

## Как привлечь отца к воспитанию ребенка

Отношение к беременности и родам у женщин и у мужчин сильно отличается. И это закономерно – ведь у представителей сильной половины человечества попросту нет возможности прочувствовать все то, что ощущает будущая мама. Однако начинать настраивать супруга на выполнение обязанностей папы нужно еще на стадии планирования пополнения в семье!

Почему так рано? Во-первых, это важно для малыша, поскольку раннее общение помогает сформировать привязанность к близким: еще находясь в мамином животике, он способен слышать голоса родителей – при этом низкий папин начинает воспринимать даже раньше, чем высокий мамин! Во-вторых, для мужчины это тоже довольно сложный и ответственный период: ему нужно свыкнуться с мыслью о ребенке, морально и материально подготовиться к этому событию. И со стороны женщины он ждет не только понимания, но и подсказок.

Как вести себя с мужем, на что обратить внимание и чему научить, чтобы получить в перспективе не просто финансовую поддержку, но и заботливого отца, который принимает активное участие в воспитании ребенка? Об этом рассказывает наш эксперт, психолог Мария Ефимова.

### Объясните, почему это важно

Очень важно правильно подготовить молодого папу к его будущей новой роли. Не нагнетайте атмосферу, не выкладывайте перед ним перечень требований («Ты должен будешь делать все из этого списка!»), не запугивайте! Он и так переживает, что может не справиться, так зачем усугублять? Действуйте мягко и не спеша. У вас впереди еще много времени, и муж успеет без стресса и ссор осознать, какие новые функции ему необходимо освоить.

Посещайте вместе перинатального психолога или специальные курсы по подготовке к родам – это поможет не только сблизиться, но и лучше понять потребности и ожидания друг друга. Кроме того, квалифицированный специалист грамотно расскажет мужу, что его ожидает, поможет справиться со страхами, объяснит, как правильно общаться с малышом.

*Совет психолога:* пусть уже на ранних порах будущий папа гладит мамин животик и общается с малышом, читает ему сказки или поет песенки.

### Не отстраняйте от заботы о малыше

Во многом именно от женщины зависит, будет ли отец участвовать в воспитании ребенка или нет. Привлекайте супруга к этому делу с самого начала! Не бойтесь доверить ему кроху, подсказывайте, помогайте – и обязательно благодарите за помощь! Будущие папы часто не уверены, что могут справиться с малышом. Просто взять это крошечное существо на руки требует от них немалого мужества! И чтобы в этот момент не проявилось классическое «буду общаться с ним, когда подрастет», жена должна не отстранять мужа, а всячески подчеркивать, какую важную функцию он выполняет! Помните, если начать все делать самой, то потом изменить эту ситуацию будет очень непросто.

*Совет психолога:* не стесняйтесь попросить о помощи. Научите папу мыть бутылочки, разводить молочную смесь, готовить воду для купания – и, если его тонкая душевная организация позволяет, даже менять подгузники.

**Помните: папа – это не мама**

Часто новоиспеченные мамы не готовы доверить ребенка отцу потому, что, с их точки зрения, он все делает «не так». Мужчина априори ведет себя с чадом не так, как женщина: меньше сюсюкает, больше позволяет. И пока это находится в адекватных рамках и не вредит здоровью малыша – не стоит ему мешать! Не бросайтесь каждый раз «спасать» чадо от папы: общение с ним дает и сыновьям и дочкам ощущение защиты и надежности, поэтому всякий порыв мужчины что-то сделать для ребенка или просто провести с ним время должны встречать ваше горячее одобрение!

*Совет психолога:* постарайтесь выработать общие правила поведения – что ребенку можно, что нельзя, как вы реагируете на его капризы и т.п. Это поможет избежать ссор.

### **Проводите время вместе**

Постарайтесь на первых порах сместить акцент так, чтобы общение с ребенком ассоциировалось у папы с удовольствием, а не сплошными трудностями и заботами. И лучший способ для этого – совместное времяпрепровождение. Ходите на прогулки, организуйте пикники, посещайте детские спектакли и цирковые представления, участвуйте в конкурсах, занимайтесь спортом, готовьте вместе воскресные завтраки и т.п.

Детей повзрослее полезно периодически оставлять с папой наедине. Пусть у них будут свои дела и секреты – это только поможет упрочить их связь.

*Совет психолога:* не заставляйте мужа проводить время с ребенком из-под палки: обиды и возмущения на жену могут негативно отразиться и на малыше.

### **Научите уважать**

Постарайтесь сформировать у ребенка уважение к отцу. Мужчина – такой же родитель, как и вы, он значимая часть жизни крохи. И даже если вы с ним находитесь в разводе и проживаете врозь – это еще не повод запретить отношения: ведь неприятие отца может привести к низкой самооценке ребенка.

*Совет психолога:* не забывайте говорить ребенку, что папа его тоже любит; не отзывайтесь плохо о супруге в присутствии малыша.

### **Не критикуйте**

В большинстве семей отец много работает, и у него практически нет времени на общение с ребенком. Не критикуйте его за это: такая тактика ни к чему хорошему не приведет. Лучше держите мужа в курсе о ребенке и его успехах, советуйтесь в вопросах воспитания и планах на ближайшее будущее. Старайтесь, чтобы он мог хоть немного побыть с ребенком – на выходных или в отпуске, причем, важно, чтобы это доставило удовольствие им обоим.

*Совет психолога:* возможно, вам придется иногда выступать в роли арбитра. Многим мамам знакома ситуация, когда папы на полном серьезе спорят с детьми, чья сейчас очередь пилотировать радиоуправляемый вертолет!

Чтобы папа принимал активное участие в воспитании ребенка, необходимо, в первую очередь, правильно воспитать его самого! Будьте терпеливы и настойчивы, не стесняйтесь прибегать к подсказкам психологов и помощи авторитетных для мужчины людей. И главное – не забывайте, что у вас есть не только малыш, но и муж, который тоже требует внимания, тепла и заботы – и ваша семья будет по-настоящему дружной и счастливой!

Юлия Лезговка lezgovkajulia@gmail.com

**Ссылка на публикацию:**

<https://rb.ru/opinion/bez-fakapov/>