

## Стать отцом совсем легко. Быть отцом, напротив, трудно

Быть отцом — это не только радость от появления наследников, но и огромная ответственность, которая требует усилий, терпения и любви.

### Что значит быть папой

Первое, что должен осознать будущий отец, — ребёнок требует постоянного внимания и заботы. Новорождённый нуждается в круглосуточном уходе, что требует от отца не только физических, но и эмоциональных сил.

Второй момент — дети быстро растут и меняются. Отец должен быть готов к тому, что его ребёнок будет требовать всё больше внимания и заботы по мере своего взросления. Необходимо научиться находить общий язык с чадом на разных этапах его развития, быть готовым к возможным конфликтам и непониманию.

Третье, что необходимо учитывать — нужно быть примером для своего ребёнка. Дети учатся у родителей, поэтому отец должен быть готов стать образцом для подражания. Это означает, что он должен быть ответственным, заботливым, любящим и уважающим других людей.

Быть отцом — это не только обязанности, но и права. Отец имеет право участвовать в воспитании своего ребёнка, проводить с ним время, помогать ему в учёбе и развитии. Однако это право требует усилий и времени.

### Отцовская любовь даёт ребенку

**Чувство безопасности и защищенности.** На мамины плечи ложатся заботы о малыше, а папа в это время обеспечивает опору, поддержку и защиту. Это подсознательно впитывает ребенок и принимает мир как абсолютно безопасное место, потому что в нем есть папа.

**Уверенность в своих силах.** Папа строгий, сильный, он может защитить, потому что любит. Значит, малыш особенный и самый лучший, а когда он вырастет, будет таким же.

**Дисциплину и выполнение требований.** Папа не уговаривает и не сюсюкает, он разговаривает с ребенком как со взрослым и требует выполнения правил. От папы идет строгость, но в разумных пределах она необходима.

**Личные границы: можно, нельзя, допустимо.** Дело мужчин создавать, защищать и расширять границы. Ребенок понимает, что он надежно спрятан в семье от невзгод этого мира, но и выход из границ для расширения зоны самостоятельности тоже зависит от папы. Папа запрещает, но он же и дает разрешения. Велика роль папы в контроле за выполнением правил и норм, что не всегда удаётся маме.

**Сценарий будущих отношений с противоположным полом** ребенок получает в семье. Если девочка в детстве ощущает любовь и поддержку папы, то у нее не будет комплексов по поводу внешности, проблем с половой идентичностью, а будет

уверенность, что она достойна самого лучшего. Принятие своей женственности и желание супружеских отношений зависит от того, как папа относится к маме.

Мальчики «списывают» половое поведение с отца. Папа – внимательный, заботливый, всегда опрятный и чистый. Именно таким и должен быть мужчина, потому что его любит лучшая женщина – мама. Мальчик также впитывает линию поведения в кризисных ситуациях и конфликтах, неприятностях и неудачах.

*Самореализация и достижение целей.* Карьерный рост и благополучие семьи в большей степени связано с папой. Он разбивает цель на задачи, проявляет силу воли, гордится победами, верит в свои силы, устойчив перед неудачами, способен на риск – всё это не проходит мимо детей.

*Социальные отношения.* Именно папа часто дает установки на социальные отношения. Он выстраивает баланс между конкуренцией и сотрудничеством, вселяет дух соревнования и победы, создает систему отношений в семье, и от его настроения часто зависит общая семейная атмосфера.

Каждая из этих составляющих имеет ключевое значение. Конечно, папа не идеален, но, если он есть в жизни ребенка и выполняет свои ролевые функции, сын или дочь научатся понимать и принимать его недостатки и ошибки поведения. Главное – папина любовь.

## **Советы папам**

1. Участвуйте в играх и делах ребенка – ваше присутствие важно для их развития.
2. Постарайтесь почаще общаться с детьми – задавать им вопросы об их жизни и слушать рассуждения – это поможет укрепить доверие между вами.
3. Установите правила и объясните, почему они важны – дети нуждаются в ясных границах.
4. Оказывайте эмоциональную поддержку. Показывайте детям, что готовы поддержать в трудные моменты. Обнимая или успокаивая, вы помогаете развить эмоциональную устойчивость.
5. Будьте примером. Дети учатся, наблюдая за родителями.
6. Уважайте индивидуальность. Поддерживайте увлечения и интересы ребёнка, даже если они отличаются от ваших.
7. Не бойтесь показывать свои эмоции – это поможет детям научиться справляться с собственными чувствами.
8. Заботьтесь о себе. Чтобы быть хорошим папой, важно заботиться о своем здоровье и благополучии.
9. Продолжайте развиваться, читая книги, посещая семинары или общаясь с другими родителями. Воспитание — это процесс, в котором всегда есть место для роста.

Роли папы и мамы существенно отличаются друг от друга, но именно поэтому у ребенка два крыла, две опоры в жизни.