

Любимовская Галина Вячеславовна,  
Ярославский государственный медицинский университет

## ОДНОРОДИТЕЛЬСКАЯ СЕМЬЯ: ОТ ЯРЛЫКА «НЕПОЛНОЙ» К ОСОЗНАННОМУ ВЫБОРУ

**Аннотация.** Эта статья – не о «неполных» семьях. Это разговор о семьях особого формата, которые рождаются из силы, ответственности и искреннего желания любить. Мы разберемся, что изменилось: экономическая независимость, новые социальные роли и право на личное счастье сделали этот выбор реальным. Автор призывает: нужно сменить жалость и ярлыки на уважение.

**Ключевые слова:** Однородительская семья, жизненный выбор, осознанное родительство, стигма, семейные роли.

В нашем обществе до сих пор крепко засела мысль: если в семье только один родитель – значит, она «неполная». За этим словом тянется шлейф жалости, осуждения и готовности увидеть одни трудности. Но жизнь давно обогнала эти стереотипы. По данным Росстата, примерно каждая пятая семья с детьми в России – это родитель, воспитывающий ребёнка один [4]. Они стали не исключением, а частью нашей общей реальности. Но вот парадокс: таких семей много, а понимания их сути – маловато. Даже в науке часто ищут только риски и проблемы, невольно подтверждая старый ярлык. Мы хотим показать, что семья с одним родителем – это не «осколок» чего-то, а цельный и осознанный жизненный выбор. Как он складывается? Что в нём особенного? И почему это важно для всех нас?

Чтобы разобраться, начнём с языка. Сам термин «неполная семья» ставит её в заведомо проигрышное положение, сравнивая с неким «идеалом» из двух родителей. Такой подход мешает увидеть суть. Гораздо плодотворнее идеи социолога Энтони Гидденса. Он говорил, что сегодня личные отношения строятся не по принуждению традиций, а по велению сердца – они держатся на взаимном счастье и уважении [1, с.98]. В этой логике расставание – не крах, а шаг к личному благополучию. А родительство становится не долгом, а одним из главных и глубоких выборов в жизни. Значит, семью с одним родителем можно увидеть как особый жизненный путь. Это ответственное решение (пусть иногда выстраданное) строить семью по-своему, принимая всю полноту любви и заботы о ребёнке. Современная психология тоже смещает акцент: важно не количество взрослых в доме, а качество отношений, та атмосфера тепла и поддержки, что в нём царит [3].

Этот особый путь стал реальностью благодаря трём важным переменам в обществе.

1. Экономическая самостоятельность, особенно женщин. Высшее образование и хорошая работа перестали быть мужской прерогативой. Сегодня женщина может сама обеспечить себя и ребёнка. Эта финансовая свобода – тот фундамент, на котором можно строить семью, не завися от партнёра-«спонсора».

2. Ценность личного счастья. На смену долгу («так надо») пришло желание («я так хочу»). Брак и дети теперь воспринимаются в первую очередь как путь к самореализации и душевному покою. Если союз этому мешает, его смысл тает. Российские демографы отмечают, что в основе семьи теперь лежат «личные, эмоциональные связи» [2, с.18].

3. Гибкие роли «мамы» и «папы». От отца сегодня ждут не только зарплаты, но и участия в воспитании, а мать может быть успешной в карьере. Родительские обязанности становятся общими. Это значит, что один человек – независимо от пола – может справиться с обеими задачами: быть и опорой, и самой нежной поддержкой.



Иногда такая семья зарождается не как реакция на расставание, а с чистого листа – как взрослое, ответственное решение. Ярче всего это видно на примере сознательного одинокого материнства (СОМ), когда женщина осознанно выбирает стать матерью с помощью репродуктивных технологий (ЭКО) или через усыновление. Здесь нет драмы расставания. Есть ясное желание материнства и готовность принять всю полноту родительской заботы. Это – самый чистый пример того, как родительство может быть изначально выбранным и выстраиваемым форматом жизни для одного взрослого. Такие случаи окончательно разрушают миф о том, что одинокий родитель – это всегда “жертва обстоятельств”. Это история о личном выборе и силе.

Говорить об осознанном выборе – не значит приукрашивать реальность. Будни одинокого родителя – это постоянное испытание на прочность. Время становится самым дефицитным ресурсом: его вечно не хватает, чтобы разорваться между работой, уроками, готовкой и простой человеческой усталостью. Наваливается риск остаться один на один со всеми проблемами, когда не с кем разделить груз тревоги или просто выдохнуть после трудного дня. И над всем этим – фоновый гул чужих мнений и жалости: от банального «А где же второй?» до тяжёлого взгляда, полного сомнений в твоей состоятельности. Но если отбросить ярлыки и посмотреть по-человечески, в этой жизни открываются и удивительные ресурсы, особые силы, которые в ней вырастают.

1. Невероятная организованность и стойкость. Когда ты – и тыл, и фронт, жизнь учит тебя крутиться как белка в колесе, но при этом никогда не сбиваться с ритма. Развивается умение планировать наперёд, решать десять задач одновременно и находить выход там, где его, кажется, нет. Это не навыки менеджера, это житейская мудрость и выносливость, закалённые в ежедневных делах.

2. Искусство создавать свои круги поддержки. Поскольку помощи «по умолчанию» от партнёра нет, одинокий родитель становится мастером в плетении своей сети безопасности. Это уже не только родственники по крови, но и друзья, ставшие семьёй, другие такие же родители, с которыми можно поделиться опытом, и те, кому можно вручить ребёнка на час, чтобы просто прийти в себя. Эти связи часто оказываются крепче и искреннее, потому что построены на взаимном понимании и выборе, а не на долге.

3. Уникальная связь с ребёнком – отношения как союз. Здесь часто не до сантиментов по учебникам. Отношения с ребёнком естественным образом строятся на принципах честного партнёрства, взаимного уважения и общей ответственности. Дети в таких семьях часто раньше учатся самостоятельности и пониманию, что мама или папа – тоже живой человек, который может устать. А родители учатся гибкости и диалогу, стирая грань между «я сказал» и «давай обсудим». Это не дисфункция, а особая форма близости, выкованная в обстоятельствах.

Семья с одним родителем больше не социальная аномалия. Это один из полноправных, хоть и непростых, форматов семейной жизни, который люди выбирают осознанно. Его рост – не признак упадка, а свидетельство глубоких перемен: мы стали больше ценить личную свободу, искренность отношений и право строить свою судьбу по-своему.

Учёным (социологам, психологам) стоит меньше сравнивать такие семьи с шаблоном, а больше прислушиваться к их внутреннему миру: как они находят силы, что их объединяет, какие мудрые решения принимают; политикам и всем нам пора переходить от политики «опеки над несчастными» к созданию равных возможностей для любых семей. Речь о гибком графике работы, доступных детских садах и, главное, – об изменении самого языка, чтобы из обихода исчезли обидные ярлыки.

Жизнь, как известно, не терпит неподвижности. Так и выбранный однажды путь родительства в одиночку сегодня даёт неожиданные и обнадеживающие победы. Всё больше мужчин открывают для себя радости и трудности единоличного воспитания, своим



примером развеивая миф о гендерной предопределённости ролей. Всё чаще развод перестаёт быть битвой, а становится началом сложной, но важной работы по построению нового типа семьи – семьи “на двух берегах”, где родители, проживая отдельно, учатся договариваться и делить не имущество, а радость быть матерью и отцом. Эти формы уже не укладываются в старые схемы. Они свидетельствуют: поиск такой семейной конструкции, где в фокусе остаются счастье ребёнка и право взрослого на родительское призвание, – это нескончаемый и в высшей степени творческий диалог с самой жизнью.

*Список литературы:*

1. Гидденс Э. Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах / Пер. с англ. В. Анурина. – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.
2. Захаров С.В., Исупова О.Г., Саградов А.А. Демографические тенденции и трансформация института семьи в России // Демографическое обозрение. – 2020. – Т. 7, № 4. – С. 6-30.
3. Lamb M.E. Mothers, Fathers, Families, and Circumstances: Factors Affecting Children's Adjustment // Applied Developmental Science. – 2012. – Vol. 16(2). – P. 98-111.
4. Федеральная служба государственной статистики (Росстат). Банк данных показателей муниципальных образований [Электронный ресурс]. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13877> (дата обращения: 27.01.2026). – Раздел «Домохозяйства».

