое завершение!

Дорогой отец, воспитывающий в одиночку своего ребёнка, ваш ребенок может разбить вам сердце. Он может сильно огорчить вас или разочаровать. Из-за некоторых его решений вы можете пролить немало слёз. Но ваш ребёнок никогда не должен сомневаться в главном, в том, что вы его любите. Это – самый важный принцип дисциплины. Напоминайте ему о том, что вы его любите, несмотря ни на что! Когда вы имеете дело с плохим поведением вашего ребенка, его несогласием, бунтом, неправильным выбором с его последствиями, никогда не упускайте возможности заверить его в своей безусловной любви. Проявление отеческой любви на деле и ваше отеческое наставление в духе любви сейчас, будут иметь долгосрочные результаты в будущем. Даже блудный сын в Библии знал, что его любят. Он верил, что всегда может вернуться домой, где его встретят с распростёртыми объятиями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Kuzma, K. (2008) *The First 7 Years*. Pacific Press Publishing. Nampa, Idaho.

Silverman, R. (April 12, 2008) “10 Tips on Teaching Respect to Children: You can’t get it if you don’t give it!” Retrieved from : <http://www.drrobysilverman.com/parenting-tips/10-tips-on-teaching-respect-to-children-you-cant-get-it-if-you-dont-give-it/>

Sorkin, L. (2014). “Accountability is the Key to Positive Parenting” Downloaded from: <http://www.kidpointz.com/parenting-articles/elementary-school/positive-discipline/view/accountability-key/index.html>

Telep, V. (2009) “Discipline and punishment: What is the difference?” Virginia State University. Publication 350-111.

Денежные вопросы

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19).

Введение

Американский биографический фильм 2006 года «В погоне за счастьем» с Уиллом Смитом в главной роли был основан на мемуарах Криса Гарднера, поведавшего свою реальную историю жизни отца-одиночки, который, заботясь о своём маленьком сыне, прошёл путь от бездомного бедного торгового представителя до успешного брокера. Ребёнком Гарднер никогда не встречался со своим отцом, пока не стал взрослым. Он решил во что бы то ни стало не допустить повторения подобного в жизни собственного ребёнка. Поэтому, когда мать его сына объявила, что собирается уехать, Гарднер настаивает: «Мой сын останется со мной». В этом фильме-драме есть много тревожных моментов, когда возникает вопрос: «не лучше ли было ребёнку поехать с матерью?» Например, есть сцена, когда, став бездомными, отец и сын вынуждены проводить ночь на грязном полу в туалете метро. Однако, когда мы наблюдаем за тем, как Гарднер отчаянно трудится и нежно заботится о своём сыне, нам становится очевидно, что для мальчика нет ничего лучшего, чем находиться вместе со своим отцом.

Не все одинокие отцы проходят через подобные экстремальные ситуации со своими детьми, тем не менее их финансовые проблемы могут быть очень ощутимыми и обременительными. Финансы – одна из главных забот одиноких родителей. Только 32% матерей-одиночек зарабатывают в год 40 000 долларов и более. Это в стране, где средняя стоимость жизни для семьи из четырёх человек составляет в год примерно 48 500 долларов в год. Это означает, что миллионы одиноких мам изо всех сил пытаются свести концы с концами. Есть несколько факторов, способствующих этому; один из наиболее очевидных заключается в том, что вы должны быть главным кормильцем и одновременно играть роль единственной домохозяйки, когда вы не на работе. Это означает либо то, что вы меньше времени посвящаете своей работе, либо, возможно, тратите большие средства на оплату ухода за детьми в собственное отсутствие, когда приходится много трудиться, задерживаясь на работе допоздна. Найти баланс между работой и домашней жизнью и при этом вовремя оплачивать счета – непростая задача, но есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы хоть немного облегчить это бремя (Maggio, 2019).

Не сводя к минимуму борьбу, через которую проходят одинокие мамы, мы не можем забывать, что многие одинокие отцы также сталкиваются с финансовыми трудностями. Сиара Ларкин (2014) пишет, что: «по сравнению с одинокими мамами одинокие папы имеют более низкий процент бедности», но это не означает, что у них нет проблем с деньгами. Хотя это правда, что большинство женщин, особенно те, кто моложе и менее образованны, получают более низкую общую зарплату, чем их коллеги-мужчины,

одиноким отцам не намного легче в области финансов. По данным EIHage (2017), «Согласно последним данным, не смотря на то, что среди одиноких отцов процент бедности значительно меньше по сравнению с одинокими матерями, все же они значительно чаще живут в бедности, чем родители, состоящие в браке: так на 2016 год в критически тяжёлом финансовом положении находилось 8,4% детей из семей, где родителей двое, в то время как в семьях с одним отцом этот процент значительно выше, он составил 19,9%.»

Что вы думаете о тексте Священного Писания на эту тему? «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19). Испытали ли вы силу этих слов на собственном опыте, или были времена, когда вам приходилось изо всех сил стараться, чтобы удовлетворять финансовые потребности своей семьи?

Иисус говорит нам ни о чём не беспокоиться, Он предлагает взять на Себя заботу обо всех наших нуждах. Он также напоминает нам: «Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29: 11). Однако Бог не ожидает, что мы будем сидеть сложа руки и ждать.

Мы должны проявлять активность, использовать свои дары и таланты. А Бог благословит наши усилия. Он желает, чтобы мы делали всё возможное со своей стороны, чтобы обеспечивать нашу семью, чтобы экономить и планировать будущее. В книге Притчей Он дважды приводит в качестве примера для подражания муравья:

- «Пойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его, и будь мудрым. Нет у него ни начальника, ни приставника, ни повелителя; но он заготавливает летом хлеб свой, собирает во время жатвы пищу свою» (Притчи 6:6-8).
- «муравьи — народ не сильный, но летом заготавливают пищу свою» (Притчи 30:25).

В этих двух текстах Священного Писания есть для нас урок. Он состоит в том, что мы должны внести свой вклад в обеспечение нашей семьи сегодня и экономить, думая и заботясь о её завтрашнем дне. Лучший способ достичь этих двух целей – понять, что значит быть хорошим управителем и применять полезные навыки финансового менеджмента.

Управление ресурсами

Что такое управление ресурсами? Согласно словарю (Merriam-Webster, 2019), управление ресурсами имеет отношение к следующему «1. Должности, обязанности и ответственности попечения. 2. Вёдение, надзор или управление чем-либо, особенно: тщательное и ответственное распоряжение тем, что было вверенным чьей-то заботе». Что вверено вашему попечению? Какими ресурсами вы управляете? Управителем чего вы являетесь?

Как вы относитесь ко всему, что находится под вашей опекой? Что вы думаете обо всём том, что у вас есть? Считаете ли вы, что вам принадлежит то, что у вас имеется, или вы воспринимаете это даром, тем, что взято взаймы у Бога? Осознание того, что всё, чем мы

располагаем, мы имеем благодаря тому, что Бог вверил это нашей заботе, заставляет нас взглянуть на наше имущество другими глазами.

Что же «принадлежит» нам? Видите ли, на самом деле ничего. Потому, что всё, что нас окружает, принадлежит Богу. Мы – Его управители. Машина, на которой мы ездим, одежда, которую мы носим, крыша над головой и наша работа – это всё дары любящего Отца, у Которого мы распорядители или хранители этих даров. Управляющий знает, что в его обязанности входит забота об имуществе его истинного Владельца. Бог даёт нам не для того, чтобы мы могли владеть, хранить и копить, но чтобы мы могли научиться заботиться о Его дарах и использовать их для благословения других.

Таким образом, управление в своем истинном смысле означает, что мы добросовестно и верно заботимся обо всех дарах, которые нам доверил Бог. Это означает наше время, таланты и средства. «Запасается мудрый и сокровищем желанным и оливковым маслом, а глупец всё проест, растратит» (Притч 21:20, ИПБ). Прежде всего давайте определим, что значит для нас управление. Как только мы это сделаем, мы сможем перейти к развитию ценных навыков в управлении своими финансами.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Составьте список того, что было вверено вашей заботе. Это те ресурсы, которыми вы управляете.
2. Теперь поставьте галочку в вашем списке напротив всего того, что есть у вас только благодаря Богу.
3. По шкале от 1 до 5 как бы вы оценили свою работу как управляющего? Другими словами, как вы управляете Божьими дарами?
4. В каких сферах вам нужна помощь?

Планирование бюджета

Почему планирование бюджета так важно? Ну, во-первых, это лучший способ научиться управлять имеющимися у вас финансовыми средствами. Также это помогает расставить приоритеты в ваших финансовых целях. Бюджет ведения хозяйства важен особенно в нашу эру потребления, потому что он помогает определить области основных затрат и предпринять необходимые шаги, чтобы сократить расходы на несущественные статьи расходов. Вы все еще не уверены, что планирование бюджета стоит усилий? Итак, вот ещё несколько причин, почему управление семейными средствами является важнейшим инструментом финансового благополучия:

Сосредотачивает ваше внимание на «призе» - Бюджет помогает вам определить долгосрочные цели и работать над их достижением. Если вы просто бесцельно дрейфуете по жизни, бросая свои деньги на всякую красивую вещь, которая случайно оказывается в поле вашего зрения, то как вы тогда сэкономите, чтобы купить например, автомашину, или потратить деньги на долгожданный отпуск или внести первоначальный взнос за дом? Бюджет помогает вам наметить свои

цели, сэкономить деньги, следить за прогрессом и воплощать свои мечты в реальность.

Позволяет не тратить деньги, которых у вас нет – «Мы можем просто воспользоваться своей кредитной картой» - так рассуждают в наши дни большинство потребителей. До эры пластика у людей было довольно чёткое представление о том, живут они по средствам или нет. Ближе к концу месяца, если у них оставалось денег достаточно для того, чтобы оплатить счета и положить немного на сбережения, они знали, что они на верном пути. В наши дни люди, злоупотребляющие кредитными картами, не всегда осознают, что тратят слишком много, пока не погрязнут в серьёзных долгах. Однако, если вы планируете свой бюджет и придерживаетесь его, вы никогда не окажетесь в таком опасном положении. Вы будете точно знать, сколько денег вы зарабатываете, сколько вы можете потратить каждый месяц и сколько и на чём вам нужно экономить.

Помогает в планировании выхода на пенсию - Возможно, вы тратите деньги ответственно, не выходите за рамки своего бюджета и никогда не имеете долгов по кредитным картам. Молодцы! Но возможно вы кое-что упускаете из вида. Как бы ни было сегодня важно тратить деньги разумно, важно также и экономить, откладывая средства на будущее. И ведение бюджета может помочь вам в этом. Даже если вы откладываете каждый месяц лишь небольшую часть своего заработка, чтобы делать вклад в свой пенсионный фонд, вы в конечном итоге увидите, что это вырастет в хорошую сумму. Хотя, возможно, вам придется чем-то сейчас жертвовать, но это того стоит ради вашего будущего. Есть много людей, которые не могут позволить себе выйти на пенсию, потому что не планировали её должным образом в своё время, когда были моложе. Сумма, которую вы можете положить на этот счёт каждый месяц, может быть небольшой, но вы будете удивлены тем, как незаметно она вырастет с годами.

Создаёт для вас «подушку безопасности» в виде фонда чрезвычайных обстоятельств - Жизнь бывает полна неожиданных сюрпризов, и хорошо, если бы они были только приятными. Порой случаются непредвиденные обстоятельства, например, вас увольняют, вы должны пройти лечение, либо вы болеете, получаете травму, или умирает кто-то из близких... Всё это может привести к серьёзным финансовым потрясениям. Именно поэтому вам нужно откладывать сбережения на чрезвычайные обстоятельства. Включите в ваш бюджет специальный фонд средств, которых, в случае экстренной необходимости, вам должно хватить по меньшей мере на три-шесть месяцев жизни. Эти дополнительные деньги спасут вас от необходимости влезать в долги после жизненного кризиса. Конечно, потребуется время, чтобы накопить на жизнь от трёх до шести месяцев. Не пытайтесь отложить большую часть своей зарплаты в фонд чрезвычайных обстоятельств. Может быть вы сейчас в ситуации, когда ничего не в силах отложить вообще, это нормально. Делайте это по силам и только, если находитесь в состоянии финансовой стабильности. Ставьте реалистичные цели и, начиная с малого, насколько позволяют обстоятельства, встраивайте его в свой бюджет. Мало-помалу этот чрезвычайный фонд будет расти.

Помогает вам переосмыслить привычки расходования средств - Построение бюджета заставляет внимательно взглянуть на свои привычки в расходовании денег. При ведении бюджета, вы можете обнаружить, что тратите деньги на вещи,

которые вам на самом деле не нужны. Например, действительно ли вы смотрите все 500 каналов вашего пакета кабельного телевидения? Вам действительно нужно 10 пар обуви чёрного цвета? Планирование бюджета позволяет вам переосмыслить свои привычки расходования средств и переориентировать свои финансовые цели. Ваш ребёнок действительно нуждается в этих дизайнерских теннисных туфлях или другой, менее дорогой бренд будет служить той же цели?

Даёт вам возможность спать спокойно – Следование составленному бюджетному плану поможет вам спать спокойнее. Сколько ночей вы ворочались с боку на бок, переживая о том, как будете оплачивать счета? Люди, которые теряют сон из-за финансовых проблем, позволяют деньгам контролировать их жизнь. Верните контроль в свои руки. Я не могу обещать, что составление бюджета полностью изменит вашу жизнь, но спать вы будете намного спокойнее.

Планирование бюджета – это просто процесс создания плана того, как тратить и экономить свои деньги. Создание этого плана позволяет вам заранее определить свои финансовые цели и приоритеты и то, как вы будете использовать свои финансовые ресурсы. С другой стороны, отсутствие плана может привести к семейным проблемам и финансовому краху.

Шаги по составлению собственного плана расходов/бюджета

Конечно, одно дело согласиться с тем, что важно иметь бюджетный план, и совсем другое – создать его и жить по нему. Вот простые шаги, которые вы можете предпринять, чтобы разработать первоначальный бюджетный план:

Шаг 1: Фиксируйте свои доходы и расходы в течение тридцати-шестидесяти дней. Этот шаг занимает больше всего времени, но трудно двигаться дальше, пока вы точно не узнаете, сколько денег поступает и куда они идут в данный момент. Потратив необходимое время на этот этап, вы сможете двигаться вперед более осознанно. Итак, ведите постоянный список доходов и расходов хотя бы в течение одного месяца. Вы можете быть удивлены тем, как небольшие расходы быстро выливаются в кругленькую сумму.

Шаг 2: Завершите первый этап вашего плана расходов. Проанализируйте то, что вы узнали на шаге 1. Выявили ли вы ненужные расходы, которые можете устранить? Вы также увидите статьи фиксированных расходов, которые происходят у вас ежемесячно на регулярной основе (оплата автомобиля, жилья, счета, питание и т. д.).

Шаг 3: Скорректируйте свой план расходов. Убедитесь в главном, что вы не тратите больше, чем получаете. Проанализируйте, какие расходы необходимо сократить или совсем ликвидировать?

Шаг 4: Выберите свою систему. Это может быть простая электронная таблица (мы приводим её образец на следующей странице), например электронная таблица в программе Excel, онлайн-таблица (Google Sheets – также отличный бесплатный вариант) или приложение для составления бюджета, которое вы можете найти и

скачать в интернете, бесплатные онлайн версии или любой другой вариант, который вы создадите сами.

Шаг 5: Запись и обзор. Когда вы получаете деньги (доход) и тратите их (расход), отмечайте это в своих записях, контролируя каждую статью ваших расходов. Не расходуйте средств больше тех, что у вас есть.

Мы рекомендуем вам запланировать время на то, чтобы сесть и разработать свой бюджет. Просмотрите всю информацию и цифры, которые вы собрали, выполнив Шаг 1 (выше). При необходимости, вы можете пригласить надёжного друга, который поможет вам на этом важном этапе. Это послужит вам руководством по дальнейшим расходам и сбережениям. Вот простой пример, которым вы можете воспользоваться, составив свой бюджет по этому образцу или сделайте свой собственный. Вы можете расписать каждый пункт расходов подетально и настолько подробным насколько вам хочется или внести данные по каждой графе в общем, насколько пожелаете. Это всего лишь стартовый образец для вас. Добавьте или удалите статьи расходов, которые не соответствуют вашей реальности. Ваш бюджет должен отражать вашу реальную финансовую картину.

Бюджетный план			
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ДОХОД			
Ежемесячный чек на дом:			
Пособия на ребёнка:			
Другие доходы:			
Всего приход (сложите вышеперечисленное):			
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ РАСХОДЫ		БЮДЖЕТ	ФАКТИЧЕСКИЕ РАСХОДЫ
ЦЕРКОВНЫЕ ДАРЫ	Десятина		
	Регулярные пожертвования		
ЖИЛЬЁ	Ипотека/аренда		
	Муниципальные платежи		
ВЫПЛАТЫ ПО КРЕДИТАМ/ДОЛГИ	Машина		
	Кредитные карты		
	Заём личный		
АВТОМОБИЛЬ	Оплата автомобиля		
	Горючее		
	Ремонт/тех.обслуживание		
СТРАХОВКА	Медицинская		
	Автомобильная		
	Недвижимости		
ОДЕЖДА ИЛИ ЛИЧНЫЕ РАСХОДЫ			
КОММУНАЛЬНЫЕ ПЛАТЕЖИ	Отопление		
	Газ		
	Электричество		
	Кабельное ТВ и т.п.		
	Интернет		
ДРУГИЕ ПЛАТЕЖИ	Сотовый телефон		
	Услуги по уходу за ребёнком		
	Другое:		
СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЙ СЧЁТ			
ОБЩИЙ ДОХОД			
ИТОГО РАСХОДОВ			
ИЗБЫТОК ИЛИ ДЕФИЦИТ			

Вы обратили внимание на то, что рядом с колонкой «бюджет» находится колонка «фактические расходы»? Это происходит потому, что иногда сумма, которую мы тратим, существенно отличается от суммы, которую мы планируем потратить. Каждый месяц мы должны стремиться к тому, чтобы наши фактические траты не превышали суммы, которую мы планировали изначально. Иначе мы влезем в долги. В непредвиденных чрезвычайных ситуациях мы и так будем вынуждены тратить больше, именно поэтому важно выделить для этого специальную графу – сберегательный счет (в конце таблицы).

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Краткосрочные цели: Какие финансовые цели вы хотели бы достичь в течение следующих шести месяцев или года?

2. Долгосрочные цели: Какие финансовые цели вы хотели бы достичь в течение одного-пяти лет?

Определите и поставьте свои финансовые цели

После того, как вы сформировали бюджет и стали его придерживаться, ответьте на вопросы, приведенные выше. Ответы помогут вам определить и поставить будущие цели, как краткосрочные, так и долгосрочные. Вы можете периодически пересматривать свой список целей, но всегда полезно ставить какую-то задачу – что-то, к чему вы будете стремиться. И помните, всего несколько долларов в каждый платёжный период, отложенные на специальный счёт, в течение недель, месяцев и лет будут только складываться.

Шаги к финансовому благополучию

Иногда мы оказываемся в большой беде из-за постоянных звонков коллекторов, очень низкой кредитной оценки, автомобиля или дома, нуждающегося в срочном ремонте, и бюджетного плана, в котором расходы превышают доходы. Мы попадаем в бесконечную нисходящую спираль, не в силах найти выход. Вот несколько шагов, которые помогут вам встать на путь финансового благополучия:

Разработайте свой бюджетный план - как уже говорилось выше, это ключ к финансовому здоровью. Большинство людей сегодня не имеют составленного бюджета. Они просто переходят от зарплаты к зарплате и раздают наличные, не думая о своих реальных финансовых возможностях. Разработка бюджетного плана и его соблюдение – ключ к финансовому благополучию.

Ведите точный учёт всех ваших расходов - Виновником большинства финансовых проблем являются не крупные статьи расходов; скорее, это те суммы, которые набегают в совершении незначительных покупок, которые никто не отслеживает. Многие используют свои дебетовые карты или бьют по банкомату все выходные напролет, а в понедельник оказываются без гроша в кармане, не имея ни малейшего представления, куда делись деньги. Отсутствие точного учета расходов может помешать вам принимать правильные финансовые решения. Эти ежедневные мелочи складываются в течение месяца в большие суммы денег.

Оплачивайте свои счета - Когда мы покупаем различные товары или услуги, мы берем на себя обязательство платить за это его цену. Это вопрос честности и порядочности: платите то, что вы должны. Неуплата счетов наносит ущерб вашей кредитной истории, вашему счёту и в долгосрочной перспективе обойдется вам дороже при более высоких процентных ставках.

Измените свой образ жизни - Есть кое-что важное, что необходимо для себя прояснить относительно жизни в круговороте долгов: вы можете либо жить по средствам, ежемесячно тратя не больше, чем зарабатываете, либо жить выше своих финансовых возможностей. И тогда жизнь не по средствам в конце концов настигнет вас сетями невыплаченных долгов, в то время как жизнь по средствам означает, что вы должны соотносить свои потребности с возможностями. Это значит иметь силы отказаться от некоторых вещей сейчас ради будущей долгосрочной перспективы, которую вы сможете достичь, ставя перед собой финансовые цели.

Если необходимо, обратитесь за помощью - Если вы не знаете, как составить бюджет или ваши долги настолько велики, что вы не можете свести концы с концами, пожалуйста, обратитесь за финансовой консультацией. Хорошее финансовое здоровье так же важно, как и физическое. Есть бесплатные финансовые или кредитные консультационные агентства, которые могут помочь. Если вы в этом нуждаетесь, потратьте время, чтобы изучить все варианты финансовой помощи, доступные вам.

Метод «снежного кома» и преодоление долгов

Это одно из самых точных библейских изречений: «Богатый господствует над бедным, и должник делается рабом заимодавца» (Притчи 22:7). Вы можете думать, что контролируете свои финансы, потому что кредитные компании продолжают увеличивать ваш кредитный лимит, вы получаете много предложений по кредитным картам или каждый месяц добросовестно выплачиваете минимальную сумму платежа по вашему долгу. Но реальность такова, что до тех пор, пока у вас есть какой-либо долг вообще, вы являетесь рабом учреждения, которому вы обязаны.

Согласно последним статистическим данным, более 189 миллионов американцев имеют кредитные карты, при этом средний владелец кредитной карты в Соединенных Штатах имеет, по крайней мере, четыре карты. Кроме того, каждая семья с кредитной картой имеет примерно 8 398 долларов долга по кредитной карте (Fay, 2020).

Дальнейшие исследования показывают, что более 41,2% всех семей имеют какой-либо долг по кредитным картам, и даже семьи с самыми низкими финансовыми возможностями (нулевыми или отрицательными) по кредитным картам имеют в среднем 10 308 долларов долга (Resendiz, 2020). Как люди могут выбраться из этой долговой воронки?

Возможно, вы читаете эту главу и думаете, что уже слишком поздно. Может быть, у вас уже есть гора долгов, которая кажется слишком большой, чтобы подняться. Не отчаивайтесь. Вы когда-нибудь задумывались о том, что выплата долга – это как катать снежный ком? Подумайте вот о чём: Вы когда-нибудь катали снежки, чтобы слепить снеговика, когда были ребёнком? Вы, вероятно, знаете, что самый быстрый способ слепить снеговика - сделать маленький, крепкий снежный шар и начать катать его по

заснеженному двору. По мере того, как этот крошечный снежок будет катиться, он всё больше будет набирать на себя снега и мало-помалу превратится в большой снежный ком, такой большой, что может послужить основанием для вашего снеговика. Это – отличная техника лепки снеговика, но ещё – это лучший способ выбраться из долгов.

Метод снежного кома – это стратегия сокращения долга, когда вы погашаете долг в порядке от наименьшего к наибольшему, набирая обороты по мере того, как вы погашаете каждый баланс. Когда самый маленький долг выплачен полностью, вы переориентируете средства, которые вы выплачивали по этому долгу, на следующий самый маленький остаток, и так далее. Вот как это работает:

Шаг 1: Перечислите все ваши долги от самых маленьких до самых больших, независимо от процентной ставки.

Шаг 2: Сделайте минимальные платежи по всем своим долгам, кроме самого маленького.

Шаг 3: Заплатите как можно больше по вашему самому маленькому долгу.

Шаг 4: Как только будет выплачен самый маленький долг, добавьте сумму, которую вы платили по этому долгу, к ежемесячному платежу следующего самого маленького долга.

Шаг 5: Повторяйте процесс до тех пор, пока каждый долг не будет выплачен полностью.

В таблице (ниже) пример воображаемого списка долгов (хотя из личного опыта мы можем сказать вам, что он не слишком далёк от реальности). Долги в этом списке распределяются от наибольшей суммы долга к наименьшей:

СТАТЬЯ РАСХОДА	БАЛАНС	ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ ПЛАТЕЖ
1. Ипотека	\$300,000	\$1,000
2. Автокредит	\$7,000	\$200
3. Кредит на учёбу	\$5,000	\$100
4. Кредитная карта № 1	\$5,000	\$100
5. Кредитная карта № 2	\$3,000	\$50
6. Кредитная карта № 3	\$1,000	\$25
Итого:	\$321,000	\$1,475

Вот как работает принцип снежного кома: вы продолжаете делать минимальные ежемесячные платежи по долгу, продвигаясь от первого к пятому пункту, а в отношении пункта «шесть» вместо того, чтобы платить минимум (25 долларов), вы платите столько максимально, сколько можете. Допустим, это 100 долларов. И тогда, если вы и дальше

будете придерживаться такого принципа, меньше чем через год этот долг будет вами полностью выплачен. Найдите потом время, чтобы отпраздновать эту радость, потому что в вашем списке стало на один долг меньше!

Так, закрыв самую малую из всех ваших задолженностей, вы сможете добавлять сумму в 100 долларов к выплате следующего оставшегося в вашем списке долга, находящегося в самой нижней графе. Таким образом поступая, вы будете продвигаться всё выше в вашем списке долгов, и делать это до тех пор, пока последний большой долг не будет ликвидирован. В этом случае ежемесячно вы теперь кладёте ещё 150 долларов на следующую кредитную графу в вашем списке. Только этот план будет «работать», если вы не будете влезать в новые кредиты и долги или добавлять дополнительные статьи расходов к вашему балансу. Возможно, вам придется покупать менее дорогие автомобили и ездить на них дольше, менять свой образ жизни и идти на некоторые жертвы, но достижение цели стоит того. Представьте себе день, когда вы будете абсолютно свободны от долгов! Скорее всего, это – одна из ваших долгосрочных финансовых целей, и нет лучшего времени, чем сегодня, чтобы начать к ней продвигаться.

Научите вашего ребёнка финансовой ответственности

Научить ребенка быть финансово ответственным – это значит преподать ему один из самых важных уроков. Он может попросить вас купить обувь известного бренда, которую носят его одноклассники, или новейшее техническое устройство. Научите вашего ребёнка сейчас, что ему не нужно доказывать свою значимость материальными благами, которыми он обладает или не обладает.

Помогите ребенку понять, что истинное счастье не зависит от вещей. Вы никогда не должны перекладывать свое финансовое бремя на плечи ваших детей; однако вы не должны бояться вовлекать их в дискуссии о жизни в рамках бюджета, который учит финансовой ответственности и помогает установить правильные ожидания. Пусть дети составят свой собственный бюджет, который включает в себя доходы от работы по дому, деньги на день рождения и т. д. Затем предложите детям поставить свои собственные финансовые цели в жизни, включая колледж, машину, одежду и план сбережений. Даже маленькие дети могут иметь свой собственный бюджет, разумеется соответствующий их возрасту.

Для вашего ребёнка важнее всего не то, сколько его желаний вы удовлетворяете, а то, сколько безусловной любви вы проявляете к нему. Если вы сделаете для ребёнка всё, что в ваших силах, он будет ценить вас, а кроме того, он ещё вырастет человеком с правильными ценностями. У него может не быть всего, чего желает его маленькое сердце, но все его ежедневные потребности будут удовлетворены, и, когда станет старше, он будет испытывать благодарность вам за эти ценные жизненные уроки.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Сколько лет вашему ребёнку (детям)?
2. Каким финансовым принципам вы можете их научить?
3. Что будет включено в бюджет вашего ребёнка?

4. Как вы думаете, каким именно образом это принесёт ему (им) пользу, когда он (они) станут старше?

Заключение

Соло-папа, ты готов сделать первый шаг к финансовому благополучию? В качестве напоминания, вот перечисление основных идей, которые нужно запомнить:

Составьте бюджет и план ликвидации долгов. Быть родителем-одиночкой – это большая ответственность, как в финансовом, так и в других отношениях. Контролируя свой бюджет и понимая, на что идут ваши деньги и как они расходуются, вы сможете расставить приоритеты, устранить или сократить ненужные расходы и сосредоточиться на самом важном.

Помогите детям понять принцип истинного богатства. Учите своих детей тому, что богатство измеряется не материальными благами, а любовью, которую вы испытываете к Иисусу и друг ко другу. Не бойтесь говорить с детьми о материальной ответственности. Вы не хотите их беспокоить; однако вы можете научить их принимать мудрые финансовые решения. Привлекайте их к обсуждению потребностей и желаний, учите их экономить и пусть они сами ставят свои финансовые цели.

Разработайте план, чтобы увеличить свои возможности заработка. Ведение домашнего хозяйства и воспитание детей собственными силами оставляет мало времени, чтобы наметить курс на лучшее будущее для дополнительных возможностей заработка. Вы находитесь в ситуации, когда ваш бюджет ограничен, и в которой вы, возможно, не сможете достичь всех своих финансовых целей, однако вам следует рассматривать способы улучшить свое финансовое положение в будущем. Подумайте о том, чтобы пройти курсы в области, которая улучшит ваши профессиональные навыки. Да, на то, чтобы получить степень или сертификат нужно потратить силы и некоторое время, но в наши дни можно сочетать учёбу и работу и домашние дела. Многие учебные заведения, колледжи и университеты предлагают онлайн-программы, чтобы вы могли учиться без отрыва от работы, дома и своих детей.

Не пренебрегайте планированием пенсионной финансовой поддержки. Мы все хотим дать нашим детям как можно больше. Это зачастую включает в себя и помощь в оплате колледжа, что может быть особенно сложным для бюджета одного родителя. Однако не забывайте и о себе, ведь обеспечение собственной финансовой безопасности также означает заботу о себе, чтобы в конечном итоге не стать обузой для собственных детей. Планируя свои пенсионные годы, вы будете планировать лучшее будущее и для себя, и для своих детей.

Перестаньте подражать кому-то, кто находится в лучшем финансовом положении. Как семья с одним родителем вы не сможете идти в ногу с семьями с двумя родителями, да и не должны пытаться, иначе вас постигнет только разочарование, и ничего кроме разочарования и, в конечном счёте, саморазрушение, а это не то, где находится истинное счастье или финансовая безопасность. Практикуйте самодисциплину, будьте бережливы и не пытайтесь

идти в ногу с тем, что делают ваши друзья и соседи. Искреннее осознание благодарности за детей, здоровье и крышу над головой может помочь вам понять, что на самом деле нам не нужно всё, чего порой хочется.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

ElHage, A. (2017) Five Facts About Today's Single Fathers. Institute for Family Studies. Ifstudies.org. Downloaded from; <https://ifstudies.org/blog/five-facts-about-todays-single-fathers>

Fay, B. (2020). Key Figures Behind America's Consumer Debt. Debt.org. Downloaded from: <https://www.debt.org/faqs/americans-in-debt/>

Larkin, C. (2014) Single Dads Face Distinct Financial Challenges. The Street. Thestreet.com. Downloaded from: <https://www.thestreet.com/personal-finance/single-dads-face-distinct-financial-challenges-12786201>

Maggio, J. (2019). Being a Single Mom: 17 Seemingly Impossible Struggles. The Life of a Single Mom. Downloaded from: <https://thelifeofasinglemom.com/being-a-single-mom-how-to-be/>

Merriam-Webster. (2019). Stewardship. Downloaded from: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/stewardship>

Resendiz, J. (2020). Average Credit Card Debt in America. ValuePenguin.com. Downloaded from: <https://www.valuepenguin.com/average-credit-card-debt>

Система вашей поддержки

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадёт один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадёт, а другого нет, который поднял бы его» (Екклесиаст 4:9-10).

«Бывают друзья, от которых одни беды, а бывает друг, что любит сильнее брата» (Притчи 18:24, ИПБ).

Введение

Эзопу, легендарному древнегреческому поэту-баснописцу и рассказчику, жившему примерно в 620-564 годах до н. э. приписывают авторство ряда историй, ставших известными, под общим названием «Басни Эзопа». Басня – это жанр дидактической литературы, короткая история, рассказ в стихах или прозе с прямо сформулированным выводом, придающим рассказу аллегорический смысл. В конце или в начале басни содержится краткое нравоучительное заключение — так называемая мораль. Действующими лицами, персонажами, в ней обычно выступают животные, растения или вещи. Одна из моих любимых басней Эзопа – история о льве и трёх быках:

Лев наблюдал за тремя быками, пасущимися на открытом поле. Быки паслись, а лев ходил за ними следом, ожидая возможности напасть. Он несколько раз пытался это сделать, но они всё время держались вместе и, помогая друг другу, отгоняли льва.

У льва не было надежды справиться в одиночку с тремя сильными быками. Но и уйти он был не в силах, видя, какие возможности сулит ему это поле с пасущимися животными.

Парнокопытные жили дружно. И вот однажды быки подрались. Когда голодный лев в очередной раз подошёл к полю, чтобы посмотреть на добычу, как это делал каждый день, он нашёл их пасущимися в разных углах поля, как можно дальше друг от друга. Быки разбрелись в разные стороны, и лев без труда одолел порознь тех, кого вместе он был одолеть не в силах. Таким образом единокорые спасают единокорых.

Да, мораль этой истории, как и в пословице: «дружно – не грузно, а врозь – хоть брось». И вы правы. В единстве сила. Нам всем нужна система поддержки – круг тех, кто сможет помочь нам в самые трудные времена. Особенно это важно по отношению к одиноким родителям. Вы заметили, что эту главу начинают не один, а два текста из Священного Писания?

- «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадёт один, то другой поднимет товарища своего. Но

горе одному, когда упадёт, а другого нет, который поднял бы его» (Екклесиаст 4:9,10).

- *«Бывают друзья, от которых одни беды, а бывает друг, что любит сильнее брата» (Притчи 18:24, ИПБ).*

Первый стих говорит о ценности истинного друга. Хороший друг всегда готов предложить помощь, когда это необходимо. Воспитание детей – это одна из тех областей, где хорошо иметь надежных, ведомых Христом друзей, которые смогут вам помочь. А для одинокого родителя найти надёжных, посвящённых молитвенных партнёров – намного более важное. Второй стих предлагает совет тщательно выбирать себе друзей, а также напоминает нам о том, что есть Друг, который нам ближе, чем брат. Этот друг – Сам Иисус Христос!

Поразмышляйте над этим утверждением: «Чтобы процветать, все семьи нуждаются в поддержке, помощи и ресурсах. Родители лучше всего справляются со своей ролью, когда у них есть надёжная система поддержки людей, к которым они могут обратиться за советом и конкретной помощью в воспитании детей. Большинство семей могут положиться на родственников, друзей и соседей, которые составляют основу круга поддержки семьи. От социальной поддержки любая семья только выиграет. Это укрепит родителей и окажет помощь в их воспитательной роли.» (Kids Count, 2005, стр. 1).

Есть разные типы родителей (или тех, чью функцию они выполняют): биологические, приёмные, есть отчимы, мачехи, опекуны и т. д. И существуют разные эпитеты для описания отцов: есть отец-домохозяин, отец-учитель школы на дому, работающий отец и т. д. У каждого своё призвание, миссия и назначение. Однако термин «соло-папа», (который использован в названии книги, а в нашей версии переводимый как «одинокий папа» - примечание переводчика) в наши дни размытых понятий, предубеждений и обилия противоречивой информации, представленной в социальных сетях и даже юридических инстанциях, стал несколько неверно трактуемым. Что мы имеем в виду, когда используем термин «соло-папа»? На итальянском языке слово «соло» (solo или solus – один, одинокий) имеет коннотацию полного одиночества. Однако я предлагаю вам перестать смотреть на свою конкретную ситуацию, как на одиночество и начать видеть себя окружённым сообществом заботливых помощников и партнёров. Задача в том, чтобы осознать преимущества системы социальной поддержки, которая возможно, находится где-то совсем рядом с вами, и воспользоваться ею.

Бывают времена, когда каждый из нас нуждается в помощи. Признание того факта, что мы нуждаемся в ней, не является признаком слабости, скорее, это признак силы. Возникает вопрос: к кому, когда и куда идти? К кому вы, как одинокий отец, обращаетесь за помощью? Иногда помощь, которая вам нужна, очень близка – лишь один телефонный звонок или текстовое сообщение. И кто может стать лучшим источником помощи, - зависит от конкретной нужды. Итак, вначале мы должны определить нужду, а затем искать доступные варианты.

Партнёрство с Богом

Вашим первым и главным партнёром по воспитанию детей может быть Иисус Христос. Реальность, однако, такова, что в тревогах, суете и беспокойствах мы забываем о том, что Он ждёт, готовый помочь нам с самой большой из наших родительских проблем.

Мы с любовью заботимся о своём ребёнке, которого принимаем как дар от Бога. И по сути в нашем распоряжении, как родителей, всего несколько быстротечных лет, чтобы успеть сформировать и взрастить из него такого человека, каким хочет его видеть Бог. Но благая весть для нас заключается в том, что мы не предоставлены самим себе и этот процесс воспитания мы не обязаны совершать в одиночку. Мы можем воспитывать своих детей вместе с Богом. И это потрясающе! Если мы позволяем Ему, Он воспитывает нас вместе с нашими детьми! Благодарение Богу, который обещает направлять, вдохновлять, питать и поддерживать нас тогда, когда мы заботимся о телесных и умственных нуждах малыша.

Примите тот факт, что ваш ребёнок прежде всего принадлежит Богу, и Бог позволил вам идти рядом с Ним, воспитывая его. Какое благословение – участвовать в процессе, помогая ребёнку расцвести в его собственном уникальном «я». Это, если учесть удивительную привилегию, данную нам Богом, безусловно, делает смену подгузников, мытьё бутылочек, погоню за мячами, вытирание маленьких испачканных ротиков и стирку ещё одной порции белья, менее утомительными. Бог позволяет нам быть Его партнёрами в созидании новой жизни, а после, доверяет нам быть Его партнёрами и в её воспитании.

Не мы являемся генеральными директорами этой родительской операции. Творец, который соткал наших детей во чреве (Псалом 138:13), сосчитав даже волосы на их головах (Матфея 10:30) уже имеет план в отношении их жизни. Конечно, теоретически это звучит неплохо. Но на практике, насколько вы доверяете Богу например тогда, когда вашего ребёнка срывает опасное заболевание или когда он делает выбор с болезненными для себя последствиями? Что происходит, когда вы сомневаетесь в своих родительских способностях или когда ваше воображение рисует вам всё, что может пойти не так?

Бог никогда не говорил, что воспитание детей будет лёгкой задачей. Но Он сказал, что никогда не оставит нас и не покинет (Евреям 13:5), и Он напоминает нам о том, что мы всё можем в укрепляющем нас Иисусе Христе (Филиппийцам 4:13). Мы также знаем, что Он дал нам не духа боязни, но *духа* силы, любви и самообладания (2 Тимофею 1:7 ИПБ). Это – те обетования, за которые мы можем держаться, какой бы жестокой ни была наша борьба. Доверьтесь Богу. Говорите с Ним о своих радостях и печалях. Как родитель, придите к Отцу Небесному и, принимая верой эти прекрасные обетования Библии, попросите Его об исполнении их в вашей жизни. Бог – ваш самый лучший, самый надёжный партнёр в воспитании вашего ребёнка. В конце концов, как бы сильно вы ни любили свой маленький комочек радости, Бог любит его ещё больше!

Способы сотрудничества с Богом. Практические советы

Благодарите Его - Благодарите Бога за то, что Он уже сделал в вашей жизни и в жизни вашего ребёнка.

Признавайтесь Ему в недостатках - Никто не совершенен. И вы не супер-папа, так что не ожидайте от себя чудес. Перестаньте корить себя за каждый промах, каждую ошибку. Если вы потерпели неудачу, признайтесь в этом, возьмите себя в руки и попросите Бога в следующий раз помочь вам не оплошать.

Просите Его - Принесите Богу все ваши желания, нужды и вопросы. Молитва – это разговор с Богом, как с лучшим Другом. Если вы расстроены или даже

сердиты на Него, скажите об этом Ему. Он хочет отношений со Своими детьми. Он понимает ваши чувства разочарования и гнева и поможет вам преодолеть их самым созидательным образом.

Полагайтесь на Бога – Нам трудно проявлять терпение и ждать, но нам следует этому учиться, предоставляя Богу возможность действовать в Своё, определённое Им время. С принятием решений старайтесь не торопиться, пока чётко не услышите от Него ответ. Вы же не хотите пожалеть потом о поспешно принятом решении, так что наберитесь терпения!

Слушайте Его – Мы молимся Богу, зачастую ожидая, что Он ответит нам на наши нужды согласно собственному, уже прописанному в нашей голове сценарию, то есть так, как МЫ предполагаем будет лучше для нас. Однако нам следует быть открытыми для Его водительства, предоставляя Ему возможность действовать в нашей жизни.

Пусть вера в Бога обретёт в вашей жизни практические и реальные черты. Поставьте Бога на первое место и предложите Ему идти рядом с вами и направлять вас в вашем отцовстве. Пусть Он будет первым, к Кому вы будете прибегать и к чьей помощи обращаться.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Представьте, что вы переживаете ситуацию, когда вам очень нужна помощь Божья. (Скорее всего, вам даже не нужно этого представлять).

- Напишите Богу письмо.
- Будьте предельно конкретны в том, что вам нужно.
- Найдите и выберите одно библейское обетование, изложите его в письме и попросите, чтобы Бог исполнил его в отношении вас.
- Попросите Бога присоединиться к вам в вашем родительском путешествии и стать вашим партнёром в воспитании.

В сущности, вы только что записали свою молитву. При желании вы можете продолжить работу над этим позже. Возможно вам будет очень полезно начать вести свой молитвенный дневник. Очень полезно выражать свои мысли и чувства в письменной форме.

Родственники, семья и друзья. Партнёрство

Бывают ситуации, когда визит мамы или звонок бабушке – как спасательный круг, может быть именно тем, в чём вы остро нуждаетесь. Возможно, у кого-то из ваших близких есть именно тот ответ, который вам нужно услышать. Ваша мама или отец, вероятно в своё время, испытывали подобные проблемы с вами. Порой всё, что нужно, чтобы преодолеть препятствие – это выслушать и последовать их советам.

Участие членов семьи, родителей, братьев или сестёр, готовых проводить время с вашим ребёнком, может быть бесценно ещё и потому, что присутствие родных в жизни ребёнка формирует в нём чувство семьи и принадлежности. Это расширяет и укрепляет связи, а также даёт ощущение преемственности наследия. Члены семьи рассказывают истории и своими словами рисуют эмоциональные картины, которые дети усваивают, воспринимая их как часть самих себя. Если кто-то из членов семьи помогает вам, нянчась с ребёнком, идёт с ним на прогулку или просто приходит в дом, чтобы поддержать с вами какую-то взрослую беседу, давая возможность передохнуть и переключиться на что-то другое – это прекрасно. Ведь в этом случае и вы получаете определённую помощь, и в это же время ваш ребёнок расширяет своё представление о том, кто он. Поэтому это ситуация в любом случае беспроблемная как для вас, так и для вашего ребёнка.

Бывают случаи, когда в силу разных причин вы чувствуете себя более комфортно, обращаясь к другу, чем к родственнику или члену семьи. Друзья также могут поделиться с вами своим собственным опытом в решении проблем, с которыми вы сталкиваетесь изо дня в день. Если вам нравится стиль воспитания ваших друзей, то обращение к ним может быть отличной возможностью получить ценный дополнительный совет по воспитанию детей по конкретному вопросу. Также, возможно, ваши друзья уже проработали проблему, с которой вы только столкнулись, и подадут вам идею или рекомендацию куда обратиться, чтобы получить дополнительную помощь. Возможно, их ребёнок немного старше и уже преодолел тот кризис, с которым вы и ваш ребёнок только столкнулись.

Как семья и друзья могут оказать вам поддержку?

Выслушать – Поскольку у вас нет партнёра, на которого можно рассчитывать, одной из самых ценных поддержек, которую ваши близкие могут вам оказать – это предложить «жилетку, в которую можно поплакаться». Все мы нуждаемся в этом время от времени. Нам нужен тот, с кем можно просто поговорить, побыть рядом, поделиться эмоциями, посмеяться или поплакать по мере необходимости.

Посидеть с ребёнком – Они могут посидеть какое-то время с ребёнком, что это даст вам возможность сделать передышку. И не важно, будет ли это кратковременный перерыв в несколько минут, чтобы побыть немного в уединении или час, в течение которого вы совершите долгую прогулку по дороге домой или понежитесь в ванне с пеной, - это даст вам возможность проветриться, переключиться, перезарядиться.

Дать совет – Порой бывает, что в поиске решения, когда мы с кем-то делимся, высказывая все «за» и «против», очевидное решение вдруг как будто само приходит к нам в голову. И получается, что всё, что для этого нам было нужно – просто хороший слушатель. Однако бывают случаи, когда нам может понадобиться больше. Вы можете воспользоваться советами тех, кто прошёл тем же путём, что и вы, и кто может поделиться с вами своим большим жизненным опытом.

Поговорить – Иногда достаточно просто услышать голос другого взрослого человека. И для этого не обязательно нужна проблема, которую нужно решать, совет или одолжение. Всё, что нужно, - обычный взрослый разговор.

Лучше всего вас могут понять и поддержать такие же отцы и матери, воспитывающие своих детей в одиночку, как и вы. Они знают и понимают вашу ситуацию лучше, чем кто-либо другой. Поэтому к таким людям бывает полезно обратиться за советом, в случае нужды. Ведь нет необходимости что-либо им объяснять. Вполне возможно, они прошли через трудности в вопросах совместной опеки, судебных заседаний, адвокатов, алиментов и т. д. Да, это правда, что ситуации бывают не похожи одна на другую. И у вас, возможно, своя уникальная история, но общение с другими людьми, которые оказались в ситуации близкой к вашей, даст вам необходимую поддержку.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Когда вы нуждаетесь, обращаетесь ли вы к другим людям за поддержкой и помощью? Почему «да» или почему «нет»?
2. Как и в чём ваша семья оказывает вам поддержку?
3. Какую поддержку оказывают вам ваши друзья?

Партнёрство с сообществом верующих людей/церковью

Партнёрство с сообществом верующих и членами церкви также может быть отличной идеей. В конце концов, люди из вашей общины разделяют те же духовные ценности, что и вы. Вы можете найти людей из церковной среды, предложив своё партнёрство в молитве, чтобы делиться своими конкретными проблемами, с которыми сталкиваетесь, и в свою очередь просить их возносить молитвы о ваших нуждах. Если занятость и родительские обязанности мешают вам встречаться с людьми непосредственно вживую, вы можете молиться вместе с ними по телефону или, в случае необходимости, отправлять им быстрые сообщения с молитвенной просьбой. Верный и понимающий молитвенный партнёр – это бесценно.

Некоторые церкви вводят в практику так называемые «Вечера отцов/матерей», предоставляя на время встречи бесплатную «няню». Таким образом во время проведения таких вечеров, отцы и матери могут порадоваться желанному перерыву в своём родительском расписании. Если такие мероприятия в вашей церкви ещё не проводятся, возможно, это то, что вы можете предложить своей общине. Также скооперировавшись с другими родителями, можно договориться по очереди сидеть с детьми, выкроив таким образом вечернее время для отдыха или выполнения неотложных дел на неделе.

Церковь и местная община могут играть очень важную роль в процессе воспитания. Вот лишь несколько идей в отношении того, как они могут сотрудничать с вами в воспитании детей:

Семинары по воспитанию детей - Воспользуйтесь любым мастер-классом или семинаром, который предлагает ваша церковь, и который может включать в себя обучение воспитанию детей. Не пренебрегайте такими полезными возможностями.

Выезды на отдых для папы и ребёнка - Это может быть весёлое время, возможность сменить обстановку и качественно провести время со своим ребёнком. Вы и ваш ребёнок от этого только выиграете.

Церковная библиотека - Возможно, в вашей церкви есть библиотека, в которой вы можете найти полезные книги, рекомендации для родителей или другие учебные материалы. В них вы также можете почерпнуть идеи для семейного богослужения, позаимствовать некоторые нескудные идеи празднования субботы и т. д.

Молитвенные партнёры - Иметь человека, с которым можно поделиться насущной проблемой и молиться вместе – бесценно. Это может быть организованная программа церкви с назначенными молитвенными партнёрами, или вы сами можете предложить другому члену церкви стать вашим молитвенным партнёром.

Группа по изучению Священного Писания с позиции воспитания детей – Знаете ли вы, что говорит Библия о воспитании детей? Порой, даже хорошо зная многие любимые библейские истории, мы проходим мимо ценных уроков, которые они содержат. Если существует такая группа по изучению Священного Писания с точки зрения воспитания в вашей общине, то это ценно, потому что это дарит вам возможность не только изучать Библию вместе, но помимо этого получить ответы на свои вопросы как родителя.

Вечер отцов/матерей - Вы мечтаете хотя бы об одном свободном вечере на неделе? Если в вашей церкви до этого не проводили вечера отцов/матерей, может быть вы можете предложить начать проводить подобные мероприятия. Во время проведения таких вечеров ваш ребёнок будет находиться в безопасной обстановке, а вы будете наслаждаться отдыхом или общением с другими родителями.

Присмотр за детьми по очереди – Ваша церковная община может помочь родителям, официально организовав такой проект. Возможно, в церкви ведётся такое расписание, где родители выбирают вечер, когда они могут присмотреть за своим и чужими детьми в обмен на то, что кто-то другой в другое время будет присматривать за их собственными.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Представьте себе, что вы только что были избраны в качестве директора служения одиноким отцам в вашей церкви.

1. Составьте список из трёх различных программ или мероприятий, которые, по вашему мнению, могут принести пользу одиноким отцам в вашей общине. Подумайте, какие другие идеи можно добавить к вышеприведённому списку?
2. Что вам необходимо и какая поддержка нужна, чтобы провести каждое из этих мероприятий? Перечислите всё, что может вам для этого понадобится: кто может составить команду из членов церкви, какая для этого потребуется финансовая поддержка, что из материалов нужно будет приобрести и т. д.

ПРОГРАММА/МЕРОПРИЯТИЕ	НЕОБХОДИМАЯ ПОДДЕРЖКА

Если ваша поместная церковь не проводит никаких программ для одиноких родителей, возможно Бог призывает вас стать частью служения для таких родителей. Вы когда-нибудь задумывались о такой возможности? Ведь никто в вашей общине настолько хорошо, как вы не знает, в чём нуждаются одинокие родители. Такое служение может быть благословением и для других отцов, кто воспитывает своих детей в одиночку и является частью вашей церковной семьи, и для таких же отцов, как вы среди вашего окружения вне стен церкви. Это может стать большим делом для проповеди Евангелия. После того, как вы закончите таблицу (выше), помолитесь и подумайте об этом. Возможно вам стоит обсудить это с пастором вашей церкви. Не ждите, пока кто-то другой сделает первый шаг, если вы чувствуете, что Бог побуждает вас к этому служению. Преимущества могут перевесить все ваши усилия по организации этого служения.

Совместная молитва

Мы кратко упомянули о молитвенных партнерах, однако это настолько важно, что заслуживает более глубокого рассмотрения. Как часто вы молитесь с кем-то ещё? Вы предпочитаете молиться сами или, может быть, время от времени отправляете молитвенную просьбу в церковь? Молитвенное партнёрство с другим человеком ради молитвы друг за друга, может быть одним из самых плодотворных партнерских отношений, которые у вас могут сложиться.

Пять преимуществ совместной молитвы с молитвенным партнёром (Shirey, 2019)

О вас кто-то молится - Порой нам нужно, чтобы за нас молился кто-то другой и нам нужен человек, который встанет в проломе и будет молиться за нас. Слушая, как кто-то другой молится о наших нуждах, мы можем переориентировать наши собственные молитвы. Иисус учил: «ибо, где двое или трое собраны во имя Моё, там Я посреди них» (Матфея 18:20). В совместных молитвах заключена огромная сила.

Не позволяет нашим молитвам быть сконцентрированными на собственных нуждах и желаниях – Молитва за кого-то другого не позволяет нам сосредотачивать всё своё внимание лишь на самих себе. Обращаясь к Богу с

молитвенным партнёром мы переводим взгляд от собственных проблем к нуждам других людей. Кроме всего прочего такой подход помогает каждому молящемуся увидеть собственные нужды под другим ракурсом, ведь когда другой молится о вас, вы будете молиться о нём.

Кто-то помогает вам расслышать голос Божий – Слушание Бога в молитве – это способность различать Его голос среди других голосов. Чтобы получить ответ на вопрос, руководство к решению проблемы или ясность в отношении того, что Бог хочет, чтобы вы сделали, нужно уметь слушать Бога. Возможно, нужно, чтобы кто-то другой подтвердил, что это действительно голос Божий. Итак, молитва с молитвенным партнёром может помочь вам в слышании и различении Божьего ответа.

Это создаёт глубокую связь с другими – Формирование постоянных молитвенных партнёрских отношений создаст глубокую связь между вами и другим человеком. У вас будет тот, с кем можно быть открытым и делиться, тот, с кем можно праздновать духовные победы и делить радость благословений, и тот, о ком можно заботиться и молиться.

Даёт чувство ответственности друг перед другом – Обязательство молиться с молитвенным партнёром привнесёт в вашу молитвенную жизнь ответственность, организованность и постоянство. Вы обязуетесь молиться за кого-то другого и регулярно встречаетесь с ним, чтобы говорить с Богом. Отношения с молитвенным партнёром побудят вас к большей ответственности. Вы не захотите пропускать молитвенное время и сделаете его приоритетом среди других ваших дел.

Найти партнёра для молитвы не сложно. Достаточно, обратиться к кому-то в церкви, кого можно попросить молиться о вас, или попросить близкого друга молиться вместе с вами. Это может быть единовременная молитвенная нужда, или вы можете установить отношения молитвенного партнёрства на некий период времени, когда вы обязуетесь молиться вместе на регулярной основе.

Когда вы ищете партнёра для молитвы, ищите того, кто будет хранить ваши молитвы в тайне, кто надёжен и заслуживает доверия, кто возрастает в своей вере и готов разделить с вами тяготы и радости, кто открыт к общению и готов молиться вместе с вами.

Вот несколько идей для совершения таких совместных молитв:

- Выберите время и место. Если личная встреча не является приемлемым вариантом, возможно, вы можете молиться по телефону или сделать видеозвонок.
- Молитесь вслух по очереди.
- В молитве выражайте одну просьбу, позволяя вашему партнёру по молитве откликнуться или к словам вашей молитвы добавить что-то от себя.
- Молитесь коротко и предоставляйте друг другу время.
- Когда ваш молитвенный партнёр молится о вас, просто слушайте. Прислушайтесь к ответу Божьему через слова вашего молитвенного партнёра.

- Время молитвы с молитвенным партнёром – это разговор между вами, Богом и вашим партнёром по молитве. Слушайте Святого Духа и следуйте Его руководству в своей молитве.

«Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадёт один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадёт, а другого нет, который поднял бы его. Также, если лежат двое, то тепло им; а одному как согреться? И если станет преодолевать кто-либо одного, то двое устоят против него: и нитка, вдвое скрученная, не скоро порвётся» (Екклесиаст 4:9-12).

В приведённом выше отрывке из Священного Писания обратите внимание на последнее предложение. Партнёрство в молитве создаёт крепкую нить из трех составляющих – Бога, вашего молитвенного партнёра и вас. Это мощная связь, ведь ваши голоса вместе возносятся к Небесам. Это усилит и укрепит ваши духовные силы, и вместе вы будете радоваться, когда увидите, что на ваши молитвы пришёл такой ответ, который вам казался невозможным.

Партнёрство с профессионалом

Будут моменты, когда ваша мама, друг, пастор или те, кто находится в вашей общине, не могут помочь вам решить ситуацию. Бывают случаи, когда требуется профессиональная помощь. Однако мы зачастую не обращаемся за профессиональной помощью, потому что нам трудно преодолеть определённые барьеры. Спросите себя, есть ли у вас предубеждения в отношении привлечения такой помощи? Когда у вашего ребёнка высокая температура и вы не можете её сбить, когда его мучает ушная инфекция, вы бегом бежите к врачу за помощью. Однако идея обратиться за профессиональной помощью, тогда, когда у вас есть проблемы с психологическим здоровьем, не кажется вам заманчивой? Поверьте, это то, что должно быть преодолено.

Возможно, у вас не было опыта по воспитанию детей до того, как вы сами стали отцом. Ни один ребёнок не рождается с прилагаемой инструкцией по воспитанию. Поэтому неудивительно, что вы можете столкнуться с проблемами в той области, где вам потребуется дополнительная профессиональная помощь. Профессиональное консультирование – это реальная возможность для родителей понять, почему они делают то, что они делают, и как получить более глубокое понимание того, что можно сделать. Профессиональное консультирование родителей может быть отличным шансом получить поддержку и научиться важным навыкам, таким например, как позитивное общение и решение конфликтов.

Вот лишь некоторые аспекты воспитания, с которыми можно познакомиться, извлекая пользу из профессионального консультирования, проводимого для родителей (Nemours Foundation, 2013):

- Как взаимодействовать с ребёнком со сложным характером
- Если вам нужна помощь в дисциплинировании ваших детей
- Порой вы ощущаете, что теряете контроль и не уверены, правильно ли вы реагируете

- Вы хотите лучше понять поведение вашего ребёнка
- Вы желаете узнать об установлении разумных ожиданий и эффективных пределах и границах
- Вы ищете возможность узнать больше о принципах воспитания и улучшить свои родительские навыки

Также могут быть ситуации, когда вам необходимо будет обратиться за профессиональной помощью ради самого вашего ребёнка. Непростые жизненные ситуации – такие как смерть члена семьи, друга или домашнего животного, развод или переезд, жестокое обращение, травма, уход родителя на военную службу, или серьёзная болезнь кого из членов семьи – могут вызвать в ребёнке сильный стресс, который способен привести к нарушению эмоционального здоровья, к поведенческим проблемам, проблемам со сном, аппетитом, академической успеваемостью или функционированием в социуме.

В некоторых случаях сложно понять, что заставило ребёнка внезапно замкнуться, стать беспокойным, напряжённым, угрюмым или плаксивым. Но если вы чувствуете, что у вашего ребенка эмоциональные или поведенческие проблемы или ему нужна помощь, чтобы справиться с трудным жизненным событием, доверьтесь своим инстинктам и обратитесь за профессиональной помощью. И чем раньше вы это сделаете, тем будет лучше.

Важно отметить, что в некоторых случаях ребенок может не проявлять никаких внешних признаков проблем, которые перечислены ниже. Однако и в таких ситуациях пользу консультирования нельзя недооценивать. Вот почему тест на НДО (Неблагоприятные детские переживания, опыт) полезен в качестве инструмента оценки. Возможно он доступен онлайн в Интернете (Starecheski, 2015)

Вот некоторые признаки, указывающие на то, что вам и вашему ребёнку может быть полезно обратиться к психологу или лицензированному терапевту (Nemours Foundation, 2013):

- Задержка развития речи, обучению языку или приучению к туалету
- Проблемы с обучением или концентрацией внимания (например, СДВГ)
- Поведенческие проблемы (такие как приступы гнева, выход из себя, ночное недержание мочи или расстройство пищевого поведения)
- Печаль, слезливость или депрессия
- Социальная замкнутость или изоляция
- Если ребёнок стал жертвой чьих-то издевательств или свидетелем издевательств над другими детьми;
- Снижение интереса к ранее доставлявшим удовольствие видам деятельности;
- Чрезмерно агрессивное поведение (например: укусы, пинки или удары)
- Внезапная потеря аппетита
- Бессонница или повышенная сонливость

- Перепады настроения (например, когда в одну минуту ребёнок счастлив, в следующую – расстроен)
- Развитие или увеличение физических жалоб (таких как головная боль, боль в животе или плохое самочувствие), несмотря на нормальные результаты осмотра вашим педиатром.
- Лечение серьёзного, острого или хронического заболевания;
- Проблемы в переходный период (после расставания, развода или переезда)
- Переживание тяжёлой утраты
- Установление опеки
- Сексуальное, физическое или эмоциональное насилие или другие травмирующие события;

Доверяйте своим отцовским инстинктам и, если у вас появились любые подозрения, что с вашим ребёнком происходит что-то не так, обращайтесь за помощью. Своевременная профессиональная помощь может помочь ребёнку справиться со многими детскими психологическими проблемами, поэтому не стесняйтесь действовать. Также очень важно, найти не просто хорошего профессионала в области консультирования, а того, кто в своей деятельности руководствуется библейскими принципами. Поищите христианских консультантов в вашем регионе, позвоните, узнайте, соберите о них информацию и решите, подходит ли это вам или вашему ребёнку в его ситуации.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Какие факторы зачастую мешают людям обратиться за профессиональной помощью?
2. Куда вы идёте, чтобы получить квалифицированную помощь в вашем регионе? Какие возможности вам доступны?

Заключение

Возможно, одна из самых тяжёлых сторон жизни одинокого отца – это борьба с одиночеством. Конечно, вы любите своих детей и наслаждаетесь временем, которое проводите с ними, но отношения между родителями и детьми не могут заменить наличие партнёра, товарища по команде или друга, с которыми вы можете делить все перипетии пути воспитания на равных.

Никогда не бойтесь обращаться за помощью. Помощь может оказать вам родственник, друг, член церкви или профессионал. Когда вам нужна помощь, важно это признавать и искать её. И не важно, в какой ситуации вы оказались, помните, что вы всегда можете сотрудничать с Богом! Он должен быть вашим первым и лучшим выбором.

Список использованных источников:

Kids Count. (July 2005). “Parenting and family support” Providence, Rhode Island. Kuzma, K. (2008). The First 7 Years. Pacific Press Publishing. Nampa, Idaho.

Nemours Foundation. (2013). Downloaded from: http://kidshealth.org/parent/positive/family/finding_therapist.html#

Shirey, K. (2019). 5 Benefits of Praying with a Prayer Partner. Downloaded from: <https://www.prayerandpossibilities.com/praying-with-a-prayer-partner/>

«Создавайте воспоминания» вместе с ребёнком

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

*«Выслушай наставление моё, народ мой, прислушайся к словам уст моих! Притчу поведаю устами своими, тайны древние изреку. Что услышали мы и узнали, что нам передали наши отцы, от их потомков не скроем – расскажем поколению грядущему о дивных делах Господа, о могуществе Его и о чудесах, которые Он совершил»
(Псалом 77:1-4, ИПБ).*

Введение

Отец-одиночка в течение многих лет безуспешно пытался скопить денег, чтобы заменить старую сантехнику в доме на новую, более удобную, современную. Но каждый год эти деньги уходили на отдых с детьми на пляже. Это никогда не было чем-то экстраординарным. Они брали дешёвую палатку и спальные мешки, купленные в комиссионном магазине, приезжали, разбивали лагерь неподалёку от пляжа и, наполнив сумки-холодильники бутербродами и бутылками с питьевой водой, проводили там выходные. Прошли годы. Дети выросли. Не так давно сын этого человека прислал отцу сообщение, в котором он делился своими впечатлениями о тех пляжных прогулках и чудесных воспоминаниях, которые у него остались о том времени. Его отец прочитал и подумал: «А ведь я тогда всё хотел купить новую сантехнику... Я очень рад сейчас, по прошествии многих лет, что именно таким образом распорядился тогда теми возможностями, что у меня были, средствами и временем, благодаря которым мы проводили время вместе, потому что не могу представить себе, что сын пишет мне письмо, в котором говорится примерно следующее: «Я храню в памяти нашу замечательную сантехнику».

Наши дети находятся с нами детьми относительно недолгий срок. И время пролетает стремительно быстро! Задайте себе вопрос: когда в последний раз вы что-то делали вместе с ними? Как проводили время? Что предприняли, чтобы подарить им прекрасные воспоминания, которые потом будут согревать вас и их, и которыми в свою очередь ваши дети потом смогут делиться со своими детьми?

Библейский текст в начале этой главы говорит нам о том, что мы должны делиться и передавать опыт следующему поколению. Это включает в себя рассказ историй, пересказ воспоминаний и передачу семейных традиций следующему поколению. Словарь определяет термин «традиция» (от лат. *traditio* – передача, предание) «как социальное и культурное наследие, передающееся от поколения к поколению и воспроизводящееся в определённых обществах и социальных группах в течение длительного времени». В качестве традиции выступают определённые культурные образцы, нормы, ценности, идеи, обычаи, воспоминания, заведённый порядок, привычки и сведения, передаваемые на протяжении многих лет, которые становятся практикой во времени, то есть исторической практикой. Традиции—это те формы поведения и действия, в которых вы участвуете снова и снова, это определённые ритуалы, которые вы выполняете в одно и то

же время и/или одним и тем же образом. Традиции могут быть большими или маленькими, но они отличаются от расписания и привычек тем, что совершаются с определённой целью и требуют мысли и того, что называется интенциональности, то есть направленности, преднамеренности.

Многие семейные традиции передаются из поколения в поколение. Они могут быть такими же незатейливыми, как набор определённых ингредиентов в «секретном» семейном рецепте, в том, как вы встречаете субботу, как дарите друг другу подарки или где вы сидите за обеденным столом. Продолжение традиций в вашей собственной семье – отличный способ рассказать ребенку о культурной и духовной истории вашей семьи. Детям нравятся установившиеся традиции, поскольку они дают ощущение уникальности и индивидуальности, стабильности и последовательности. Также это дарит им чувство сопричастности и ответственности, ведь они смогут потом в свою очередь передать что-то своим детям. Это бесценный дар, который выдерживает испытание временем.

Почему это важно?

Почему важна передача традиций и сохранение семейных воспоминаний? Вы можете даже не осознавать важность ваших семейных обычаев, не замечая их и принимая эти обычаи как должное. Однако не заблуждайтесь, ведь именно эти вещи сформировали ваше детство и зачастую помогают вам сейчас формировать детство ваших собственных детей. Те мелочи, которые вы считали само собой разумеющимися в вашей семье—то есть, которые, как вы полагали, свойственны каждой семье, пока не осознали, что это нечто отличающее вашу семью от других, и что в итоге и делает каждую семью уникальной,—это и есть семейные традиции. Что произойдёт, если вы не сможете продолжить эти традиции или не научите этим традициям следующее поколение? Они исчезнут навсегда, а это – настоящая потеря.

Уважаемый папа, что вы можете передать своему ребёнку? Вы можете думать, что у вас нет никаких дорогих семейных реликвий, ничего особенного, что можно было бы оставить детям, но то, что вы передаёте, не обязательно должно быть чем-то дорогим или антикварным. На самом деле, ваша семейная ваза может упасть и разбиться, бабушкин фарфор может расколоться, и деньги, оставшиеся в наследство, могут быть скоро потрачены. Речь о другом. Что такого вы передадите своему ребёнку, что никогда не сгниёт и не сломается? Что вы можете предложить такого, что будет продолжать жить и передаваться от поколения к поколению? Именно на таких воспоминаниях и традициях мы хотим сосредоточиться в этой главе.

Вспомните свое собственное детство, когда вы общались с родителями или бабушкой и дедушкой. Какие воспоминания вам больше всего нравятся? Возможно, это была традиция собираться всей семьей в канун Рождества, ходить в магазин с дедушкой. А может это какое-нибудь особое блюдо, приготовленное только на дни праздников. Семейной традицией может стать например соус для спагетти по особому семейному рецепту, который на самом деле никогда и никем из ваших родных не был записан, но требует каких-то особых условий, пропорций или приправ, чтобы стать «тем самым особенным» соусом, который делали в своё время и в вашем родительском доме. Вот вам идея: Если у вас есть такой рецепт, который не записан, пожалуйста, найдите время, чтобы записать его в следующий раз, когда будете готовить. Это станет отличным подарком вашему ребёнку в будущем.

Или, может быть, заветной детской традицией было ходить с папой рубить ёлку, ловить рыбу неподалёку на речке или ручье, охотиться или просто гулять по лесу. Может быть, у вас с папой была особая традиция готовить завтрак во время кемпинга, делать блины на газовой или дровяной плите, жарить хот-доги на огне или просто сидеть вокруг огня, наблюдая, как горят дрова и слушать, как они время от времени потрескивают. Все это истории и традиции, которые могут передаваться из поколения в поколение.

Семейные реликвии могут быть чем-то таким же простым, как пополнение марок к коллекции, которую вы унаследовали от своего деда. Это может стать традицией, которую вы и ваш ребенок можете продолжить, наслаждаясь приключениями по сбору новых «находок», узнавая о каждой и пополняя коллекцию дедушки. Сохранение прошлого даёт силы для будущего.

Отдельными воспоминаниями являются семейные фотоальбомы. Эти изображения никогда не могут быть заменены, они бесценны и рисуют яркую картину прошлого. Просматривая семейные альбомы, вы можете поделится историями, которые хранит в себе каждая фотография. Где была сделана фотография? Что она запечатлела? Какие ваши любимые воспоминания о человеке на фотографии? Ваш ребенок, возможно, никогда не встречался с изображенным человеком, но будет переживать эти моменты через ваш пересказ прошлого. Это воспоминания, которые вы должны сохранить для будущих поколений, поскольку они связывают вашего ребенка с прошлым.

Конечно, в сегодняшний век цифровой фотографии это делать гораздо сложнее и не так приятно листать страницы фотоальбома, но, возможно, вы запланируете и проведёте «фото-сессию», во время которой вы сможете просмотреть сделанные вами цифровые снимки, которые впоследствии могут быть сохранены на компакт-диске, жестком диске вашего компьютера или на внешнем диске. Подумайте о том, чтобы сделать семейный альбом из ваших цифровых фотографий. Такие сайты, как Shutterfly и Snapfish, делают это хорошо и могут в этом вам помочь. Есть также приложения, которые работают с любыми фотографиями, снятыми на телефон, и напечатают их одним нажатием кнопки—никакой работы не потребуется!

Возможно, вы думаете про себя, что вы человек без традиций и что в вашей родительской семье не было ничего такого особенного, что стоило бы передать следующему поколению. Ничто не мешает вам завести свои собственные семейные традиции. Может быть, вы сможете создать новую семейную традицию, основанную на том, что вы делаете. Например, может быть, вы занялись деревообработкой, чтобы помочь людям, которым нужны стулья, или незатейливые деревянные игрушки или сделать стеллаж, чтобы привести в порядок свой дом. Это то, что может быть интересно вашим детям или внукам, и это то, что можно им передать, и что будет цениться даже тогда, когда ваши дети вырастут и оставят родительское гнездо. Многие дети сегодня думают, что им интересны только видеоигры и телевизионные шоу, но это главным образом происходит потому, что это единственное занятие, в котором они себя видят. Предоставление вашему ребенку других возможностей для новых увлечений может открыть двери для разного рода веселых занятий, которые также могут потом передаваться по наследству. Подумайте о том, чем вы любите заниматься и что может увлечь вашего ребёнка: приготовление пищи, консервирование, рукоделие, живопись, музыка или коллекционирование таких предметов, как марки, камни, листья или цветы. Или научите его тому, как ремонтировать велосипед или автомобиль. Вместо того, чтобы оставлять ребёнка один на один с электронным устройством, привлекайте его к

созидательной практической деятельности. Кроме практической пользы таких занятий, это будет способствовать изменению сознания в отношении того, как более продуктивно можно проводить время.

Семейные традиции рассказывают детям историю о том, кто они и что важно для семьи. Это создает связь, которая возникает из чувства, что они являются частью чего-то уникального и необычного. Исследования показали, что «дети, которые хорошо знают историю своей семьи, обычно более приспособлены к жизни и более уверены в себе, чем дети, которые ничего подобного не знают. У таких детей более высокий уровень самооценки, меньше поведенческих проблем и крепче связь с семьей» (Childhelp, 2020).

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Какое ваше любимое воспоминание детства?
2. Существует ли в семье ваших родителей какая-то традиция, которую вам бы хотелось продолжить в своей собственной семье?
3. Существует ли какая-то новая традиция, которую вы завели и которая не была частью вашего детского опыта, но которую вам бы хотелось передать следующему поколению?
4. Как вы думаете, на сегодняшний день какое у вашего ребенка самое дорогое воспоминание?

Духовные традиции семьи

Важную роль в семье играют духовные традиции. Даже если в этом участвуете только вы и ваш ребенок, это время, проведенное вместе, будет бесценно, поскольку эти воспоминания и традиции ежедневной духовной практической жизни он возьмёт с собой в свою будущую семью. Если привить эти привычки своему ребенку сейчас, они станут вдохновляющим опытом формирования собственной веры и повлияют на духовное взросление и претворение в жизнь её принципов в собственной семье.

Не следует настолько торопиться, чтобы пренебрегать молитвой перед каждым приемом пищи или не находить времени для ежедневного семейного богослужения. Такие традиции, как произнесение молитвы перед едой – одна из возможностей для семьи каждый день общаться с Богом и друг с другом. В иудейской традиции молитва совершается не только перед едой, но и после неё. В статье Еврейской виртуальной библиотеки сказано: «Произнося благословения до и после еды, мы тем самым признаем, что пропитание зависит от Творца, и нам следует благодарить Его за всякую пищу. Благословение также помогает нам осознать, что еда — это не самоцель, а средство, поддерживающее в нас силы для служения Творцу. Как и в благословении перед трапезой, молитва благодарности после неё поднимают удовлетворение физической нужды в царство духа. Благодаря произнесению благословения семейный стол становится семейным алтарем. Молитва не только выражает благодарность за пищу, но и связывает участников со своим народом, выражая благодарность Богу за прошлые милости к народу в целом и надежду на его благословенное будущее.» Молитва перед едой, после еды или и то, и другое – это возможность поблагодарить Бога за Его щедрые дары. Она учит ваших детей почтению и благодарности любящему Отцу, который обеспечивает все наши нужды, но это также возможность для вас и ваших детей собраться вместе как семья для прославления, молитвы и поклонения.

Ежедневное чтение Священного Писания и время молитвы создают прекрасные воспоминания, как и традиции посещения богослужений в церкви всей семьёй. В дополнение к совместному посещению церкви, сделайте так, чтобы ваша семья каждый год посещала другие специальные церковные мероприятия, такие как концерты, программы, особые праздничные богослужения. Даже присутствие на венчании или похоронах может быть очень запоминающимся событием, которое может укрепить веру ребёнка.

Опять же не забывайте о том, чтобы время и формат вашего семейного богослужения соответствовали возрасту ребёнка. Дети в младшем возрасте подвижны и больше нуждаются в физической активности. Поэтому просто тихо сидеть и внимательно слушать то, как их папа читает из книг, которые они не понимают, они не могут. По мере того, как ребёнок становится старше, вы можете включать в семейное богослужение больше чтений, которые опять же находятся на их уровне понимания. Но помните, что это время поклонения должно быть прежде всего ориентировано на возраст вашего ребенка (детей), поэтому интерактивное богослужение – это всегда лучший выбор. Сделайте его веселым, запоминающимся временем, вспоминая о котором, им захочется потом воссоздать в своих собственных семьях. А «скучное и неинтересное» никогда не захочется повторить и продолжить.

Идеи создания воспоминаний, имеющие отношение к духовной жизни

Посещение церкви и празднование субботы – Сделайте субботу лучшим днём недели. Продумайте, что подготовить, что можно сделать такого, чтобы ваш ребенок с нетерпением ждал этого дня всю неделю (пусть для этого дня его будут ждать особые книги, прогулки, еда и т. д.).

Ежедневное семейное богослужение – Будьте постоянны, сделайте его соответствующим возрасту и интерактивным.

Время молитвы – Это затрагивает аспекты молитвенной жизни, как вы молитесь, кто молится и как часто. Старайтесь не использовать заученные наизусть фразы, а научите ребенка молиться своими словами и выражать собственные насущные мысли и чувства.

Свадьба близких – Используйте подобные события, чтобы напомнить вашему ребенку историю из Библии, когда Иисус присутствовал на свадьбе и совершил Свое первое чудо (Иоанна 2:1-11). Конечно, у ребёнка может возникнуть резонный вопрос, почему его собственные родители не женаты, не вместе. Воспользуйтесь возможностью, чтобы объяснить ему, что союз двух людей – это Божий идеал, но, к сожалению, это не всегда так получается, как и то, что произошло в конкретном случае с его родителями, и почему. Вам не нужно давать длинные подробные разъяснения, но, по меньшей мере, попытайтесь ответить на вопросы ребёнка и возвысьте саму идею брака.

Похороны родственников – Найдите время, чтобы рассказать своему ребёнку историю о Друге Иисуса Христа – Лазаре и о том, как Спаситель был опечален, когда он умер (Иоанна 11), расскажите о том, что происходит, когда мы умираем. Говорите простыми словами, которые может понять ребёнок в его возрасте. Кроме того, напомните ему, что Иисус Христос готовит для нас дом, скоро приидёт, чтобы взять нас к Себе, туда, где мы будем жить с Ним вечно и воссоединимся с нашими умершими близкими (Иоанна 14:1-3).

Рождество – Чтобы помочь понять, что смысл праздника в том, чтобы делать подарки другим, а не ожидать подарки для себя в такие праздники, как Рождество, найдите время, чтобы пересказать историю о том, что Бог даровал нам Своего Сына – Иисуса Христа, родившегося, как младенец (Матфея 1-2). Подчеркивайте идею Божьего дара нашему миру в Иисусе Христе, а не популярную идею Санта-Клауса.

Пасха – Объясните, что произошло во дни, когда Иисус был распят и умер, и что Он также воскрес из могилы (Матфея 27-28). Подчеркните смерть и воскресение Иисуса, а не популярную идею других атрибутов пасхального кролика.

Вернитесь назад к главе 5: «Познакомьте вашего ребёнка с Иисусом, как лучшим Другом». В ней вы найдёте практические идеи в отношении того, как можно передать духовные традиции вашему ребёнку.

Семейный вечер воспоминаний

Выберите один вечер в неделю, посвященный семейному совместному времяпрепровождению, и позвольте вашему ребенку помочь принять решение о том, что делать. Выключите телевизор и вместо этого говорите, смейтесь и играйте вместе. Занимайтесь деятельностью, которая поощряет общение друг с другом. Семейный вечер должен быть обязательством, которое соблюдается. Не позволяйте никаким делам отменять его. Помните о том, что на это время телевизор, iPad, компьютеры, сотовые телефоны, видеоигры, любые другие электронные гаджеты в комнату не допускаются! Этот вечер – возможность хорошо и качественно провести время с вашим ребёнком.

Если вы решили провести семейный игровой вечер, настоятельно рекомендуем вам играть в игры, которые не являются соревновательными по своей сути. Вечер настоящего веселья не должен быть омрачен неприятными чувствами проигрыша, в то время как другие будут праздновать победу потому, что они выиграли. Существует отличная коммуникативная игра для поощрения обмена мыслями, чувствами и идеями под названием «Ungame» (доступна на Amazon). Это одна из лучших игр, когда-либо созданных для обучения искусству общения, особенно в обучении слушать друг друга. Можете взять любую другую игру. Только обязательно удостоверьтесь в том, что выбранное вами занятие соответствует возрасту. Веселье должно быть весельем для всех, нужно, чтобы все члены семьи могли принять в нём участие.

Запланируйте простую семейную трапезу. Это не обязательно должно быть чем-то масштабным, застольем для гурманов. Помните, главное, что вы проводите время вместе, как семья. Время, проведенное вместе, гораздо важнее меню. Порой идеально подойдёт и попкорн, или суп с бутербродами. Возможно, вам понравится идея выходить на улицу и устраивать там пикник, просто так, удовольствия ради.

Мы живем во время все более индивидуальной и уединенной деятельности, когда каждый член семьи идет своим собственным путем, преследуя индивидуальные интересы. По мере того как электроника становится доступнее и дешевле, для каждого ребенка уже нет ничего необычного в том, чтобы иметь свой собственный телевизор или компьютер в своей комнате. Каждый член семьи так приклеен к собственному электронному устройству, что люди начинают забывать как можно наслаждаться качественным и количественным временем вместе. И, действительно, некоторые семьи очень мало общаются друг с другом лицом к лицу.

Уважаемые папы, это отличная идея – еженедельно проводить с вашим ребенком совместный вечер! Это посвященное папе/ребенку время, которое с годами становится бесценным. Есть ли у вас запланированный вечер, выделенный каждую неделю, чтобы обогатить ваши отношения с ребенком? Один раз в неделю по расписанию поможет вам восстановить связь друг с другом. Один вечер! Это не так тяжело, и всё же, это то, о чём большинство семей даже не задумываются. Итак, с чего же начать?

Создавая вашу историю, воспоминания. Советы, которые помогут вам начать это делать:

Выберите определенный день и время. Выберите обычный день и время каждой недели и отметьте его в своём семейном календаре. Не позволяйте другим событиям вмешиваться, отменять или переносить его. Делая это время приоритетом для вашей семьи, вы тем самым показываете, что важны друг для друга. Будьте верны в соблюдении этой еженедельной встречи.

Вовлеките своих детей в планирование. Поговорите со своими детьми о том, как они хотели бы провести вечер. Когда дети участвуют в выборе занятия, они больше вкладываются в то, чтобы что-то попробовать. Пусть они помогут спланировать мероприятие и совершат любую подготовку к нему, и вы увидите, как они радостно волнуются по мере приближения этого дня.

Устраните отвлекающие факторы. Договоритесь, что семейный вечер – это нечто особенное. Не отвлекайтесь на рабочие обязанности или что-то еще. Сосредоточьтесь друг на друге, а не на посторонних отвлекающих факторах.

Отключитесь, чтобы снова подключиться. На время проведения семейного вечера выключите телевизор, отложите сотовые телефоны. И, кстати, просмотр фильма по телевизору также не считается. Никаких технологий! Никаких включенных экранов. Технологические устройства мешают вам разговаривать друг с другом, а это одна из самых важных целей семейного времени. Как вы можете восстановить свою связь друг с другом, если у вас включены какие-либо устройства?

Убедитесь, что каждый может принять участие. Выберите занятие, которое подходит каждому члену семьи. Если у вас больше одного ребенка, объедините своих младших детей со старшими; дайте малышам какое-либо занятие; чередуйте

легкую игру с игрой посложнее. Сделайте это время весёлым для всех членов семьи.

Пусть это будет весело! Пусть это время не будет скучным! Именно поэтому в планировании такого семейного вечера должны помогать сами дети. То, что может быть забавным для вас, может совсем не являться таким для детей. Спрашивайте их мнение после каждого веселого семейного вечера, и пусть это будет руководством для ваших планов на следующую неделю.

Обуздайте дух конкуренции. Конкуренция мешает развлечению. Это важно помнить, если вы вместе играете в игру. Есть более важные цели семейного вечера, чем победа или поражение. Семейное веселье должно быть временем, которым все наслаждаются в данный момент и которое будут тепло вспоминать в будущем. Разве вы хотите, чтобы главным воспоминанием о времени, проведённом вместе, были чьи-то расстроенные чувства или споры?

Пусть всё будет просто. Иногда самые простые вещи могут быть самыми полезными и запоминающимися. Вечер вашей семьи не должен быть ресурсозатратным настолько, чтобы стать ещё одним пунктом, который нужно втиснуть в бюджет. Сделайте вечер лёгким, просто сидя на полу, разговаривая, смеясь и играя в любимую игрушку или игру вашего ребёнка.

Семейное время – один из важнейших аспектов построения крепких и нежных семейных уз. Чем больше времени вы проводите вместе, тем крепче становятся ваши семейные связи.

Зачем же откладывать на потом эти удивительные разговоры, веселые приготовления, смех и хихиканье? Заведите традицию семейного вечера в своей семье и будьте готовы радоваться от того, насколько крепче станут ваши семейные связи почти мгновенно. Давайте, достаньте календарь, созовите семейное собрание и назначьте вечеринку прямо сейчас.

Воспоминания о совместных трапезах

Какой предмет мебели сегодня является самым неиспользуемым в вашем доме? Исследования показывают, что это обеденный стол! Вместо того, чтобы использовать этот предмет мебели по его прямому назначению – чтобы за ним кушать, собравшись всем вместе, в наши дни, вероятнее всего, стол заваливают разными вещами, книгами, журналами, ключами, игрушками и т. д. Пришло время восстановить традицию и вернуть обеденному столу его первоначальные функции: семейные трапезы!

Итак, уберите всё со стола, выключите телевизор, сядьте и поешьте вместе. Не позволяйте ни одному дню похитить у вас возможность – сесть, собравшись всей семьёй вместе, и насладиться трапезой за семейным столом. Разговор может быть зажигательным, веселым и воодушевляющим. Эти разговоры за обеденным столом могут стать одними из самых ярких семейных воспоминаний. Не лишайте себя и свою семью этой важной возможности создания воспоминаний, поедая с одноразовой посуды во время просмотра телевизора. Сядьте рядом с ребенком и наслаждайтесь едой вместе, не отвлекаясь ни на что постороннее. Подумайте обо всех темах разговоров и историях, которые вы упускаете.

Прием пищи не только важен для формирования воспоминаний, но и является мощным инструментом, помогающим вашим детям в других отношениях. Исследования показывают, что в таком случае у вашего ребенка на 35 процентов будет меньше вероятность развития расстройства пищевого поведения, на 24 процента больше вероятность употребления более здоровой пищи и на 12 процентов меньше вероятность иметь избыточный вес. Согласно исследованию дети, которые регулярно обедают со своей семьей не менее пяти раз в неделю, реже употребляли наркотики, испытывали депрессию или попадали в неприятности (Fiese, B. & Hammons, A., 2011). Это довольно веские причины, чтобы выключить телевизор, отложить сотовые телефоны и сесть кушать за обеденный стол.

Идеи для созидания воспоминаний, связанных с едой:

Где вы кушаете – Вы едите за обеденным столом, каждый член семьи в своей комнате или у телевизора? Вы упускаете возможность создать одни из самых добрых воспоминаний, если не собираетесь все вместе за обеденным столом. То как и где вы едите дома, - это привычка или традиция, которую ваш ребенок может перенять для своей семьи.

Порядок рассадки - У каждого из вас есть свое место за столом или оно меняется каждый раз, когда вы за него садитесь? Детям (особенно маленьким) нравится делать одно и то же одним и тем же способом. Таким образом, каждый член семьи имеет свое собственное место, пространство за столом, и это дарит вашему ребенку ощущение уверенности.

Кто молится - Кто молится за трапезу? Это всегда только вы или вы делаете это по очереди и позволяете своему ребенку иногда совершать благодарственную молитву перед едой? Дети должны слышать, как вы молитесь, но им также нужна возможность и молиться самостоятельно.

Что вы едите – То, чем вы питаетесь, также имеет значение. Вы всегда берёте еду на вынос, покупая готовую, или предпочитаете готовить домашние блюда? Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос здоровым и учился делать осознанный выбор в пользу правильного питания, то главная ваша задача – научить его правильно питаться уже сейчас, пока он – ребёнок. Это нормально – иногда позволить себе разнообразие и потратиться, купив где-нибудь готовую еду, чтобы например иметь возможность полакомиться особым десертом. Важно то, чтобы здоровая пища была для вас регулярной и приоритетной.

Разговоры за столом - Ранее мы говорили о важности созидания добрых воспоминаний во время семейной трапезы. Вы многое теряете, когда кушаете, сидя перед телевизором, вы упускаете возможность общения за столом, когда каждый член вашей семьи ест в одиночку. Передавая вам тарелку с картофелем, ваш ребенок поделится с вами тем, о чём он вряд ли расскажет в другое время дня. Подробности о переживаниях, радостях, печалях и заботах всплывают в ходе обычного разговора за столом. Поэтому сидеть и кушать вместе – прекрасная возможность, а время совместной трапезы – лучшее время дня и время открытий в отношении того, что происходит в данное время в жизни вашего ребёнка.

Воспоминания об отпуске

Обведите дату в календаре, приготовьте камеру и не позволяйте ничему помешать вашим планам! Время отпуска, проведённого с семьёй – настоящий кладёзь замечательных воспоминаний. Возможно вы подумаете, что вам некуда и не на что поехать (вспомните о бюджете, который имеет для этого свою статью расходов) всего несколько долларов каждый месяц сэкономленных вами, сложатся в нужную вам сумму. Отпуск – это не обязательно что-то дорогостоящее или экстравагантное. Порой дети запоминают больше всего самые простые вещи. Важно то, что вы проводите время вдали от повседневной суеты.

Цель хорошего, традиционного отдыха измеряется не тем, сколько денег вы тратите или сколько миль/километров вы проезжаете, а тем, сколько удовольствия вы получаете в процессе! Самые приятные воспоминания нашей семьи связаны с путешествием на машине. Эти однодневные экскурсии были гораздо веселее, чем день, проведённый в любом парке развлечений. Прекрасные воспоминания об отпуске могут подарить однодневные «каникулы» в зоопарке или выходные в кемпинге. Есть недорогие способы сбежать на день или около того, которые станут отличными весёлыми приключениями и доброй памятью для семьи.

Если бы вы спросили моих дочерей об их самых дорогих воспоминаниях детства, они тут же ответили бы вам, что это поездки на машине. И это даже не пункт назначения, который выделяется в их памяти, скорее, это само путешествие. Это время, проведённое в машине, когда мы играли в игры, разговаривали и пели глупые, на ходу сочинённые песни.

Так что планируйте простой отпуск заранее. Не расстраивайтесь и не думайте, что вы не в силах это осуществить. Это может быть однодневное мероприятие или неделя. Исходите из возможностей своего бюджета, но особый отдых должен быть. Планируйте его и сделайте всё, чтобы он стал ярким, весёлым и запоминающимся для вас и вашего ребёнка.

Дни рождения и другие различные поводы для празднований

В свой день рождения каждый член семьи должен чувствовать себя особенным, и не обязательно тратить много денег, чтобы отпраздновать этот день как-то по-особенному. Именинник может позавтракать в постели, и так начать свой день. Это также особый день, наполненный возможностями для создания семейных воспоминаний.

Будьте изобретательны. Важно не столько стоимость подарка на день рождения, сколько смысл, который вы ему придаёте, и время, которое вы тратите на выбор чего-то особенного. Подарки ручной работы всегда самые лучшие.

Однажды я решил приготовить для нашей старшей дочери игру-сюрприз с поиском сокровищ. Мы купили разного рода мелких вещей в магазине, где цена на каждую вещь не больше доллара, завернули каждую и спрятали их по всему дому. Затем

написали подсказки так, чтобы они помогали нашей дочери вести поиски от одного подарка к другому. Видели бы вы её, как она была взволнована, открывая каждый, и бегая вокруг дома в поисках следующего. А ведь это были подарки из долларового магазина. На какое-то время это стало традицией. Когда она подросла, мы решили, что охота за сокровищами, возможно, уже устарела, поэтому подготовили для неё один большой подарок. Когда мы вручили его ей, по её щекам покатались крупные слёзы. Мы и не подозревали, что предвкушение этой простой охоты за сокровищами стало для неё заветной традицией. Поэтому мы снова вернулись к охоте за долларовыми сокровищами.

Какие еще особые достижения в жизни вашего ребенка следует отмечать? Что ещё можно отпраздновать—весомое и незначительное? Обратите внимание на мелочи и празднуйте незначительные достижения так же, как вы отмечаете большие вехи, такие как день рождения. Мелочи имеют значение и для вашего ребёнка. Возможно, они очень усердно работали, чтобы чего-то добиться. Если вы найдёте время, чтобы отпраздновать и показать детям, что очень рады, вы побудите их поставить более высокие цели, к которым они будут стремиться в будущем.

Другие достижения, которые можно отмечать:

- Хорошая оценка по сложной контрольной по математике.
- Обретение нового друга.
- Впервые заправленная постель.
- Окончание учебного года.
- Освоение навыка езды на велосипеде.

Вам не нужно планировать грандиозное, вычурное празднование по поводу каждого маленького достижения. Иногда достаточно праздника с рожком мороженого. Важно то, что вы нашли повод порадоваться успехам своего ребёнка и отметить это вместе с ним. Видите ли, иногда самые незначительные вещи значат больше всего. Речь идёт о том, чтобы найти время и посвятить его ребёнку, признав его достижения в особенный для него день.

Праздничные воспоминания

Праздники идеально подходят для установления традиций и создания воспоминаний. Они — кладёшь возможностей. Каждый человек нуждается в ощущении принадлежности чему-то. Возможно, самое большое преимущество традиций для вашей семьи—это дать вашему ребёнку возможность соединиться и отождествиться со своей семьёй, стать частью чего-то большего, чем он сам. Традиции и добрая память о них дарят надежду на то, что и завтрашний день принесёт вам добрые воспоминания.

Маленькие атрибуты праздников—такие, как самодельные ежегодно подготавливаемые рождественские украшения, носки, развешиваемые у камина, посещение шоу фейерверков в парке, изготовление открыток на День Святого Валентина или сбор корзины с едой для другой семьи на День Благодарения — значимы для детей. Все это из года в год будет ожидаться детьми, поскольку станет новыми традициями в вашем доме.

Праздники во всем мире разные, и каждая семья празднует их по-разному. Национальные праздники также являются прекрасной возможностью для создания воспоминаний.

Может быть, вы можете пойти на парад, патриотический концерт или в национальный музей, который может быть открыт во время праздников. Не пропустите эти важные дни, они подарят вам много воспоминаний.

СЕМЕЙНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Это задание нужно выполнить дома вместе со всеми членами вашей семьи (включая вас). На самом деле, это может стать большим семейным богослужением.

1. Дайте каждому члену семьи лист бумаги для рисования.
2. Обеспечьте каждого достаточным количеством карандашей для рисования, фломастеров и/или маркеров.
3. Попросите каждого нарисовать то, что иллюстрирует их любимое семейное воспоминание.
4. Не спешите. Дайте всем достаточно времени для выполнения этой задачи.
5. После того, как каждый участник закончит рисунок, предоставьте ему возможность поделиться и рассказать, почему именно это воспоминание стало для него любимым.

Заключение

Каждая семья празднует и строит воспоминания своим уникальным способом. Каковы ваши традиции? Какие самые лучшие воспоминания у вас? Необходимо создавать такие позитивные семейные воспоминания и традиции, которые будут жить в течение многих поколений, как напоминает нам о том Священное Писание. Переезжая с места на место, вы можете жить во многих разных домах, но куда бы вы ни отправились, вы и ваш ребенок будете хранить воспоминания о времени, проведенном вместе как семья.

Исследователи проводили опрос среди детей, спрашивая их, что они больше всего помнят о своем детстве. «Большинство детей ответили, описывая повседневные традиции, такие как семейные обеды, чтение книги на ночь и просмотр телепередач вместе. Счастливые детские воспоминания дают положительные преимущества, которые дети берут с собой на долгие годы во взрослую жизнь» (Childhelp, 2020). Видите ли, дорогой папа, речь идет о простых повседневных вещах, которые вы можете делать вместе со своим ребенком. Это не займет много денег, но потребует эмоционального вложения и вашего времени.

Нет семей идеальных, как и нет идеальной семейной традиции. Чтобы создать традицию вашей семьи, просто расскажите хорошую историю, проявите немного творчества, и участия и любви друг ко другу за столом. Да, и как уже говорилось ранее, вы можете начать новую семейную традицию с чего-то совершенно простого, такого как например любимый семейный рецепт супа. В конце концов, помните, что нет ничего более святого, чем помогать своим детям создавать позитивные воспоминания и переживания, которые укажут им на Иисуса и приведут их на небеса! Сделайте Иисуса частью каждой семейной традиции и пригласите Его разделить ее вместе с вами и вашим ребенком.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Childhelp. (2020). How Important is Thanksgiving Soup to a Child's Wellbeing? Downloaded from: <https://www.childhelp.org/blog/traditions/>

Fiese, B. & Hammons, A. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Journal of the American Academy of Pediatrics*.

Jewish Prayers: Grace After Meals (n.d.) Jewish Virtual Library. Downloaded from: <https://www.jewishvirtuallibrary.org/grace-after-meals>

Сотрудничество с Богом

ПРИНЦИП СВЯЩЕННОГО ПИСАНИЯ

«...будьте тверды и мужественны, не бойтесь и не страшитесь их, ибо Господь, Бог твой, Сам пойдёт с тобою, и не отступит от тебя и не оставит тебя. И призвал Моисей Иисуса и пред очами всех Израильтян сказал ему: будь твёрд и мужествен, ибо ты войдёшь с народом сим в землю, которую Господь клялся отцам его дать ему, и ты разделишь её на уделы ему; Господь Сам пойдёт пред тобою, Сам будет с тобою, не отступит от тебя и не оставит тебя, не бойся и не ужасайся» (Второзаконие 31:6-8).

Введение

В американском приключенческом комедийно-романтическом фильме-сказке «Принцесса-невеста» 1987 года, актёр Мэнди Патинкин сыграл героя по имени Иниго Монтойя. В фильме Монтойя ищет шестипалого человека, который когда-то убил его отца. Монтойя желает с ним расквитаться. Он говорит всем, что живёт единственно ради одной только возможности, того момента, когда он сможет сказать: «Здравствуйте! Меня зовут Иниго Монтойя. Вы убили моего отца. Приготовьтесь умереть». Приходит день, когда он, наконец, находит того, кого он так долго искал, исполняет своё желание и убивает злодея. И после этого... вдруг чувствует себя потерянным и не знает, кто он теперь без жажды мести, свободный от идеи совершить возмездие. Он говорит о себе: «Это странно. Я так долго жил мстью, что теперь, когда всё кончено, не знаю, что мне делать дальше с моей жизнью».

Уважаемый одинокий папа, преследуют ли вас воспоминания о прошлом? Возникают ли в ваших мыслях снова и снова тяжёлые эпизоды, о которых вам хотелось бы забыть, но которые приходят к вам и напоминают о вашем неверном выборе, о невосполнимых утратах, о нанесённых обидах или о несправедливом к вам отношении со стороны других людей? Часто ли вы мучаетесь бессонницей, прокручивая прошлое или просыпаетесь от тяжёлых сновидений в которых все эти кошмары повторяются в будущем?

Прочтите ещё раз текст Священного Писания в начале этой главы. Он является для нас драгоценным напоминанием. Выпишите его на листок бумаги, прикрепите на зеркало, чтобы первое, что вы могли видеть утром, был этот текст. Выучите его и, принимая верой то, о чём он говорит, всякий раз, когда чувствуете себя лишённым сил и мужества, просите Бога в молитве исполнить Своё обетование.

Порой, уделив время анализу библейского текста, мы можем лучше понять его смысл. Давайте рассмотрим этот текст, разбив его на составные части. Какое сообщение заложено для нас в каждой его строке?

Итак, Второзаконие 31:6-8. Анализ текста:

«Будьте тверды и мужественны...» Чувствуете ли вы себя сильным и смелым? Если вы испытываете слабость и страх, может это потому, что вы пытаетесь сделать всё самостоятельно. Читайте дальше!

«Не бойтесь и не страшитесь их, ибо Господь, Бог твой, Сам пойдёт с тобою...» Это одно из самых сильных обетований, содержащихся в этом тексте. Вы не одиноки. Иисус Христос обещал, что Он сам пойдёт вместе с вами. Разве это не повод оставить свои страхи?

«(Он) не отступит от тебя и не оставит тебя...» Он не только желает пойти с вами, Он обещает больше – не оставлять вас и не отступать. Иисус с вами сегодня, завтра и вовеки.

«Господь Сам пойдёт пред тобою, Сам будет с тобою...» На случай, если вы не осознали этого до конца в первый раз, Он повторяет обетование снова. Он напоминает вам о том, что будет идти этим путём вместе с вами.

«(Он) не отступит от тебя и не оставит тебя...» Вот, опять! Вы видите? Повторяя одни и те же слова снова и снова, Он тем самым подчёркивает важность обетования, потому что считает его важным. Он не хочет, чтобы вы пропустили послание любви, которое Он пытается вам сообщить. Мы часто упорствуем и остаёмся глухи, невосприимчивы к Его словам, поэтому Он считает необходимым ещё раз уверить нас в том, что НИКОГДА нас не оставит.

«Не бойся и не ужасайся». После таких слов обетования как вы можете всё ещё бояться или отчаиваться?

Эти стихи - одни из самых драгоценных обетований в Библии. Последняя глава этой книги призвана вдохновить вас наслаждаться полнотой жизни. И это осуществимо, если вы совершаете свой путь жизни с Богом. Давайте посмотрим на те конкретные вещи, которые вы можете сделать для того, чтобы через те обетования, которые содержатся в этих библейских стихах, вы с Божьей помощью обрели силы отпустить прошлое, испытав на опыте, что значит прощение и проявление благодарности.

Отпустите прошлое

Осознавали ли вы, что несёте на себе груз того, что произошло с вами в прошлом – боль прошлого, раны прошлого и последствия решений вашего прошлого? В нашей жизни бывают моменты, когда нам хочется что-то изменить и мы хотели бы повернуть время вспять, оказавшись в прошлом, чтобы сделать другой выбор. О, если бы мы только могли вновь пережить судьбоносный момент, избрать другой путь и стать свидетелями других итогов. Но, увы – назад вернуться мы не можем. Однако, мы можем двигаться дальше.

Только как двигаться вперёд, когда постоянно оглядываешься назад? Вы не можете наслаждаться видом вокруг или обратить внимание на возможности, которые открываются прямо перед вами, потому что всё, что вы продолжаете делать – это смотреть через плечо. Давайте проанализируем, как этого достичь. Ведь в том, чтобы

сосредоточиться на настоящем и смотреть в будущее, закрыв страницу прошлого, столько свободы!

Проблема заключается в том, что с прошлым можно расстаться только через прощение, и это гораздо легче сказать, чем сделать. Прошлые обиды продолжают причинять нам боль и калечить нас потому, что мы не представляем, как простить то, что простить невозможно. Как это преодолеть?

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Что значит для вас прощение?
2. Как понять, что вы кого-то простили?

Прощение непростительного

Порой отцу-одиночке бывает трудно простить мать своего ребёнка. Очень часто можно услышать: «Никогда я не смогу забыть того, что она сделала нашей семье». Однако может оказаться и так, что вам прежде всего нужно простить самого себя. Возможно, вы продолжаете корить себя за то, что в своё время приняли неправильное решение, поддались на ложь или влюбились в свою бывшую. Прощение себя означает признание своих проступков, принятие своих ошибок, своих недостатков и любви к себе независимо от своих несовершенств. Это значит учиться на ошибках и брать на себя обязательство не повторять их снова.

Для многих прощение подобно целебному бальзаму души. Шрамы могут остаться и ощущаться в течение долгого времени, возможно, до конца жизни, и всё же прощение того, кто причинил вам боль, или прощение самого себя снимет с ваших плеч огромное бремя.

Проблема в том, что существует много искажённой информации о том, что такое прощение и что им в действительности не является. Поэтому прежде, чем мы рассмотрим, какие шаги следует предпринять, чтобы простить, давайте уделим некоторое время разговору о неверных представлениях о том, что такое прощение.

Чем прощение НЕ является!

Искажённое понимание прощения может помешать нам испытать истинную свободу и обрести исцеление, которое оно с собой приносит. Итак, давайте начнём с выяснения истины. Прощение – это НЕ:

Одобрение – Прощение кого-то не означает, что вы одобряете его действия. В известной библейской истории Иисус простил женщину, взятую в прелюбодеянии, но не одобрил её образ жизни и поступки. Вместо этого Он сказал ей: «иди и впредь не греши» (Иоанна 8:11). Прощение кого-то не означает, что вы одобряете то, что он сделал с вами. Если, к примеру, ваш ребенок что-то у вас украл, вы можете простить его, но это не значит, что вы одобряете то, что он вас обокрал.

Извинение или оправдание – Прощение – это не оправдание, не извинение и не покрытие чьих-то грехов. Мы не указываем на смягчающие обстоятельства в попытке объяснить поведение обидчиков. Хотя от нас ожидают прощения, нам не следует пытаться придумывать причины или пытаться оправдать несправедливое отношение. Если вы подверглись жестокому обращению, вы не можете и не должны оправдывать такое поведение словами, типа: «Я, должно быть, сказал/сделал что-то такое, что заставило её выйти из себя» или «Она была пьяна и не отдавала себе отчёт в том, что делает». Это – грех, и его нельзя ни простить, ни оправдать. И это не является частью прощения.

Помилование - это юридическое решение, которое освобождает правонарушителя от последствий его действий, таких как несение наказания или приговора. Вот почему вы не просите, чтобы виновная была освобождена от наказания. Она должна отдать свой долг обществу, и общество должно быть защищено от неё. Вы не призваны освобождать её от естественных последствий её собственных действий.

Я помню ледящую кровь историю, потрясшую всю нацию, которую многие из нас, живших в то время, помнят до сих пор. В 1978 году 50-летний Лоуренс Синглтон, бывший моряк торгового флота, подобрал на трассе 15-летнюю Мэри Винсент, автостопом путешествующую из Лас-Вегаса, и изнасиловал её. Пятью взмахами топора он отрубил ей, потерявшей сознание, предплечья и засунул её умирать в бетонную трубу неподалеку от Сакраменто. В судебном документе засвидетельствовано то, что не укладывается в голове: «На следующее утро два человека заметили раздетую Мэри Винсент которая шла, поддерживая руки так, чтобы не лилась кровь» (Dean, 1997). Согласно мягким законам того времени Синглтон получил 14 лет за изнасилование, покушение на убийство и сексуальное преступление (максимально допустимый срок) и отсидел всего восемь лет и четыре месяца. После освобождения он убил Роксану Хейз, 31-летнюю мать троих детей. Вполне возможно, что Винсент и другие пострадавшие от его преступлений простили его ради собственного благополучия. Однако, в отношении него не может быть и речи о помиловании ни со стороны его жертв, ни с чьей-либо ещё, так как необходимо, чтобы он получил по заслугам за свои гнусные злодеяния и находился по крайней мере в таком месте, где не сможет причинить больше никакого вреда кому-либо ещё. Прощение человека и помилование – две совершенно разные вещи, которые никогда не следует путать. Если преступление было совершено, преступник должен получить по заслугам, согласно закону.

Примирение – Прощение не всегда сопровождается примирением. Примирение требует участия двух человек. Человек, которого вы прощаете, может не захотеть видеть вас или говорить с вами, или он может умереть после того, как совершил преступление. Более того, вы можете не захотеть поддерживать отношения с человеком, которого вы простили. Например, если вас в детстве кто-то сексуально домогался, вам не следует подвергать себя риску снова оказаться рядом с этим человеком и уж тем более подвергать риску своего ребёнка. В некоторых случаях, чтобы защитить вас и вашего ребёнка, о примирении не может быть и речи. Другими словами, прощение может сопровождаться или не сопровождаться примирением, в зависимости от обстоятельств.

Некоторые люди считают эффективным способом – подвергнуть жертв насилия опасности, утверждая, что им необходимо простить обидчика, вернувшись к нему. Когда речь идёт о жестоком обращении и мы путаем примирение и прощение, мы подвергаем свою жизнь риску. Да, прощение – это лучшая возможность движения вперёд, но, когда произошло насилие, жестокое обращение, я ни в коем случае не предполагаю, что здесь должно иметь примирение.

Отрицание или игнорирование – Отрицание того, что имело место преступление, или подавление (подавление того, что вы действительно чувствуете внутри), почти всегда является подсознательным. Некоторые люди по разным причинам живут в отрицании; то есть они не пришли к принятию реальности того, что произошло. Иногда смотреть фактам в лицо больно, и иногда отрицание кажется лёгким выходом. Однако подавление своих чувств почти всегда выливается в негативные последствия для вашего физического самочувствия. Многие жертвы жестокого обращения в детстве подавляют память об этом событии. Здравый ум не может принять тот факт, что родитель, надёжный друг или родственник мог бы сделать такое, поэтому жертва часто живёт в отрицании. Жертвы изнасилования могут испытывать то же самое. Некоторые люди думают, что прощать – значит умышленно и сознательно игнорировать совершённый грех. Опять же, прощение этого не подразумевает.

Забвение – Вы все слышали фразу «простить и забыть», но буквально сделать это бывает нереально или невозможно. Обычно невозможно забыть значимые события в нашей жизни, как положительные, так и отрицательные. Прощение не стирает наши воспоминания. На самом деле, проявление ещё большей благодати заключается в том, что осознавая, что произошло, мы, тем не менее, осознанно выбираем прощение. Боль и даже некоторые детали травмы могут со временем исчезнуть из памяти, но сама память об этом событии, вероятно, останется с нами на всю оставшуюся жизнь. Часто, когда мы слышим «прости и отпусти», мы чувствуем себя виноватыми каждый раз, когда вспоминаем о тяжёлом событии и понимаем, что на самом деле мы ничего не простили. Прощение и забвение – это не одно и то же.

Притворство, что произошедшее не имеет значения - Это важно, и мы не можем притворяться, что дело обстоит как-то иначе. Мы не сможем простить по-настоящему, пока ясно не увидим проступок во всей его неблагоприятной реальности, и пока не осознаем всю его серьёзность. Некоторые люди полагают, для того, чтобы простить, им нужно приуменьшить масштабы проступка, отмахнуться от него или выдать его за несущественный или незначительный. Величайшая победа для того, кто прощает, в том, чтобы посмотреть в лицо реальности (во всей порочности того, что произошло), и всё же простить. Нелепо думать, что мы должны держать язык за зубами, когда нас ранили, предали, оскорбили, обидели или несправедливо с нами обошлись. Это важно!

То, чем прощение ЯВЛЯЕТСЯ!

Теперь, когда мы уяснили, чем прощение НЕ является, мы можем пойти по этому пути дальше и попытаться понять, что ЯВЛЯЕТСЯ прощением:

Решением, а НЕ чувством – Прощение – это решение, а не чувство. Вы можете решить простить кого-то даже тогда, когда вам этого не хочется. В некоторых случаях решение простить может прийти первым (обычно это так и происходит), в то время как чувства могут занять гораздо больше времени.

Осознанием серьёзности того, что произошло – Прощение достигается только тогда, когда мы признаём то, что было сделано, не отрицаем того, что произошло, и не скрываем или покрываем этого. Прощение может быть болезненным, так как оно никогда не сотрёт того, что нам сделали. Вы можете смотреть злу в лицо, но всё равно принять решение простить.

Отказом от того, чтобы помнить зло – Библия говорит нам о том, что любовь «не считает свои обиды» (1 Кор. 13:5, Библия в Современном переводе). Почему нам нравится отслеживать в уме все случаи, когда нас обидели? Не для того ли, чтобы потом поднять их из памяти, доказать, что произошло, или чтобы бросить их в лицо обидчикам? Жить духом прощения, это не значит забывать о том, что произошло, но это значит – не вести списка обид, чтобы при случае указать на него человеку, который нас обидел.

Отказом от сведения счётов – Прощение включает в себя отказ от естественного желания видеть, как обидчики «получают по заслугам». Это – отказ от страха, что обидчик избежит наказания, которого, по нашему мнению, он заслуживает. Вполне может быть, что с мыслью о возмездии трудно расстаться, но отмщение у Господа, а Он лучше всего с этим справляется и не нуждается в нашей помощи. Богу угодно, чтобы мы отказывались от желания быть орудиями возмездия, это даёт Богу свободу Самому решать, что следует делать. Мы должны исследовать себя и спросить: «Насколько то, что я собираюсь сказать или сделать, свободно от банальной попытки свести счёты?» Если нашим мотивом является месть, то мы намереваемся огорчить этим Святого Духа.

Выбором не сплетничать – Тот, кто действительно прощает, не сплетничает о своём обидчике. Если ситуация требует, чтобы вы кому-то рассказали или сообщили о неподобающем поведении, убедитесь, что человек, которому вы рассказываете, заслуживает доверия или занимает соответствующую должность. Некоторые ситуации, такие как жестокое обращение, требуют, чтобы вы о них сообщили, однако мы слишком часто говорим о вещах, о которых говорить не следует. Проявите благоразумие! Мне нравится одна история из жизни Клары Бартон, основательницы Американского Красного Креста. Ей напомнили о порочном поступке, который кто-то совершил по отношению к ней много лет назад. На это она отреагировала так, словно никогда не слышала об этом инциденте. Её подруга, шокированная такой реакцией, спросила её: «Разве ты этого не помнишь?». «Нет», - ответила Бартон, - «я отчётливо помню, что забыла об этом» (Palau, 1985). Она приняла решение простить, оставить воспоминания об этом в прошлом и впредь больше не вспоминать и не участвовать в разговорах об этом инциденте.

Проявлением милосердия и благодати – Когда говорим о том, что сделал для нас Бог, мы используем два этих понятия как взаимозаменяемые. Однако, это не одно и то же. Благодать – это получение того, чего мы не заслуживаем, в то время как милосердие – это не получение того, чего мы заслуживаем. Подумайте об

этом. Мы не заслуживаем спасения, но Бог дарует нам благодать, прощая нас. Милосердие, с другой стороны, не даёт нам того, чего мы заслуживаем. Поскольку мы грешники, мы заслуживаем смерти. Бог не позволяет нам погибнуть, но вместо этого Он дарит нам вечную жизнь. Проявляя милосердие, тем, кто причинил нам вред, мы не воздаём по справедливости. Мы не даём им того, что обидчики заслуживают. С другой стороны благодать проявляется в том, чего мы решили не говорить, даже если всё сказанное нами будет правдой. Прощение означает, что мы проявляем и милость, и благодать так же, как Христос проявляет их по отношению к нам.

Влияние духа непрощения

Когда вы думаете, что простить кого-то просто невозможно, **ОСТАНОВИТЕСЬ** и подумайте об альтернативе. Непрощение имеет ужасные последствия, которые повлияют на вас на всю оставшуюся жизнь и, возможно, на вашу вечную участь. Рассмотрим одно исследование Университета Джона Хопкинса (2019): «Будь то простая ссора с супругом или давняя обида на члена семьи или друга, неразрешённый конфликт может «пустить корни» глубже, чем вы можете себе представить, - он может повлиять на ваше физическое здоровье. Хорошая новость: исследования показали, что акт прощения может принести огромную пользу вашему здоровью, снижая риск сердечного приступа, улучшая уровень холестерина и качество сна, а также снижая болевой синдром, кровяное давление и уровень тревожности, депрессии и стресса. Исследования указывают на то, что с возрастом связь между прощением и физическим здоровьем только усиливается.»

Также было отмечено, что люди, не могущие простить, не могут по-настоящему и любить. Великий лидер движения за гражданские права доктор Мартин Лютер Кинг-младший (1957) заявил: «Мы должны развивать и поддерживать способность прощать. Тот, кто лишён способности прощать, лишён способности любить. И в худших из нас можно найти доброе, и в лучших – злое. Когда мы обнаруживаем это, мы менее склонны ненавидеть наших врагов». Возможно, мы не смогли испытать любовь так, как задумал Бог, потому, что мы не простили.

Прощение – это выбор

Есть один пункт выше, который стоит повторить, подчеркнуть и выделить ещё раз. Прощение – это решение, а не чувство! Это, пожалуй, самое неправильно понимаемое из всей темы прощения. Вы можете принять решение простить, даже тогда, когда не испытываете чувства прощения.

Во время Второй мировой войны вся семья Кори Тен Бум была арестована за укрывательство евреев и отправлена в концентрационный лагерь. Выжила только одна Кори. Она делится потрясающей историей, которая показывает, что прощение – это не чувство, а скорее решение и действие под влиянием Святого Духа (Ten Boom, 1972).

«Это было в Мюнхене, в церкви, где я проповедовала в 1947 году, когда увидела его – лысеющего грузного человека в сером пальто с коричневой фетровой шляпой в руках. В одно мгновение я видела серое пальто и коричневую шляпу, а в следующее – синюю униформу и фуражку с козырьком и черепом со скрещенными костями. Этот человек был охранником в концентрационном лагере Равенсбрюк, куда нас

отправили, и моим первым мучителем, которого я встретила после освобождения. Моя кровь, казалось, застыла в жилах. Теперь он стоял передо мной, вытянув вперёд руку для приветствия: «Прекрасная весть, фройляйн! Как замечательно знать, что, как вы сказали, все наши грехи брошены в пучину морскую!». А я, так бойко говорившая о прощении, скорее полезла в сумочку, чтобы не пожимать эту руку! «Вы упомянули Равенсбрюк в своей речи, — продолжал он, — а я был там надзирателем. Но с тех пор я стал христианином и знаю, что Бог простил мне все те жестокости, которые я совершал. И всё же мне хотелось бы услышать слово прощения из ваших уст, фройляйн». И он снова протянул свою руку. «Вы можете простить меня?». Я стояла в оцепенении. Я, чьи грехи прощались снова и снова, не могла его простить. — «Господи, помоги мне!» — взмолилась я про себя: «Иисус, помоги мне! Я могу протянуть руку. Я могу сделать лишь это. А Ты дай мне сил простить этого человека». И безжизненно, механически я выбросила свою руку вперёд, в его, протянутую мне навстречу. И как только я это сделала, случилось что-то невероятное. Словно в моём плече возник электрический заряд, который стал спускаться вниз и ударил по нашим соединённым рукам. А потом исцеляющая теплота заполнила всё мое существо, и из моих глаз брызнули слёзы. «Я прощаю вас, брат!», - сказала я. «От всего сердца!» Мы долго держали друг друга за руки, бывший надзиратель и бывшая узница. Я никогда не ощущала Божьей любви так остро, как в тот момент. Но и тогда я понимала, - это не моя любовь, а именно Божья. Я пробовала любить, но у меня не было на это силы. Но тут стала действовать сила Святого Духа, как записано в Послании к Римлянам 5:5: «...потому что любовь Божия излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам».

Вне всяких сомнений, Кори не понимала, насколько велико то бремя, которое она несёт, пока она не сложила его. Наконец-то она была свободна! Она решила протянуть свою руку. При этом действии на нее снизошёл дух прощения. Теперь она могла по-настоящему прочувствовать прощение и любовь Божью по отношению к ней. Это произошло только тогда, когда она приняла простое решение – протянуть руку в ответ для рукопожатия.

Прощать кого-то – это не значит говорить: «То, что ты сделал, это нормально», а значит утверждать: «То, что ты сделал, было неправильно, и мне было очень больно, но я больше не позволю этому оказывать отрицательное влияние на мою жизнь и здоровье. Я собираюсь отпустить это. Я выбираю смотреть в будущее, двигаться вперёд и идти добрыми путями в своей жизни. Я выбираю видеть благословения в своей жизни, максимально использовать их и жить полной жизнью». Прощение – это значит отпустить боль, отдать того, кто причинил тебе боль, в руки Божьи, освободиться от гнева и обиды и сосредоточиться на том прекрасном, что есть в жизни. Прощение даёт мир, спокойствие, совершенно новый взгляд на жизнь и свободу.

Подумайте о последствиях того, когда человек не отпускает чувства гнева, негодования и обиды. Это трагично, потому вы говорите в своём сердце примерно следующее: «Из-за чьих-то действий я всегда буду чувствовать гнев, я не никогда по-настоящему не исцелюсь от этого и никогда не буду жить счастливой жизнью. Я ВЫБИРАЮ быть жертвой. Я позволю этому повлиять не только на мое психическое, но и на моё физическое здоровье и на качество моих будущих отношений». Поэтому прощение имеет решающее значение, потому что, в конце концов, если вы не сможете простить, единственный человек, которому вы причините этим боль, - вы сами и, потенциально,

ваши дети. Кто-то сказал, что обида подобна ситуации, когда содержимое бутылки с ядом выпиваешь ты сам, ожидая при этом, что умрёт другой человек. Если вы будете держаться за обиду, она причинит вам боль, возможно даже вас убьёт. Прощение – это гораздо лучшее и более здоровое решение.

Уважаемый отец, воспитывающий ребёнка в одиночку, прощение – это выбор, который требует мужества и силы. В жизни часто нужно делать выбор, и каждый выбор, который вы делаете, либо ведёт вас в правильном направлении, даёт вам жизнь, либо лишает вас возможности нести жизнь другим. Ежедневно, вам, одинокому отцу, приходится делать выбор, и выбор простить – это одно из лучших решений, которые вы когда-либо можете принять!

Прощать других и себя – это очень важно для того, чтобы стать таким отцом, каким вас хочет видеть Бог. Сделав этот единственный выбор, вы обретёте такую радость, которой, возможно, никогда раньше не испытывали. Это окажет влияние на ваши отношения с ребёнком и на то, как вы выполняете свою роль отца. Размышляя над решением простить, подумайте о двух вещах:

Иисус прощает вас снова и снова. Он не считает количество раз и не напоминает вам о вашей греховности. Вместо этого Он напоминает вам о Своей любви.

Дух непрощения отрицательно скажется на ВАС. Отказ от прощения причинит вам физическую и эмоциональную боль, скажется на вашем духовном состоянии. Как сказала поэтесса Майя Анжелу (2013): «Прощать – это один из величайших подарков, которые вы можете себе сделать. Простите всех. Простите ради себя самого».

Пастор, ведущий и писатель Макс Лукадо прекрасно описал, что является человеческим прощением и как оно соотносится с прощением Божьим.

«Вы никогда никому не простите больше, чем Бог уже простил вам. Неужели вам всё ещё трудно думать о том, чтобы простить того, кто причинил вам боль? Если это так, пойдите ещё раз в верхнюю горницу и понаблюдайте, как Иисус подходит то к одному ученику, то к другому, и омывает им ноги. Вы видите Его? Вы слышите плеск воды? Вы слышите, как Он идёт к следующему участнику этого действия? Держите в уме этот образ. В Евангелии от Иоанна 13:12 говорится: «Когда же омыл им ноги...» Обратите внимание – Иисус закончил омывать им ноги. Это значит, что Он никого не пропустил. Почему это так важно? Потому, что это означает, что Он омыл ноги и Иуды. Иисус омыл ноги Своего предателя. Это не значит, что Иисусу было это легко. Это не значит, что это легко и вам. Но это значит, что Бог никогда не призовет вас делать то, чего Он не сделал Сам» (Lucado, 2019).

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Есть ли кто-то, кому вы должны простить обиду, которую ещё не простили?
2. Как это влияет на вашу жизнь?
3. Готовы ли вы с Божьей помощью сделать выбор в пользу прощения?

Молитва – мощное оружие

Многие матери – это настоящие воины молитвы. Они знают, что нет такой проблемы, вопроса или ситуации, с которой Бог не мог бы справиться. Моя мама воплощала этот дух, постоянно молясь за всех четверых своих детей. Она научила меня верить силе материнских молитв. Если мы болели, она молилась о нашем исцелении. Если у нас были финансовые проблемы, она молилась о Божьей заботе. Когда нужно было принять решение, она молилась, чтобы Бог направлял наши пути и помогал нам не полагаться на собственный разум. В детстве я часто видел маму, стоящую на коленях у кровати и молящуюся за своих детей. Мама возносила тихие молитвы, когда мыла посуду, протирала пол или готовила. Она продолжала молиться за меня до самой своей смерти. Я не знаю, где бы я был сегодня без молитв моей верующей матери.

Отцы также могут быть воинами молитвы. Возможность молиться не зарезервирована для одних только матерей. Отцы также могут молиться за своих детей в хорошие и трудные времена и сражаться в битве веры за своих детей. Хотя моя молитвенная жизнь началась с тех пор, когда я впервые принял Иисуса Христа как своего Господа и Спасителя, моя молитвенная жизнь сделала огромный скачок вперёд, когда я сам стал отцом. Ничто так не ускорит вашу молитвенную жизнь, как отцовство и беспокойство о своих детях.

Один из лучших подарков, который вы можете сделать своему ребёнку, - это за него молиться. Продолжайте просить, продолжайте искать и продолжайте стучать. У вас есть Небесный Отец, который желает вам ответить. Когда дети вырастают и становятся взрослыми, они нуждаются в ваших молитвах ещё больше, чем когда-либо. Пусть они слышат, как вы о них молитесь, спрашивайте их об их конкретных молитвенных нуждах и никогда не упускайте возможности помолиться вместе с ними.

Молитесь не только о физической защите, но и, что более важно, о духовной защите их умов и сердец. Большинство родителей переживают о том: «будет ли ребёнок хорошо учиться в школе?» «Подвергнет ли себя риску, употребляя наркотики или занимаясь добрачным сексом?» «С каким человеком он свяжет свою судьбу?» «Будет ли после окончания средней школы он по-прежнему следовать за Богом?» «Не впадёт ли в зависимость от видеоигр или неблагополучных сообществ социальных сетей?» Обращайтесь в молитве к Богу со всеми своими вопросам.

Я не сомневаюсь, что молитвы моей матери сделали для меня больше, чем что-либо ещё, что я могу себе представить. Какова ваша молитва о вашем ребёнке? Знают ли ваши дети о том, что вы за них молитесь? Слышали ли они, как вы молитесь, видели ли, как вы стоите на коленях, взывая к Богу? Какой невероятный покой приходит к нам с осознанием того, что Бог никогда «не спит и не дремлет» и продолжает заботиться о нашем ребёнке даже тогда, когда мы отправляемся спать и закрываем глаза, чтобы отдохнуть.

Дух благодарности

Чтобы сесть и составить список всего, что есть в вашей жизни одинокого отца неправильного, несправедливого и того, что вам хотелось бы изменить – много труда не

потребуется. Вы, вероятно, могли бы сделать это прямо сейчас, исписав лист бумаги немалым списком претензий. Жаловаться и фокусироваться на всём том, «в чём нам не повезло» - часть человеческой природы. Однако, если нас попросит кто-нибудь перечислить благословения, потребуется немного больше усилий и времени, чтобы такой список составить.

Если бы существовал препарат без отрицательных побочных эффектов, который помог бы нам правильнее питаться, больше заниматься спортом, меньше испытывать депрессию и лучше спать, как долго пролежал бы он на аптечном прилавке? Мы все побежали бы к врачу за рецептом. Фармацевтическая компания получила колоссальную прибыль и не справлялась бы с объёмами производства, чтобы удовлетворить спрос всех желающих. Может это и не препарат, но благодарность не менее важна для вашего здоровья, как и хорошее питание. Посмотрите только на некоторые из преимуществ, которые даёт дух благодарности (Prichard, 2013):

- Более здоровое питание
- Развитие более сильной иммунной системы
- Прилив сил и ощущение, что у вас больше энергии
- Оптимизм и острота восприятия
- Лучшее противостояние стрессу
- Большая удовлетворённость собственной жизнью
- Регулярные занятия спортом
- Использование творческого подхода при решении сложных умственных задач
- Более глубокие дружеские отношения
- Лучший сон
- Повышенная самооценка и самоуважение
- Повышенная продуктивность
- Наслаждение от процесса работы и лучшее её выполнение

Ого! Неправда ли, только один этот список преимуществ должен мотивировать вас на то, чтобы посвятить немного времени на подсчёт ваших благословений. Одним из самых недооценённых и эффективных инструментов для укрепления вашего здоровья, благополучия и счастья является практика благодарности.

Остановитесь и задумайтесь над тем, из чего состоит ваша повседневная жизнь и найдите то, за что вы можете выразить благодарность. Например, подумайте о стуле, на котором сейчас сидите, о прохладе, в которой вам приятно находится, сидя в жаркий день у открытого окна, о созерцании красивого заката или о том, что у вас есть добрый и верный друг, отношения и общение с которым дарят вам особенную радость.

Возможно, вам придется начать приучать себя смотреть на вещи по-новому. Вот несколько идей, которые помогут вам начать развивать в себе отношение благодарности:

Записывайте свои благословения. Возьмите за привычку записывать всё хорошее, что ежедневно происходит в вашей жизни. Каждый вечер перед сном перечислите три вещи, за которые вы испытываете благодарность, запишите их в отдельную тетрадь. Ежедневно в своей благодарственной тетради добавляйте пункты к вашему списку и обращайтесь к ней в те дни, когда вы испытываете искушение пожаловаться или проявляете беспокойство. Только не пропускайте ни

одного вечера! Будьте верны в ежедневном фиксировании благодарностей. Всего три благодарности за день помогут перестроить ваше восприятие действительности. Не удивляйтесь, когда вы вскоре обнаружите, что не можете остановиться на трёх благодарностях.

Выражайте свою благодарность словами. Ежедневно выражайте свою благодарность хотя бы одному человеку вербально: вашему ребёнку – за то, что он – ваш сын/дочь, другу, за то, какой он внимательный собеседник, или, к примеру, расплачиваясь в продуктовом магазине на минуту задержитесь, чтобы сказать кассиру, что вы цените то, как он работает.

Пишите письма благодарности. Написание писем на бумаге кажется в наши дни архаичной практикой. Сегодня нам привычнее и удобнее другие возможности. Мы используем краткие текстовые формы в виде СМС-сообщений, электронную почту или другие виды интернет коммуникации. Однако получить рукописное письмо, ожидающее вас в почтовом ящике, невероятно приятнее, потому что вы знаете, что для этого кто-то специально постарался, потрудился, чтобы сообщение написать и отправить вам. Так почему бы не найти время, чтобы составить особое благодарственное письмо тому, кто сделал для вас в жизни доброе дело? И даже не сомневайтесь в том, какую ценность будет иметь ваша письменная благодарность для этого человека.

Возносите благодарственные молитвы. Вместо того, чтобы начинать свою молитву со списка текущих задач и перечислением Богу всех актуальных нужд, начните свою следующую молитву с благодарности Ему за все Его благословения.

Делайте себе памятки благодарности. Может быть, вы живёте рядом с озером, где можно собирать красивые маленькие камни, разбросанные вдоль берега. Найдите маленький камешек и положите его в сумку или карман. Этот камешек может служить вам своего рода напоминанием о том, что нужно пользоваться моментом, чтобы ценить то доброе, что есть в вашей жизни. На нём вы даже можете что-то нарисовать или написать библейское обетование. Однако, каждый раз, когда камешек будет попадать в поле вашего зрения, или вы будете его касаться, он будет служить вам напоминанием – подумать и найти то, за что вы можете поблагодарить Бога. Памятки благодарности могут быть какими угодно и выглядеть иначе, чем маленький камень. Для некоторых – это фрагмент деревянной доски, монетка, пуговица или установленное напоминание на вашем сотовом телефоне. Всё достаточно индивидуально. Но всякий раз, когда вы будете видеть или прикасаться к этому предмету, он мягко напомнит вам о важности быть благодарным. Это хорошая идея и в том случае, если вы хотите привить себе какую-то полезную привычку – вы также можете воспользоваться этим принципом осязаемого напоминания. Так что подумайте, что для этих целей вы можете использовать в вашем случае, и начните прямо сегодня.

Вы также можете коллекционировать ваши «благодарности» и периодически к ним возвращаться. Например, таким образом дневником благословений может служить содержимое обыкновенной большой стеклянной банки. Всякий раз, когда вы испытываете благодарность, используйте её как ёмкость для «памяток», записанных вами либо на маленьких бумажных листках, либо на таких вот маленьких камнях, опускаемых в банку. Время от времени вы можете вынимать

их все и перечитывать, чтобы напомнить себе о том, каким путём Бог вёл вас в прошлом, что Он сделал для вас и за что вы Ему благодарны.

Живите с благодарностью в сердце. Это подарит вам чувство удовлетворённости жизнью и наполнит внутренним миром и радостью. Это также поможет вам сохранить позитивный взгляд на жизнь, который необходим для того, чтобы быть сильным в тяжёлые времена испытаний. Более того, такое культивирование благодарности может открыть вам глаза на то, насколько вы в действительности благословенны.

ЛИЧНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

1. Приведите пример человека, который положительно повлиял на вашу жизнь.
2. Каким именно образом это изменило вас/ситуацию?
3. Как вы можете выказать этому человеку свою благодарность (например, в течение этой недели)?

Продолжайте взирать вверх!

Дженнифер Маджио рассказывает о переживаниях и опыте, через которые проходят одинокие матери:

«По силам ли мне всё это? Насколько правильные решения я принимаю? Что, если я сделаю всё, что смогу, а этого будет всё равно недостаточно?» – каждая мама, вероятно, время от времени задаёт себе подобные вопросы. Такие мысли – обычное дело для каждого родителя. Однако они могут привести к гнетущему чувству тревоги и неуверенности в себе. Если вы испытывали подобные чувства, послушайте следующее: вас уже достаточно! Вы справитесь! С Божьей помощью вы сможете! Бог в силах помочь и вам и вашему ребёнку и Он поможет. Никто не совершенен. Каждый родитель имеет недостатки и принимает решения, которые могут быть не «правильными». Когда дело доходит до воспитания детей, никто не знает всех ответов, но вы можете положиться на Бога. У Него есть все ответы. В те моменты, когда вы не знаете, что делать, или когда всё валится из рук, найдите время для молитвы и напомните себе: «С Богом я всё смогу!». Имейте веру в то, что Бог, создавший Вселенную, создал вас способными выдержать натиск бури и преуспеть в вашей нынешней ситуации.» (Maggio, 2019).

Слова Маджио так же применимы и к одиноким отцам. Вы справитесь! Доверьтесь Богу, чтобы Он помог вам воспитывать ваших детей с любовью и мудростью, чтобы они также научились любить Бога и следовать за Ним.

Заключение

Сдерживание, накапливание в себе горечи и гнева приведёт вас к жизни выживания, а не процветания. Это лишит вас возможности наслаждаться жизнью в той полной мере, какой задумал Бог. И это не будет способствовать тому, чтобы стать лучшим отцом, настолько лучшим, насколько вы можете стать.

В жизни вы можете выполнять много ролей, но ни одна из них никогда не будет важнее отцовства. Это священный и святой долг. Никогда не стоит недооценивать то влияние, которое может оказать молящийся отец на своего ребёнка. Идите вперёд с Богом и не забывайте о том, что с Ним вы в силах изменить мир к лучшему ради грядущего поколения.

Уважаемый одинокий папа! Бог избрал вас, и Он вас не оставит. Примите для себя решение стать самым лучшим папой, не забывая о том, что Он идёт с вами рядом. Вы любимы, вы бесценны.

Одинокий папа, с Ним вы не будете одиноки! Идите с Богом!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

Dean, P. (1997). Mary Vincent Speaks Out: 'He destroyed Everything About Me. Los Angeles Times. Downloaded from: <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1997-02-25-ls-32048-story.html>

John Hopkins University. (2019). Forgiveness: Your Health Depends on It. Downloaded from: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/forgiveness-your-health-depends-on-it>

King, Jr. M.L. (1957). Downloaded from: It is a Dream Rooted Deeply in the American Dream. <https://www.reviewjournal.com/opinion/editorials/editorial-it-is-a-dream-deeply-rooted-in-the-american-dream-1939269/>

Lucado, M. (2019). It's Important to Forgive. Downloaded from: <https://maxlucado.com/listen/its-important-to-forgive/>

Maggio, J. (2019). Being a Single Mom: 17 Seemingly Impossible Struggles. The Life of a Single Mom. Downloaded from: <https://thelifeofasinglemom.com/being-a-single-mom-how-to-/>

Palau, L. (1985). Experiencing God's Forgiveness. Multnomah Press. Downloaded from: <https://bible.org/illustration/clara-barton>

Prichard, S. (2013). 5 Ways to Cultivate an Attitude of Gratitude. Downloaded from: <https://www.skipprichard.com/5-ways-to-cultivate-an-attitude-of-gratitude/>

Ten Boom, C. (1972). Guideposts Classics: Corrie ten Boom on Forgiveness. Guideposts. Downloaded from: <https://www.guideposts.org/better-living/positive-living/guideposts-classics-corrie-ten-boom-on-forgiveness>

The Princess Bride (1987). <http://princessbrideforever.com/the-movie/cast/>

«Бог укрепит, ободрит вас и никогда не оставит одиноким»

Возможно в силу ряда причин и жизненных обстоятельств вы стали отцом, в одиночку воспитывающим ребёнка. Трудности на вашем пути могут казаться вам неумолимыми, неизбежными и непреодолимыми, уже не говоря о предубеждениях, стереотипах и социальном отторжении, которые бытуют в обществе в отношении отцов-одиночек. В этой книге мы хотим поделиться с вами руководством Библии и некоторыми практическими советами в отношении того, как справиться с проблемами, с которыми вы можете столкнуться.

В этой книге вы найдёте следующие темы:

- Преодоление предубеждений и осуждения
- Жонглирование
- Предотвращение войны, в которой не может быть победителей
- Знакомство вашего ребёнка с Иисусом, как лучшим Другом
- Денежные вопросы
- Создание воспоминаний вместе с ребёнком

- И даже больше!

Уважаемый одинокий папа! Если вы пригласите Христа пойти по этому пути воспитания вместе с вами, тогда вы сразите всех «гигантов», одержите победу над всеми обвинителями и судьями, вам по плечу будет любая задача, потому, что Он вас не оставит. Он смотрит на вас глазами, полными любви. В них нет ни тени осуждения, нет никаких предубеждений, никаких обвинений, только любовь!