

detkityumen.ru

Беременный папа

« Мы так ждали ребенка, а теперь мужу как будто безразлично, что со мной происходит. Расскажу - выслушает, а нет – так и не спросит» - я часто слышу эти жалобы от будущих мам.

Я часто слышу от будущих мам жалобы и недоумение по поводу поведения партнера. Или же супруг старательно избегает разговора на определенные темы, все сложнее становится поговорить без обид и упреков. Общение со временем перестает удовлетворять обе стороны, растет внутреннее напряжение.

Время, отпущенное природой на вынашивание ребенка, бесценно для обоих родителей – это время подготовки к новой роли, осознания и принятия происходящих перемен. Понятие «беременный папа» очень хорошо определяет состояние мужчины, который в скором времени станет отцом. Но будущему папе часто бывает сложно поделиться своими мыслями, тревогой – непонятно как говорить, можно задеть чувства супруги, или можно показаться неуверенным, некомпетентным. В этом случае стереотипы поведения работают против нас.

Подготовка к новой роли. У всех есть своя картинка будущего, у мужчины есть свое представление о том, каким должен или не должен быть отец. Сюда идет опыт из детства, воспоминания, может быть, свои собственные нереализованные желания. В этом деле время не имеет значения, и не стоит беспокоиться и стремиться возвращать в реальность, когда муж еще до появления малыша говорит о том, как они будут вместе ходить на футбол, учиться кататься на велосипеде, или спорит, в какую секцию отдать дочку – спортивную гимнастику или на танцы. Это прекрасная возможность побыть родителями, поиграть, пофантазировать, увидеть перспективу, найти точки соприкосновения, даже поспорить в этом случае полезно – это может стать тренингом для способа найти компромисс и договориться о вещах, важных для вашей семьи.

Тревога, страх, беспокойство – совершенно естественные чувства в период ожидания ребенка не только для мамы, но и для папы. Когда накапливается недосказанность, то растет и напряжение. Причем, партнеры могут даже не догадываться о том, что беспокоит другого, или строить свои гипотезы, которые оказываются на деле ошибочными, но влекут за собой неудовлетворенность и взаимные обиды.

О чем может волноваться будущий папа? Безусловно, у каждого есть своя тема, самая значимая, но можно выделить и несколько ведущих. Знание о том, что возможно беспокоит партнера, поможет наладить диалог, понять друг друга, простить, задать правильный вопрос, сказать о себе.

Тревога за здоровье жены, ребенка, волнения, связанные с благополучным течением родов. Может появиться вполне понятное раздражение из-за неожиданного ощущения своей беспомощности, когда речь идет о самых дорогих людях.

Мужчину беспокоят мысли о том, справится ли он - с новой ответственностью, в том числе и финансовой, хватит ли у него времени и на семью и на работу.

Есть темы, которые в принципе трудно озвучить, сложно найти слова, так как можно задеть чувства партнера. Многие мужья переживают, что внимание и любовь супруги теперь будет сфокусирована только на ребенке, а прежние отношения, близость могут быть утрачены.

Изменения в привычном образе жизни, возможные ограничения в личной свободе, пространстве, времени для себя и своих друзей – эти вопросы актуальны для будущих родителей, но об этом также не всегда решаются сказать, так как можно в таком случае показаться не слишком любящим и хорошим родителем.

Как быть? Рецепт – откровенно говорить о том, что вас волнует. Если вы видите, что вашему партнеру сложно начать разговор, а тема явно витает в воздухе – сделайте первый шаг, скажите о себе. Даже если не сразу будет отклик, не отчаивайтесь – вас услышали.

Создавайте среду общения. Чаще встречайтесь с теми парами в своем окружении, у кого уже есть дети, кто может поделиться хорошей историей проживания беременности, родительским опытом. Папам проще и понятнее говорить друг с другом, можно узнать конкретную информацию, почувствовать себя более уверенным родителем. ОЛЬГА, 38 недель, ждут мальчика. «Вчера услышала разговор мужа по телефону с другом, у которого только что родился ребенок, жена еще в роддоме. Никогда не думала, что он так много знает. Посоветовал и марки, выпускающие детскую продукцию, и про обустройство детской комнаты поговорили, какая кровать лучше, даже название детских смесей прозвучало. Я слушала, и с одной стороны было немного смешно – не представляла мужа в такой роли, чтобы выдавал такие тексты. А с другой стороны это был разговор двух настоящих отцов, так много общих тем сразу нашлось, такое понимание, мужская солидарность. Было очень приятно».

Школа для будущих родителей. Это возможность не только получить конкретную информацию о беременности, родах, развитии ребенка, но и завести новых друзей, особенно если в вашем окружении еще не так много семей с детьми, почувствовать общность интересов, получить эмоциональную поддержку. В ходе групповых занятий всегда можно задать свои вопросы, узнать мнение других родителей.

Конкретные дела. Мужчине язык дела часто более понятен, чем язык чувств – так проще показать свою любовь. Помогите своему партнеру, подскажите, что вам нужно - собрать кровать, найти и заказать в интернете определенный товар, помочь освоить новые кухонные приспособления, собрать информацию о достоинствах и недостатках разных колясок, сходить вместе на занятия для будущих родителей и т.д. Из таких мелочей и складывается контакт, понимание, осознание своей новой роли.

Автор Светлана Филяева, по материалам журнала [Домашний Очаг](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/542/