

Содержание

Ребёнку не нужен идеальный отец	11
Вы уже хороший отец	13
Первые шаги в качестве «просто папы»	15
Найти внутри себя «хорошего отца»	17

ПРОЛОГ

21

Часть 1

ПАПЕ ТОЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ГРУСТНО И БОЛЬНО

33

Это не моя вина	35
Почему я пересёк разделительную полосу.....	37
Это не вина водителя	40
Скажи: мне тоже грустно и больно.....	44
Взглянуть в лицо маленькому себе.....	46

Другой я в моём сознании.....	50
Неожиданное появление «незнакомо- го я».....	53
Какой у меня инструмент выживания?.....	55
Почему родительская реакция по отношению к ребёнку должна быть обоснованной.....	58
Делать вместе, а не обучать.....	60
Видели? Это мой папа!.....	61
Ребёнок растёт, наблюдая за отцом.....	63
Не учите, просто будьте вместе.....	66
Принять внутренний гнев.....	68
Поймите свой внутренний гнев.....	70
Что значит резкий всплеск гнева.....	73
Управлять гневом.....	75
Встреча с Суён.....	77
Порочный круг насилия и побегов из дома.....	78
Я не сделала ничего плохого, почему ты так со мной обращаешься?.....	80
Так отец начал бояться за дочь.....	83
Папа не должен опускать руки.....	87
Гребёшь изо всех сил, а остров все дальше.....	89
Кажется, семья меня игнорирует.....	91
Отцу важно сохранять душевное спокойствие.....	93
Дело не в них. Это я вижу мир в негативном красном цвете.....	95
Почему папа надел красные очки.....	98
Изменения начинаются с себя.....	101

Отец, который убегает от конфликтов.....	104
Саморепрезентация.....	106
Плохой папа, который во время ссор придерживается молчания.....	109
Изменится папа, изменится и ребёнок.....	113
Ребёнок, кружащий по перекрёстку.....	116
Быть хорошим vs казаться хорошим.....	118
Встретиться с одиноким внутренним ребёнком.....	121
Быть просто папой.....	125

Часть 2

«ДОЛЖЕН» И «НЕЛЬЗЯ»

127

Всё для тебя.....	129
Ты не виноват.....	134
Что нужно ребёнку, по мнению родителей? vs Что ему на самом деле нужно?.....	136
То, чему можно научиться без обучения.....	139
Перед тем, как пересечь «границы» друг друга.....	142
Обучение начинается с изменений во мне самом.....	145
Жить настоящим для ребёнка.....	148
«О, капитан! Мой капитан!».....	150
Очень важные навыки ведения беседы.....	152
Для уязвимых отцов и ещё более уязвимых детей нашего времени.....	154

Всевозможные душевные раны, о которых нелегко говорить.....	156
Говорите, никогда не ссоритесь?.....	158
Пожалуйста, скажи! vs Как я могу сказать?.....	160
А все-таки Speak up!.....	164
Хорошо, я это не сказал.....	170
Образ жизни ребёнка должен отличаться от папиного.....	172
«А вот в моё время!..».....	175
Борьба с капризными детьми.....	178
Дома не научили.....	180
Почему глупо «играть в игры» с ребёнком.....	182
Не «играйте в игры» с ребёнком.....	185
Быть рядом не только душой, но и телом.....	187
Отец, который всегда рядом только «душой».....	189
Решай сам, пап.....	192
Что нужно, чтоб быть вместе с ребёнком.....	195
Не знал, а нужно было.....	197
Молчаливый ребёнок.....	199
Позиция матери в отношении насилия и её истинные чувства.....	201
Любовь отца к сыну.....	204
Влияние защитных механизмов отца на ребёнка.....	207
То, что стоит обязательно знать папам.....	210

Часть 3

**НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ХОРОШИМ ПАПой,
ДОСТАТОЧНО БЫТЬ ПРОСТО ПАПой**
213

Ничего не решается само собой.....	215
В искренности сила.....	217
Будьте искренни с собой.....	222
Сделать ребёнка счастливым.....	224
Пожалуйста, не игнорируйте плачущего ребёнка.....	225
Беспомощность отцов перед детским плачем.....	227
Папа должен стать надёжной базой для семьи.....	230
Сделайте то, что можете, прямо сейчас.....	233
Отец, конкурирующий с целым миром.....	235
Что действительно не нравилось папе, так это люди.....	239
Чётко определите своего конкурента.....	241
Подумай, что нужно тебе именно сейчас.....	243
Я всё папе расскажу!.....	245
Хождение по канату между недоверием и доверием.....	246
Раскаяния взрослого папы.....	250
Дети ведут себя по-разному.....	253
Личная жизнь ребёнка.....	255
Если можете, делайте.....	258
Держись, пап. У тебя же есть мы.....	261

Когда понимаешь, что сын, которого ты растил шесть лет, тебе не родной	263
Стать настоящим отцом трудно	265
Получить больше, чем отдать	267
Настоящее значение песни «Папа, держись!»	269
Я благодарен, что он забывает и не знает	271
Я благодарен и счастлив, что он быстро забыл об этом	273
Я так благодарен и счастлив, что он не знает	275

ЭПИЛОГ

279