

## Один отец значит больше, чем сто учителей (Д. Герберт)

**Взаимоотношения отцов и детей начинаются в буквальном смысле с пеленок. Поэтому, дорогие папы, не откладывайте вашу любовь на потом. И вот несколько простых, но полезных советов – с чего начинать.**

\* Желательно, чтобы будущий отец вместе с женой посещал курсы для родителей, участвовал в выборе роддома, врача, принимал решение относительно того, какими будут роды – традиционные или нетрадиционные.

\* Наблюдения психологов показывают, что хорошими отцами становятся, как правило, те, кто присутствовал при рождении ребенка. Участвуя в процессе родов, помогая жене, мужья таким образом сразу же включаются в заботы о младенце. Кроме того, некоторые психологи считают, что ребенок в дальнейшей жизни будет особенно отзывчив с теми близкими, лица которых фиксируются в его сознании в первые 2 часа после рождения.

\* Привязанность к ребенку у вас может и не возникнуть сразу. Интерес к малышу, возможно, пробудится при его первой улыбке или после того, как он сделает первый шаг.

\* Любовь к ребенку необходимо развивать. Возьмите его на руки, посмотрите, какой он симпатяга, можно сказать, красавец. Подумайте, насколько он умен для своих нескольких недель. Согласитесь, наконец, что ваш малыш – само совершенство.

\* Старайтесь проводить как можно больше времени с женой и ребенком. Женщина после родов ослаблена, ей нужна поддержка. И в первую очередь – с вашей стороны. Когда она увидит, как вы ухаживаете за ребенком, ей станет намного легче. Но самое важное, что даже та небольшая часть забот, которую вы можете взять на себя, поможет не только жене и ребенку, но и вам – ощутить невероятное счастье отцовства. Время и силы, посвященные ребенку, вернутся вам сторицей. Поэтому включайтесь в работу как можно раньше.

\* Укрощайте свою ревность. Многие отцы беспокоятся, что ребенок займет их место в сердце матери. Они завидуют тем особым отношениям, что устанавливаются между матерью и ребенком. Эти чувства можно преодолеть только одним способом – развивать свои собственные отношения с малышом.



\* Привязаться к ребенку, привыкнуть к нему будет проще, если вы примите участие в хлопотах по уходу за ним: укачивать, менять подгузники, может быть, спеть ему колыбельную или покормить заготовленным заранее материнским молоком в бутылочке.

\* Многие отцы испытывают стресс от неожиданно свалившейся на их голову ответственности. Увидев в первый раз ребенка, они тут же торопятся на работу. Так они понимают свою роль в воспитании малыша. Однако стремление работать как можно больше – неверный путь.

Всех денег не заработаешь, а семье будет не хватать отца в доме.



\* Молодому отцу следует наладить работу так, чтобы его коллеги поняли: он не только работник, но и родитель.

\* Нельзя получать от общения с ребенком одни только удовольствия, необходимо выполнять и не всегда приятные ежедневные обязанности. Не прячьтесь от плачущего ребенка. Желание и попытка утешить его прибавит вам уверенности в общении с ним. Малыш будет реагировать на ваш голос, движения.

\* Быть отцом – настолько непростая работа, что мужчина часто впадает в уныние. Сохраняйте чувство юмора: если рассмеяться, посмотрев на себя со стороны, станет намного легче. К тому же дети позитивно реагируют на смех родителей.

\* Отношения с женой в конечном итоге важнее, чем отношения с ребенком. Дети начинают царствовать в семье с момента рождения, и родители часто забывают друг о друге. Очень важно сохранять и развивать супружеские отношения. Чаще гуляйте вместе, разговаривайте, встречайтесь с друзьями, поддерживайте ту общность чувств и мыслей, что была между вами до рождения ребенка.

\* Отцу важно проводить и какое-то время с ребенком наедине. Посадите малыша в рюкзачок и отправляйтесь гулять – прочь от хлопот по дому, телефонных звонков и всего, что мешает вам общаться. Спокойная размеренная прогулка, когда вокруг никого, дарит и взрослому и ребенку ощущение единения и товарищества. Посмотрите на мир глазами ребенка, помогите ему открыть этот мир.



Программа

для будущих и начинающих отцов

## ПАПА-ШКОЛА

Участие в ПАПА-школе –  
бесплатное и добровольное  
6–9 встреч в вечернее время или в  
выходной день.

Занятия ведут только мужчины!  
Начало занятий – октябрь, февраль

Узнать больше о занятиях  
в ПАПА-школе

и записаться в новую группу  
вы можете по телефону

**8-952-256-9868**

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

Государственное бюджетное специализированное учреждение  
Архангельской области для несовершеннолетних, нуждающихся  
в социальной реабилитации,  
«Северодвинский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних «Солнышко»

164505, Архангельская обл., г.Северодвинск,

у. Юбилейная, д.13

Канцелярия (8184) 58-84-64, 58-84-90.

E-mail центра nord\_sun@atnet.ru,

www.solnyshko.deti29.ru

Директор Шувалов Сергей Борисович

Материал для печати подготовила Сандульская О.В.

Северодвинский Социально-  
реабилитационный центр для  
несовершеннолетних

«СОЛНЫШКО»

**Счастье быть отцом:  
простые советы папам**

