

18+ ОТЕЦ — РОЛЬ БЕЗ ИНСТРУКЦИИ



Автор Александр Бахарев
Отец. Муж. Сын. Брат.

Александр Бахарев

**Отец — роль без инструкции.
Не инструкция. А маршрут**

«Издательские решения»

Бахарев А.

Отец — роль без инструкции. Не инструкция. А маршрут /
А. Бахарев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-695654-4

Эта книга — не про «идеального отца». Она про живого мужчину, который растёт вместе со своим ребёнком. Здесь нет инструкций, чек-листов и правильных ответов. Есть путь из этапов, которые проходит каждый отец — осознанно или нет. Эта книга для мужчин, которые:— стали или готовятся стать отцами;— чувствуют ответственность, но не хотят жить по шаблону;— ищут баланс между семьёй, работой и собой. Это не книга о воспитании. Это книга о зрелости.

ISBN 978-5-00-695654-4

© Бахарев А.
© Издательские решения

Отец — роль без инструкции Не инструкция. А маршрут

Александр Бахарев

© Александр Бахарев, 2026

ISBN 978-5-0069-5654-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТЕЦ — РОЛЬ БЕЗ ИНСТРУКЦИИ



Не инструкция. А маршрут.

Содержание

Введение

Эта книга не про правильное отцовство.

И точно не про идеальных отцов.
Если вы ищете инструкцию, чек-листы или универсальные советы —
вам, скорее всего, не сюда.
Потому что отцовству не учат.
Нигде.
Ни в школе. Ни в институте. Ни в роддоме.
Но ответственность появляется сразу.
Без подготовки.
Без права на ошибку.
Без возможности «потренироваться».
В какой-то момент ты просто понимаешь:
теперь ты отец.
И дальше — как получится.
Эта книга — про путь.
Про путь обычного мужчины, который стал отцом,
ошибался, злился, срывался, переделывал,
и продолжал идти дальше.
Здесь нет психологии и умных терминов.
Нет попытки кого-то научить жить.
Есть честный разговор отца с отцом.
Про страхи, которые не принято озвучивать.
Про усталость, которую стыдно признать.
Про моменты, когда кажется, что ты всё делаешь не так.
Если по ходу чтения у тебя возникнет мысль
«как будто про меня» —
значит, эта книга писалась не зря.



Этап 1. Ты стал отцом

Жизнь не закончилась — она сменила масштаб

Есть момент, который не забывается.

Ты берёшь ребёнка на руки первый раз.

И в этот момент с тобой происходит странная вещь:
ты вроде взрослый человек,
что-то умеешь,
что-то в жизни видел,
а ощущение такое, будто тебя внезапно посадили за руль автобуса
и сказали:
— Ну всё, поехали. Пассажиры сзади.
Ты не знаешь:
как правильно держать
куда класть руки
почему он так хрупко выглядит
и что будет, если ты сделаешь что-то не так
Ты боишься не просто уронить.
Ты боишься сломать жизнь.
И никто не говорит, что это нормально.
Все вокруг почему-то уверены,
что ты сейчас должен быть спокойным, уверенным и счастливым.
Об этом не говорят.
Говорят про счастье.
Про «возьмёшь — и всё поймёшь».
Ничего ты не понимаешь.
стоишь и думаешь:
«Я вообще справлюсь?»
Жизнь уже не про тебя одного

Ночи, которые ломают иллюзии
Про бессонные ночи знают все.
Но знать и прожить — разные вещи.
Ты встаёшь ночью.
Потом ещё раз.
Потом снова.
Иногда по очереди.
Иногда вместе.
Иногда уже просто автоматически.
А утром — на работу.
И вот тут начинается то,
о чём не пишут в книжках.
Злость.
Раздражение.
Усталость.
Ты смотришь на супругу и думаешь:
«Почему я?»
Смотришь на ребёнка и ловишь себя на мысли,
за которую сразу становится стыдно.
И если в этот момент не быть честным с собой,
очень легко начать искать виноватых.

Важная вещь, которую понимаешь не сразу
Не переключайте всё на вторую половину.

Не потому что «так правильно».
А потому что ребёнку нужны оба.
Не в формате:
— «Мама главное»
— «Папа главное»
Это не соревнование.
Это командная работа.
И если ты сам отодвигаешься в сторону,
потом будет странно удивляться,
почему ребёнок к тебе не идёт.

Срывы будут. Это не слабость
Давайте честно.
Будут моменты, когда ты:
психанёшь
сорвёшься
скажешь лишнее
хлопнешь дверью
Я срывался.
Кричал.
Бывало, швырял вещи.
И каждый раз после этого приходило одно и то же чувство:
хуже стало всем.
Ребёнку — потому что он не понимает, что происходит.
Супруге — потому что ей тоже тяжело.
Тебе — потому что ты понимаешь, что сделал не то.
Самое сложное в такие моменты —
не оправдывать себя.

Самый простой путь — самый плохой
В моменты усталости очень легко:
уйти в работу
уйти в телефон
уйти в «я потом»
Сорваться легче всего.
Уйти — ещё проще.
Но это путь в никуда.
Стиснуть зубы и остаться —
самое сложное решение,
но именно оно потом формирует настоящий контакт.

Как рождается режим (и почему он не сразу)
Когда старший пошёл в школу,
казалось, что хаос стал ещё больше.
Утром — бегом.
Завтрака нет.
Все нервные.
Супруга однажды сказала простую вещь:
— Надо завтракать.

И вот тут началась перестройка.
Вставать раньше.
Готовить.
Накрывать.
Сначала — через силу.
Потом — со срывами.
Потом — с раздражением,
когда дети не едят то, что ты приготовил.
Я кричал.
Злился.
Бесился.
И только потом понял:
я веду себя так,
как будто они обязаны.
А они не обязаны.

Ты не слуга. Но ты отец
Очень тонкий момент.
Ты не слуга.
Ты не обслуживающий персонал.
Но ты делаешь это из любви.
Чтобы помочь.
Чтобы дать опору.
И это нужно объяснять.
Не криком.
Не через давление.
А словами.
Спокойно.
Несколько раз.
Они поймут.
Не сразу.
Но поймут.

Маленькие шаги меняют всё
Режим не появляется за неделю.
И даже не за месяц.
Это привычка.
Когда ты стараешься —
дети подтягиваются.
Когда ты сдаёшься —
они тоже.
Постепенно:
завтрак становится нормой
зарядка — привычкой
утро — не хаосом
Не идеально.
Но лучше.

Ребёнок не обязан быть удобным

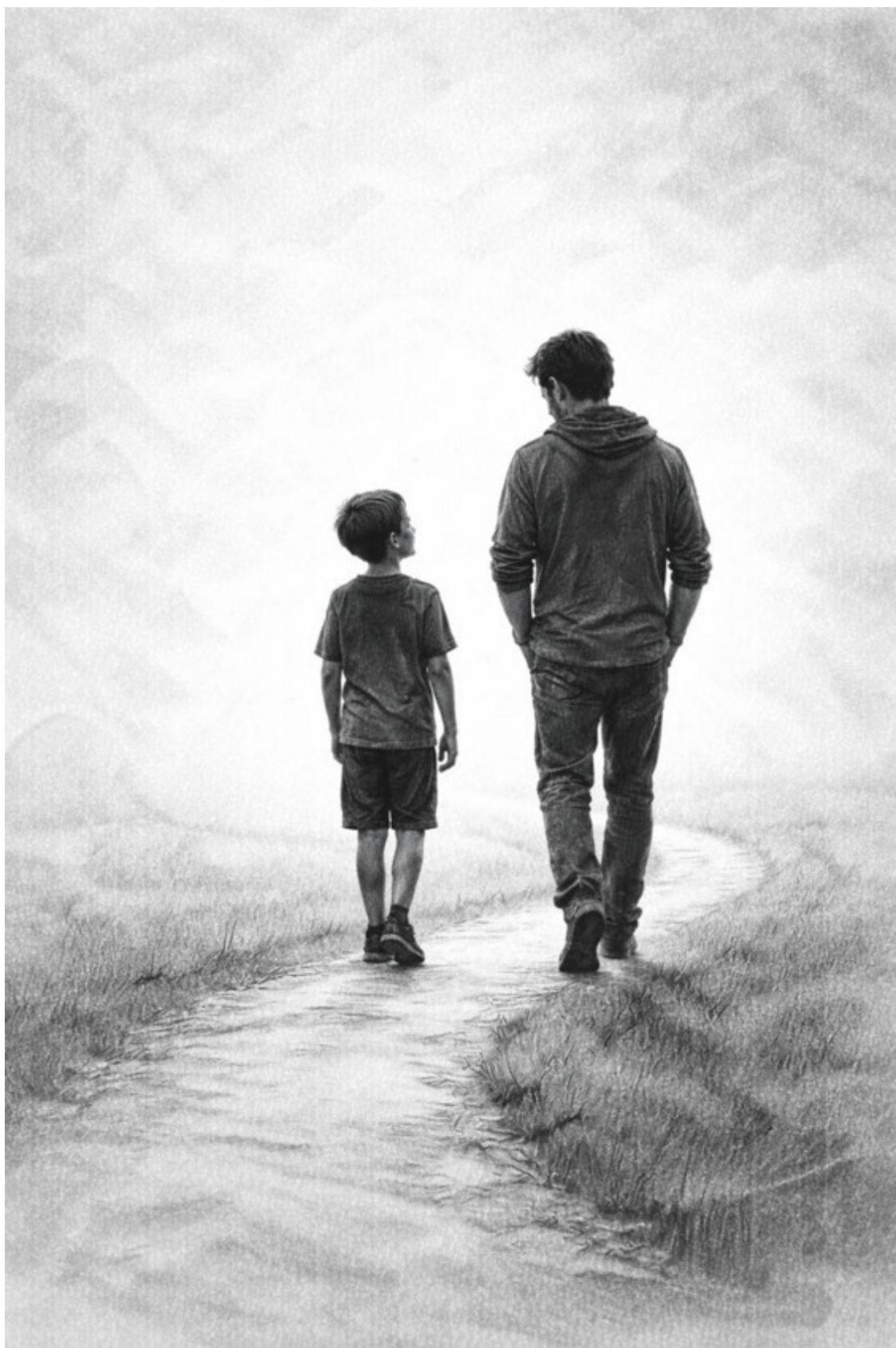
Очень важная мысль.
Ребёнок не создан для того,
чтобы тебе было удобно.
Он будет:
уставшим
капризным
не таким, как ты ожидал
И это не значит,
что ты всё делаешь неправильно.
Это значит,
что ты живёшь с живым человеком.

Первый этап — не про воспитание
В самом начале не нужно думать:
каким он вырастет
кем станет
что получится
На этом этапе важнее другое.
Есть ли между вами контакт?
Контакт рождается:
в ночных подъёмах
в утренней суете
в совместных мелочах
в том, что ты не исчезаешь

Когда приходит первое понимание
Оно приходит тихо.
В какой-то момент ты ловишь себя на мысли:
«Я уже не хочу уйти».
Ты устал.
Ты злой.
Но ты здесь.
И это начало.

Короткий итог этапа 1
Ты не обязан всё уметь.
Ты не обязан быть спокойным.
Ты не обязан быть идеальным.
Твоя задача на этом этапе —
быть рядом и не сдаться первым.
Отец начинается не с уверенности.
А с решения остаться.

Переход дальше
Дальше будет сложнее и проще одновременно.
Мы поговорим о графике.
О режиме.
О том, как не превратить семью в казарму
и не утонуть в хаосе.



Этап 2. График — это тоже воспитание

Но не тюрьма

Если бы мне нужно было назвать одну вещь,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.