



Папа, мне важно тебе это сказать

Терапевтические прописи
и задания для проработки
отношений



УДК 159.9
ББК 88
П17

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

П17 **Папа**, мне важно тебе это сказать. Терапевтические прописи и задания для проработки отношений / Москва : Издательство АСТ, 2026. — 64 с. — (Исцеляющие прописи и письма).

ISBN 978-5-17-189223-4

Папа — это важно! От отца зависит, как во взрослой жизни мы строим отношения, отстаиваем свои границы, насколько верим в себя, как переживаем неудачи.

Но что делать, если папы не было с вами или вы просто не почувствовали его поддержки? Несказанные слова, невыраженная благодарность и прощение, вопросы без ответов могут годами тревожить вас, мешают быть открытым и уверенным в себе.

Важно дать выход всем этим чувствам и словам.

Для этого создана терапевтическая тетрадь. Вам понадобится всего 15 минут в день, чтобы сделать первый шаг к избавлению от груза накопившихся переживаний и обрести покой и ощущение мира в душе.

С помощью специально подобранных заданий и писем вы сможете наконец выговориться, найдете те самые слова, почувствуете, как становится легче, зложите основу для нового взгляда на отношения с папой.

УДК 159.9
ББК 88



Издание для досуга

**ПАПА, МНЕ ВАЖНО ТЕБЕ ЭТО СКАЗАТЬ.
Терапевтические прописи и задания
для проработки отношений**

Дизайн обложки: Дуванова Е.

Подписано в печать 23.06.2026. Формат 70×90/16.

Гарнитура IBM Plex Sans. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4,68. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж
Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.chitai-gorod.ru

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Страна происхождения: Российская Федерация. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-5-17-189223-4

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Вступление

Папа — это важно!

Долгие годы роль отца оставалась в тени, его вклад в воспитание воспринимался как второстепенный. Но роль отца в жизни взрослого ребенка огромна, от папы зависит и выбор партнера, и психологическое благополучие.

Отец — это символ опоры, стабильности, силы. Он помогает ребенку:

- ✓ научиться устанавливать и понимать границы — можно/нельзя, хорошо/плохо для меня, на что я способен, а чего не достигну;
- ✓ обрести уверенность в себе и веру в собственные силы;
- ✓ понять, что такое ответственность и как справляться с трудностями;
- ✓ развить отношения с социумом, принять личную ответственность, занять достойное место в мире;
- ✓ сформировать образ взрослого поведения.

Даже если отец был далек, холоден, строг или вовсе отсутствовал в жизни ребенка, его образ, или *фигура*, остается в душе взрослого ребенка как внутренний голос или бесконечной диалог. И этот неосознанный образ влияет на взрослую жизнь.

Почему важно проработать отношения с папой?

Человек, который в детстве получал от отца поддержку и признание (например, папа часто говорил «Ты справишься», «Я верю в тебя»), во взрослой жизни легче доверяет своим решениям, ставит амбициозные цели, адекватно воспринимает критику, гордится достижениями.

Недостаток отцовского одобрения или жесткая критика могут привести к хроническому чувству неуверенности, перфекционизму и страху неудачи.

Отец часто выступает «проводником» в мир правил и границ. Через взаимодействие с ним ребенок учится понимать, где заканчиваются его интересы и начинаются чужие, отстаивать свое мнение и говорить «нет». Если эти навыки не были заложены в детстве, во взрослом возрасте человек может быть излишне уступчивым или, наоборот, агрессивным в отстаивании своих интересов.

Фигура отца по-разному влияет на женщин и мужчин.

Безусловная любовь и восхищение отца дают дочерям внутреннее ощущение: «Я умная, красивая и достойная любви». Если же отец был разочарован, обесценивал дочь или вымещал на ней агрессию, во взрослой жизни она может постоянно искать внешнего подтверждения своей ценности, требовать восхищения, флиртовать без необходимости, конкурировать с другими женщинами. При этом сколько бы внимания она ни получила, его будет недостаточно.

Сыновья либо сравнивают себя с отцом и гордятся этим, либо отвергают его модель поведения. Одобрение отца помогает укрепить уверенность в себе. Поступки отца и то, как он относился к матери,

к сыну, как решал проблемы и вел себя в конфликтах, становятся для мальчиков примером. Если отец отсутствовал или плохо обращался с семьей, взрослый мужчина может избегать близких отношений и отцовства, испытывать сложности в построении семьи.

Как правильно проработать отношения с отцом

Проработав отношения с отцом, можно многое изменить в себе, понять, как образ папы повлиял на вас, и просто освободиться от накопившегося груза обид, претензий, а может, наоборот, высказать любовь и благодарность.

Не спешите делиться своими чувствами с папой. Когда обид скапливается много и они не находят безопасный выход, нам кажется, что мы были непоняты, что папа совершал ошибки в воспитании. Такой разговор может стать причиной нового конфликта и лишь усугубить проблему.

Проработать отношения с отцом — не значит помириться, простить, согласиться со всем, что было в детстве, или высказать свою обиду.

Ваша задача — работать со своими чувствами и помочь себе справиться с тем опытом, который ранил. Это в первую очередь работа с собой.

В этом вам поможет психолог или эта тетрадь, где вы сможете максимально экологично для вас и родителей высказать свои чувства, проанализировать поступки, которые повлияли на вашу жизнь, создать новый взгляд на мир. Это путь к целостности, уверенности и свободе быть собой, независимо от того, каким был реальный отец.

ВАЖНО!

Перед тем как вы начнете заполнять эту тетрадь, обратите внимание, что эти задания не заменят полноценную работу с психологом, но могут помочь, сделать ее более эффективной или станут вашим первым шагом в работе над отношениями с фигурой папы.

Если вы уже ходите к психологу, эта тетрадь станет вашим помощником между сессиями: вы сможете зафиксировать мысли, отследить динамику и углубить то, над чем вы работаете вместе со специалистом.

Если пока вы не готовы открыться другому человеку — это абсолютно нормально. Порой так трудно доверить свои самые уязвимые переживания кому-то, даже профессионалу. Чувство стыда, страха, вины или просто непонимание «с чего начать» могут останавливать.

Эта тетрадь будет вашим инструментом, возможностью встретиться со своими чувствами, высказать невысказанное, скопленное годами, задать неудобные вопросы, безопасно дать выход своим эмоциям. Даже если они кажутся «плохими» или «неправильными». Вы имеете право на них.