



Jak przygotować się do ojcostwa?



Dla mężczyzn ojcostwo może nie być łatwą sprawą. Co może zrobić przyszły tata by pomóc sobie i powiększającej się rodzinie? Jak przygotować się do nowej roli?

Violetta Kruczkowska

Licencjonowany reprezentant Gordon Training International w Polsce, psycholog, psychoterapeuta, prezes Fundacji „Wychowanie Bez Porażek”, www.gordon.edu.pl

Instykt to nie wszystko

Nie wystarczy kochać dziecko i zaufać instyktowi ojcowskiemu. Wychowanie jest jednym z najpiękniejszych, ale i najtrudniejszych zadań, jakie przyszło pełnić rodzicom. Większość z nich,

zwłaszcza ojców, jest przekonana, że do wychowywania dzieci nie potrzeba żadnego specjalnego wykształcenia. Jednocześnie, chcąc przyswoić sobie jakąś nową umiejętność, uczęszczają na kursy i treningi - mało który z nich odważyłby się prowadzić samochód bez kursu na prawo jazdy.

Rola taty

Przygotowanie do ojcostwa to nie tylko 9-miesięcy ciąży i planowanie przyjęcia dziecka na świat, potem porodu, położu, pielęgnacji noworodka - jest to ogromnie ważne, ale warto, by przyszły tata zgłębił także wiedzę o wychowaniu dziecka i swojej bardzo ważnej ojcowskiej roli. Czasy się zmieniły i rola ojca to nie tylko zarabianie pieniędzy na rodzinę czy dyscyplinowanie syna czy córki poprzez kary lub nagrody. Tatusiowie, podobnie jak mamy, są po

to, by odczytywać właściwie potrzeby dziecka i na nie reagować. Dlatego oprócz wiedzy na temat wychowania muszą nauczyć się także komunikacji, a przede wszystkim umiejętności słuchania.

Trudne wychowanie

Ojcowie, w momencie pojawienia się dziecka na świecie, rzadko zastanawiają nad tym, że wychowywanie go polega na tym, by pomóc mu przejść od całkowitej zależności do niezależności. Każdy ojciec doświadczy sytuacji, w której jeśli nie będzie potrafił zmienić zachowania dziecka, będzie zły i niezadowolony. Wówczas spojrzysz na syna lub córkę przez pryzmat własnych zablokowanych potrzeb, co

może owocować nadużywaniem władzy rodzicielskiej - krzykiem, kłapsem, groźbą itp. Takie zachowania mogą mieć niekorzystny wpływ na relację ojca z dzieckiem, która jest wyjątkowa i jedyna w swoim rodzaju.

Im wcześniej podejmą działania, by być bardziej świadomym rodzicem, tym lepszy będzie tego rezultat. Jednym z tych działań jest budowanie więzi z dzieckiem i swojego autorytetu w oparciu o wpływ a nie władzę.

tata był przekonany, że tego chce, nie zmuszał się ulegając „modzie” naszych czasów, decyzja na „tak” lub „nie” nie przesądza o tym, jakim jest się tatą dla dziecka, wychowanie to o wiele bardziej złożony proces).

Wiedza i komunikacja

Jednak tata nigdy nie może zapomnieć, że dziecko rośnie, a więc zmieniają się jego potrzeby. Dlatego właśnie wiedza z zakresu wychowania i komunikacji

KIEDY DZIECKO JEST JUŻ NA ŚWIECIE TATA MOŻE BUDOWAĆ Z NIM WIĘZ POPRZEC:

- dbanie o fizyczną bliskość (branie na ręce, przytulanie go, kołysanie, całowanie),
- opiekownię się maluszkiem (przewijanie, kąpanie, karmienie butelką, jeśli nie jest karmione piersią),
- nie zapominanie, że na komfort dziecka wpływa także relacja taty z mamą (ważne, by od pierwszych dni, kiedy nowy członek rodziny pojawi się na świecie, rodzice uczyli się wspierać siebie nawzajem. To jest moment na wzięcie pełnej odpowiedzialności za nową rolę w swoim życiu).

Budowanie bliskości i więzi z dzieckiem

Ojcowie mogą zacząć budowanie bliskości z dzieckiem zanim jeszcze przyjdzie na świat. W jaki sposób? Poprzez dotykanie brzucha mamy kiedy maluszek kopie, rozmawianie z nim kiedy jest w łonie mamy, uczęszczanie do szkoły rodzenia, na badania lekarskie, USG z partnerką, wspólne podjęcie decyzji o swojej obecności podczas porodu (ważne, by przyszły

jest ogromnie cenna, nawet jeśli rodzic twierdzi, że nie ma żadnych problemów z nawiązywaniem relacji ze swoją pociechą. By być skutecznym rodzicem trzeba zrozumieć jak ważne jest słuchanie dziecka, rozpoznawanie potrzeb jego i własnych, jasne wyrażanie siebie, mówienie o tym co się czuje, umiejętności efektywnej konfrontacji, umiejętności rozwiązywania konfliktów i poszanowanie wartości.

Kiedy dzieci są jeszcze małe

