

## *Как стать активным отцом?*

Нам всем знакомо выражение «хороший отец». Так вот в данной статье мы постараемся рассказать вам, что такое активный отец, т.е. отец который принимает активное участие в жизни ребенка.

**1. Будьте более инициативными.** Если папы не будут пытаться взять на себя инициативу, то так и не начнут принимать участие в воспитании ребенка. Поэтому вместо того, чтобы позволить маме забрать у вас из рук плачущего ребенка, не сдавайтесь сразу и скажите: «Я думаю, что могу сам с этим справиться» или «Позволь мне все сделать самому, мне также нужен опыт». Не бойтесь спрашивать друг у друга совета, так как никто из вас не может знать все наверняка.

**2. Больше практикуйтесь.** Пусть вас не пугает тот факт, что, как вам кажется, женщина знает лучше, как обращаться с детьми. На самом деле это не так. Все чему она научилась, она научилась на практике. Поэтому чаще участвуйте в купании ребенка, укладывании его спать, кормлении и т.д. Не бойтесь предлагать свою помощь, даже если чувствуете себя несколько неподготовленным к той или иной операции.

**3. Цените, то чему ребенка можете научить только вы.** Обычно мужчины и женщины взаимодействуют с детьми на разных уровнях: женщины - на социальном и эмоциональном, мужчины - на физическом и активностедеятельном. Но не обращайтесь внимания на тех, кто будет пытаться говорить, что ваши игры в футбол, бег, прыжки на кровати и другие мужские шалости менее важны, чем скажем вышивание «крестиком». Занимаясь активной деятельностью, дети познают совершенно новые эмоции. Дети, у которых активные папы обычно более популярны и успешны среди других детей.

**4. Будьте эмоционально доступными для ваших детей.** Физическое взаимодействие – важная часть отношений отец-ребенок, но не надо забывать и об эмоциональной стороне. Мужчина не должен запрещать себе испытывать эмоции, он должен также осознавать, какие эмоции испытывает, чтобы быть способным чувствовать то же, что чувствует ребенок.

**5. Будьте не просто помощником, но и партнером.** Такая модель, когда отец только помощник, а основную роль в воспитание ребенка играет мать, уже устарела и на сегодняшний день не актуальна. Если вы действительно хотите на равных участвовать в воспитании детей, вам необходимо взять на себя ровно половину обязанностей по уходу за ребенком. Вы должны ежедневно участвовать в принятии каких-либо решений, касающихся ребенка. Если вы все решения предоставляете принимать жене, то вы упускаете

маленькие, но одновременно значимые отрезки в жизни ребенка. Не принимая участия в каждодневных действиях, из которых состоит жизнь ребенка, отец не может утверждать, что достиг с ребенком полного взаимопонимания и знает его хорошо.

**6. Уважайте труд своей жены.** Быть хорошим отцом – значит уважать свою жену, ее труд по поддержанию порядка в доме и ее решения принятые в вашем отсутствии. В связи с этим неплохо было бы планировать вместе с женой ваши семейные мероприятия, а когда ребенок подрастет привлекать и его к участию в этом.

**7. Важно уметь общаться.** Если вам не нравится, что жена забрала у вас лидирующую роль в воспитании ребенка, скажите ей об этом. Если на первый взгляд она не горит желанием поделиться с вами заботами по уходу за ребенком, не принимайте это слишком близко к сердцу. Дайте ей время понять и почувствовать, что ваше намерение серьезно, это не просто каприз, вы действительно хотите принимать активное участие в воспитании ребенка. Со временем вы добьетесь того, чего хотите.

**8. Не оставляйте своих обязанностей по отношению к детям даже после ухода из семьи.** Обычно после разводов или разрывов общение с предыдущей семьей ограничивается у мужчин выплатой элементов, и редкими прогулками с ребенком по воскресеньям. Однако, даже после развода существует много способов продолжить общение с ребенком и играть важную роль в его воспитании. Самый основной из них – это постоянно оставаться на связи, через телефон, e-mail и лично. Второй – это сделать минуты личного общения с ребенком значимыми для него. Вот здесь вам придется поработать головой, так как это не должны быть скучные нравоучения типа, что ты должен делать, а чего не должен. Также ни в коем случае не используйте ребенка в качестве орудия при разрешении споров с бывшей женой.