**Воскресный папа: как остаться ребенку близким человеком**



Для каждого из нас семья — это мама, папа и дети. Но нередко мужчины живут отдельно от собственных детей, и это уже никого не удивляет. Однако папа остается папой, даже если он встречается с детьми только по выходным.

**Праздничный папа**

Папы приходят в выходные и тщательно готовятся к встрече: подарки, вкусная еда, развлечения. Чаще всего они забирают детей от мамы на день, так как находиться дома не всегда бывает возможно и комфортно.

Если ребенок достаточно взрослый для того, чтобы находиться без мамы, то они остаются с папой вдвоем, встречаясь либо на нейтральной территории, либо у отца.

Уже то, что папа регулярно организует встречи с детьми, говорит о том, что ему нужно это общение. Нередко папы испытывают чувство вины за то, что не могут находиться рядом постоянно. Даже если причина такой ситуации не в мужчине, ощущение вины возникает бессознательно и прочно оседает внутри.

Стараясь загладить свою вину, папа развлекает ребенка по максимуму, ни в чем не отказывая и выполняя все желания. Сила любви у него проявляется в щедрости. При этом папа не переживает бытовые трудности, не заставляет делать уроки, не читает лекций о поведении, не делает замечания, не наказывает. Весь негатив достается маме. А папа ассоциируется с удовольствиями и приятным общением. А еще папе можно рассказать что-то особенное, пожаловаться на маму и получить приятные бонусы за откровенность.

Но идиллия быстро проходит. Дети привыкают к подаркам и развлечениям, их запросы растут, переходя в откровенную наглость, удивлять и радовать их все сложнее.

Модель «папы-праздника» является утопической и приводит к потере понимания. Дети могут начать манипулировать папой, отказываясь от общения, если не выполнены их требования. Другой вариант развития событий – осознание подкупа. В любом случае близость с детьми теряется. А может близости и не было вовсе?

Особенности общения будут во многом зависеть от причины раздельного проживания и от влияния матери. И все-таки есть некоторые правила, которые помогут отцу оставаться близким человеком для своих детей, несмотря на раздельное проживание.

1. **Поддерживайте контакт с мамой.** Помните, что она по-прежнему самый близкий человек для ребенка и знает его трудности, проблемы, переживания, негативные и положительные стороны. Старайтесь демонстрировать вежливо-положительное отношение.
2. **Будьте терпеливым.** Любой разрыв сопровождается негативными эмоциями и взаимными претензиями. Вы перестали быть супругами, но остаетесь родителями. Со временем негатив уйдет, надо только не подпитывать его.
3. **Уважайте ребенка.** Ваше чадо пережило стресс и продолжает ощущать его последствия. Естественно, он не готов делиться с вами своими мыслями и переживаниями. Не грузите его подробными вопросами, касающимися жизни его и мамы — позвольте ему самому решать, какой информацией делиться с отцом.
4. **Не обсуждайте маму.** Не позволяйте себе при ребенке давать оценку поведения бывшей жены. Ее личная жизнь больше не касается вас, а на причины развода у каждого свой взгляд.
5. **Проявляйте искреннюю заинтересованность жизнью ребенка.** Слушайте с интересом то, что он рассказывает, даже если это кажется неважным.
6. **Делитесь событиями своей жизни.** Вовлекайте его в свою жизнь, рассказывайте о работе, общении с другими людьми, спрашивайте совета. В этом случае есть шанс, что ваши советы тоже будут услышаны.
7. **Не сравнивайте ребенка с бывшими родственниками.** То, что у вас не сложились отношения, еще не означает, что вокруг были плохие люди. Не ищите в своих детях черты матери и других родных, особенно если это вас не радует. Ребенок не виноват в том, что имеет определенную генетику и не стоит его упрекать в этом.
8. **Соблюдайте единство требований с матерью ребенка.** Дешевый авторитет легко завоевать, разрешая то, что запрещают другие. Долго такая значимость не продержится.
9. **Не отменяйте встречи.** Если уж появляется причина отмены, то сообщите заранее и перенесите встречу. При этом обязательно извинитесь за ситуацию. Место и время новой встречи нужно согласовать с ребенком – его планами и расписанием.
10. **Не пропускайте важные для сына /дочери события.** Все, что важно для вашего ребенка, должно быть важно и для вас. Праздники, соревнования, выступления – все это останется в памяти ребенка на всю жизнь. Будьте рядом.

А главное, всегда показывайте свою готовность помочь. Помогайте при необходимости, ведь особенно важны те люди, кто рядом именно в трудную минуту, а не по расписанию.

Жизнь показывает множество примеров, когда отцы остаются нужными и важными для своих детей, несмотря на раздельное проживание. Стать отцом легко, остаться отцом трудно, но возможно.

