

## Как стать хорошим отцом?



*Нет пошаговой инструкции, как стать идеальным отцом для приемного ребенка, но есть способы его понять и принять. Нельзя оценивать ребёнка, можно только высказывать своё отношение к ситуации. Главный совет здесь - набраться терпения, быть последовательным, но гибким, и не рассчитывать на быстрый результат.*



## Как называть друг друга?

*У каждого человека есть имя. Не нужно настаивать на том, чтобы тебя сразу называли «папа», как только ребёнок будет готов, он сам это сделает. Наберитесь терпения. У ребёнка можно спросить, как он хотел бы, чтобы его называли.*

*Если у Вас всё ещё остались вопросы обращайтесь к педагогам-психологам Национального центра усыновления!*

220005 г.Минск, ул.Платонова, д. 22  
[nac@nacedu.by](mailto:nac@nacedu.by)



НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР  
УСЫНОВЛЕНИЯ

## БУКЛЕТ

### «Я СТАЛ ЗАМЕЩАЮЩ ИМ ОТЦОМ»



*Пройден длинный путь, цель достигнута, с вами теперь живёт долгожданный ребёнок. Это новая страница жизни, которая будет отличаться от предыдущей. Отец – это пример мужчины, который будет маяком для ребёнка всю его жизнь. Для мальчика отец является образцом поведения в семье и социуме. Для девочки отец – это собирательный образ всех мужчин мира в одном лице, через образ которого она будет выбирать себе спутника жизни и воспитывать своих детей. Одно дело, когда ребёнок с рождения наблюдает именно за вами, а другое – когда вы в его жизни не единственный образец для подражания.*

## Как наладить первые шаги в общении?



Подбадривайте ребенка и говорите, как важно его присутствие в вашей жизни, обнимайте чаще, если он позволяет это делать. Вспомните игры из своего детства и научитесь вносить игру во все жизненные ситуации, рассказывайте истории про себя и не ждите сиюминутной обратной связи.

Ребенок может не оправдать ваших ожиданий и не соответствовать изначальным представлениям. Важно понимать, что он — личность, со своей историей и порой с драматичным опытом. Работать нужно над тем, чтобы между вами, в первую очередь, сформировались уважение, справедливость и забота по отношению друг к другу. Не на чувства опираться, а на ценности. А любовь... это непредсказуемое чувство.



## Как полюбить ребёнка?

## Как установить правила?

Учитесь выстраивать свои границы и четко следовать плану действий:

- в первые дни совместно составьте правила семьи (в соответствии с возрастом ребёнка и ситуацией);
- разместите их в виде текста или картинок - схем на видном месте;
- не требуйте от ребенка того, что сами не делаете;
- оговорите последствия нарушения правил для всех членов семьи;
- умейте признавать свои ошибки и просить прощения, когда не правы;
- учитесь навыку заезженной пластинки: многократное повторение своей просьбы.

При этом нельзя менять свои намерения, структуру фразы, не оправдываться, не соглашаться на компромиссы. Повторять спокойно, но настойчиво, без повышения голоса, агрессии или угроз.



## Что делать, если силы на исходе...

Период адаптации ребенка забирает очень много сил, и это не неделя и не месяц. Не редко, это серьезное испытание для эмоционального фона человека и внутрисемейных отношений в целом. Помните, что быть опорой для ребенка может только сильный и ресурсный взрослый человек. Устраивайте себе минуты, часы и дни отдыха, найдите возможность заниматься любимым делом.



## Как стать хорошим отцом?

До тех пор, пока ребёнок не начнет полностью доверять вам, как родителю, до тех пор, пока не поймет, что в вашей семье он в безопасности, до тех пор, пока не начнет связывать свое будущее с будущим вашей семьи вы не можете с уверенностью сказать: «Я стал папой...»