

# PĂRINTE UNIC



PSIHOLOG  
OCHIȘ MIRABELA CODRUȚA

IANUARIE 2021

## *Când sentimentul de vinovăție nu-i de ajuns*

Mulți părinți se întreabă ce s-ar face dacă n-ar avea alături un soț (o soție) cu care să împartă grijile creșterii copilului. Părinții unici știu ce se întâmplă atunci. Timpul devine mai prețios decât aurul- timpul de a dormi cât de cât suficient, de a ieși în oraș sau chiar de a face o baie, bucurându-te de câteva sublime clipe de singurătate. Există apoi sentimentul de vinovăție. Dacă are serviciu, o mama singură se străduiește să fie și cea mai bună mamă din lume și cea mai eficientă femeie la locul de muncă. Își face probleme că nu stă destul cu copilul. Se întreabă dacă îl supraveghează îndeajuns și se crispează gândindu-se că alții i-l cresc de fapt. O mamă divorțată se simte, probabil, de două ori vinovată, căci și-a lipsit copilul de celălalt părinte. Însă, un copil crescut de o mamă singură este un copil exact așa cum sunt cei crescuți într-o familie completă.

## *Ce să faci ca să-ți fi bine și ție, și copilului*

- Stabilește limite- copilul trebuie să știe ce reguli trebuie să respecte și ce așteptări ai de la comportamentul lui.
- Creează și menține o rutină zilnică- programează mesele, orele de somn, timpul în care își face temele, așa încât copilul să știe exact ce aștepți de la el în fiecare zi.
- Organizează-ți bugetul și faceți o listă de priorități- străduiește-te să te încadrezi în buget, pentru ca măcar stresul financiar să îl eviți pe cât posibil.
- Creează-ți o rețea de ajutoare- rudele, prietenii și chiar și vecinii îți pot oferi, la nevoie, ajutorul.
- Arătați-i copilului că munciți din greu și că aveți nevoie de ajutorul lui. Unul dintre cele mai ignorate atribute ale copiilor este că adoră să fie de folos.



## *Ce să îi spuneți copilului dumneavoastră dacă sunteți mamă singură, iar copilul dvs. nu și-a cunoscut încă tatăl...*

- Asigurați-vă copilul că și el are un tată biologic, la fel ca ceilalți copii, doar că din motivul X acesta nu se află lângă voi.
- Nu spuneți niciodată copilului dvs. că vă pare rău că l-ați cunoscut pe tatăl lui; copilul poate înțelege că vă pare rău că s-a născut el.
- Atunci când băiatul dvs. vă adresează întrebări la care ar fi bine să răspundă un tată, spuneți că este mai bine să primească răspunsuri de la un bărbat, și îndrumați-l către un prieten de familie sau către o rudă apropiată; astfel, copilul nu se va mai raporta doar la dvs.
- Nu-i refuzați dreptul de a-și cunoaște tatăl; spuneți doar că dvs. vă este greu să îl ajutați facilitând o întâlnire, pentru că nu vă înțelegeți cu el, sau pentru că ați suferit când v-ați despărțit (și explicați motivul), dar că nu vă opuneți acestei dorințe și el singur își poate cunoaște/vizita tatăl dacă dorește și îi dați adresa, sau numărul de telefon.
- În acest fel, îi satisfaceți nevoia pe care o are, însă nu și dorința lui pentru că și dvs. aveți dorințe; neopunându-vă și încurajându-l să se descurce singur, îi dezvoltați autonomia.

*Ce să îi spuneți copilului dumneavoastră, care este deja adolescent, în cazul în care dvs. l-ați crescut ca mamă singură, celălalt părinte nearătându-se prea interesat de copilul său, iar acest lucru v-a deranjat multă vreme iar acum vreți să vă deschideți sufletul dar fără a afecta imaginea tatălui..*

- Era bine dacă vă deschideți sufletul față de copilul dumneavoastră mai devreme.
- Dacă simțiți nevoia să vă deschideți sufletul acum, poate este indicat să discutați aceste lucruri cu un specialist sau cu cineva apropiat.
- Dacă copilul dvs. dorește să își caute părintele și îl caută, există posibilitatea ca celălalt părinte să se implice/responsabilizeze acum, iar lucrurile se vor rezolva de la sine.

## *Ce să îi spunei copilului dumneavoastră dacă sunteți părinte singur pentru că celălalt părinte s-a sinucis...*

- Nu ascundeți adevărul copilului dvs. doar crezând că îl veți proteja; el poate observa mimica celorlalți și poate interpreta greșit, văzând că ceilalți se feresc să vorbească cu el; spre exemplu, poate interpreta că i se ascunde ceva și atunci își pierde încrederea și în persoanele apropiate.
- Dacă toată lumea știe adevărul și este șocată, copilul trebuie să afle adevărul; spuneți-i că celălalt părinte a murit și că vă pare rău că s-a întâmplat acest lucru.
- Dacă este întrebat care este cauza morții, spuneți-i că din cauză că s-a sinucis și explicați-i ce înseamnă acest lucru.
- Dacă nu puteți explica, spuneți-i că sunteți foarte afectat/ă în acest moment și rugați pe cineva apropiat și de încredere să îi explice, chiar utilizând dicționarul.
- În cazul în care întreabă care a fost cauza pentru care părintele lui s-a sinucis, spuneți atât cât se poate spune și asigurați-l că nu este copilul dvs. de vină.
- De asemenea, accentuați ideea că atunci când voi veți avea probleme, veți cere ajutorul celor apropiați, pentru a le depăși, deoarece nu vreți ca membri familiei să mai treacă prin astfel de suferințe.



## *Avantajele părintelui unic*

Credeți sau nu, familiile cu un singur părinte au șanse să funcționeze mai bine decât cu doi. Iată cum:

- Părinții unici pot avea o relație foarte apropiată cu copiii lor.
- Majoritatea mamelor și taților singuri ( și există din ce în ce mai mulți tați singuri) sunt atât de ocupați, încât pur și simplu n-au timp să acorde prea multă atenție copiilor. Răsfățul devine practic imposibil și rezultatul e un copil mult mai independent.
- Mulți soți se ceartă cu privire la cum trebuie crescut un copil. Dacă ești părinte singur, ce spui tu e lege. E mai ușor să fii consecvent dacă altcineva nu-ți dă mereu planurile peste cap.
- Aveți o mai mare senzație de împlinire decât dacă v-ați împărți responsabilitățile cu cineva.

# BIBLIOGRAFIE

- Stanley Shapiro, Karen Skinuluis- Cum să devenim părinți mai buni, Editura Humanitas, București, 2012
- Dolto, F., „Ce să spunem copiilor - când sunt foarte mici, când sunt triști, când sunt bolnavi, când se bucură”, Ed. TREI, București 2005
- Dolto, F., „ Când apare copilul”, Ed. TREI, București, 2007