

Андрей Бородкин



КАК СТАТЬ *самым лучшим* ПАПОЙ В МИРЕ



АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИИ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Академия психологии для родителей

Андрей Бородкин

**Как стать самым
лучшим папой в мире**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 37.01
ББК 74.9

Бородкин А.

Как стать самым лучшим папой в мире / А. Бородкин —
«Издательство АСТ», 2018 — (Академия психологии для
родителей)

ISBN 978-5-17-107791-4

Книга «Как стать самым лучшим папой в мире» посвящена проблемам и сюрпризам отцовства, а также роли отца в общественном сознании. Написанная самым обычным отцом, она поможет посмотреть на родительство по-новому и объяснит, почему участие отца в воспитании скоро станет самым обычным делом. Здесь собраны мысли, советы, лайфхаки и истории из личного опыта, описанные искренне, а иногда и с иронией. Книга не является универсальной инструкцией. Напротив, автор, журналист Андрей Бородкин приглашает читателя к размышлениям о собственном опыте.

УДК 37.01
ББК 74.9

ISBN 978-5-17-107791-4

© Бородкин А., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	6
Пролог	7
Глава 1. Из которой мужчины узнают, как не нужно реагировать на новость о беременности	8
Причина 1. Преемственность	9
Причина 2. Опыт взросления	10
Причина 3. Что я буду делать с девочкой?	11
Причина 4. Уровень ответственности	12
Причина 5. У него уже есть дочь	13
Энергетики и холодный душ	14
Растворы медикаментов в твердом состоянии	15
Фитбол	16
Аудиокниги, рассказы и сказки	17
Ежедневник	18
Память	19
Глава 2. Где на беременность можно будет взглянуть мужскими глазами	20
Внешность	21
Эмоциональность	22
Сонливость	23
Сексуальность	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Андрей Бородкин

Как стать самым лучшим папой в мире

©Бородкин А.Г., 2018

©Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2018

Самому главному достижению в жизни – моей семье.

Предисловие

Тема отцовства в последние годы переосмысливается: для пап появляются специальные курсы, организуются дискуссионные клубы, проводятся лекции. Все это говорит о том, что роль отца в общественном сознании трансформируется под влиянием разнообразных факторов – от развития новых технологий до получения новых научных данных о природе родительства.

Именно поэтому вопросы отцовства все чаще выносятся на обсуждение, включаются в общественную дискуссию, поднимаются в публичном пространстве.

Новое поколение родителей-миллениалов не стесняется говорить о трудностях жизни с детьми, не боится признавать свои ошибки на поприще воспитания, но и постоянно находится в поисках оптимальных решений, имеет неотвратимую тягу к тому, чтобы изо дня в день становиться лучше – ради собственных детей.

Современные отцы активно участвуют в воспитании детей, все громче заявляют о себе, разбавляя родительский хор мужскими голосами. И эта книга – тому доказательство. Она поможет вам услышать один из этих голосов.

«Как стать самым лучшим папой в мире» – книга о том, как меняется жизнь мужчины, когда он становится отцом. О том, как ребенок помогает посмотреть на себя под другим углом. О том, как новый статус помогает мобилизовать внутренние ресурсы.

Это не инструкция к отцовству. Не книга о том, как стать идеальным отцом. Это попытка понять, возможно ли это вообще. Здесь собраны мысли, советы, лайфхаки и истории из личного опыта, сдобренные изрядным количеством шуток.

Я думаю, «Как стать самым лучшим папой в мире» – отличная иллюстрация к тем тектоническим изменениям, происходящим прямо сейчас в понимании и принятии отцовства не только как части воспитания детей, но и как части жизни, как философии.

Лена Аверьянова, главный редактор издания «Нет, это нормально».

Пролог

В нашей стране в принципе не принято много говорить и писать об отцовстве. Папа просто есть и все. Достаточно самого его наличия.

Эта книга говорит о том, что отцы не просто существуют, они испытывают массу эмоций, переживаний и чувств в процессе воспитания детей – и себя.

Почему в названии книги речь идет о работе? Потому что отцовство имеет все характерные признаки трудовой деятельности: сознательно поставленную цель, необходимость в совместных усилиях, разделении обязанностей, общении для координации, а также наличие у участников процесса мастерства и квалификации.

Порой быть отцом, как и максимально эффективно выполнять свою работу в офисе или на заводе, бывает трудно. Но несмотря на все сложности, с которыми приходится сталкиваться, поднимаясь по «карьерной лестнице» родительства, я твердо уверен: быть отцом – это лучшая работа в мире.

Кто такой самый лучший папа в мире? Для меня это – обычный папа. Ведь именно так называет меня дочь, когда я выхожу из образа сказочного или мультяшного героя. И становлюсь знакомым ей отцом с одной лишь сверхспособностью: постоянно переживать за нее.

Для кого эта книга? Для будущих и настоящих пап. И мам. Я надеюсь, мамы, прочитав ее, смогут лучше понять пап. Ведь мы, мужчины, воспитанные на максиме о суровых дровосеках и добытчиках мамонтов, не привыкли делиться своими чувствами и переживаниями о родительстве.

О чем эта книга? Об отцовском опыте обычного человека. Этот самый опыт, как и любой другой, складывается из мелочей. Из разных вещей вокруг. Из предметов, о существовании которых вы и не подозревали. О них я и хочу вам рассказать.

И еще: в книге есть секрет – «встроенная функция», позволяющая читателю выступить в роли соавтора.

Глава 1. Из которой мужчины узнают, как не нужно реагировать на новость о беременности

Когда, как вам кажется, начинается родительство? Странный вопрос. Конечно, с момента появления на свет малыша, скажете вы. Ведь объявляя о беременности, женщины так и говорят: «Ты СТАНЕШЬ папой».

Сама новость о том, что у вас будет ребенок, врезается в память навсегда. И то, как вы отреагируете на нее – очень важный элемент отцовства.

Именно в этот момент, когда женщина сообщила, что беременна, ты и СТАЛ папой. Я думаю, читатели могут рассказать множество интересных, смешных и нелепых историй о том, как они узнали, что превратились в родителей. У меня это случилось примерно так:

- Дорогой, у меня тут две полоски!
- Вау! Отлично! Здорово!
- Ты что, дурак?!

Моя жена испугалась не меньше меня. Она сделала около пятнадцати тестов и все никак не могла смириться со своей беременностью.

Да, вы (и вполне возможно, вы оба), определенно, испытаете страх. Это нормально.

И при этом, конечно, я был рад: мы с супругой долгое время знали друг друга и наши отношения развивались по-настоящему хорошо. К тому же, по медицинским показаниям врачи предрекали нам долгие попытки стать родителями.

Поэтому, когда она сказала мне про две полоски, я без сомнения ощущал себя счастливым.

Но на тот момент мы жили в незнакомом городе. Я не имел постоянной работы. Отсутствовали близости и друзья с родственниками, которые могли помочь. Так что страх был тем чувством, которое оказалось сильнее всех остальных эмоций, которые я тогда испытал.

Я изо всех сил пытался не показывать его перед супругой, ни в чем ее не обвинять, не описывать ей апокалиптические картины умирающей от голода молодой семьи, мелькающие в голове.

Так что да, отцовство начинается с той секунды, когда вы узнали о том, что станете папой. С этого момента начинаются и ваши отношения с ребенком. Уже в следующий миг после того, как вам показали тест с двумя полосками, вы начинаете нести ответственность за физическое и психическое здоровье малыша и его мамы. Поэтому обязательно отреагируйте правильно, поддержите и приободрите мать вашего будущего ребенка, даже если в глубине души вам хочется залезть под диван и плакать.

Чего еще не нужно делать мужчине после того, как он узнал новость о родительстве? Планировать пол ребенка. Здесь необходимо обратиться к традиционной мании будущих пап – хотеть сына. Многие знакомые мне папы на новость о том, что у них будет девочка, реагировали так:

- Это уже не изменить?
- Или:
- Да нет, он просто отвернулся и не хочет показывать *его*.
- И мое любимое:
- Ленке три раза говорили, что девочка, а родила пацана!

Естественно, после такой реакции все вышеперечисленные папы испытали на себе всю мощь праведного материнского гнева. Но, может быть, существуют объективные причины того, что большое количество пап мечтают именно о сыне? Я могу назвать вам как минимум пять причин.

Причина 1. Преемственность

Надежда и опора, последний носитель фамилии древнего рода, достойный продолжатель дела отца – это не звание какого-нибудь диктатора, и не обращения в сериале о Средневековье, а обычные ожидания папы еще не родившегося мальчика. Отец видит в мальчике того, кто будет разделять его взгляды, «поймет по-мужски», поможет в трудном деле зарабатывания денег. Это вовсе не что-то из ряда вон выходящее, а нормальный родительский эгоизм. Проблема для пап кроется в том, что конфликт отца и ребенка с полным отрицанием старых родительских ценностей, наверняка постигнет отношения как с сыном, так и с дочерью. С сыном даже в большей степени.

Причина 2. Опыт взросления

Отцы знают лучше других, как надо воспитывать мальчиков. По крайней мере, им так кажется. Ведь они помнят свои отношения с отцом, все плюсы и минусы его подходов к родительству. И точно никогда не повторяют ошибок своего папы. Они будут давать сыну все, что ему необходимо, а тот ответит взаимностью и пониманием. Великолепная идиллия, невероятно далекая от практики.

Причина 3. Что я буду делать с девочкой?

Нам, мужчинам, очень стыдно говорить об этом. Но мы абсолютно не представляем, как будем растить дочерей. Мужчину, которому сообщили, что у него будет дочь, частенько охватывает паника: о чем я буду с ней говорить, как ее понять и что мы будем делать вместе? Будет ли она доверять мне? Как заплетать косички? Эти вопросы для будущих отцов звучат страшно. Однако, если подумать, такие же вопросы задают себе и папы мальчиков. Они сталкиваются с теми же трудностями, ищут выходы из тех же ситуаций. Так что различия на самом-то деле только в шаблонах мышления. И от них давно пора избавляться.

Причина 4. Уровень ответственности

Мужчинам моего поколения родители объяснили так: девочки – это более слабые существа, их нельзя обижать и нужно защищать. А значит, принимать больше решений за них и нести больше ответственности. И поэтому многим кажется, что будто бы с сыном в смысле ответственности будет легче: вырастет настоящим мужиком и разберется со своими трудностями сам.

Только давайте посмотрим правде в глаза: очевиден факт, что в современном мире мужчины, в отличие от своих же отцов, несут намного больше ответственности перед своими семьями (вне зависимости от их гендерного состава) и соблюдают огромное количество новых социальных правил, так что рождение сыновей никак не делает их жизнь легче и не освобождает от ответственности перед будущими поколениями.

Причина 5. У него уже есть дочь

Допустим, у отца уже есть одна или несколько дочерей. Он познал все прелести и трудности воспитания девочек, с честью справился с заданием. Возможно, теперь он хочет испытать другие эмоции, воспитывая ребенка противоположного пола?

Но, папы, посмотрите вокруг. Жизнь меняется: и вот уже мужчине не стыдно уйти в декрет, женщины идут в армию и становятся президентами. Скорее всего, когда ваши дети вырастут, они смогут реализовать себя в любой сфере, вне зависимости от того, мальчики они или девочки. Так что если и пятый ребенок в вашей семье – девочка, не следует впадать в депрессию. Все ваши дети уникальны – и все они могут играть в футбол. Если им этого хочется.

Что же до меня, то, признаюсь честно, я не хотел мальчика. И когда узнал, что у меня родится девочка, то очень обрадовался. Просто на тот момент я считал, что девочка сможет лучше понять мой оригинальный, романтический и наивный взгляд на мир. Конечно, я ошибался. Ведь это глупо. Если вы любите своего ребенка, если вы с ним искренне, проводите все свое свободное время – он обязательно это увидит, оценит и ответит тем же. Вне зависимости от того, мальчик это или девочка. Так что идите на УЗИ смело и с улыбкой. Ведь у вас будет ребенок.

* * *

Итак, будущие папы, вы правильно отреагировали на новость об отцовстве, и для вас нет разницы в том, будет это мальчик или девочка. Ну, или почти нет. По крайней мере, вы не ждете срока, когда можно будет определить пол, с флагом с надписью «Это мальчик!» наготове. Начало хороших отношений с ребенком и партнершей в новом статусе мамы положено. Впереди масса новых эмоций, чувств и переживаний. Пора перейти от сферы духовной к вполне материальным вещам. Помочь подготовиться к жизни с ребенком иногда могут совсем не очевидные предметы. Вот мой личный список таких открытий.

Энергетики и холодный душ

Если перефразировать известную цитату из «Алисы в Стране чудес», где говорится о возрасте, когда вы снова полюбите сказки, я могу сказать так: «Вы обязательно дойдете до стадии, когда полюбите кофе больше воды».

Я хорошо помню одну историю моих родителей. Во время очередной ночи, когда маленький пакостник, сейчас пишущий эти строки, не давал им спать, мама попросила отца:

– Включи, пожалуйста, свет.

На что молодой папа, не открывая глаз, ответил:

– Чик!

В такие моменты приходят на помощь различные средства для поддержания способности двигаться. У каждого свой рецепт – холодный душ, кофе, или же энергетик. Они помогут вам не только эффективно укачивать малыша, страдающего от приступа колик, но и любоваться пробуждающимся с рассветом городом. Однако есть одно «но»: организм хитрая машина, он обязательно вернет себе весь сон, который вы у него забрали. Внезапно и безжалостно, к примеру, в полдень на рабочем месте.

Растворы медикаментов в твердом состоянии

Я вырос в те времена, когда йод, перекись и зеленка были жидкими. А от укусов комаров помогал ногтевой «крестик». Поэтому сейчас я в восторге и с радостью пользуюсь твердой зеленкой, шариковыми гелями от аллергии, антибактериальным порошком. Не потому что постоянно падаю или чешусь, а потому что у меня есть ребенок. Все эти новые формы привычных лекарств очень удобны для родителей. Потому что в вашем отцовском опыте обязательно наступит стадия, когда малыш перестанет и ползать, и ходить. Вместо этого он будет нестись. Как скорый поезд. А значит, падать и ударяться. Так что, возможность с помощью необычных форм лекарств, превратить обработку ран в интересную игру придется как нельзя кстати. Дети очень любознательны, им интересны необычные формы и состояния – пользуйтесь этим.

Фитбол

Этот огромный резиновый мяч очень помог мне в первое время после рождения моей дочери Евы. Она любила прыгать на нем, кататься, и даже есть его, пока не видят родители. Упражнения на фитболе отлично развивают вестибулярный аппарат малыша, а папу избавляют от мыслей о том, чем же занять свое чадо. К тому же, вы с мамой тоже можете использовать его для занятий спортом, когда на тренажерный зал абсолютно нет времени и сил. Или не спортом. Хотите пресс, как у Джона Сноу? Заведите ребенка и купите фитбол.

Аудиокниги, рассказы и сказки

Я считаю аудиоверсии сказок величайшим изобретением человечества. Колесо просто меркнет на их фоне.

Такой формат книг имеет множество плюсов и для вас, и для вашего ребенка: малыш привыкает к размеренной, хорошо поставленной речи, узнает много нового об окружающем мире и отлично засыпает. А вы пока делаете удаленную работу, следит за матчем Лиги Чемпионов или другими новостями.

Конечно, аудиосказки не должны полностью заменять ребенку общение с вами. Всегда лучше почитать малышу самостоятельно. Но аудиоверсии его любимых книг можно считать отличным лайфхаком на тот случай, когда у вас просто не остается сил на чтение. Только соблюдайте одно условие – сначала сами прослушайте всю сказку, книгу или рассказ до конца. Совсем недавно моя дочь с большим интересом слушала сказку о Золушке вот с таким финалом: «Тогда отец взял со стены ружье и расстрелял злую мачеху».

Ежедневник

Абсолютное большинство пап игнорируют данный предмет и его важность в процессе воспитания. Между тем, отцы могут записывать туда все свои эмоции, впечатления, трудности, с которыми они сталкиваются в отношениях с детьми. Так, например, поступила моя супруга. В будущем вам будет очень интересно перечитать записи и снова пережить все моменты радости и грусти. К тому же, ваш опыт может быть интересен многим ресурсам о родительстве. Издать отцовские мемуары не надейтесь, тут я вас опередил (зловещий смех).

Память

Минутку, кажется, в нашем списке полезных для будущих отцов вещей случайно обнаружился «мамский» предмет? Ведь речь идет о свободной памяти на телефоне, фотоаппарате, компьютере и облачном хранилище. Конечно же, для фотографий с малышом в роддоме. И с малышом дома. С малышом возле деревца на первой прогулке. С малышом в кроватке.

– Дорогой, он так мило зевает, дай мне телефон!

Это сейчас вам кажется, что бесконечно фотографировать ребенка могут только безумные фанатики родительства. Нет, поверьте, вам тоже захочется фоточек с подписью Little boss, снимков того времени, когда ребенок помещается на половине вашей руки, кадров первых шагов. Так что запаситесь свободными терабайтами. Серьезно.

Обязательный бонус: потренируйтесь на чужом ребенке и наладьте отношения с родителями.

Незадолго до рождения дочери у меня появился племянник. Естественно, я не знал, как его правильно держать, чем занять, что вообще с ним делать, и смотрел на него точно так же, как сейчас друзья смотрят на моего ребенка. Однако это все равно помогло мне подготовиться к появлению собственного малыша: подсознательно и практически. Так что обязательно найдите себе ребенка для родительских опытов.

И еще одна важная вещь. Пришло время забыть о детской обиде за некупленную собаку, неразрешенную татуировку и отправку на юридический факультет. Если у вас есть такая возможность, обязательно наладьте отношения со своими родителями и родителями будущей мамы. Потому что только они дадут вам бесценные советы на предмет того, в чем купать младенца, как варить укроп от колик и когда «пора попробовать дать толченочку». Да, а еще они помогут не сойти с ума и хотя бы иногда выбираться на отдых вдвоем.

Итак, падаваны, теперь вы знаете, что делать после новости о вашем отцовстве, как важна поддержка мамы в первые секунды установки факта беременности, и какие достижения прогресса помогут вам подготовиться к появлению еще одного члена вашей семьи. А теперь пришло время и вам поучаствовать в написании своей личной книги об отцовстве.

Изложенный здесь опыт субъективен и следует понимать, что каждый ребенок, его папа и мама индивидуальны. Я предлагаю вам заполнить оставшуюся страницу этой главы своими впечатлениями и эмоциями, которые вы испытали в тот момент, когда узнали, что станете отцом. Пусть они останутся на бумаге, и вы всегда сможете пережить их снова. Только не показывайте маме малыша, чтобы не вызвать неконтролируемый поток слезоотделения, о котором пойдет речь во второй главе.

Вместе с мамой вы также можете составить свой список вещей, которые вам будут помогать после рождения малыша, и вместе их купить. Это послужит еще одним шагом к построению здоровых отношений отца, матери и ребенка.

Глава 2. Где на беременность можно будет взглянуть мужскими глазами

Отцовство начинается с момента, как мужчина узнал, что у него будет малыш, с этим мы разобрались. С этой же секунды в физиологическом и психологическом состояниях будущей мамы начинает бурлить целый водоворот изменений. Мужчины часто бывают к этому не готовы. Даже при условии, что они внимательно прочли несколько книг об этапах беременности.

Для себя я определил шесть групп изменений, которые происходят с женщиной во время беременности.

Внешность

Она меняется. И это может не понравиться мужчине. Потому что иногда изменения достаточно серьезные. Речь не идет о животике, потому что я видел мою жену каждый день, и это изменение мне казалось естественным, я его не замечал. Но, например, моя любимая горбинка на ее переносице исчезла, а нос стал похож на аккуратную картофелину. Изменилась форма лица, и даже голос стал звучать по-другому (у этого, кстати, есть научное объяснение: голос беременной женщины становится ниже и глубже из-за того, что в организме, в том числе голосовых связках, увеличивается объем крови).

Что в таком случае может сделать будущий папа? Говорить комплименты. Подчеркивать позитивную направленность перемен:

– Любимая, у тебя чудесный цвет лица (*не стоит добавлять тут фразу типа: «Даже не знал, что такой цвет существует»*)

Скрывать негативную:

– Нет, твой голос не похож на кашель Джигурды.

Ценить изменения в теле женщины, ведь после родов все вернется на круги своя. Беременность – это шанс увидеть вашу партнершу с новой стороны.

Чего не должен делать будущий папа? Смеяться над переменами в теле женщины. Даже с добрыми, как вам кажется, намерениями. Это все равно, как если бы женщина смеялась над тем, что вы поехали на рыбалку и не привезли рыбы. Или пошли в спортзал и вас придавило штангой. Или вы так и не достроили гараж. Никогда. Нельзя. Смеяться.

Эмоциональность

Вы не понимаете, почему любимая женщина рыдает второй час, хотя вы просто прихлопнули паучка? Раньше вы смеялись над концовкой «Титаника» вместе, а теперь и слова не можете сказать против игры Кейт Уинслет? Все в порядке, просто помните, что женщина ждет ребенка. Фейерверк гормонов и повышенная нагрузка на внутренние органы стимулируют всплеск эмоций.

Что может сделать будущий папа? Проявить участие и уважение. Несколько месяцев просто не выпускайте тараканов на волю. Согласитесь с несправедливостью любовного треугольника вампира, оборотня и школьницы. Поплачьте вместе с ней над «Хатико». Да, теперь вы можете делать это на законных основаниях, не прибегая к отмазкам про соринку в глазу!

Чего не должен делать будущий папа? Пытаться доказать свою правоту. Ввязываться в спор. Отвечать так же эмоционально. Система ценностей у женщины во время беременности может поменяться кардинально. И то, что было незначительной мелочью, приобретает перво-степенную важность.

Сонливость

Если вы спросите меня, каково мое главное воспоминание о беременности жены, я отвечу: ее сонливость. Она спала так много, что я стал думать: не попала ли она случайно в «Матрицу», принимая свои красные витаминки? Однако, никакого передатчика в ее голове не было, просто организм так отреагировал на беременность. Иногда мы смотрели фильм или просто общались, я выходил в другую комнату, спрашивал что-то, а в ответ слышал:

– Х-р-р-р.

Что может сделать будущий папа? Не мешать. Ни в коем случае не будить. Не сердиться. Поверьте, ваша половина тоже с нетерпением ждала встречи с вами после трудного дня – просто организм посчитал нужным перейти в режим экономии энергии прямо здесь и сейчас. Расширьте список своих хобби или найдите вторую работу, теперь у вас появится больше свободного времени!

Сексуальность

Давайте будем смотреть правде в глаза: два любящих друг друга человека не могут не заниматься сексом в течение девяти месяцев. Загвоздка в том, что беременность оказывает влияние на обоих партнеров (и часто – совсем по-разному). Гормоны, выделяемые женским организмом в период ожидания малыша, могут как снижать либидо, так и повышать его. Многие мужчины, в свою очередь, превозносят беременное тело женщины. Популярность жанра порно с беременными – красноречивый показатель. Или же мужчина может отнестись к беременности как к асексуальному процессу. Если вашей паре повезло, как в моем случае, и изменения были положительными, это здорово. Если нет, то придется искать компромисс, который будет устраивать обоих будущих родителей.

Что может сделать будущий папа? Заниматься сексом со своей любимой женщиной. Так вы покажите ей, что она все еще привлекательна для вас именно как женщина. А чтобы доставить ей удовольствие достаточно классических приемов: лепестки роз, свечи, огромная кастрюля оливье.

Чего не должен делать будущий папа? Отказывать ей в близости:

– Я не могу этим заниматься, ведь внутри, совсем рядом, наш малыш!

Ссоры и нестабильность в отношениях совершенно точно нанесут еще не родившемуся ребенку больший вред, чем занятия любовью. Это подтверждает современная медицина и наука: хорошо маме – хорошо ребенку. Более того, во время родительского секса малыш в утробе будет спать, поскольку ритмичные поступательные движения подействуют на него как укачивание. А кроме того: секс во время беременности, при определенных условиях, не требует контрацепции.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.