

Консультация для мам, воспитывающих детей самостоятельно.

Диагностика «Я МАМА».

Если женщина оказалась в статусе «матери-одиночки» - чаще всего этому есть серьезная причина, независимо оттого, ее ли это личный выбор – завести ребенка только для себя, либо она рассталась с отцом своего малыша, который отказался от принятия участия в его судьбе.

Однако можно сказать наверняка, что вряд ли женщина добровольно согласилась бы воспитывать ребенка одна, если бы в жизни ее были реальные другие, более выгодные и приемлемые варианты. После принятия такого решения очень многие женщины говорят спустя годы: «Я знала, что это будет непросто... но никогда не думала, что настолько!» К сожалению, это правда. Нелегко быть просто хорошей матерью своему малышу, ежедневно обеспечивать его должным вниманием и заботой (как морально, так и материально), быть же хорошей мамочкой-одиночкой сложнее вдвойне.

Однако это возможно. Но для начала попробуем разобраться, на что же следует обратить первостепенное внимание, воспитывая ребенка одной.

Увы, дети, которые с ранних лет жили с одной лишь матерью, чаще всего уверены в себе менее их сверстников, выросших в полных семьях. Ведь у ребенка родительская любовь заложена в основе уважения к себе. И, по логике ребенка, если живущий где-то отец не желает о нем вспоминать и заботиться, значит, «он не любит меня, и, скорей всего, этому была причина – то есть, я виноват в этом сам».

Выросшим с одной матерью мальчикам бывает сложнее себя защитить, и вообще добиться серьезных высот в жизни. Во-первых, «виновато» недостаточное подсознательное самоуважение, во-вторых, осторожное «женское видение» ситуаций, чаще всего перенятое от матери, живущей без мужа.

Выросшая без участия отца девочка будет подсознательно стремиться искать его в мужчинах, встречающихся на ее пути. Разумеется, все они вряд ли сумеют удовлетворить ее завышенные требования и ожидания, вследствие чего – «круговая порука» проблемного построения отношений, и, возможно, в будущем та же нерадостная судьба матери-одиночки.

Любой женщине, которая одна воспитывает ребенка, нельзя забывать, что отец - таки у него есть. Кто он и где – ребенок вправе знать, более того, ему целесообразно знать об этом. В идеале, лучше не скрывать от малыша правду, но преподносить ее следует осторожно и правильными словами, дабы не травмировать ребенка. Уместной может быть фраза типа: «Мы с папой вместе не живем, но все равно он твой папа и очень любит тебя.»

Если отец имеет желание видиться со своим ребенком – не препятствуйте этому, даже если вам самой его появление неприятно. Вы всегда можете попытаться при этом свести свое общение с ним к минимуму. Если же такового желания отец не имеет – то силком не займет точно, заставляя или упрямивать его бесполезно.

Любому ребенку хорошо находиться рядом со спокойной мамой, в душе которой царит любовь и тепло. Поэтому, если ваше сердце разрывает боль или любые негативные эмоции по отношению к несостоявшемуся отцу малыша – постарайтесь найти и максимально смягчить в себе этот источник агрессии – это нужно и ребенку, и вам. Не забывайте, что дети способны любить и принимать своих родителей, какими бы несостоятельными и безответственными они ни были. И им становится очень сложно, когда папу «нельзя любить» только потому, что его не любит мама.

Переступайте через себя и найдите в себе силы информировать своего бывшего партнера о достижениях и жизни ребенка. Делать это желательно даже в тех случаях, когда сам отец никак себя не проявляет. Если же возможности отыскать его нет, или он категорически против общения и любых упоминаний о малыше – не навязывайтесь. Но все-таки постарайтесь закрепить в сознании ребенка мысль, что отец у него есть, он дал ему жизнь (а жизнь – это очень много), и сделал для него столько, сколько сумел в меру своих возможностей.

Если же приходится, невзирая на различные трудности, растить ребенка совсем одной, без какой-либо помощи извне – мать должна четко осознавать, что ей понадобится внушительный ресурс. Он заложен в каждой из нас, наша задача – распознать его и использовать грамотно и рационально. Если не получается извлечь его самой – можно обратиться за помощью к профессиональному психологу, и мы вместе проанализируем проблему и сумеем разобраться в сложившейся ситуации.

Одинокой матери следует также хорошенько поработать над самооценкой. К сожалению, она часто попадает под удар под влиянием житейских неурядиц и общественного мнения. Поэтому крайне важно найти в своей жизни что-то интересное, не заикливаться на прошлых неудачах и ежедневной рутине. Постарайтесь найти себе хобби или развлечение, которое сможет поддерживать ваш моральный комфорт.

Безусловно, позитивный настрой матери необходим и ребенку – счастливая мама радуется малыша, несчастная – навеивает тоску и грусть. Одной из самых распространенных ошибок, совершаемых одинокими мамами, является чрезмерная опека над ребенком, которая может принести существенный вред. В условиях гиперопеки малыш имеет все шансы вырасти инфантильным, несамостоятельным и тревожным.

Матери необходимо осознать, что ее ребенок вскоре вырастет, и в абсолютном большинстве ситуаций принимать решения ему придется самому. Поэтому ей следует позаботиться о том, чтоб обеспечить не только счастливое детство, но и планировать перспективу. Ни в коем случае не стоит внушать малышу, что нельзя никому доверять, что в любой ситуации следует ждать подвоха и предательства. Очень часто подобным страдают мамы, воспитывающие дочерей и с раннего возраста внушающие им мысль о том, что абсолютно все мужчины – предатели и обманщики. При этом реальная картина мира ребенка деформируется, что сказывается на последующих отношениях с представителями противоположного пола.

Увы, факт остается фактом: одинокие мамы имеют сложную жизнь, но еще чаще стремятся усложнить ее сами, ошибочно полагая, что развод или рождение

ребенка являются причиной того, что счастье невозможно и в будущем.

Очень важно оставаться доброжелательной, открытой и сберечь в себе качества, позволяющие верить в лучшее. Помните: каждая мать обладает достаточным количеством возможностей, чтобы быть счастливой и вырастить счастливым своего малыша. Нужно только извлечь их и грамотно ими воспользоваться.

ТЕСТ “Какая я мама?”

Отношения между родителями и детьми зависят прежде всего от действий родителей. Кто вы для своего ребенка? Ответить на этот вопрос поможет наш тест.

Перед вами распространенные фразы, которые родители говорят своим детям. Отвечайте «Да», если данную фразу (или близкую по смыслу) вы часто употребляете в общении с ребенком, и «Нет», если эту фразу ребенок слышит от вас очень редко.

1. Ну сколько раз можно повторять тебе одно и то же?!

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

2. Прости меня, я была не права.

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

3. У всех дети как дети, а ты!..

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

4. Ты самое лучшее, что есть у меня на свете!

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

5. Я горжусь тобой!

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

6. Я в твои годы была серьезнее (умнее)!

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

7. Я скучаю, когда тебя нет рядом!

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

8. Твое мнение очень важно для меня.

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

9. Какой (какая) же ты у меня молодец!

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

10. У тебя все получится, тебя ждет большое будущее!

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

11. Если ты не сделаешь это — пеняй на себя!

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

12. И чем только занята твоя голова!

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

13. Ты должен (должна) брать пример с Вани (Маши)...

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

14. Вижу, что ты расстроен (расстроена). Могу я чем-то тебе помочь?

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

15. Ну в кого же ты такой (такая) уродился (уродилась)!

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

16. Говорить с тобой — все равно что биться о глухую стену!

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

17. Вот будут у тебя дети — поймешь, что это такое!

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

18. Я так тебя люблю!

Да — 1 балл

Нет — 0 баллов

Подсчитайте сумму баллов. Оцените результат

13—18 Вы очень мудрая мама. Вы прилагаете все усилия, чтобы между вами и вашим ребенком были по-настоящему близкие и доверительные отношения. Ребенок (даже если он уже и сам взрослый) считает вас близким другом, с которым можно поделиться, рассказать буквально обо всем. При этом он старается ничем вас не огорчать. Вы умеете разрешать любые возникающие конфликты и споры. Да так умело, что они никогда не перерастают в конфронтацию.

7—12 Вы, безусловно, надежная опора для вашего ребенка. К сожалению, в отношениях с ним (в своих поступках, действиях, словах) вы не всегда последовательны. Нередко под влиянием эмоций, каких-то внешних обстоятельств вы можете сорваться, повысить голос, накричать. А это может вызвать сопротивление со стороны ребенка и привести к тому, что он замкнется и станет меньше вам доверять.

0—6 Вам стоит задуматься над тем, как вы выстраиваете свои взаимоотношения с ребенком. Сколько бы лет ему ни было, для него важно знать, что мама любит и принимает его целиком и полностью, таким, каков он есть (то есть без всяких предварительных условий!), просто потому, что он ее ребенок. Только в этом случае можно ждать с его стороны искренней любви и настоящего уважения. Нужно стремиться к тому, чтобы он видел в вас не только «главнокомандующего», но и близкого друга, с которым можно поделиться любой новостью, любым событием в его жизни.

