

## ОТЦОВСТВО ГЛАЗАМИ ОТЦОВ

Я никогда не задавал себе вопроса как быть хорошим отцом для моих четверых детей. Каждый день я спрашивал себя, справлюсь ли я сегодня. И всегда говорил себе, что справлюсь.

С появлением ребенка моя жизнь наполнилась смыслом. Я счастлив, что дал жизнь человечку, который будет расти, мыслить, проливать слезы, пожимать руки друзей, отпускать шутки, влюбляться и спорить.

Со моим сыном мы играем в разные игры: прятки, жмурки, футбол, нарды, шашки, шахматы, лото, вместе собираем конструктор, рисуем, читаем, гуляем, ходим на лыжах, катаемся на велосипеде, ловим рыбу, занимаемся нашим автомобилем, играючи наводим порядок в доме, вместе делаем покупки в магазине.

Многие отцы считают, что с ребенком будут общаться когда он уже немного подрастет и поумнеет. Я не исключение. Но вот незадача: оказалось, что росла и умнела дочь без меня. Теперь мне действительно ее не понять. Почему она стала такая... Когда, в какой момент я упустил время?

Как быстро летит время – мои ребятки повзрослели. У каждого своя семья и свои сыновья – мои внуки. И нет большей награды для отца, чем гордость за своих сыновей.

8-800-2000-122 • Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей

КГБУСО “Краевой кризисный центр для мужчин” предлагает индивидуальные консультации:

- психолога
- детского психолога
- юриста
- психотерапевта
- андролога

Бесплатно - Анонимно

**Наши координаты:**

г. Барнаул, ул. Г. Исакова, 113е, (3852) 55 12 88  
e-mail:criscentr@mail.ru, www.criscentr.ru

### УВАЖАЕМЫЙ МУЖЧИНА!

Ежегодно, в последнее воскресенье апреля, семейный праздник – День отца.

Он утвержден постановлением Губернатора №174 от 21 апреля 2009 года. По мнению инициаторов Дня отца, это праздник направлен на укрепление института семьи и семейных ценностей. Он призван повысить авторитет достойного и ответственного отцовства, значимость пап в воспитании детей и сохранении семьи.

**Приглашаем Вас  
принять участие  
в проекте  
«Ответственное отцовство»**

**Участие в проекте позволит  
активизировать  
и расширить сферу деятельности  
Советов отцов  
в Алтайском крае**

8-800-2000-122 • Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей

Главное управление Алтайского края по социальной защите населения и преодолению последствий ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне



КГБУСО “Краевой кризисный центр для мужчин”



# КАК БЫТЬ ХОРОШИМ ОТЦОМ

8-800-2000-122 • Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей

Отцы как родители, в сущности, не хуже и не лучше матерей — они просто другие. Это родители мужского пола. Дети активно нуждаются в том, что бы и отец, и мать надлежащим образом выполняли в семье каждый свои обязанности. Ваша отцовская роль абсолютно необходима для здоровья и развития ребенка.

Ваш ребенок постоянно нуждается в безопасности, ему необходимо знать, где его дом, его семья, к которой он принадлежит. Говоря ребенку «**ТЫ МОЙ**», «**ТЫ МОЙ СЫН**», «**ТЫ МОЯ ДОЧЬ**», Вы вселяете в него бесценное чувство взаимосвязи, защищенности, поддержки.

Належащим образом выполняя свои отцовские обязанности, Вы выполняете свой отцовский долг. Вы можете действительно стать отцом для сына или дочери. Это выражается в решимости действовать для их блага: «**Я сделаю для своего ребенка все то, что ожидается от отца в отношении детей**».

Отцовские обязанности требуют выполнения все время, каждый день. Ваша преданность детям выражается в том, что Вы вкладываете в них свое время, свою энергию, средства. Отцовская позиция выражается в Вашей вовлеченности в жизнь семьи, в обсуждение и принятие семейных решений.

Стремясь воздействовать на воспитание детей, тщательно анализируете собственное поведение, относитесь к своим поступкам скрупулезно.

Лучшее родительское воспитание — **личный пример**. Мало говорить ребенку, что по утрам надо чистить зубы. Чистите зубы сами и это подействует.

### Детей учит то, что их окружает

- Если ребенка часто **критикуют** — он учится **осуждать**.
- Если ребенка часто **высмеивают** — он учится быть **робким**.
- Если к ребенку часто бывают **снисходительны** — он учится быть **терпеливым**.
- Если ребенка часто **хвалят** — он учится **оценивать**.
- Если ребенок живет с чувством **безопасности** — он учится **верить**.
- Если ребенку часто демонстрируют **враждебность** — он учится **драться**.
- Если ребенка часто **позорят** — он учится чувствовать себя **виноватым**.
- Если ребенка часто **подбадривают** — он учится **уверенности в себе**.
- Если с ребенком обычно **честны** — он учится **справедливости**.
- Если ребенка часто **одобряют** — он учится **хорошо к себе относиться**.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя **нужным** — он учится находить в этом мире **любовь**.

**Благоразумие отца есть наиболее действительное наставление для детей.**

Демокрит

8-800-2000-122 • Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122 • Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей

## ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕШНОГО ОТЦОВСТВА

### Быть верным отцовскому долгу

Каждый отец под любой присягой готов заявить, что дети играют огромную роль в его жизни. Но когда доходит до практического дела, Ваши эмоции должны претворяться в реальные поступки, слова в дела, что и явится вашим повседневным, для всех очевидным, стилем жизни. Настоящий отец только тот, в ком постоянно присутствует чувство долга по отношению к ребенку.

### Знать своего ребенка, его потребности и увлечения

В знании отцом своего ребенка всегда присутствуют два компонента: первый — общая осведомленность о том, как растут и развиваются дети; второй — конкретное знание того, что из себя представляет его собственный ребенок, чем увлекается, чем интересуется, кто его друзья и где он проводит свободное время. Отец может успешно воспитывать своих детей только в том случае, если он знает, если он изучает своих детей и их мир.

### Быть хозяином своего слова

Каждый ребенок, прокладывающий свой путь в новой для него жизни, нуждается в спокойной, надежной стабильной обстановке. Детям необходимо, чтобы отец был обязательным и предсказуемым в своем поведении, поступках и привычках.

### Быть защитником и кормильцем семьи и детей

В кризисной ситуации отец принимает на себя руководящую роль и действует спокойно, эффективно и конструктивно, восстанавливая стабильность в семье. Отец обеспечивает безопасность семьи, удовлетворяет ее материальные потребности.

### Любить мать своих детей

Любить мать своих детей — одна из лучших вещей, которую Вы можете для них сделать. Отношения подлинного и полноценного супружества между Вами и Вашей женой дают детям главное, в чем они нуждаются — атмосферу спокойствия и безопасности.

### Уметь активно слушать ребенка

Ваше умение общаться с ребенком — это умение выслушать его. Это готовность без гнева и раздражения воспринимать противоположное мнение ребенка, поощрять ребенка высказывать свои взгляды, вникать в их заботы и проблемы.

### Духовно воспитывать ребенка

Отец является другом и наставником своего ребенка. Именно у своего родителя дети учатся отношению к жизни, обществу, ко всему, что происходит в мире. Задача отца способствовать нравственному и духовному развитию ребенка, выбору жизненного пути.

8-800-2000-122 • Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей

## РЕКОМЕНДУЕМ ПОЧИТАТЬ

В. Казанская

“Подросток: социальная адаптация”

Ю.Б. Гиппенрейтер

“Общаться с ребенком. Как?”

Ю.Б. Гиппенрейтер

“Продолжаем общаться с ребенком. Так?”

Ю.Б. Гиппенрейтер

“Родителям: Как быть ребенком”

А. Фабер

“Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили”

Г. Чепмен

“Пять путей к сердцу подростка”

Р. Кэмпбелл

“Как любить своего ребенка”

Р. Кэмпбелл

“Как понять своего ребенка”

Р. Кэмпбелл

“Как справиться с гневом ребенка”



Если вам стали известны факты жестокого обращения с детьми в семье, сообщите об этом:

**Кризисная линия для женщин:**

**8(3852) 34-28-26**

(с 9.00 до 17.30, кроме выходных и праздничных дней)

**Телефон доверия: 8-800-2000-122**

(бесплатно, анонимно, круглосуточно)

Уполномоченный при Губернаторе  
Алтайского края по правам ребенка

**8(3852) 29-51-26**

Органы опеки и попечительства (по месту жительства)

Следственный комитет РФ

Психологическую, правовую, социальную помощь и убежище Вы можете получить, обратившись

в Краевой кризисный центр для женщин:

656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79г

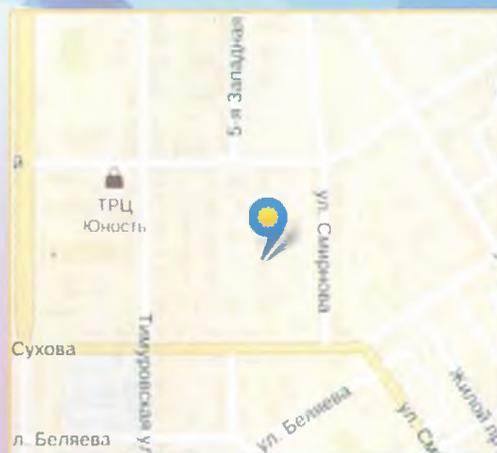
Часы работы: с 9.00 до 17.30

(суббота, воскресенье – выходной)

Тел. 8(3852)34-22-55

e-mail: [womenkrizis@yandex.ru](mailto:womenkrizis@yandex.ru)

[www.womenkrizis.ru](http://www.womenkrizis.ru)



Краевое государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания  
«Краевой кризисный центр для женщин»  
г. Барнаул

## ПРАВИЛА СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

(памятка для родителей)



*Эта памятка разработана для родителей,  
которые стремятся не только воспитать,  
но и сохранить тепло взаимоотношений  
с ребенком.*

## СОВЕТЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (как воспитывать без насилия)

- Каждый ребенок - это личность. Помогите ему стать самим собой, не пытайтесь сделать из ребенка вашу копию.
- Наверняка найдется дело, с которым ваш ребенок справляется лучше всего, похвалите его за то, что он знает и умеет, никогда не ругайте за то, что умеют другие. Не сравнивайте его успехи с успехами других детей.
- Исключите из своего словаря такие фразы как: "Я старался, а ты...", "Я болею, а ты...". Этим вы шантажируете своих детей и вызываете у них необоснованное чувство вины.
- Ребенок должен чувствовать вашу защиту в любой ситуации. Не отчитывайте своих детей при посторонних людях. Проведите беседу наедине, без свидетелей.

- Ваш голос, ваше отношение, ваши требования и ожидания – это то родительское "Я", которое всю жизнь будет выполнять роль "совести" и станет "внутренним критиком" для вашего ребенка. Будет ли этот критик поддержкой или инквизитором, зависит от Вас.

- Физические наказания способны привести к нарушению отношений с родителями и искажению самооценки ребенка. Взрослые могут найти множество возможностей воздействия на ребенка, не прибегая к физическим наказаниям.

- И главное: не существует идеальных родителей. В общении с ребенком нет и не может быть запрещенных эмоций. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что ваше недовольство, раздражение или гнев вызваны его поступком, а не им самим.

## КАК ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ

### СЛОВО

Разговаривайте с ребенком как можно чаще, называйте ребенка ласковым именем, рассказывайте сказки, читайте книжки, и пусть в вашем голосе звучат нежность и доброта.

### ПРИКОСНОВЕНИЕ

Иногда ребенка достаточно погладить по волосам, поцеловать или просто взять за руку, чтобы он перестал капризничать. Прикосновения и объятия стимулируют физиологическое и эмоциональное развитие ребенка. Любви мало не бывает, в любом возрасте ребенку хочется получать ваше внимание - от крепких объятий до нежных прикосновений.

### ВЗГЛЯД

Разговаривайте с ребенком, глядя ему в глаза на его уровне. Никогда не обращайтесь к ребенку, отвернувшись от него или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите к нему и скажите то, что хотите.

### ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Заходя в комнату к ребенку, обязательно постучите в дверь. Примите его право на личное пространство, тем самым вы показываете образец уважительного отношения в семье.



Центр располагает необходимой материально-технической базой для оказания социальных услуг населению:

- помещение для индивидуальных консультаций;
- помещение для групповой работы, оснащенное демонстрационным оборудованием и другими инструментами для проведения тренингов, лекционных занятий и другой групповой работы;
- специализированное помещение для диагностической и психокоррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста



*Детский телефон доверия  
(бесплатный)  
8-800-200-0122*

*Контактная информация о Центре*



*Контактные телефоны*

8 (3852) 55-12-88,  
8 (3852) 55-72-25,  
8 (3852) 55-76-53,  
факс: 8 (3852) 55-74-93

**Ждём Вас по адресу**  
656052, г. Барнаул,  
ул. Георгия Исакова, д. 113е

**Адрес электронной почты**  
[criscentr@mail.ru](mailto:criscentr@mail.ru)

**Адрес сайта**  
[www.criscentr.ru](http://www.criscentr.ru)

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

**20 лет**  
в сфере социальных услуг!



**краевой  
кризисный  
центр  
для мужчин**

Дата государственной регистрации:  
25 июля 1995 г.

2016



### Двери нашего Центра открыты

Для мужчин, в том числе мальчиков и подростков в кризисных ситуациях, связанных с переживанием: острого горя, длительного одиночества, суицидального состояния, развода, потери работы, потери места жительства, совершенного правонарушения, трудностей в социальной адаптации, насилия в семье или жестокого обращения, межличностного конфликта в семье, утраты способности к самообслуживанию в связи с болезнью и т.д.

### Перечень обязательных документов для оказания помощи для совершеннолетних:

- паспорт;
- страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования (СНИЛС);
- для несовершеннолетних:*
- паспорт родителя (законного представителя);
- свидетельство о рождении ребенка или его паспорт;
- страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования (СНИЛС) ребёнка и родителя

### Основные направления работы центра:

- Психологическое консультирование мужчин, переживающих кризисные состояния.
- Психологическая и юридическая поддержка семей в ситуации развода.



- Социально-психологическая реабилитация мужчин, перенесших инфаркт миокарда.
- Развивающие и коррекционные занятия для детей и подростков (мальчики) 5-18 лет.
- Организация совместного досуга отцов и детей.



Особенности внутреннего мира мужчины делают его уязвимым перед личными драмами, коллизиями семейной жизни. Мужчина тяжелее и труднее переживает развод, потерю эмоционально значимых связей, привычного уклада жизни.

Способность вовремя обратиться к специалисту помогающей профессии, а значит, сохранить качество жизни, иногда саму жизнь, является признаком силы.



Необходимо мужество, чтобы признать ограниченность собственных ресурсов, чтобы обратиться за своевременной помощью.