

Глава 6

Ключевая роль отца

ПРЕДСТАВЬТЕ ТРЕХ РАЗНЫХ МУЖЧИН, которые возвращаются домой в конце дня. Всем им под сорок, и у каждого по двое детей, восьмилетний мальчик и десятилетняя девочка. Каждый берет вечернюю газету и вставляет ключ в замок. Но как только двери открываются, их сходство исчезает.

Первый входит в темную квартиру, прослушивает сообщения на автоответчике и слышит лаконичный, знакомый голос бывшей жены, напоминающей ему, что у его дочери сегодня день рождения.

«Я знаю», — бормочет он, набирает междугородный номер и с облегчением вздыхает, когда трубку берет дочь, а не жена.

«С днем рождения, дорогая!»

«Привет, папа», — говорит она спокойно.

«Как там мой подарок?» — спрашивает он после неловкой паузы.

«А, спасибо».

«Он тебе понравился? В магазине мне сказали, что это — самая новая».

«Да. Это здорово, только...»

«Только что?»

«Ну, я уже не играю в куклы Барби».

«Ох, ну ладно. Тогда мы можем сдать его обратно и купить что-нибудь другое, когда ты приедешь ко мне на Рождество, ладно?»

«Хорошо».

«Ну, как у тебя дела?»

«Хорошо».

«Как в школе?»

«Хорошо».

«Как твой маленький брат?»

«Все в порядке».

И таким образом разговор продолжается дальше: отец задает вопросы, а дочь неохотно отвечает. Произнеся монолог о прекрасном времени, которое они проведут, когда дети приедут к нему в гости в декабре, мужчина вешает трубку с ощущением пустоты и поражения.

МУЖЧИНА НОМЕР ДВА открывает дверь в ярко освещенный дом, наполненный запахом готовящегося ужина. Что-то итальянское, думает он.

«Привет», — говорит он своим детям, которые заняты видеоигрой. Он шутливо хлопает каждого газетой и идет на кухню, чтобы помочь жене с ужином.

«Как дела в школе?» — спрашивает он, когда дети занимают свои места за столом.

«Хорошо», — отвечают они в унисон.

«Узнали что-нибудь новое?»

«Не совсем», — бормочет дочь.

«Мы изучаем таблицу умножения», — говорит сын.

«Хорошо», — отвечает папа, а затем обращается к жене: «Скажи, этот парень так и не позвонил по поводу ипотеки?»

«Ты хочешь услышать таблицу умножения на четыре?» — прерывает мальчик.

«Не сейчас, сын, — устало отвечает папа. — Я пытаюсь поговорить с твоей матерью».

Мальчик замолкает, а его родители обсуждают плюсы и минусы рефинансирования. Но как только их разговор прерывается, он делает новую попытку. «Эй, пап, ты хочешь услышать, как я умножаю на четыре?»

«Не со ртом, набитым чесночным хлебом», — отвечает папа саркастически. Не испугавшись, мальчик делает большой глоток молока и начинает: «Четыре на один четыре; четыре на два — восемь, четыре на три...»

Когда мальчик доходит до сорока восьми, папа равнодушно говорит: «Очень хорошо».

«А хотите услышать таблицу умножения на пять?» — спрашивает сын.

«Позже, — отвечает мужчина. — А теперь почему бы тебе не пойти и не поиграть с сестрой, чтобы мы с мамой смогли поговорить».

ТРЕТИЙ МУЖЧИНА открывает дверь и попадает в такой же дом, как у второго. Его жена готовит, дети деловито занимаются видеоигрой. Но разговор за ужином происходит совершенно по-другому.

«Итак, что случилось сегодня в школе?» — спрашивает он.

«Ничего», — в унисон отвечают его дети.

«Ты играл своей новой бейсбольной перчаткой на переменах?» — спрашивает он у сына.

«Да».

«И ты играл на первой базе, как хотел?»

«Да».

«И Питер тебя не критиковал?»

«Не-а. Ему было все равно. Он играл на второй. Мы сделали дабл-плэй»*.

* Розыгрыш в бейсболе, в процессе которого оборона зарабатывает два аута. *Прим. перев.*

«Здорово! А как ты отбивал?»
«Ужасно! Я ударил два раза»
«Да уж, это облом. Может быть, тебе просто нужно немного потренироваться?»
«Да, наверное».
«Как насчет того, чтобы я побросал тебе мяч после ужина?»
«Хорошо!»
«А что у тебя?» — спрашивает он у дочери.
«Что?» — отвечает она, слегка обороняясь.
«У тебя был хороший день?»
«Все было в порядке», — говорит дочь, хотя она явно чем-то опечалена.
«Что миссис Браун сказала о вашем дуэте?»
«Мы его не показывали. Кэсси заболела».
«Что, опять приступ астмы?»
«Думаю, да»
«Очень плохо. Но, по крайней мере, это даст вам больше времени поработать над своим отрывком».
«Я сыта этим по горло, папа».
«Да, постоянные репетиции одного и того же произведения ужасно надоедают».
«Я больше не хочу играть на флейте», — объявляет она.
И разговор продолжается дальше: папа слушает жалобы дочери и помогает решить, как справиться с ее разочарованием.

Когда мы параллельно рассматриваем этих отцов, становится понятно, что уровень их участия в жизни детей может варьировать в широких пределах. Последний папа находится в курсе бесчисленных деталей жизни своих детей, включая имена их друзей, ежедневные занятия и проблемы на детской площадке. Такая осведомленность позволяет ему эмоционально поддерживать своих детей и руководить

ими. Отец, которого мы описали вторым, кажется незаинтересованным, озабоченным и почти с пренебрежением относится к попыткам сына привлечь его внимание. Отец из другого города так мало знает о жизни дочери, что им почти не о чем говорить.

Психологи уже давно уверены, что участие отца в воспитании детей играет большую роль. Накапливается все больше научных данных, свидетельствующих, что заинтересованные отцы — особенно те, кто эмоционально доступен для своих детей, — вносят уникальный вклад в их благополучие. Отцы влияют на детей не так, как матери, в частности в таких областях, как взаимоотношения со сверстниками и достижения в школе. Исследования показали, что мальчики без отцов с большим трудом находят баланс между мужской напористостью и самоограничением. Им сложно научиться контролировать себя и дожидаться удовлетворения от сделанного, то есть приобрести навыки, которые по мере роста мальчика становятся все более важными для дружбы, успехов в учебе и карьеры. Хотя мы и не располагаем однозначными доказательствами, положительное присутствие отца может быть не менее значимым для учебных и карьерных достижений девочек. Тем не менее можно быть уверенными, что девочки, отцы которых присутствуют и участвуют в их жизни, вряд ли станут сексуально распушенными в молодом возрасте, а когда вырастут, скорее всего, наладят здоровые отношения с мужчинами.

Влияние отца делает детей и более сильными. Например, долгосрочное исследование, начатое в 1950-х, выявило, что дети, чьи отцы были рядом с пятилетнего возраста и принимали участие в воспитании, выросли более чуткими и сочувствующими взрослыми, чем те, кто вырос без отцов¹. У участников исследования, которые в детстве получали больше тепла от своих отцов, в возрасте сорока одного года были лучшие социальные отношения². Об этом свидетельствуют более продолжительные и счастливые браки и наличие собственных детей.

Выводы о значимости отцов пришлись как нельзя кстати именно сегодня. Вам нужно всего лишь включить вечерние новости, чтобы услышать хор голосов, выражающих озабоченность по поводу изменившейся роли отцов в нашем обществе. Все, от дерзких последователей поэта-спиритуалиста Роберта Блая до христиан фундаменталистов, вспомнили о глубоком значении связи отец — ребенок. Будь то консервативные политики, правительственные чиновники, религиозные лидеры или общественные деятели, у них есть общая тема: многие мужчины слишком долго не занимались своими семьями. Представители общественности связывают увеличение количества разводов и рождений внебрачных детей с растущей волной насилия среди молодежи и другими социальными проблемами, поэтому призывают мужчин брать на себя большую личную ответственность за воспитание детей. Они говорят, что настало время папам вернуться домой.

Наше исследование дало те же результаты: детям действительно нужны отцы. Но мы выявили и важное различие: *подходит не любой папа*. Помогают отцы, которые проявляют эмоции, поддерживают и могут успокоить ребенка в тяжелые моменты. И наоборот, оскорбляющие, критикующие, унижающие или проявляющие эмоциональную холодность отцы наносят детям глубокие травмы.

Отцовство в переходной стадии

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ЗНАЧИМОСТЬ участия эмоционально вовлеченного отца, давайте рассмотрим, как последние несколько поколений изменили институт семьи. Отцы перестали быть основным источником благосостояния своих детей и во многих случаях оказались лишними. Сегодня, при высоком уровне разводов и количестве детей, рожденных вне брака, без пап живут многие дети. В их

представлении отец — парень, который здесь жил, но уехал, или человек, который должен платить алименты, но не платит.

Историки проследили, что этот сдвиг начался двести лет назад, с началом промышленной революции, когда люди начали работать вдали от жен и детей. Однако он не был таким явным до 1960 года, когда экономические силы и волна феминизма объединились, нанеся сокрушительный удар по доминирующей роли отца в семье. С тех пор женщины с рекордной скоростью начали выходить на работу. Если в 1960 году вне дома работали только 19 процентов замужних женщин, имеющих детей в возрасте до шести лет, то к 1990 году эта цифра выросла до 59 процентов³. Одновременно средняя покупательная способность снизилась настолько, что многие семьи уже не могут прожить на одну зарплату. В 1960 году 42 процента всех американских семей имели одного кормильца — мужчину; к 1988 году эта цифра снизилась до 15 процентов.

Историк Роберт Грисволд, автор книги *Fatherhood in America* («Отцовство в Америке») пишет: «Эти изменения привели к тому, что традиционная роль отца как кормильца семьи оказалась устаревшей. Выход женщин на работу уничтожил старые представления об отцовстве и требует переосмысления функции полов»⁴.

Одновременно был серьезно подорван и институт брака. За период с 1960 по 1987 год количество разводов увеличилось более чем в два раза⁵. Сегодня больше половины всех первых браков заканчиваются разводом. Исследование, проведенное Мичиганским университетом, предсказывает, что среди лиц, впервые вступающих в брак, уровень разводов может превысить 67 процентов⁶. Необычайно частыми стали случаи рождения детей матерями-одиночками, в настоящее время это почти треть всех детей, родившихся в Соединенных Штатах⁷.

Не связанные узами брака, многие современные отцы вообще отказываются от ответственности за своих детей. Если отношения между матерью и отцом не были стабильными, отец зачастую вовсе

отказывается от всех форм поддержки своих детей, от эмоциональных до финансовых.

По иронии судьбы, уход отцов от ответственности произошел в тот момент, когда у мужчин появилось множество новых возможностей для участия в жизни своих детей. И некоторые мужчины их используют. По данным исследований, отцы — особенно в тех семьях, где работают оба родителя, — больше занимаются детьми, чем мужчины прошлых поколений. Современные отцы чаще, чем их предшественники, ухаживают за новорожденными, берут отпуск по уходу за ребенком, переходят на гибкий рабочий график, урезают рабочие часы и отказываются от продвижения по службе, чтобы проводить больше времени со своими детьми.

Тенденция обнадеживает, но данные статистики свидетельствуют, что рост участия отцов в жизни своих детей происходит крайне медленно. Некоторые винят работодателей, утверждая, что сегодняшние работники-мужчины по-прежнему не имеют гибкого графика, который требуется для успешного исполнения роли родителя. Недавний опрос в средних и крупных американских компаниях показал, что 18 процентам штатных сотрудников-мужчин были предложены неоплачиваемые отпуска по уходу за ребенком, и всего лишь 1 процент получили оплачиваемый отпуск⁸. Отцам довольно трудно найти работу на неполный рабочий день с достойной зарплатой, и их карьерный рост часто останавливается, если они отказываются работать сверхурочно или срывать свои семьи с места, чтобы перевестись на работу в другую часть страны.

Многие обвиняют суды, утверждая, что количество детей, лишенных отцов, так и будет расти, пока к разведенным отцам не начнут относиться более справедливо: сегодня при разводах примерно в девяти случаях из десяти опека над ребенком присуждается матерям⁹.

И наконец, многие говорят, что проблема в самих папах, которые не проявляют большой инициативы к участию в повседневной

жизни своих детей. Так, один из исследователей подсчитал, что в семьях, где оба супруга делают карьеру, отцы занимаются со своими детьми примерно на две трети меньше, чем их матери, и посвящают детям приблизительно 10 процентов своего времени¹⁰. Кроме того, когда мужчины принимают на себя обязанности по уходу за детьми, они, как правило, выполняют функцию «няни» — то есть получают задания от жен, а не берут инициативу на себя.

В результате многие мужчины отделены от жизни своих детей. Я вспоминаю борьбу за опеку между режиссером Вуди Алленом и его бывшей партнершей Мией Фэрроу. Чтобы получить представление о степени связи Аллена с его детьми, судья попросил его назвать имена их друзей и врачей, но Аллен не смог. Как и первые двое отцов, описанных в начале этой главы, Аллен жил в своем мире, оторванном от детей. Такие отцы — как посторонние люди, которые лишь заглядывают домой и упускают бесчисленные возможности создать близкие отношения и помочь своим детям.

В чем разница, когда отец рядом

ЧЕГО НЕДОСТАЕТ ДЕТЯМ, когда их отцы отсутствуют, находятся далеко или заняты? Исследование развития детей показало, что они теряют гораздо больше, чем просто «помощника мамы». Отцы относятся к детям иначе, чем матери, а это значит, что их участие в воспитании позволяет развивать другие навыки, особенно в сфере социальных отношений.

Влияние отца начинается в очень раннем возрасте. Например, по данным одного из исследований, пятимесячные мальчики, которые много общаются с отцами, чувствуют себя более уверенно среди незнакомых взрослых людей¹¹. Они больше гуляют при посторонних и проявляют большую готовность пойти к ним на руки, чем те, кто

редко общается с отцами. Годовалые младенцы, чаще контактирующие с папами, реже плачут, когда остаются одни с незнакомыми людьми¹².

Многие ученые считают, что отцы влияют на своих детей прежде всего через игру. Их игра с ребенком обычно более динамична и увлекательна, чем игры с мамой. Наблюдая за родителями с новорожденными, Майкл Йогман и Берри Бразелтон обнаружили, что отцы предпочитали телесный контакт с младенцем вербальному¹³. Чтобы привлечь внимание младенцев, папы совершали ритмичные постукивания. Играя с отцами, дети чаще оказывались в условиях эмоциональных «американских горок», переходя от занятий, вызывающих минимальный интерес, к чрезвычайно возбуждающим. При игре с матерями младенцы испытывают более ровные эмоции.

Отличия в играх сохраняются и когда младенец подрастает. Отцы затевают возню со своими детьми, часто их подбрасывают, подпрыгивают с ними и щекочут. Папы часто придумывают особенные или необычные игры, в то время как мамы придерживаются известных и проверенных занятий: прятки, «ладушки», чтение книг, совместные игры.

Многие психологи считают, что шумный стиль игры отца и его «грубые шутки» помогают детям исследовать свои эмоции. Представьте папу в роли «страшного медведя», который преследует восхищенного малыша через весь двор, или игру «в самолетик», во время которой он поднимает и вертит ребенка над головой. Такие игры позволяют ребенку испытать острые ощущения, он может даже немного испугаться, но при этом получить удовольствие. Учась наблюдать и реагировать на папины сигналы, ребенок получает положительный опыт. Он узнает, например, что визг и хихиканье заставляют папу смеяться и продлевают игру. Следя за отцом, он учится определять признаки того, что игра закончена («Хорошо, на сегодня достаточно»), справляться с возбуждением и снова успокаиваться.

Приобретенные навыки хорошо служат ребенку, когда он отваживается выйти в большой мир приятелей. После игр с папой он знает, как создавать свою собственную захватывающую игру и реагировать на других не слишком сдержанно, но и не теряя самоконтроль, как считывать сигналы других людей и как поддерживать свои эмоции на уровне, оптимально подходящем для веселой игры.

Исследования трех- и четырехлетних детей, проведенные Россом Парком и Кевином Макдональдом, показали, что существует связь между физической игрой отцов и отношениями детей со сверстниками¹⁴. Наблюдая за игрой детей с отцами в ходе двадцатиминутных сессий, ученые обнаружили, что дети, чьи отцы предпочитали физические игры, оказались самыми популярными среди своих сверстников. Они выявили и еще один интересный нюанс: популярными были те дети, чьи отцы придерживались в играх не слишком *директивного* или тем более *принудительного* стиля. Дети, чьи отцы физически активные, но одновременно чересчур властные, были наименее популярны.

Эти выводы подтверждают и другие исследования: дети развивают лучшие социальные навыки, если их папы поддерживают положительный тон взаимодействия и позволяют им принимать участие в определении хода игры.

Сделанные открытия полностью соответствуют моим выводам о том, насколько важна игра с отцами, когда они избегают критики и унижения, не умаляют достоинств ребенка и не навязывают ему свою точку зрения. В нашем исследовании дети, чьи отцы ценили их чувства и хвалили за достижения, имели лучшие взаимоотношения со сверстниками и более высокую успеваемость. Это были дети эмоциональных воспитателей, которые не отвергали и не осуждали негативные эмоции своих детей, а проявляли сочувствие и давали указания, чтобы помочь им справиться со своими чувствами.

Например, в эксперименте с видеоигрой отцы, практиковавшие методы эмоционального воспитания, ободряли своих детей и давали

необходимые рекомендации, не будучи навязчивыми. Они часто прибегали к методике «строительных лесов»: то есть использовали каждый успех ребенка как дополнительное доказательство его способности. С помощью простых слов «молодец» или «я знал, что ты справишься» папы превращали каждую маленькую победу в основание для роста самооценки. Их похвалы придавали детям уверенность, стимулировали продолжать играть и учиться.

И наоборот, наибольшие проблемы с оценками и социальными отношениями наблюдались у детей холодных, авторитарных, унижающих и навязчивых отцов. Во время эксперимента такие папы позволяли себе делать унижительные замечания в адрес своих детей, высмеивать их и критиковать за ошибки. Если ребенок не справлялся, они могли начать играть за него, тем самым давая ребенку понять, что он не способен решить задачу.

Мы также выяснили, что, несмотря на важность взаимодействия мать — ребенок, качество контактов с матерью не было столь сильным прогностическим показателем последующего успеха или неудачи ребенка в школе и при общении с друзьями. Это открытие способно удивить, особенно потому, что матери проводят с детьми больше времени. Но мы полагаем, что причина столь сильного влияния отцов на детей в том, что они вызывают в детях сильные эмоции.

Быть со своими детьми физически и эмоционально

МУЖЧИНАМ НЕСЛОЖНО поддерживать близость со своими детьми, но, как объясняет психолог Рональд Левант в своей книге *Masculinity Reconstructed* («Анатомия мужественности»), многим из них не совсем ясна роль отца в современных условиях. Левант пишет: «По мере того как мужчины поколения беби-бума сами становятся отцами, они сталкиваются с тем, что все их знания

об отцовстве — отец много работает, редко бывает дома, больше критикует, чем хвалит, и не демонстрирует любовь и любые другие эмоции — больше не актуальны. Вместо этого от мужчин требуется быть чувствительными, заботливыми, просвещенными отцами, глубоко вовлеченными в жизнь своих детей... Проблема в том, что многие мужчины не знают, как быть такими отцами, поскольку их собственные отцы вели себя иначе»¹⁵.

На заре человечества мужчина охранял свое потомство, будучи воином и охотником. Затем, на протяжении веков, его роль постепенно менялась. Будучи единственным кормильцем в семье, благодаря упорной работе и самопожертвованию он зарабатывал деньги, чтобы обеспечивать безопасность своих детей, оплачивая дом, счета от бакалейщика и обучение в колледже. Сегодня мы видим, что отцы должны обеспечить еще один уровень защиты для своих детей — стать буфером от таких деструктивных сил, как преступность, наркомания и сексуальная распущенность. Обычные психологические методы защиты не предохраняют от таких опасностей. Сегодня безопасность детей произрастает из сердец их отцов, она основывается на взаимодействии мужчины и ребенка — не только физическом, но и эмоциональном.

Как мы уже обсуждали в главе 3, мужчины способны распознавать и конструктивно реагировать на эмоции своих детей. Например, это продемонстрировали такие проекты, как Levant's Fatherhood Project (Проект отцовства Леванта), направленный на улучшение эмоционального общения отцов со своими детьми. Через восемь недель тренировки восприимчивости и умения слушать отцы улучшили связь со своими детьми и научились хорошо распознавать их эмоции.

Но мужчинам совсем не обязательно учиться на курсах, чтобы стать более восприимчивым к своим детям; они сами могут выработать навыки воспитания, опирающиеся на осознание эмоций. Мужчины должны позволить себе быть в курсе своих чувств, что

позволит им соперевживать своим детям, предпринять необходимые шаги, чтобы стать доступными для своих детей, и организовать свою жизнь так, чтобы уделять детям больше времени и внимания. Звучит просто, но сделать это очень нелегко. И особенно сложно тем отцам, кто живет отдельно от своих детей или много работает. Но если этого не сделать, то можно потерять связь со своими детьми, и впоследствии будет значительно труднее построить с ними полноценные отношения.

Я вспоминаю, какие изменения в мой рабочий график внесло появление Мории. Когда она была малышкой, я должен был завести ее в садик, а затем мчаться в университет, так что наши совместные утренние часы часто бывали довольно сумбурными. Я поймал себя на мысли, что мое поведение стало более резким и я с меньшей охотой играл, что нам обоим не нравилось. Тогда я решил, что не буду назначать занятия и встречи раньше десяти утра. Это все изменило. И хотя я по-прежнему принимался за работу в девять часов, мое утреннее общение с Морией стало лучше, потому что я знал, что, если ей потребуется дополнительное время, я не нарушу никаких договоренностей. Если по пути к машине она хотела остановиться, чтобы посмотреть на паутину, у меня было на это время. Если ей вдруг приходило в голову, что она хочет поменять красные туфли на синие, мы могли легко это сделать.

Конечно, некоторые профессии позволяют отцам быть более гибкими. Тем не менее каждый день они делают сознательный выбор, определяющий качество и количество внимания, которое они уделяют своим детям. Кто из родителей будет купать ребенка каждый день? Кто будет читать сказку на ночь? Кто поможет найти подходящие носки? Эти вопросы могут показаться пустяковыми, но в действительности это важно, потому что эмоциональные связи между отцом и ребенком формируются в ходе повседневной жизни. Дальше я рассмотрю идеи, которые помогут отцам укрепить эту связь.

Участуйте в уходе за своим ребенком, начиная с беременности

Период беременности партнерши помогает заложить основу для целого ряда положительных семейных связей, которые пойдут на пользу браку, ребенку и укрепят связь отца и ребенка. Если отец ходит на занятия по подготовке к рождению ребенка, учится быть эффективным помощником и поддерживать жену на протяжении процесса родов, это оказывает положительное влияние и на мать, и на ребенка. Женщины, чьи мужья принимали участие в родах, сообщали о снижении боли, получали меньшие дозы лекарств и чувствовали себя более позитивно по отношению к родам в целом, чем те, чьи мужья этого не делали¹⁶. Аналогичные корреляции между присутствием отца и отношением к родам наблюдались, когда дети рождались с помощью кесарева сечения. Отцы, которые проявляли больший интерес к беременности партнерши, чаще берут новорожденного на руки и реагируют на его плач¹⁷.

Приобретение опыта во время первых дней после появления младенца является очень важным. Так, отцы, которые начинают менять подгузники, купать, качать ребенка и ухаживать за ним вскоре после рождения, с большей вероятностью будут заниматься с ним и в подростковом возрасте, и в отрочестве, что позволит малышам и папам больше общаться, изучать сигналы друг друга и начать свои отношения с положительной ноты¹⁸. Кроме того, привычки, которые формируются у отца, когда его ребенок находится в младенческом возрасте, часто остаются надолго.

В свете этих выводов отцы, желающие создать прочные отношения со своими детьми, должны заложить для этого основу во время беременности и первых месяцев жизни младенца. Прелесть вовлеченности с первого дня состоит в том, что отец и мать могут вместе познавать уникальность своего ребенка. В свою очередь

и новорожденный имеет возможность сразу же начать учиться у отца. Когда дочь знакомится с лицом папы, его голосом, ритмом походки, запахом и тем, как он ее держит, она учится связывать его присутствие, также как и присутствие матери, с комфортом и безопасностью. Его отзывчивость дает ей важные уроки социального контроля; она узнает, что своим поведением может влиять на то, как отец с ней обращается, то есть она учится влиять на других людей.

Зачастую папы чувствуют себя несколько выключенными из процесса, когда мать кормит ребенка грудью, но у отцов существуют десятки других способов, чтобы приобщиться к процессу кормления, — напоить водой, приготовить блюда для прикорма или дать сцеженное грудное молоко. Кроме того, они могут купать своих детей, пеленать, качать и носить на руках. И конечно, папы никогда не должны забывать об игре. Психолог Эндрю Мелтцгофф наблюдал признаки того, что дети подражают мимике тех, кто за ними ухаживает, даже у новорожденных¹⁹. Это означает, что время, которое отец проводит лицом к лицу с крошечным младенцем, может стать началом плодотворных отношений.

Конечно, все вышесказанное предполагает, что у отцов есть время, которое они могут проводить со своими малышами, именно поэтому я являюсь убежденным сторонником отпуска по уходу за ребенком для отцов. Если ситуация на работе делает такой отпуск невозможным, призываю взять хотя бы небольшой отпуск на эти важные, незаменимые, первые недели жизни своего ребенка.

Остальные члены семьи должны способствовать тому, чтобы после рождения ребенка папы непреднамеренно не отходили бы на второй план. Например, озабоченные бабушки могут отойти в сторону и, пока мать отдыхает, предоставить уход за младенцем отцу. Отец, который станет на это время основным воспитателем, получит хорошую возможность изучить основные сигналы своего ребенка.

Но самую большую роль в вовлеченности отцов в уход за детьми играют матери. Изучая отношение матерей к участию отцов в уходе

за младенцами, исследователи Росс Парк и Эшли Бейтел выяснили, что отцы не склонны принимать большое участие, если мать критически относится к их действиям или уверена, что женщины обладают лучшей врожденной способностью ухаживать за младенцами. С другой стороны, многие женщины считают, что вовлеченность отцов очень ценна, и хотят узнать, как ее усилить. Мой совет женщинам: позвольте партнеру использовать собственный стиль ухода за ребенком. Поделитесь с ним своим опытом, но не слишком критикуйте за то, как он надевает на ребенка подгузник, встряхивает бутылочку, пеленает малыша и делает все остальное. Имейте в виду, что детям полезны различные стили ухода, в том числе и типично мужской, основанный на игре, физически более активный и фривольный. Если пары обнаруживают, что придерживаются разных точек зрения по поводу ухода, они могут распределить обязанности. Мама заботится о кормлении ребенка, а отец каждое утро его купает. Кроме того, если папе бывает трудно успокоить ребенка, то, может быть, им просто нужно проводить больше времени без вмешательства мамы, чтобы изучить друг друга. Отправьте маму пару раз пообедать с друзьями, оставив ребенка на попечении папы, и это может помочь.

Некоторым молодым мамам трудно отказаться от контроля, но если вы сможете отступить и позволить папе и ребенку проводить время вместе, то увидите, какую пользу получает ребенок от здорового и эффективного воспитания своего отца.

Сохраняйте настрой на повседневные потребности своего ребенка

В идеале папы, у которых вырабатывается привычка ежедневно ухаживать за своими детьми и воспитывать их, пока они совсем маленькие, будут продолжать делать это и дальше. Задача в том, чтобы делать это постоянно в течение долгого времени, несмотря на изменение

графика работы и приоритетов в распределении времени между работой и домом. Если отцы не сделают сознательного усилия, чтобы стать частью повседневной жизни своих детей, то вскоре они могут отдалиться и утратить внутреннюю связь — те мелкие детали, которые являлись точками соприкосновения.

За последние годы было много написано, что матери должны «качественно» использовать время, которое они проводят со своими детьми. Поскольку многие мамы выходят на работу, эта идея приобретает все бóльшую популярность. «Качественно» означает, что не так важно, сколько часов вы проведете вместе, значение имеет качество взаимоотношений, когда вы вместе. То же верно и для отцов. Не имеет значения, сколько времени папа находится рядом с ребенком по вечерам и в выходные, если в это время он избегает взаимодействий, погружен в работу или сидит, уткнувшись в телевизор.

Насколько доступность отцов важна для детей, выяснили Роберта Бланчард и Генри Биллер, сравнив три группы мальчиков-третьеклассников²⁰. В одной группе отцы отсутствовали, во второй они присутствовали и были доступными для детей, а в третьей присутствовали, но были недоступными. Не стало сюрпризом, что самая низкая успеваемость отмечена в группе мальчиков, где отцы отсутствовали, а самая высокая в той, где отцы присутствовали и были доступными. Мальчики, чьи отцы присутствовали, но не были доступными, показывали средние результаты. Биллер: «Наличие компетентного отца не способствует интеллектуальному развитию мальчика, если отец постоянно недоступен или если отношения отец — сын носят отрицательный характер»²¹. (По поводу отношений дочерей и отцов проводилось гораздо меньше исследований, но, скорее всего, высокая вовлеченность отцов и в этом случае оказывает положительное влияние на карьеру и успеваемость девочек.)

Нам трудно определить степень вовлеченности и доступности отцов, в которой нуждаются дети, но, чтобы они внесли реальный

вклад, требуется явно больше, чем случайные походы на бейсбольный матч, в парк аттракционов или зоопарк. Для отца лучшим способом стать частью жизни своих детей является участие в том, что психолог Рональд Левант называет «работой в семье»: кормить, одевать и воспитывать ребенка изо дня в день. «Именно с помощью этих традиционно женских занятий мужчины становятся по-настоящему неотъемлемыми и необходимыми членами своих семей»²², — пишет Левант. Семейная жизнь состоит «не только из обеспечения материальных потребностей. Она заключается в ежедневном присутствии, чтобы обеспечить бесконечные и постоянно меняющиеся физические и эмоциональные потребности ребенка».

Как и в младенчестве, матери детей более старшего возраста должны поощрять своих партнеров принимать большее участие в ежедневном уходе за детьми и не вмешиваться, когда мужчина решает задачу своими силами. Существует явно более одного способа вытереть нос или сделать бутерброд с арахисовым маслом.

Для многих мужчин возможность посвящать себя детям требует реальных изменений и переоценки своих приоритетов. Всю жизнь общество ориентировало мужчин на то, чтобы эффективно работать изо дня в день, выполнять задачи одну за другой, не тянуть время, не трудиться кое-как и не уходить с работы, пока она не закончена. Мужчин меньше заботят чувства, их интересует, как решить проблему. Мужчины, которые остаются дома с дошкольником, зачастую считают, что одновременно они могут сделать и другие дела — скажем, покосить газон, посмотреть игру или заплатить налоги. Когда это не получается, поскольку уход за ребенком занимает очень много времени, они могут испытать разочарование и обнаружить, что чувствуют себя менее терпеливыми и сочувствующими, чем им хотелось бы быть.

Залог успешного отцовства не в том, чтобы выполнить свою работу, несмотря на присутствие детей. Речь идет о принятии своей

роли в труде, который будет продолжаться как минимум двадцать лет и называется воспитанием человеческого существа. Потребуется сбавить обороты и побыть со своими детьми лицом к лицу, находясь на том уровне, которого требует их возраст. Многое из этого я почерпнул из собственного опыта, тщетно пытаясь писать в те дни, когда оставался дома с Морией. Наконец, я решил, что пока она не доросла до того, чтобы самостоятельно удовлетворять собственные нужды (мысль радостная и гнетущая одновременно), и что лучше потратить наше совместное время на игру, чтение вслух и занятия хозяйственными делами.

Это позволило мне понять, насколько ценно быть вовлеченным в ее мир и причастным к ее занятиям, таким как раскрашивание, настольные и ролевые игры. Благодаря Мории и детям из наших исследований я узнал, как малыши открывают свои сердца взрослым в игровых ситуациях и насколько охотно они обсуждают вопросы, на которые никогда бы не ответили, если бы их спросили об этом прямо. Некоторые из моих лучших бесед с Морией в возрасте четырех-пяти лет происходили, когда мы вместе раскрашивали рисунки или играли с Барби. Ни с того ни с сего она вдруг задавала вопросы типа: «Почему моя подруга Хелен должна переехать в Мичиган?» или «Мама на тебя злилась?». Сокровенные разговоры о самых глубоких мыслях и чувствах — заботах, страхах и мечтах — обычно происходят во время отдыха или совместных занятий любимым делом. (Кстати, раскрашивание очень расслабляет. И сейчас мне уже удается даже не залезать за контур.)

По мере того как дети растут и все больше проводят времени вне дома, отцам может быть сложнее побыть наедине с детьми. Тем не менее разговор с папой один на один бывает ценным в любом возрасте. Поэтому я призываю отцов составить свои рабочие графики таким образом, чтобы они могли регулярно проводить время наедине с каждым ребенком. Это могут быть просто тридцатиминутная

поездка на машине на урок музыки по субботам, занятие хобби или спортом, которым увлекаются и папа, и ребенок. Иногда лучшие разговоры происходят в то время, когда семьи занимаются домашними делами, готовят обед, моют машину или возделывают сад.

Разговоры легче вести, если вы в курсе событий в жизни вашего ребенка, в том числе его повседневных занятий, имен друзей, учителей и тренеров. Постарайтесь найти время для посещения открытых уроков и родительских собраний, предложите помочь в классе или отвести класс на экскурсию, станьте тренером (или помощником тренера) на спортивных мероприятиях.

Интересуйтесь друзьями и общественной жизнью своего ребенка. Познакомьтесь с родителями его друзей. Пригласите его друзей остаться на ночь. Отвозите своих детей в гости, в боулинг и на каток. Настройтесь на их разговоры. Прислушайтесь к их проблемам.

И наконец, признайте, что за все время, проведенное в кругу семьи, у вас бывает миллион возможностей как присоединиться к своим детям, так и отдалиться от них. Вы сами решаете, пойти навстречу своим детям или отмахнуться от их чувств. Представьте, что вы пытаетесь читать, но вас отвлекает музыка, ревущая в комнате вашего сына-подростка. Вы можете начать свою просьбу с фразы: «Я не могу поверить, что ты называешь это музыкой». Или сказать: «Я никогда не слышал эту группу раньше. Кто это?» В то время как первый вопрос оскорбляет, второй служит приглашением преодолеть разногласия и продолжить общение.

Установите баланс между работой и семейной жизнью

Многим мужчинам не хватает времени и сил на детей, потому что большую их часть они тратят на работу. Довольно трудно, если вообще возможно, физически и эмоционально присутствовать в жизни своих детей, если вы работаете по шестьдесят часов в неделю, или

если работа вызывает у вас настолько сильный стресс, что вы не можете сосредоточиться на их проблемах.

Разрешить этот конфликт человеку, идентифицирующему себя как кормилец семьи, непросто, ведь его воспитывали в обществе, где свидетельством приверженности семье считались самопожертвование и тяжелая работа. Но теперь многие мужчины опасаются, что если они не изменятся, то рискуют потерять контакт со своими женами и детьми — с теми людьми, которые в первую очередь придают смысл их работе. Наше общество все больше осознает ироничность этой ситуации, и я надеюсь, что скоро мы увидим сдвиг в сторону благоприятных для семьи условий труда.

В течение многих лет работающие женщины имели преимущества в получении рабочих мест с гибким графиком, работы на неполный рабочий день, дошкольных учреждений за счет работодателя и удобного времени отпуска. Но в таких же преимуществах нуждаются и сотрудники-мужчины, особенно те, кто хочет больше заниматься своими детьми.

Для того чтобы лучше сбалансировать работу и семейную жизнь, людям часто требуется пожертвовать доходами и карьерой. Социолог Пеппер Шварц, исследовавшая эгалитарные браки*, обнаружила, что мужчины, которые наравне участвуют в домашних делах и ухаживают за детьми, имеют меньше карьерных достижений, чем те, кто выполняет более традиционную роль основного кормильца²³. Если корпоративный менеджер отказывается ради повышения сорвать свою семью с места и переехать в другую часть страны, он вряд ли получит еще одно предложение. И вряд ли продвижение по службе ждет продавца, который пропускает выездной семинар ради того, чтобы выехать на ночевку под открытым небом со своим бойскаутом.

* Полное, насколько это возможно, равноправие супругов. Они имеют приблизительно равные доходы и профессиональные успехи. *Прим. перев.*

Но даже если мужчина не готов выбрать «путь отца» и работать меньше за зарплату пониже, он может постараться снизить уровень стресса на рабочем месте. Ежедневная напряженная работа в офисе способна нанести ущерб отношениям отца с его детьми. Именно такие результаты были получены при исследовании отцов, работающих авиадиспетчерами: возвратившись домой после тяжелого рабочего дня, они были склонны сердиться на своих детей²⁴. С другой стороны, высокая удовлетворенность работой может повысить качество воспитания даже при условии, что эти папы проводят меньше времени со своими детьми.

Еще одним важным фактором является автономность работы отца. Одна из групп ученых обнаружила, что, если папы более независимы на работе, они с большей вероятностью предоставляют ее своим детям²⁵. Но если они работают под постоянным надзором, то ожидают большего подчинения и послушания от детей и чаще используют физические методы поддержания дисциплины.

Учитывая все вышесказанное, смена работы или по крайней мере снижение ее стрессовой составляющей будет большим достижением.

Принимайте участие в жизни своего ребенка, несмотря на семейный статус

Вне зависимости от того, живут родители вместе или раздельно, детям лучше, когда в их жизни участвуют и папа, и мама. Когда пары расходятся, совместное воспитание может быть сопряжено со сложностями, но тем не менее если матери и отцы смотрят на воспитание детей как на совместное предприятие, то их дети от этого обычно только выигрывают.

Как мы узнали из главы 5, разделение семьи и развод оказывают неблагоприятное воздействие на детей. Но как минимум

некоторых проблем можно избежать, если дети имеют возможность поддерживать регулярные контакты с обоими родителями. Дети неблагополучных пар обычно чувствуют себя лучше, если их родители остаются эмоционально доступными и применяют методы эмоционального воспитания. Несомненно, чтобы эмоциональное воспитание было эффективным, требуется время, близость и детальное знание о жизни ребенка. Именно поэтому я призываю отцов (90 процентов которых после развода живут отдельно от своих детей) поддерживать тесные контакты со своими детьми, несмотря на развод с их матерями²⁶.

Разведенным и живущим отдельно отцам бывает трудно участвовать в жизни своих детей по разным причинам: из-за географической отдаленности, заключения повторного брака, вопросов, связанных с алиментами, и продолжающимся конфликтом с их матерью. По некоторым данным, несмотря на то, насколько качественными были отношения с ребенком во время развода, по прошествии времени число контактов разведенных отцов со своими детьми уменьшается. А значит снижается и их влияние. Без эмоциональной связи, которая формируется при ежедневном взаимодействии по множеству вопросов — как пустяковых, так и существенных, — папы не могут оказать большую помощь в серьезных вопросах, которые, как правило, встают перед детьми в подростковом возрасте.

Что могут сделать разведенные отцы, чтобы предотвратить постепенное исчезновение детей из своей жизни? С одной стороны, улучшить свои отношения с матерями и договориться о партнерстве. Родители не должны позволять конфликтам вставать на пути решений, которые служат интересам их детей. И, как я уже упоминал в главе 5, родители не должны использовать свои отношения с детьми друг против друга. Экс-супругам следует стараться поддерживать друг друга и придерживаться совместных соглашений по многим вопросам, в том числе и дисциплине.

Важно, чтобы папы заключали справедливые соглашения о выплате алиментов и выполняли их. Так, в процессе изучения взаимоотношений отцов и детей выяснилось, что папы, которые платят алименты, регулярно проводят время со своими детьми. И наоборот, часто отцы не в состоянии видеть своих детей из-за финансовых проблем или денежных конфликтов. Матери используют вопрос об алиментах, чтобы не позволить детям встречаться с отцами. Да и отцы, которые чувствуют себя виноватыми из-за неспособности платить, также избегают общения с детьми. Между тем время уходит, а дети считают, что отцам они безразличны. Проводя время с детьми, будь то простой визит или в рамках совместной опеки, отцам лучше придерживаться обычной домашней рутины. Дети лучше переносят развод, если занимаются с отдельно живущим родителем повседневными делами: делают уроки или выполняют работу по дому. Отцы всеми силами должны избегать синдрома «воскресного папы», постоянно устраивающего детям праздник. Встречи с отцом принесут детям гораздо больше пользы, если они вместе приготовят ужин и помогут посуду, чем если он оплатит чек в Burger King.

У отца не всегда может быть возможность проводить с ребенком столько времени, сколько бы ему хотелось, но он может чаще ему звонить, например два или три раза в неделю. Со временем разговаривать станет легче, особенно если папы приложат усилия и будут знать все подробности повседневной жизни своих детей.

Общение с детьми становится еще более сложной задачей, если один из разведенных супругов вступает в повторный брак. По статистике, 75 процентов женщин и 80 процентов мужчин после развода вступают в повторные браки²⁷. Повторный брак одного из родителей может стать поводом для беспокойства ребенка (особенно если это подросток), так как ему предстоит привыкать к отчиму и он не знает, как присутствие этого человека повлияет на отношения с «настоящими» папой или мамой.

Психологи выяснили, что взрослые совершают большую ошибку, говоря детям, чтобы они выбирали между одним папой и другим. Более того, отчиму лучше воздерживаться от дисциплинарных мер. Гораздо лучше, если он будет просто поддерживать мать в родительских решениях. Кроме того, дети легче воспринимают повторный брак, если они могут по-прежнему регулярно общаться с обоими биологическими родителями.

Возможно, самый лучший совет папам, живущим отдельно от детей, — быть терпеливыми со своими детьми, пока те не адаптируются к изменениям. Первые два года после развода обычно бывают самыми тяжелыми для взрослых. В дополнение к боли и гневу, которыми наполнены их отношения с бывшими супругами, они могут страдать и от отрицательного отношения детей. Маленькие дети, которым бывает трудно приспособиться к новым обстоятельствам, могут сопротивляться папе, когда он приходит, чтобы их забрать. Дети более старшего возраста бывают подавлены или злятся на своих отцов за то, что они не сумели решить проблемы и сохранить семью. Уход мужчины из семьи обычно сопровождают сильные эмоции, поэтому многие отцы поддаются искушению просто не видеть своих детей. Но для блага детей в долгосрочной перспективе они должны преодолеть свои негативные чувства. В этом им поможет метод эмоционального воспитания, который мы обсуждали в главе 3. Помните, что если вы сочувственно выслушаете своего ребенка, поможете ему назвать свои чувства, справиться с гневом и печалью, то сблизитесь с ним, а значит, сможете помочь в моменты эмоциональных кризисов.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

