**Мать одиночка: житейские советы**

Жалость – это то, что можно прочитать в глазах окружающих, когда они узнают, что вы одинокая мама. Это и то, что меньше всего нужно матери-одиночке.

Одинокая мама или мать-одиночка не просто словосочетания, это вполне официальный статус, я бы даже сказала – социальное клеймо. Звучит грубо, но зато правда, всем известно, что неполные семьи попадают под категорию потенциально неблагополучных. Таковы реалии нашей страны, отсюда и специфическое отношение общественности к одинокой маме.

Картина выходит не из приятных, и хочется добавить ярких красок, внести луч света в жизнь женщин и девушек, воспитывающих детей без мужа.

Во-первых, мама не может быть одинока, у нее есть ребенок, а еще родственники и круг друзей и знакомых. И воспитание ребенка самостоятельно – это вовсе не трагедия. Трагедию из этого делает наше общество, тщательно навязывая ее матерям без мужей, у которых и без того проблем хватает.

Почему я в этом уверена? Потому что, исходя из демографических тенденций развитых стран, за последние годы институт брака претерпел колоссальные изменения, и в традиционном его понимании практически перестал существовать. Многие, очень многие женщины осознанно заводят детей, будучи не замужем, при этом их «неполные» семьи живут вполне счастливо. Конечно, стоит согласиться с тем фактом, что они, ввиду социального обеспечения, могут себе это позволить, чего не скажешь о наших женщинах, но материальное обеспечение далеко не самый главный элемент счастья в паре мать-ребенок.

Главное здесь избавиться от психологических таракашек в голове мамы, ведь это они мешаю жить, вгоняют в депрессию и заставляют делать прочие глупости, да и ребенку от них достается по первое число.

Как вы думаете, что для ребенка важней всего? Нет, не просто мама, а счастливая мама. Почему? Потому, что находясь еще в утробе, ребенок способен тонко чувствовать эмоциональное состояние матери и быстро заражаться им. И как бы вы не старались скрыть свои переживания, натягиваю улыбку на лицо, знайте, ребенок чувствует тоже что и вы.

Ребенок это самое дорогое, что есть у матери, и каждая мама хочет счастья для своего чада. Парадокс заключается в том, что сделать счастливым свое дитя мать может только, став счастливой сама.

И первый шаг к этому счастью, как ни странно, любовь к себе. А начинается она с заботы о собственном Я, душевном и физическом. Возьмите за привычку каждый день выкраивать время исключительно на себя, проводите косметические процедуры, принимайте ванны с пенной. Можно зажечь свечи, включить аромалампу, поставить любимую музыку и просто релаксировать. Такие часы отдыха наполнять вас позитивными эмоциями, которые вы сможете подарить своему ребенку, он будет благодарен за это.

Занятия спортом сильнейший стимулятор выработки эндорфина – гормона счастья. Независимо от того, в каком виде у вас будет происходить физическая нагрузка, это пойдет на пользу не только вам, но и вашему ребенку, ведь он будет брать с вас пример.

Развивайтесь – читайте книги, интересные статьи, смотрите научные фильмы. Это не только избавляет от дурных мыслей, но и помогает отвечать на бесконечные вопросы вашего малыша. К тому же, любознательная мама – прекрасный пример для подражания.

Не отрешайтесь от личной жизни. Не стоит приносить себя в жертву, и посвящать жизнь ребенку, ему же хуже будет. Обрекая себя на одиночество, мама волей не волей обрекает своего ребенка на несчастье. От нужды организма никуда не денешься, физиологическая неудовлетворенность так или иначе будет отражаться на ребенке, а по истечению многих лет, она может вылиться фонтаном обвинений в адрес повзрослевшего чада. Поэтому, личная жизнь должна быть. Тем более есть все шансы встретить таки своего будущего супруга и нового отца.

Побольше общайтесь. Многие мамы страдают депрессией, что заставляет их отстраняться от внешнего мира, они перестают видится с друзьями, рвут старые связи, не заводят новых знакомств. Это в корне не правильное поведение, отшельничество ввергает еще в большую депрессию, тем самым нанося урон психологической атмосфере в семье. Видится с друзьями просто необходимо как для мамы, так и для ребенка. Замечательно было бы заводить новые знакомства с мамами на прогулках. С новыми подругами можно часами обсуждать вопросы воспитания и ухода за малышами, в это время детям будет весело играть друг с другом.

Находясь в подавленном состоянии очень трудно выполнять столь жизнерадостные советы, но стоит только себя один раз заставить насильно сделать хотя бы один из этих пунктов, как вы почувствуете себя гораздо лучше, процесс запущен и до счастья осталось не долго. Ну а если уж совсем не в моготу, то лучше обратится к психологу, в наше стране существуют бесплатные консультации и телефоны доверия, где вас всегда выслушают и дадут дельный совет.