

18+

Алексей Сорока



# ОТЕЦ И ДОЧЬ

КАК ВЫРАСТИТЬ  
СЧАСТЛИВУЮ ЖЕНЩИНУ



**Алексей Сорока**  
**Отец и дочь. Как вырастить**  
**счастливую женщину**

*<https://litres.ru/74160882>*

*ISBN 9785007052306*

**Аннотация**

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

«Отец и дочь. Как вырастить счастливую женщину» — книга о том, как папе стать по-настоящему важным и близким человеком для своей дочери. Автор показывает, почему роль отца уникальна, и даёт практические советы на разных этапах взросления. Это честное и тёплое руководство будет полезно не только мужчинам, но и мамам, а также самим девушкам и женщинам — чтобы лучше понять, как формируются отношения, влияющие на всю жизнь.

# Содержание

Глава 1. Отец	5
Глава 2. Этапы роста и развития ребенка	23
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Отец и дочь.  
Как вырастить  
счастливую женщину**

**Алексей  
Анатольевич Сорока**

© Алексей Анатольевич Сорока, 2026

ISBN 978-5-0070-5230-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Алексей Сорока**

**Отец и дочь: как вырастить счастливую женщину**

# Глава 1. Отец

*Кто такой папа?*

Итак, вы стали папой маленькой девочки и наверняка растерялись. Сложность отцовства заключается уже в самой трактовке этого термина. Кто такой отец? Какие функции он выполняет? Как выстраивается связь между папой и ребёнком? И, самое главное, какое влияние мужчина оказывает на своих детей?

С мамами всё понятно. Материнство — в первую очередь биологическое явление, женщина выстраивает связь с ребёнком ещё во время беременности и родов, она становится для младенца первым самым важным человеком: заботится о нём, кормит, ухаживает, защищает от большого незнакомого мира. Сама природа помогает ей в этом через гормоны, усиливающие любовь и привязанность к ребёнку. Конечно, бывают случаи, когда гормонов недостаточно, когда наступает послеродовая депрессия и т. д. Но в большинстве случаев связь между мамой и малышом выстраивается очень быстро, и вопросов «что должна делать мать» не возникает. Образ матери в нашем обществе неизменен уже много веков. А вот с отцами ситуация не так однозначна.

В психолого-педагогической литературе не существует общепринятого определения отцовства. Значение этого тер-

мина в словарях сводится к официальному факту происхождения ребёнка от данного мужчины, зафиксированному в государственном документе. Также в словарях акцентируется внимание на правах и обязанностях отца по отношению к ребёнку.

Обратившись к истории, мы увидим, что в разные времена люди по-разному представляли себе идеал отца. В первобытную эпоху детей вообще воспитывали всей общиной, и понятия привязанности к маме и папе у наших далеких предков не существовало. Позднее, в античные времена семьи строились в патриархальном ключе: дети и их мать беспрекословно подчинялись отцу, однако любви и эмпатии с его стороны не предполагалось. В Средневековье роль «главы семьи» перешла к церкви, священники («святые отцы») контролировали и мужчин, и женщин, учили их, как правильно жить, чтобы соответствовать всем требованиям религии. В XVI—XVII вв. функции отца вышли из-под контроля церкви и стали регулироваться обществом. Строились они в основном вокруг частной собственности: сыновья воспринимались как наследники, дочерей можно было выгодно выдать замуж. Об эмоциональной связи отца с детьми речи не шло, в обществе всё ещё царил патриархат.

Параллельно с этим искусство воспевало священную материнскую любовь. То есть главная роль в отношениях с ре-

бёнком отводилась матери, отец подключался к воспитанию гораздо позднее, когда дети подрастали и нужно было определить их жизненный путь.

Образ отца, занятого в основном обеспечением семьи, сохранялся вплоть до XX века. Демократизация общества внесла немало перемен в эту картину: теперь женщины могут работать наравне с мужчинами и способны самостоятельно обеспечивать семью, а на первый план вышли права человека. В наше время главной ценностью стали чувства и эмоции, любой цивилизованный человек должен уметь проявлять эмпатию и сопереживать. Авторитарные способы «мужского воспитания», сводившиеся к ремню и розгам, теперь резко осуждаются, от отцов требуется другой — толерантный — подход.

То есть современным папам недостаточно просто ходить на работу, приносить в семью деньги и время от времени прибегать к дедовским методам воспитания. Современный отец должен быть чутким и нежным, он должен стать для своих детей другом и наставником, проводить с ними много времени, активно участвовать в их жизни. Звучит неплохо, но вот парадокс: параллельно с развитием этих ценностей ослабевают институт брака. Семьи всё чаще распадаются, дети растут вдали от своих отцов и теряют связь с ними.

Почему мужчинам так сложно освоить роль современно-го вовлечённого папы? Ответ на поверхности: у них не было хорошего примера перед глазами. В частности, в нашей стране за тот же XX век два раза поменялся государственный строй, произошли две мировые войны плюс несколько локальных военных конфликтов. То есть каждое поколение мужчин столкнулось с кризисом, с ситуацией, где нужно было выживать и вытаскивать всю семью, где родителям — зачастую даже матерям — было не до бережного отношения к чувствам ребёнка. Если вы родились и выросли в России и вам в районе 30—40 лет, значит, весьма вероятно, ваш прадед погиб на войне, ваш дед вырос без отца и не особо участвовал в воспитании своих детей, традиционно считая это «женским делом», а ваш отец в перестроечные годы пропал на работе, пытаясь свести концы с концами. Это «средняя по больнице» ситуация, и, возможно, конкретно в вашем роду были другие сценарии. Но стоит признать: большинство россиян выросло в семьях, где отец в лучшем случае исполнял роль кормильца и добытчика. И перед нами стоит непростая задача: суметь выстроить теплые и доверительные отношения с нашими детьми, не имея подобного опыта со своими папами.

Современные исследования показывают, что мужчины по-разному воспринимают роль отца. Для одних ребёнок — это способ повзрослеть и утвердиться в серьёзном статусе,

для других — ответственность и объект любви, ну а для третьих дети — их главная ценность. Однако нередки и случаи неприятия ребёнка, когда мужчине сложно освоить статус отца и он тяготится им.

Психологи выделяют следующие типы любви, свойственные как папам, так и мамам:

— **Действенная любовь**, построенная на сотрудничестве и взаимоуважении. Родитель признаёт самоценность ребёнка и помогает ему гармонично развиваться.

— **Отстранённая любовь** — когда родитель признаёт и уважает своих детей, но при этом слишком занят, чтобы уделять им достаточно внимания. Дети таких родителей часто могут ощущать себя покинутыми.

— **Действенная жалость**. Когда родитель любит ребёнка, но при этом считает его беспомощным и чрезмерно опекает. Дети таких родителей обычно очень инфантильны.

— **Снисходительное отстранение** проявляется, когда ребёнок не оправдал ожиданий родителя — например, у него есть какое-нибудь серьёзное заболевание или проблемы с развитием. Родитель любит малыша, но при этом психологически дистанцируется от него, чтобы не так сильно страдать.

— **Отвержение** — нежелание общаться с ребёнком, игнорирование его потребностей. Дети, чувствующие, что не представляют для родителей никакой ценности, всё равно

будут добиваться их внимания, причём даже с помощью деструктивного поведения.

— **Презрение** — крайняя степень отвержения, с применением тотального контроля и строгих наказаний. Ребёнок такого родителя будет чувствовать себя эмоционально опустошённым, у него будет много психологических проблем.

— **Преследование** — когда родитель чувствует в ребёнке внутреннюю силу и пытается его «сломать», подчинить своим правилам, в том числе с применением насилия.

— **Отказ от ребенка** — полное отсутствие родителя в жизни малыша. Может проявляться даже не физически, а эмоционально.

Причины деструктивного отношения к собственному ребёнку могут быть разными. Возможно, у самого родителя есть непроработанные детские травмы, возможно, он морально не готов быть родителем и не справляется с этой ролью, а возможно, параллельно с рождением малыша он пережил какую-то сложную жизненную ситуацию (например, смерть близкого родственника), и теперь ребёнок на подсознательном уровне ассоциируется у него с этой болью. В любом случае именно родитель может и должен отследить своё отношение к детям — и при необходимости проработать его.

Каким папой вы хотите стать для своей дочери? Какие отцы вообще встречаются в современном мире? Некоторые

психологи выделяют следующие типы:

— **«Кормилец»** — традиционный образ отца, ориентированный на обеспечение семьи. Такие папы хотят и планируют детей, но мало рефлексируют на тему отношений с ними. Они не стремятся к душевным разговорам и совместному досугу, не пытаются лучше узнать своих сыновей и дочерей. Для семьи они — руководители, часто авторитарные.

— **«Модерный кормилец»** — явление нового времени. Это отец, который наряду с функциями обеспечения и защиты выстраивает крепкие отношения с детьми, проводит с ними время, стремится стать для них другом. Такие папы постоянно контактируют со своими детьми, они включены в их дела и проблемы, помогают в учёбе. Особенно заметен их вклад в воспитание детей до трёх лет: если у традиционных отцов он ничтожен, то у «новых» он примерно равен материнскому вкладу.

Также часто используется обозначение «достаточно хороший отец» — это случай, когда из-за высокой нагрузки на работе или каких-то других серьёзных дел мужчина не может уделять много времени детям, но при этом очень старается качественно проводить с ними досуг и участвовать в их жизни насколько возможно. В нынешних реалиях это, пожалуй, самый распространённый типаж. Соблюдать баланс между семьёй и работой получается не у всех, однако «достаточно хорошие папы», как правило, его находят.

— **Целостный, «комплексный» отец**, взаимозаменяемый с матерью. Он вовлечён в семейную жизнь, занимается бытом наравне с женой и активно участвует в жизни ребёнка. Согласно исследованиям Дж. Плека, дети активно вовлечённых пап отличаются хорошими когнитивными способностями, повышенной эмпатией и менее стереотипными взглядами на жизнь. У таких детей больше шансов на эмоциональное благополучие, они увереннее осваиваются в окружающем мире, хорошо выстраивают отношения с другими людьми. В случае развода вовлечённые отцы не обрывают контакты с детьми и сохраняют с ними психологическую связь.

— **Отсутствующий отец**, никак не участвующий в жизни ребёнка. Часто контакты утрачиваются после развода, когда мужчина уходит из семьи и вообще не поддерживает связь со своими детьми. Но бывает и так, что семья с виду полная, родители и дети живут под одной крышей, а отец при этом холоден и отстранён, и дети не воспринимают его родным человеком.

Жизненные обстоятельства бывают разными, и не у всех мужчин получается сразу стать идеальными вовлечёнными отцами. Кто-то вынужден пропадать на работе и быть только «кормильцем», а у кого-то распался брак, и он не может полноценно общаться с ребёнком, становясь «отсутствующим отцом». Возможно, прямо сейчас кто-то из читателей узнал

себя в этих типажах, расстроился и решил, что всё уже упущено. Но это не так! Даже если ваш ребёнок уже вырос, вы всё ещё можете наладить с ним отношения и хотя бы частично компенсировать то, чего не дали в раннем детстве.

Для ребёнка очень важно, чтобы родители были счастливы и спокойны, и вовлечённость отца в семейную жизнь как раз способствует такой атмосфере. Если родители делят домашние обязанности между собой, то у обоих появляется возможность реализовываться и в профессиональном плане, и в родительском. Хороший отец уходит от авторитарного стиля воспитания и проявляет эмпатию к детям, старается быть в курсе их проблем и тревог, помогает им справляться с трудностями.

Отношения отца и ребёнка выстраиваются не сразу: если мама для младенца — существо понятное и родное, то папа воспринимается более смутно. Он не всегда находится рядом, появляется чаще всего утром и вечером, а днём исчезает неведомо куда. Подрастая, ребёнок утверждает в этом впечатлении: если повседневные заботы мамы ему привычны и понятны, то деятельность папы кажется загадочной и более интересной. И здесь появляется риск так и остаться для ребёнка таинственным существом, живущим какой-то параллельной жизнью. Многие мужчины так и не развеивают эту иллюзию: отцовство пугает их. Им трудно освоить-

ся в этой роли, они стесняются или боятся подходить к младенцу, не чувствуют ответственность, не понимают своих новых обязанностей. Часто на этой почве происходит разлад в семье — не случайно немалая часть разводов происходит практически сразу после рождения у пары ребёнка. Мать ждёт от мужа поддержки и помощи, новоиспечённый отец не понимает, что от него требуется, новый статус вгоняет обоих родителей в стресс — и всё это выливается в конфликт. «Крайним» чаще всего оказывается именно мужчина, который просто не сумел быстро адаптироваться к новой роли.

Новоиспечённым папам важно понимать, что их эмоции и страхи нормальны. Отцовские чувства, в отличие от материнских инстинктов, не приходят сразу после рождения малыша, они возникают постепенно, через регулярное взаимодействие с ребенком. Ещё Аристотель говорил, что по-настоящему отцами мужчины становятся позже, чем женщины — матерями.

Многие мужчины признаются, что на начальных этапах беременности жены воспринимали плод как некий безжизненный объект. В течение первого года жизни ребёнок в восприятии папы постепенно становится более реальным. И вместе с глубокой привязанностью появляется ответственность, которая включает в себя потребность заботиться о малыше, защищать его и обеспечивать всё необходимое для его

роста и развития. Появляется также ответственность за себя в роли отца, которая выражается в стремлении меньше рисковать и больше заботиться о себе. Вовлечённый отец растёт и развивается вместе с ребёнком.

Связь с малышом легче выстраивать, если уже на этапе беременности думать и заботиться о нём как о человеке — через заботу о его матери. Мужчина может сопровождать будущую маму в поликлинику, ходить с ней на прогулки, делать ей расслабляющий массаж, взять на себя больше работы по дому, чем раньше, чтобы разгрузить беременную партнёршу. Он может пойти вместе с ней на роды — многим этот опыт помогает быстрее пробудить отцовские чувства.

Затем, когда ребёнок подрастает, мужчина осваивает разные отцовские роли: семейного менеджера, кормильца, защитника, финансиста, учителя и т. д. На этом этапе он больше думает не о своем развитии, а о развитии ребёнка: здоровье, учёбе и увлечениях. Дети вовлечённых отцов, как правило, достигают больших успехов в разных сферах: они чувствуют поддержку сильного и авторитетного взрослого, и это придаёт им уверенность в собственных силах.

Формирование отцовской любви — достаточно сложная задача. Принятие роли отца — это, на самом деле, кризис переосмысления себя и своей роли в жизни, связанный с но-

вой ответственностью за благополучие семьи и детей.

Как фигуру отца видят психологи

Почему же мужчинам так сложно осваивать роль отца? Почему не все психологически готовы создать для ребёнка правильное пространство, выстроить с ним близкие отношения? Чаще всего дело именно в отсутствии опыта подобных отношений со своим собственным папой. Многие мужчины травмированы авторитарными, жестокими, требовательными отцами, у многих папы ушли из семьи и практически не появлялись в их жизни. И все мы понимаем, что это деструктивные модели, которые лучше не повторять. Но при этом практически никто не знает, как правильно взаимодействовать с ребёнком.

Ещё одна проблема заключается в том, что, по мнению социума, мужчина должен быть мужественным, суровым, не показывать свои эмоции. А правильное взаимодействие с ребёнком как раз предполагает чувствительность, способность проявлять эмпатию и помогать переживать разнообразные эмоции и чувства. И здесь молодые отцы сталкиваются с дилеммой: какой образ поддерживать, кем быть — суровым «главой семьи» или нежным и заботливым отцом? В представлении многих эти две ипостаси несовместимы.

Все мужчины переживают кризис отцовства по-разному.

Кому-то удаётся найти баланс между семьёй и работой и стать «достаточно хорошим папой». Кто-то проникается новой ролью настолько, что выполняет родительские функции чуть ли не лучше матери, становясь со временем максимально вовлечённым отцом. Но многие не справляются с навалившимися на них обязанностями и ответственностью и самоустраиваются от них, становясь отсутствующими отцами. При этом семья может сохраняться, папа и ребёнок будут контактировать, и формально всё будет выглядеть вполне хорошо. Но на деле между отцом и детьми не будет душевной близости, они будут воспринимать друг друга чужими людьми. В разведённых семьях такой папа часто полностью исчезает из жизни ребёнка, игнорируя тот факт, что развод — это отмена брачных отношений, а не детско-родительских. Для полноценного развития личности ребёнка в равной степени нужны оба родителя, потому что каждый из них обладает своим уникальным ролевым функционалом.

К сожалению, чаще всего «отсутствующими отцами» становятся именно папы девочек. По разным причинам. Кто-то хотел сына, а не дочь. Кто-то считает, что воспитанием девочки должна заниматься мать — ведь она как женщина лучше понимает потребности дочери. Подобных отговорок очень много. Такие отцы могут даже не осознавать, что наносят своему ребёнку серьёзную травму.

Но какова же роль папы в психологическом формирова-

нии детей?

Долгое время предполагалось, что основная задача отца — обеспечение семьи и социализация ребенка. Эмоциями, чувствами, переживаниями малыша занимались только матери (и то не все). Поэтому весь XX век большинство психологических исследований рассматривало именно проблемы материнства, а феномен отцовства оставался в тени. Интерес к этой проблематике начал проявляться только в последние 30—40 лет, поэтому вопрос влияния отца до сих пор изучен мало, но кое-какие выводы всё же сделать можно.

Большинство исследователей единогласно определили, что отец влияет на полоролевую идентификацию, интеллектуальное развитие и интерес к обучению, постижение моральных норм общества, эмоциональное развитие и формирование характера ребёнка.

С точки зрения Эриха Фромма, отцовская любовь в отличие от материнской — любовь «требовательная», условная, которую ребёнок должен заслужить. Чтобы заслужить расположение папы, нужно соответствовать определённым социальным требованиям и ожиданиям, обладать набором способностей и достижений. Любовь отца служит как бы наградой за успехи и хорошее поведение. То есть в попытках заслужить расположение папы ребёнок осваивает правила окружающего его социума и учится в него встраиваться. Этот опыт поможет ему в будущем найти своё место в мире.

Альфред Адлер отмечал, что задача отца заключается в поощрении активного интереса к окружающей среде. Папа является для детей источником познаний о мире, труде, технике, помогает выстроить цели и идеалы, определиться с профессией. Он должен демонстрировать позитивное отношение к жене, работе и обществу, чтобы дети не воспринимали окружающую реальность враждебной.

Игорь Семёнович Кон писал, что отец в семье выполняет функции персонификации власти, кормильца, дисциплинатора, примера для подражания и непосредственного наставника детей в общественно-трудовой деятельности.

Таким образом, вовлечённые отцы помогают своим детям лучше узнавать мир, легче осваивать новые навыки и знания. Родителям, которые часто читают детям книги, поют песни и рассказывают истории, удаётся создать домашнюю среду, содействующую успехам в учёбе и жизни.

Отец также даёт ребёнку чувство безопасности. Обычно эта роль приписывается матери, но отцовская защита более глобальна и социально ориентирована. Отец оберегает свою семью от опасностей внешнего мира, выступая в роли защитника, решая сложные вопросы. Он помогает детям справиться со страхами, на своём примере показывая, как нужно преодолевать трудности. Также отец может защитить ма-

лыша от избыточной материнской любви, помочь сепарироваться, выстроить границы и выйти из слияния с матерью. Отец позволяет ребёнку действовать, быть свободными и автономным — а это важные навыки на всех этапах взросления и освоения внешнего мира.

***Итак, что «достаточно хороший», вовлечённый отец делает для своего ребёнка:***

1. Подкрепляет уверенность ребенка в собственных силах, обеспечивает чувство безопасности и защищённости.
2. Создаёт условия для формирования личных границ.
3. Закладывает основы самооценки и самоидентификации ребёнка (заслуживая отцовскую любовь, ребёнок самоутверждается).
4. Выстраивает сценарий межличностных отношений между мужчиной и женщиной, между родителями и детьми.
5. Помогает ребёнку в самореализации (учит действовать, рисковать, переживать трудности).
6. Показывает пример взаимодействия с социумом.

Именно отношения родителей влияют на то, как ребёнок будет представлять роли мужчины и женщины в семье, какую модель отношений будет впоследствии копировать. Женщины выбирают партнёра по образу отца — и только от вас зависит, каким будет этот образ и какой мужчина в бу-

душем составит пару вашей дочери.

Многие матери в попытках заменить отсутствующих отцов стараются выполнить эти функции самостоятельно. Но такая практика очень редко бывает успешной. Во-первых, у матери с детьми другие отношения — более тесные и интимные. В сознании ребёнка мать не так сильно связана с внешним миром, как отец, ведь она практически непрерывно находится рядом с малышом. А значит, только через маму ребёнок не сможет полноценно узнать окружающий мир, почувствовать его границы и возможности. Кроме того, матери, пытающиеся совмещать материнские и отцовские функции, испытывают большое психоэмоциональное напряжение и очень быстро выгорают.

Отсутствующий отец, не выполняющий необходимые функции, обесценивается как в своих глазах, так и в глазах ребёнка, его нормы и ценности отвергаются. Психика малыша вытесняет образ отца, не воспринимает его как значимого взрослого, не перенимает его опыт. Даже ругая или наказывая ребёнка, вы наносите ему меньший вред, чем просто игнорируя его, проявляя к нему полную незаинтересованность и безразличие. Отсутствующий равнодушный отец практически всегда воспринимается детской психикой негативно. Такой отцовский образ формирует у ребёнка повышенную тревожность или даже депрессию: он не чувству-

ет себя защищённым, испытывает повышенный стресс при столкновении с внешним миром, ему сложно преодолевать жизненные препятствия и трудности.

Даже если сейчас вам тяжело свыкнуться с новой ролью и кажется, что вы никогда не сможете понять свою малышку, не опускайте руки. По мере взросления вашей дочери у вас с ней будет появляться всё больше общих тем и интересов. Многие люди говорят, что отец начал участвовать в их жизни только после пяти лет, но к подростковому возрасту стал даже важнее и ближе матери. Так что, если сейчас вы ощущаете себя бесполезным, у вас ещё есть шанс стать значимым взрослым для своей девочки.

## Глава 2. Этапы роста и развития ребенка

Прежде чем говорить о роли отца в жизни девочки, рассмотрим общую картину того, как развивается человек, через какие этапы роста он проходит и какое влияние оказывают на него родители. Это будет полезно для общего понимания, как вести себя с ребёнком и на каких аспектах воспитания стоит сделать упор в том или ином возрасте.

На самом деле возрастная периодизация разграничена довольно условно: каждый человек развивается индивидуально, у кого-то процессы взросления идут быстрее, у кого-то — медленнее. На это влияют как внешние факторы, так и особенности психики. Однако все мы так или иначе проходим описанные ниже стадии становления личности, каждая из которых является ключевым моментом.

Специалисты условно выделяют следующие периоды жизни:

- Младенчество (от 0 до 12—14 месяцев).
- Ранний возраст (от 1 до 3 лет).
- Дошкольный возраст (от 3 до 6—7 лет).
- Младший школьный возраст (от 6—7 до 10—11 лет).
- Отрочество (от 11—12 до 15—16 лет).
- Юность (от 15—16 до 20 лет).

— Молодость (21—25 лет).

— Взрослость (26—75 лет).

— Поздний возраст (от 76 лет до конца жизни).

Наибольшее влияние родители оказывают на ребенка в его ранние годы: чем он младше, тем больше зависит от взрослых. Взрослые организуют жизнь детей, воспитывают их в соответствии с правилами общества, формируют отношение ребёнка к окружающему миру, другим людям и самому себе. Детско-родительские отношения на разных этапах также меняются: если младенцу нужна непрерывная забота и постоянное присутствие взрослого, то ребёнок постарше уже может проявлять кое-какую самостоятельность, и его тотальная зависимость от родителей постепенно трансформируется в полноценные отношения с ними. Взрослея, человек всё меньше зависит от мамы и папы эмоционально. Наконец он сепарируется от них и уходит в самостоятельную жизнь — однако все ценности и взгляды, заложенные родителями в ранние годы, остаются с ним до конца дней и влияют не только на его отношения с миром, но и на эмоциональную связь с родителями. Поэтому, воспитывая ребёнка, очень важно знать особенности каждого психологического периода.

### **Перинатальный период**

Начать разговор про выстраивание отношений с ребёнком я бы хотел с перинатального периода. Да, конечно, во время беременности связь младенца с матерью, очевидно, силь-

нее. Многим мужчинам в этот период в принципе сложно по-настоящему *осознать*, что ребёнок уже существует. Однако уже на этом этапе формируется родительство, в первую очередь базирующееся на отношениях между будущими мамой и папой. Мужчина и женщина много думают о будущем ребёнке, представляют, каким он будет: когда произнесёт первое слово, как будет смотреть на маму и папу, как в первый раз пойдёт в детский сад и т. д.

Часто при этом будущие родители игнорируют реальные трудности, которые ждут их сразу после рождения ребёнка: бессонные ночи, непонимание, что нужно малышу и почему он плачет, колики и вообще проблемы с пищеварением и так далее, и тому подобное. Конечно, не стоит думать о будущем младенце только в контексте предстоящих сложностей, однако их важно учитывать, чтобы не получилось так, что вы придумали себе идеальную картинку, а на деле всё оказалось не столь радужно. Если родители будут заранее выстраивать объективный образ младенца, учитывая и радостные моменты, и непростые задачи, после рождения ребёнка им будет гораздо легче привыкнуть к своей новой роли и освоиться в ней.

Но так или иначе уже на этом этапе отец может оказать значительное влияние на предстоящее развитие ребёнка — через свою заинтересованность в этом процессе.

Здорово, если будущие мама и папа уже во время беременности будут очерчивать свою родительскую позицию,

изучать стили и методы воспитания и договариваться о том, какой из них более оптимален. Если говорить конкретно о роли отца, то в первую очередь она зависит от того, как он вообще видит отцовство, принимает он эту модель или отрицает. Что это значит? Например, если у отца был трудный опыт взаимоотношений со своими родителями, то у него, скорее всего, сформировалось искажённое восприятие отцовской роли, и это восприятие он может перенести в свою собственную семью, повторяя модель поведения своих родителей. Поэтому, ожидая рождения ребёнка, неплохо будет проанализировать свой опыт взросления и подумать, хотите ли вы брать пример родительской фигуры со своего собственного отца. Важно учитывать социальные, экономические и культуральные условия и то, как в них ощущали себя ваши родители.

Например, многие из нас выросли в семьях, где обязанности мужчин и женщин были чётко разделены. Забота о ребёнке, преимущественное времяпрепровождение с ним и эмоциональная вовлечённость в его жизнь традиционно считались обязанностью матери, отец же играл роль добытчика. Выросший в такой семье мужчина, исходя из своего детского опыта, может быть уверен, что всеми вопросами воспитания обязана заниматься жена, а его самого они касаться не должны. И именно с этой позиции он будет выстраивать отношения со своими детьми, хотя условия жизни могут кардинально отличаться от тех, что были у него в детстве. Воз-

можно, график его работы вполне позволяет проводить много времени с детьми и активно участвовать в их жизни, но он не делает этого, поскольку его отец всегда пропадал на работе и не показал сыну пример, что мужчина тоже может быть вовлечён в воспитательный процесс.

На формирование родительской позиции также сильно влияет система личностных ценностей и смыслов, сложившаяся у человека. Например, модель поведения отца зависит от того, как мужчина относится к:

- поддержке и сопровождению супруги, будущей матери;
- необходимой гибкости собственных взглядов на уход и вовлечённость в воспитание ребенка;
- безоценочному принятию уровней возможностей, потребностей и особенностей будущего ребенка;
- самому факту перераспределения внутрисемейных ролей и их функциональному наполнению.

Исходя из этих факторов, можно выделить два полюса родительской позиции отца:

— **Позиция принятия.** Будущий папа принимает тот факт, что у него появятся родительские функции. Чем сильнее это принятие, тем меньше мужчина пытается избежать ответственности за свою семью и её благополучие. Его приоритеты смещаются, инфантильные потребности заменяются зрелыми ценностями.

— **Позиция отрицания.** Будущий отец сторонится или

даже избегает родительских функций, его отталкивают трудности, связанные с появлением ребенка. Часто при этом мужчина становится тревожным, раздражительным или даже апатичным. Он дистанцируется от партнёрши, и чем ближе становится момент родов, тем сильнее увеличивается эта дистанция. Будущий ребёнок не мотивирует его больше заботиться о семье, ставить её в приоритет.

Конечно, обе эти ситуации весьма утрированы, и сценарии поведения у всех развиваются по-разному. Однако от того, какая из этих двух позиций окажется ближе будущему отцу, зависят степень его вовлеченности в уход за будущим ребёнком и его воспитание, а также уровень эмоциональной поддержки, любви и уважения во взаимодействии с матерью малыша.

Если будущий папа действительно хочет активно участвовать в развитии и воспитании ребёнка, то ему следует изучить все тонкости этого дела, в том числе и полоролевые особенности взросления. Как только УЗИ показало, кто у вас будет, сын или дочь, постарайтесь узнать как можно больше информации об особенностях взросления мальчиков и девочек и роли папы в этом процессе.

На этом этапе часто появляются иллюзии о том, какие черты характеры будут присущи ребёнку согласно его полу. Например, от девочек обычно ждут хорошего поведения,

представляют, что дочь будет тихой и послушной, но при этом общительной и социализированной. И если потом ребёнок станет демонстрировать другие черты характера — например, дочь окажется интровертом и предпочтет сидеть дома одна, а не гулять с подругами, — то это поведение родители расценят как неправильное, и могут даже попытаться «переучить» девочку, чтобы она соответствовала их представлениям об идеале. Но это в корне неверный подход. Нужно понимать, что все люди имеют особенности характера, которые не связаны с гендерной принадлежностью. И говоря о том, что будущему отцу нужно изучить полоролевые особенности воспитания, я имею в виду не характер будущего ребёнка, а его потребности и этапы взросления, через которые он или она пройдёт.

Другая важная задача будущего отца — преодолеть проблемы во взаимодействии со своими родителями, родителями супруги и другими представителями старшего поколения. Это необходимо для установления гармоничных взаимоотношений в молодой семье — и не только из-за всевозможных детских травм, деструктивных семейных сценариев и т. д. В первую очередь это нужно сделать, чтобы этап беременности, родов и первых месяцев адаптации к жизни с новорождённым прошли спокойно, без лишних конфликтов. Появление ребёнка практически всегда нарушает равновесие в семейной системе. Обычно, как только пара объявля-

ет о беременности, все члены семьи как бы «теряют равновесие» — ведь они тоже получают новые роли в семейной иерархии, становятся бабушками-дедушками и т. д. Часто на этом фоне у представителей старшего поколения начинается некая конкуренция. А ещё, как правило, неизбежны навязчивые советы «с высоты опыта», которые не всегда приятны молодым родителям либо не соответствуют современным реалиям.

Конечно, в теории может показаться, что достаточно перетерпеть эти неприятные разговоры и советы, особенно если родители живут отдельно. Но дело в том, что беременная женщина с трудом может контролировать своё настроение — это естественное поведение, заложенное природой, в ожидании малыша у женщины обостряются все инстинкты. В таком состоянии будущей маме сложно взять себя в руки и разруливать конфликты с родителями. Поэтому хорошо, если именно отец возьмёт на себя задачу по выстраиванию гармоничной атмосферы в семье и сможет установить границы в общении со старшими родственниками.

Конечно, бабушки и дедушки вмешиваются в жизнь молодой семьи не с целью «захватить власть», а из желания помочь, поделиться опытом. Однако такие вторжения могут негативно сказываться на психоэмоциональном состоянии молодых родителей — и, как следствие, на нервно-психическом состоянии плода. Поэтому если вы понимаете, что вашу партнёршу могут нервировать навязчивые советы стар-

шего поколения, постарайтесь оградить её от них.

Сделать это можно так:

— Выстроить границы взаимодействия и взаимоотношений с родителями — своими и партнёрами.

— Обсуждать с будущей мамой ваши родительские позиции: проговаривать, как вы будете справляться с новой ответственностью и какие методы воспитания вам наиболее близки.

— Проявлять понимание, внимание и терпение к попыткам старшего поколения помочь вам, дать советы и вообще поучаствовать в жизни вашей семьи.

— Поддерживать баланс в получении помощи от родителей и проявлений самостоятельности в своей родительской роли.

— Отказаться от вовлечения в семейные мифы и выражать собственную позицию по отношению к развитию, воспитанию и обеспечению будущего ребёнка.

Сразу после рождения ребёнка отцу также следует выстраивать и поддерживать гармонию в семье. У каждого этот путь будет индивидуален, но общие рекомендации звучат примерно так:

— В первое время после рождения ребёнка в семье очень высок риск конфликтов: жизнь полностью меняется, все члены семьи испытывают стресс и могут не сдерживаться в проявлении негативных эмоций. Отцу следует внимательно следить за атмосферой в доме и стараться предупреждать кон-

фликтные ситуации или как можно быстрее нивелировать их.

— Старайтесь создавать для матери ребёнка условия, в которых она будет испытывать позитивные эмоции — ей и вашему малышу сейчас это очень важно.

— Создавайте комфортную среду для малыша и его мамы, чтобы ребёнок мог гармонично развиваться.

— Помогайте партнёрше ухаживать за ребёнком, давайте ей возможность на время отвлечься от забот о младенце — так она сможет вовремя восстанавливать свои ресурсы и легче справляться со стрессом и бытовыми трудностями.

— Обсудите и установите общую систему принципов ухода за ребёнком и его воспитания в будущем.

— Не отстраняйтесь от ребёнка и его матери, старайтесь быть доступным физически и эмоционально.

— Сохраняйте спокойствие и будьте терпеливы. Сейчас вся ваша жизнь будет сосредоточена вокруг потребностей ребёнка — это нормально. Важно принять этот факт и просто прожить данный этап.

## **Младенчество (от 0 до 12—14 месяцев)**

Период, когда ребёнок развивается на самых высоких скоростях. Всего за год из беспомощного новорождённого существа он превращается в активного маленького человека, который познаёт мир, имеет свои желания и стремления и даже общается с родителями на своём языке.

Новорождённость (первые 3 недели) — единственный период в жизни человека, когда он живёт только инстинктами, направленными на удовлетворение органических потребностей, необходимых для выживания. Психологических особенностей в это время ещё не наблюдается, младенец — чистый лист. Но он уже вошёл в социум, окружающие люди уже влияют на него — и он начинает осваивать необходимые реакции, чтобы взаимодействовать с миром.

Обычно родители общаются с маленьким ребёнком так, как будто он уже умеет разговаривать: что-то рассказывают, задают вопросы, комментируют свои действия или поведение малыша. Желательно при этом эмоционально показывать ребёнку свои чувства, выражать любовь и нежность через интонации и движения: ещё не зная значений слов, младенец хорошо считывает экспрессию.

Малыш очень быстро начинает выстраивать зрительный контакт с окружающими людьми. Он активно изучает пространство: рассматривает предметы, трогает их и пробует на вкус, засовывая в рот. Прислушивается к звукам и реагирует на них — часто плачем. Ребёнок рано начинает различать «своих» и «чужих» взрослых. С мамой у него наиболее тесная связь, он уже умеет манипулировать ею, добиваясь того, что ему нужно. Он радуется, увидев знакомого, близкого человека, и настороженно изучает незнакомцев — может даже заплакать от страха, если человек вызывает у него тревогу. Постепенно к первичным инстинктивным реакциям до-

бавляются реакции социальные: младенец открыто выражает свои эмоции, он может смотреть, слушать, просить о помощи, привлекать внимание и радоваться появлению взрослых.

В это время ребёнку крайне необходимо взаимодействие со взрослым, младенец не может надолго оставаться в одиночестве. Он бурно радуется при виде близких людей и выражает явное удовольствие, когда его берут на руки или играют с ним. В самом раннем возрасте одно только присутствие близкого человека может положительно влиять на эмоциональный фон ребёнка. Однако здесь существует опасность: если взрослый (чаще всего мама) непрерывно находится рядом с младенцем, тот привыкает к постоянному вниманию, и впоследствии ему будет трудно переключаться на игрушки или интересные занятия, он всё время будет искать глазами родителя.

При грамотном воспитании ближе к году общение ради общения трансформируется в какую-то совместную деятельность — чаще всего в игру с игрушками. Взрослый постепенно открывает для ребёнка предметный мир, знакомит его с различными вещами и их функциями.

Зависимость младенца от взрослого настолько сильна, что его отношение к миру и самому себе всегда преломляется через призму отношений с другим человеком. Иными словами, ребёнок оценивает ситуацию или предмет по тому, как к этой ситуации или предмету относится значимый для него

взрослый. Родителям стоит помнить об этом, когда они реагируют на какие-либо раздражители и особенно на поведение самого ребёнка.

Уже в младенчестве маленький человек начинает получать первые знания о мире и о себе. Да, он кажется абсолютно беспомощным и реагирует на внешние раздражители инстинктивно и рефлекторно. Но вместе с этим он получает новый опыт.

Многие мужчины думают, что в период младенчества ребёнку нужна только мать, и практически не участвуют в уходе за малышом, считая, что женщина справится лучше. Однако стоит понимать, что если все биологические нужды ребёнка своевременно удовлетворяются, у него довольно рано начинают формироваться более сложные потребности: контактирование со взрослыми, новые впечатления и т. д.

Получение сенсорной информации — основное условие психического развития новорожденного. Визуальные и аудиальные впечатления развивают нервный аппарат младенца и его сигнально-сенсорные системы. И если отец в этот период находится в стороне, предоставляя всё общение с ребёнком матери, то он попросту потеряет первую возможность установить контакт со своим сыном или дочерью. Не стоит думать, что младенец ещё ничего не понимает! Уже в первые недели жизни новорождённый получает какое-то впечатление об окружающих людях, привыкает к ним, выстраивает с ними отношения. И вы можете поспособствовать этому, если

будете часто появляться в его поле зрения и говорить ласковые слова, демонстрируя своё позитивное отношение и любовь к малышу.

Строго говоря, младенчество можно разделить на этап новорождённости и этап младенчества. Переход между ними обозначается стадией, на которой у ребёнка проявляется «комплекс оживления» — эмоционально-моторная реакция на приблизившегося к нему родителя. Малыш начинает фиксировать взгляд на маме, папе или другом «приближённом» взрослом, улыбаться ему, активно двигать руками и ногами, заведя знакомую фигуру. Так выражается первая «социальная» потребность ребёнка — потребность в контакте со значимыми взрослыми.

С этого момента общение становится активным и регулярным. Привязанность младенца к родителям растёт, ведь именно они становятся для него основным источником получения информации: визуальной, звуковой, тактильной, эмоциональной и т. д. Поэтому родители должны как можно чаще предпринимать простые, но очень важные для малыша действия: регулярно брать на руки, перемещаясь вместе в пространстве, давать ему потрогать и подержать новые предметы, показывать, как ими пользоваться.

Если во всём этом процессе участвует не только мама, но и папа, младенец начинает воспринимать его своим, родным, испытывает необходимость в его присутствии и содействии — так между отцом и ребёнком зарождается связь.

В период младенчества у ребёнка начинает формироваться отношение к себе и окружающему миру — в основном через взаимодействие с родителями. Поэтому вам как отцу, как главному проводнику ребёнка в большой мир важно помочь ему выстроить этот образ позитивно:

— С момента рождения следует обращаться к ребёнку так, как будто он уже всё понимает.

— Разговаривая с малышом, демонстрируйте ему свои позитивные эмоции. Пусть ваша речь будет экспрессивной и содержит разные интонации. Не нужно монотонно бубнить себе под нос.

— При общении с ребёнком избегайте длинных и сложных предложений.

— Вербальное общение должно сопровождаться совместными действиями: например, игрой в игрушки.

— Примерно после полугода у ребёнка необходимо формировать ориентацию на предметы и действия взрослого. Например, спрашивать: «Где кубик?» — и тут же демонстрировать малышу этот самый кубик.

— Регулярные действия, связывающие предметы с их нахождением в пространстве, — одно из важных условий для формирования речи. Поэтому не ленитесь рассказывать ребёнку об окружающем его пространстве.

— В младенчестве дети быстро растут и постигают новые навыки: поднимают голову, садятся, ползут, делают первые

шаги, хватают и вертят в руках предметы. Помогайте малышу совершать эти действия, будьте рядом — и тогда его развитие будет идти быстрее и легче.

Через манипуляции предметами ребёнок также познаёт окружающий мир и получает новые впечатления, поэтому по возможности не препятствуйте этим действиям, если они не несут угрозу его здоровью. Наоборот — постарайтесь разнообразить эти впечатления, давайте ребёнку разные на ощупь предметы, развивайте его тактильность. Покажите, какие действия можно с ними совершать: например, мячик можно кидать, а бумагу рвать. Пусть малыш познаёт разные способы взаимодействия с предметным миром.

Сначала он будет просто захватывать предмет ручкой, познавать его величину и форму. А к 10—11 месяцам он уже научится создавать зрительный образ предмета и подготавливать кисть к его захвату. Наблюдать за этим развитием крайне интересно.

Одним словом, уже на первом году жизни ребёнка вы сможете стать для него близким и важным человеком — если будете максимально способствовать его интересу ко всему неизведанному и предоставлять ему новые впечатления и сенсорные стимулы.

### **Раннее детство (1—3 года)**

Ребёнок уже овладел своим телом, научился управлять

движениями рук и общаться со взрослыми. Теперь он не беспомощное существо, он активно познаёт мир и контактирует с окружающими людьми. В этом возрасте можно уловить некоторые черты характера: в младенчестве у малыша сформировались начальные формы психических действий, и теперь они развиваются и проявляются всё сильнее.

В этом возрасте ребёнок начинает во многом подражать взрослым — это простейшая форма идентификации. Он чувствует себя причастным к другим людям, перенимает от них основы культуры и нормы поведения.

В раннем детстве у малыша активно развивается речь, он учится общаться целыми фразами, может называть предметы и явления, говорить о своих чувствах. Он осваивает различные действия, учится проявлять самостоятельность. В этом возрасте сильно развивается воображение, ребёнок начинает осмысливать и проявлять себя и своё «Я». Так закладываются первичные качества личности.

В этот период ребёнок только начинает входить в мир социальных отношений. Семья помогает ему освоить правильное поведение, однако он еще не до конца осознаёт мотивы своих действий и не всегда понимает, что и почему от него ожидают. Взрослые знакомят его с окружающим миром, называют предметы и явления, помогают овладеть речью. Если родители пренебрегают развитием малыша, пускают этот процесс на самотёк, развитие может замедлиться, и ребёнок не заговорит в положенное время либо речь его будет скуд-

ной. То же самое может произойти и в случае, если родители кидаются выполнять желания ребёнка по первому же требовательному жесту, как привыкли это делать в его младенчестве. В таком случае у малыша не будет причин обучаться речи, ведь его потребности и так выполняются. На этом этапе родителям важно запастись терпением и намеренно вынуждать ребёнка использовать слова и фразы для озвучивания желаний и просьб.

Примерно на третьем году жизни ребёнок начинает понимать указания взрослых и осмысленно выполнять их. Он всё лучше понимает речь, и теперь его очень интересуют длинные разговоры: многие родители отмечают, что дети любят сидеть за столом со взрослыми «развесив уши». Конечно же, ребёнка в такой ситуации интересует не содержание беседы, а то, как взрослые рассказывают истории, как формулируют и выражают свои мысли. Именно в этом возрасте появляется любовь к сказкам и стихам — малыш начинает воспринимать длинные истории, они завораживают его.

Исследование мира проявляется также через вопросы: ребёнок бесконечно спрашивает родителей о тех или иных явлениях, стремится больше узнать о знакомых и пока еще незнакомых предметах. В раннем детстве малыш учится привлекать и удерживать внимание взрослых, выражать привязанность и симпатию. Он много рефлексит над реакциями родителей на его поведение, его может сильно травмировать негатив, направленный на него значимым взрослым,

— и родителям стоит помнить об этом аспекте.

Дети в раннем возрасте также начинают интересоваться сверстниками, контактировать с ними и даже соревноваться в различных навыках (умении играть во что-то, кататься на велосипеде и т. д.). Малыш уже способен оценивать свои достижения, сравнивать себя с другими и стремиться быстрее чему-то научиться. Он также может испытывать симпатию к кому-то из детей и проявлять её. Или сочувствовать детям, которые чем-то обижены, либо расстроены.

К трём годам малыш начинает осознавать свое тело, с интересом изучать, как оно выглядит и что умеет. Начинается эдипальная стадия развития, о которой мы ещё поговорим в конце книги. Осмысленно управляя своим телом, ребёнок становится более самостоятельным.

Задача родителей в этот период — помочь ребёнку узнавать этот мир, отвечать на его вопросы, устанавливать с ним коммуникацию, чтобы стать для него самыми близкими людьми.

По мнению многих специалистов в области возрастной психологии и психологии развития, в раннем возрасте полноценное общение ребёнка с родителями является решающим фактором: от этого взаимодействия зависит гармоничное развитие малыша. Через общение с родителями ребёнок усваивает в том числе и нормативы поведения — однако осознаёт и соблюдает их не так быстро, как хотелось бы родителям.

*Чтобы помочь малышу успешно расти и постигать новые навыки, соблюдайте следующие правила:*

— Общайтесь с ребёнком как можно чаще — тогда его речь будет развиваться быстрее.

— Просто механически ухаживать ребёнком на этом этапе становится уже недостаточно. Чтобы выстроить отношения с малышом, нужно больше общаться и взаимодействовать с ним.

— Не стоит исполнять все просьбы ребёнка по одним лишь его жестам, иначе у него не будет мотивации пользоваться речью. Побуждайте малыша внятно проговаривать свои пожелания.

Ребёнок в раннем возрасте привлекает к себе внимание родителей по-разному. Поведенческий репертуар может быть самым разнообразным, поскольку малыш уже способен рефлексировать, оценивать реакцию родителей — и на основе этого выбирать вариант, как лучше выразить свои желания.

Здесь важно обозначить интересную закономерность: если вы будете игнорировать ребёнка или не проявлять заинтересованности в его словах и действиях, то малыш будет воспринимать это очень болезненно, ему будет сложно прожить это чувство отверженности, и в поведении и реакциях может произойти регресс.

В общении с ребёнком раннего возраста нужно помнить, что его мотивы поведения сильно отличаются от взрослых

мотивов. Он ещё не осознаёт, что такое иерархия, не подчиняется ситуативным условиям и часто попросту не может структурировать происходящее и выбрать «правильную», по мнению взрослых, реакцию. При этом в общении с другими детьми он может демонстрировать мотивацию и стремиться к успеху в какой-нибудь соревновательной игре. Поэтому можно сделать вывод, что представления об успешности и некоторых других социальных аспектах у ребёнка в раннем возрасте уже есть.

Однако в основном поведение малыша в раннем возрасте направляется его актуальными желаниями и чувствами. И если ребёнок поймёт, что какие-то его действия вызывают одобрение, принятие, похвалу, заинтересованность и любовь со стороны родителей, он будет стремиться и дальше получать это отношение — и, соответственно, действовать так, чтобы добиться от взрослых признания. Понимание того, какое поведение вызывает одобрение, а какое нет, впоследствии поможет ребёнку выстраивать взаимодействие с другими людьми — например, с воспитателями в детском саду или другими детьми.

Положительное отношение к ребёнку также поможет ему впоследствии развить в себе эмпатию, сочувственное отношение к другим людям.

Другой важной особенностью раннего возраста является узнавание своего тела, формирование образа «Я» через сопряжение телесного и психического развития. Поэтому важ-

но общаться с малышом не только словами, но и через прикосновения, объятия, ласковые поглаживания.

И здесь есть важный момент, который касается отцов и дочерей: папина ласка для девочки является не только источником радости и удовольствия, но и способом развития уверенности в себе. Поэтому если вы хотите, чтобы ваша маленькая девочка ощущала себя ценной и любимой, постарайтесь почаще её обнимать.

Конечно, неизбежны ситуации, когда вы будете недовольны своим ребёнком и вместо поощрения раскритикуете его действия. Это нормально, однако, делая это, помните, что в раннем возрасте дети очень чувствительно воспринимают родительскую «оценку» и наравне с гордостью от поощрения столь же сильно испытывают стыд от наказания. Поэтому, выражая недовольство по какому-либо поводу, постарайтесь делать это в меру, не перегибая палку.

Особенно важно помнить об этом, когда малыш будет демонстрировать свои достижения, которые кажутся взрослым незначительными. Дело в том, что в раннем возрасте дети радуются любому своему поступку — даже походу в туалет. И в подобные моменты у вас может появиться желание проигнорировать ребёнка или даже пристыдить его тем, что о таких вещах прилюдно не говорят. Делать этого ни в коем случае не стоит: резкая критика или пренебрежение провоцируют у ребёнка острое чувство стыда, его самоуважение снижается, и в дальнейшем он может отказаться участвовать

в какой-либо деятельности, чтобы его больше не стыдили.

Самое главное — не использовать чувство стыда в качестве воспитательных мер, иначе оно станет слишком сильным и в результате приведёт к крайней неуверенности в себе и своих силах. Ребёнок будет попросту бояться совершать какие-либо действия, которые могут привести к неодобрению или отвержению со стороны значимых людей. Даже если кажется, что малыш в раннем возрасте «ещё ничего не понимает», сильные эмоциональные переживания уже оказывают влияние на формирование его внутреннего «Я».

***Итак, давайте выделим важные моменты, которые влияют на самооценку ребёнка раннего возраста:***

— Ребёнок в этот период очень ждёт внимания со стороны взрослого. Если эти ожидания оправдываются, у малыша формируется представление о собственной ценности.

— Признание родителей — один из ключевых аспектов позитивного воспитания в раннем возрасте. Уровень полученного от родителей признания определяет успешность развития ребёнка.

# 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.