**5 советов хорошему отцу**

В процессе воспитания ребенка обычно участвуют оба родителя: в младшем возрасте мама вовлечена в него чуть больше, но чем старше становится малыш, тем серьезнее роль папы в его жизни.

**Быть рядом с ребенком**

Папа так же сильно важен для ребенка, как и мама. Не случайно даже гены распределяются пополам: половина от мамы, половина от папы. Существуют исследования, которые показывают, что малыш реагирует на тембр голоса отца даже когда еще находится в животе у мамы. А значит, папа может играть для ребенка важную роль еще до его рождения.

Часто мамы в семье выступают в роли посредника между ребенком и папой. Но у малыша с отцом должен складываться прямой контакт. Возможно, он реализуется не через те активности, которые обычно связаны с мамой, например, мама кормит грудью, папа не кормит, мама носит в животе, папа не носит, но, тем не менее, чем раньше папа включается в жизнь ребенка, тем лучше. Понятно, конечно, что современный городской житель сверхзанят и вынужден сочетать множество разных активностей, но все же, задача обоих родителей — стараться регулярно проводить время с ребенком. И дело не столько в его количестве, сколько в качестве. Папам, как и мамам, стоит создавать с детьми свои собственные ритуалы, и я сейчас имею в виду очень простые вещи: искупать, почитать книжку. Если в семье есть традиция делать что-то вместе с ребенком по выходным — это вообще прекрасно! Важно, чтобы для него это было предсказуемое и гарантированное время, пусть не очень много, но оно должно быть.

**Уходя от жены, не уходить от детей**

Проблема разводов и сложностей, связанных с ними, есть везде, но именно модель, автоматически ведущая к тому, что из-за развода семья сразу же становится неполной, наиболее характерна для России. Но ведь если прекратился брак, это вовсе не значит, что прекратилось и родительство. Только недавно семейные психологи наконец-то начали учить людей различать их супружеские и родительские роли.

Да, после развода люди чаще всего живут на разных территориях, и не всегда могут равноценно распределять время, которое каждый из них проводит с ребенком. Но если оба родителя настроены на то, чтобы сохранить контакт с ребёнком, то тогда всё протекает не так драматично. Главное, чтобы разрыв не воспринимался как потеря одного из родителей, и у малыша не возникало необходимости выбирать или лавировать между мамой и папой.

Более того, выясняется, что эта новая, расширенная система, представляющая собой идеальный вариант, где у каждого из бывших супругов есть новый партнер, превращается в так называемую «двухъядерную семью» и даже дает ребенку дополнительные ресурсы, если, конечно, везде сложились нормальные отношения.

**Общаться с ребенком**

Мы, семейные психологи, учим тому, что нужно эмоционально завершать отношения с бывшим партнером и помнить, что даже если для вас человек быть близким перестал, это совершенно не значит, что-то же самое произошло и с ребёнком. Для него он перестать быть близким и дорогим не может. А мы часто этих различий не делаем, к сожалению, и зачем-то автоматически уравниваем свои чувства и свои состояния с тем, что чувствуют или думают наши дети.

Мы учим уважать право ребенка на то, что у него есть второй родитель, с которым ему тоже надо общаться. Учим этого второго родителя помнить о своей ответственности, включаться в жизнь ребенка. Видно, что сейчас эта ситуация потихоньку меняется к лучшему и даже при разводе отцы понимают, что им, само собой, надо иметь дело с ребёнком, общаться, организовывать у себя в новом жилье для него комнату, потому что он там, к примеру, иногда будет ночевать. И это очень важный момент.

Если после развода папа общаться с ребенком не спешит и не проявлет инициативу, то маме прежде всего нужно постараться сделать так, чтобы контакт между ними остался. Или хотя бы быть уверенной, что она этому не помешала, ведь иногда кажется, что когда бывший муж полностью исключен из круга общения, то это даже удобнее. Но только не ребенку.

Если же ситуация такая, что партнера у женщины по разным причинам вообще нет, важно помнить, что непосредственно родительской семьёй дело не исчерпывается. Ресурс встречи с «парной» моделью жизни есть у бабушек, у дедушек, у тёть, дядь, у друзей и знакомых семьи. Когда диапазон нашего взгляда становится шире, то мы понимаем, что есть разные ресурсы, которые нужно привлекать, и справляться становится легче.

**Оказывать поддержку, когда это нужно**

Мы проводимисследования с подростками, смотрим, как они воспринимают своих родителей, что для них означает понятие «идеальная семья», когда и в каких семейных ситуациях развиваются или не развиваются зависимости, которых мы, взрослые, боимся. По результатам этих исследований видно, что ребёнок в подростковом возрасте любит, чтобы мама была предсказуемой и направленной на поддержание каких-то традиционных вещей, а папа, наоборот, становился более гибким, умел найти подход и давал некоторую свободу, уважал личное пространство, [выбор друзей](http://www.kanal-o.ru/parents/8717)и хобби. Оказывается, это значимый фактор, который влияет на развитие зависимостей у подростков.

В дошкольном и младшем школьном возрасте, также, может быть очень важно наладить сотрудничество с родителем своего пола. Я не хочу говорить каких-то банальностей: пусть мальчик ходит с папой на футбол, а девочка с мамой — вышивает крестиком. Куда угодно, например, в бассейн можно ходить вместе, и это будет отлично.

Вовлечённость папы в жизнь ребенка важна и для мальчиков, и для девочек. Для дочери папа так или иначе является моделью будущего мужского признания, восхищения. Если папа в состоянии оказать девочке такую поддержку — это действительно влияет потом на ее дальнейшую жизнь.

**Уметь меняться**

У каждого из родителей свои роли. В течении жизни они меняются, подстраиваясь под детские требования и ожидания, в зависимости от того, что такое для ребенка «идеальное родительство» в разном возрасте. Примерно до двух-трех лет самое важное для ребенка — это стабильность, [безусловное принятие](http://www.kanal-o.ru/parents/8744), улыбки, [объятия](http://www.kanal-o.ru/news/9059), поцелуйчики.

Через какое-то время, когда малыш начинает становиться самостоятельным, гораздо важнее поощрять его инициативу и исследовательские навыки. Не блокировать все его порывы своим испугом: «ой, испачкаешься», «сейчас порвёшь», «куда ты полез?». В этот момент оба родителя, и мама, и папа, чудесным образом должны из «принимающих» и «обнимающих» трансформироваться в активных инициаторов.

Затем ребенку понадобится сотоварищ, партнер по играм, «вовлекатель» в совместные интересные занятия. А в какой-то момент важно начать постепенно отступать и понимать, что у ребёнка появляются какие-то свои интересы, которые с мамой и папой уже не связаны. И научиться относиться к этому спокойно. В общем, родителям приходится быть довольно динамичным, но я бы не драматизировала, это, в общем-то, обычный жизненный процесс. И очень интересный.