

*Одинокая мама... Какие разные ассоциации вызывает это словосочетание у современных людей. Одни стыдливо отводят глаза от сожаления – какая непростая у нее жизнь, без поддержки, без денег! – другие, напротив, с вызовом и осуждением смотрят вслед: мол, сама виновата, надо было быть умней… Но есть особая категория матерей одиночек, которых и вовсе понять невозможно…*  
**Одинокая мама и ее особый ребенок**

Мало кому известно о том, что «одинокая мама» – величина не постоянная: людям проще воспринимать все буквально и видеть только то, что есть здесь и сейчас, в данную минуту. Им абсолютно все равно, что женская судьба разделена на два отнюдь не идеально равных, скорее, рваных промежутка: «ДО» появления ребенка на свет и «ПОСЛЕ».

Только в отличие от стандартного случая, когда безоблачные минуты радостного ожидания переходят в самодостаточное, среднестатистическое привычное счастье материнства, вторая часть в «особом случае» — это жизнь, разбитая на осколки. Жизнь, в которой заканчивается все: любовь, надежды, мечты.

Человек, который клялся всегда быть рядом, [«в горе и радости»](http://dcpmama.ru/otec-v-zhizni-rebenka-invalida.html) оказывается трусом и бежит, как можно дальше, друзья, с которыми еще совсем недавно понимали друг друга с полуслова, в страхе не знают, как себя вести, просто сидя рядом, родственники, которые так же не понимают, что им делать...

В чем? Почему? Почему я одна? — задает себе вопрос каждая такая женщина. Почему, в момент, когда больше всего на свете нужна поддержка, важнее воздуха необходимо понимание – обычное человеческое участие?  Причин много:

* страхи ближайшего окружения из-за глупых штампов и стереотипов: в нашей стране привыкли ставить «крест» на не «таких, как все» еще до рождения, не дав ни единого шанса;
* боязнь перед «а что же будет?» по причине элементарного отсутствия знаний, непросвещенности в вопросах жизни детей-инвалидов;
* невозможности помочь, ощущения бессилия. Звучит странно, но факт: люди просто опасаются предложить помощь, потому что считают, что что-то сделают не так, ведь они просто не знают, как сделать все правильно;
* нежелание обидеть «особую семью» своим обычным присутствием: наверняка же больно видеть здорового ребенка рядом с больным;
* отказ принять на себя ответственность по причине обычного эгоизма: еще бы, отцы ждут идеальных детей, с помощью которых смогут самореализоваться, а получают… многочисленные массажи, иппотерапии и прочее-прочее-прочее.

**Уязвимость и сила одновременно — как сочетается несочетаемое**

Опять же, рулит общественный стереотип: люди считают, что одинокие мамы с детьми - инвалидами на руках (буквально ведь на руках, причем всегда, не в младенческом возрасте) только и делают, что существуют в трудностях и горе, ночами плачут в подушку, а видя обычных детей в песочнице соседского двора, ненавидят весь мир. Что уж говорить о моментах, когда окружающие говорят нечто такое, что способно глубоко ранить? Да, иногда все полностью так, иногда наполовину. А вообще – не совсем, точнее, совсем иначе.

Сквозь непостижимую боль и бесконечное отчаяние, мамы обретают силу, которая недоступна миллионам других. И заключается эта сила в умении по-другому смотреть на мир. Чудо, но мир, который недавно казался логовом жестокой несправедливости и зла, превращается в одну огромную любовь. И любовь эта во всем: в умении искренне радоваться каждой мелочи, ценить то, что есть и огромном желании сделать мир еще лучше.



**«Меня жалеют» VS «меня осуждают»**

Даже в том случае, если мама до рождения наследника знала, что он будет не такой, как все, и даже, как казалось, была внутренне подготовлена к самому худшему, сразу после родов ее мир переворачивается с ног на голову.

Сначала, как и в любом другом горе, идет стадия отрицания. Подсознание твердит: это невозможно, такое не могло произойти именно со мной (с другими – пожалуйста, только не со мной). Затем происходит активный поиск виноватых, причем «крайними» становятся все: муж или партнер, родственники с больными «генами» или врачи-эскулапы, не оказавшие квалифицированную помощь. Даже если виновники действительно есть, осознание этого никак не помогает, а лишь усугубляет состояние.

Еще одна гамма чувств – стыд, сопряженный с комплексом вины. Мамочка начинает медленный, но уверенный процесс самоуничтожения, говоря себе: «Посмотри правде в глаза. Твой ребенок ненормальный и ты не имеешь права «нагружать» им окружающих». Одной из главных причин подобного мышления является элементарное отсутствие в стране интеграции в социум людей с инвалидностью. Дальше – больше: Меня осуждают – и, опять же, правильно делают. Потому что это я и только я виновата, что ребенок появился на свет таким. Я должна искупить свою вину и 24 часа в сутки быть рядом, до скончания дней».

Как мать может считать иначе, если все вокруг нагло твердят, что «от хороших жен мужья не уходят», или вовсе ханжески заявляют – «у порядочных женщин больные дети никогда не рождаются». Молча соглашаясь с общепринятым мнением, женщина уничтожает себя. Самопожертвование перерастает в гиперопеку и постоянное потакание капризам, которые, в свою очередь, приводят к полной изоляции – и мамы, и ее ребенка.

Есть и обратная сторона – синдром жертвы, стоящий на ките «Меня жалеют – и поделом». Безусловно, с обывательской точки зрения одинокая женщина, да еще и с больным ребенком на руках может вызывать только жалость: ее жизнь кончена, все существование – несение своего креста. Более того, хочется немедленно сплюнуть через левое плечо: «Боже упаси, чтобы такое случилось со мной!» – думает и шепчет про себя каждый второй.

Тогда мамочка превращается в слепца, который не видит в чаде ничего, кроме болезни. Ни способностей, ни возможностей, ни талантов – лишь диагноз из медицинской карты. В конце концов, даже обычная радость, основанная на родительской любви и привязанности, иссякает, остается лишь «я должна». Бывает и жалость вовсе чрезмерная (он ведь погибнет без меня!), которая граничит с эгоизмом. За счет слабого отпрыска родительница самоутверждается, превращая уход за ребенком в единственную и главную цель, вытесняющую остальные.  И в этом снова нет ничего хорошего, т.к. мама проводит с ребенком сутки напролет отнюдь не для того, чтобы улучшить его состояние.

К счастью, наш мир ежеминутно меняется, а вместе с ним эволюционируют и устаревшие взгляды большинства. Поэтому, как бы банально ни звучало, все в руках конкретной женщины: если одинокая мама сама не считает себя жертвой, человеком вызывающим жалость или осуждение, то и окружающие будут воспринимать её соответствующим образом.

При таком положении дел, встретив случайный взгляд осуждения или жалости, мама его просто не заметит или, в конце концов, сделает вид, что его нет.  Научиться этому не просто, но можно. Это, скорее, вопрос выбора, чем возможностей. Моё пожелание мамам — будьте современными, модными, самостоятельными, самодостаточными, увлеченными. И вы увидите, что вы нужны, востребованы, интересны  окружающим, будь вы хоть с тремя особыми детьми на руках.

**Погружение в ребенка до дна: как избежать ошибок и не потерять себя**

Как известно, женщины – существа терпеливые. Они терпят 9 месяцев постоянную тошноту и неудобства, проходят через жуткие родовые муки, в «горящую избу» войдут, коль нужно, абсолютно не боясь вероятной физической боли от  ожогов. А вот душевную боль они проживать не умеют: закрываются в своем «домике», словно улитки, сердечную створку забивают наглухо, могут даже табличку повесить «ЗАКРЫТО». И превращаются в «супер-мам».

Мамы-героини все делают, как надо: режим дня вплоть до секунд: занятия, диета, процедуры. Жизнь – накатанная колея. Родители: да что с ними станется, подождут, им все равно делать нечего, на пенсии носки вяжут да огородом занимаются. Подружка – по боку, мне некогда развлекаться, ребенка ставить на ноги – не в кафешке кофе распивать, напрасно растрачивая время. Маникюр, прическа: и так сойдет, все равно никому не нужна! Лучше деньги на санаторий отложу. Свидание, новые отношения? Вы вообще о чем? Мужик внимания требует! А у меня ребенок, особенный, между прочим! Никакого сопричастия других, разгон 100% — и полный вперед. Заболеть и устать – Боже упаси, эта роскошь не для меня…

Стоит ли говорить, что нет ничего удивительного в том, что уже через пару лет такой жизни женщина попросту теряет ощущение себя: не индивидуальности, не харизмы. Просто СЕБЯ. Она становится безликой оболочкой, отворачивающейся от каждого, не видящей мира, ведь весь ее мир – это ее ребенок. Что делать, чтобы подобного «выгорания» не произошло или если вы поняли, что дальше так жить нельзя?

1. Живите, не думая о завтрашнем дне, отбросьте все «как» и «почему»: мотивируйте себя тем, что дети одиноких мам все интуитивно чувствуют и понимают. Если у вас не остается сил на себя уже сейчас, то очень скоро не хватит на все остальное.
2. Не существуйте «в своей скорлупе», изолировавшись от социума. Постарайтесь выходить за рамки «четырех стен»: общайтесь с людьми-единомышленниками (в реальности, в интернете, на реабилитационных занятиях), учитесь не стесняться обычных семей.
3. Не отказывайтесь от помощи близких родственников, боясь стать обузой или надоесть. Даже если вы «мама, сидящая с ребенком» дома, это не значит, что вам не нужен отдых – он нужен даже автоматическим механизмам. Если есть еще один, здоровый ребенок, привлекайте и его к уходу за братом/сестрой, но, разумеется, без фанатизма. Не забывайте, что жизнь другого чада, так же, как и ваша, должна выходить за пределы дома.
4. Учитесь уделять время исключительно и только (!) себе. Да, особенный ребенок – это на всю жизнь. Но если задуматься, то любой ребенок для любящего родителя не менее важен. А вы, в первую очередь, индивидуальность, имеющая право на личную жизнь, женщина, которая ежедневно должна быть красивой, личность, имеющая море уникальных интересов и оригинальных хобби. Для этого нужно всего лишь не отказываться от возможности побыть отдельно от ребенка, хотя, не исключено, что поначалу будет очень трудно. Ходите в театры и музеи, салоны красоты, займитесь любимым делом или подработкой в сети – и вы заметите, что мир не вращается исключительно вокруг ваших проблем.
5. Социализируйте чадо, не зацикливайте его на том, что он не такой только потому, что «слабый, бедный, несчастный». Учите чадо самостоятельности, совершенствованию навыков самообслуживания, общению с другими людьми, умению просить о помощи, если нужно.
6. Помните, что «ограниченные возможности» — это не полное их отсутствие. Не отказывайтесь от вероятности если не снять «оковы» болезни, то хотя бы ослабить их. Не бойтесь увеличивать нагрузки и снимать табу: пусть у ребенка будет маленькая, но своя собственная обязанность «по дому», например, уход за растением или любимым животным.
7. Наконец, один из самых трудных в исполнении аспектов ввиду состояния современного общества: появление с ребенком-инвалидом в общественных местах. Относитесь к людской бестактности правильно, ведь часто люди просто-напросто не знают, как выразить сочувствие, поэтому ведут себя навязчиво. Если столкнулись с негативом – представьте, как далек от вас человек, не способный к чему-то доброму, просто пожалейте его и забудьте. Сохраняйте доброжелательность и не отказывайтесь от протянутой руки, даже если видите, что человек понятия не имеет о том, какова ваша реальная нужда. Не отвечайте злом на зло, а на незнание – раздражением. Спокойно отвечайте на те вопросы, на которые считаете нужным ответить в данный момент времени, талантливо переводя разговор в нейтральное русло. По крайней мере, до тех пор, пока не научитесь говорить о собственной жизни без ощущения внутреннего дискомфорта.

**Ценности матери-одиночки: на что и на кого она станет тратить время**

Особая жизнь при умножении на одиночество может идти двумя путями: либо смещая точку сборки, либо полностью разрушая «Я». Что касается второго случая, тут все и так ясно: его категорически нельзя допускать.

Первый же вариант – это измененная призма жизненного восприятия. Так, словно тебе подарили новые глаза: начинаешь видеть жизнь иначе, открываются иные, истинные, ценности, без растрачивания себя на «бесполезности». Ты уже не впитываешь все подряд как губка, а фильтруешь окружающих тебя людей, события, мнения и т.п. Начинаешь ценить — сегодня, любить по-настоящему, а не за что-то. И самое удивительное, тебя абсолютно не волнует, что у кого-то жемчуг крупнее, туфли дороже – на подобную ерунду просто не обращаешь внимания. Сказать, что в таком случае меняется все – не сказать ничего.

1. Логично, что главной ценностью принято считать детей одиноких мам. Не стоит объяснять, по каким причинам, все и так ясно. Это обычному ребенку можно сказать: «мы выходим» — и уже максимум минут через 5 он будет стоять, «при полном параде». Особенные дети особенны во всем.
2. Еда и соблюдение режима. Это важно для каждой мамы, но в одиночестве и в нашем случае – тем более. Над тем, чем кормить, когда и каким образом, приходится думать намного больше и старательнее, чем, например, над тем, куда поехать следующим летом: в Египет или Крым. Как сделать так, чтобы сразу уснул, как успокоить, как отвлечь от болезни, как заинтересовать в обретении новых навыков. Да, это требует гораздо больше воображения, чем в стандарте. И громадного терпения, которого иногда не хватает. Катастрофически.
3. Обычная прогулка. Стандартная мама даже не подумает о том, как выйти в люди: она просто возьмет коляску и сделает это. В то время как мама особого ребенка «заморочится» просто тем, КАК зайти в магазин или в аптеку. О салоне красоты не может быть и речи.
4. Мотивация ребенка. Одинокой маме ребенка нужно буквально тащить на себе и просто учить жизни. Так, чтобы он смог хотя бы немного адаптироваться к обществу. Чтобы достичь этого, нужно ежедневно прыгать «выше головы», делать невозможное.
5. Образование. В 99 случаях из 100 детям с инвалидностью отказывают в получении образования в обычной школе. Это только за границей у ребенка с ограниченными возможностями есть свой педагог и возможность прогуляться по улицам так, чтобы тебе приветливо махнули рукой вслед, а не шарахались, как от прокаженного.
6. Наконец**,**одинокие мамы хотят одного: чтобы их ребенок был счастлив. Всего остального они не хотят, а если хотят, то молча, спрятав свои желания поглубже, куда-то в недра души. Поэтому помощь одинокой маме нужна всегда. Даже если она почти уверила вас, что это не так. Помните, все, что нужно маме особого ребенка – это лишь вырастить человека, который будет иметь представление об обычной жизни и сможет найти себя в ней, неважно в каком возрасте и как. Пусть он не будет на 100% таким, как большинство людей, но он сможет стать счастливым! И это главное.

**Помощь одинокой маме: что могут сделать родственники и друзья**

Первое, что должно сделать ближайшее окружение – признать существование у женщины ребенка, а не отказываться от него по причине «бесполезной траты своей жизни». Пусть не такого, как у всех, но ребенка. Создание со своим потенциалом, а не «калеку» и инвалида. Поддержка матери должна быть не только в физическом плане, но и, в первую очередь, обычных словах: не стесняйся своего ребенка, люби его таким, какой он есть, и не обращай внимания на особенности поведения, если они не мешают окружающим.

Если вы являетесь отцом, дедушкой или просто другом матери особого малыша, помните одно: вы нужны им. Не из-за денег и физической силы, хотя это тоже имеет значение. В первую очередь, матери важно:

* просто знать, что вы чувствуете то же самое. Не бойтесь страхов и фобий, расскажите о чувстве вины – вместе пережить боль всегда легче, чем поодиночке. После того, как пройдет признание и наступит смирение, поговорите открыто, обсудите возможности и перспективы, но основываясь только на проверенной информации, а не на данных сомнительных источников а-ля «бабка на дворе сказала»;
* чтобы иногда ее просто спросили о наболевшем. Не банальным: «Ну, как у вас дела?», а внимательными и деликатными расспросами о чувствах ребенка, о его жизнедеятельности, трапезе и играх – даже если мама делает вид, что ей неприятно любопытство окружающих, в корне это не так, и, чем чаще люди будут неравнодушны, тем больше шагов мама сделает навстречу «помощникам»;
* чтобы вы принимали участие в воспитательном процессе и становлении личности, в любых повседневных проблемах: не бойтесь казаться неловким или неумелым в глазах более опытной мамочки;
* участвуйте в бытовых и организационных моментах, чтобы мама просто могла перевести дух и вырваться из замкнутого круга, наконец, созвониться с подругой или уделить внимание приятелю;
* понимать, что она хоть и во вторую очередь, но все-таки женщина и должна общаться с людьми – используйте все свое влияние и авторитет, чтобы одинокая мама умела жить для себя – не боялась заводить новые отношения, знакомства и увлечения;
* знать, что ничьей вины нет, даже если в принципе таковая не исключена – не обвиняйте в том, что сделано или не сделано, не вносите смуту в семью, размазывая в ступе негатив и боль, будьте снисходительнее и терпимее к моментам слабости, отчаяния и неуверенности.

Дорогие мамы! Вы – не одиночки, а победительницы. Но только в том случае, если несете НАГРАДУ, а не крест. Для этого не нужно идеализировать мир. Нужно всего лишь ежедневно, понемногу, учиться смотреть на него под другим углом. И тогда даже одиночество уже не становится приговором, наоборот, в нем удивительным образом находятся свои плюсы. В конце концов, Омар Хайям давным-давно сказал что: «лучше быть одним, чем вместе с кем попало».