

Старания мамы заменить ребенку отца можно условно обозначить как «миссия невыполнима», ведь невозможно быть одновременно требовательной и мягкой, твердой и нежной, активной и спокойной-умиротворяющей. Старания стать слишком мужественной и строгой (чтобы не избаловать!) лишают ребенка тепла и ласки, которые особенно важны для совсем маленьких.

А в тех редких случаях, когда с ребенком остается папа, он порой грешит некомпетентностью в бытовых вопросах и старается быть либо гораздо мягче и снисходительней, либо строже и отстраненней, чем позволяет здравый смысл.

Но это совсем не значит, что в неполной семье вырастить полноценную, здоровую личность невозможно. Все дело в том, насколько будет благополучен в личностном и моральном плане тот, кто ребенка воспитывает, — от этого зависит даже больше, чем от того, полная семья или же нет. Согласитесь, ведь даже при папе, маме и комплексе всех остальных родственников можно вырастить настоящее чудо.

Поэтому очень важно помочь в первую очередь себе самим, и только при этом условии можно помочь ребенку хорошим человеком. И маме, и папе по отдельности, если уж не получилось вместе, важно обрести гармонию, простить вторую половинку за неудавшийся брак и найти для себя сферу реализации своих возможностей и способностей, точку приложения усилий, чтобы жить наполненной, интересной жизнью. То есть, как сказал Дэйл Карнеги: «Будьте заняты — это самое дешевое лекарство на земле и одно из самых эффективных». Это не значит, что нужно уйти с головой в работу — об опасности такого решения мы уже говорили, — просто надо суметь сделать свою жизнь интересной и нужной. Это отлично помогает от желания сутками сидеть на диване, тосковать, смотреть мелодрамы и жаловаться подругам на жизнь, которая прошла, убивая при этом жизнь настоящую.

Если маме удастся «вытащить себя за волосы» из болота депрессивных настроений и мстительных желаний, ей под силу

будет удовлетворить основные психологические потребности ребенка:

- потребность в полноценном общении. Имеется в виду не просто пребывание «рядом, но не вместе» на одной территории, а Общение с большой буквы — дружба, сотрудничество, общие дела и увлечения. Для этого стоит найти что-то такое, что вам с ребенком нравится обоим, что сплотит вас и позволит проводить побольше времени вместе: кулинарные эксперименты с дочкой, велопогулки с сыном, туризм и путешествия — да что угодно. Мир большой, и фантазия человеческая — тоже;
- потребность в социальной адаптации. Ребенок пишет картину мира со взрослых и копирует родительские приемы и способы общения, и один из первых его социальных кругов, помимо семьи, — друзья родителей. Поэтому маме не следует замыкаться на себе и своих проблемах, тем самым она лишает ребенка возможности жить открытой, интересной жизнью. Мир не рухнул в момент развода, друзья и родственники все так же рады вас видеть, поддерживать и просто с удовольствием пообщаться. Учите ребенка своим примером радоваться миру и людям в нем, не заикливаясь на своих бедах;
- потребность в эмоциональном развитии. Как мы уже выяснили, трудно давать ребенку любовь, ласку, радость, если внутри негатив. Поэтому маме придется научиться держать в узде свои эмоции, не копить негатив или культивировать его, иначе с детьми она неизбежно поделится всем тем, что у нее на душе.

Есть несколько маленьких хитростей, позволяющих маме в новых условиях сохранить одновременно авторитет и хорошие отношения с ребенком.

Много работающим мамам поможет снять чувство вины «**привило 30 минут в день**». Пусть времени на общение с ребенком немного, но оно будет максимально качественным, и в эти ежедневные полчаса вы не просто дежурно поинтересуетесь, порой даже не дослушав ответ, тем, как дела в школе и с друзьями, —