

Андрей Бородкин

**КАК СТАТЬ
САМЫМ ЛУЧШИМ
ПАПОЙ В МИРЕ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 37.01
ББК 74.9
Б83

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Бородкин, Андрей Григорьевич.

Б83 Как стать самым лучшим папой в мире / Андрей Бородкин. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 192 с. — (Академия психологии для родителей).

ISBN 978-5-17-107791-4.

Книга «Как стать самым лучшим папой в мире» посвящена проблемам и сюрпризам отцовства, а также роли отца в общественном сознании. Написанная самым обычным отцом, она поможет посмотреть на родительство по-новому и объяснит, почему участие отца в воспитании скоро станет самым обычным делом.

Здесь собраны мысли, советы, лайфхаки и истории из личного опыта, описанные искренне, а иногда и с иронией. Книга не является универсальной инструкцией. Напротив, автор, журналист Андрей Бородкин приглашает читателя к размышлениям о собственном опыте.

УДК 37.01
ББК 74.9

*Научно-популярное издание
Для широкого круга читателей
Академия психологии для родителей*

16+

**Бородкин Андрей Григорьевич
КАК СТАТЬ САМЫМ ЛУЧШИМ ПАПОЙ В МИРЕ**

Редактор *Л. Ковальчук*
Технический редактор *Т. Тимошина*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры
Подписано в печать 06.03.2018. Формат 60×84/16.

Усл. печ. л. 11,2. Печать офсетная. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ». 129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39
Наш электронный адрес: www.ast.ru • E-mail: astpub@aha.ru

«Баспа Аста» деген ООО. 129085, г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru • E-mail: astpub@aha.ru

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі
«РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған.

ISBN 978-5-17-107791-4.

© Бородкин А.Г., 2018
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2018

*Самому главному
достижению в жизни —
моей семье.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тема отцовства в последние годы переосмысливается: для пап появляются специальные курсы, организуются дискуссионные клубы, проводятся лекции. Все это говорит о том, что роль отца в общественном сознании трансформируется под влиянием разнообразных факторов — от развития новых технологий до получения новых научных данных о природе родительства.

Именно поэтому вопросы отцовства все чаще выносятся на обсуждение, включаются в общественную дискуссию, поднимаются в публичном пространстве.

Новое поколение родителей-миллениалов не стесняется говорить о трудностях жизни с детьми, не боится признавать свои ошибки на поприще воспитания, но и постоянно находится в поисках оптимальных решений, имеет неотвратимую тягу к тому, чтобы изо дня в день становиться лучше — ради собственных детей.

Современные отцы активно участвуют в воспитании детей, все громче заявляют о себе, разбавляя родительский хор мужскими голосами. И эта книга — тому доказательство. Она поможет вам услышать один из этих голосов.

«Как стать самым лучшим папой в мире» — книга о том, как меняется жизнь мужчины, когда он становится отцом.

О том, как ребенок помогает посмотреть на себя под другим углом. О том, как новый статус помогает мобилизовать внутренние ресурсы.

Это не инструкция к отцовству. Не книга о том, как стать идеальным отцом. Это попытка понять, возможно ли это вообще. Здесь собраны мысли, советы, лайфхаки и истории из личного опыта, сдобренные изрядным количеством шуток.

Я думаю, “Как стать самым лучшим папой в мире” — отличная иллюстрация к тем тектоническим изменениям, происходящим прямо сейчас в понимании и принятии отцовства не только как части воспитания детей, но и как части жизни, как философии.

Лена Аверьянова, главный редактор издания «Нет, это нормально».

ПРОЛОГ

В нашей стране в принципе не принято много говорить и писать об отцовстве. Папа просто есть и все. Достаточно самого его наличия.

Эта книга говорит о том, что отцы не просто существуют, они испытывают массу эмоций, переживаний и чувств в процессе воспитания детей — и себя.

Почему в названии книги речь идет о работе? Потому что отцовство имеет все характерные признаки трудовой деятельности: сознательно поставленную цель, необходимость в совместных усилиях, разделении обязанностей, общении для координации, а также наличие у участников процесса мастерства и квалификации.

Порой быть отцом, как и максимально эффективно выполнять свою работу в офисе или на заводе, бывает трудно. Но несмотря на все сложности, с которыми приходится сталкиваться, поднимаясь по «карьерной лестнице» родительства, я твердо уверен: быть отцом — это лучшая работа в мире.

Кто такой самый лучший папа в мире? Для меня это — обычный папа. Ведь именно так называет меня дочь, когда я выхожу из образа сказочного или мультяшного героя. И ста-

новлюсь знакомым ей отцом с одной лишь сверхспособностью: постоянно переживать за нее.

Для кого эта книга? Для будущих и настоящих пап. И мам. Я надеюсь, мамы, прочитав ее, смогут лучше понять пап. Ведь мы, мужчины, воспитанные на максиме о суровых дровосеках и добытчиках мамонтов, не привыкли делиться своими чувствами и переживаниями о родительстве.

О чем эта книга? Об отцовском опыте обычного человека. Этот самый опыт, как и любой другой, складывается из мелочей. Из разных вещей вокруг. Из предметов, о существовании которых вы и не подозревали. О них я и хочу вам рассказать.

И еще: в книге есть секрет — «встроенная функция», позволяющая читателю выступить в роли соавтора.

Глава 1

**Из которой мужчины
узнают, как не
нужно реагировать
на новость
о беременности**

Когда, как вам кажется, начинается родительство? Странный вопрос. Конечно, с момента появления на свет малыша, скажете вы. Ведь объявляя о беременности, женщины так и говорят: «Ты СТАНЕШЬ папой».

Сама новость о том, что у вас будет ребенок, врезается в память навсегда. И то, как вы отреагируете на нее — очень важный элемент отцовства.

Именно в этот момент, когда женщина сообщила, что беременна, ты и СТАЛ папой. Я думаю, читатели могут рассказать множество интересных, смешных и нелепых историй о том, как они узнали, что превратились в родителей. У меня это случилось примерно так:

- Дорогой, у меня тут две полоски!
- Вау! Отлично! Здорово!
- Ты что, дурак?!

Моя жена испугалась не меньше меня. Она сделала около пятнадцати тестов и все никак не могла смириться со своей беременностью.

Да, вы (и вполне возможно, вы оба), определенно, испытаете страх. Это нормально.

И при этом, конечно, я был рад: мы с супругой долгое время знали друг друга и наши отношения развивались по-настоящему хорошо. К тому же, по медицинским показаниям врачи предрекали нам долгие попытки стать родителями.

Поэтому, когда она сказала мне про две полоски, я без сомнения ощущал себя счастливым.

Но на тот момент мы жили в незнакомом городе. Я не имел постоянной работы. Отсутствовали поблизости и друзья с родственниками, которые могли помочь. Так что страх был тем чувством, которое оказалось сильнее всех остальных эмоций, которые я тогда испытал.

Я изо всех сил пытался не показывать его перед супругой, ни в чем ее не обвинять, не описывать ей апокалиптические картины умирающей от голода молодой семьи, мелькающие в голове.

Так что да, отцовство начинается с той секунды, когда вы узнали о том, что станете папой. С этого момента начинаются и ваши отношения с ребенком. Уже в следующий миг после того, как вам показали тест с двумя полосками, вы начинаете нести ответственность за физическое и психическое здоровье малыша и его мамы. Поэтому обязательно отреагируйте правильно, поддержите и приободрите мать вашего будущего ребенка, даже если в глубине души вам хочется залезть под диван и плакать.

Чего еще не нужно делать мужчине после того, как он узнал новость о родителстве? Планировать пол ребенка. Здесь необходимо обратиться к традиционной мании будущих пап — хотеть сына. Многие знакомые мне папы на новость о том, что у них будет девочка, реагировали так:

— Это уже не изменить?

Или:

— Да нет, он просто отвернулся и не хочет показывать *его*.
И мое любимое:

— Ленке три раза говорили, что девочка, а родила пацана!

Естественно, после такой реакции все вышеперечисленные папы испытали на себе всю мощь праведного материнского гнева. Но, может быть, существуют объективные причины того, что большое количество пап мечтают именно о сыне? Я могу назвать вам как минимум пять причин.

ПРИЧИНА 1. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ

Надежда и опора, последний носитель фамилии древнего рода, достойный продолжатель дела отца — это не звания какого-нибудь диктатора, и не обращения в сериале о Средневековье, а обычные ожидания папы еще не родившегося мальчика. Отец видит в мальчике того, кто будет разделять его взгляды, «поймет по-мужски», поможет в трудном деле зарабатывания денег. Это вовсе не что-то из ряда вон выходящее, а нормальный родительский эгоизм. Проблема для пап кроется в том, что конфликт отца и ребенка с полным отрицанием старых родительских ценностей, наверняка постигнет отношения как с сыном, так и с дочерью. С сыном даже в большей степени.

ПРИЧИНА 2. ОПЫТ ВЗРОСЛЕНИЯ

Отцы знают лучше других, как надо воспитывать мальчиков. По крайней мере, им так кажется. Ведь они помнят свои

отношения с отцом, все плюсы и минусы его подходов к родительству. И точно никогда не повторяют ошибок своего папы. Они будут давать сыну все, что ему необходимо, а тот ответит взаимностью и пониманием. Великолепная идиллия, невероятно далекая от практики.

ПРИЧИНА 3. ЧТО Я БУДУ ДЕЛАТЬ С ДЕВОЧКОЙ?

Нам, мужчинам, очень стыдно говорить об этом. Но мы абсолютно не представляем, как будем растить дочерей. Мужчину, которому сообщили, что у него будет дочь, частенько охватывает паника: о чем я буду с ней говорить, как ее понять и что мы будем делать вместе? Будет ли она доверять мне? Как заплетать косички? Эти вопросы для будущих отцов звучат страшно. Однако, если подумать, такие же вопросы задают себе и папы мальчиков. Они сталкиваются с теми же трудностями, ищут выходы из тех же ситуаций. Так что различия на самом-то деле только в шаблонах мышления. И от них давно пора избавляться.

ПРИЧИНА 4. УРОВЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Мужчинам моего поколения родители объяснили так: девочки — это более слабые существа, их нельзя обижать и нужно защищать. А значит, принимать больше решений за

них и нести больше ответственности. И поэтому многим кажется, что будто бы с сыном в смысле ответственности будет легче: вырастет настоящим мужиком и разберется со своими трудностями сам.

Только давайте посмотрим правде в глаза: очевиден факт, что в современном мире мужчины, в отличие от своих же отцов, несут намного больше ответственности перед своими семьями (вне зависимости от их гендерного состава) и соблюдают огромное количество новых социальных правил, так что рождение сыновей никак не делает их жизнь легче и не освобождает от ответственности перед будущими поколениями.

ПРИЧИНА 5. У НЕГО УЖЕ ЕСТЬ ДОЧЬ

Допустим, у отца уже есть одна или несколько дочерей. Он познал все прелести и трудности воспитания девочек, с честью справился с заданием. Возможно, теперь он хочет испытать другие эмоции, воспитывая ребенка противоположного пола?

Но, папы, посмотрите вокруг. Жизнь меняется: и вот уже мужчине не стыдно уйти в декрет, женщины идут в армию и становятся президентами. Скорее всего, когда ваши дети вырастут, они смогут реализовать себя в любой сфере, вне зависимости от того, мальчики они или девочки. Так что если и пятый ребенок в вашей семье — девочка, не следует впадать в депрессию. Все ваши дети уникальны — и все они могут играть в футбол. Если им этого хочется.

Что же до меня, то, признаюсь честно, я не хотел мальчика. И когда узнал, что у меня родится девочка, то очень обрадовался. Просто на тот момент я считал, что девочка сможет луч-

ше понять мой оригинальный, романтический и наивный взгляд на мир. Конечно, я ошибался. Ведь это глупо. Если вы любите своего ребенка, если вы с ним искренне, проводите все свое свободное время — он обязательно это увидит, оценит и ответит тем же. Вне зависимости от того, мальчик это или девочка. Так что идите на УЗИ смело и с улыбкой. Ведь у вас будет ребенок.

Итак, будущие папы, вы правильно отреагировали на новость об отцовстве, и для вас нет разницы в том, будет это мальчик или девочка. Ну, или почти нет. По крайней мере, вы не ждете срока, когда можно будет определить пол, с флагом с надписью «Это мальчик!» наготове. Начало хороших отношений с ребенком и партнершей в новом статусе мамы положено. Впереди масса новых эмоций, чувств и переживаний. Пора перейти от сферы духовной к вполне материальным вещам. Помочь подготовиться к жизни с ребенком иногда могут совсем не очевидные предметы. Вот мой личный список таких открытий.

ЭНЕРГЕТИКИ И ХОЛОДНЫЙ ДУШ

Если перефразировать известную цитату из «Алисы в Стране чудес», где говорится о возрасте, когда вы снова полюбите сказки, я могу сказать так: «Вы обязательно дойдете до стадии, когда полюбите кофе больше воды».

Я хорошо помню одну историю моих родителей. Во время очередной ночи, когда маленький пакостник, сейчас пишущий эти строки, не давал им спать, мама попросила отца:

— Включи, пожалуйста, свет.

На что молодой папа, не открывая глаз, ответил:

— Чик!

В такие моменты приходят на помощь различные средства для поддержания способности двигаться. У каждого свой рецепт — холодный душ, кофе, или же энергетик. Они помогут вам не только эффективно укачивать малыша, страдающего от приступа колик, но и любоваться пробуждающимся с рассветом городом. Однако есть одно «но»: организм хитрая машина, он обязательно вернет себе весь сон, который вы у него забрали. Внезапно и безжалостно, к примеру, в полдень на рабочем месте.

РАСТВОРЫ МЕДИКАМЕНТОВ В ТВЕРДОМ СОСТОЯНИИ

Я вырос в те времена, когда йод, перекись и зеленка были жидкими. А от укусов комаров помогал ногтевой «крестик». Поэтому сейчас я в восторге и с радостью пользуюсь твердой зеленкой, шариковыми гелями от аллергии, антибактериальным порошком. Не потому что постоянно падаю или чешусь, а потому что у меня есть ребенок. Все эти новые формы привычных лекарств очень удобны для родителей. Потому что в вашем отцовском опыте обязательно наступит стадия, когда малыш перестанет и ползать, и ходить. Вместо этого он будет нестись. Как скорый поезд. А значит, падать и ударяться. Так

что, возможность с помощью необычных форм лекарств, превратить обработку ран в интересную игру придется как нельзя кстати. Дети очень любознательны, им интересны необычные формы и состояния — пользуйтесь этим.

ФИТБОЛ

Этот огромный резиновый мяч очень помог мне в первое время после рождения моей дочери Евы. Она любила прыгать на нем, кататься, и даже есть его, пока не видят родители. Упражнения на фитболе отлично развивают вестибулярный аппарат малыша, а папу избавляют от мыслей о том, чем же занять свое чадо. К тому же, вы с мамой тоже можете использовать его для занятий спортом, когда на тренажерный зал абсолютно нет времени и сил. Или не спортом. Хотите пресс, как у Джона Сноу? Заведите ребенка и купите фитбол.

АУДИОКНИГИ, РАССКАЗЫ И СКАЗКИ

Я считаю аудиоверсии сказок величайшим изобретением человечества. Колесо просто меркнет на их фоне.

Такой формат книг имеет множество плюсов и для вас, и для вашего ребенка: малыш привыкает к размеренной, хорошо поставленной речи, узнает много нового об окружающем мире и отлично засыпает. А вы пока делаете удаленную работу, следит за матчем Лиги Чемпионов или другими новостями.