Отцы играют важную роль в развитии подростков – таковы данные сразу нескольких научных исследований. Ученые установили, что хорошие отношения между папой и ребенком повышают детскую самооценку, особенно если речь идет о девочках.

Отец и мать играют разные роли в воспитании подрастающего поколения, у каждого из них есть свои бесценные преимущества. Считается, что ребенок может обойтись без мужского внимания в младшем школьном возрасте. Однако позже отсутствие влияния отца значительно подрывает самооценку подростка. Некоторые исследования показывают, что девочки среднего и старшего школьного возраста, которые получают тепло и поддержку со стороны папы, более успешны в сравнении со своими сверстницами. С любовью и вниманием отцов ученые связывают и меньшее количество симптомов подростковой депрессии. Очень часто именно папы обеспечивают своим детям решение неприятных ситуаций.

Когда отец слишком требователен, он не склонен общаться или играть с ребенком. Он расценивается, скорее, как надзиратель и не вселяет в подростка ничего, кроме страха. Отсутствие эмоциональной поддержки со стороны родителя приводит к симптомам подростковой депрессии. Больше всего от суровости отца страдают девочки – слишком эмоциональные и чувствительные натуры.

Это естественно, когда в подростковом возрасте дети стремятся к большей независимости. Это совсем не означает, что им не нужна любовь, ласка и родительская забота. Изменение роли отца может внести огромные позитивные коррективы в воспитательный процесс в целом. Папы могут подумать о новых способах, позволяющих им тесно взаимодействовать с детьми. К счастью, в это время появляется много новых идей и возможностей для проведения совместного досуга: рыбалка, поход на футбольные матчи, туризм, конструирование моделей самолетов, шахматы и многое другое. Подростки, в свою очередь, могут обратиться к отцам за помощью в глобальных вопросах, таких как выбор будущей профессии, обучение вождению автомобиля или управление финансами.

Однако и в настоящее время многие отцы ошибочно полагают, что их влияние на формирование личности дочери минимально. Они перекладывают на материнские плечи груз воспитательных проблем, сводя свое общение с дочерью к минимуму. Это распространенная ошибка, которая наиболее ощутима, если девочка достигла подросткового возраста.  
Дело в том, что в этот период девочкам крайне необходимо отцовское внимание. Его отсутствие сказывается на развитии психики и эмоциональном восприятии мужчин во взрослой жизни. От отца во многом зависит, какая самооценка сформируется у дочери, насколько она будет уверена в себе.

##### Семь правил для отца, имеющего дочь подросткового возраста

1. Будьте своей взрослеющей дочери родителем-другом. Проявляйте искренний интерес к ее увлечениям, проблемам и заботам.  
  
2. Старайтесь избегать резких перепадов в методах воспитания. Переход от вседозволенности к суровым запретам (или наоборот) станет болезненным для девочки-подростка.  
  
3. Не прибегайте к нравоучительным беседам. Чаще всего они производят обратный эффект, порождая непослушание.  
  
4. Помните, что отцовские запреты эффективны лишь на фоне любви к ребенку. В этом случае дочь сможет осознать, «что такое хорошо, и что такое плохо».  
  
5. Чаще говорите дочери комплименты, это повысит ее самооценку.  
  
6. Ни в коем случае не оскорбляйте взрослеющую дочь. Оскорбления могут сформировать негативное представление о мужчинах. Ей будет в дальнейшем сложно выстраивать отношения с представителями сильного пола.  
  
7. Важно, чтобы папа для дочери ассоциировался с человеком, который защитит и поддержит в любой ситуации.

Обычно девушка ищет в спутники жизни мужчину, который похож на отца. Это происходит неявно, на подсознательном уровне. Поскольку для девочек отец оказывается прообразом любимого мужчины, то именно от вас зависит во многом то, с кем ваша дочь решит связать свою судьбу. Если она видит в вас сильную личность, душевного человека, то скорее всего найдет себе именно такого мужа.

*Буклет подготовлен по материалам интернет ресурсов:*

<http://fb.ru/post/fathering/2017/10/8/17205>

<http://www.papatoday.ru/psychologiya/otnosheniya-otca-s-docheryu-podrostkom.html>

г. Чита, ул. Ленина, 27а,

тел. 89144389050, 8(3022)41-11-91

электронный адрес: semya2003@list.ru

сайт: [www.centr-semya.ru](http://www.centr-semya.ru)

Государственное учреждение «Забайкальский краевой центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

## *Отношения отца с дочерью-подростком*

******

Чита