|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| E:\Я.Диск\!17_FPG\Бренд\page\pgrants_logo.png | ***C:\Users\User\Desktop\старый\РАПК\логотип\РАПК принятый.PNG*** | ***logotip_rus*** |

**У НАС РАСТЕТ МУЖЧИНА**

Автор: Тамара Юрьевна Кутукова член НП   
«Региональная Ассоциация психологов-консультантов»

**“Быть мужчиной” - это как?**

Представления об идеальном мужском поведении могут отличаться в разных странах, городах. Да и просто с течением времени. Тогда что значит быть “настоящим мужчиной”? По всей вероятности, это значит - соответствовать представлениям о мужественности, которые есть в том обществе, где мы живем. Примерить на себя ролевые модели мужского пола и развивать те качества, которые признаны как одобряемые важные для мужчин. Выглядит, как что-то наносное и искусственно навязанное. Отчасти, да. Но мы живем среди людей, учимся, ищем работу, дружим, любим. И несем в себе определенные ожидания от женщин и мужчин. Что интересно, они даже не полностью нами осознаются. Но влияют на жизнь ох как сильно.http://rapk.org/wp-includes/js/tinymce/plugins/wordpress/img/trans.gif

**Как формируется мужская роль?**

Период с 3 до 5 лет считается периодом наибольшей восприимчивости к формированию представлений о мужских и женских моделях поведения. Безусловно, и в течение всей последующей жизни они могут изменяться и корректироваться в зависимости от контекста. Но этот возраст - этап некритичного принятия и усвоения. Что из этого следует?  Ребенок нуждается в том, чтобы было за кем повторять. Копируя другого, он постепенно осваивает особенности взаимоотношений, установки в отношении своего и противоположного пола. Как правило, транслируя мужскую модель поведения, мальчики копируют отцов, старших братьев, дедушек. И хорошо, когда в семье есть примеры для подражания - мужчины.

Есть исследования, в которых показано, что наиболее оптимальным для развития мальчика стилем воспитания является сочетание демократичного и авторитарного стилей. Такое сочетание предполагает признание значимости ребенка, уважение к его личности, учет его потребностей и поддержание авторитета родителей, ясные проговоренные правила в семье, которые требуется соблюдать.

**А если женщина растит сына без мужа?**

Дети не растут изолированно.

Женщинам довольно сложно передать особенности мужской позиции. Даже при самых благих стремлениях совет женщины остается советом женщины. И это не то, что можно легко перепрыгнуть. Поэтому в ситуации развода, очень полезно сохранять позитивный образ отца и в целом доброжелательные отношения с бывшим мужем, а также не препятствовать его общению с сыном. Очень полезно находить достойные мужские примеры вне семьи. Им может стать тренер, друг семьи, учитель.

В более взрослом возрасте, сыновья хотят быть похожими на отцов или других старших родственников, когда с ними поддерживаются благополучные отношения.

Мы транслируем образ мужчины мальчику, базируясь на личных ценностях и ценностях семьи в целом. Полезно задуматься, что мы сами ждем от мужчин? Что важно в отношениях нашей семьи? Благополучны ли отношения между супругами? Между бабушкой и дедушкой? Насколько выражено уважение к мужчинам в семье? Какой стиль отношений между супругами?

**Не самая простая роль…**

У мужчины не самая простая роль в обществе. “Мальчики не плачут”, “Мужчина должен быть смелым, ответственным...” - к мужскому полу с детства предъявляются гораздо большие требования к контролю над эмоциями. А как известно, запрет на выражение чувств ведет к невротизации и риску развития психосоматических заболеваний. Тогда у родителей появляется особая задача: давать мальчику возможность выразить эмоции и при этом научить саморегуляции. Научить справляться с волнением, тревогой, утилизировать обиду. В помощь приходят многочисленные и хорошо описанные техники саморегуляции, основанные на дыхательной и мышечной гимнастике.

* “Шарик”.Ребенку предлагается представить, что он медленно надувает шарик. А потом шарик медленно сдувается. Повторить 3-4 раза.Идея упражнения - восстановить спокойное, ровное дыхание. Упражнение дает успокоение, сосредоточенность.
* “Кулачки”. Ребенок сжимает сжимает кулачки и приставляет один кулачок к другому, костяшками друг к другу и давит одним кулаком на другой со всей силы. Повторить 4-5 раз. Упражнение помогает сбросить злость и страх.

**Мальчик - будущие отец.**

А ещё мальчик - это будущий отец. Стиль отцовства начинает складываться ещё в детстве. Позитивный настрой на родительство сложится, если у мальчика благополучные отношения с родителями. Участие в семейных делах помогает формировать ответственность и умение доводить дело до конца, а также повышает чувство собственной значимости. Опыт посильного для ребенка ухода за младшими детьми, домашним животным развивает умение заботиться. Игры с фигурками, в которых ребенок кормит, укладывает спать, качает, как ни странно, важны и мальчику.

И, наверное, самое важное, что можно дать ребенку - любовь, поддержка и уважение. Будьте счастливы сами и вы научите этому своих детей! Счастливый родитель - лучший подарок.

**Что еще можно почитать?**

* М. Осорина “Секретный мир детства”
* Л. Петрановская “Тайная опора”
* А. Семенович “Неропсихологическая коррекция в детском возрасте”

Проект реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, представленного Фондом президентских грантов.