



*Дел прибавилось, но папа – это папа*  
**По-прежнему основная задача папы – это материальное благополучие семьи. Уточните какие льготы и выплаты могут быть вам доступны и как вас защищает трудовое законодательство**

Многие нюансы, касающиеся работы, детей, быта, нужно будет изучить вновь. Не стесняйтесь спрашивать.

О чем важно помнить в быту:

- Еда. Удобнее выделить время, чтобы покупать продукты. Попросить у кого-либо знающего рассчитать, что может понадобиться.
- Чистота: умываться, мыться, стирать одежду и белье. Для стирки можно выделить вечер буднего дня перед выходными. Оставьте часть одежды сухой.
- Внимание к себе и детям. Не забывайте о потребностях.

## Если вы оказались в новой для вас роли отца-одиночки:

**Вы можете обратиться за поддержкой**

- К близким и родственникам
- В органы соцзащиты
- В Совет женщин вашего МО
- В Совет отцов

**Свяжитесь с Областным Женсоветом, мы сообщим вам координаты ближайшего к вам Совета женщин и Совета отцов**

Телефон: +7 (3952) 34-20-81

Электронная почта:  
jensovet2005@yandex.ru

Веб: [www.baikalwoman.ru](http://www.baikalwoman.ru)

Адрес: г.Иркутск, ул. Российская, 20, каб. 203 г. Иркутск 664025

\*иллюстрации Снежаны Суш



**Г.ИРКУТСК**

2017



# ЕСЛИ ПАПА ОСТАЛСЯ БЕЗ МАМЫ...

Иркутский Областной  
совет женщин

2017



## Почему это случилось?

**Для вас все в общем-то довольно понятно, но все же:**

Жена умерла

Ушла к другому мужчине

Попала в тюрьму

Не может быть в семье в связи с тяжелым психическим заболеванием или зависимостью

Лишена родительских прав

...

То, что очевидно взрослым, не всегда понятно детям. Какой бы тяжелой ни была правда, ребенок должен знать, что мама отсутствует по определенным причинам.

Уход от разговора, тайны, стремление «уберечь» ребенка приносят страдания, и лишают ребенка возможности пережить трудный и горестный период вместе с оставшимся рядом папой

## Когда папа позволяет себе говорить с ребенком о том, что происходит:

Он разделяет свое горе, переживания по поводу случившегося

Он поясняет ребенку, что мама не исчезла магическим образом, и папа не исчезнет вслед за мамой



## Это важно, чтобы построить доверительные отношения с детьми

Порой начало разговора о случившемся в семье дает возможность и отцу, и детям понять, что все они в глубине души очень страдают, считая себя одинокими и брошенными на произвол судьбы

## Но вы есть друг у друга, не смотря на то, что произошло. И вместе справиться легче

Если в данный момент нет сил, нет слов, не хочется ни на кого смотреть, обязательно обратитесь за помощью к психологу, близким, знакомым.

Восстановите себя в первую очередь.



## К обязанностям папы прибавятся и мамины обязанности

Но это не значит, что папа заменит маму, какой бы ни была мама, для нее в душе ребенка должно остаться место мамы, ведь это от нее к ребенку пришла жизнь.

Другой матери у ребенка не будет

**Даже если в жизни отца появится женщина, она станет новой супругой папы, она сможет наладить отношения с детьми и помогать им. Это будет легче сделать, если ребенку не придется отказываться в душе от мамы.**

