***Что нужно запомнить родителям-одиночкам***

1. Думайте о себе. У детей есть только вы, поэтому берегите себя.
2. Не переживайте слишком много обо всем на свете.
3. Не поддавайтесь чувству вины. Вы не сможете избавиться от него окончательно, просто не дайте ему поглотить себя целиком.
4. Если возможно, обзаведитесь группой поддержки. Она нужна нам всем.
5. Найдите того, кому сможете выговориться.
6. Смиритесь со своим положением и не дайте себя сломить.
7. У вас нет столько свободного времени, как это бывает у родителей, которые действуют сообща. Такова жизнь, ничего не поделаешь.
8. Очень важно проводить достаточно времени с детьми. Вы — одна команда.
9. Верьте в себя. Исследования показывают, что чем спокойнее и увереннее родители, тем жизнерадостнее их дети. Будьте уверенными и оставайтесь рядом.
10. Принимайте постороннюю помощь  
    Даже если вы - гордая работающая мама, не стоит отказываться от посторонней помощи. Опираясь на других людей, вы можете сэкономить кучу времени и сил. Например, вы можете составить расписание маршрутов вместе с другими родителями. Или оставлять своего ребенка в доме его одноклассников, чтобы они могли делать уроки вместе. Конечно же, при этом должны присутствовать взрослые.
11. Верьте в своих детей. У них все будет хорошо. Направляйте их, поддерживайте и делайте все, что нужно, но не переставайте верить, что они обязательно найдут свою дорогу в жизни.

