Как стать хорошим отцом. 17 верных шагов.

[Статьи](https://www.b17.ru/article/) / [Семейная психология](https://www.b17.ru/article/?razdel_new=67)

**От автора:** *«Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца». Александр Грибоедов.*

|  |
| --- |
| Быть отцом прекрасно, но далеко не каждый мужчина знает, как стать хорошим отцом для своего ребенка. Опасения, что вдруг я не смогут стать настоящим отцом, о котором мечтают все дети, есть у большинства мужчин. Для многих из них рождение ребенка большой стресс, некоторые вещи, связанные с появлением  в его жизни ребенка, могут быть для него непонятны. Неправильное поведение может испортить отношения с ребенком и лишить радости отцовства. Как стать хорошим отцом?  К сожалению, все, что не приходит с опытом, всего лишь простой набор инструкций. Но когда нет представления о пути, по которому придется пройти вместе с ребенком, легко потерять важные ориентиры. Стать хорошим отцом дело ответственное. Как и во многих ответственных делах, отцу необходимо на что-то опираться. Отцовство часто нуждается в руководстве. За мой многолетний опыт работы накопилось много информации, полученной от взрослых и не очень взрослых детей, о том какие ошибки совершали их отцы.  Все это сложились в некую инструкцию, в которой отражены главные моменты, на что следует обратить внимание. Данная информация может помочь не только мужчинам, которые собираются стать или уже являются отцами, но и женщинам, которые, тоже не всегда знают, что такое хороший отец для их ребенка, к тому же, многие женщины не имели опыта общения со своими отцами и их ожидания от мужа, могут быть не реалистичными. Всего семнадцать шагов, могут привести к заветной цели - стать хорошим отцом.  **Что нужно знать мужчинам, чтобы стать хорошим отцом?**   1. ***То, что время быстротечно.*** Дети растут так быстро и на то, чтобы стать хорошим отцом для своего ребенка его отводится не так много, как может показаться. Сначала малыш маленький и многие мужчины предоставляют львиную долю времени на общение с ребенком его матери.  ***Не ждите, когда ребенок подрастет*** и с ним, как вам кажется, будет интереснее проводить время. Ребенок нуждается в отце с самого рождения. Время, которое у вас есть, короткое и драгоценное - используйте его по максимуму. Потратьте на общение с ребенком столько времени, сколько сможете. Проведите с ним время качественно, а не формально, будьте включенным в процесс. Постарайтесь присутствовать в его жизни как можно больше, не позволяйте ему почувствовать ваше отсутствие. Цените время, проведенное с ним. Ведь его нельзя будет вернуть. Пропустить тот или иной период жизни своего ребенка неоправданное расточительство. 2. ***Не ждите, что дальше станет легче.*** Для большинства мужчин, первые месяцы после рождения ребенка, кажутся самыми трудными. Младенец постоянно требует к себе внимания. Мучительные бессонные ночи, не дают выспаться. Новоиспеченные родители чувствуют себя как зомби, и это кажется бесконечным. Да, первые несколько лет ваша жизнь будет подчинена необходимым требованиям, которые касаются  ухода и воспитания малыша. Последующие годы, так же  важны, ребенок растет и вашего внимания ему требуется еще больше. Легче не станет, поверьте. ***Живите вместе с ребенком*,** интересуйтесь его жизнью, разделяйте обязанности с его матерью по уходу за ним. Некоторые мужчины по-прежнему смотрят на определенные обязанности по уходу за ребенком как на женские обязанности, мужчине не пристало их выполнять. Вы можете смело участвовать во всем, что касается ребенка. Смена подгузников, купание, одевание, кормление, прогулки делают вас менее мужественным, но делает вас хорошим отцом. 3. ***Любите своего ребенка. Любовь решает все.*** Это звучит банально, но, именно это, должно быть в центре вашего внимания. Показывайте ребенку свою любовь. Когда вы расстроены, вместо того, чтобы накричать на ребенка, покажите ему как вы его любите. Когда расстроен ребенок, покажите ему свою любовь и в этом случае.  ***Проявляйте свою любовь к ребенку, когда он меньше всего этого ожидает от вас.*** Это самое главное в отношении с ребенком, ему всегда нужно знать о том, что вы его любите, не смотря ни на что. 4. ***Знайте, что детям нравится принимать решения.*** Легче легкого быть авторитарным родителем, но, при таком подходе к воспитанию, вы учите своего ребенка подчиняться приказам, причем не только вашим. Вместо этого научите его принимать самостоятельные решения. Когда он вырастет, ему гораздо легче будет в жизни, и он станет намного счастливее.  ***Дети любят свободу выбора, и принимать самостоятельные решения*,**впрочем, как и все, в том числе и вы. Ваша задача - позволить им принимать решения, но в тех пределах, которые вы установили. Дайте им выбор между двумя здоровыми завтраками, между двумя вариантами, предложенной вами одежды, таким образом, они учатся выбирать. Кто не умеет выбирать между двумя вариантами, не может выбрать и из одного единственного. 5. ***Будьте терпеливы.*** Родителю легко потерять терпение на проявление ребенком своего характера. Однако, позволяя себе реагировать гневом или разочарованием на поступки или слова ребенка, можно заложить в нем подобное по отношению к другим людям, в том числе и к вам. Это не лучшее, что вы можете ему дать как родитель. Когда вы сердитесь на своего ребенка, вам нужно, всего лишь, сделать глубокий вдох или, например, прогуляться. В таком случае вы не потеряете терпение.  ***Упражняйтесь в своем терпении*,** и вы сможете выстроить хорошие отношения с вашим ребенком на долгие годы. 6. ***Применяйте в отношениях с ребенком чувство юмора****.* Обязательно будут моменты, когда он или она сделают что-то, что может заставить вас «взорваться», например, написать на новых обоях, разлить какую-нибудь жидкость на ваш любимый диван, захотеть прокатиться на вашей машине с друзьями.  ***Юмор поможет вам выйти из любой ситуации.*** Безусловно, вам нужно научить своего ребенка тому, что можно, а что нельзя делать. Юмор помогает сохранять здравый смысл, даже в очень не простых ситуациях. Научитесь это делать. 7. ***Читайте ребенку книги как можно чаще.*** Независимо от того, читаете ли вы сами книги или нет, чтение детям, с самого их рождения, имеет огромное значение. Ведь это заставляет их привыкать к чтению и готовит их к дальнейшему обучению. Это особое время, которое вы проводите со своим ребенком, оно может стать необходимым ритуалом или традицией.  ***Совместное чтение с отцом***ребенок будет помнить всю свою жизнь. 8. ***Не становитесь вечно отсутствующим отцом для своего ребенка.*** Самая большая ошибка, которую делают отцы, это их отсутствие в жизни ребенка. Повзрослев, он не будет помнить ваше присутствие и участие в его жизни.  ***Находите время для своих детей*,** не откладывайте это время на завтра, на неделю, на месяц, на годы. Не позволяйте ни чему и никому украсть у вас это святое время. Ваш ребенок нуждается в том, чтобы вы были с ним рядом, на спортивной игре, на концерте, на выставке, везде вам лучше быть с ним. Так вы будете хорошим отцом! 9. ***Детям нужно играть. Пусть они играют.*** Дети развиваются благодаря игре и, хотя это может показаться очевидным, вы должны позволить им играть как можно больше. Играть, это не просмотр мультфильмов или видео на планшете и компьютере, это даже не чтение, игра это игра, а такая игра для каждого возраста своя. ***Просто позвольте им играть,*** им это необходимо, вы получайте от этого огромное удовольствие. 10. ***Развивайте воображение у детей****.* Свободная игра, упомянутая выше, это лучший способ развить воображение у ребенка, иногда вы можете стать инициатором такой игры.  ***Играйте со своими детьми****, создавайте свои игры*, одевайтесь как ниндзя, придумайте ролевую игру, представляя себя исследователями или персонажами из фильма или книги, возможности для таких игр бесконечны, вам будет так же весело, как и им, если вы позволите себе поиграть с ребенком. 11. ***Ограничьте телевидение и видеоигры.***Я не говорю, о том, что вы должны не разрешать себе или детям смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, но слишком много такого рода развлечений не дает им заниматься более важными делами: читать, тренироваться, творить и многое другое. Для просмотра телевизионных программ, достаточно час в день, а для маленьких детей еще меньше. ***Определите то количество времени*,** которое будет не во вред вашим детям и вашей семье в целом. 12. ***Научите своего ребенка понимать слово «НЕТ».*** Не смотря на то, что дети должны иметь свободу выбора, время для свободной игры, а так же множество других свобод, у ребенка должны быть ограничения. Родители, которые не устанавливают границы, будут иметь много проблем с поведением своего ребенка, когда он подрастет. Много «НЕТ» также плохо. Еще хуже сначала «НЕТ», а потом «ДА», в случае, если ребенок требует что-то, и вы не можете ему отказать.  ***Научите ребенка понимать, что слово «НЕТ»****,* это «НЕТ», которое, как бы не вел себя ребенок, не превращается в ваше «ДА». Он прекрасно чувствует границы, которые вы ему определяете. Эти границы должны установить вы. 13. ***Покажите ему модель хорошего поведения.*** Ваш ребенок всегда наблюдает за вами, и формирует свое поведение, по образу и подобию вашего поведения. Одно дело сказать ребенку, что он должен делать, но сказать одно, а сделать другое. Настоящий урок, ваш ребенок усваивает на вашем примере, «КАК ПАПА». Например, чрезмерное употребление алкоголя или курение или употребление наркотиков родителями прочно поселятся в голове вашего ребенка. Плохие манеры, невнимательное поведение, неряшливые привычки, гнев и негативное отношение, лень и жадность, все это в вашем поведении будет накладывать свой отпечаток на поведение вашего ребенка.  ***Покажите своему ребенку хороший пример поведения.*** Смоделируйте то, чему вы хотите, чтобы научился ваш ребенок. 14. ***Всегда относитесь к матери ребенка с уважением.***Некоторые отцы могут позволять себе неуважительно относиться к своей супруге, не следить за словами, которые слышит ребенок в адрес матери. Это может научить его так же относиться ко всем женщинам. Помимо физического или словесного оскорбления, любое другое неуважительное поведение по отношению к матери со стороны отца, закладывает основы поведения в его взрослой жизни, в том числе и по отношению к своей матери.  ***Обращайтесь с матерью вашего ребенка бережно и с уважением.*** Если вы относитесь к его матери неуважительно, ваш ребенок, непременно  будет копировать ваше поведение. Своим поведением вы можете заложить фундамент для множества эмоциональных проблем у своего ребенка. 15. ***Пусть он сам.*** Многие родители пытаются превратить своего ребенка в человека, которого они хотят видеть, не обращая никакого внимание на то, что его личность  совсем не подходит для этой «заготовки».  ***Дайте возможность ребенку быть самим собой.*** Дети, как и все люди, разные, невозможно их сделать одинаковыми или подогнать под какой либо образ, который хотели бы видеть родители. Пусть личность вашего ребенка развивается в гармонии с сами собой и окружающим его миром. Любите своего ребенка, принимайте его таким, какой он есть. 16. ***Научите ребенка независимости****.* С раннего возраста научите своих детей делать что-то для себя, постепенно позволяя им быть более независимыми по мере их взросления. Это может показаться сложным и трудоемким. Гораздо быстрее самому, что-то сделать, что ребенок еще не умеет делать хорошо, но это, едва ли не самое главное, чему вы должны его научить - самостоятельности и независимости. В конечном счете, умение быть независимым, даст возможность вашему ребенку чувствовать себя уверенным в себе.  ***Начинать можно с малого*,** например, вымыть посуду за собой, помогать делать уборку в доме, убирать свою комнату, складывать и убирать белье, выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно одеваться. Дети охотно это делают, если вы им позволяете и регулярно делаете это с ними. 17. ***Будьте единой командой с его матерью****.* Не допускайте, чтобы один из родителей сказал одно, а другой другое. Вы и мать ребенка должны работать вместе как команда воспитателей, и должны поддерживать решение другого. ***Важно заранее обсудить свои решения*,** чтобы для вас не было неожиданностью решение другого, особенно, если вы категорически не согласны с ним.   Не так сложно стать хорошим отцом, если знаешь, что для этого нужно делать или не делать. Счастливого Вам отцовства!  ***По материалам интернет-печати***  ***подготовила публикацию педагог-психолог Малышева Н.А.*** |