**Как правильно вести себя отцу с дочерью,**

**чтобы она выросла счастливой, доверяла в будущем мужчинам и стала настоящей женщиной?**

**Что об этом говорят психологи**

**«Сын – мой, дочка – твоя»**

— Последнее время о роли отцов говорят много. Появился даже термин – «новые отцы». Это отцы, которые с первых дней или даже минут принимают активное участие в жизни своих детей. Они присутствуют на родах, берут на себя часть обязанностей по уходу за новорождённым: купают, пеленают, рассказывают сказки… И это здорово. Ведь проявление любви и заботы помимо того, что помогает выстраивать эмоциональную связь с ребёнком, имеет под собой и научную основу – доказано, что дети, чьи отцы активно участвовали в их воспитании, вырастали более успешными. В дальнейшем такие дети учатся лучше. Их социализация в жизни происходит быстрее и легче.

Но и «новые отцы» порой теряются, когда рождается дочь. «Сын – мой, дочка – твоя» – шуточная фраза, которую нередко можно услышать в молодой семье. Между тем, отец такая же значимая фигура для ребёнка, как и мама. И как для мальчика важно общение с матерью, так и для девочки важен отец.

Если мама в большей степени «ответственна» за развитие у дочки эмоциональной привязанности и таких понятий как доверие и любовь, то папа даёт дочери понятие независимости. Отец – это самостоятельность в принятии решений, умение отстаивать своё мнение.

Именно отец формирует первую женскую самооценку у дочки и показывает ей пример того отношения, которое она впоследствии, став взрослой, будет ждать от окружающих мужчин. Поэтому если папа вместе с дочкой выбирают в магазине платье – это замечательно. Первые мужские комплименты дочь получает именно от отца. «Как тебе идёт это платье! Как этот цвет подчёркивает красоту твоих глаз! Какая же ты у нас заботливая и внимательная!» Простые, на первый взгляд фразы, но их значение огромно.

**Верхом на папе**

Отцы – это совершенно особая энергия. В какие игры с дочками предпочитают играть мамы? В спокойные, какие‑нибудь настольные. А как играют папы? Это игра спонтанная. Я, например, мало встречала мам, которые бы играли «в лошадку», катая своих малышей на четвереньках. А папы катают! Прокатиться верхом на папе, ощутив безопасность – чувство, которое подсознательно останется с ребёнком навсегда. Ни одна мама не будет подбрасывать дочку на руках или «крутить самолётиком», а папы делают! И через такие активные игры девочка не только познаёт возможности собственного тела, развивая гибкость и равновесие, но ещё и учится доверять отцу – мужчине.

У отца с дочерью в любом возрасте обязательно должно быть личное время для общения. Речь об общении вдвоём, без мамы. Куда‑то сходить вместе, заняться общим делом. Причём если у папы три дочери, то личное время надо найти для каждой.

**Комплекс Электры**

Комплекс Электры – психологический термин, который может возникать у девочек в возрасте четырёх-пяти лет. Дочка неосознанно начинает видеть в матери соперницу. Это как Эдипов комплекс у мальчиков: «Мама, когда я вырасту, то женюсь на тебе». Так же и дочка «мечтает» вырасти и выйти замуж за собственного отца. И это, на самом деле, нормальный этап взросления, но многих отцов происходящее ставит в тупик. Как быть? Объяснить ребёнку: «Ты знаешь, дорогая, я тебя очень люблю, но у меня уже есть единственная – твоя мама». Необходимо показать, насколько отец ценит семью и отношение с её матерью. Это один из важных уроков, который усваивается девочкой на всю жизнь.

К трём годам у ребёнка формируется нейронная сеть больших полушарий мозга. И на каждый нейрон, на каждую клеточку записывается информация. Дочь замечает, как папа относится к маме, учится тому, как принято разговаривать в семье – усваивается модель поведения, которая «записывается» на подкорку и будет применяться дочкой в дальнейшей жизни.

К шести-семи годам девочка уже хорошо различает родительские роли. И к сожалению, многие именно в этом возрасте могут сказать: «Папу помню я нечётко, знаю только ноги в чём, потому что днём и ночью он лежит под «Москвичом». То есть папа вроде бы и есть, живёт с нами, но он как бы… сам по себе. После семи лет основные модели поведения ребёнком уже усвоены, происходит только некая шлифовка.

**Держать дистанцию?**

Иногда можно услышать, что если девочка с детства слишком привязана к отцу, то в будущем ей будет сложнее устроить личную жизнь, поскольку всех мужчин она подсознательно будет сравнивать с отцом. А сравнение это может быть далеко не в пользу последних. Поэтому, мол, в подростковом возрасте надо окончательно «делегировать» воспитание дочери матери. И «держать дистанцию» между дочкой и отцом. Но, на мой взгляд, это спорные утверждения.

Конечно, любой перегиб – всегда плохо. И когда мы говорим о роли отца, то это не значит, что мы из воспитательного процесса полностью «выключаем» маму. Дочь не должна принадлежать кому‑то одному из родителей. Ребёнок – это, вообще, самостоятельная личность.

Да, девочка взрослеет, меняется её тело, и от того, как папа выстраивает взаимоотношения, коммуникацию с взрослеющей дочерью, зависит очень многое в её будущей жизни. Речь о формировании чувства безопасности и так называемом соблюдении границ: не входить в комнату дочки без стука, не брать без разрешения её вещи и так далее. Это своего рода воспитание интимности, выстраивание модели поведения с противоположным полом и наглядная демонстрация того, что девочка имеет право на личное пространство и уважение собственных границ.

**Бывших детей не бывает**

Даже если родители расстались, это не значит, что отец должен быть вычеркнут из жизни дочки. Да, бывают бывшие жёны, но не бывает бывших детей. К сожалению, когда мама остаётся с ребёнком одна, то часто происходит либо принижение роли отца либо, наоборот, возвышение – две крайности. Но ребёнку нужен реальный, а не «мифический» папа. И очень важно, чтобы в подсознании девочки не укоренился образ мужчины-врага. Как вариант, найти образец мужского поведения среди близких: в дедушке, дяде, друге семьи. Главное – получить пример выстраивания отношений с противоположным полом.

Иначе есть вероятность, что, став взрослой, дочь будет испытывать в этом некоторые трудности: «Я не знаю, как общаться с мужчинами. И лучше буду одна». Причём девушка считает так подсознательно, как бы программируя себя. Либо если всё‑таки решается на создание семьи, то отсутствие примера, как поддерживать отношения, приводит к тому, что союз длится недолго. Впрочем, приговора нет. Семейной жизни ведь тоже можно научиться, было бы желание. Как, впрочем, можно научиться быть отцом.

На базе центра «Леда» уже несколько лет действует «Папа-школа». И если отец чувствует, что ему необходимы дополнительные знания, двери школы открыты. «Папа-школа» – это не занятия, а встречи отцов, обмен опытом и мнениями. В школе отцы помогают отцам. Записаться можно по телефону в Архангельске: 28‑64‑75, информация есть и на сайте центра «Леда».

Шесть правил настоящего отца

Не бойтесь брать дочку на руки. Отцовские объятия для ребёнка – это сила, надёжность, безопасность.

Уважительно относитесь к матери своих детей.

Не упрекайте свою дочь: «Неумёха, у тебя ничего не получается». Чаще давайте положительные установки: «Мы всё сможем. Я тебе помогу. Не получилось сегодня – получится завтра».

Никогда не критикуйте внешность дочери. Наоборот, помогите ей поверить в то, что вы любите её любую, как бы она ни выглядела.

Искренне интересуйтесь жизнью дочки. Проводите вместе больше времени, развивайте дочь физически и интеллектуально. Ходите на утренники в детский сад, на родительские собрания в школу.

Всегда защищайте свою дочь.