

# Соло-материнство: развенчиваем стереотипы



**По статистике, в России около 30% матерей воспитывают детей без участия отцов. Раньше таких женщин называли мамами-одиночками, а теперь есть другое, более уважительное слово – «соло-мама». Означает ли смена терминологии, что отношение к этому явлению в обществе меняется? Остались ли сегодня стереотипы, связанные с статусом матери, воспитывающей детей без мужа? Об этом мы побеседовали с психологом, гештальт-терапевтом Диной Николаевой.**

**– Слово «соло-мама», недавно вошедшее в речевой обиход, более толерантное, нежели «мама-одиночка». Это значит, что мы стали терпимее к таким женщинам?**

– Я думаю, что все дело в феминистических ценностях, которые сейчас очень популярны. Уже достаточно долгое время на постсоветском пространстве наблюдается своеобразная революция, связанная с ролью женщины в обществе. Женщина теперь – не про борщ и пеленки, а про руководящую должность в коммерческих структурах и политике, про работу в условиях многозадачности, про самостоятельность в принятии решений. При этом роль мужчины в жизни женщины минимизируется. Невозможно не заметить, что женщины сейчас получают невероятную поддержку от общества! И, конечно, в этот новый социокультурный контекст словосочетание «мама-одиночка» не очень вписывается. Так что все логично.

**– Однако не все стереотипы остались в прошлом. Например, бытует мнение, что семья с одним родителем не является полноценной.**

– В нашем менталитете дети и быт всегда считались истинно женскими зонами ответственности. Поэтому появилось разделение: мужчина как муж и мужчина как отец. В этом случае понятие полноценной семьи пропадает изначально. Между тем в моем понимании полноценной семьи границы между ролями матери и отца не должны быть жесткими. Родителям следует быть взаимозаменяемыми, ведь семья –

это мини-сообщество. И в таком мини-сообществе могут состоять только мама и ребенок, ничего неполноценного в этом нет. Однако мне бы не хотелось, чтобы соло-материнство стало нормой. Нет ничего лучше для ребенка, чем семья, в которой есть любящие друг друга мама и папа.



**Ирина Андреева:**

**– Моему сыну пять лет, я воспитываю его без мужа.**

**Поначалу, конечно, было очень сложно все делать одной, но при грамотном подходе, как мне кажется, все решаемо. Мой ребенок посещает несколько кружков, готовится к школе, мы гуляем, ведем полноценный образ жизни. При этом я успеваю работать. Думаю, когда ребенок пойдет в школу, я обязательно воспользуюсь услугами автостоянки.**

**– А еще считается, что воспитывать ребенка одной физически невозможно. Ведь это огромный спектр задач. Да и работу никто не отменял...**

– Воспитывать ребенка одной, конечно же, можно, и примеров вокруг нас огромное количество! Однако трудно отрицать, что соло-материнство, безусловно, требует больших усилий и серьезной самоорганизации. А если женщина еще и работает, то это еще сложнее. Но, с другой стороны, в нас так много ресурсов, что мы порой сами об этом не догадываемся. В моей практике есть соло-мама с тремя детьми и собакой, которая прекрасно справляется. Но тут важно не забывать, что любой потраченный ресурс должен восполняться. И этот источник восполнения желательно найти еще до беременности, иначе даже муж не спасет. Я призываю помнить о психологической гигиене: прогулки,

интересных выходных, отпуске, смене картинок, освобождении от обязанностей на время, получении удовольствий от жизни. Одним словом, дорогие мамы, какими бы активными вы ни были, по возможности делегируйте свои обязанности кому-то из родственников, близких людей, нянь – кому угодно. Берегите свой ресурс, тогда вы сможете дать ребенку больше любви и заботы!

**– Особенно строго в обществе относятся к соло-мамам, которые воспитывают мальчиков. Говорят, что без отца настоящего мужчину вырастить невозможно.**

– А настоящий мужчина – это что такое? В моем представлении это человек, знающий и видящий свои цели и интересы в жизни, стремящийся к их реализации. При этом он уважает и умеет прислушиваться к чужому мнению, «отфильтровывая», где мое, где чужое. Кроме того, такой мужчина с уважением относится к женщине, к ее нежности и слабости. Наконец, мужчина умеет брать на себя ответственность и признавать свои сильные и слабые стороны. Уважать себя, ценить и защищать свои потребности. Все эти описания подходят и женщине. Для ребенка важна социализация: общение с друзьями в школе и детском саду, занятия в кружках, секциях. Ребенок постоянно «впитывает» информацию извне. Поэтому ответ таков: соло-мама может воспитать и настоящего мужчину, и сверхчеловека!

**– А как совместить соло-материнство и личную жизнь? Принято считать, что соло-мамам сложнее найти вторую половинку...**

– Если честно, ни в жизни, ни в профессиональной практике я еще ни разу не нашла подтверждения какой-либо корреляции между наличием ребенка и чувствами мужчины. Мужчины и женщины ведь уходят из семьи по какой-то причине, оставляя и своих детей тоже. И, наоборот, часто образуются пары с детьми от предыдущих браков, живут все вместе одной большой семьей. Если кратко, то каждая женщина имеет шансы устроить личную жизнь, и здесь не играет роли ни ее статус, ни возраст...

**– То есть соло-материнство не убивает женственность? Это еще один стереотип?**

– Нет. Если женщина не ставит себе цель стать суперматерью. Но этот перекокс может произойти вне зависимости от того, есть у женщины муж или нет. Под перекоксом я понимаю ситуацию, при которой мама начинает жить жизнью ребенка и не может остановиться. Она не замечает никого: ни себя, ни мужа, ни событий вокруг. Это очень грустно и, кстати, травматично для психики, потому что даже суперматери ошибаются! Следует помнить, что человек порой слаб перед обстоятельствами. Признайте это, и стремление к идеальности растворится. Все мы когда-то что-то делаем не так. ■

## Я сама!

**Среди звезд немало женщин, которые растят ребенка без мужа.**

### Маша Малиновская (телеведущая)

Маша Малиновская одна воспитывает сына Мирона, которого родила от чеченского бизнесмена Мамихана Мальсагова. Спустя несколько лет Маша вышла замуж, но этот брак не сложился. В прошлом году она снова осталась одна. По словам Малиновской, она надеется встретить достойного мужчину и одним из важнейших качеств потенциального супруга видит умение найти общий язык с ее сыном.

### Диана Арбенина (певица)

Диана Арбенина была замужем, но ее двойняшки Артем и Марта рождены вовсе не от бывшего мужа. Имя отца певица скрывает. Арбенина растит детей сама, но утверждает, что комплекса матери-одиночки у нее никогда не было. Более того, никакого дискомфорта от отсутствия мужчины-добытчика у нее нет: она самодостаточная женщина и способна заработать на жизнь своей семье.

### Кети Холмс (актриса)

Уже много лет Кети Холмс воспитывает дочь Сури практически без участия Тома Круза. Знаменитый актер очень редко видится с дочкой и не принимает активного участия в ее воспитании. Но Холмс старается за двоих – все свободное время актриса проводит с дочерью. По словам Кети, у нее не всегда получается быть идеальной матерью: «Ты просто стараешься и выкладываешься по полной».

### Алика Смехова (актриса)

Алика Смехова была замужем трижды, но двоих детей воспитывает одна. Актриса признается, что нисколько не жалеет о том, что у нее нет мужа. По словам Алики, главные мужчины в ее жизни – это сыновья Артем и Макар, кроме них, ей никто не нужен.

### Холли Бери (актриса)

51-летняя Холли Берри в одиночку воспитывает двоих детей от разных мужчин. С обоими своими возлюбленными актриса рассталась, мягко говоря, не очень хорошо, через суд получив опеку над малышами. Холли считает, что в роли одинокой матери нет никакой трагедии, важно много времени уделять детям и при этом не забывать о себе.

### Юлия Волкова (певица)

Юлия Волкова никогда не была замужем, но воспитывает двоих детей: в 2004 году девушка родила от своего телохранителя дочь Викторию, а в 2006-м стала мамой сына Самира, отец которого – бизнесмен Парвиз Ясинов. По словам «экс-татушки», отцы не особо участвуют в воспитании детей, приезжают только на праздники. Саму Волкову это вполне устраивает, она и сама неплохо справляется с детьми.

### София Вергара (актриса)

София Вергара стала мамой, когда ей было всего 19 лет. Спустя год она вышла замуж за отца своего сына, но брак продлился недолго. Актрисе было нелегко строить карьеру и одной растить малыша Маноло, но, по словам Софии, именно это придавало ей сил и заставляло двигаться вперед.



**Валентина Долгих:**

**– Я развелась с мужем три года назад и с тех пор воспитываю двух дочерей практически одна. Не скажу, что это легко.**

**Но я стараюсь придерживаться расписания. Стараюсь ничего не забывать. Тайм-менеджмент для мамы – это все!**

**Это помогает собрать все дела в кучу, разложить их по полочкам и успокоиться. Спокойствие очень важно в семье! Ведь тревожность передается детям. Поэтому будьте организованны, спокойны, и детям в семье будет комфортно. А там, глядишь, и личная жизнь наладится.**