

Как сделать  
из обычного мужа  
**ОБРАЗЦОВОГО  
ОТЦА**



Елена Камаровская

# **Елена Витальевна Камаровская**

## **Как сделать из обычного мужа образцового отца**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=585765](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=585765)*

*Как сделать из обычного мужа образцового отца: Питер; СПб.; 2011*

*ISBN 978-5-49807-377-4*

### **Аннотация**

Почему папа не хочет проводить больше времени с ребенком? Почему вся домашняя работа вечно на женщине? Как заставить мужа делать что-то для семьи? Почему мужчины и женщины, ставшие родителями, так часто расходятся во мнениях об обязанностях друг друга? Автор этой книги, практикующий семейный психолог, объясняет, чего же в действительности хотят мужчины в браке и что они думают о сексе, беременности, отцовстве, роли главы семьи в ведении хозяйства. Чего опасаются ваши мужья и на что надеются? В этой книге вы прочитаете о сокровенных секретах своих супругов, которыми они никогда не отважились бы с вами поделиться, а также получите ценные практические советы, как найти ключик к своей второй половинке, создать прочную гармоничную семью и воспитать счастливого ребенка.

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1	7
Отец инстинктивно чувствует, что отношения муж – жена должны стоять выше отношений родители – ребенок	10
Проводите больше времени вдвоем	12
Установите границы между вашей семьей и другими людьми	18
Глава 2	22
Мужчины чувствуют свою ответственность	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Елена Витальевна Камаровская**

## **Как сделать из обычного мужа образцового отца**

### **Предисловие**

Вы когда-нибудь задумывались, почему ваш муж ведет себя по отношению к ребенку именно так, а не иначе? Вам случалось ссориться с супругом при выборе принципов воспитания или из-за того, что он уделяет недостаточно внимания ребенку? Вы хотели бы наконец перестать быть противниками и объединить свои усилия в воспитании детей? Если вы отвечаете «да», значит, эта книга для вас!

Когда я начала консультировать пары в качестве семейного психолога, то заметила, что очень часто проблемы в отношениях между супругами возникают вскоре после рождения ребенка. Казалось бы, дети, запланированные и желанные, должны приносить в дом радость, скреплять узы, связывающие родителей, а на практике выходит совсем наоборот. В чем же дело? Каждая третья женщина спрашивала меня: «Почему мой муж не хочет проводить с ребенком больше

времени?» или: «Почему практически вся домашняя работа всегда ложится на меня?» И абсолютно все женщины хотели бы, чтобы их мужья принимали больше участия в жизни семьи.

А что же мужчины? Они делились со мной своими тайными страхами и надеждами, сомнениями и проблемами, о которых я расскажу вам в этой книге. Им было неудобно открыто обсуждать эти вопросы со своими женами – почему, я вам тоже объясню.

Вскоре я почувствовала, что служу своеобразным средством связи между группой неудовлетворенных, отчаявшихся женщин и группой непонятых, расстроенных и обиженных мужчин. Я поняла, что с этим нужно что-то делать. И решением проблемы стала эта книга. В ней я расскажу обо всем, что узнала о мужьях и отцах от них самих за долгие годы моей практики.

Я объясню вам, дорогие дамы, почему современные отцы ведут себя именно так, а не иначе, и расскажу, как вы можете вовлечь своего мужа в семейную жизнь и воспитание ребенка без скандалов и манипуляций. В каждой главе я буду приводить примеры из своей практики, проливающие свет на маленькие тайны ваших мужей, которые они сами никогда бы вам не открыли. Я дам практические советы «на каждый день», а также расскажу, какие чувства, о которых вы даже не подозреваете, испытывают ваши мужья.

Десять глав этой небольшой книги поведают о десяти

мужских секретах, раскрыв которые вы поймете своего мужа, мотивы его поведения и его чувства. Надеюсь, вам будет интересно и весело и вы узнаете много нового, но главное – мне бы хотелось, чтобы эта книга помогла вам сделать семейную жизнь счастливее.

# Глава 1

## Брак прежде всего



Однажды ко мне на прием пришел мужчина по имени Иван. Он рассказал, что его семья распадается: после того,

как у них появился ребенок, они с женой практически перестали общаться, у них просто больше не было времени друг для друга. Ребенок всегда был на первом месте. Иван работал агентом по недвижимости, весь день проводил в разъездах и очень уставал, но когда он возвращался вечером домой, оказывалось, что его жена, сидя дома с ребенком, уставала ничуть не меньше. Они начинали сердиться друг на друга, а ребенок плакал, как только отец брал его на руки, в итоге Иван и его жена расходились по разным комнатам и занимались каждый своими делами.

Как вы догадываетесь, со временем ситуация становилась только хуже. По вечерам Иван уже не хотел идти домой, жена тоже не слишком радовалась его приходу, а дочка заходила в истошном крике, стоило отцу протянуть к ней руки. Ребенку был почти год, когда Иван решил не идти после работы домой, а вместо этого отправился к проститутке и... разговорился с ней. Она сидела на кровати и в некотором недоумении слушала, а он рассказывал ей о своих проблемах и переживаниях, о том, как нервничает каждый день на работе и в какой кошмар превратилась его семейная жизнь после появления ребенка. Он поделился с проституткой всем тем, чего не мог сказать своей жене, просто потому что любой их разговор немедленно превращался в ссору. Так и не разведшись, Иван ходил по комнате и рассказывал: «Недвижимость стала плохо продаваться. Я делаю все, что могу, конечно, и в прежних условиях было непросто, но теперь... Рынок



работает против меня». Проститутка слушала и кивала.

Проговорив пару часов, Иван понял, что совершенно не хочет секса, заплатил девушке и отправился домой. Ему было стыдно, что он опустился до этого, но, в конце концов, он же не переспал с ней! И на самом деле, ему не хватало близости с другим человеком даже больше, чем секса. У него не было возможности говорить открыто и делиться своими переживаниями с момента появления на свет дочери! И конечно, свои проблемы на работе ему тоже нужно было с кем-то обсуждать.

Я нередко встречала мужчин, изменявших своим женами с проститутками, коллегами по работе или случайными знакомыми. Причинами мужской неверности чаще всего становятся проблемы в семье: когда мужчине чего-то не хватает в отношениях с женой, и это не обязательно секс, как, например, в случае Ивана, он рано или поздно начинает искать отдушину на стороне. Мужчине необходима привязанность жены, ощущение, что его признают главой семьи и считают по-настоящему близким человеком. Если все это присутствует в отношениях, у мужчины есть уверенность, что его семья имеет прочное основание. И вот первый мужской секрет, который я вам открою:

# **Отец инстинктивно чувствует, что отношения муж – жена должны стоять выше отношений родители – ребенок**

Разумеется, речь не идет о физической безопасности: если в доме начнется пожар, любой отец и любая мать в первую очередь кинутся спасти ребенка. И конечно, я не имею в виду, что потребности отца должны удовлетворяться прежде нужд ребенка: если отец и сын усталые возвращаются домой, прикорнуть на заднем сиденье удастся малышу, а не папе. Я говорю о связях, скрепляющих семейные отношения. Отцы, как и многие матери, понимают, что крепкий брак родителей обеспечит их детям счастливую жизнь в полной семье. Кроме того, дети получают представление о семейной жизни и моделях общения, наблюдая за отношениями родителей. Ребенок видит, как его мама и папа общаются друг с другом, поэтому немаловажно, чтобы их отношения были нежными, искренними и не стали в будущем плохим примером для малыша.

Я не призываю всеми силами сохранять брак, который вас не удовлетворяет, а просто хочу, чтобы вы внимательнее относились друг к другу и ваш союз не стал неудачным. Как этого добиться? Мужчины, приходившие ко мне на консуль-

тации, предлагали много интересных идей, и на их основе я вывела несколько простых правил.

# Проводите больше времени вдвоем

Муж и жена должны проводить больше времени вдвоем, без ребенка, – это необходимо им обоим, и мужу часто даже в большей степени. Когда я давала этот совет женщинам, многие из них восклицали: «Вы с ума сошли? У меня и так полно дел с утра до ночи. Неужели он не понимает, что у меня нет времени развлекать его, а если бы и было, я бы, наверное, с большим удовольствием легла поспать?» На это я отвечаю: «Да, мужчины это понимают. Они знают, что женщина, воспитывающая маленького ребенка, вечно чувствует себя измотанной, усталой, и от этого испытывают чувство вины». А дальше я рассказываю им то, что подробно объясню вам в главах 6, 7 и 8: ваши мужья с радостью возьмут на себя часть забот и дадут вам поспать, побыть наедине с собой, если после этого вы все-таки найдете время и для них.

Теперь же давайте вернемся к главному – к основе вашей семьи, к тому, что вас объединяет. Помните, как вы с мужем только начали встречаться? У вас не было домашних забот и обязанностей, вы могли в любой момент собраться и пойти в кино. Вспомните, какие чувства, какие желания заставляли вас искать встречи друг с другом, почему вы влюбились в вашего будущего мужа и захотели выйти за него замуж? Что вам нравилось в нем тогда? Не забывайте об этих его качествах и о тех чувствах, которые он у вас вызывал. Ведь

большинство браков держится не только на физическом влечении, есть нечто более глубокое и важное.

Когда-то вы испытывали друг к другу столь сильные чувства, что готовы были на великие свершения ради любимого человека, не правда ли? Но когда вы стали жить вместе, постепенно что-то изменилось, и вы оба, возможно, начали задерживаться на работе. А теперь, когда у вас родился или вскоре родится ребенок, снова все меняется. В вашей семье не просто появляется малыш, это третий человек, маленькая личность со своими предпочтениями и потребностями. Вы уже знаете, что любить кого-то – это тяжелый труд, а теперь у вас появился еще один человек, нуждающийся в вашей любви! Это прекрасно, но и тяжело, как для отцов, так и для матерей.

Один отец как-то признался мне: «Я стараюсь, чтобы наши отношения с женой остались такими же близкими, как и до рождения ребенка. Но теперь есть еще один человек, с которыми у меня близкие отношения, и это пугает. Я не уверен, что смогу быть близок сразу с двумя людьми». И такие изменения в семейных отношениях будут происходить с появлением каждого ребенка, но при этом любовь между мужем и женой должна сохраняться и даже расти. Вам необходимо проводить время наедине друг с другом и внимательно относиться к потребностям вашего супруга, тогда ваша любовь не потускнеет с годами.

Мужчины прекрасно понимают, насколько важно сохра-

нять близкие отношения с женой. Вот что говорили мне некоторые из них:

*«Я женился на этой женщине, а не на детях. Мне нравится проводить время с нашими детьми, но время от времени я хочу и с женой побыть вдвоем».*

*«По-моему, моя жена интересуется делами своих подруг гораздо больше, чем моими. Она никогда не слушает меня с таким сочувствием, как приятельниц».*

*«Моя жена вечно старается произвести хорошее впечатление на своего начальника, друзей и соседей, но только не на меня. Когда мы идем в гости к друзьям, она два часа красится, причесывается и наряжается, а когда мы в кои-то веки оказываемся вдвоем в спальне, у нее уже ни на что нет ни сил, ни желания».*

*«Она собаке уделяет больше внимания, чем мне. Серьезно! Она возится с ней, ласкает, играет, а меня как будто и рядом нет».*

*«Думаю, моя жена даже не подозревает, что я чувствую себя брошенным и отвергнутым и как мне больно, когда она отказывает мне в сексе».*

*«Мне необходим физический контакт, не просто секс, а ласковые прикосновения, мне этого действительно не хватает!»*

Эти мужчины говорят о том, насколько для них важна близость в отношениях с женой. И секс, разумеется, тоже. Мужчинам нужен секс, так было всегда. Для мужчины это – обязательная часть близких отношений и часть жизни, от которой он ни за что не хотел бы отказываться. Но это не

значит, что женщина должна наступать себе на горло, лишь бы доставить мужу удовольствие. Попробуйте поговорить со своим супругом о ваших сексуальных отношениях. Некоторые мужчины считают, что их чрезмерные сексуальные потребности портят женам жизнь. Внимательно выслушайте его и постарайтесь не реагировать, если в его речи проскочат слова, на которые женщины обычно обижаются. Не осуждайте своего мужа. Если он почувствует, что вам неприятно или что вы его осуждаете, он не сможет открыто говорить с вами о своих потребностях и желаниях или даже получать настоящее удовольствие от секса.

Случается, что во время беременности жены и после того, как она родила ребенка, сексуальное влечение мужа к супруге, наоборот, снижается. Если вы оказались именно в такой ситуации, попытайтесь обсудить эту проблему со своим мужем. Вот что я слышала на эту тему от мужчин:

*«У меня такое ощущение, что я занимаюсь любовью не со своей женой, а с матерью моего ребенка, а это совсем не то. Мне потребовалось время, чтобы привыкнуть».*

*«Я присутствовал при родах моей жены, и после этого мне не хотелось заниматься с ней сексом. Я любил ее по-прежнему, с этим было все в порядке, но каждый раз, когда я думал о сексе с ней, у меня перед глазами всплывала картина, как ребенок выходит из ее половых органов, и мне совершенно не хотелось вставлять туда свой пенис. Я несколько недель не мог*

*справиться с этим».*

Обратите внимание – эти мужчины справились со своими проблемами и не перестали любить своих жен. Если вы заметили, что ваш муж утратил прежний интерес к сексу, спросите его, какие чувства он испытывает. Многие ошибочно думают, что секс во время беременности может повредить будущему ребенку. Может быть, и он боится, что секс может повредить вам во время беременности или после рождения ребенка. Вы сможете его успокоить и все ему объяснить. Если ваш муж сомневается, дайте ему прочитать на эту тему книгу какого-нибудь авторитетного доктора или попросите своего врача поговорить с ним. Большинство мужчин, убедившись, что жене и ребенку ничего не угрожает, легко возвращаются к прежним сексуальным привычкам, а то и решаются еще на одного ребенка.

Итак, секс – одна из важнейших составляющих романтических отношений для мужчины, но не единственная – и не главная. Абсолютное большинство мужчин по-прежнему любят своих жен, даже если у них есть проблемы. Они стремятся сохранить семью и готовы выделить время для того, чтобы побыть с вами наедине. (А вот как вам найти на это время? Об этом читайте в главах 7 и 8.)

### **Женское мнение**

Очень важно понимать, какое большое место в жизни мужчины занимает секс. Но значит ли это, что мы, женщины, должны заниматься сексом, когда



сами этого не хотим? Нет. Должны ли мы испытывать чувство вины, если не хотим секса? Нет. Но о проблемах в области секса необходимо разговаривать, их нужно решать. Не скрывайте своих желаний и страхов, будьте откровенны. Если вы не хотите еще одного ребенка и боитесь забеременеть, скажите об этом мужу. Объясните, что заниматься сексом до утра у вас сейчас просто нет сил. И не нужно винить себя за свои ощущения. Будьте открыты, выслушайте предложения вашего супруга, – может быть, вы найдете оптимальное решение и станете счастливее.

Очень важно, чтобы вы оба были искренни друг с другом! Объясню почему. Предположим, вы не хотите секса, просто потому что сегодня не в настроении, а мужу говорите, будто у вас нет времени. Он может возразить: «Хорошо. Давай я уложу ребенка пораньше, и вечером у нас будет время на секс!» Он нашел решение этой задачи, и только вы знаете, что выход из настоящей проблемы не найден, и вам придется искать новую отговорку. Так может продолжаться до тех пор, пока один из вас, скорее всего муж, не рассердится, и в итоге вы поссоритесь. Если у вас нет настроения заниматься сексом, так и скажите, не нужно обманывать вашего мужа. Обсуждайте откровенно ваши желания и проблемы, идите навстречу друг другу, и вы оба будете знать, чего ожидать, и научитесь доверять друг другу.

# Установите границы между вашей семьей и другими людьми

Для мужчин очень важно, чтобы в глазах детей родители были единомышленны и поддерживали авторитет друг друга. И не менее важно, чтобы между вашей семьей и другими людьми, пусть даже речь идет о ваших родителях, существовала граница. Очень часто эта проблема возникает с самого момента появления ребенка на свет:

*«Моя жена настояла, чтобы при родах присутствовала ее мать, а не я. Я мечтал, что это будет наш общий особенный момент. Мне не хотелось, чтобы при этом в родильной были еще какие-то люди, родственники или друзья – неважно. А моя теща сама дважды рожала».*

*«Моя жена пригласила свою мать побыть у нас первые две недели после рождения ребенка. Я говорил ей, что будет лучше, если мы проведем это первое время одни, своей семьей, а она расстроилась и обвинила меня в том, что я бесчувственный и плохо отношусь к ее матери. Получалось так, будто я законченный эгоист».*

*«Мы с женой договорились о компромиссе: составили список правил для всех, кто хочет нам помочь с ребенком или приехать в гости. И решили, что теща будет приезжать к нам и помогать, но*

*жить останется у своей сестры, а не у нас. Так мы сможем контролировать время ее визитов, и все будут довольны».*

*«У меня отличная теща! Она нам здорово помогает, и жена всегда радуется ее приезду. Проблема в том, что я хотел бы сам заботиться о своей семье. Через три недели мне снова нужно будет выходить на работу, и это время я хотел бы максимально использовать, чтобы побыть с женой и ребенком. Я считаю, жена должна понять, что это наша семья, а не ее матери».*

Замечательно, когда родные хотят вам помочь, но это ни в коем случае не должно нарушать гармонию вашей семейной жизни. Пусть это будет помощь, и только. Если вы с мужем дома, по идее, необходимости в чьей-либо еще помощи не должно быть.

Уже несколько лет я говорю своим клиентам, будущим родителям, как важно им быть вместе наедине друг с другом в первые шесть недель после рождения ребенка. Пусть в это время ваш муж как можно больше сам ухаживает за малышом, а потом и в дальнейшем, в выходные и во время отпуска. Позволяйте ему много общаться с ребенком и оставаться с ним наедине. Это даст супругу возможность с самого начала установить с ребенком близкие отношения, он научится обращаться с малышом и поймет, как непросто вам бывает одной с ребенком дома, пока он находится на работе.

Когда ребенок родится, и вы, счастливые, вернетесь домой

из роддома, мой вам совет – отключите телефон и запишите на автоответчик сообщение приблизительно такого содержания: «Привет! Спасибо, что позвонили нам. Наша дочь Полина родилась 3 октября, мы все здоровы и прекрасно себя чувствуем. Вес Полины 3,250 граммов, рост 52 сантиметра. Мы уже дома, и у нас все хорошо. Чтобы оставить нам сообщение, пожалуйста, дождитесь звукового сигнала. Мы вам перезвоним, как только сможем. Спасибо!» Поверьте, большинство удовлетворится этой информацией.

Психологи, детские врачи и другие специалисты, а также абсолютное большинство мужчин считают, что отношения между мужем и женой важнее, чем отношения между родителями и ребенком. Ведь только в счастливой семье, где родители любят и уважают друг друга, ребенок получит полноценное здоровое воспитание. Один из моих пациентов провел такую аналогию:

*«Когда вы летите на самолете, стюардесса в начале полета всегда показывает, как пользоваться кислородными масками в случае необходимости. Если с вами летит ребенок, она обязательно скажет, что вначале нужно надеть кислородную маску на себя, а потом помочь ребенку надеть его маску, потому что вы сможете спасти своего ребенка только в том случае, если сами будете живы! Думаю, это же правило относится и к семейной жизни: нужен прочный фундамент, на котором будет строиться все остальное».*

## **Мужские секреты**

– Для того чтобы ваша семья не распалась, отношения с мужем нужно беречь. Проводите больше времени с ним наедине. (Дальше я расскажу, где взять для этого свободное время.)

– Хотя бы раз в месяц устраивайте настоящее свидание для себя и своего мужа.

– Говорите откровенно о вашей сексуальной жизни и никогда не осуждайте друг друга.

– Установите разумные границы между вашей семьей и другими людьми.

– В первые шесть недель жизни ребенка постарайтесь сделать так, чтобы ваш муж как можно больше времени проводил с малышом – это поможет им с самого начала установить контакт, и впоследствии мужу будет проще находить с ребенком общий язык.

– Приехав из роддома с малышом, отключите телефон и оставьте на автоответчике сообщение со всей необходимой информацией для друзей и близких, желающих узнать, как вы поживаете.

– Установите правила для всех, кто хочет навещать вас и помогать ухаживать за ребенком, будь то ваши родственники, друзья или соседи. Оговорите заранее, на сколько они смогут к вам приходить, где останутся и т. п.

## **Глава 2**

# **Ваша беременность и роды – непростой период для мужа**



*Если ваш ребенок уже вовсю бежит или даже ходит в школу, прочитайте эту главу хотя бы для того, чтобы понять причины и мотивы поведения вашего мужа в прошлом и в настоящем. Это может быть важно!*

Вы хотите, чтобы муж лучше разбирался в ваших чувствах? Очень многие женщины жалуются, что мужа невнимательны к ним в этом отношении. Они удивляются, почему мужчины не хотят вникать в особенности состояния и самочувствия своей беременной жены, а иногда даже дистанцируются от нее в это время. О том, что движет мужчинами в такой ситуации, я расскажу в этой главе.

Очень часто мужчинам кажется, что они не должны обсуждать свои чувства по поводу беременности жены с ней самой, во-первых, потому что это немужественно, а во-вторых, потому что женщине и так тяжело в ее состоянии, и беспокоиться о чувствах мужа ей в этот момент ни к чему. Прочитав эту главу до конца, вы поймете, какую сложную гамму чувств испытывает мужчина, и вам будет проще вызвать его на откровенный разговор. Итак, первое:

## **Мужчины чувствуют свою ответственность**

Вы можете даже не догадываться об этом, но нередко мужчины считают себя виноватыми в беременности жены. Любящий муж вполне может рассуждать примерно так: «Бедняжка, ее постоянно тошнит, она совсем не спит по ночам, у нее болит спина, она недовольна своей внешностью и так расстраивается из-за этого. А избавлением от всего этого кошмара могут быть только чудовищные мучительные роды. Что я натворил?!»

Но это еще не все. Видя, что женщине теперь намного чаще требуется помощь и она нуждается в защите как никогда прежде, многие будущие отцы считают своей обязанностью обеспечить безупречное протекание беременности и родов. Они боятся, что с женой может случиться что-то плохое. «Как быть, если по дороге в роддом я буду так нервничать из-за начавшихся родов, что попаду в аварию и моя жена пострадает? Что, если роды будут стремительными и мне самому придется принимать ребенка? Вдруг жена умрет во время родов? А вдруг пострадает ребенок? Почему я не получил медицинское образование?!»

Не смейтесь, эти страхи знакомы каждому отцу, поверьте. На одном групповом психологическом тренинге для будущих пап мужчина лет тридцати, назовем его Николай, спро-



сил меня, что он должен делать, если ему придется самому принимать роды у своей жены.

# 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.