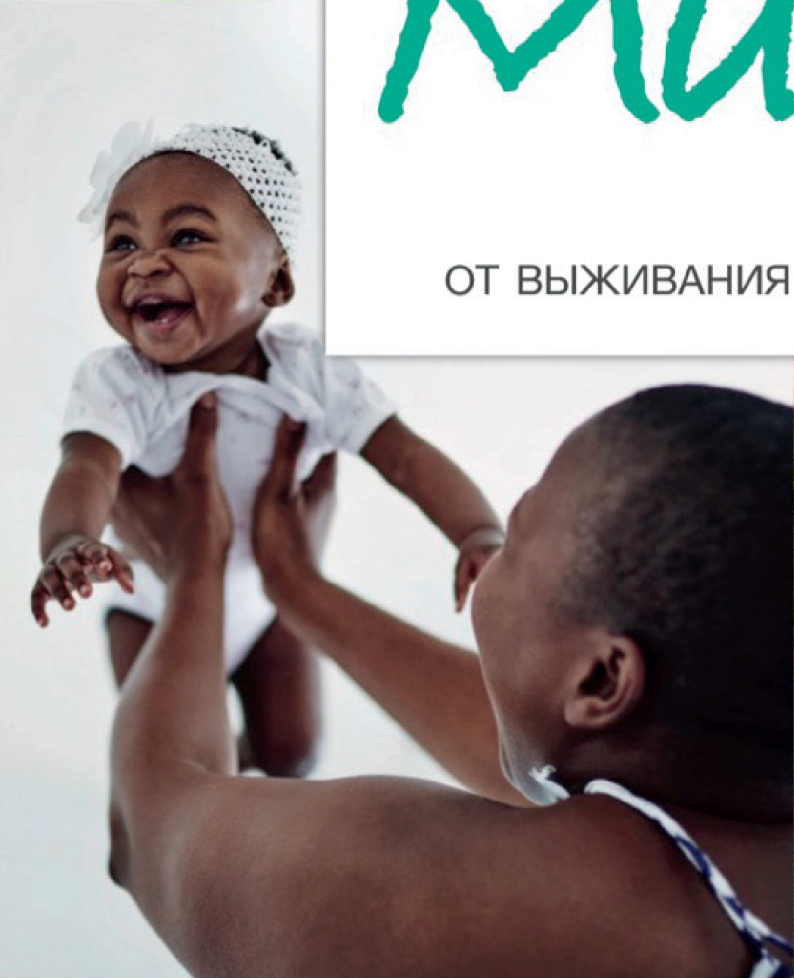




СОЛО Мама

ОТ ВЫЖИВАНИЯ К ПРОЦВЕТАНИЮ



ДОКТОР ПАМЕЛА КОНСУЭГРА

Соло: мама

От выживания к процветанию

Др. Памела Консуэгра

Вступительное слово

Дорогая мама, воспитывающая ребенка в одиночку,

Эта книга была написана специально для тебя. Есть так много обстоятельств, которые могли привести к тому, что ты стала мамой, воспитывающей ребенка в одиночку. Возможно, ты мать-одиночка по собственному выбору, из-за неожиданной беременности, из-за развода, из-за смерти отца вашего ребенка, из-за отсутствующего отца, из-за его отказа от участия в воспитании или из-за множества других обстоятельств. Одинокие мамы – это матери, самостоятельно воспитывающие ребенка, по своему выбору или обстоятельствам. Но прежде всего, каждая одинокая мама хочет быть наилучшей матерью, какой только она способна, несмотря на трудности воспитания в одиночку.

Некоторые препятствия на твоем пути могут показаться неумолимыми, неизбежными и непреодолимыми. Это может быть стигма, которая приходит с тем, когда становишься матерью-одиночкой, это могут быть расспросы других людей, финансовые проблемы, ты можешь иметь дело с несговорчивым отцом, столкнуться с одиночеством, горем и полным истощением от того, что пытаешься догнать всех зайцев сразу. И это лишь малая часть всего того, с чем ты можешь сталкиваться каждый день.

Тем не менее, посреди всех твоих списков дел, твой малыш дергает тебя за штанину, смотрит на тебя своими большими глазенками, протягивает маленькие ручки, чтобы ты их взяла, и говорит: «Я люблю тебя, мамочка». Или как насчет твоего подростка, который неожиданно тепло прижимается к тебе? Твои дети, независимо от возраста, изо дня в день зависят от тебя, ищут у тебя руководства, поддержки и удовлетворения всех своих потребностей.

Ты будешь выполнять много ролей в своей жизни, но ни одна из них никогда не будет более важной, чем быть мамой. Это священная и святая обязанность. Никогда не стоит недооценивать влияние, которое одна молящаяся мама может оказать на своего ребенка. Откликаясь на потребности своего малыша, ты обретаешь способность повлиять на грядущие поколения. Каждый день, когда ты принимаешься за это дело, ты делаешь вклад и инвестируешь в жизнь своего ребенка.

Одинокая мама, Иисус избрал тебя быть родителем своего ребенка. Знай, что Он обещал пройти этот путь воспитания вместе с тобой. Ты возлюблена, ты лелеема, и ты не одинока. Иди вперед с Богом!

Божьих благословений,

Д-р философии, Памела Консуэгра

Глава 1

Понимание термина «мать, в одиночку воспитывающая ребенка»

Принцип Священного Писания

«.. любовью вечною Я возлюбил тебя...» (Иеремии 31:3)

Введение

Когда вы слышите слова «мать, в одиночку воспитывающая ребенка», то какую женщину вы представляете себе? Мы хотим, чтобы вы восприняли термин «мать, в одиночку воспитывающая ребенка» позитивно, потому что, в действительности, это термин, который олицетворяет силу, мужество и изворотливость. Одинокие мамы – это умные, любящие, уверенные в себе, независимые женщины, которые готовы на все ради своих детей. Итак, примите его и продолжайте делать ту удивительную работу, которую вы уже делаете.

Возможно, вы уже привыкли к этому термину и лично не сталкивались с грубыми или осуждающими комментариями со стороны других людей; однако некоторые из вас сталкивались. Не всякое сообщество осуждает вас. На самом деле, некоторые сообщества исполнены любви и поддержки. Если вы испытали это на своем опыте, хвала Господу. Вы можете быть источником особой поддержки для тех, кто оказался в такой ситуации, потому что, к сожалению, другие матери-одиночки слышали осуждающие слова, ловили сверлящие взгляды, были предметом сплетен и их это задело. Именно для них мы включаем эту главу.

Возможно, есть люди, которые высказывали предположения о вашей жизни, вашем финансовом положении или даже о вашем характере, совсем не зная вашей истории. Это может показаться несправедливым, и так оно и есть. Но вы не можете позволить чьему-то неосведомленному мнению и ошибочному суждению определять, кто вы и как вы себя чувствуете. Это их проблема, а не ваша. Они виноваты, если так поступают с вами. Вы можете сделать выбор – рассказать другим правду об одиноких мамах. Вы можете быть частью раскрытия истинной картины силы, стойкости и находчивости одиноких мам.

Прочтите еще раз стих из Священного Писания для этой главы: «.. любовью вечною Я возлюбил тебя...» (Иеремия 31:3). Этот стих напоминает нам, что Иисус любит нас всех невероятной вечной любовью. Это Его удивительная благодать омывает нас снова и снова, когда мы в этом нуждаемся.

Какая удивительная истина, какая удивительная любовь! Он видит, как ты роняешь слезы, Он понимает боль, которую ты испытываешь, и Он видит, как ты усердно трудишься, чтобы быть наилучшей мамой, какой только способна. В то время как другие могут не видеть дальше того, что лежит на поверхности, Бог видит все. Он знает о твоих заботах и потребностях, и Он знает невероятную любовь, которую ты испытываешь к своему ребенку.

Вы не одиноки

Насколько сегодня в Соединенных Штатах распространено быть матерью, в одиночку воспитывающей ребенка? Давайте посмотрим на некоторые последние статистические данные (Maggio, 2020):

- * Каждый четвертый родитель, живущий сегодня с ребенком в Соединенных Штатах, не состоит в браке.
- * Каждый пятый ребенок живет с матерью-одиночкой
- * В Соединенных Штатах насчитывается 15 миллионов матерей-одиночек
- * 86% семей с одним родителем в Соединенных Штатах возглавляют мамы
- * Из 22 миллионов детей, живущих в семьях с одним родителем, 19 миллионов живут с мамой, в то время как только 3 миллиона живут с отцом.
- * Сегодня на 300% больше семей, возглавляемых матерями, чем было в 1960 году

Матери, в одиночку воспитывающие ребенка, существуют в обществе, они заметны и вносят изменения в современное общество. Вы не одиноки, поскольку представляете все возрастающее число женщин, которые оказывают положительное влияние на наш мир и на следующее поколение.

Существует множество различных путей, которые ведут человека к тому, чтобы оказаться одиноким родителем. Для некоторых воспитание детей в одиночку – это путь, который они целенаправленно выбрали. У других, возможно, был трудный путь, на котором они столкнулись с тем, что их сердце было разбито, с ними жестоко обращались, они пережили утрату или горе. Некоторые воспитывают детей в одиночку, потому что их мужья или партнеры внезапно умерли, некоторых – обманули, а других – бросили. Третьи воспитывают детей в одиночку, потому что они бежали от ситуации домашнего насилия или от партнера с зависимостью. Дело в том, что каждая ситуация уникальна, и причины, которые привели к тому, чтобы оказаться матерью, в одиночку воспитывающей ребенка, разнятся от женщины к женщине.

Хорошая новость заключается в том, что в современном мире средства массовой информации, особенно телевидение и кино, более склонны показывать одиноким мам в позитивном ключе. Однако многие из этих портретов матерей и женщин в целом отличаются нереалистичностью. Они рисуют такую картину мам, которая далека от вашей повседневной реальности.

Некоторые одинокие мамы признаются, что не говорят людям, с которыми они встречаются впервые, что они одни воспитывают ребенка, из-за страха, что на них навешают ярлык или осудят. Также они могут услышать критические замечания со стороны родственников, коллег, знакомых или членов церкви. Другие говорят, что их исключили из их круга общения или больше не приглашают, когда другие семьи собираются вместе на обеды и прогулки, включая общественные мероприятия в церкви. В конце концов, вы можете «плохо повлиять» на их детей, и они не хотят, чтобы они находились рядом с вами. Одна мать-одиночка заявила: «Женщины в церкви не доверяют одиноким мамам находиться в присутствии их мужей. Люди не знают, как со мной

разговаривать, поэтому они вообще оставляют попытки со мной пообщаться. Временами мне бывает одиноко».

Давайте повторим то, что мы говорили ранее: Бог не поручал вашим соседям, друзьям, семье или даже вашей церковной семье роли судьбы над вашей жизнью. Воспринимайте термин «мать, в одиночку воспитывающей ребенка» положительно. Он олицетворяет силу, мужество и находчивость. Одинокие мамы – это умные, любящие, уверенные в себе, независимые женщины, которые готовы на все ради своих детей.

Личные размышления

1. Вспомните о том, как какой-либо человек проявил к вам удивительную Божью любовь.
2. Что вы почувствовали в этот момент?
3. Как вы откликнулись на это?

Установление границ

Как мать, в одиночку воспитывающей ребенка, вы имеете дело с таким большим количеством задач, и последнее, что стоит в вашем списке дел, - это непрошенные суждения других. Да, трудно слушать обидные слова, и в какой-то момент вы, возможно, перестали испытывать шок от грубостей, которые вам говорят люди, и тем, что некоторые люди относятся к вам по-другому.

Возможно, пришло время установить соответствующие границы и знать, кого подпускать, а кого не пускать. Вот семь советов по установлению этих границ:

Прекратите негативные разговоры с самими собой. Не позволяйте критике других влиять на то, как вы разговариваете сами с собой. Приклейте несколько позитивных аффирмаций на зеркало в ванной, читайте их в начале каждого дня, запоминайте и повторяйте про себя, если начнут закрадываться негативные мысли.

Сосредоточьтесь на добрых друзьях. Подумайте о своих настоящих друзьях и окружите себя ими. Не окружайте себя так называемыми «друзьями», которые продолжают наполнять ваши уши негативными разговорами.

Сосредоточьтесь на том, что у вас есть на сегодня. Легко составить список всех вещей, которые вы хотели бы изменить в вашем дне; однако почему бы не сосредоточиться на том, что вы сделали правильно? Думайте об успехах своего дня, вспоминайте о них каждый вечер перед сном и благодарите Бога за каждую победу.

Честно выражайте свои мысли. Сделайте себе одолжение и очистите свое сердце и ум от всех разочарований. Поговорите с одним из этих хороших друзей, напишите о них в своем дневнике, блоге или обратитесь к консультанту. Отпустите все негативные мысли и чувства, очистите их и попытайтесь заменить их позитивными, отказываясь впускать их

обратно. Честное выражение своих мыслей и противоборство своим негативным чувствам – это хороший шаг на пути их решения, чтобы вы могли двигаться вперед.

Самосознание. Если вы испытываете негатив, остановитесь и подумайте о том, что вызывает это чувство. Это плохие друзья? Если это так, вам нужно перестать проводить с ними время. Вы смотрите слишком много СМИ, которые показывают негативные образы? Если да, то выключите телевизор. Вы проводите слишком много времени, сидя и занимаясь негативным мысленным разговором? Если это так, возможно, пришло время встать и использовать эту энергию для более позитивных вещей. Другими словами, постарайтесь определить то, что приводит к вашим негативным чувствам и эмоциям, и заменить их более позитивными действиями.

Выйдите на улицу. Негативные разговоры с другими или с самим собой в конечном итоге приведут вас к падению. Нажмите кнопку сброса, выйдя на природу. Выходите на свежий воздух, глубоко дышите, гуляйте, разговаривайте с Творцом, и вы почувствуете, как тревога начинает таять. Упражнения на свежем воздухе – это одно из лучших занятий, которым вы можете заняться, чтобы начать смотреть на вещи по-новому.

Знайте, когда нужно уйти и когда нужно вступить за себя. Вы можете выбрать, с кем проводить время, кого слушать и какие темы вы будете позволять обсуждать. Вы можете сказать «нет», и вы можете уйти. Если кто-то говорит что-то неподобающее о вашей семье или ваших обстоятельствах, скажите этому человеку, чтобы он остановился. Иногда человеку нужно противостоять, чтобы он прекратил свои грубые комментарии.

Не позволяйте тому, что о вас думают другие, истощать вашу энергию. Сосредоточьтесь на том, чтобы быть самой лучшей мамой, какой только вы способны. Двигайтесь постепенно и благодарите Бога за благословения, которые вы имеете в своей жизни. Повторяйте Божьи обетования и напоминания о том, как сильно Он вас любит.

Личные размышления

1. Какой у вас любимый библейский стих, говорящий о Божьей любви к вам?
2. Напишите этот библейский стих и поставьте в нем свое имя. Например: «Ибо так возлюбил Бог (ВАШЕ ИМЯ), что отдал Сына Своего Единородного, дабы (ВАШЕ ИМЯ), верующая в Него, не погибла, но имела жизнь вечную» (Иоанна 3:16).
3. Возьмите этот стих, в котором упоминается ваше имя, уповайте на него и положите его в такое место, где вы сможете читать его каждое утро. Помните, что Иисус любит вас так сильно, что умер за вас. И Он бы умер, если бы вы были единственным человеком на земле!

Когда нужна помощь, признавайте это, и получайте ее

Исцеление многолетней эмоциональной боли из прошлого не происходит в одночасье. Мы все хотим немедленных результатов, но, пожалуйста, поймите, что этот

процесс является целым путешествием. Могут также существовать преграды, мешающие кому-то получить профессиональную помощь, такие как нехватка времени, отсутствие страхового покрытия, что означает расходы из собственного кармана, или уход за детьми.

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 может быть не в ваших интересах, и вам может понадобиться более интенсивная, объективная и профессиональная помощь.

Вот некоторые признаки того, что вам может понадобиться внешняя профессиональная помощь:

Вы не можете вспомнить, когда в последний раз хорошо спали. Постоянный цикл недосыпания – это явный признак того, что дела идут не так, как нужно, и вам требуется вмешательство извне. Ваше здоровье скоро ухудшится, и это только усугубит ситуацию. Вы не можете быть самой лучшей мамой для своих детей, когда вы не достаточно отдыхаете.

Ваша сеть поддержки не работает. Каждая попытка поговорить с другом или членом семьи приводит вас в еще большее уныние. Возможно, они слишком вовлечены в ситуацию и не способны быть объективными. Возможно, пришло время привлечь нейтральную сторону.

Было/присутствует физическое и/или эмоциональное насилие. Вы ни в коем случае не должны позволять этому поведению продолжаться, оставаясь без помощи и немедленно не скрывшись в безопасное место. Физические, эмоциональные и словесные оскорбления никогда не следует терпеть. Бог не хотел бы, чтобы так обращались с Его дочерью. И, даже если этого не происходит в настоящем, вам может понадобиться профессиональная помощь, чтобы преодолеть последствия прошлого плохого обращения. Кроме того, ваш ребенок может получить пользу от консультации, если такое было в вашей семье.

Вы боитесь говорить определенные вещи в своей семье. Когда вы не чувствуете себя комфортно, делаясь своими чувствами и мыслями без страха от унижения, критики, осуждения или издевательств, это ужасно неправильно. Вам нужно безопасное место, чтобы выговориться. 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 тяжелыми обстоятельствами. Возможно, вы оправдываете свое поведение, говоря что-то вроде: «Я могу остановиться в любое время; Я не являюсь зависимой; я остановлюсь, как только стабилизируется моя ситуация, связанная с ребенком». Этот градус отрицания и есть ключевой показатель того, что необходима помощь извне. Опять же, вашему ребенку также может быть полезна консультация, если такое было в вашей семье.

У вас постоянно возникают мысли о том, что вашему ребенку 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. Однако, когда эта мысль становится ежедневной навязчивой идеей, следует глубже задуматься о ее причинах и ее влиянии. Наличие подобных негативных мыслей является ключевым показателем того, что вам необходимо профессиональное вмешательство.

Возможно, одно из лучших действий, которое вы можете предпринять, - это честно оценить свою собственную ситуацию, рассмотреть вышеперечисленные показатели и определить, нужна ли вам профессиональная помощь извне. Помните, что получение профессиональной помощи не является признаком слабости. Напротив, это признак большой силы. Почему мы не можем всегда сами решать свои собственные проблемы? Причина этого слишком проста. Иногда нам не хватает навыков, ресурсов, способностей или понимания. Если бы вам понадобились новые очки, то стали бы вы разбивать бутылки, чтобы добыть их доньшки, доставать проволоку и делать сами себе очки, потому что не хотите платить профессионалу за их изготовление? Вы бы стали сверлить канал в своем собственном коренном зубе с помощью вашей новой электрической дрели? Стали бы вы удалять себе сами аппендицит? Конечно, нет. Так почему же мы так неохотно обращаемся за профессиональной помощью, когда она нам нужна? Ах, вот опять это слово...КЛЕЙМО! Неужели вы позволите этому лишит вас возможности сделать шаг вперед? Этот шаг вперед может оказаться именно тем, чего вам не хватает, чтобы встать на путь здоровья и целостности.

Личные размышления

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

Вот некоторые преимущества поиска лицензированного профессионального консультанта:

Они объективны. Они могут высказать предложения и дать вам варианты, которые вы, возможно, захотите рассмотреть. Они могут видеть вещи, которых не видят другие, слишком вовлеченные в ситуацию.

Они не вовлечены эмоционально. Получить совет или поговорить с членами семьи не всегда самое лучшее, так как они могут быть слишком эмоционально вовлечены. Посторонний консультант может высказать предложения и варианты, которые не затуманены гневом, обидой, прошлой историей, личной выгодой или положением.

Они – обученные и опытные слушатели. Профессиональные консультанты обучены и дают вам возможность выразить глубоко засевшие чувства, заботы, эмоции и отношения

в обстановке безопасности и понимания, когда вы не опасаетесь давления или осуждения. Они – опытные слушатели и обучены тому, как помочь вам раскрыть свои чувства таким образом, чтобы вы смогли продвигаться вперед.

Они могут дать вам Библейское понимание. Когда вы идете к консультантам, которые смотрят на вещи через призму Божьего Слова, они приглашают Бога на их встречу с вами. Они отдают себя в Его руки и просят Его руководства и водительства относительно вашей конкретной ситуации. Библейский консультант привнесет в ваши сеансы силу Святого Духа, Слово Божье и молитву. Это выигрышная комбинация, которая положительно повлияет на исход вашей ситуации.

Они могут дать вам преимущество своего опыта. Они имели дело с другими людьми, которые прошли по той же дороге, по которой сейчас идете вы. Их опыт и дорожная карта будут бесценны, поскольку они выскажут вам соображения и варианты, которые вы сможете использовать для принятия решений о своем будущем.

Они сохраняют полную конфиденциальность. Принятый в США «Законодательный акт о мобильности и подотчетности медицинского страхования» (HIPAA) обязывает лицензированного консультанта хранить вашу информацию в тайне. Консультант знает, как важно для вас иметь возможность свободно высказываться с полной уверенностью, что информация, которой вы делитесь, нигде не будет разглашена. По одной этой причине обращение к консультанту является стоящим делом.

Они могут использовать инструменты и навыки, которые являются результатом их обучения и опыта. У них есть навыки и инструменты, которые не будут доступны вам и вашей семье, если вы попытаетесь разрешить все самостоятельно. Ошибочно полагать, что у вас есть такой же опыт и подготовка, как у них. У них есть идеи и варианты, которые осветят проблему под таким углом, под каким вы, возможно, никогда ее не рассматривали.

Они могут предложить вам взять на себя ответственность. Да, вы должны взять на себя свою ответственность. Недостаточно говорить о проблеме. У вас должно быть чувство ответственности и ощущение, что вы продвигаетесь вперед. Профессиональный консультант проведет вас через процесс рассмотрения вариантов, поможет взять ответственность за ваши действия в отношении этих вариантов, а это создаст у вас уверенность в том, что вы добиваетесь положительного результата в решении проблемы. Они дадут вам практические шаги, над которыми вы сможете работать на каждом сеансе. Эти шаги помогут вашему продвижению по правильному пути.

Если вы считаете, что вам нужна профессиональная помощь извне, самое важное, что нужно иметь в виду, – это обратиться к такому консультанту, который хорошо подходит для ваших нужд. Каждая ситуация является специфичной, а консультанты специализируются в различных областях, поэтому потратьте время, чтобы узнать, что они из себя представляют. Хороший консультант также будет уважать ваши религиозные убеждения. Если молитва важна для вас, ищите такого консультанта, который понимает важность молитвы и позволяет Богу вести вас в трудных обстоятельствах. Это нормально – не принимать кого-то, кто, по вашему мнению, вам не подходит.

Бог избрал вас!

Все мамы временами чувствовали себя неадекватными, независимо от их ситуации. Все мамы кричали, говорили что-то не то, желали сделать все по-другому или теряли терпение. И каждый раз, когда на нас обрушивается чувство вины, мы испытываем искушение думать, что из-за наших очевидных недостатков мы навсегда погубим нашего ребенка. Это происходит не только с матерями-одиночками; скорее, это то, с чем рано или поздно сталкиваются все мамы.

Слишком легко думать, что кто-то другой лучше справится с воспитанием вашего ребенка. Но вот что самое прекрасное! НИ ОДНА мама не является идеальной мамой. У нас у всех нас есть недостатки. У всех нас бывают хорошие дни и не очень хорошие. Всегда будут дни, когда нам захочется отмотать назад и сделать все заново.

То, что мы живем на фоне культуры, которая одержима поддержанием связи и социальными сетями, никак не улучшает ситуации. Мы можем всего лишь пролистать Facebook, Instagram или Pinterest и нам напомнят, насколько «идеальны» все остальные мамы. Есть мамы, чьи дети всегда выглядят безупречно, чьи волосы и макияж каждый день в идеальном порядке, чьи дома безупречны, кто готовит вкусные домашние блюда и кто каждый день после обеда делает поделки со своими детьми. Просто имейте в виду, что дела на самом деле не всегда таковы, какова видимость. То, что выглядит идеально в социальных сетях, на самом деле не является идеальным.

Мы хотим напомнить вам, что то, что вы видите в социальных сетях, не является реальностью, милая мама, и совершенство – это не то, над достижением чего Бог когда-либо предназначал вам так усердно работать. Он избрал ТЕБЯ, чтобы ТЫ стала матерью своего ребенка. Я со всей ответственностью заявляю вам, что Бог не делает ошибок. «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 тебя быть матерью для своего ребенка. Он мог избрать кого угодно, но Он избрал ТЕБЯ! Представьте себе, что Бог написал вам следующее письмо:

Моя любимая одинокая мама,

Ты избрана, ты достаточно хороша, и ты моя. Я горячо люблю тебя. Я горжусь тобой. Я вижу твое сердце, то, как ты ищешь Меня, и твою преданность воспитанию своего ребенка. Ты молодец, дитя Мое.

Дитя мое, ты Моя радость. Я избрал тебя при основании мира и освятил тебя для великой цели. Возлюбленная, Я готов присоединиться к тебе в твоём родительском труде. Путь может казаться тебе покрытым мраком, но Я его вижу хорошо, и я вижу финишную черту. Я понесу тебя, когда ты будешь слаба, дам тебе силы, и ты не упадёшь.

Любимая дочь, тебя достаточно. Я выбрал тебя в качестве родителя твоего ребенка. Ты принадлежишь Мне, и Я считаю тебя достойной. Я обещаю дать тебе будущее и надежду. Не теряй благословенного времени, беспокоясь о завтрашнем дне, ибо Я уже позаботился о твоих нуждах.

Любя безграничной и вечной любовью, Я буду также восполнять нужды и твоего ребенка. Меня вполне довольно для этого. То, кем они являются – во Мне, восполнение их нужд – во Мне, и их будущее – во Мне. Я отделил их для великой цели. У меня грандиозные планы на будущее твоего ребенка.

Мне доставляет удовольствие смотреть, как ты их растишь. Я избрал тебя, чтобы вырастить этого ребенка. Ты – воин, способный оттачивать их, наставлять, направлять, готовить, тренировать и подготавливать их к встрече с миром. Никакое оружие, созданное против них, не устоит, ибо они принадлежат Мне.

Моя дорогая дочь, не забывай, что ты для Меня сокровище. Ты бесценна, и я никогда не перестану любить тебя!

Моя возлюбленная, ты Моя навеки.

Твой Небесный Отец

Заключение

Дорогая одинокая мама, Бог верен и будет рядом с тобой, когда ты будешь растить и воспитывать детей, которых Он доверил твоей заботе. Утешайся этими словами псалмопевца: «Всегда видел я пред собою Господа, ибо Он одесную меня; не поколеблюсь» (Псалом 15:8). Пусть твои глаза будут сосредоточены на Иисусе.

Какая удивительная благодать, и какую удивительную любовь питает к вам Иисус. Он вооружает вас мужеством и силой, чтобы вы знали, когда уйти, а когда стоять. Он никогда не оставит вас в одиночестве разбираться в жизненных вопросах без Его руководства. Все, что Он просит, - это сердце, посвященное Ему. Он дает обетование присоединиться к вам в этом родительском путешествии и даровать вам силу и мудрость, когда вы встречаете каждый новый день.

Помощь доступна, так что не бойтесь протянуть руку и взыскать ее. В большинстве сообществ предоставляется бесплатная помощь, даже если у вас нет достаточной медицинской страховки, поэтому обязательно изучите доступные вам варианты. Профессиональная консультация может быть именно тем, что вам нужно на вашем пути материнства в одиночку.

Не забывайте о конечной цели, когда вы идете вперед. Каждый день, когда вы принимаетесь за дело, вы делаете вклад и инвестируете в жизнь своего ребенка. Ваша труд в качестве матери теперь будет продолжать окупаться для будущих поколений!

Наконец, вы драгоценны в глазах Бога, Он оказал вам честь, и вы любимы сверх всякой меры. Он дорожит вами и любит вас любовью, которой нет предела. Итак, мать, в

одинокую воспитывающая ребенка, примите этот термин, потому что он описывает женщину, которая так много дает своим детям, вносит такой большой вклад в общество и заслуживает гораздо большего.

Ссылки

Maggio, J. (2020). Single Mother Statistics. Downloaded from:
<https://thelifeofasinglemom.com/single-mother-statistics-parent/>

Глава 2

Вы бесценны

Принцип Священного Писания

«...вы куплены дорогою ценою...» (1 Коринфянам 6:20)

Введение

Существует нереалистичная картина, которую СМИ и общество рисуют мамам и женщинам в целом. Это нереалистичное ожидание от мамы, что она будет способна делать все для всех людей в своей жизни, в любое время, прекрасно справляясь со своими детьми. Это звучит совершенно нелепо, если прочесть это вслух, но в результате этого представления страдают столько много людей. Вы можете вечно гоняться за несбыточной мечтой – делать все идеально, таща на буксире улыбающихся детей. Затем, когда вы не сможете сделать все идеально, вы можете страдать от мучительного чувства вины, присущего мамам. Почему общество возлагает на женщин такие нелепые ожидания? Что такого есть в материнстве, что заставляет нас думать, что мы способны на все?

Я хотела быть идеальной мамой. Я хотела заниматься всем – искусством и ремеслами, делать домашнее угощение и наполнять дни моей девочки развивающей сенсорной активностью. Тем не менее, всего лишь спустя короткое время попыток выполнить все это, я развернулась на 180 градусов. Вскоре я обнаружила, что достичь этого всего не реально. Я изнуряла себя и пыталась достичь невозможного. Так вот, вскоре я обнаружила, что на мне – вчерашние тренировочные штаны и испачканная футболка. Я стояла и смотрела, как моя дочь поднимает с пола бутерброд с арахисовым маслом и желе, который она уронила, и на котором, вероятно, собралась здоровая порция собачьей шерсти, но я продолжала говорить ей, чтобы она хорошо кушала. Несколько раз я отправляла их спать с не выполненным домашним заданием, потому что я слишком устала, чтобы справиться еще и с этим, и я также должна признаться, что были времена, когда во главу угла я ставила свое продвижение по службе, а не детей. Да, я так делала. Я не была идеальной мамой, но опять же, кто идеален? Мне приходилось делать все, что я могла, и принимать лучшие решения, из известных мне в то время. Поступила ли бы я по-другому сегодня? Возможно, но суть в том, что мы должны перестать сравнивать себя с нереалистичными картинками, нарисованными средствами массовой информации, и должны жить в повседневной реальности, в которой мы находимся.

Вернитесь назад и прочтите стих из Священного Писания выше: «...вы куплены дорогою ценою» (1 Коринфянам 6: 20). Какую цену заплатил за вас Иисус? Он пролил Свою кровь и умер за вас на кресте. Это означает, что вы представляете огромную ценность. Он заплатил за вас всем, что имел, и это делает вас бесценными. Но насколько вы находите время, чтобы заботиться об этом бесценном даре (о ВАС) на фоне всех других вещей, которые вы должны делать, как мама? Есть ли способы быть хорошей мамой и реально заботиться о себе?

Нести стопроцентную ответственность за жизнь детей, заботясь об их эмоциональных, физических, развивающих и образовательных потребностях, при этом исполняя свои домашние обязанности, - это может быть слишком утомительно. Возможно, некоторые из вас сами учатся, работают на нескольких работах и стараются проводить время с ребенком одновременно со всем этим. У вас и так забот полон рот.

Пожалуйста, поймите, что заботиться о себе – это не значит тратить большие средства или ресурсы, и это также не добавляет дополнительных дел в ваш уже переполненный список. Вместо этого речь идет о поиске возможностей, которые, вероятно, уже существуют в вашем напряженном дне, и которые могут помочь вам достичь этой цели.

Личные размышления

1. Когда в последний раз вы делали что-то, что вам особенно нравится?
2. Что это было?

Забота о себе

Иногда, когда мы думаем о заботе о себе, мы думаем о дорогих удовольствиях или отдыхе вдали от детей, но ни то, ни другое может быть невозможным. Поэтому имейте в виду, что вы можете позаботиться о своем ребенке и о себе, занимаясь все теми же обычными делами.

Время представляет ценность для любой занятой мамы, и его никогда не бывает достаточно. Так что давайте будем честными. 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, он будет стоять после работы, стирки, приготовления пищи, необходимых дел, школьных и внеклассных занятий, и уж точно ниже качественного времени, которое вам следует провести с детьми. Но есть ли какие-то вещи, которые помогут вам позаботиться о себе, но которые вы можете сделать посреди своего напряженного дня? Давайте начнем с того, что поставим наши обычные обязанности мамы рядом с заботой о себе, и, возможно, у нас откроются новые возможности.

Вот несколько практических советов по заботе о себе во время вашего трудового дня занятой мамы:

Физические упражнения – Разогнать кровь и выйти на улицу – вот отличный способ почувствовать себя отдохнувшей. Выберите занятие, подходящее для вашего уровня физической подготовки.

Если у вас нет возможности провести время без вашего ребенка, то эта физическая активность может быть чем-то, что вы делаете вместе. Дело в том, чтобы двигаться! Вот некоторые идеи:

- * Прогуляйтесь вокруг квартала.
- * Сделайте растяжку в своей гостиной.
- * Пойдите поплавать.
- * Возьмите на прогулку свой велосипед.
- * Поиграйте со своими детьми на улице.
- * Сходите в парк и поиграйте на детской площадке со своими детьми.
- * Потренируйтесь в своей гостиной.
- * Поработайте в своем саду или во дворе.

Разминка для мозга - Делайте каждый день что-то, что улучшает работу вашего мозга.

* Делайте записи в своем журнале или дневнике. Саморефлексия полезна для вас и вашего ребенка.

* Нарисуйте что-нибудь, что вы любите, или возьмите книжку-раскраску. Вы даже можете раскрашивать вместе с ребенком.

* Поразмышляйте о своей любимой истории из Библии. Возможно, вы захотите пересказать ее в современных выражениях, разыграть ее по ролям, нарисовать картину, чтобы повесить на стену или выбрать другое занятие. Вы можете даже совместить эту деятельность с семейным богослужением.

* Прочитайте хорошую книгу. Возможно, вы сможете прочитать книгу своему ребенку или вместе с ним и обсудить ее.

* Разгадайте кроссворд или поиграйте вместе в скрабл.

Побалуйте себя – Это может быть что-то, что вы делаете не каждый день; однако полезно баловать себя небольшим развлечением на регулярной основе. Возможно, вам придется проявить творческий подход и сделать это во время сна вашего ребенка или когда он находится в школе.

* Расслабьтесь в горячей ванне.

* Тайком вздремните.

* Любите ли вы цветы? Запланируйте экскурсию с ребенком в ваш любимый ботанический сад, чтобы полюбоваться цветами и зелеными растениями в естественной обстановке.

Найдите время, чтобы побыть с подругами – Это может быть трудно, и вы можете подумать, что у вас нет на это времени. Почему бы не объединиться с другой мамой, чтобы по очереди посидеть с детьми, и чтобы у каждого из вас еженедельно было несколько часов свободного времени? Или подумайте о мероприятиях, которыми вы можете насладиться вместе, пока ваши дети играют друг с другом рядом с вами. Это может быть одновременно и временем игр для них, и временем побыть вместе для вас.

* Пригласите подругу пойти с вами в парк и насладиться пикником. Дети могут пойти и поиграть, пока вы вдвоем болтаете.

* Сходите на прогулку с подругой.

* Присоединитесь к книжному клубу или группе мам.

Попробуйте что-то новое – Сделайте что-то, что вы всегда хотели попробовать, но никогда не делали раньше, например:

* Попробуйте катание на гоночных машинках.

* Впервые посетите местную достопримечательность.

* Попробуйте поиграть в геокэшинг.

* Займитесь скалолазанием в помещении.

* Начните писать свои мемуары/рассказы.

* Займитесь новым хобби или 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 по новому рецепту.

* Вернитесь к занятиям спортом, который вы когда-то любили.

* Возьмите урок рисования красками или карандашом.

* Поперебирайте струны гитары или поиграйте на другом музыкальном инструменте, который пылится без дела.

* Вытащите завалявшиеся лоскутки для пэчворка или ткань и начните снова шить.

Смейтесь, делайте глупости, веселитесь – Расслабьтесь! Смейтесь! Получайте удовольствие! Ваш ребенок должен видеть, как вы улыбаетесь и радуетесь мелочам

жизни. Эти простые дни, наполненные смехом и весельем будут тем, что они запомнят больше всего из своего детства.

* Подпевайте своей любимой песне.

* Пригласите друзей на вечер игр.

* Выберите тему, оденьтесь вместе с ребенком, запланируйте специальный ужин в соответствии с этой темой и сфотографируйтесь, чтобы вспомнить все, от чего вам было весело.

Приготовьте особое место для отдыха - Есть ли у вас особое место, которое полностью принадлежит вам? Важно, чтобы у каждого члена семьи было такое место. Найдите свое!

* Наполните свой буфет любимыми чаями и полезными закусками, чтобы они были там, когда вы захотите.

* Запаситесь основными средствами по уходу за собой, такими как солнцезащитный крем, лосьон, лак для ногтей, эфирные масла и ваши любимые средства для ванны.

* Найдите место в своем доме, в которое вы можете принести такие комфортные вещи, как любимое одеяло, подушка, журнал или книги вашего любимого автора, чтобы вы могли расслабиться.

Личные размышления

1. Каким было ваше любимое хобби до того, как вы стали мамой?
2. Сколько времени прошло с тех пор, как вы это делали?
3. Сделайте первый шаг, чтобы спланировать возобновление интересного вам занятия

* Какие материалы вам нужны?

* Сколько времени это займет? Можно ли это делать каждый раз понемногу? Или вам нужен один большой отрезок времени?

* Установите дату начала. Если вы намеренно не составляете расписание, то этого не произойдет никогда.

Мое время

Иметь «мое время» - это звучит смешно. Как вы можете втиснуть в распорядок «мое время», когда в сутках не хватает часов для выполнения обязательных 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:

* Запланируйте «мое время».

* 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 просить о том, чтобы немного отдохнуть.

* Воспользуйтесь любыми вариантами «Мамино вечера», которые может предложить ваша церковь. Это правда, что во многих церквях предлагают такую помощь только в течение рабочего дня, так что это оказаться не вариантом. Возможно, вы сможете обозначить вашей церкви различные варианты, когда вам бы хотелось, чтобы посидели с вашими детьми, так как никогда не помешает спросить.

* Поговорите с другими мамами и бесплатно посидите по очереди с детьми. Преимущества дружеских отношений с другими мамами огромны и выходят за рамки того, чтобы сидеть с детьми попеременно.

* Организуйте игровые встречи с другими детьми из школы или детского сада. Это может быть особенно полезно, если у вас только один ребенок. Наличие еще одного ребенка, с которым они могут вместе поиграть, освобождает вас на некоторое время.

* Уйдите со своего рабочего места в обеденное время и используйте свой обеденный перерыв для некоторого «моего времени». Выйдите на улицу и пообедайте на свежем воздухе и солнце. Даже что-то столь простое, как это, может освежить вас и вдохнуть в вас молодость.

* 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. Чтобы так начать выходной день, возможно, стоит проснуться немного раньше, чем дети.

* Когда дети ложатся спать, время от времени отдыхайте. Да, это означает воздержаться от уборки, мытья посуды или стирки. Я знаю, вы, как одинокие мамы, действительно должны все держать под контролем, но вы можете отпустить это на один вечер!

* Закройте дверь в свой 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.

Быть мамой-одиночкой – вот что, кажется, занимает 100% вашего дня, но если вы изворотливы, то сможете выкраивать небольшие отрезки времени, когда вы можете наслаждаться тишиной и уединением. Независимо от того, есть ли у вас 5 минут, 20 минут, час или день, существует так много способов вместить некоторое «мое время», если вы целенаправленно стремитесь к этому. Будьте изобретательны и не сдавайтесь только потому, что вы не можете провести целые выходные вдали от дома. Ловите преимущества нескольких мгновений, нескольких минут или нескольких часов.

Здоровый выбор

Когда мы изучаем, что выбрать, чтобы это пошло на пользу здоровью, следует иметь в виду, что это оказывает положительное влияние на вас и вашего ребенка. Это беспроигрышный вариант для вас обоих. Итак, почему бы в процессе поддержания здоровья на самом высоком уровне не передать эти же здоровые привычки своему ребенку? Вот несколько советов, которые помогут вам встать на путь привития хороших привычек:

Пища – Выбор здоровой пищи – это та область, в которую вы можете вовлечь своего ребенка. Большинство детей любят быть на кухне и помогать, поэтому вовлечение их в выбор еды и приготовление пищи несет много преимуществ. Вы обучаете их жизненным навыкам и качественно проводите с ними время. Использование таких приборов, как мультиварка или скороварка, делает приготовление пищи несколько более простым и выполнимым, поскольку вы можете готовить здоровую пищу гораздо быстрее, чем предыдущие поколения. Эта бытовая техника может помочь очень сэкономить время, поскольку вы бросаете туда ингредиенты, включаете и ждете. Можно широко пользоваться онлайн-инструментами, такие как Pinterest, чтобы находить рецепты здоровых первых блюд или блюд из бобовых. Фасоль, чечевица или супы очень сытные, полезные, недорогие и простые в приготовлении. Если вы будете правильно планировать, вы обнаружите, что вам не нужно тратить больше денег, чтобы питаться здоровой пищей. Вам просто нужно сделать свою работу по дому и заранее спланировать, что вы будете кушать. Не хватайтесь за «готовые» блюда, так как они вредны для здоровья и в конечном итоге могут обойтись вам дороже.

Физические упражнения – Как уже упоминалось ранее, физические упражнения полезны для вас и вашего ребенка. Итак, сделайте их ежедневной привычкой. Планируйте их в одно и то же время каждый день. Сделайте их вместе, и вы сможете открыть для себя новый способ получать удовольствие.

Свежий воздух – Его можно сочетать с физическими упражнениями большую часть времени. Свежий воздух так важен для вашего здоровья в целом. Если позволяет погода, старайтесь выходить на свежий воздух каждый день, пусть даже на короткое время.

Сон – Стремитесь к тому, чтобы вы и ваш ребенок ложились спать в одно и то же время каждую ночь. Сон восстанавливает, заряжает энергией и омолаживает. Не чувствуйте себя виноватой в том, что получаете необходимый вам отдых. Это очень важный элемент для того, чтобы стать лучшей мамой. У вас всегда будет список дел. Поэтому, если вы не спите, пытаясь все успеть, вы будете разочарованы. Ложитесь спать и отдохните, и вы сможете обнаружить, что на следующий день вы сделали больше, чем если бы вы не спали до рассвета.

Вас достаточно

Одинокая мама, вы совершаете невероятную работу. Не стоит недооценивать ту важную роль, которую вы играете в жизни своего ребенка, и то, как вас ценят. Вот несколько простых вещей, которые вы можете сделать, чтобы помочь вам принять и раскатать свою роль одинокой мамы (адаптировано из Minsky, 2018):

Окружите себя правильными людьми. Окружите себя 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.

Напомните себе, 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 просмотреть его. Это также отличное время, чтобы точно определить свои негативные убеждения, которые у вас есть о себе, и противостоять им. Читайте обетования в Библии, чтобы напомнить себе, как сильно Бог ценит и любит вас.

Признайте то, в чем вам нужны перемены. У всех нас есть моменты, которые мы хотели бы изменить в себе. Вы даже можете заручиться поддержкой хорошего друга или родственника. Вы также должны осознавать моменты, когда вы слишком критичны к себе, и напоминать себе, что это не так на самом деле. Это поможет вам избежать отрицательных эмоций, которые могут привести к негативному разговору с самим собой.

Не сравнивай себя с другими. Сравнения приводят только к негативному образу себя, что может привести к низкой самооценке, стрессу и тревоге, которые могут разрушить вашу карьеру, отношения, физическое и психическое здоровье.

Повторяйте позитивные утверждения. Точно так же, как негативным утверждениям (например, «ты глупая») можно верить, им также можно и не верить. Поэтому психологи советуют, чтобы вы повторяли позитивные аффирмации, чтобы они помогли вам вернуться на правильный путь. На самом деле, исследования показывают, что позитивные аффирмации могут даже помочь уменьшить симптомы депрессии.

Берегите себя и свое окружение. Простые вещи, такие как принятие душа, расчесывание волос, ношение чистой одежды, правильное питание и регулярные физические упражнения, помогают вам чувствовать себя лучше. Исследования также показывают, что поддержание вашего жизненного пространства удобным, чистым и привлекательным помогает улучшить ваше настроение.

Совершайте добрые дела. Вы начинаете чувствовать себя хорошо, когда помогаете другим. Это не обязательно должно быть что-то огромное, и скромные добрые дела помогают нам чувствовать себя хорошо. Делайте что-нибудь веселое с вашим ребенком, например, испеките печенье для соседей или почистите у них во дворе.

Наслаждайтесь простыми радостями. Признайтесь – вы чувствуете себя виноватой, если вздремнете днем со своим ребенком? Чувствуете ли вы себя виноватой, если рано ложитесь спать или принимаете ванну с пеной? Несколько минут, чтобы насладиться простыми удовольствиями, такими как сон или ванна, могут быть бесценны.

Спите! Скорее всего, вы укладываете ребенка на сончас и тратите это время на то, чтобы сделать еще больше домашних дел. Ночью вы укладываете их спать, а сами можете лечь спать далеко за полночь, переделав кучу домашних дел. В процессе выполнения всего, что записано в списке дел, вы быстро обнаруживаете, что спать-то вам некогда. Депривация сна никому не помогает. Она вскоре вас настигнет. И это негативно скажется на вашем

повседневном функционировании. У матери бывают моменты, когда достаточного количества сна просто не откуда взять, например, когда ваш младенец все время плачет, малыш болеет или вашему ребенку снятся кошмары. Но в те периоды жизни, когда вы можете сделать сон приоритетом, вы должны это сделать. Так заманчиво ложиться поздно, чтобы иметь пару часов «моего времени», но делать позволять себе это каждую ночь, это может привести к хроническому недосыпанию.

Исследования показывают, что вам нужно от семи до девяти часов сна в сутки, чтобы быть в оптимальном состоянии (Marcoux, 2019). Нет необходимости извиняться, если при меньшем количестве вы теряете работоспособность. Мамы каждый день совершают удивительные вещи, но правда в том, что у вас нет сверхспособностей. Вы всего лишь человек, и вам нужен сон, чтобы подзарядить свое тело. Итак, сколько часов сна вы получаете в среднем за ночь? Можно ли что-то изменить, чтобы обеспечить себе должное количество сна?

Думаете ли вы, что, если вы будете бодрствовать дольше, то сделаете больше? Послушайте: «Недостаточный сон не дает 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 и здоровее.

Бывают случаи, когда обстоятельства материнства диктуют, что забота о себе должна уйти на второй план. Такова реальность жизни. Не расстраивайтесь и не чувствуйте себя виноватой, если это произойдет. Просто следите за теми моментами, когда у вас появляется время для того, чтобы сделать что-то, что освежит, зарядит энергией и омолодит вас.

Продвижение по карьерной лестнице

Возможно, в подростковом возрасте вы неожиданно забеременели, бросили школу, чтобы родить ребенка, так и не закончили колледж или не успели закончить программу непрерывного образования. Может быть, у вас была отличная оплачиваемая работа в течение многих лет, но вы уволились, чтобы стать мамой-домохозяйкой, а теперь снова оказались в поисках работы. Не совершайте ошибку, не продавайтесь задешево, потому что вам есть что предложить. Возможно, пришло время выйти и начать двигаться к карьерной цели.

Еще не поздно! Сделайте первый шаг, позвоните, проведите исследование, подайте заявку на финансирование или сделайте то, что необходимо, чтобы достичь своей цели. Вы никогда ничего не добьетесь, если не сделаете этот первый шаг. Кроме того, будьте практичны и реалистичны в отношении того, чего вы хотите достичь с точки зрения имеющихся временных и финансовых ресурсов. Каждый шаг приведет к следующему, и прежде чем вы это осознаете, вы достигнете цели.

Вложения окупятся, ведь вы обретете новый навык, который поможет вам обеспечить себя и своего ребенка. Вы также преподадите своему ребенку очень важный жизненный урок – никогда не сдаваться!

Личные размышления

1. Была ли раньше у вас на примете карьерная цель, которую вы еще не достигли?
2. Какие конкретные шаги вы предпримете для достижения этой цели?
3. Каковы будут преимущества для вашей семьи?
4. Что нужно сделать, чтобы изучить возможности ее достижения?

Заключение

Сама природа мам состоит в том, чтобы ставить своих детей на первое место, и это не должно быть чем-то, за что вы извиняетесь или чувствуете себя виноватой. Цель этой главы состояла в том, чтобы побудить вас искать те моменты, когда вы можете сделать что-то, что может оказаться полезным как для вас, так и для вашего ребенка во многих отношениях.

Мать, в одиночку воспитывающая ребенка, никогда не забывай, насколько ты ценна. Ты бесценна с точки зрения того, кто ты есть и что ты даешь своему ребенку.

Ссылки

Marcoux, H. (2019). 6 important reasons why moms need to (unapologetically) prioritize their sleep. Downloaded from: <https://www.mother.ly/news/whymoms-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-overcomelow-self-esteem-and-negativity/>

Глава 3

Жонглирование

Принцип Священного Писания

«Но все должно делаться надлежащим и упорядоченным образом» (1 Коринфянам 14:40; Новый международный перевод).

Введение

Возможно, вам знакомо имя Марии Кюри и ее новаторские работы по радиоактивности на рубеже XX века. Мадам Кюри была не просто выдающимся ученым и лауреатом двух Нобелевских премий мира. Это малоизвестный факт, что она также была замечательной мамой, в одиночку воспитывающей детей.

У четы Кюри было две дочери. Айрин, старшая, родилась в 1897 году, а Ева – семь лет спустя. Муж Мари трагически погиб, попав под конный экипаж на мокрой, скользкой улице, оставив Мари воспитывать двух девочек в одиночестве.

Мари не была довольна учебой в Париже в то время, и проводила время, обучая девочек на дому. В какой-то момент она присоединилась к группе выдающихся ученых, которые по очереди преподавали уроки в своих областях знаний, а Мари преподавала физику. Она также следила за тем, чтобы девочки оставались здоровыми и занимались всеми видами физической активности, от пеших прогулок до акробатики. Ее способность совмещать жизнь известного ученого и мамы, воспитывающей детей в одиночку, должно быть, сработала, потому что одна из ее дочерей получила свою собственную Нобелевскую премию мира, а другая – Пулитцеровскую премию.

Вы когда-нибудь чувствовали себя тем жонглером в цирке, который пытается удержать в воздухе несколько предметов одновременно? Это могут быть шары, кегли для боулинга, тарелки, ножи и т. д., но цель состоит в том, чтобы все предметы удержались в воздухе, не упав на землю. Наибольшее количество мячей, которыми жонглировали одновременно – 11, и этого добился 18-летний Алекс Бэррон в 2012 году. Он провел два года, подготавливая это достижение – мировой рекорд, который до сих пор не побит (Guinness World Records, 2020). Возможно, нужно, чтобы этому рекорду бросила вызов одинокая мама, пытающаяся решать даже большее количество задач одновременно.

Ваше жонглирование – это попытка не отставать в решении всех многочисленных задач, которые вы выполняете каждый день. Если дети старше, они могут очень помочь с некоторыми домашними делами, но где-то между грудой белья, проектом для научной выставки и домашним заданием по математике вы забыли испечь печенье для завтрашней школьной распродажи. Итак, сейчас уже далеко за 11:00 вечера, и вместо того, чтобы рано лечь спать, вы на кухне готовите шоколадное печенье. И пока эти печенья пекутся в духовке, у вас может быть достаточно времени, чтобы приготовить детям обед и выложить их одежду для завтрашнего похода в школу. Да, это просто еще один обычный день в жизни одинокой мамы.

Семье с двумя родителями достаточно трудно справляться со своей работой, детьми, домашними делами, домашними заданиями, посещением врача и т. д. Но для мамы-одиночки этот длинный список – это работа, которую должен выполнить один человек, нравится вам это или нет! В сегодняшнем напряженном мире легко почувствовать себя жонглером. Есть просто так много задач, которые нужно попытаться решать одновременно.

Библейский стих для этой главы напоминает нам, что «все должно делаться надлежащим и упорядоченным образом» (1 Коринфянам 14:40, Новый международный перевод). Возможно ли, что внесение некоторого порядка в кажущийся хаотичным график может способствовать большему спокойствию и миру в вашей беспокойной жизни?

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 в процессе жизни матери-одиночки включает в себя принятие очень многих решений. Это кажется неизбежным, поскольку каждый день наполнен принятием одного решения за другим, и ни одно не будет ждать. Никто не любит принимать трудные решения. Некоторые из нас вообще не любят принимать решения, и, будучи мамой-одиночкой, вы можете принимать различные большие жизненные решения, и тот факт, что вам приходится принимать их самостоятельно, вам не помогает. Это может быть сокрушающим – рассмотреть мириады вариантов, у каждого из которых свои возможные последствия. Как только вы думаете, что вы нашли ответ, вы находите и причину, по которой этот ответ больше не жизнеспособен. Взвешивание в принятии решений может быть эмоционально утомительным, когда вы думаете о последствиях каждого из них, 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. Сбавьте обороты, чтобы прояснить ум и обратиться к Богу в поисках мира, мудрости и руководства. Это, пожалуй, самый важный шаг и он должен быть сделан прежде всего. Остановитесь, молитесь, ищите Его мудрости и слушайте Его голос. Бог верен и будет направлять вас по тому пути, по которому вам нужно идти, если вы вверите Ему свою жизнь и свои решения.

Поговорите с надежным другом. Поговорите с подругой, которой доверяете, и обратитесь к ней за советом. Убедитесь, что выбранный вами друг – это тот, кто верит в силу молитвы и позволяет Богу направлять путь.

Сделайте паузу. Как только вы закончите свое исследование вопроса и прочтете все варианты, сделайте паузу на некоторое время. Сосредоточение на чем-то другом поможет вам снять стресс и проветрить свой ум. Затем вы можете пересмотреть собранную информацию свежим взглядом и на свежую голову принять более обоснованное решение.

Записывайте. Если у вас возникли проблемы с сортировкой ваших мыслей и эмоций, ведение записей может быть хорошим способом организовать и оценить все ваши варианты. Нет никакого определенного формата, которому вы должны следовать; просто напишите все, что приходит на ум. После того, как вы запишете все на бумаге, вы можете вернуться к этому, разобраться во всех мыслях, чувствах и фактах и использовать их, чтобы они могли вам помочь в процессе принятия решений.

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, не существует «правильного» выбора, но вы должны решить, какой из вариантов принесет больше пользы и/или меньше вреда вам и вашей семье. Потратив время на составление списка плюсов и минусов, вы лучше взвесите свои варианты и придете к решению.

Будьте уверены. Как только вы примете решение, двигайтесь вперед с уверенностью. Нет смысла сомневаться в себе или тратить время на разные «что если». Пересмотр каждого принятого вами решения – это контрпродуктивно. В конечном счете, что бы вы ни выбрали, вы почувствуете себя лучше, если доверитесь Богу и позволите Ему контролировать ситуацию.

Сосредоточенность на одном решении за один раз (даже если вы принимаете решения по нескольким вопросам одновременно) поможет вам принимать лучшие решения. И как только вы примете это одно решение, вы сможете отделить его от всех других решений, которыми вы пытаетесь жонглировать. Радуйтесь тому, что вы сделали еще один шаг, вычеркивая это решение из своего списка и двигаясь дальше.

Пытаясь жонглировать слишком многим

Итак, сколько вы пытаетесь жонглировать? Возможно ли, что вы пытаетесь сделать больше, чем разумно? Возьмите под контроль свои ожидания в отношении себя и других. Будьте реалистичны и разумны. Ваши дети преуспеют и станут замечательными людьми, если вы будете реалистично относиться к тому, что вы можете и чего не можете сделать как родитель. Это означает принятие своих ограничений.

Дело в том, что, будучи мамами, мы иногда можем гордиться всем тем, чем жонглируем, и это может стать своего рода значком отличия. Некоторые мамы даже соревнуются друг с другом в том, кто делает больше дел и чей график более насыщен. Быть хорошей мамой – это не значит выиграть соревнование по жонглированию!

Это правда, что некоторые задачи не являются обязательными. Существует определенный список дел, которые вы должны делать в любой день, и все они кажутся необходимыми. Но есть вещи, на которые следует обратить внимание в своей собственной жизни:

Трудности со сном – Вы не можете выспаться по ночам, потому что лежите без сна, думая обо всем, что вам не удалось сделать сегодня, и о том, что это нужно будет добавить к вашему и без того перегруженному графику на завтра. Я это прекрасно понимаю. Я личность типа А, поэтому во сне я проверяю списки и делаю новые.

Вам трудно сосредоточиться – Вот трудно сосредоточить внимание на чем-то одном, потому что одновременно у вас происходит слишком много всего. 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? Или ходили несколько часов на людях, прежде чем кто-то сказал вам, что ваша блуза была надета задом наперед? И так, мы все делали подобные вещи.

Вы чувствуете беспокойство – 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 обнаруживаете, что вы не слишком терпеливы со своим ребенком, вы быстро теряете самообладание и легко поддаетесь на провокации. Вы понимаете, что улыбаетесь уже не так часто, как раньше.

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.

Вы просыпаетесь уставшей – День еще даже не начался. Только что прозвучал сигнал будильника, а вы уже чувствуете, что устали. Вы просто хотите перевернуться на другой бок и остаться в постели. Зачем что-то делать? Умственное истощение может быть столь же пагубным, как и физическое, и, если вы пытаетесь сделать слишком много, вы часто страдаете и от того, и от другого.

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

Важно отметить, что эти симптомы могут означать не только то, что вы пытаетесь сделать слишком много. Они также могут указывать на депрессию, непроработанную травму или быть индикаторами других проблем. Замечайте, что вы чувствуете и испытываете, и, как мы уже обсуждали в другой главе, обязательно обращайтесь за профессиональной помощью, когда это необходимо.

Эти показатели также могут означать, что пришло время сократить ваш список дел до реалистичных целей. Если вы попытаетесь сделать все, вы в конечном итоге ничего не сделаете хорошо. Для начала нужно расставить приоритеты в том, что важнее всего.

Расставьте приоритеты в том, что важнее всего

Один из способов помочь вам создать порядок из хаоса и уменьшить все то, за чем вы гонитесь, – это подумать о своих приоритетах. В конце концов, вы не можете делать все и, следовательно, должны выбрать то, что является самым важным. Понимание своих приоритетов поможет вам принимать решения о том, чего вы сможете достичь. Это

важный шаг в сокращении количества вещей, которыми вы пытаетесь угнаться. Вы должны остановиться и потратить некоторое время, чтобы подумать о том, что самое главное.

Расстановка приоритетов – это не только управление временем. Она также касается того, чтобы установить личные приоритеты и решить, чего вы хотите в своей жизни. Что вы цените? Что является для вас наиболее важным? Знание об этом должно служить руководством для того, как протекает изо дня в день ваша жизнь. Это поможет вам избавиться от вещей, которые не имеют значения, и направить свое время и внимание на то, что для вас важнее всего.

Итак, давайте сделаем паузу и сделаем упражнение. Все упражнения в этой главе должны выполняться индивидуально. Если вы находитесь в группе, вы можете обсудить каждое упражнение с членами вашей группы и получить обратную связь, если вам это удобно, но каждый из вас должен выполнить это упражнение для себя. Это упражнение состоит из нескольких частей, разбросанных по всей этой главе. Ну что, начнем?

Индивидуальное упражнение. Часть I

Составьте список из 5 главных приоритетов в вашей жизни. Перечислите их по порядку, причем самое важное находится в верхней части списка. Подумайте о том, что вы **ЦЕНИТЕ** больше всего. Обратите внимание, что этот список не того, как вы сейчас проводите свое время, а скорее должен состоять из того, что вы цените больше всего.

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

Итак, что же было первым в вашем списке? Некоторые из вас, возможно, поставили на первое место свою веру или Иисуса. Если вы будете сотрудничать с Иисусом на своем родительском пути, вы откроете для себя новый мир и радость, которые вы считали невозможными. Партнерство с Иисусом не означает, что путешествие всегда будет гладким, и вы никогда не столкнетесь с трудностями. Но это означает, что Он будет с вами, чтобы помочь вам пережить эти трудные времена.

Другие, возможно, поместили на это место номер один своего ребенка. Ведь каждый из вас ценит своего ребенка. Имейте в виду, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Это упражнение не оценивается, вы не получаете за него отметку, но оно призвано помочь нам остановиться и задуматься о том, что наиболее важно для каждого из нас в данный момент.

Проблема, с которой сталкивается большинство из нас, заключается в том, что мы не знаем, как упорядочить то, что мы ценим. Мы можем перечислить то, что мы ценим более всего, но наша практика и повседневная жизнь могут говорить совершенно о другом. Например, мы можем сказать, что наш ребенок стоит на втором месте, а наша работа или друзья стоят на третьем, но то, как мы живем, может показать, что наша работа, наши друзья или хорошие отношения в социуме стоят в списке.

Составление этого списка помогает нам сделать шаг назад и оценить, соответствуют ли реалии нашей повседневной жизни тому, что мы действительно ценим. В личных списках каждого человека значатся различные пункты, но важно определить их, поскольку это помогает подготовить почву для того, как вы начнете организовывать свою повседневную жизнь и уменьшите количество целей, за которыми вы постоянно гоняетесь. В конце концов, зачем гнаться за вещами, которые в конечном счете не имеют значения?

Итак, вернемся к списку. Может быть, вы поступили на учебу и выполняете какую-то классную работу. Если это так, то это должно быть где-то в вашем списке, потому что это требует времени и посвященности. Или, возможно, вы ухаживаете за каким-либо членом семьи, поэтому вам следует включить и это. Убедитесь, что у вас четко определены пять главных приоритетов.

Как только у вас есть список вещей, которые вы цените, есть еще один список, который вы должны составить. Этот список представляет собой оценку того, как вы проводите свое время. Будьте честны, поскольку этот шаг имеет решающее значение, чтобы помочь вам увидеть, могут ли потребоваться изменения, и если это так, то в чем. Какие вопросы в настоящее время занимают большую часть вашего времени?

Индивидуальное упражнение. Часть II

Составьте список из 5 способов, которыми вы чаще всего проводите свое время. Перечислите их по порядку, причем то, что занимает больше всего времени, находится в верхней части списка.

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

Теперь сравните первый список (то, что вы цените) со списком способов, которыми вы проводите свое время. Вы видите проблему? Задайте себе следующие вопросы:

- * В чем эти два списка совпадают?
- * Трачу ли я свое время на то, что важнее всего?

* Есть ли дела, которые я должен вычеркнуть из своей повседневной деятельности, чтобы найти время для того, что является самым важным?

Запланируйте

Возможно, вы уже заметили, сделав первые два упражнения, что вы слишком за многим гонитесь, и вам нужно изменить свой заведенный порядок. Все семьи нуждаются в каком-то заведенном порядке, чтобы жизнь текла нормально и они испытывали 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 нового 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 ребенка.

Возможно, ваша жизнь происходит в обстановке, где каждый день отличается от другого. Возможно, ваше рабочее время ненормированное и часто меняется. Возможно, из-за того, что вы работаете на нескольких работах и часть дня посещаете учебу, это кажется пугающим. Не напрягайтесь и не волнуйтесь. Сделайте столько, сколько сможете в данной ситуации.

Итак, теперь, когда вы определили, что важнее всего, возможно, вы захотите рассмотреть вопрос о разработке семейного расписания. Соблюдение регулярного графика может помочь сделать вашу жизнь матери намного проще. Вот 10 причин, почему ежедневное расписание важно и как оно может оказаться полезным:

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

- * Способность заснуть в сончас и хороший сон по ночам (сончас может касаться маленьких детей, но даже дети постарше будут спать лучше, если у них будет регулярное время для сна)
- *Способность питаться здоровой, полноценной пищей
- * Регулярное опорожнение кишечника
- * Здоровая игра и время на свежем воздухе
- * Спокойное, расслабленное поведение в «свободное время» в течение дня

Созидает семейные узы – Это укрепляет общие ценности, убеждения и интересы. Ребенок, например, может заметить, что сидеть и есть вместе за столом очень важно для его семьи. Они могут увидеть, что в семье ценится время поклонения Богу. Даже если ваш ребенок еще мал, он подхватит эти традиции. Семейные узы крепнут, когда вы регулярно делаете вместе важные дела.

Ожидания прозрачны – Вместо того, чтобы сопротивляться, собирая игрушки в конце дня или принимая ванну, маленький ребенок привыкает к этому, он знает, когда время собирать игрушки, купаться и отходить ко сну. Дети начинают ожидать следующего пункта расписания и выполнять действия без проблем. Даже дети постарше привыкают ко времени отхода ко сну, времени пробуждения, чтобы пойти в школу, времени выполнения домашних заданий и т. д. Как мама, вы становитесь партнером в этом расписании, а не человеком, который постоянно говорит ребенку «делай это» и «не делай этого».

Создает большее спокойствие дома – Ребенок будет знать, что будет дальше, потому что он может видеть это по расписанию. Они будут чувствовать себя ценными, потому что они включены в планы, и они не будут ощущать, что их заставляют что-то делать. Возможно, им не все нравится в расписании, но они знают, чего вы ожидаете.

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 – и делают это сами. Вместо того, чтобы выслушивать, что ему 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 до отхода 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.

Помогает мамам следить за важными вещами – 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 также помогают мамам оставаться на правильном пути. В разгар напряженной жизни вы сможете следить за важными деталями, что будет способствовать меньшему стрессу для вашей семьи и позволит качественно проводить время вместе с вашим ребенком.

Ваш ребенок может радостно ждать событий, которые его ожидают впереди – Если ваш ребенок знает, что будет согласно расписанию, он предвкушает и с нетерпением ждет будущих событий, таких как поход в парк, семейный игровой вечер или субботнее развлечение.

Создает специальные «ежедневные ритуалы» - Вы можете каждый день в своем расписании планировать специальные моменты, когда укрепляется ваша привязанность, например, обнимашки и чтение ребенку перед сном, игры на улице и не забывайте о ежедневном семейном богослужении! Эти специальные моменты создают большую привязанность и связь с вашим ребенком. Вместо того, чтобы простого перехода от одного занятия к другому, у вас есть качественное, расслабляющее время, встроенное в расписание каждого дня.

Создает стабильность во время стресса – Изменения и стрессы влияют на жизнь ребенка и его чувство безопасности, среди них можно назвать несколько таких как переезд, изменение в школьной системе, новый брат или сестра или развод. Ребенок

может обрести некоторое чувство стабильности через элементы установившегося расписания.

Конечно, сама природа воспитания означает, что дни не всегда идут так, как запланировано, и что порою расписание может быть отброшено до того, как будет выполнен его первый пункт. Есть так много вещей, которые мы не предвидим и не планируем. Все нормально. Это реальность жизни. Возможно, вы захотите начать с нескольких пунктов в своем расписании, таких как время пробуждения, прием пищи и время отхода ко сну.

Приступая к работе

Возможно, упражнения и информация из этой главы помогли вам увидеть необходимость перегруппировки, реорганизации и установления нового расписания. Возможно, вам будет полезно сотрудничать с другой мамой и вместе составлять расписание. Например, если вы живете рядом с другой мамой, вы обе можете вместе планировать свои прогулки в парке, чтобы у ваших детей были товарищи по играм, а вы, мамы, 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 все в свое еженедельное расписание.

Не забудьте включить вашего ребенка в этот процесс планирования, так как у него есть свое мнение и обратная связь. И чем больше вы сможете включать их, тем больше у них будет чувства заинтересованности и желания придерживаться графика. И это, безусловно, облегчит его реализацию. Дети должны чувствовать, что у них есть право голоса, поэтому найдите время, чтобы привлечь их.

Если у вас есть маленький ребенок, который еще не умеет читать, лучше всего составить расписание, используя картинки вместо слов. Например, вместо того, чтобы написать только «отход ко сну», вы можете попросить ребенка нарисовать картинку кровати. Они научатся каждый день смотреть на таблицу, чтобы увидеть порядок, в котором все должно быть сделано. Когда они становятся старше, вы можете убрать рисунки (хотя это делает расписания более привлекательными). Вы также можете скачать некоторые произведения искусства из сети. Есть много бесплатных изображений на выбор. Вот идея того, как может выглядеть простое утреннее расписание:

Утреннее расписание		
Время	Задача	Картинка
7:00	Пробуждение	
7:05	Душ	

7:20	Одевание	
7:45	Завтрак	
8:10	Чистка зубов	
8:15	Семейное богослужение	

Разместите свое семейное расписание в общедоступном месте, чтобы все могли его видеть, потому что вашего ребенка следует поощрять в том, чтобы регулярно заглядывать в него, чтобы увидеть, что будет дальше и что произойдет позднее на этой неделе. Никогда не поздно составить расписание и начать жить по нему. Вы подаете хороший пример своему ребенку, когда говорите: «То, как мы всегда распределяли время, не работает. Мы собираемся попробовать что-то новое. Давайте сядем вместе сегодня вечером и поработаем над нашим новым расписанием». Будьте изобретательны и сделайте это веселым 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, уход 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 вам украсить его, рисуя маленькие картинки, которые идут с каждым пунктом.

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! Вы можете добавить к нему столько, сколько захотите. Я бы посоветовала вам начать с нескольких пунктов, а позже добавить другие, если захотите.

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 будете готовы разработать рабочее расписание для себя и своей семьи.

Хотя вы должны быть открыты к тому, что расписание может нуждаться в некоторой корректировке, вы также должны быть тверды в соблюдении нового распорядка. Сначала ваш ребенок будет пытаться заставить вас нарушить распорядок, но не поддавайтесь старым привычкам. Маленькие дети нуждаются как в постоянстве, так и

в ограничениях. Заранее знайте, что у вашего ребенка могут возникнуть трудности с привыканием, и будьте готовы к тому, как вы будете реагировать и справляться с этим сопротивлением. Чем раньше вы начнете 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 они поступят в колледж, начнут свою карьеру и обзаведутся собственными семьями. Вы преподадите им урок, который повлияет на всю их дальнейшую жизнь, а пока ваша собственная погоня за несколькими зайцами будет более управляемой. Удачно составить расписание!

Ссылки

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

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/>

Глава 4

Отношения с другим родителем

Особое примечание: Эта глава особо обращена к тем мамам, которые находятся в ситуации с совместной опеки. Так что вы можете ее свободно пропустить, если вы не находитесь в таком положении.

Принцип Священного Писания

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

Введение

Одна из моих подруг-одиночек поделилась: «Вторые выходные месяца – вот чего мы с детьми боялись больше всего. Почему? Дети должны были ехать на выходные к отцу. Они любили своего отца и любили проводить с ним время, так что это не было проблемой. Проблема была в том, что можно было не сомневаться, что до конца выходных разразится большой скандал. Мы с их отцом ссорились из-за того, что он опаздывал на 15 минут, привозя их домой, он не стирал их белье, они привозили рюкзак, набитый сладостями, или они рассказывали мне обо всех замечательных фильмах, которые он позволял им смотреть в субботу вечером. Скандал был неминуем!».

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 гнев, мы испытываем искушение отзеркалить их действия. Ваша реакция может успокоить их или спровоцировать их еще больше. Этот стих побуждает нас отвечать мягко, избегать острых углов или колючек. Такой ответ иногда (не всегда) может отвратить гнев.

Тем не менее, есть ситуации, когда у отца может быть психическое заболевание, он может страдать алкоголизмом, наркоманией или возможны любые другие осложняющие факторы, которые могут привести к тому, что с ним будет чрезвычайно трудно общаться. Если отец груб, это не ваша вина, и вы не должны пытаться контролировать его поведение. Вы не можете контролировать реакцию другого человека, да и не должны этого делать.

В идеальном мире «кроткий ответ» всегда бы отвращал гнев; однако мы имеем дело с реальностью. Никогда не берите на себя ответственность и не пытайтесь иметь дело с кем-то, кто жесток, неразумен или ведет себя нестабильно. Когда вы будете читать эту главу дальше, пожалуйста, имейте в виду это уточнение. Осознавайте свои границы и понимайте, когда нужно уйти. Ваш «кроткий ответ» может состоять в том, чтобы повернуться, уйти и выйти из ситуации.

Личные размышления

1. Какое слово лучше всего характеризует то, как отец вашего ребенка обращается с вами?
2. Какое слово лучше всего характеризует вашу типичную реакцию на него?
3. Поразмышляйте над Библейским стихом в начале этой главы. Как его можно применить к вашим отношениям с отцом вашего ребенка?

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

* «кроткий ответ»

* «оскорбительное слово»

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

Действия, направленные друг против друга превращаются в игру по перетягиванию каната. Постоянные толчки и дерганья могут быть очень стрессовыми как для вас, так и для вашего ребенка. Цель состоит в том, чтобы сотрудничать ради вашего ребенка, а не действовать друг против друга. Вы вместе родили ребенка, поэтому сотрудничать

необходимо, даже если и не очень хочется. И да, это легче сказать, чем сделать. Тем не менее, это стоит усилий, потому что освободит вас от груза стресса, который вы несли. Вы можете обнаружить, что тот, кому вы больше всего причиняли боль, это вы сами. Быть в мире с отцом вашего ребенка – это как целебный бальзам для вашей собственной души.

Друг или враг

Вы не должны считать папу вашего ребенка своим лучшим другом, но и он не должен быть вашим злейшим врагом. Даже если вы считаете его врагом, ваш ребенок, тем не менее, может называть его папой, а может и не называть. Если ваш ребенок рассказывает о чем-то веселом, что они делали с отцом, скажите ему: «Я рада, что вам понравилось. Твой папа любит тебя». Этим простым утверждением вы ответите на радость, которую они испытывали, будучи вместе, признаете тот факт, что он их отец, и заверите в его любви, а для вашего ребенка важно услышать все эти три вещи.

Отец вашего ребенка, скорее всего, когда ваш ребенок находится с ним, не будет делать все именно так, как вы хотите. Каждый родитель может научить каким-то полезным вещам, поэтому сопротивляйтесь своему желанию застрять на том, чего не делает другой родитель. Взгляните реалистично на уникальные качества вашего бывшего супруга и подумайте о своих собственных уникальных качествах. Напомните себе, что мы все разные и никто не совершенен.

Сотрудничество и разделение родительских обязанностей достаточно сложны для супружеских пар, а делать это с кем-то, кто никогда не являлся или больше не является вашим супругом, и с кем-то, кто вам, возможно, даже не нравится, кажется пугающим. Совместное воспитание будет выглядеть немного по-разному у разных родителей, и вам может потребоваться некоторое время, чтобы определить, что лучше всего подходит для вас и вашей семьи. Однако есть некоторые основные рекомендации, которые могут быть полезны, когда вы привыкаете к идее совместного воспитания (Maggio, 2019):

(ПРИМЕЧАНИЕ: Эти предложения основаны на предположении, что отец ребенка является стабильной и рациональной личностью. Мы все знаем, что это не всегда так, поэтому, пожалуйста, корректируйте их соответствующим образом.)

Поддерживайте его авторитет. Даже если отец вашего ребенка не является приятным человеком или кем-то, кого вы высоко цените, ваши дети не должны от вас слышать об этом. Говорить плохо об отце вашего ребенка в их присутствии – только создавать больше проблем и делать совместное воспитание более трудным. Не говорите о нем отрицательно в присутствии вашего ребенка. Независимо от их реакции вы все равно можете выбрать лучший путь.

Ведите общий календарь. Координирование взятия и возвращения ребенка назад, школьных встреч, выходных и множества других жизненных событий и мероприятий является гораздо менее напряженным, если вы используете календарь, к которому имеете доступ и вы, и отец вашего ребенка. С помощью этого способа у вас будет меньше

неожиданных встреч, и будет легче организовать все происходящее. Это также поможет вам установить график времени, которое ваши дети проводят с вами и их отцом.

Будьте гибкими. Хотя наличие установленного графика создает ощущение нормальности и распорядка для ваших детей, также важно быть готовым к разумным изменениям в обычном плане действий. Если случится что-то особенное и папа захочет поменяться с вами выходными, подумайте о том, чтобы плыть по течению и пойти ему на встречу. Помните, что удерживание ваших детей от него также влияет на них, и то, что происходит вокруг, часто проникает внутрь. Когда вы будете вести себя по-иному, их отец, возможно, с большей охотой пойдет на уступки со своей стороны.

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 его спросили, то как бы ваш ребенок описал отношения между вами и своим отцом? Какие слова он/она стал бы использовать? Будьте честной.

2. Какими конкретными способами вы можете изменить свое взаимодействие с его/ее отцом и преподать ему/ей новые уроки?

Продолжающийся конфликт

В некоторых случаях вам, возможно, придется поделиться с ними неприятными фактами об отце вашего ребенка – особенно если было совершено какое-либо насилие, имеют место психиатрическое заболевание или зависимость. Возможно, лучше всего попытаться обсудить это с консультантом, чтобы определить, каков наилучший путь сообщить об этом, учитывая вашу уникальную семейную ситуацию.

Вам может показаться, что трудно пойти против своей естественной склонности и удержаться от обвинений и колкостей в адрес другого родителя вашего ребенка. Однако правда заключается в том, что такое поведение часто ухудшает ситуацию и несколько не способствует спокойствию вашего дома. Посмотрите на этот совет из Писания: «Никому не отдавайте зло за зло, но пекитесь о добром перед всеми человеками. Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми» (Римлянам 12:17-18).

Нет никаких сомнений в том, что вы хотите жить в мире, но ваши нынешние реалии в отношениях с отцом вашего ребенка могут препятствовать этому. Еще раз должна сказать, обратитесь к консультанту, который поможет вам продвинуться вперед на этом пути. Вы посчитаете, что эти шаги полезны в борьбе с продолжающимся 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 ребенку.** 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 ребенке.** 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 ребенка в качестве посыльного.** Когда ваш ребенок выступает в роли посланника, чтобы сообщить что-то другому родителю, это ставит его в центр вашего конфликта. Не очень-то «по-взрослому» 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 пришел. 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 прошлые вопросы.

* **Держите негативные чувства или комментарии при себе.** Никогда не говорите отрицательного об отце вашего ребенка перед ребенком и не заставляйте его чувствовать, что он должен выбирать между вами. Ваш ребенок имеет право определять, каковы будут его отношения с вами обоими.

* **Пусть ваш ребенок услышит, как вы хорошо отзываемся о его отце.** Сделайте ему 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, но, конечно, всегда есть что-то хотя бы одно, за что вы можете искренне поблагодарить его. Этот единственный акт благодарности принесет добрые плоды.

Как вы можете эффективно общаться? 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:

*** Возьмите деловой тон.** Подходите к отношениям как к деловому партнерству, где ваш «бизнес» - это благополучие ваших детей. Обращайтесь к отцу вашего ребенка, как к коллеге, с сердечностью, уважением и нейтральностью. Расслабьтесь, подумайте о том, что вы скажете, и говорите медленно.

*** Высказывайте просьбы, а не требования.** Просьбы могут начинаться со слов «Можем ли мы попробовать...?» или «Не согласишься ли ты...?» Таким образом, вы вызываете к его готовности сотрудничать и не требуете, чтобы он подчинился.

*** 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 его точку зрения. Слушание не означает одобрения, поэтому вы ничего не потеряете, позволив отцу 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 ребенка и даже во взрослой жизни (свадебные церемонии, выпускной в колледже, внуки и т. д.). Вы можете проявлять приличия и сдержанность, даже если вы категорически не согласны.

*** Возьмите на себя обязательство постоянно встречаться/разговаривать.** Частое общение с другим родителем вашего ребенка покажет, что вы – единый фронт. Это может быть чрезвычайно трудно на ранних стадиях, когда чувства еще свежи, но со временем вам это будет легче.

*** Спросите его мнение.** 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.

*** Будьте гибкими.** Если особая встреча с другим родителем вашего ребенка отнимает час вашего личного времени, пусть будет так. Помните, что речь идет о детях, и когда вы проявляете гибкость с ним, он, скорее всего, будет гибким с вами.

*** Регулярно вовлекайте его.** Держите его в курсе решений, касающихся ухода за детьми, школы, здоровья и внеурочных различных занятий – даже если он не может присутствовать на каждом мероприятии и встрече. Делитесь с ним из уважения к тому, что он отец ребенка. Поделитесь с ним успехами детей. В зависимости от того, как развиваются ваши отношения, вы можете поделиться скриншотами дневника с хорошими оценками по домашним заданиям или показать милую поделку, а также отправить фотографии или видео со спортивных мероприятий, на которых он не присутствовал.

Что происходит, когда вы не согласны? Будучи двумя родителями вашего ребенка, вы неизбежно будете расходиться во мнениях по некоторым вопросам. Имейте в виду следующее, когда вы пытаетесь прийти к соглашению:

*** Уважение может иметь большое значение.** Родители часто пренебрегают простой благовоспитанностью. Уважительное отношение включает в себя общение о школьных мероприятиях и гибкость в отношении вашего расписания. Если вы задаетесь вопросом:

«Как я могу уважать этого человека после того, как он обращался со мной?», то подумайте о том, как Бог относится к вам, а затем поступайте так же ради вашего ребенка. Вы можете проявить уважение, даже если не согласны.

* **Выбирайте, за что стоит биться.** 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 более серьезных проблем. В конце концов, это его дом и там действуют его правила. Вот что это значит. Некоторые вещи не стоят того, чтобы из-за них биться, 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.

* **Достигайте компромисса.** Возможно, это не самое первое, что вы хотите избрать, но компромисс позволяет вам обоим почувствовать победу, и делает вас обоих более гибкими в будущем. Посмотрите, есть ли какие-то области, в которых вы оба можете достичь согласия. Рассматривайте важные принципы, а не на каждую крошечную деталь. Постарайтесь оба немного сдвинуться со своих позиций, чтобы прийти к приемлемому решению.

* **Облегчайте передачу детей.** Фактически, поездка из одной семьи в другую, будь то на несколько дней или просто на выходные, может быть трудным временем для детей. Такие переезды представляют собой серьезную травму в реальности вашего ребенка. При соглашениях о совместной опеке переезды неизбежны, поэтому помогите детям подготовиться к изменениям. Напомните им, что они уедут в дом другого родителя за день или два до поездки. В зависимости от их возраста, помогите им спланировать, что упаковать, и побудите их взять с собой значимые предметы, такие как любимая игрушка или фотография.

Может помочь совместная консультация обоих родителей со специалистом. Если вы обнаружите, что, несмотря на все ваши усилия, вы не можете пойти на компромисс или достичь соглашения, обратитесь к специалисту за совместной консультацией. Наличие нейтральной стороны, которая поможет вам обоим разобраться в проблемах, может оказаться большим подспорьем.

Личные размышления

1. Если ваш ребенок проводит время со своим отцом у него дома, являются ли правила такими же, как и в вашем доме?
2. Что является тем же самым?
3. В чем разница?
4. Как вы реагировали на эти различия?
5. Есть ли какие-то различия, на которые вы могли бы не обращать внимание, и не делать их яблоком раздора?

6. Основываясь на приведенном выше списке предложений, можете ли вы в следующий раз выбрать другой способ реагировать?

Здесь мы должны повторить более раннее утверждение. Ваш ребенок наблюдает, как вы разрешаете конфликт. Как вы хотите, чтобы ваш ребенок справлялся с разногласиями в своих отношениях? Пожалуйста, не стоит недооценивать то, что намотают на ус ваши дети, наблюдая, как вы и их папа относитесь друг к другу. Вы не будете во всем согласны, и это нормально. В данном случае вы пытаетесь воспитывать одного ребенка в двух семьях, в каждой из которых имеется свой собственный набор правил и ожиданий. Если вы думаете, что вам это трудно, представьте, как трудно вашему ребенку, который находится в этом положении и любит вас обоих. Только представьте себе, что люди, которых вы любите больше всего, разрывают друг друга на части!

Когда другой родитель отвратительно поступает

Нам бы хотелось сказать, что кроткий ответ всегда угасит гнев; однако каждый человек все же имеет право решать, как он будет действовать, и могут быть такие моменты, когда другой родитель ведет себя особенно гадко. Он пытается настроить вашего ребенка против вас, называет вас грязными словами и делает все, что в его силах, чтобы унижить вас и испытывать ваше терпение до предела.

Опять же, как говорилось ранее, заранее очертите некоторые границы. Не позволяйте другому человеку унижать или обесценивать вас. Это явное дурное обращение. Уходите. Встаньте. Выскажитесь. Это неприемлемо, и вы не должны этого терпеть или ставить себя в такую ситуацию.

Кроме того, напомните себе, что это ложь, в которую вас пытается заставить поверить сатана. Вместо этого напишите несколько утверждений, прикрепите их на видное место и повторяйте их про себя. Вот некоторые идеи того, какие ободряющие утверждения вы можете написать:

- * Я дорог Иисусу Христу.
- * Иисус возлюбил 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 позволю словам (вставить имя) стекать с меня, как с гуся вода.
- * Я больше не позволю (вставить имя) узнать, что его слова причиняют мне боль, и, что более важно, я больше не позволю им причинить мне боль.
- * Я всегда преодолеваю трудности с помощью Иисуса.

- * Я буду жить своей жизнью и двигаться вперед.
- * Я буду продолжать расти как личность.
- * Моя ценность определяется тем, как смотрит на меня Иисус.
- * Я избираю верить, что я бесценна, потому что я дочь Царя.

Помните, что взаимодействие с неприятным бывшим партнером – это на самом деле развивающийся процесс, и это требует времени. Совершенно нормально, что эмоции на пределе в период и первое время после разрыва, особенно если идут судебные баталии. Поэтому проявите терпение по отношению к себе.

Молитесь во время каждой непростой встречи. Молитесь о мудрости, чтобы вы могли знать, когда говорить, и мудрости, чтобы знать, когда молчать. Молитесь о руководстве, когда вы выбираете, в какие битвы вступать, и молитесь о благодати, когда вы учитесь мириться с различиями. Хотя мы не можем контролировать поведение и действия других, мы можем выбирать, реагировать ли на это и как реагировать.

Совместное воспитание ребенка с неверующим

Совместное воспитание может быть проблемой само по себе, но совместное воспитание с неверующим человеком – это совсем другой расклад. 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 в вашей жизни. Не взирайте на препятствия, которые могут быть поставлены перед вами в этом отношении, и сосредоточьтесь на Иисусе, который поведет вас, чтобы вы, в свою очередь, могли вести своего сына или дочь таким же образом.

Обеспокоенная мама сказала: «Я действительно хочу, чтобы мои двое детей любили Господа, но когда они проводят время со своим отцом и мачехой, на них влияет образ жизни, который идет вразрез с тем, чему учит Библия. Что я могу сделать? Меня так и подмывает отговорить их от поездки к отцу». Вместо того, чтобы ограничивать контакты (что может даже не быть законным вариантом), вы должны найти другие способы воздействия на своих детей. Вот несколько предложений (адаптировано из Deal, 2020):

Отпустите то, что вы не можете контролировать. Многие из столкновений между 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. Отказ от контроля побуждает вас к тому, чтобы позволить Богу управлять тем, что вы не можете изменить, и чтобы максимально использовать свое время с вашим ребенком.

Намеренно 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 живым вирусом, если с ним человек когда-либо столкнется. Точно так же духовные прививки начинаются с обсуждения точек зрения, которые противоречат Слову Божьему. Затем вы преподаете библейские концепции, которые помогают детям бороться с ними. Например, вы можете обсудить телепрограмму, которую считаете нехорошей, спросить ребенка, что он думает, и предложить альтернативные программы. Дети, у которых один из родителей не является христианином, будут нуждаться в таких прививках, которые могут помочь им справиться с окружающей обстановкой, враждебной их возрастной вере. Однако крайне важно, чтобы родители оставались нейтральными по отношению к другому родителю; прививка не может быть нападками на личность. Комментарий типа: «Твой отец не должен лгать своему начальнику. Он так эгоистичен», очерняет отца в глазах вашего ребенка и обременяет его вашим суждением. По иронии судьбы, такие замечания также уменьшают ваше влияние, поскольку дети будут естественным образом вступаться за отца, противостоя вашей отрицательной оценке. Вот более подходящий ответ: «Некоторые люди считают, что ложь допустима, когда преследует определенную цель. Но Бог есть истина, и Он хочет, чтобы мы были честными».

Возможно, вы столкнетесь с тем, что ваш ребенок на время станет блудным сыном, примеряя на себя ценности другой семьи. Это истина, которой боятся многие родители. Дети могут экспериментировать с «более легким, менее жестким» 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, так как многие дети и молодые взрослые вернутся к мудрости ваших ценностей. И всегда заверяйте их в своей безусловной любви к ним.

Ежедневно молитесь за своих детей. Сила молитвы – это, безусловно, одно из величайших орудий мамы. 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 Ему? Стоять в проломе и молиться за второго родителя вашего ребенка может быть трудно, но это жизненно важно, если мы хотим возрасть на нашем собственном христианском пути. Вместо того чтобы просить Бога изменить их или дать им манипулировать детьми, молитесь, чтобы Его любовь и милосердие излились на эту другую семью. Если вы будете поступать таким образом, ваше сердце останется добрым, и дети заметят ваш подлинную, сосредоточенную на Христе любовь.

Личные размышления

1. Есть ли сфера, в которой вы расходитесь с отцом вашего ребенка, когда речь идет о практической жизни веры?
2. Есть ли способ подчеркнуть эту духовную истину добрым, хриstopодобным образом, не критикуя его отца?

3. Есть ли что-то, что вы намерены изменить в своем взаимодействии с отцом вашего ребенка и продвинуться вперед к более позитивным отношениям?

Заключение

Не обманывайтесь, находиться в ситуации совместного воспитания может быть трудно. Всегда лучше держаться подальше от неприятных людей и вообще не впускать их в свою жизнь. Однако в этом случае у вас может не быть другого выбора, кроме как взаимодействовать с отцом вашего ребенка, так как это может быть предписано судом. Отсутствие общения или взаимодействия с ним может не быть вариантом.

Нереалистично думать, что вы никогда не будете в чем-то спорить с отцом вашего ребенка. Также нереалистично думать, что вы никогда не рассердитесь на него. Вы будете совершать ошибки, вы можете потерять 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 некоторых ситуациях вам может потребоваться обращение за помощью к консультанту, который поможет вам поделиться с вашим ребенком информацией о трудных ситуациях таким способом, который соответствует его возрасту. Идеальная ситуация может быть далека от той реальности, в которой вы находитесь. И никогда не стесняйтесь встать, сказать свое слово и/или уйти из ситуации, когда сталкиваетесь с оскорбительным или неразумным поведением.

Ссылки

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/>

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/>

Глава 5

Делая Иисуса лучшим другом своего ребенка

Принцип Священного Писания

«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 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 навязки 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).

Вступление

Однажды вечером я решила пропустить традиционный вечерний рассказ, потому что была слишком уставшей. Это был долгий день, и мне все еще нужно было постирать кучу белья, прежде чем я смогу упасть на кровать. Поэтому я подоткнула одеяло, поцеловала свою малышку в голову и повернулась, чтобы уйти. Не успела я дойти до двери, как она сказала: «Мамочка, прочти мне рассказ, пожалуйста». ААА! Я надеялась, что она не заметит. Я неохотно развернулась, взяла с ее тумбочки книгу библейских рассказов и открыла ее на истории о Давиде и Голиафе. Я читала рассказ, перелистывала страницы, а она касалась каждой картинки и болтала о ней. Честно говоря, это заняло меньше 15 минут. Когда я закончила, она прикоснулась к моей руке и сказала: «Мама, мы можем быть такими же, как Давид. Мы можем сделать все, что угодно, если Бог с нами». И с этими словами она перевернулась на другой бок и закрыла глаза, чтобы уснуть. Я помолилась: «Прости меня, Господи, за то, что я так торопилась и пыталась пропустить эти драгоценные мгновения с моим ребенком. Я нуждалась сегодня в этой истории больше, чем она».

Стих из Священного Писания для этой главы полон советов о том, как познакомить вашего ребенка с Иисусом. «Слушайте Моисея, когда он передает заповедь Божию сынам Израилевым: «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 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 навязки 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 рассказа о Божьей любви и нашего ответа на эту любовь были частью божественной стратегии. 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 одержимостью» (Оливер, У. &Е., 2016, с. 25).

Поделиться своей верой в Иисуса со своим ребенком – это, пожалуй, ваша самая важная ответственность как одинокой мамы. И, как напоминает вам Писание, это не то, что происходит один день в неделю. Скорее, вы передаете вашему ребенку веру тем, как

вы выполняете свои повседневные обязанности и живете своей повседневной жизнью. Тем не менее, вы уже и так перегружены, и, возможно, это кажется еще одним пунктом, который нужно добавить к вашему расписанию.

Мама, как вы думаете, оказывает ли вы влияние на становление веры вашего ребенка? Где был бы ваш ребенок без вас? Вы делаете гораздо больше, чем просто даете жизнь. У вас есть потенциал формировать своего ребенка, превращая его в того человека, которым он станет. Более того, исследования продолжают указывать на центральную роль, которую мамы (то есть ВМ) играют в духовном развитии своих детей.

В 2019 году группа Барна провела исследование, в котором участвовали 448 подростков в возрасте от 13 до 17 лет. В этом исследовании был задан вопрос об отношениях подростков с различными членами их семей и с расширенными семьями. Это исследование показало, что «матери – чаще, чем отцы или любая другая категория часто участвующих в воспитании домочадцев – рассматривались как доверенные лица, те, кто оказывают поддержку и являются движущей силой в формировании веры» (Barна, 2019).

Вы все еще не уверены в том влиянии, которое может оказать одна христианская мама? Не верьте мне на слово. Согласно дальнейшим исследованиям, «Матери, по-видимому, являются главными защитницами веры и наставницами во многих семьях. Они являются основным источником побуждения к посещению церкви (79%), обучения своих детей Библии (66%), рассказа благой вести о Божьем прощении (66%) и передачи религиозных традиций (72%). Кроме того, матери, которые почти каждый день говорят о своей личной вере, воспитали детей с высоким уровнем христианской посвященности» (Gane, 2013).

Мама, вы очень значимы, когда речь идет о том, чтобы Иисус стал лучшим другом вашего ребенка. На самом деле, согласно исследованиям, ваше влияние значит больше всего. Не стоит недооценивать свою роль в том, чтобы привести своего малыша к Иисусу. Теперь давайте глубже рассмотрим, как этого достичь.

Пример веры

Согласно Смиуту 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). Они отмечают, что «учат не словами, а делами», и, возможно, никогда это выражение не было так верно, как в вопросах веры. Дети «склонны выбирать веру, когда они живут в семьях, которые «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.

Часто ли вы думаете, что ваш ребенок нуждается в преобразовании веры? Истина заключается 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 личные отношения с Ним.

Если вы хотите, чтобы Иисус жил в сердце вашего ребенка, Он должен сначала жить в вашем сердце. Важно и ходить в вере, и говорить о нашей вере!

Дом – это первое религиозное сообщество, в котором находятся наши дети, и которое оказывает самое сильное влияние на их развитие веры. Пример поведения, продиктованного верой, показываемый в домашних условиях является важным аспектом, помогающим вашему ребенку понять веру и жить своей верой. Только заглянув в свое собственное сердце, вы, как мама, сможете заглянуть в сердце своего ребенка. Итак, как же нам выполнить поручение, данное нам в вышеприведенном Писании? Как мы «идем дорогою» и «внушаем слова»?

Практические способы, как словом и делом прививать ребенку веру

Поддерживайте постоянную связь с церковью. Мамы, у вас есть важная роль – связать своего ребенка с церковью. Ваш ребенок должен чувствовать, что это его церковь, а не только ваша. Церковь должна быть местом, где их приглашают принять участие в чем-либо. Поговорите со своим ребенком о том, как бы он хотел поучаствовать в служении и в деятельности церкви, и обсудите эти идеи с вашим молодежным руководителем или пастором. Если посещение церкви для вас сейчас не важно, оно не будет важно и для вашего ребенка, когда он вырастет и созреет.

Проводите ежедневное семейное богослужение. Не пропускайте проведения ежедневного семейного богослужения из-за занятости. Важно проявлять постоянство и сделать его соответствующим возрасту. 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, а не заставляйте его казаться еще одной 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, будет заманчиво и проще отпустить своего ребенка на служение людям вместе с церковной или школьной группой. Однако, когда вы делаете это вместе, как семейная команда, вы подаете пример, проявляя дух заботы, сочувствия и помощи. 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 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.

Возрастайте, преодолевая семейные проблемы. У каждой семьи есть проблемы: финансы, потеря работы, смерть близких, болезнь и т. д. С этими вызовами и испытаниями можно справиться с помощью общей веры. Ваш ребенок должен видеть, как вы обращаетесь к Богу за поддержкой, руководством и силой.

Посещение субботней школы и богослужения в церкви

Писание называет субботу «отрадой» (Исаия 58:13). А ваш ребенок назвал бы ее так же? Слишком легко заполнить субботу списком того, что запрещено. Вместо этого сделайте ее такой, какой она должна была быть, и 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 отзываемся об этом дне, то же самое сделает и ваш ребенок.

Может быть очень заманчивым в субботу остаться дома вместо того, чтобы идти в церковь. Может быть, у вас была тяжелая неделя на работе, и вам нравится мысль поспать несколько лишних часов или слоняться из угла в угол по дому весь день. Вы 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 отец вашего ребенка звонит и хочет изменить свои планы в отношении встречи с детьми. Ах, как хочется остаться дома! Дополнительные усилия, связанные с тем, чтобы поднять малышей, накормить и одеть в красивую одежду, изматывают еще до того, как вы выходите за дверь.

Но для воспитания благочестивых детей важно прививание привычки 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. Помните, что ваши родительские усилия направлены не только на решение сегодняшних проблем. Стоит оговориться, вы, возможно, присоединились к церкви когда ваш ребенок уже подрос. В этом случае у них может легко развиться любовь к церкви, когда они контактируют там с другими детьми их возраста.

Возможно, один из любимых моментов ребенка в отношении субботы – это посещение субботней школы. Именно там они могут петь песни, которые им нравятся, слушать библейские истории, рассказанные в соответствии с их возрастом, звонить в колокольчики и играть с красочными фетровыми фигурками. Она также дает детям возможность общаться со сверстниками, которые разделяют религиозные ценности их семьи. Однако, посещение субботней школы также означает, что вы уходите из дома даже раньше, чем если бы вы только собирались посетить богослужение и послушать проповедь. Но поставьте себя на место вашего ребенка, когда у вас возникнет искушение опоздать. Ваш ребенок пропустит одну из лучших частей дня. Если бы вы были ребенком, вы бы хотели пропустить детскую субботнюю школу? Вот где самое интересное!

Суббота не заканчивается, когда вы выслушиваете благословение после церковной службы. У тебя еще осталось полдня. И хотя вашему малышу, возможно, придется вздремнуть днем, все равно остается несколько дневных часов, которые можно заполнить соответствующей субботе деятельностью. Это прекрасное время недели, чтобы спланировать особую прогулку. Проведите каждую ее секунду качественно, потратив время на воссоединение с Богом и друг с другом. Спросите у ребенка, какие у него идеи. Позвольте им внести свой вклад в то, как праздновать этот день. Храните стопку специальных игрушек или игр, предназначенных только для субботних часов. Эти игрушки являются особенными, они не играют ими в остальные дни недели. Купите специальный контейнер и наполните его библейскими головоломками, играми, раскрасками, книгами библейских историй и т. д.

Еще один способ сделать день субботний приятным – планировать особые блюда. В нашем доме это был единственный день недели, когда у нас был особый десерт. У нас также были специальные свечи на столе, оставляемые на субботу, которые наши маленькие дочки зажигали в пятницу вечером, когда садилось солнце. И появлялся тот специальный контейнер с надписью «субботние игрушки». Эти простые моменты делали субботу радостной для наших маленьких девочек. Вместо того, чтобы быть днем, заполненным списком того, что им запрещено, это был день, наполненный особыми преимуществами, сберегаемыми только для субботы.

Если «поклоняться» действительно глагол, вы должны показать это своим действием. Это ведет к следующему шагу, когда вовлекается ваш ребенок. 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 ними, чтобы они чувствовали себя комфортно. Вот лишь несколько практических идей, которые помогут вам и вашему ребенку активно участвовать в церковном богослужении:

Чтение Священного Писания – Разбейте отрывок Писания на мелкие части. Разделите эти части между вами и вашим ребенком.

Молитва в несколько слов – Вы можете молиться вместе со своим ребенком, если он не хочет делать это в одиночку. Каждый из вас может произнести одно-два предложения. Молитва не должна быть долгой.

Музыкальное прославление – Если у вас музыкальная семья, подготовьте музыкальное выступление.

Встречающий – Предложите ребенку быть встречающим у двери. Встаньте у входа со своим ребенком и приветствуйте всех проходящих в церковь. Нет более приятного приветствия, чем детская улыбка и протянутая детская ручка.

Раздавайте церковные программки – Если у вашей церкви есть еженедельный бюллетень или программка, встаньте вместе с ребенком и раздайте 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 мамой, 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 случится, если сегодня я не стану проводить его?

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

Сделайте его соответствующим возрасту – Итак, какие виды богопоклонения увлекательны и полны соответствующих возрасту практических уроков? Не стоит читать материалы, которые дети не смогут понять или которые не имеют к ним отношения. Если вы хотите, чтобы они с нетерпением ждали этого времени каждый день, оно должно быть захватывающим и веселым для них. Дети в возрасте от восьми до двенадцати лет активны. Итак, сделайте поклонение интерактивным. (Вы можете попробовать сценки, кукольные представления, прогулки на природе, библейские игры, библейские шарады и т. д.).

Проводить семейное богослужение – это глагол – Родители должны быть инициаторами семейного поклонения, но дети могут быть частью его планирования и подготовки. Помните, что ваш старший ребенок может участвовать в планировании. Вы можете сообщить им мощную весть, что поклонение Богу – это глагол, это не зрелищный вид спорта, а их приношение Ему.

Семейное богослужение может быть 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 вашего дня можно использовать, чтобы разжечь духовный огонь в вас и в вашем ребенке.

Личные размышления

1. Придумайте идею для семейного богослужения. В чем заключается ваша идея?
2. Насколько весело будет всем вашим детям?

3. Составьте список всех материалов, которые вам понадобятся, или подготовьте их заранее.

Повседневная жизнь

Обретение нашим ребенком в Иисусе лучшего друга – это не то, что происходит, если вы только ходите в церковь по субботам. Посещение церкви очень важно; однако вы также должны намеренно приглашать Иисуса в свой дом каждый день недели. Это происходит благодаря мелочам, которые вы можете включить в свою повседневную деятельность.

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 вас все же есть время поговорить о вере со своим ребенком. Проблема в том, что мы не часто пользуемся этими небольшими отрезками времени. Итак, когда лучше всего обсуждать веру со своими детьми? Единственный разумный ответ – в любое время. Вот некоторые идеи (адаптированные из Holmen, 2007):

Время поклонения – Один из лучших отрезков времени для разговора о вере – это время вашего семейного ежедневного богослужения. Делитесь большими и скромными опытами дня и найдите время, чтобы помолиться друг за друга. Вы можете спросить: «О чем бы вы хотели, чтобы я молился? Кто-нибудь из ваших друзей нуждается в молитве?»

Время поездок в автомобиле – Нет ли у вас часто такого ощущения, что вы проводите много времени в машине, на пути к следующему пункту плана, который вы должны сделать? Попробуйте выключить радио, отключить все технические устройства и поговорить с ребенком. Задавайте ему вопросы, требующие не односложного ответа. Кроме того, найдите минутку, чтобы помолиться о контрольной, которую ваш ребенок пишет в школе, о событии, на которое вы направляетесь, или о людях, с которыми вы будете встречаться.

Время болезни – Еще один значительный блок 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 мам, поскольку вам, возможно, не предоставляют оплачиваемого отпуска по уходу за больным ребенком, и у вас нет никакого другого жизнеспособного варианта, кто посидит с вашим ребенком. И хотя никто не ждет того, что ребенок заболит, в этот период времени может появиться возможность для плодотворного 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?

Время приема пищи – Когда вы перед едой уделяете время тому, чтобы воздать Богу благодарность и хвалу, то вы прививаете привычку, которая остается у детей и во взрослой жизни. Разговаривая с Богом во время молитвы, вы передаете урок веры. Это еще одна возможность признать присутствие Иисуса посреди занятой семейной жизни.

Небольшой отдых – Целая неделя семейного отдыха может быть невозможна из-за рабочего графика и/или финансов. Но, возможно, вы все же сможете спланировать однодневную поездку. Просто перерыв в обыденной жизни на один день или поход на одну ночь может быть запоминающимся и значимым. Этот небольшой отдых не должен быть особенно продуманным или дорогим. Просто найдите время, чтобы насладиться обществом друг друга, а затем поблагодарите за время, проведенное вместе, и по очереди поделитесь тем, что вам больше всего понравилось и за что вы были благодарны во время отдыха.

Время, проведенное один на один – Одно из лучшего, что вы можете сделать как мама, это установить ритуал общения один на один с вашим ребенком. 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 хотела, 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. Фактическая деятельность, которой вы занимаетесь вместе, гораздо менее важна, чем ваше обязательство проводить время вместе с ребенком. Эта практика может продолжаться и в зрелом возрасте.

Не упускайте «поучительных моментов», которые могут неожиданно возникнуть в вашей обычной повседневной жизни. Когда вы застряли в пробке, а ваш ребенок плачет в своем автомобильном кресле, начните петь песню об Иисусе, которую они знают. Когда вы увидите, как весной распускается первый цветок, найдите минутку и поговорите со своим ребенком о том, что испытывал Иисус в тот третий день творения, когда Он сотворил все эти прекрасные пестрые цветы. Эти моменты наполняют ваш день, и все, что вам нужно делать, это быть открытой по отношению к ним, просить Бога указать вам на них и не позволять им проходить зря.

Если у вас есть старший ребенок, вы также можете обнаружить, что в повседневных разговорах всплывают неожиданные моменты, которые дают возможность вместе молиться, делиться своим свидетельством или другими опытами, укрепляющими веру.

Возможности служения

Служение – это мощный инструмент для укрепления веры в вашего ребенка. Они так охотно жертвуют и совершают служение и только ждут, когда мы, взрослые, дадим им такую возможность. На самом деле, что мы часто угашаем естественное желание детей послужить. Мы слишком заняты или слишком устали, чтобы прилагать усилия. Да, это правда, что вовлечение вашего ребенка в служение требует времени. Но это стоит любых усилий, и плоды этого огромны.

Джордж Барна (2007) считает, что ключ к тому, чтобы сохранился этот «менталитет служения», заключается в том, чтобы семья вместе на регулярной основе участвовала в различных инициативах служения. Обратите внимание, что это не

происходит не тогда, когда вы один раз в год, когда вы несете плоды с «Праздника жатвы» в другую семью. Скорее, служение должно быть регулярной и постоянной частью традиций вашей семьи.

Когда вы думаете обо всех преимуществах, которые приносит «менталитет служения», истина заключается в том, что действительно более благословенно быть участниками служения. Подумайте обо всех выгодах для вашей семьи. Вы встаете с дивана и проявляете активность, вы учите своего ребенка быть заботливым и сострадательным, и вы создаете прекрасные семейные воспоминания каждый раз, когда занимаетесь служением.

У вас так много вариантов. Возможности безграничны, если вы готовы выйти и исследовать их. И как только ваш ребенок обнаружит радость, которая приходит от служения, то будет трудно погасить этот огонь. Вот лишь несколько предложений:

Примите на себя заботу о стариках – Дома престарелых или сообщества пенсионеров заполнены пожилыми людьми, у которых нет биологической семьи, живущей поблизости. Время, проведенное в беседе, чтении или прогулке с ними, приносит огромную пользу и им, и вашему ребенку.

Быть страшим братом/старшей сестрой – Всегда есть младшие дети, для которых ваш ребенок может быть товарищем по играм и понять, как важно быть хорошим примером для подражания. И если у вас есть ребенок младшего возраста, возможно, им будет полезно обрести старшего брата/сестру в церковной семье.

День рождения Иисуса – 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 бывают по случаю дня рождения, такие как игры, праздничные колпаки, серпантины, воздушные шары, торт, мороженое и т. д. Каждого приглашенного просят принести подарок для другого ребенка. Все собранные игрушки можно было бы отнести в приют для бездомных или другую организацию, которая раздает игрушки детям из семей, изо всех сил пытающихся свести концы с концами. Дети должны покупать эти игрушки на собственные средства.

Служение кукольного театра – Это большое удовольствие – сделать кукол из выброшенных или старых предметов домашнего обихода, написать пьесу, используя любимую библейскую историю вашего ребенка, прорепетировать и исполнить ее для других детей. Это также хорошее занятие для времени семейного богослужения.

Грабли и бег – Важно научить своих детей радости совершать внезапные добрые поступки. Разгребите соседский двор и исчезните. Это возможность научить детей тому, что истинная радость приходит от служения, а не от благодарности за него.

Миссионерские поездки – Для миссионерских поездок могут быть возможности внутри страны и за рубежом. Часто церкви или молодежные группы будут вместе трудиться, чтобы заработать свои собственные деньги на поездку или попросят средства у членов церкви. Есть также много возможностей для детей младшего возраста. Возможно,

вам захочется поискать подходящие по возрасту миссионерские поездки, 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 обнаружить их. Попробуйте! Когда вы встаете 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 потребность, вы должны откликнуться на нее, и 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. Закрепите за каждым членом семьи какую-либо ответственность. Затем понаблюдайте за лицом вашего ребенка, когда он испытывает радость, которую приносит 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 их вечному счастью. Когда ваш ребенок обретет в Иисусе своего друга, он найдет в Нем радость. Они поймут, что истинное постоянное счастье можно найти не во всем том, что может предложить мир, а в познании Иисуса.

Это помогает им 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 их лучший шанс принять Христа. Исследования показали, что дети, как правило, более восприимчивы к Евангелию, чем любая другая возрастная группа. Воспользуйтесь этими молодыми годами, чтобы познакомить своего малыша с Иисусом.

Это может помочь создать противовес мирским влияниям. Дети нуждаются в положительном влиянии, чтобы чашу весов склонилась к духовному в этом секуляризованном мире. 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 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 им в построении других отношений/дружбы. Знакомство вашего ребенка с теми, кто разделяет ваши семейные религиозные ценности, поможет ему в выборе друзей. Это ключевое преимущество для вашего ребенка, поскольку у вас есть возможность направлять его в создании позитивных дружеских отношений.

От этого у детей остаются особые воспоминания. Вспомните, когда вы сами были ребенком. Можете ли вы вспомнить особого 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. Когда Иисус – лучший друг вашего ребенка, вы даете ему множество запоминающихся возможностей.

Это позволяет им подружиться со взрослыми волонтерами в безопасной обстановке. В нашей культуре безопасность детей является постоянной заботой, и это правильно. Но есть еще большая ценность в том, чтобы дети находили проверенных взрослых. Ваша семейная вера поможет им сблизиться с такими значимыми взрослыми, как пастор, учитель субботней школы или какие-либо друзья семьи.

Личные размышления

1. Как долго длилась ваша самая долгая дружба? Почему вы так долго оставались друзьями?
2. Кто-нибудь еще когда-нибудь пытался встать между вами и вашим другом? Что вы сделали, чтобы этого не случилось?
3. Что из вашей земной дружбы вы можете применить к вашей дружбе с Иисусом? Чему вы можете научить своих детей?
4. Подумайте о некоторых друзьях, упомянутых в Библии (Руфь/Ноеминь; Давид/Ионафан; Павел/Варнава). Чему вы можете у них научиться?

Заключение

Вечная дружба с Иисусом для вашего ребенка начинается с вас, мамы. Потратьте некоторое время на размышления о себе. Скажет ли ваш ребенок, что Иисус – ваш самый лучший друг?

Ежедневное семейное богослужение может показаться еще одной вещью, которую нужно добавить к уже запланированному дню. Подумайте о том, как вы можете улучшить его для своей семьи и сделать его таким, чтобы дети с нетерпением ожидали его в течение всего дня. Начните с простого, но обязательно начните проводить его 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?

Во время обычных каждодневных занятий предоставляется множество возможностей рассказать вашему ребенку об Иисусе. Как родитель, вы должны быть открыты и искать эти моменты и не позволять им проходить зря. В конечном счете, имея вечные отношения с Иисусом Христом, ваш ребенок обретет преимущества, которые будут длиться всю жизнь и перенесутся в вечность.

Ссылки

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

Barna, G. (2019). The Powerful Influence of Moms in Christians' Households.

Downloaded from: <https://www.barna.com/research/moms-christians-households/>

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

Gane, B. (2013). Adolescent Faith that Sticks. Presented at the 2013 Nurture & Retention Summit. Berrien Springs, MI: Andrews University.

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.

Глава 6

Дисциплина

Принцип Священного Писания

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

Введение

Сейчас 7 часов вечера. Наконец-то пришло время вам уйти с работы и поехать в детский сад, чтобы забрать своего ребенка. Это был долгий день, вам пришлось работать сверхурочно, а это также означает, что вы должны заплатить дополнительно за присмотр за детьми. У вас уже сводит в желудке, потому что вы знаете, что сейчас произойдет. Одна и та же картина повторяется каждый день в течение последних двух недель, так почему же сегодня должно быть иначе? Вы подойдете к игровой площадке, чтобы забрать своего ребенка, он мельком увидит вас и немедленно побежит в противоположном направлении, а вы будете бегать за ним по всей игровой площадке, вызывая восторг у других детей и критические взгляды у других родителей. О, ну почему же он не слушается? Почему он не может подойти, когда его позовешь? Ни одна другая мама не вынуждена гоняться за своим ребенком. Вчера вы даже сломали при этом туфлю. Это было так неловко, и это вот - вот повторится снова.

Оправдать ваше ожидание, что ребенок придет, когда его зовут, - это один из первых способов научиться послушанию. Важно помнить, что установление для вашего ребенка соответствующих возрасту рамок и границ означает, что вы любите его, вы хотите, чтобы он был в безопасности, и вы хотите того, чтобы в его интересах. Вы несете ответственность за установление рамок и соблюдение их из-за той роли, которую Бог дал вам как родителю, и из-за великой любви, которую вы испытываете к своему ребенку. В нашем рассказе, приведенном выше, играл ли ребенок в игру или был непослушным умышленно? Понимал ли ребенок, что от него ожидается? Каковы были последствия того, что он убежал?

Наш стих из Священного Писания напоминает нам о нашей роли в наставлении нашего ребенка, установлении границ и рамок, правил, которые защищают его и обеспечивают основанную на любви дисциплину. 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? Посредством дисциплины.

Воспитание включает в себя превращение маленького человечка, который сосредоточен на своих собственных потребностях и непосредственном удовольствии, в человека, который будет следовать правилам и готов сосуществовать в мире, где живет множество других людей – и у каждого свои собственные потребности. Не просто, чтобы он был готов сосуществовать, мы хотим, чтобы наши дети выросли уважающими других людьми, которые, в свою очередь, заслуживают уважения. Мы хотим, чтобы они были успешны в школе и, в конечном счете, на рабочем месте. Мы хотим, чтобы они были ответственными гражданами, имели хорошие навыки общения с людьми и ходили с Иисусом.

Чтобы понять, как лучше всего наставлять ребенка, полезно уяснить само слово «дисциплина». Слово «дисциплина» имеет общий корень со словом «ученик» (*на английском – прим. перев.*). Оно означает «учить» или «направлять» с любовью.

Важная часть того, как мы обращаемся с правилами и бунтом против этих правил – это помочь нашим детям понять, что каждое принятое ими решение имеет свои последствия. Научить своих детей понимать, что каждый их выбор будет иметь сопутствующие последствия, - это значит преподать важный урок. Другими словами, дисциплина – это не то, что вы делаете со своим ребенком; скорее, это то, что вы учите его делать для себя. Вы учите их самих быть дисциплинированными и ответственными за свое собственное поведение. Именно это имеет в виду Писание, когда оно призывает нас «наставлять» наших детей.

Как мама, вы не всегда можете избавить своих детей от болезненных последствий их выбора. Нам не нравится «жесткая любовь» родителей. Но когда дети вырастут, станут зрелыми людьми, то решения, которые они принимают, будут иметь еще большие последствия. Таким образом, важно преподать им этот урок, пока они еще молоды и пока последствия мягки по сравнению с жизнью в более старшем возрасте.

Дисциплина в противоположность наказанию

Знаете ли вы, что есть разница между дисциплиной и наказанием? Знаете ли вы, в чем состоит это отличие? Валя Телеп (2009) объясняет разницу так: «Цель наказания – помешать ребенку делать то, чего вы не хотите, и использовать болезненный или неприятный метод, чтобы остановить его». С другой стороны, она поясняет дисциплину так: «Эффективная дисциплина помогает детям научиться контролировать свое поведение, чтобы они действовали в соответствии со своими представлениями о том, что правильно и неправильно, а из-за того, что они боятся наказания. Например, они честны потому, что считают неправильным быть нечестными, а не потому, что боятся, что их поймут 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 понять причины необходимых изменений. Они изменятся 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 налагается 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.
- * Любые слова, которые снижают самоуважение детей или уменьшают положительные чувства, которые они испытывают по отношению к себе.
- * Любое поведение, которое заставляет детей чувствовать себя отчужденными от своей семьи или от Бога.

Любой 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 кристалл; они предназначены только для указания направления. Исследования показывают, что даже отношения с одним заботливым, безопасным взрослым в раннем возрасте создают устойчивость у ребенка, помогая ему построить 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 мать, может

иметь большое значение, помогая ему обрести устойчивость, сталкиваясь с негативом. 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 не это ваша цель как родителя? Вы хотите, чтобы ваш ребенок изменил свое поведение и понял разницу между правильным и неправильным. Вы хотите снабдить их инструментами, чтобы в следующий раз они сделали лучший выбор не из страха наказания, а потому, что они сами стали дисциплинированными, готовыми к тому, чтобы сделать правильный нравственный выбор и усвоили ценность мудрого выбора. Если цель дисциплины состоит в том, чтобы научить ваших детей самих быть дисциплинированными, то как она достигается? Вот несколько советов, которые следует иметь в виду:

- * Проводите с ними приятное и качественное время.
- * Ожидайте от них послушания.
- * Убедитесь, что ваши дети знают, что вы имеете в виду то, что говорите.
- * Будьте последовательны.
- * По возможности предоставьте ребенку выбор.
- * Если это возможно, поддерживайте единую позицию с отцом ребенка, чтобы вы оба дули в одну дудку, добиваясь желаемого поведения.
- * 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 обеспечит ему успех во многих сферах жизни. Это особенно верно ввиду того, что они сталкиваются с проблемами, которые приходят с тем, что они проходят через различные стадии развития. Наделение вашего ребенка способностью проактивно отвечать за свое поведение и, в конечном счете, за свою жизнь, имеет первостепенное значение для вашей роли в качестве родителя. Если вы сможете помочь им принять на себя ответственность, ваша роль родителя, возможно, станет легче и приятнее, потому что ваш ребенок будет двигаться к независимости (Sorkin, 2014).

Правила дома

В каждом учреждении есть свои правила. Правила поддерживают порядок и создают границы, чтобы защитить нас. То же самое верно и в отношении вашего дома. У вас должны быть какие-то правила, которым все следуют. Какие руководящие принципы вы должны иметь в виду, устанавливая правила в своем доме?

Ясность и последовательность – Установите четкие рамки и границы, такие как выполнение домашней работы, время отхода ко сну и т. д. Ваш ребенок должен ясно понимать, где проходит эта граница. Сделайте правила как можно более ясными и последовательными. Не позволяйте им меняться изо дня в день.

Последствия – Определите последствия неприемлемого поведения. Убедитесь, что ваш ребенок понимает, каковы последствия, и придерживайтесь их. Если вы не хотите наступления этого последствия, то и не устанавливайте его! Не произносите пустых угроз и не откладывайте исполнение установленных вами правил. Это означает, в первую очередь, что вы должны быть осторожны с правилами, которые вы устанавливаете. Например, «вы никуда не пойдете в течение целого месяца» может также означать, что вы также ограничиваете и себя (из-за того, что ваш ребенок должен находиться под присмотром). А как же насчет посещения церкви, школьных мероприятий или приема у врача? Дети могут понимать все очень буквально, поэтому тщательно взвешивайте свои слова. Будьте конкретны, и если вы не собираетесь идти до конца, не создавайте этого правила!

Обсуждаемо ли это? – Ваш ребенок превращается в великого спорщика? Однако правила дома не должны быть предметом для обсуждения. Они не подлежат обсуждению, особенно если вы нашли время, чтобы объяснить их своему ребенку заранее. Не вступайте в спор с ребенком по поводу какого-либо правила, которое вы уже установили.

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

Любовь = ограничения – Хотя ваш ребенок может не согласиться с некоторыми из установленных вами ограничений, он всегда должен знать, что эти ограничения являются признаком любви, а не контроля. Ваша безусловная любовь должна проявляться снова и снова.

Отслеживание онлайн – активности – Отслеживание онлайн-поведения вашего ребенка (текстовые сообщения, видеочаты, активность в социальных сетях, видеоигры, просмотр телевизора, количество общего экранного времени, куда он заходит и с кем). Вы являетесь родителем, и вам до этого ЕСТЬ дело, вы должны убедиться, что они в безопасности.

Переосмысливание границ вашего контроля с возрастом 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. Ваш восьмилетний ребенок может нуждаться в других ограничениях, чем ваш шестнадцатилетний ребенок. По мере изменения ограничений обязательно сообщите 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 ответственность. Снова следует повториться, однако, что вы должны выражаться очень ясно относительно того, где проводятся границы и каковы будут последствия, если эти границы будут пересечены. Если ваш шестнадцатилетний ребенок не проявляет мудрости в принятии решений или не делает ответственного выбора, то ограничения нужно ввести снова. Привилегии должны быть заслуженными.

Ваш пример – Контролируйте свое собственное поведение (что вы говорите, что делаете и во что верите). Ваше поведение будет иметь огромное значение для того выбора, который делает ваш ребенок. Помните, дети лучше всего учатся на примере. Они вынуждены подражать тому, что вы делаете. Лучший способ заставить детей делать то, что вы хотите, - это продемонстрировать это поведение. Да, ваша мама была права, когда говорила: «Ты должна жить, как проповедуешь».

Обратите внимание, что мы поговорили о принципах установления границ, прежде чем говорить о борьбе с бунтом. Это потому, что четкие рамки и границы создают тот краеугольный камень, на котором все строится, когда дело доходит до борьбы с бунтом. 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 могут смещаться изо дня в день. Отсутствие последовательности и плавающие границы только смущают вашего ребенка и приводят к бунту, подпитывая его чувство гнева.

Мы только что обсуждали, как ограничения и правила могут меняться с возрастом и с достижением ребенком зрелости. Давайте представим, что у вас двое детей – шести и шестнадцать лет. Каковы могут быть различные правила для каждого ребенка, касающиеся следующего:

1. Использование технических устройств
2. Работа по дому или домашние обязанности
3. Время с друзьями
4. Время отхода ко сну

Как поступать при непослушании

Бунт! О, почему они не могут просто быть послушными? Интересно, думает ли Бог-Отец то же самое о нас? Сколько раз мы восставали против Бога? Сколько раз мы были непослушны? Тем не менее, Бог обращается с нами, проявляя прощение и любовь. Он показал нам пример того, как нам следует поступать с нашими непокорными детьми. Реагировать на бунт никогда не бывает легко; однако укротить бунт будет несколько легче, если вы изначально будете верны вышеприведенным руководящим принципам, устанавливая правила.

Дети, кажется, рождаются с большими способностями к спору. Они любят спорить. Скорее всего, вы в той или иной форме оказались в центре спора или борьбы за власть с вашим ребенком. Вот несколько советов, как справиться с борьбой за власть, которая разгорелась у вас с вашим ребенком:

Создавайте ежедневные распорядки и выражайте ожидания. Дети преуспевают при наличии распорядка и должны знать, чего от них ждут. Если это заранее установлено, то спорить не о чем. Спросите их, понимают ли они, попросите их повторить вам, чего от них ждут, и устраните любое недопонимание.

Выбирайте, в какие битвы вступать. Не каждая мелочь стоит того, чтобы за нее сражаться, особенно если у вас такой ребенок, который любит поспорить и поучаствовать в борьбе за власть.

Не спорьте со своим ребенком. Помните, вы – родитель! Не спорьте со своим ребенком. 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 и ясны. 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 прокрадываться в ваши отношения, вспомните, что она похожа на игру в перетягивание каната с вашим ребенком. Если нет противостояния, нет и борьбы. Поэтому, когда вы окажетесь в гуще одной из этих битв, просто отпустите веревку на некоторое время и попытайтесь посмотреть на вещи под другим углом. Точно так же, как в игре в перетягивание каната, если один человек бросает веревку, игра окончена.

Да, будут времена, когда неповиновение победит. Ваш ребенок будет бунтовать, у него может быть истерика, он может затопать своими маленькими ножками или потрясти маленьким кулачком. В таком случае 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 ИМИ решения. Они приняли решение и, следовательно, пожинают плоды.

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

Логические следствия должны быть разумными и быть связаны с неправильным поведением. Логическое следствие непосредственно связано с поведением таким образом, что оно изменит неправильное поведение. В том 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. Они приняли решение не делать свою домашнюю работу и, следовательно, должны пожинать плоды этого выбора. Здесь важно помнить, что логическое следствие приводит к повороту и влечет за собой желаемый результат. В данном случае вам нужно, чтобы ваш ребенок выполнил домашнее задание. Таким образом, вы создаете следствие, которое обязательно достигнет этой 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 запланировано мероприятие рано утром в воскресенье, но ваш ребенок был непослушен, не успокаивался и не ложился спать вовремя в субботу вечером. Не трудитесь будить их утром. Позвольте им установить свой собственный будильник и вставать вовремя. Естественное следствие – переутомление – может быть достаточным, чтобы заставить их дважды подумать прежде чем в следующий раз допоздна не ложиться спать, поскольку они пропустят веселое семейное мероприятие. Другой пример, возможно, ваш ребенок никогда не приходит, когда его зовут. Итак, запланируйте веселый семейный сюрприз (например, мороженое или другое веселое угощение). Если они не приходят, когда их зовут, они, естественно, пропускают удовольствие. Не уступайте! Нет необходимости в лекциях, дискуссиях или дебатах. Естественное следствие уже прочувствовано. Они сделали свой выбор, поэтому пожинают плоды. Вам даже не нужно давать им никаких объяснений. Следствие естественным образом вытекает из их решения.

Помочь детям понять, что выбор, который они делают в жизни, имеет естественные последствия, может стать очень ценным уроком. Телеп (2009) высказывает несколько советов в этой области. Она напоминает нам, что использование естественных последствий – это отличный способ научить ответственности. Помните, что дать ребенку выбор и позволить ему испытать последствия – это один из лучших способов, которым учатся дети. Последствия можно использовать для того, чтобы вовремя доставить детей в школу, чтобы вовремя был прием пищи и чтобы они взяли на себя ответственность за домашние дела. Ребенок узнает, что если он не приберет свои игрушки, он не сможет выйти и поиграть; если он не подберет свою одежду и не положит ее в корзину для белья, она не будет выстирана; если он не придет, когда его позовут к обеденному столу, он может пропустить десерт. В каждом случае следствие – это естественный результат сделанного ребенком выбора.

Подумайте об этих идеях:

* Использование последствий в качестве метода дисциплины помогает детям научиться брать на себя ответственность за собственное поведение.

* Последствия должны быть логически связаны с неправильным поведением. Они не могут быть произвольными.

* Ребенок должен видеть связь между своим плохим поведением и его последствиями, иначе это не сработает.

* Ребенок должен знать, что последствия являются результатом его собственного выбора.

* Используйте последствия в твердой, доброй, дружественной манере.

* Будьте последовательны.

«Использование последствий требует практики. Нелегко применять последствия как способ дисциплинировать детей. Это трудно – думать о последствиях, которые являются логическими результатами. И это требует большого терпения! Иногда требуется несколько недель, чтобы получить результаты. Родители настолько привыкли говорить детям, что им очень трудно сидеть сложа руки и позволять ребенку переживать последствия своих действий. Однако усилия того стоят, потому что вы посылаете ребенку мощное послание, которое гласит: «ты способен думать сам»» (Telep, 2009, pp. 5-6).

Личные размышления

1. Ваш ребенок проводит слишком много времени, играя в видеоигры, и его оценки по каждому предмету страдают. Какое логическое следствие вытекает из такого поведения?
2. Как насчет естественного последствия?
3. Как вы думаете, что в этом сценарии лучше?
4. 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?

Уважение и ответственность

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 должны быть возложены обязанности, соответствующие возрасту. Если ребенок научится быть верным в мелочах, будучи ребенком, это будет очень ценно, когда они вырастут и повзрослеют.

Уважение означает относиться почтительно к другим людям и обращаться с ними с заботой, вежливостью и добротой. Хотя уважение включает в себя хорошие манеры, суть этого поведения глубже, 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 дома и в школе, не высмеивать друзей и говорить вежливо. Но выучить это и сделать частью повседневной практики – это две разные вещи.

Проблема сегодняшнего дня заключается в том, что уважительное поведение, похоже, отошло на второй план во многих телевизионных шоу, которые может смотреть ваш ребенок. Обратите на это внимание, когда в следующий раз будете сидеть с ребенком перед телевизором. 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, родителя, в отношении того, чтобы научить вашего ребенка уважать и ценить каждого человека. И это напоминает нам, как родителям, что нам, возможно, нужно быть более внимательными к тому, что мы позволяем нашему ребенку смотреть по телевизору, в какие видеоигры мы позволяем ему играть и какие книги мы позволяем ему читать, поскольку все эти вещи могут быть контрпродуктивными для ценностей, которые мы пытаемся им привить.

Доктор Робин Дж. А. Сильверман (Robyn J.A. Silverman April 12, 2008) предлагает следующие советы по воспитанию уважения и противодействию неуважению:

Покажите пример. Если вы хотите, чтобы они так поступали, вы тоже должны так поступать. Вы – их лучший учитель.

Ожидайте этого. Когда масштаб ваших ожиданий разумен, то дети идут навстречу.

Научите этому. 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 это же самое, научите их использовать другие слова и по-другому реагировать.

Хвалите за это. Когда вы видите или слышите, как ваши дети используют уважительный язык и выбирают поступать уважительно, признавайте это и похвалите их за это.

Обсуждайте это. Отмечайте, когда вы видите, что другие дети используют уважительный или неуважительный язык или поведение, и обсудите это со своими детьми. Используйте это как обучающие моменты.

Рассматривайте это. Не позволяйте вещам просто скользить! 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 перечеркивать то, что вы проговариваете тем, что вы позволяете им наблюдать.

Понимайте. 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 «Я устал», «Я расстроен» или «Я в гневе». Поэтому поговорите с ними об их чувствах и, если нужно, предложите альтернативные способы выражения этого чувства в следующий раз.

Укрепляйте его. Отличный момент, чтобы подчеркнуть важность 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 природе (животным, растениям и т. д.).

Вознаграждайте его. Уважительное поведение должно быть чем-то таким, чего дети хотят, не получая вознаграждения. Однако хорошо ассоциировать уважительное поведение с такими нематериальными наградами, как похвала, признание, дополнительная ответственность и преимущества. С готовностью хвалите, как и исправляйте.

Вы случайно не заметили, что первым шагом из вышеперечисленного было «подавайте пример»? Как и большинство принципов воспитания, обучение уважению начинается с того, что вы сами проявляете уважение. Д - р Кей Кузьма (Kay Kuzma 2006, pp. 131-132) предлагает следующие рекомендации для родителей, помогающие подать пример уважения:

- * Будьте последовательны и следуйте тому, что вы говорите.
- * Выполняйте свои обещания.
- * Когда вы хотите соблюдения своих требований, встаньте на уровень вашего ребенка, посмотрите ему в глаза, мягко держите его за руки и говорите четко, чтобы он мог понять.
- * Будьте справедливы и разумны.
- * Будьте хладнокровны, спокойны и собраны при исправлении неправильного поведения, стараясь не смущать 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 отцом вашего ребенка, друзьями и соседями.
- * Настаивайте на том, чтобы все члены семьи уважали друг друга.
- * Уважайте собственность вашего ребенка и его потребность в уединении.
- * Подумайте, как бы вы хотели, чтобы с вами обращались, если бы вы были ребенком, и ведите себя соответственно.
- * Проявляйте почтение к Богу и уважение к другим авторитетам.

Личные размышления

ПРИМЕЧАНИЕ: Не все отцы являются примером отца, упомянутого в этой притче. Итак, вместо этого приложите ее к себе, как к матери своего ребенка. Чему может научить нас эта притча о воспитании?

1. Прочитайте историю о блудном сыне (Луки 15).
2. Читая историю, сосредоточьтесь на отце. Составьте список черт характера отца.
3. Перечислите три примера для вас, как для родителя, взятые из этой библейской истории.

Заключение

Конечная цель воспитания – научить ребенка принимать мудрые решения и быть самостоятельным. Оно не будет служить никакой долговременной цели, если их поведение основано только на страхе наказания. Скорее, они должны понять, что каждый выбор, который они делают в жизни, будет иметь естественные последствия – хорошие или плохие. Они должны взять на себя ответственность за свой собственный выбор и научиться полагаться на Бога, чтобы Он направлял и вел их в принятии мудрых решений.

Дорогая одинокая мама, ваш ребенок может разбить вам сердце, иногда он может разочаровать вас, и вы можете пролить много слез из-за некоторых решений, которые они принимают. Но они никогда не должны сомневаться в том, что вы их любите. Это действительно самый важный принцип дисциплины. Напоминайте им, что вы любите их, несмотря ни на что! Когда вы имеете дело с плохим поведением вашего ребенка, его бунтом, неправильным выбором и последствиями, никогда не упускайте возможности заверить его в своей безусловной любви. Обучение вашего ребенка этому уроку сейчас будет иметь долгосрочные результаты в будущем. Даже блудный сын в Библии знал, что его любят, и он знал, что может вернуться домой, где его встретят с открытыми объятьями.

Ссылки

- 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-youdont-give-it/>
- Sorkin, L. (2014). “Accountability is the Key to Positive Parenting” Downloaded from: <http://www.kidpointz.com/parenting-articles/elementary-school/positivediscipline/view/accountability-key/index.html>
- Starecheski, L. (2015). Take the ACE Quiz — And Learn What It Does And Doesn’t Mean. Downloaded from: <https://www.npr.org/sections/healthshots/2015/03/02/387007941/take-the-ace-quiz-and-learn-what-it-does-anddoesnt-mean>
- Telep, V. (2009) “Discipline and punishment: What is the difference?” Virginia State University. Publication 350-111.

Глава 7

Финансы одинокой мамы

Принцип Священного Писания

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

Введение

Эта глава посвящена финансам и составлению бюджета, и, думая об этом, я пришла к выводу, что, возможно, самое изобретательное население на планете – одинокие мамы. Правда в том, что вы, будучи родителем-одиночкой, делаете столь многое на те скромные средства, что у вас есть. Вы заслуживаете восхищения, одобрения и аплодисментов за то, как вы заботитесь о своем ребенке.

Действительно, мир мог бы многому у вас научиться. Одна мама сказала: «Жизнь с ограниченным бюджетом действительно помогает понять, что важно в жизни. Мы не часто ходим на шикарные ужины; вместо этого мы готовим ужин вместе и весело проводим время. В это Рождество мы договорились не покупать подарки, а вместо этого делать друг другу подарки своими руками. Вы учитесь извлекать максимум пользы из ситуации, когда живете с ограниченным бюджетом. В силу необходимости вы узнаете, что действительно важно в жизни. Мои дети – это для меня все».

В книге 3 Царств Библии есть замечательная история, которая иллюстрирует, как Бог заботится. В центре сюжета – вдова из города Сарепта. Бог послал Илию к вдове и сказал ему, что она позаботится о его нуждах, что в тот момент означало, что у него будет хорошая еда. Чего Бог не сказал Илию, так это того, что вдова едва могла прокормить себя и своего ребенка, не говоря уже о том, чтобы кормить его.

Эта одинокая мать сказала: «У меня есть только горсть муки в кадке и немного оливкового масла в кувшине. Я соберу немного дров, принесу их домой и приготовлю последнюю еду для себя и моего сына, чтобы мы поели, а потом умерли». Несмотря на то, что у нее было мало, эта одинокая мама сделала шаг веры и решила поделиться тем, что у нее было, с Илией, и Бог позаботился о ней. В результате в этой кадке мука не кончалась, а масло в кувшине не иссякало, в соответствии с тем, что Бог обещал Илию.

Божья забота не всегда может приходиться в той форме или той монетой, которые мы считаем наилучшими, а финансовые трудности могут длиться гораздо дольше, чем нам хотелось бы. Вполне возможно, что после разрыва прежних отношений вы остались в ужасном финансовом положении, и теперь вы работаете на нескольких работах и все еще едва-едва сводите концы с концами.

Что вы думаете о стихе Священного Писания на эту тему? «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19). Обнаружили ли вы, что это так и происходит в вашей жизни, или были времена, когда вы изо всех сил пытались удовлетворить потребности своей семьи? Бывает ли иногда трудно поверить в Божье обетование, что Он восполнит всякую вашу нужду?

Иисус говорит нам ни о чем не беспокоиться и что Он позаботится 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» (Иер. 29:11). Однако Бог не ожидает, что вы будете сидеть сложа руки и ждать. Мы

должны быть активными, использовать наши дары и таланты, и Он благословит наши усилия. Он желает, чтобы мы делали все возможное, чтобы обеспечить нашу семью, экономить и планировать будущее. Дважды в книге Притч Он приводит муравья в качестве примера для подражания:

- «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» (Притч 6:6-8).
- «муравьи — народ не сильный, но летом заготавливают пищу свою» (Притч 30:25).

Урок для нас из этих двух отрывков состоит в том, что мы должны внести свой вклад в обеспечение нашей семьи сегодня и экономить на будущие нужды. Лучший способ достичь этих двух целей – понять, что значит быть хорошим управителем и применять полезные навыки финансового менеджмента.

Финансы – одна из главных забот одиноких мам, и это неудивительно, поскольку только 32% одиноких матерей зарабатывают в год 40 000 долларов или более. Это в стране, где средняя стоимость жизни семьи из четырех человек составляет около 48 500 долларов в год. Это означает, что миллионы мам изо всех сил пытаются свести концы с концами. Это происходит из-за нескольких факторов. Один из самых очевидных – вы вынуждены быть главным кормильцем и одновременно, когда вы не на работе, играть роль единственной домохозяйки. Это означает, что у вас меньше времени на работу или вы больше расходуете средств на присмотр за детьми, когда рабочие часы заканчиваются поздно. Найти баланс между работой и домашним хозяйством и при этом вовремя оплачивать счета – становится непростой задачей, но есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы облегчить это бремя (Maggio, 2019).

К сожалению, еще один фактор, который играет здесь роль, заключается в том, что женщинам обычно платят меньше, чем мужчинам, и мамы сталкиваются с несколькими трудностями на рабочем месте, чем папы. Возможно, что вы полагаете, что такой проблемы уже не существует; однако этот разрыв в оплате труда все еще существует сегодня. «В 2020 году женщины зарабатывают всего 0,81 доллара на каждый доллар, который зарабатывает мужчина» (Gender Pay Gap, 2020). Эта разница в почасовой оплате труда складывается в большую разницу в зарплате, которую они получают на руки, тем самым их финансовые проблемы усугубляются. Мамам также приходится совмещать несколько ролей - быть главным кормильцем семьи, единственной домохозяйкой и и тем человеком, кто осуществляет постоянный уход за детьми. Все это вместе взятое порой может показаться слишком тяжелой ношей.

Управление ресурсами

Что такое управление ресурсами? Согласно словарю (Merriam-Webster, 2019), управление ресурсами имеет отношение к следующему «1: должность, обязанности и ответственность управителя. 2. ведение, надзор или управление чем-то особенно:

тщательное и ответственное управление чем-то, вверенным чьей-то заботе». Что было вверено вашему попечению? Какими ресурсами вы управляете?

Как вы относитесь ко всему, что вверено вашей заботе? Что вы думаете обо всем, что у вас есть? Считаете ли вы, что вы владеете вещами, которые у вас есть, или вы считаете их подарками, взятыми взаймы у Бога? Понимание того, что все, что мы имеем, мы имеем благодаря тому, что Бог вверил это нашей заботе, заставляет нас посмотреть на наше имущество другими глазами.

Видите ли, на самом деле нам ничего не «принадлежит». Все, что у нас есть, принадлежит Богу. Мы – управители. Машина, на которой мы ездим, одежда, которую мы носим, крыша над головой и наша работа – это все это дары любящего Отца, и мы просто распорядители или хранители этих даров. Управляющий знает, что в его обязанности входит забота об имуществе владельца. Бог дает 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.

Итак, управление ресурсами, в самом истинном смысле, означает, что мы верно заботимся обо всех дарах, вверенных нам Богом. А это – наше время, таланты и сокровища (финансы). «Будьте благоразумны и храните драгоценные сокровища – не растрачивайте их, как глупец» (Притч 21:20, Современная английская Библия). Часть того, что нам нужно сделать, - это решить и определить, что значит для нас управление. Как только мы это сделаем, мы сможем перейти к развитию ценных навыков управления финансами.

Личные размышления

1. Составьте список вещей, которые были вверены вашей заботе. Это вещи, которыми вы управляете.
2. Теперь поставьте галочку рядом со всеми вещами в вашем списке, которые у вас есть, потому что вам их дал Бог.
3. Как бы вы оценили свою работу управляющего по шкале от 1 до 5? Другими словами, как вы управляете Божьими дарами?
4. В каких областях вам нужна помощь?

Планирование бюджета

Почему планирование бюджета так важно? Ну, во-первых, это лучший способ научиться управлять имеющимися у вас финансовыми ресурсами. Иногда перечисление всех наших доходов и расходов на бумаге или в электронной таблице или приложении и их отслеживание помогает в очень большой степени. Вот еще несколько причин, по которым разработка бюджета может вам помочь:

Установка краткосрочных ежемесячных целей – Реальность такова, что, будучи матерью-одиночкой, вы, возможно, боретесь за финансовое выживание. Таким образом,

постановка долгосрочной цели может не быть в вашей повестке дня на данный момент. Вы должны сосредоточиться на краткосрочной цели – оплате счетов в этом месяце. Если ваша реальность такова, знайте, что оплата ваших ежемесячных счетов заслуживает похвалы, и мы подтверждаем это и аплодируем вам. Наличие бюджета также поможет вам удовлетворить ваши краткосрочные ежемесячные потребности и следить за вашим прогрессом.

Попытка ограничить использование кредитных карт только чрезвычайными ситуациями – Как одинокой матери, вам, возможно, придется зависеть от кредитных карт. Возможно, вам придется потратить деньги, которых у вас на данный момент нет, на неотложные дела, такие как медицинские расходы, необходимый ремонт автомобиля или другие неожиданные моменты, которые могут возникнуть. Одна мама-одиночка сказала: «Мы выжили только благодаря разумному использованию кредитных карт».

Планирование выхода на пенсию - Возможно, вы тратите деньги ответственно, следуете своему бюджету и никогда не имеете долгов по кредитным картам. Молодец! Но вы кое-что забываете. Как бы важно ни было разумно тратить деньги сегодня, важно также и экономить на будущее. Бюджет может помочь вам в этом. Даже если вы откладываете каждый месяц лишь небольшую часть своего заработка, чтобы сделать свой вклад в пенсионный фонд, вы в конечном итоге увидите, что это вырастет в хорошую сумму. Хотя вам, возможно, придется немного пожертвовать сейчас, это будет стоить того в будущем. Есть много людей, которые не могут выйти на пенсию, потому что они не планировали ее должным образом, когда были моложе. Сумма, которую вы можете положить на этот счет каждый месяц, может быть небольшой, но вы будете удивлены тем, как она возрастает с годами.

Как позволяют обстоятельства, откладывать на чрезвычайные обстоятельства – Жизнь полна неожиданных сюрпризов, некоторые из них неприятные. Если вы не получите алиментов (если вам вообще посчастливилось их получать), вас уволят, вы заболеете или получите травму, или у вас в семье случится смерть, это может привести к серьезным финансовым потрясениям. Вот тут-то и помогут сбережения на чрезвычайные обстоятельства. Не пытайтесь откладывать большую часть своей зарплаты на счет, с которого тратите в чрезвычайных обстоятельствах. На самом деле вы можете оказаться в ситуации, когда в данный момент вы ничего не можете отложить на этот счет, и это нормально. Делайте это только, если вы в состоянии. Ставьте реалистичные цели и начинайте с малого, насколько позволяют обстоятельства. Мало-помалу и доллар за долларом и средства на этом счете для чрезвычайных нужд будут копиться.

Переосмысление привычек расходования средств – Построение бюджета заставляет вас внимательно взглянуть на свои привычки расходовать деньги. Вы можете заметить, 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 30 пар обуви? Хорошо, ответ может быть «да», но, возможно, вы могли бы обойтись и 29 парами вместо 30. Планирование бюджета позволяет вам переосмыслить свои привычки расходования средств и переориентировать свои финансовые цели.

Спать спокойно – Сколько ночей вы ворочались с боку на бок, беспокоясь о том, как вам оплатить счет за неотложную медицинскую помощь, оплатить аренду за месяц или дать вашему ребенку деньги на поездку в школу? Я не могу обещать, что составление бюджета облегчит все ваши бессонные ночи, но это может помочь вам спать немного спокойнее.

Планирование бюджета – это просто процесс создания плана того, как тратить и экономить свои деньги. Создание этого плана позволяет вам заранее определить свои 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 разработке вашего плана расходов/бюджета

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

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

Шаг 2: Завершите первый проект вашего плана расходов. Проанализируйте то, что вы узнали на шаге 1. Нашли ли вы ненужные расходы, которые вы можете исключить? Вы также увидите фиксированные расходы, которые происходят каждый месяц (оплата автомобиля, жилья, оплата питания и т. д.).

Шаг 3: Скорректируйте свой план расходов. Убедитесь, что вы не тратите больше, чем получаете. Какие расходы необходимо сократить или исключить?

Шаг 4: Выберите свою систему. Это может быть простая электронная таблица (мы приложили образец на следующей странице), приложение для составления бюджета, которое вы можете скачать, бесплатные онлайн опции или другой вариант, который вы создадите.

Шаг 5: Запись и пересмотр. Когда вы получаете деньги (доходы) и тратите деньги (расходы), делайте записи и следите за всеми статьями. Не тратьте больше, чем у вас есть.

Мы рекомендуем вам запланировать достаточно времени, чтобы сесть и разработать свой бюджет. Просмотрите всю информацию и цифры, которые вы собрали, выполнив шаг 1 выше. При необходимости вы можете пригласить надежного друга, который поможет вам в этом важном шаге, так как это послужит вам руководством по расходам и сбережениям. Вот простой бюджетный лист, который вы можете использовать, или вы можете сделать свой собственный. Вы можете расписывать подробно или в общем, как вы пожелаете. Это всего лишь пример, чтобы вы с чего-то

начали. Добавьте в него или удалите из него статьи, чтобы он отражал вашу реальную финансовую картину.

Бюджетный лист			
Ежемесячная зарплата:			
Средства, получаемые на ребенка (только если вы их получаете):			
Другие доходы:			
Всего приход (сложите вышеперечисленное):			
Ежемесячные расходы			
Дотации	Десятина	Бюджет	Реальные расходы
	Пожертвования в церковь		
Жилье	Ипотека/аренда		
	Муниципальные платежи		
Выплаты по кредитам/долги	Автомобиль		
	Кредитные карты		
	Займы на обучение		
Автомобиль	Оплата автомобиля		
	Горючее		
	Ремонт/обслуживание		
Страховка	Медицинская		
	Автомобильная		
	Недвижимости		
Одежда или личные расходы			
Коммунальные платежи	Отопление		
	Газ		
	Электричество		
	Кабельное ТВ, онлайн-кинотеатр и т.д.		
	Интернет		
Другие платежи	Сотовый телефон		
	Оплата услуг по уходу за ребенком		
	Другие:		
Сберегательный счет			
Всего доходов			
Всего расходов			
Излишки или дефицит			

Вы заметили, что рядом с колонкой бюджета находится колонка фактических расходов? Это происходит потому, что иногда сумма, которую мы тратим, отличается от суммы, которую мы планируем потратить. Каждый месяц мы должны стремиться тратить не больше, чем фактическая сумма, которую мы планируем. Иначе мы влезем в долги. В непредвиденных чрезвычайных ситуациях мы можем быть вынуждены тратить больше, и именно поэтому важно создать этот сберегательный счет.

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?

Постановка финансовых целей

После того, как вы сформировали бюджет и придерживаетесь его, данные вами выше ответы помогут вам определить будущие цели, как краткосрочные, так и долгосрочные. Вы можете периодически пересматривать список целей, но всегда полезно иметь в виду какую-то цель, к чему-то стремиться. И помните, что даже всего несколько долларов в каждый платежный период, отложенные на специальный счет, будут накапливаться в течение недель, месяцев и лет.

Так легко попасть на непредвиденные расходы из-за машины, которая нуждается в срочном ремонте, из-за неоплаченного счета за уход за ребенком и оказаться с бюджетным листом, в котором расходы превышают доходы. Вам может быть трудно увидеть свет в конце туннеля. Вот несколько шагов, которые вам помогут:

Разработайте бюджет – Даже если вы находитесь в ситуации, когда вы тянете от зарплаты до зарплаты, письменный бюджет все равно будет полезным инструментом.

Ведите точный учет расходов – Большинство финансовых проблем появляются не из-за больших статей расходов. Скорее, их вызывает постоянное капание, капание, капание расходов на мелкие покупки, которые никто не отслеживает. Многие пользуются своими дебетовыми картами при покупках или снимают наличные в банкомате все выходные напролет, а в понедельник оказываются без гроша в кармане, не имея ни малейшего представления о том, куда же делись деньги. Отсутствие точного учета расходов может помешать вам принимать правильные финансовые решения. Эти ежедневные копеечные траты превращаются в круглую сумму в течение месяца.

Обратитесь к своим кредиторам/платите как можете – Возможно, вы не сможете полностью погасить каждый отдельный счет, но вы можете делать меньшие платежи на остаток. Часто ваши кредиторы готовы работать с вами и позволят вам делать небольшие платежи каждый месяц. Поскольку средства от вас поступают, это может помочь вам не повредить вашу кредитную историю. Никогда не бойтесь обратиться к тем, кому вы должны, и сказать им, что вы хотите выплатить свои долги, но на этот раз нуждаетесь в некоторых специальных условиях.

Ищите помощи, если она необходима – 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. Потратьте время, чтобы изучить все варианты финансовой помощи, доступные в вашей местности, но будьте внимательны, чтобы не

связаться с мошенниками. Если что-то звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, то, вероятно, это и не есть правда.

Погашение долга методом снежного кома

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 платите минимальный взнос. Конечная цель состоит в том, чтобы попытаться погасить долг, делая это понемногу, как позволяют обстоятельства.

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 самым низкими собственными активами (нулевыми или отрицательными) имеют в среднем 10 308 долларов долга по кредитным картам (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 вы могли подняться. Не отчаивайтесь. Вы когда-нибудь задумывались о том, что выплата долга – это как катать снежный ком? Подумайте об этом. Вы когда-нибудь катали снежки, чтобы слепить снеговика, когда были ребенком? Вы, вероятно, узнали, что самый быстрый способ построить снеговика – слепить плотный снежный шар и начать катать его по двору. По мере того, как вы продолжали катать этот крошечный снежок, он набирал все больше снега и мало-помалу превращался в большой шар, такой большой, что мог послужить основанием для вашего снеговика. Это отличная техника для лепки снеговика, но это еще и 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 деньги, 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 самый маленький долг будет погашен, добавьте сумму, которую вы платили по нему, к выплатам по следующему самому маленькому долгу.

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

Вот пример, где используется воображаемый список долгов (хотя из личного опыта мы можем сказать вам, что это не слишком далеко от реальности). Они 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. Заем на учебу	\$5,000	\$100
4. Кредитная карта №1	\$5,000	\$100
5. Кредитная карта №2	\$3,000	\$50
6. Кредитная карта №3	\$1,000	\$25
Всего	\$321,000	\$1,475

Вот как работает принцип снежного кома: вы продолжаете вносить минимальные ежемесячные платежи по долгам 1-5, но по номеру 6 вместо того, чтобы платить минимум 25 долларов, вы платите столько, сколько можете. Допустим, это 100 долларов. Меньше чем через год вы расплатитесь с этим долгом. Не забудьте отпраздновать это событие, потому что осталось на один долг меньше в вашем списке!

Затем вы добавите 100 долларов, которые вы платили по этому долгу, к следующему самому маленькому оставшемуся долгу в вашем списке, пока этот долг также не будет погашен. В этом случае вы теперь кладете еще 150 долларов в месяц на следующую кредитную карту в списке. Ключ к тому, чтобы этот план работал, заключается в том, что вы не можете продолжать брать в кредит или добавлять к балансу. Возможно, вам придется покупать менее дорогие автомобили и ездить на них дольше, менять свой образ жизни и идти на некоторые жертвы, но достижение этой цели стоит того. Представьте себе день, когда вы будете свободны от долгов! Скорее всего, это – одна из ваших долгосрочных финансовых целей, и нет лучшего времени, чем сегодня, чтобы начать к ней продвигаться.

Научите ребенка финансовой ответственности

Научить ребенка быть финансово ответственным – это значит преподать ему один из самых важных уроков. Они могут попросить вас купить обувь известного бренда, которую носят их одноклассники, или новейшее техническое устройство. Научите их сейчас, что им не нужно доказывать свою ценность материальными благами, которыми они обладают или не обладают.

Вы никогда не должны перекладывать свое финансовое бремя на плечи ваших детей; однако вы не должны бояться вовлекать их в дискуссии о том, как жить в рамках

бюджета, что учит финансовой ответственности и помогает внушить правильные ожидания. Пусть они составят свой собственный бюджет, который включает в себя доходы от работы по дому, деньги, подаренные на день рождения и т. д. Пусть они сами достигают своих финансовых целей в жизни, включая плату за колледж и составление плана сбережений. Даже маленькие дети могут иметь свой собственный бюджет соответственно их возрасту.

Для вашего ребенка важнее всего не то, насколько вы удовлетворяете его желания, а то, насколько вы проявляете к нему безусловную любовь. Если вы сделаете для них все, что в ваших силах, они будут ценить вас, и они также вырастут, впитав правильные ценности. У них может не быть всего, чего их душа желает, но все их ежедневные потребности удовлетворяются. И они будут благодарны вам за эти важные жизненные уроки, когда станут старше.

Личные размышления

1. Сколько лет вашему ребенку/детям?
2. Каким финансовым принципам вы можете их научить?
3. Что будет включено в бюджет вашего ребенка?
4. Как вы думаете, каким конкретно образом это принесет им пользу, когда они станут старше?

Заключение

Если у вас в настоящее время нет бюджета, мы рекомендуем вам сделать этот шаг, так как это очень полезный инструмент, и он поможет вам в письменном виде увидеть ваши доходы и расходы.

Мама, вы и так отлично справляетесь. Ваша бесспорная способность проявлять изворотливость, имея то, что у вас есть, просто удивительна, и другие могут извлечь финансовые уроки, глядя на вас. Продолжайте в том же духе и перестаньте себя корить. Каждый день вы преподаете своему ребенку ценные уроки о том, что важнее всего, и о том, как быть находчивым. Этот урок бесценен, его нельзя купить за деньги.

Ссылки

Fay, B. (2020). Key Figures Behind America's Consumer Debt. Debt.org.

Downloaded from: <https://www.debt.org/faqs/americans-in-debt/>

Gender Pay Gap. (2020). The State of the Gender Pay Gap 2020. Downloaded from: <https://www.payscale.com/data/gender-pay-gap>

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.merriamwebster.com/dictionary/stewardship>

Глава 8

Системы поддержки

Принцип Священного Писания

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

«У кого ненадежные друзья, то идет к краху; и бывает друг более привязанный, нежели брат» (Притчи 18:24, Новый международный перевод).

Введение

Знаете ли вы, что некоторых самых влиятельных людей в истории вырастили одни только матери? В истории было несколько президентов, которых вырастила мать после смерти их отца. Президент Обама сказал: «Америка – страна возможностей, где сын, воспитанный только матерью без отца, может стать президентом величайшей нации на Земле». На самом деле история президентов, воспитанных только матерями, так же стара, как сама Америка, и Обама был не единственным президентом, воспитанным одной матерью. Томас Джефферсон потерял отца, когда ему было 14. Его мать, Джейн Рэндольф Джефферсон, вырастила его, и он стал третьим президентом Америки. Отец Джорджа Вашингтона умер, когда ему было 11 лет, а мать вырастила его и даже прожила достаточно долго, чтобы стать свидетелем того, как ее сын стал первым президентом Соединенных Штатов. 42-й президент США Билл Клинтон также никогда не знал своего отца, который погиб в автомобильной катастрофе в 1946 году, за несколько месяцев до его рождения.

Эти мамы, самостоятельно воспитывавшие детей, вырастили самых выдающихся лидеров, которых знала наша страна. Они понятия не имели, что их сыновья вырастут и станут президентом Соединенных Штатов, но они верно исполняли свою роль матери.

Вы случайно не заметили, что к этой главе прилагаются два стиха из Священного Писания?

- «Двоим лучше, нежели одному; потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их: ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который поднял бы его.» (Екклесиаст 4:9,10).
- «У кого ненадежные друзья, то идет к краху; и бывает друг более привязанный, нежели брат» (Притчи 18:24, Новый международный перевод).

Первый стих объясняет ценность хорошего друга. Хороший друг всегда готов предложить помощь, когда это необходимо. Воспитание детей – это одна из областей, где

хорошо иметь надежных, ведомых Христом друзей, которые смогут вам помочь. А будучи одиноким родителем, вам еще важнее найти надежных, компетентных и молитвенных партнеров. Второй стих предлагает совет тщательно выбирать друзей, а также напоминает вам, что есть один друг, который нам ближе, чем брат. Этот друг – Сам Иисус!

Подумайте над следующим утверждением: «Чтобы процветать, все семьи нуждаются в поддержке, помощи и ресурсах. Родители лучше всего справляются со своей ролью, когда у них есть надежная сеть 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 сети поддержки их семьи. Все семьи имеют доступ к системе качественных услуг, которые предлагаются в их местности, и которые укрепляют и поддерживают их в их родительской и воспитательной роли» (Kids Count, 2005, p. 1).

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

Партнерство с Богом

Обстоятельства вашего прошлого могут сделать партнерство с Богом более сложным. Как вы расскажете своему ребенку о любящем небесном Отце, если он не видел отражения этого в своем земном отце? Как вам полностью доверять Богу, когда ваш ребенок опасно заболевает или когда он/она делает выбор, влекущий за собой болезненные последствия? Как вам доверять Богу в отношении своего ребенка, когда он уже пережил детскую травму и последствия этого видны каждый день?

Если вам трудно доверять Богу, скажите Ему об этом. Если вы никогда не видели любящего отца, расскажите Ему. Расскажите Богу обо всех своих разочарованиях. Даже вопить и кричать – допустимо, потому что Он слышит и понимает.

Бог никогда не говорил, что путь воспитания будет легким, и некоторые из вас знают это слишком хорошо. Но Он обещал никогда не оставлять нас и не покидать нас (Евр. 13:5). Он также напоминает нам, что мы можем все в укрепляющем нас Иисусу Христе (Фил. 4:13). Это обетования, за которые мы можем держаться, независимо от того, каковы наши прошлые или нынешние проблемы. Бог хочет сотрудничать с вами, когда вы воспитываете своего ребенка, поэтому говорите с Ним о своих материнских радостях и печалях, просите исполнения этих прекрасных обетований из Библии и уповайте на них. В конце концов, как бы сильно вы ни любили свой маленький комочек счастья, Бог любит его еще больше!

Практические способы сотрудничества с Богом

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

Простите Его – Принесите все ваши желания, нужды и мечты Богу. Молитва – это разговор с Богом как с лучшим другом. Скажите Ему, если вы на Него сердитесь. Все в порядке. Он понимает ваши чувства разочарования и гнева и поможет вам преодолеть их продуктивным образом.

Ожидайте Его вмешательства – Трудно ждать, но мы должны быть терпеливы и ждать, когда насупит время, определенное Богом. Старайтесь не торопиться с принятием решений до того, как вы четко услышите ответ от Него. Вы же не хотите пожалеть о поспешном решении, так что наберитесь терпения!

Слушайте Его – Иногда мы хотим, чтобы Бог отвечал на наши молитвы так, как МЫ думаем, что это лучше всего; однако мы должны быть готовы к тому, чтобы быть открытыми и слушать Его водительство.

Сделайте Бога активной частью вашей повседневной жизни матери. Предложите Ему идти рядом с вами и направлять вас. Он – первый партнер, к которому вы должны обратиться.

Личные размышления

Представьте, что вы переживаете ситуацию, когда вам нужна помощь от Бога. Скорее всего, вам не нужно будет притворяться в этом.

- Напишите письмо Богу.
- Будьте очень конкретны в том, что вам нужно.
- Выберите одно библейское обетование, изложите его в письме и попросите, чтобы Он его исполнил относительно вас..
- Попросите Бога присоединиться к вам в вашем родительском пути. Попросите Его стать вашим партнером по воспитанию.

В сущности, вы только что записали молитву. При желании вы можете продолжить работу над этим позже. Для вас может быть очень полезно начать вести молитвенный журнал, по мере того как вы сотрудничаете с Богом. Очень полезно выражать свои мысли и чувства в письменной форме.

Партнерство с семьей и друзьями

Бывают моменты, когда визит или звонок маме или бабушке может быть именно тем, чего вы жаждете и в чем нуждаетесь. Однако реальность такова, что не у всех есть

члены семьи, живущие поблизости, или члены семьи, которые участвуют в их жизни. Это может быть болезненно. Если у вас это есть, то это может быть большой поддержкой для вас. Если у вас нет таких родных людей, вам, возможно, придется обратиться к подруге. Члены семьи и/или друзья могут оказать большую поддержку и ободрение.

Член семьи, такой как родитель или брат или сестра, который готов проводить время с вашим ребенком, также может быть очень полезен и это имеет дополнительный бонус, поскольку у вашего ребенка расширяется чувство семьи и принадлежности. Дети знают, когда они находятся с членом семьи. Это расширяет и укрепляет чувство связи, а также дает ощущение личного наследия и истории. Члены семьи рассказывают истории и своими словами рисуют эмоциональные картины, которые дети усваивают как часть самих себя. Когда кто-то из членов семьи помогает вам, нянчась с ребенком, ходит с вами на прогулки или просто приходит в дом, чтобы поддержать с вами какую-то взрослую беседу или дать короткую передышку, вы получаете некоторое облегчение, в то время как ваш ребенок расширяет свое представление о том, кто он. Это беспроблемная ситуация как для вас, так и для вашего ребенка.

Однако могут быть моменты, когда вы по разным причинам чувствуете себя более комфортно, идя к подруге, а не к члену семьи. Подруги также могут поделиться с вами своим собственным опытом в решении проблем, с которыми вы сталкиваетесь изо дня в день. Если вам нравятся стили воспитания ваших подруг, они могут быть отличным источником информации, чтобы дать вам дополнительные советы по воспитанию детей в конкретных вопросах. Также, возможно, что друзья уже проработали проблему, с которой вы столкнулись, и могут дать совет или направить вас в правильном направлении, чтобы вы могли получить дополнительную помощь. Возможно, их ребенок немного старше и уже прошел через ту трудную стадию, с которой вы сталкиваетесь у своего ребенка.

Пути которыми члены семьи и друзья могут оказать помощь

Выслушать – Поскольку у вас дома нет партнера, на которого можно опереться, одно из самых прекрасных дел, которые они могут сделать для вас, - это предложить сочувственное ухо, чтобы вы могли высказаться, или поддерживающее плечо, чтобы вы могли опереться. Они не обязательно должны что-то делать или говорить, просто быть рядом и быть вашим другом, чтобы можно было вместе делиться эмоциями, смеяться, говорить или плакать по мере необходимости.

Посидеть с ребенком – Они могут дать вам передышку, необходимый перерыв и несколько минут, чтобы побыть в одиночестве. Передышка даже не должна быть длинной. Это может быть час, чтобы вы могли по дороге домой совершить долгую прогулку или понежиться в ванне с пеной. Даже короткие промежутки времени могут быть тем, что необходимо для того, чтобы проветриться.

Дать совет – Часто вам просто нужно ухо; однако бывают случаи, когда вам может понадобиться больше. Вы можете воспользоваться советом кого-то, кто прошел по тому же пути, что и вы, поскольку они могут говорить на основе опыта.

Поговорить – Иногда достаточно просто услышать голос другого взрослого человека. У вас нет проблемы, которую нужно решить, вы не нуждаетесь в совете или не собираетесь просить об одолжении. Все, что вам нужно, - это обычный взрослый разговор.

Лучшая поддержка может исходить от других одиноких мам. Они могут понять вашу ситуацию лучше, чем кто-либо иной. К ним также будет полезно обратиться за советом, когда вам это понадобится, потому что им нет необходимости что-либо объяснять. Возможно, они прошли через трудности в вопросах совместной опеки, судебных заседаний, адвокатов, алиментов и т. д. Это правда, что ни одна ситуация не похожа на вашу. Вы уникальны, и ваша прошлая история тоже уникальна, но общение с другими людьми в подобных ситуациях все еще может обеспечить вам необходимую поддержку.

Личные размышления

1. Обращаетесь ли вы к другим за поддержкой, когда она вам нужна? Почему да или почему нет?
2. Какими способами ваша семья оказывает поддержку другим?
3. Какими способами друзья предлагают вас поддержать?

Партнерство с религиозным сообществом/церковью

Партнерство с религиозным сообществом и членами церкви также может быть отличным вариантом, если вы чувствуете, что ваша церковь – это безопасное место. Вы можете искать людей в церкви, чтобы быть партнерами по молитве, делиться конкретными проблемами, с которыми вы сталкиваетесь, и просить их возносить молитвы о ваших нуждах. Также вполне нормально, если вы хотите сохранить конфиденциальность и решили не делиться. Делитесь с другими только тем, чем вам удобно.

Церковь и религиозная община могут играть очень важную роль в процессе воспитания. Вот несколько дополнительных идей о том, как они могут сотрудничать с вами в воспитании детей:

Семинары по воспитанию детей – Получите преимущество от участия в любых семинарах или практических занятиях, которые предлагает ваша церковь и которые могут включать в себя обучение воспитанию детей. Это может быть ценным ресурсом. В то же время имейте в виду, что вы, возможно, ощутите себя изолированно, поскольку часто предполагается, что на подобные мероприятия будут приходить супружеские пары. Так что знайте об это заранее.

Выезды на отдых для мам/детей – Это может быть радостное время, когда вы можете уехать из дома и провести качественное время со своим ребенком. Вы и ваш ребенок оба выиграете от этого. Стоимость этих мероприятий может быть непомерно высокой, но есть некоторые религиозные общины, которые предоставляют эти

мероприятия бесплатно в качестве подарка одиноким мамам, поэтому вам, возможно, придется изучить доступные варианты.

Церковная библиотека – Возможно, в вашей церкви есть библиотека, в которой присутствуют книги для родителей или другие учебные материалы. Вы также можете найти там идеи для семейного богослужения, радостные способы празднования субботы и т. д.

Молитвенные партнеры – Иметь человека, с которым можно молиться, - это бесценно. Это может быть организованная программа церкви, где партнеры заранее распределены, или вы можете просто попросить другого члена церкви быть вашим молитвенным партнером.

Группа изучения Библии по вопросам воспитания детей – Знаете ли вы, что говорит Писание о воспитании детей? Иногда мы пропускаем ценные уроки воспитания в некоторых из наших любимых историй. Если существует группа по изучению, то это ценно, потому что это дает вам возможность обсудить то, что вы вместе изучаете, и получить ответы на свои вопросы.

Мамин вечер – Вы мечтаете о свободном вечере? Ваша церковь может быть местом, где начнется такая программа. Ваш ребенок будет находиться в безопасной обстановке, а вы будете наслаждаться отдыхом.

Присмотр за детьми по очереди – Ваша церковная община может помочь родителям, официально организовав эту программу. Возможно, в церкви есть регистрационный лист и где родителям могут выбрать вечер, когда они присмотрят за чужим ребенком в обмен на то, что кто-то другой будет присматривать за их детьми в другое время.

Личные размышления

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

1. Составьте список из трех различных программ или мероприятий, которые, по вашему мнению, могут принести пользу одиноким мамам в церкви. Попробуйте подумать о других идеях, которые можно добавить к вышеприведенному списку.

2. Какая поддержка вам нужна, чтобы прошло каждое из этих мероприятий? Перечислите такие моменты, как необходимые люди, финансовая поддержка, материалы и т. д.

Программа/мероприятие	Необходимая поддержка

Может быть, ваша местная церковь вообще не предлагает никаких программ для мам. А вы сами когда-нибудь задумывались о том, что Бог может призывать вас быть частью такого рода служения? Никто другой в вашей церкви так, как вы, не может понять уникальные потребности одиноких родителей. Такое служение может быть благословением для других одиноких мам в церкви или для тех, кто находится в вашем окружении, и это может быть большим делом для проповеди Евангелия. После того, как вы закончите заполнять таблицу **на стр. 86**, с молитвой подумайте о том, чтобы обсудить это с пастором вашей местной церкви. Не ждите, пока кто-то другой сделает первый шаг, если Бог положил это вам на сердце. Преимущества могут перевесить все усилия по организации этого служения.

Совместная молитва

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

Пять преимуществ молитвы с молитвенным партнером (Shirey, 2019)

О вас кто-то молится – Иногда нам нужно, чтобы кто-то другой молился за нас. У нас может не хватить слов, чтобы помолиться, 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 Мое, там Я посреди них» (Матфея 18:20). В объединенных молитвах заключается сила.

Не дает нашим молитвам быть слишком сосредоточенными на нас – Молитва за кого-то другого не дает вашим молитвам стать слишком сосредоточенными на вас. Вы проводите время, сосредоточившись на нуждах кого-то другого, изливая свое сердце Богу в прощении за него. Это поможет придать вашим собственным молитвам лучшую перспективу, ведь когда другой молится о вас, вы будете молиться о нем.

Кто-то поможет вам различить голос Божий – Различение голоса Божьего – это слушание Бога в молитве, чтобы получить ответ на вопрос, руководство к решению проблемы или ясность в отношении того, что Бог хочет, чтобы вы сделали. Возможно, нужно, чтобы кто-то другой подтвердил, что это действительно голос Божий. Итак, молитва с молитвенным партнером может помочь вам в различении Божьего голоса.

Это создает глубокую связь с кем-то другим – Формирование постоянных молитвенных партнерских отношений создаст глубокую связь между вами и другим человеком. У вас будет кто-то, с кем можно быть открытой и поделиться чем-либо, кто-то,

с кем можно праздновать и делиться благословениями, и кто-то, о ком можно заботиться и молиться.

Обеспечивает ответственность друг перед другом – Обязательство молиться с молитвенным партнером придаст ответственности вашей молитвенной жизни. Вы обязуетесь молиться за кого-то другого и регулярно встречаетесь с ним, чтобы помолиться вместе. Отношения с молитвенным партнером обеспечат дополнительную ответственность, чтобы вы не пропускали ваше молитвенное время, а вместо этого сделали его приоритетом.

Найти партнера для молитвы может быть так же просто, как подойти к кому-то в церкви, кого попросили молиться о вас, или попросить близкого друга помолиться вместе с вами. Это может быть одноразовая молитвенная нужда, или вы можете установить отношения молитвенного партнерства на некий период времени, когда вы обязуетесь молиться вместе на регулярной основе.

Когда вы ищете партнера для молитвы, ищите кого-то, кто будет хранить ваши молитвы в тайне, кто надежен и заслуживает доверия, кто возрастает в своей вере, кто готов быть уязвимым с вами, и кто открыт общению и готов молиться с вами. Кроме того, ищите того, за кого вы можете молиться. Это позволяет создать равноправное партнерство, когда вы молитесь друг за друга и делитесь друг с другом.

Вот несколько идей для совместной молитвы:

* Выберите время и место. Если личная встреча не является приемлемым вариантом, возможно, вы можете поговорить по телефону или сделать видеозвонок.

* По очереди помолитесь вслух.

* Выражайте в молитве по одной просьбе, позволяя вашему партнеру по молитве откликнуться или добавить к вашей молитве.

* Молитесь коротко и давайте друг другу время помолиться.

* Когда ваш молитвенный партнер молится за вас, просто слушайте. Прислушайтесь к ответу Божьему через слова вашего молитвенного партнера.

* Это время молитвы – разговор между вами, вашим партнером по молитве и Богом. 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 упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, 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, второе скрученная, не скоро порвется*» (Екклесиаст 4:9-12).

Не пропустите это последнее предложение в приведенном выше отрывке из Писания. Партнерство в молитве создает эту нить из трех – Бога, вашего партнера по

молитве и вас. Это мощная связь, ведь ваши голоса вместе возносятся к небесам. Это усилит и укрепит ваши молитвы, и вместе вы будете радоваться, когда увидите, что на ваши молитвы пришел такой ответ, который вам казался невозможным.

Партнерство с профессионалом

Будут времена, когда ваша мама, друг, пастор или те, кто находится в вашей религиозной общине, не смогут помочь вам решить ситуацию. Бывают случаи, когда требуется профессиональная помощь. Однако мы часто не обращаемся за помощью, потому что трудно преодолеть барьеры – отсутствие адекватного страхового покрытия и нехватка времени. Ну как же можно добавить еще один расход в свой ежемесячный бюджет? Вдобавок ко всему, если вам нужно отсутствовать на работе для посещения назначенных встреч, вы потеряете рабочее время и деньги, и это только усугубит проблему.

Хорошая новость заключается в том, что консультационные ресурсы могут быть доступны вам бесплатно или по значительно сниженной цене. Главное – исследовать возможности и использовать любую программу, которая может быть полезна вам, как родителю.

Вот некоторые показатели, которые говорят о том, что вы можете извлечь выгоду из профессионального консультирования для родителей (Nemours Foundation, 2013):

- * Имеете ребенка со сложным темпераментом
- * Чувствуете, что вам нужна помощь в обучении ваших детей дисциплине
- * Иногда испытываете чувство потери контроля или неуверенность в здоровых способах реагирования
- * Присутствует желание лучше понять поведение вашего ребенка
- * Есть желание узнать о том, как установить разумные ожидания и эффективные границы
- * Желание повысить свою уверенность в себе и улучшить свои воспитательные навыки

Также могут быть случаи, когда вам нужно обратиться за профессиональной помощью для вашего ребенка. Значимые жизненные события – такие как смерть члена семьи, друга или домашнего животного; развод или переезд; жестокое обращение; травма; уход родителя на военную службу; или серьезная болезнь в семье – могут вызвать стресс, который может привести к проблемам с поведением, настроением, сном, аппетитом и академической успеваемостью или функционированием в социуме.

Важно отметить, что в некоторых случаях ваш ребенок может не проявлять никаких внешних признаков, упомянутых ниже, но он все равно может получить пользу от консультации. Вот в качестве инструмента оценки почему полезен тест на НДО (неблагоприятные детский опыт). Он может быть даже доступен в Интернете (Starecheski, 2015).

Сделав эту оговорку, приведем некоторые внешние признаки, указывающие на то, что вашему ребенку может быть полезно обращение к психологу или лицензированному терапевту (Nemours Foundation, 2013):

- * Задержка развития речи, обучения языку или приучения к туалету
- * Проблемы с обучением или вниманием (например, СДВГ)
- * Поведенческие проблемы (например, чрезмерный гнев, демонстративное поведение, ночное недержание мочи или расстройства пищевого поведения).
- * Эпизоды грусти, слезливости или депрессии
- * Социальная замкнутость или изоляция
- * Ваш ребенок - жертва издевательств или издевается над другими детьми
- * Снижение интереса к ранее доставлявшим удовольствие видам деятельности;
- * Чрезмерно агрессивное поведение (например, укусы, пинки или удары)
- * Внезапные изменения аппетита
- * Бессонница или повышенная сонливость
- * Перепады настроения (например, в одну минуту он счастлив, в следующую – расстроен)
- * Появление или увеличение жалоб на физическое состояние (таких как головная боль, боль в животе или плохое самочувствие), несмотря на нормальные результаты осмотра вашим врачом.
- * Лечение серьезного, острого или хронического заболевания;
- * Проблемы в переходный период (после расставания, развода или переезда)
- * Переживание тяжелой утраты
- * Установление опеки
- * Сексуальное, физическое или эмоциональное насилие или другие травмирующие события;

Суть в том, чтобы доверять своим инстинктам мамы и обращаться за помощью, если у вас есть какие-либо подозрения, что что-то не так. Раннее вмешательство является ключом ко многим психическим проблемам, возникающим в детстве, поэтому не стесняйтесь действовать. Также очень важно, чтобы вы прибегали к услугам по консультированию, когда это необходимо. Поищите консультантов в вашем районе, позвоните, проверьте сертификаты и выясните страховое покрытие и решите, подходит ли это вам или вашему ребенку. Вы также можете искать некоммерческие услуги консультирования в вашей местности, где для детей предоставляются бесплатные услуги или услуги по скользящему графику.

Личные размышления

1. Какие факторы часто мешают людям обратиться за профессиональной помощью?
2. Куда вы идете, чтобы получить профессиональную помощь в вашей местности? Какие варианты доступны?

Заключение

Рассказывают историю о маленькой девочке, которая боялась темноты. После попыток бесчисленное количество раз успокоить страхи дочери однажды ночью отчаявшаяся мать девочки сказала, «Тебе действительно нечего беспокоиться из-за темноты, потому что Иисус всегда с тобой».

«Но я не могу Его увидеть!», - всхлипывала маленькая девочка.

«Я знаю, что ты не можешь», - ответила мать, - «но Он все равно рядом».

Это не успокоило маленькую девочку, которая выпалила: «Иногда мне просто нужен кто-то, кого я могу пощупать».

Да, партнерство с Богом и общение с Ним – отличный источник ободрения, но иногда мы похожи на ту маленькую девочку, и нам нужен кто-то осязаемый. Никогда не бойтесь признаться, когда вам нужна помощь, и искать ее. Поддержка может прийти в виде родственника, друга, члена церкви, профессионала или даже доброго незнакомца. Важно помнить, что все мы в какой-то момент нуждаемся в помощи. Признавайте, когда это так, и ищите помощи.

Ссылки

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/>

Starecheski, L. (2015). Take the ACE Quiz and Learn What it Does and Does not Mean. Downloaded from: <https://www.npr.org/sections/healthshots/2015/03/02/387007941/take-the-ace-quiz-and-learn-what-it-does-anddoesnt-mean>

Глава 9

Новые воспоминания

Принцип Священного Писания

«Внимай, народ мой, закону моему, приклоните ухо ваше к словам уст моих. Открою уста мои в притче и произнесу гадания из древности. Что слышали мы и узнали, и отцы наши рассказали нам, не скроем от детей их, возвещая роду грядущему славу Господа, и силу Его, и чудеса Его, которые Он сотворил» (Псалтирь 77:1-4).

Введение

Когда речь заходит о традициях и воспоминаниях, то мы говорим о прошлом, однако, может случиться так, что думы о прошлом не приносят счастливых воспоминаний. Напротив, ваше прошлое может быть таким, что вы хотите оставить его позади. Реальность может оказаться такова, что ввиду вашей конкретной семейной ситуации, вы хотите забыть старые традиции и начать все с нуля.

Мать-одиночка годами безуспешно пыталась накопить достаточно денег, чтобы заменить их старую сантехнику на новую, современную, элегантную. Но каждый год эти деньги уходили на простой уик-энд на пляже. Он никогда не был каким-то экстравагантным. Они брали палатку и спальные мешки, разбивали лагерь возле пляжа и набирали полный холодильник бутербродов и бутылок с водой. Годы шли, дети росли, и сын недавно написал маме письмо. Он рассказывал о тех выездах на пляж и о чудесных воспоминаниях, которые у него остались о них. Мама улыбнулась, прочитав его письмо, и подумала: «Я действительно хотела купить новую сантехнику, но я не жалею о тех выходных, которые мы проводили вместе. Я не могу себе представить, чтобы мой сын написал домой: «Я всегда буду вспоминать нашу замечательную сантехнику». Что вы делали о своими детьми в последнее время, чтобы создать прекрасные воспоминания, о которых они когда-нибудь напишут домой?

Словарь дает определение слову «традиция», как «воспоминания, обычаи, привычки и информация, которые передаются от одного поколения к другому на протяжении многих лет и становятся практикой, основанной на времени». В данном случае речь идет о том, что вы сейчас делаете такого, о чем ваши дети будут вспоминать с любовью.

Семейная традиция может быть такой же простой, как добавление определенных ингредиентов в свой «секретный» семейный рецепт, как ваш способ встречать субботу, открывать рождественские подарки или как то, где вы сидите за обеденным столом. Детям нравятся установившиеся традиции, поскольку они дают ощущение стабильности и последовательности, поэтому эти простые моменты могут иметь большое значение.

Почему это важно

Почему важна передача традиций и сохранение семейных воспоминаний? Мама, что вы должны будете передать своему ребенку? Вы можете думать про себя, что у вас нет никаких дорогих семейных реликвий, чтобы вы могли передать их, но то, что вы передаете, не обязательно должно быть чем-то дорогим или антикварным. На самом деле, ваша фамильная ваза может упасть и разбиться, бабушкин фарфор может расколоться, или деньги, оставшиеся в наследство, могут быть скоро потрачены. Что такого вы

передадите своему ребенку, что никогда не сгниет и не сломается? Что это такое, что будет продолжать передаваться следующему поколению и следующему? Именно на этом мы и хотим сосредоточиться.

Вполне возможно, что у кого-то из вас не было идиллического детства и ваши воспоминания могут быть не очень приятными. Кроме того, вы и/или ваш ребенок, возможно, испытали более недавнюю травму, и некоторые традиции было бы лучше не переносить в будущее. В этом случае вы можете сейчас построить новые воспоминания и традиции вместе – вы и ваш ребенок.

Любимые семейные рецепты могут быть одной из лучших традиций, которые можно передать по наследству. Каждый раз, когда я делаю пирог по рецепту жареного яблочного пирога моей бабушки, это возвращает меня ко всем тем прекрасным воспоминаниям о времени, проведенном с ней, когда она с любовью трудилась над своей дровяной печью, чтобы испечь что-то для меня. Я чувствую запах горящих дров и корицы, когда она печется в яблоках, и я все еще вижу ее морщинистые руки, месящие тесто. Я вновь переживаю все те драгоценные мгновения, проведенные рядом с ней в той маленькой бревенчатой хижине в горах Виргинии.

Семейные реликвии могут быть чем-то таким же простым, как прибавление к коллекции марок, которую вы начали собирать в детстве. Это может стать традицией, которую вы и ваш ребенок можете продолжить, наслаждаясь приключениями по сбору новых марок, узнавая о каждой из них и пополняя общую коллекцию. Сохранение прошлого помогает воспитывать людей в будущем.

Другие воспоминания могут храниться на страницах семейных фотоальбомов. Эти картины никогда ничем не заменить, они бесценны и рисуют яркую картину прошлого. Просмотр ваших фотографий – это отличное времяпровождение для вашего ребенка, когда вы вспоминаете моменты времени, заставлявшие вас улыбаться. Просматривая каждую фотографию, вы можете пересказать истории, которые вспоминаются на каждой странице. Где была сделана фотография? Что происходит? Каковы ваши любимые воспоминания, связанные с фотографией? Дети постарше могут с удовольствием собирать фотографии в цифровой фотоальбом и записывать истории, которые сопровождают каждую фотографию.

Возможно, вы думаете про себя, что у вас нет особых семейных традиций, которые стоило бы передать следующему поколению. Нет ничего такого, что воспрепятствовало бы вам создать новые семейные традиции.

Личные размышления

1. Есть ли какая-то традиция в вашей семье со времени, когда вы росли, которую вы хотели бы продолжить в своем доме сейчас?
2. Есть ли какая-то новая традиция, которую вы создаете, которая не была традицией в доме вашего детства, но которую вы хотели бы передать следующему поколению?

3. Как вы думаете, какое самое радостное воспоминание у вашего ребенка на сегодняшний день?

Традиции, связанные с верой

Духовные традиции играют важную роль в семье. Даже если в этом участвуете только вы и ваш ребенок, это время вместе будет бесценно, поскольку ваш ребенок будет нести эти воспоминания и традиции каждодневной религиозной жизни с собой в свою будущую семью. Если вы привьете эти привычки своему ребенку сейчас, они также станут мощными воспоминаниями о том, как вера проживалась на практике в их детстве, и повлияют на то, как они будут возрастать в вере и воплощать ее в жизнь, создав собственную семью.

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, - это один из способов для семьи каждый день общаться с Богом и друг с другом. Ежедневное чтение Священного Писания и время молитвы создают прекрасные воспоминания, как и посещение всей семьей богослужений в церкви. В дополнение к совместному посещению церкви, сделайте так, чтобы ваша семья каждый год посещала особые церковные мероприятия, такие как служения при свечах, концерты или Рождественские или Пасхальные служения. Даже посещение свадеб или похорон также может стать важными событиями, оставляющими воспоминания и могущими укрепить веру ребенка.

Как всегда, стремитесь чтобы ваше семейное богослужение было соответственным возрасту детей. Младшим детям нужно больше активности, меньше продолжительности и меньше времени, когда они должны слушать, как мама читает из книг, которые они не понимают. По мере того, как они становятся старше, вы можете включить в богослужение больше чтения, которое находится на их уровне понимания. Но помните, что это время поклонения должно быть соответственным возрасту вашего ребенка, и интерактивное богослужение всегда лучше. Сделайте его веселым, запоминающимся временем, на которое они будут оглядываться назад и захотят воссоздать его в своих собственных семьях, потому что скучное и унылое никто не захочет воспроизводить и продолжать.

Пути создания воспоминаний, связанных с религиозной жизнью

Посещение церкви и празднование субботы – Сделайте субботу лучшим днем недели. Отложите особые вещи только на субботу, чтобы ваш ребенок с нетерпением ждал этого дня всю неделю (особые, книги, прогулки, еда и т. д.).

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

Время молитвы – Это включает в себя такие вопросы, как то, как вы молитесь, кто молится и как часто. Старайтесь не использовать заученные наизусть молитвы, а научите ребенка молиться своими словами и выражать собственные мысли и чувства.

Семейная свадьба – Используйте подобные события, чтобы напомнить вашему ребенку историю из Библии, когда Иисус присутствовал на свадьбе и совершил Свое первое чудо (Иоанна 2:1-11).

Семейные похороны – Найдите время, чтобы объяснить своему ребенку, как Иисус был опечален, когда умер Его друг Лазарь (Иоанна 11), и что происходит после смерти. Убедитесь, что вы объясняете теми словами, которые они могут понять в силу своего возраста. Кроме того, напомните им, что Он готовит для нас дом, скоро придет, чтобы забрать нас туда, и мы будем вечно жить с Ним и воссоединимся с нашими умершими близкими (Иоанна 14:1-3).

Рождество – В такие праздники, как Рождество, найдите время, чтобы пересказать историю о том, как Бог даровал нам Своего Сына Иисуса, родившегося, как младенец, чтобы помочь им понять, что Рождество – это больше дарить, чем получать подарки (Матфея 1-2). Подчеркивайте дар, данный миру в Иисусе, 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 пасхального кролика.

Возможно, вам захочется вернуться назад и пересмотреть главу «Делая Иисуса лучшим другом своего ребенка», чтобы найти конкретные способы по максимуму передать религиозные традиции вашему ребенку.

Воспоминания о времени, которое семья проводила вместе

Мы живем во время все более индивидуализированной и уединенной деятельности, когда каждый член семьи идет своим собственным путем, преследуя индивидуальные интересы. По мере того как электроника стала дешевле, уже нет ничего необычного в том, чтобы каждый ребенок имел свой собственный телефон, телевизор или компьютер в своей комнате. Каждый член семьи настолько привязан к своему электронному устройству, что больше невозможно наслаждаться большим количеством качественного времени вместе. На самом деле, некоторые семьи очень мало общаются друг с другом лицом к лицу.

Игры отлично подходят для взаимодействия членов семьи, но обязательно играйте в игры, которые не являются конкурентными по своей природе. Большая веселая вечеринка не должна приводить к тому, что кто-то чувствует, что он проиграл, а другие хвастаются, что они выиграли. Существует отличная 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 это касается обучения слушать друг друга. Обязательно убедитесь, что любая игра соответствует возрасту, чтобы все члены семьи могли принять участие в веселье.

Запланируйте простую семейную трапезу. Это не обязательно должно быть каждый раз крупным застольем для гурманов. Помните, главное, что вы проводите время вместе, как семья. Время, проведенное вместе, гораздо важнее меню. Иногда идеально подойдет простая еда с попкорном, супом или бутербродами. Возможно, вам даже понравится выходить на улицу и есть на одеяле просто для удовольствия.

Мамочки, время – это ценно для вас. Его не так то просто найти вокруг. Итак, можно ли поискать небольшие промежутки времени, которые вы можете выделять каждую неделю, чтобы обогатить свои отношения с ребенком? Это выделенное вами время поможет вам восстановить связь друг с другом. Опять же, это может быть не весь вечер, но даже качественное время в течение 30 минут или одного часа в неделю будет многое значить.

Советы, которые помогут вам начать работу над созданием воспоминаний:

Выберите определенный день и время. Старайтесь, насколько это возможно, устанавливать каждую неделю определенный день и время. Отметьте это в своем семейном календаре. Это может быть только небольшой отрезок времени, но качество времени, проведенного вместе, имеет значение.

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 связь друг с другом. 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 более трудной. Сделайте это время веселым для всех членов семьи.

Пусть это будет весело! Пусть это время не будет скучным! Это причина, по которой дети должны помочь спланировать вечер. То, что может быть забавным для вас, может не быть забавным 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 об этом времени, проведенном вместе, были препирательства?

Пусть все будет просто. Иногда самые простые вещи будут самыми полезными и запоминающимися. Вечеринка не должна быть настолько ресурсозатратной, что это еще один пункт, который нужно втиснуть в расписание или бюджет. Сделайте ее легкой, просто сидя на полу, разговаривая, смеясь и играя в любимую игрушку или игру вашего ребенка.

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

Зачем же откладывать на потом эти удивительные разговоры, веселые командные 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

Если задуматься об этом, разговор, который происходит во время еды с вашими детьми, может быть энергичным, веселым и бодрящим. Некоторые из самых ценных семейных воспоминаний могут быть связаны с этими разговорами за обедом. Вы смеетесь, рассказываете истории и выясняете, что происходит в жизни вашего ребенка, что вы, возможно, иначе бы не узнали. Но ваши дни напряжены и беспокойны, и это может быть непростой задачей – собрать всех за столом одновременно. Это реальность занятой одинокой мамы. Итак, сделайте так, чтобы совместная трапеза входила в ваше расписание. Если это возможно, попробуйте один раз в день сидеть рядом с ребенком и наслаждаться едой, не отвлекаясь на посторонние вещи.

Ваш ребенок будет говорить о таких вещах, передавая миску с картофелем, о которых он не будет говорить в оставшуюся часть дня. Подробности об их чувствах, радостях, печалих и заботах всплывут в обычном разговоре. Сидеть и есть вместе – это один из лучших отрезков дня, когда вы можете сделать новые открытия о том, что происходит в жизни вашего ребенка.

Выходы или выезды

Выход или выезд означает уход от суеты вашего обычного дня и рутины. Это может быть непросто, а планирование может занять некоторое время, но имейте в виду, что это не обязательно должно быть чем-то причудливым, дорогим или экстравагантным. Иногда дети больше всего ценят и запоминают самые простые вещи.

Выход или выезд, оставляющий воспоминания, измеряется не тем, сколько денег вы потратили или сколько миль вы намотали, а тем, сколько удовольствия вы получили в этом процессе! Это может быть поход в зоопарк или палаточный городок на заднем дворе и приготовление десерта. Есть недорогие способы пуститься в запоминающиеся приключения. Многие дети не помнят, куда вы ехали, но что будет иметь значение, так это само путешествие. Это – время, проведенное за играми, разговорами и пением какой-то нехитрой выдуманной песенки. Проведите мозговой шторм и составьте список вариантов, которые могут согласоваться с вашим бюджетом и временем. Ваш ребенок может отлично придумать некоторые варианты, поэтому вовлеките в мозговой шторм и его.

Дни рождения и другие торжества

Дни рождения и особые события могут принести в ваш дом смесь счастья и боли. Признание этих чувств может быть важной частью дня, ведь игнорирование печали никому не помогает. Возможно, присутствуют не все члены семьи, и это может вызвать привкус печали по этому поводу. Или, возможно, есть плохие воспоминания, связанные с этим событием в прошлом, а новые, лучшие, все еще создаются.

Сделав эту оговорку, скажем, что важно отмечать и праздновать особые события в нашей жизни и в жизни нашего ребенка. Важно не столько стоимость подарка на день рождения, сколько смысл, который вы в него вкладываете, и время, которое вы тратите на выбор подарка именно для него. Домашние торты и подарки ручной работы могут быть самыми лучшими, поскольку они воплотили в себя время и любовь, вложенные в их приготовление.

Однажды я решила устроить поиски сокровищ для нашей старшей дочери. Я покупала подарки в недорогом магазине, заворачивала каждый подарок, прятала их по всему дому и писала подсказки, чтобы направлять ее от одного подарка к другому. Она была так взволнована, открывая подарки и бегая вокруг в поисках следующего. Еще раз отмечу, что это были подарки из эконом магазина. Когда она выросла, я решила, что охота за сокровищами из эконом магазина, возможно, устарела, поэтому я выбрала один более крупный подарок. Когда я протянула его ей, по ее щекам покатались крупные слезы. Я и не подозревала, что предвкушение этой простой охоты за сокровищами стало для нее любимой традицией. Итак, я снова возобновила охоту за сокровищами – подарками за 1 доллар.

Какие еще особые достижения в жизни вашего ребенка следует отметить? Что еще нужно отпраздновать (большое и малое)? Обратите внимание на мелочи и празднуйте эти достижения так же, как вы празднуете большие вехи, такие как их день рождения. Мелочи тоже имеют значение для вашего ребенка. Они, возможно, очень усердно трудились, чтобы достичь того или иного, и если вы найдете время отпраздновать их успех и показать им, что вы этим довольны, то вы будете поощрять их к большим достижениям, которые последуют после.

Другие достижения, которые следует праздновать:

- * Хороший результат трудной контрольной по математике
- * Появление нового друга
- * В первый раз застеленная постель
- * Окончание учебного года
- * Освоение навыка езды на велосипеде

Вам не нужно планировать большой, экстравагантный праздник по поводу каждого маленького достижения. Иногда достаточно праздника с рожком мороженого. Важно то, что вы заметили нечто и порадовались вместе с ними. Видите ли, иногда самые незначительные вещи значат больше всего. Речь идет о том, чтобы вы прекратили обычную рутину дня и нашли время, чтобы почтить и признать их особые достижения и особые дни.

Воспоминания о праздниках

В некоторых случаях случается так, что праздничных традиций, которые были когда-то раньше, больше нет из-за изменений, произошедших в семье. После распада семьи эти праздничные традиции следует восстановить, и со временем появятся новые традиции. Дать место для выражения боли во время праздников – это совершенно нормально. Не пытайтесь игнорировать боль, потому что это факт жизни и ее нужно выразить. Есть надежда, что в конце концов боль мало-помалу сменится счастьем.

Мелочи становятся значимыми для детей. Это такие мелочи, как самодельные рождественские украшения, каждый год добавляемые на елку, чулки, развешанные у камина, просмотр фейерверка в парке или изготовление открыток на День Святого Валентина. Всего этого будет ожидать из года в год, поскольку это 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, чтобы от них остались воспоминания.

Семейная деятельность

Это задание вы должны проделать дома, каждый член семьи (включая вас). На самом деле, это может стать большим семейным богослужением.

1. Дайте каждому члену семьи лист бумаги для рисования.
2. Обеспечьте запас карандашей для рисования, фломастеров и/или маркеров.

3. Попросите каждого участника самого лично нарисовать картинку, иллюстрирующую их любимое семейное воспоминание.
4. Выделите достаточно времени для выполнения этой задачи. Не спешите.
5. После того, как каждый участник закончит рисунок, дайте ему время поделиться и рассказать, почему именно это воспоминание стало его любимым.

Заключение

Одинокие мамы, у многих из вас ваши семейные традиции находятся в стадии восстановления, и, хотя это правильно, это также может быть трудно. Праздники и особые мероприятия могут быть нелегкими для вас и ваших детей, поскольку они могут служить напоминанием о том, какой была жизнь «раньше» или какой она «должна быть». Но у вас есть надежда, что вы создадите новые воспоминания и что эти новые и лучшие воспоминания найдут место в вашем сердце и в сердце вашего ребенка.

Семьи не идеальны, и нет идеальной семейной традиции. Чтобы создать традицию в вашей семье, просто привнесите немного творчества, расскажите замечательную историю и проявите за столом любовь друг к другу. Да, как уже говорилось ранее, вы можете начать новую семейную традицию с чего-то такого простого, как 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.

Глава 10

Путь с Богом

Принцип Священного Писания

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

Введение

Одна одинокая мама однажды сказала: «Будучи мамой, которая одна воспитывает ребенка, я постоянно испытываю стресс и беспокойство. Я испытываю стресс, что у меня может не хватить денег, чтобы оплатить счета. Я беспокоюсь, достаточно ли я хорошая мама или в безопасности ли мой ребенок, когда он находится у своего отца. Я проигрываю в уме последний спор с отцом моего ребенка и предвкушаю повторение. Я так зла из-за

прошлых обид, что не могу их отпустить и не могу двигаться дальше. Поэтому, в сущности, я ненавижу то, что вижу, когда оглядываюсь на свое прошлое, и боюсь смотреть в будущее. Я не могу идти ни назад, ни вперед и чувствую себя обездвиженной в своем настоящем».

Одинокая мама, вы часто теряете сон, перебирая прошлое или страшаетесь того, что может произойти? Неужели завтрашний день выглядит так же страшно, как и вчерашний?

Теперь прочтите стих из Священного Писания в начале этой главы еще раз, поскольку это драгоценное напоминание для вас. Запишите его, прикрепите на зеркало, чтобы вы могли увидеть его первым делом утром, запомните его и просите исполнения обетования всякий раз, когда вы чувствуете себя разочарованной.

Эта последняя глава посвящена тому, чтобы помочь вам в полной мере наслаждаться жизнью, когда вы, одинокая мама, продвигаетесь вперед с Богом. Давайте посмотрим на некоторые конкретные моменты, которые вы можете сделать, чтобы ваша жизнь была более спокойной, поскольку вы просите исполнить все обетования из этого текста, отпускаете прошлое, познаёте, что значит прощать, и испытываете благодарность.

Развивайте здоровые границы

Эта глава посвящена движению вперед, а это будет трудно сделать без обсуждения границ. Границы, которые вы устанавливаете, будут зависеть от конкретных обстоятельств вашего прошлого, и вам может понадобиться консультант, чтобы помочь вам определить, как они должны выглядеть.

Четко очерченные границы создают для вас и вашего ребенка безопасное пространство, особенно в тех случаях, когда в вашем прошлом имело место жестокое обращение. «Границы обеспечивают физическое или эмоциональное пространство между вами и кем-то другим. Это пространство позволяет проявляться самовыражению, заботе о себе и взаимному уважению. Если границы слабы, мы рискуем, что нас будут использовать, оскорблять и не уважать» (Martin, 2019).

Возможно, суд решил так, что вам пришлось разделить опеку над вашим ребенком с его отцом. Это ставит вас в ситуацию, которая затрудняет разрыв всех связей и вы не можете больше никогда с ним не разговаривать. Создание здоровых границ позволит обеспечить нужное количество совместного взаимодействия и связи.

Ожидайте, что некоторые из установленных вами границ могут не понравиться другим, но это нормально. Вы не пытаетесь выиграть конкурс популярности. Скорее, вы делаете это для того, чтобы поместить себя и своего ребенка в максимально безопасную эмоциональную и физическую среду. Оставайтесь верными своим целям, помните, что здоровые границы приносят пользу всем, а устанавливать границы – это не эгоистично и не подло.

Конкретные границы будут различаться в зависимости от ситуации. Каждая мама должна будет разработать свои собственные основные правила и границы, но некоторые из них могут включать:

- * Приобретение понимания, когда нужно уйти, а когда высказаться.
- * Принятие решения о том, как вы хотите общаться. Будет ли это по телефону, текстовыми сообщениями, по электронной почте или по другому?
- * Категорический отказ от использования своего ребенка в качестве посыльного.
- * Завершение телефонного разговора, если происходит какое-либо навязывание чувства вины, унижение или обзывательство. Это дурное обращение, и с ним нельзя мириться.
- * Отказ делиться с бывшим партнером информацией, которая его не касается.
- * Отказ от того, чтобы тратить время на социальные сети, просматривая сообщения вашего бывшего.

Установление некоторых основных правил и границ принесет пользу вам и вашему ребенку. Ваш ребенок может поддерживать значимые отношения с обоими родителями, и это поможет вам максимально эмоционально защитить себя и своего ребенка.

Отпустите прошлое

Обнаруживаете ли вы, что несете на себе груз всего, что произошло в вашем прошлом – прошлую боль, прошлые раны и прошлые решения? В нашей жизни бывают моменты, когда нам хочется что-то изменить. Мы хотели бы вернуться назад во времени и сделать другой выбор. О, если бы мы только могли вновь пережить этот момент, выбрать другой путь и добиться более позитивного результата. Но увы – вы не можете вернуться назад, однако, вы можете идти вперед.

Однако трудно двигаться вперед, когда вы постоянно оглядываетесь назад через плечо. Вы не можете наслаждаться видом вокруг вас или видеть возможности, которые лежат впереди, потому что все, что вы продолжаете делать, это оглядываться назад. Просто подумайте о том, чего вам не хватает. Так много свободы в том, чтобы сосредоточиться на настоящем, смотреть в будущее и отпустить прошлое!

Проблема с тем, чтобы отпустить, заключается в том, что речь заходит о прощении, а это гораздо легче сказать, чем сделать. Некоторые вещи кажутся непростительными. Как можно простить непростительное?

Прощение непростительное

Иногда маме-одиночке трудно простить бывшего партнера. Очень часто можно услышать: «Я никогда не прощу ему того, что он сделал с нашей семьей». Однако может

оказаться и так, что вам нужно простить себя. Возможно, вы продолжаете корить себя за то, что приняли неправильное решение, поддались на ложь или влюбились в своего бывшего. Прощение себя означает признание своих проступков, принятие своих ошибок, принятие своих недостатков и любовь 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 на душу. Шрамы могут ощущаться или даже быть видны в течение долгого времени, возможно, до конца вашей жизни, и все же прощение кого-либо, кто причинил вам боль, или прощение себя снимет с ваших плеч огромное бремя.

Проблема в том, что существует так много неправильной информации о том, что такое прощение и чем оно не является, что мы должны потратить некоторое время на изучение неправильных представлений, прежде чем узнаем, какие шаги следует предпринять, чтобы простить.

Чем прощение НЕ является!

Неправильное понимание прощения может помешать нам испытать истинную свободу и исцеление, которое может принести прощение. Итак, давайте начнем с установления 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 ее 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 ваш ребенок украл у вас что-либо, вы можете простить его, но это не значит, что вы одобряете то, что он обокрал вас.

Извинение или оправдывание – Прощение – это не извинение, не оправдание и не покрытие чьих-то грехов. Мы не указываем на смягчающие обстоятельства в попытке объяснить поведение обидчиков. Хотя от нас ожидают прощения, мы никогда не должны пытаться придумывать для них отговорки или пытаться оправдать неправильное поведение. Если вы подверглись жестокому обращению, вы не можете и не должны оправдывать это неправильное поведение словами: «Я, должно быть, сказала/сделала что-то, что заставило его выйти из себя» или «Он был пьян и не осознавал, что делает». Это был их грех, и его нельзя ни оправдать, ни обосновать. Это не является частью прощения.

Помилование – Помилование – это юридическое решение, которое освобождает правонарушителя от последствий его действий, таких как несение наказания или приговора. Вот почему вы не просите, чтобы виновный насильник был освобожден от наказания. Он должен ответить перед обществом, и общество должно быть защищено от него. Вы не призваны освобождать его от естественных последствий его собственных действий.

В 1978 году Лоуренс Синглтон, 50-летний бывший моряк торгового флота, подобрал Мэри Винсент, 15-летнюю автостопщицу, бежавшую из Лас-Вегаса, и

изнасиловал ее. Он отрубил ей предплечья пятью взмахами топора и засунул ее, потерявшую сознание, умирать в бетонную трубу неподалеку от Сакраменто. В судебном документе описывалось неопишное: «На следующее утро два человека обнаружили, что Мэри Винсент бродит обнаженной, поддерживая руки так, чтобы мышцы не выпадали, а кровь не лилась» (Dean, 1997). По мягким законам того времени Синглтон получил 14 лет за изнасилование, покушение на убийство и сексуальные преступления (максимально допустимый срок). Он 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 преступлений Синглтона простили его ради собственного благополучия. Однако, в отношении него не может быть помилования ни с их стороны, ни с чьей-либо еще, так как необходимо, чтобы он получил по заслугам за свои гнусные действия и находился бы в таком месте, где он не сможет причинить вреда никому другому. Прощение человека и помилование – это 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 близкие отношения с человеком, которого вы простили. Например, если кто-то сексуально домогался вас в детстве, вы не должны ставить себя или своего ребенка в такое положение, чтобы оказываться рядом с ним когда-либо снова. В некоторых случаях не должно происходить примирения, чтобы защитить вас и вашего ребенка. Другими словами, прощение может сопровождаться или не сопровождаться примирением, в зависимости от обстоятельств.

Иногда люди подвергают жертв насилия опасности, говоря им, что они должны простить и вернуться к своему обидчику. Когда мы путаем примирение и прощение в таких случаях, как жестокое обращение, мы можем подвергнуть риску свою жизнь. Мы согласны с тем, что прощение – это лучший путь, но ни в коем случае, ни в какой форме мы не предполагаем, что должно иметь место примирение, когда произошло жестокое обращение.

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 больно смотреть фактам в лицо, и иногда отрицание кажется легким выходом. Однако подавление своих чувств почти всегда выливается в негативные последствия для вашего физического благополучия. Многие жертвы жестокого обращения в детстве подавляют память об этом событии. Здравый ум не может принять тот факт, что родитель, надежный друг или родственник мог бы сделать такое, поэтому жертва часто живет в отрицании. Жертвы изнасилования могут испытывать то же самое. Некоторые люди думают, что прощать – значит умышленно и сознательно игнорировать совершенный грех. Опять же, прощение этого не означает.

Забвение – Вы все слышали фразу «простить и забыть», но буквально забыть может быть нереально или невозможно. Обычно невозможно забыть значимые события в нашей жизни, как положительные, так и отрицательные. Прощение не стирает наши воспоминания. И, на самом деле, это проявление еще большей благодати, - когда мы полностью осознаем, что произошло, и, тем не менее, 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 забудь», мы чувствуем себя виноватыми каждый раз, когда вспоминаем об этом событии и мы полагаем, что на самом деле не простили. Прощение и забвение – это не одно и то же.

Притворство, что это не важно – Это важно, и мы не можем притворяться, что дело обстоит как-то иначе. Мы не можем по-настоящему простить, пока ясно не увидим проступок, который прощаем, и не поймем его серьезность. Некоторые люди думают, что для того, чтобы простить, они должны отмахнуться от проступка или выдать его за несущественный или незначительный. Величайшая победа для того, кто прощает, - это посмотреть в лицо серьезности (даже порочности) того, что произошло, и все же простить. Нелепо думать, что мы должны держать язык за зубами, когда нас ранили, предали, оскорбили, обидели или несправедливо обошлись. Это важно!

Чем прощение ЯВЛЯЕТСЯ

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

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 происходит), в то время как чувства могут занять гораздо больше времени.

Осознанием серьезности того, что кто-то сделал нам, и все же духом прощения – Прощение достигается только тогда, когда мы признаем то, что было сделано, не отрицаем того, что произошло, и не скрываем этого. Прощение может быть болезненным, так как оно никогда не сотрет то, что нам сделали. Вы можете смотреть злу в лицо, но все равно решаете простить.

Отказом от злопамятности – Библия говорит нам, что любовь «не ведет записей о неправде» (1 Кор. 13:5, Новый перевод короля Иакова). 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 кому-то? Когда мы живем духом прощения, это не значит, что мы забываем о том, что произошло, но значит, что мы не ведем списка обид, чтобы указать на него человеку, который обидел нас.

Отказом от сведения счетов – Прощение включает в себя отказ от естественного желания увидеть, как они «получают по заслугам». Это отказ от страха, что этот человек не получит наказания, которого, по нашему мнению, он заслуживает. Может быть, трудно

попрощаться с мыслью о мщении, но с отмщением лучше всего справляется Бог, и Он не нуждается в нашей помощи. Когда мы отказываемся быть орудиями возмездия, то Богу это нравится; это дает Ему свободу Самому решать, что следует сделать. Мы должны исследовать себя и спросить: «Насколько то, что я собираюсь сказать или сделать, является просто попыткой свести счеты?» Если нашим мотивом является сведение счетов, то мы собираемся огорчить Святого Духа.

Выбором не сплетничать – Тот, кто действительно прощает, не сплетничает о своем 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, но слишком часто мы говорим о вещах, которые не нужно говорить. 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. Она вела себя так, словно никогда не слышала об этом инциденте. В шоке, ее подруга спросила ее: «Разве ты этого не помнишь?». «Нет», - ответила Бартон, - «я отчетливо помню, что забыла об этом» (Palau, 1985). Она приняла решение простить и оставить воспоминания об этом и решила, что не будет участвовать в сплетнях об этом инциденте много лет спустя.

Милосердием и благодатью – Мы используем эти два слова взаимозаменяемо, когда говорим о том, что Бог сделал для нас, но 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 дает нам того, чего мы заслуживаем. Поскольку мы грешники, мы заслуживаем смерти. Бог не позволяет нам погибнуть, но вместо этого Он дает нам вечную жизнь. Когда мы проявляем милосердие, мы не воздаем по справедливости тем, кто причинил нам вред. Мы не даем им того, что они заслуживают. Благодать, с другой стороны, проявляется в том, чего вы решили не говорить, даже если все сказанное вами – правда. Прощение означает, что вы проявляете и милость, и благодать так же, как Иисус проявляет их к вам.

Личные размышления

1. Что для вас означает прощение?
2. По каким признакам вы судите о том, что простили кого-либо?

Влияние духа прощения

Когда вы думаете, что простить кого-то невозможно, **ОСТАНОВИТЕСЬ** и подумайте об альтернативе. Не прощение имеет ужасные последствия, которые повлияют на вас на всю оставшуюся жизнь и, возможно, на вашу вечность. Рассмотрим одно исследование Университета Джона Хопкинса (2019): «Будь то простая ссора с супругом

или давняя обида на члена семьи или друга, неразрешенный конфликт может пойти 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 сон, а также снижая болевой синдром, кровяное давление и уровень тревожности, депрессии и стресса. Исследования указывают также на возрастание связи между прощением и здоровьем по мере того, как вы становитесь старше».

Также говорятано, что те, кто не прощает, не смогут по-настоящему любить. Великий лидер движения за гражданские права доктор Мартин Лютер Кинг-младший (1957) заявил: «Мы должны развивать и поддерживать способность прощать. Тот, кто лишен способности прощать, лишен способности любить. В худших из нас есть добро, а в лучших – зло. Когда мы обнаруживаем это, мы менее склонны ненавидеть наших врагов». Возможно, мы были не способны любить так, как того хотел Бог, потому что мы не прощали.

Прощение – это выбор

Выше есть один пункт, который стоит повторить, подчеркнуть и выделить еще раз. Прощение – это решение, а не чувство! Это, пожалуй, самое неправильно понимаемое из всего. Вы можете принять решение простить, даже если не чувствуете прощения.

Вся семья Кори Тен Бум была арестована за укрывательство евреев и отправлена в концентрационный лагерь. Выжила она одна и она рассказывает потрясающую историю, которая показывает, что прощение – это не чувство, а скорее решение, действие под влиянием Святого Духа (Тен Вoom, 1972).

Это было в церкви, в Мюнхене, где я проповедовала в 1947, когда я увидела его – лысеющего грузного человека в сером пальто и с коричневой фетровой шляпой в руках. 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. Это был первый мой мучитель, которого я встретила после освобождения, и моя кровь, казалось, застыла в жилах. Теперь он стоял передо мной, вытянув вперед руку: «Прекрасная весть, фройляйн! Как замечательно знать, что, как вы говорите, 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 все же мне хотелось бы услышать слово прощения из ваших уст, фройляйн». И он снова протянул руку. «Вы можете простить меня?». А я стояла в оцепенении. Я, чьи грехи прощались снова и снова, не могла его простить. - Господи, помоги мне!» Я взмолилась 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 руку вперед, в его протянутую мне руку. И как только я это сделала, случилось что-то невероятное. Словно электрический заряд возник в моем плече, прошел по моей руке и ударил в наши соединенные руки. А потом эта

исцеляющая теплота затопила все мое существо, и слезы брызнули из моих глаз. «Я прощаю вас, брат!», - воскликнула 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, что это не моя любовь, а именно Божья. Я пробовала любить, но у меня не было на это силы. Но тут действовала сила Духа Святого, 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 несет, пока она не сложила его. Наконец-то она была свободна! Она решила протянуть руку и пожать протянутую ей его руку. При этом действии на нее нахлынул дух прощения. Теперь она могла по-настоящему ощутить прощение и любовь Бога к ней. Это произошло только тогда, когда она приняла простое решение протянуть руку, чтобы пожать его руку.

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, и я собираюсь двигаться вперед, идти добрыми путями в своей жизни. Я выбираю видеть благословения в своей жизни, максимально использовать их и жить полной жизнью». Прощение – это просто значит отпустить боль, отдать того, кто причинил тебе боль, в руки Божьи, освободиться от гнева и обиды и сосредоточиться на всей красоте в своей жизни. Прощение даст вам мир, спокойствие, совершенно новый взгляд на жизнь и свободу.

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

Мама, одна воспитывающая ребенка, прощение – это выбор, который требует мужества и силы. В жизни часто нужно делать выбор, и каждый выбор, который вы делаете, либо ведет вас в правильном направлении, дает вам жизнь, либо лишает вас возможности нести жизнь другим. Вам, одинокой маме, приходится совершать выбор множество раз каждый день, и выбор простить – это один из лучших выборов, которые вы когда-либо можете сделать!

Прощать других и себя – это очень важно для того, чтобы стать матерью, какой вас хочет видеть Бог. Сделав этот единственный выбор, вы обретете такую радость, которой, возможно, никогда раньше не испытывали. Это повлияет на ваши отношения с ребенком и на то, как вы выполняете свою роль мамы.

Столкнувшись с принятием решения простить, подумайте об этих 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, эмоциональную и духовную боль. Как сказала поэтесса Майя Анжелу (2013): «Прощать – это один из величайших даров, которые вы даете себе. Простите всех. Ради себя самого, простите».

«Вы никогда никому не простите больше, чем Бог уже простил вам. Неужели вам все еще трудно думать о том, чтобы простить того, кто причинил вам боль? Если это так, пойдите еще 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 шагает по полу к следующему человеку? Держите в уме этот образ. В Евангелии от Иоанна 13:12 говорится: «Когда же умыл им ноги...» Обратите внимание – Иисус закончил омыть им ноги. Это значит, что Он никого не пропустил. Почему это так важно? Потому что это означает, что Он омыл ноги Иуды. Иисус омыл ноги Своего предателя. Это не значит, что Иисусу было легко. Это не значит, что вам легко. Но это значит, что Бог никогда не призвет вас делать то, чего Он еще не сделал Сам» (Lucado, 2019).

Личные размышления

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

Молитва – мощное оружие

Матери – это 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 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 наше собственное понимание. В детстве я часто видела маму на коленях у кровати, молящуюся за своих детей. Мама возносила тихие молитвы, когда мыла посуду, протирала пол или готовила. Она продолжала молиться за меня до самой смерти. Я не знаю, где бы я была сегодня без молитв моей верной матери.

Я всегда считала себя женщиной молитвы, но в моей молитвенной жизни произошел огромный скачок вперед, когда я сама стала мамой. Ничто так не ускорит вашу молитвенную жизнь, как материнство и беспокойство о своих детях.

Один из лучших подарков, который вы можете дать своему ребенку, - это дар молитвы за него. Продолжайте просить, продолжайте искать и продолжайте стучать. У вас

есть Небесный Отец, который жаждет вам ответить. Когда дети вырастут и станут взрослыми, они будут нуждаться в ваших молитвах больше, чем когда-либо. Пусть они слышат, как вы молитесь за них, спрашивайте их о конкретных молитвенных просьбах 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 волнуют такие вопросы, как: Будет ли мой ребенок хорошо учиться в школе? Попробуют ли они наркотики или станут ли заниматься добрым сексом? С каким человеком они свяжут свою судьбу? Будут ли они по-прежнему следовать за Богом после окончания средней школы? Не становятся ли они зависимыми от видеоигр или социальных сетей? Обращайте все свои вопросы к Богу в молитве.

Я не сомневаюсь, что молитвы моей матери повлияли на меня больше, чем я себе представляю. Какова ваша молитва о вашем ребенке? Знают ли они, что вы молитесь за них? Слышали ли они, как вы молитесь, или видели ли они, как вы стоите на коленях в молитве за них? Какой невероятный покой это даст вам – знать, что Бог никогда не спит и продолжает заботиться о вашем ребенке, когда вы закрываете глаза, чтобы заснуть ночью.

Дух благодарности

Слишком легко – сесть и составить список всего, что неправильно, и всего, что вы хотели бы изменить в своей жизни одинокой матери. Это нормально – признавать трудности и потребности в своей жизни, но также полезно остановиться и признать то, за что вы благодарны.

Если бы существовал препарат без отрицательных побочных эффектов, который помог бы вам правильно питаться, больше заниматься спортом, меньше испытывать депрессию и лучше спать, как долго бы он пролежал на прилавке в аптеке? Мы все сбежали бы к врачу за рецептом. Фармацевтическая компания получила бы прибыль не справлялась бы с объемом его производства, чтобы удовлетворить спрос. Ну, может это и не препарат, но благодарность может быть так же важна для вашего здоровья, как и хорошее питание. Посмотрите только на некоторые из преимуществ, которые приносит дух благодарности (Prichard, 2013):

- * Более здоровое питание
- * Развитие более сильной иммунной системы
- * Ощущение, что у вас больше энергии
- * Оптимизм и острота ума
- * Лучшее противостояние стрессу
- * Более высокая удовлетворенность жизнью
- * Регулярные занятия спортом

- * Большая легкость при решении сложных умственных задач
- * Более глубокие дружеские отношения
- * Лучший сон
- * Повышенная самооценка и самоуважение
- * Повышенная продуктивность
- * Наслаждение работой и лучшее ее выполнение

Ого! Уже один только этот список должен мотивировать вас тратить больше времени на подсчет ваших благословений. Одним из самых недооцененных и эффективных инструментов для укрепления вашего здоровья, благополучия и счастья является практика благодарности.

Остановитесь там, где вы сейчас находитесь, сосредоточьтесь на мелких деталях своей повседневной жизни и найдите то, за что вы благодарны. Например, подумайте о стуле, на котором вы сейчас сидите, о прохладном ветерке, который дует в окно, о прекрасном закате или о том, что у вас есть хороший друг, с которым вы можете поговорить.

Иногда бывает трудно думать о благословениях. Вы можете устать от работы на нескольких работах, ваш ребенок может болеть, а счета – нужно оплатить. С чего вам начать? Вот несколько простых советов. Если список слишком велик, просто выберите что-то одно, чтобы попробовать.

Запишите свои благословения. Возьмите за привычку каждый день записывать одно хорошее событие, которое с вами происходило. Записывайте это в блокноте благодарности и обращайтесь к нему в те дни, когда трудно придумать, за что вы могли бы быть благодарными. Не удивляйтесь, если вскоре вы обнаружите, что не можете остановиться, написав всего лишь одну благодарность.

Выражайте благодарность словами. Выражайте словами свою благодарность одному человеку каждый день. Скажите ребенку, как вы благодарны ему за то, что вы его мама, скажите другу, как вы цените его внимательное ухо, или найдите минутку, чтобы сказать кассиру в продуктовом магазине, что вы цените их обслуживание.

Отправьте электронное письмо или текстовое сообщение, выражающее благодарность. Вы когда-нибудь получали какое-либо одно текстовое сообщение, которое сделало ваш день лучше? Почему бы не послать такое одному из своих друзей или кому-то, кто оказал положительное влияние на вашу жизнь? Отправка мгновенного текстового сообщения займет всего минуту, а означать это может так много.

Вознесите благодарственные молитвы. Вместо того чтобы начинать молитву с того, чтобы перечислять Богу список того, чего вы просите Его сделать, попробуйте начать следующую молитву с благодарности Ему за то, что Он уже сделал.

Пусть у вас будет напоминание о благодарности. Может быть, вы живете рядом с озером, где можно подобрать красивые камни, выброшенные на берег прибоем. Найдите маленький камешек и держите его в сумочке или кармане. Камешек может служить напоминанием о том, что нужно воспользоваться моментом, чтобы поблагодарить за что-то в своей жизни. Вы можете даже нарисовать камень или написать на нем Библейское обетование. Напоминание о благодарности для вас может выглядеть иначе, чем маленький камешек. Для некоторых это может быть дощечка, монетка, пуговицы или будильник на вашем телефоне. Каждый раз, когда вы видите этот предмет или прикасаетесь к нему, он тихо напоминает вам быть благодарными. Для некоторых наличие осязаемого напоминания – это хороший способ превратить это в привычку. Итак, решите воспользоваться чем-либо в качестве напоминания и начните сегодня.

Дух благодарности не приведет к тому, что все ваши проблемы и трудности одинокой мамы исчезнут в одночасье, но проявление благодарности служит напоминанием о том, что есть вещи, за которые стоит быть признательной.

Личные размышления

1. Назовите одного человека, который положительно повлиял на вашу жизнь.
2. Каким именно образом они изменили ситуацию?
3. Что вы можете сделать до конца этой недели, чтобы выразить им свою благодарность?

Продолжайте взирать вверх!

« Я действительно смогу это сделать? Принимаю ли я правильные решения? Что, если я сделаю все, что смогу, а этого все равно будет недостаточно?» Каждая мама, вероятно, время от времени задает себе эти вопросы, но одинокие мамы могут обнаружить, что эти мысли – в их жизни обычное явление, которое может привести к гнетущему чувству тревоги и неуверенности в себе. Если вы испытывали эти чувства, послушайте следующее: вас достаточно. Бога достаточно для вас, Его достаточно для вашего ребенка, и Он вам поможет. Каждая мама имеет недостатки и принимает решения, которые оказываются не «правильными». Никто не знает всех ответов, когда дело доходит до воспитания детей, но вы можете положиться на Бога, потому что у Него есть все ответы. В те моменты, когда вы не знаете, что делать, или когда все выходит из-под вашего контроля, уделите некоторое время молитве и напомните себе: «Меня достаточно!». Имейте веру в то, что Бог, создавший вселенную, создал вас способными выдержать натиск бури и преуспеть в вашей нынешней ситуации (Maggio, 2019).

Заключение

Вы можете выполнять много ролей в своей жизни, но ни одна из них никогда не будет более важной, чем быть мамой. Это священный долг. Никогда не стоит

недооценивать влияние, которое может оказать молящаяся мама. Идите вперед с Богом и осознавайте, что в ваших силах изменить мир к лучшему для следующего поколения. Бог избрал вас, и Он не оставит вас. Решите быть наилучшей мамой, какой только вы можете, зная, что Он идет рядом с вами. Вы любимы, о вас заботятся, и вы не одиноки. Ходите с Богом, одинокая мама!

Ссылки

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-andprevention/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-itis-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-/>

Martin, S. (2019). Why Space Between You and Your Ex is Good for Everyone. Downloaded from: <https://blogs.psychcentral.com/imperfect/2016/08/setboundaries-with-your-ex/>

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-ofgratitude/>

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>

Ресурсы

О том, как быть успешной мамой-одиночкой, можно написать гораздо больше. Я призываю вас продолжать путешествие, которое вы начали. Есть два сайта, которые я рекомендую:

* Ресурсы для родителей с детьми от рождения до 18 лет: www.helpimparent.org

* Хотите ли вы начать служение одиноким мамам? На этом сайте вы найдете видео, семинары и идеи программ: www.nadwm.org/parenting-solo