

Jak być ojcem dzisiaj

Janusz Wardak



Foto: Depositphotos

Po pierwsze Rodzina!



**PROGRAM PEŁNOMOCNIKA
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020**

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej 



akademia familijna

Projekt dofinansowany ze środków Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Demograficznej

Spis treści

Spis treści	2
Wstęp	3
1. 18 powodów, dla których dzieci potrzebują taty	4
2. Jaką rolę pełni ojciec w życiu synów, a jaką w życiu córek?	9
3. Jakie jest najważniejsze zadanie ojca?	11
4. Najważniejsze momenty w życiu ojca	15
5. Rola ojca w uczeniu dzieci szacunku do pracy i pieniędzy.....	20
6. Być ojcem czy stawać się ojcem?	25
7. Autor – Janusz Wardak.....	29
8. Akademia Familijna	30

Wstęp

Bycie ojcem dzisiaj jest z wielu powodów niemałym wyzwaniem. Z wielu względów ojcowie są teraz bardziej zagubieni niż kiedykolwiek, ale jednocześnie tak samo potrzebni swoim rodzinom. Dlatego warto na różne sposoby wspierać ich w ich walce o lepsze ojcostwo. Niniejszy ebook stanowi zbiór artykułów, w których dzielę swoimi refleksjami i doświadczeniem na temat ojcostwa. Mam nadzieję, że będzie on pomocą dla wielu mężczyzn na ich drodze do coraz lepszego ojcostwa.

Janusz Wardak

1. 18 powodów, dla których dzieci potrzebują taty



Foto: Depositphotos

Dla dzieci jest bardzo korzystne, jeśli w ich wychowanie angażuje się DWOJE kochających je rodziców. Oto 18 powodów, dla których dobrze jest, aby dzieci spędzały czas ze swoim tatą. Żeby było jasne – oczywiście mamy są świetne! Wykonują fantastyczną pracę, wychowując swoje dzieci. Jednak istnieje tak wiele korzyści płynących z aktywnego zaangażowania taty w życie dziecka, że warto przyrzeć się im i uświadomić sobie, dlaczego dzieciom potrzebne jest regularne spędzanie czasu ze swoim ojcem.

1. Zabawa. Ojcowie bawią się z dziećmi inaczej – zabawa z nimi zakłada bardziej intensywny kontakt fizyczny oraz używanie więcej siły i energii. Dzięki temu

zabawa z ojcem ćwiczy koordynację ruchową dzieci oraz umiejętność właściwej oceny własnej siły wkładanej w poszczególne czynności.

2. Zrównoważona osobowość. Dzieci odnoszą korzyści z posiadania dwójki rodziców, którzy prezentują różne postawy i osobowości. Wzrastanie u boku dwojga osób o tak różnych cechach charakteru, mocnych i słabych stronach, sprawia, że osobowość dziecka ma szansę kształtować się w bardziej zrównoważony i harmonijny sposób.

3. Zrozumienie świata mężczyzn. Dzieci mogą zrozumieć istotę „męskości” tylko wówczas, kiedy będą miały w swoim otoczeniu męskie wzory do naśladowania. A tata idealnie nadaje się do tego, aby być właśnie takim wzorem. Jest to szczególnie istotne w przypadku chłopców po ukończeniu szóstego roku życia. Może to być męskie pragnienie ochrony, zapewniania bytu, uczenia i wyznaczania pewnych granic. A także pokazanie dzieciom, że prawdziwi mężczyźni potrafią być niezależni, a przy tym wykonywać prace domowe, przytulać i całować swoje dzieci... Maluchy dostrzegają też, że mężczyźni inaczej się ubierają, inaczej jedzą i że na ich policzkach pojawia się szorstki zarost!

4. Zachowanie. Badania pokazują, że dzieci, które miały szczęście wzrastać u boku „wystarczająco dobrego” ojca, mają sporo większe szanse na przyswojenie zasad dobrego wychowania. Ojcowie często odgrywają większą rolę jako osoby dyscyplinujące dzieci, a dopóki wprowadzana przez nich dyscyplina jest stanowcza, lecz przy tym sprawiedliwa, dzieci będą rozwijać się prawidłowo. Podczas gdy mamy mają tendencję do zmieniania zasad i dostosowywania ich do aktualnej sytuacji i oczekiwań dziecka, ojcowie są w tej kwestii bardziej stanowczy, przewidywalni i spójni.

5. Edukacja. Ojcowie mają tendencję do bardziej wnikliwego interesowania się edukacją dziecka. Statystycznie dzieci osiągają lepsze wyniki w nauce, jeśli mają regularny kontakt z tatą. Może on nauczyć swoje dzieci, jak istotną kwestią

jest edukacja i jak odnosić w niej sukcesy. Zostało udowodnione, że jednym z najistotniejszych czynników wpływających na sukcesy edukacyjne dziewcząt jest wiara taty w ich możliwości. Dodatkowo jeśli ojcowie aktywnie angażują się w kwestie edukacyjne, dzieci mają większe szanse na zdobycie dobrych ocen, nauka je cieszy, mają także większą motywację do włączania się w zajęcia pozalekcyjne. Dzieci takich ojców osiągają również wyższe wyniki w testach zdolności werbalnych i matematycznych oraz wykazują się większymi zdolnościami rozwiązywania problemów i umiejętnościami społecznymi.

6. Przyjaźnie. Dzieci, których ojcowie aktywnie angażują się w wychowanie, mają większe szanse na wykształcenie w sobie lepszych umiejętności społecznych. Potrafią zawierać silniejsze i trwalsze przyjaźnie, rzadziej też popadają w konflikty. Ponieważ ojcowie są mniej podatni na spełnianie zachcianek dzieci niż mamy, maluchy wychowujące się w obecności ojca, uczą się nie tylko brania lecz również dawania, dzielenia się z innymi i czekania na swoją kolej.

7. Zdrowie psychiczne. Dzieci, których ojcowie angażują się w ich wychowanie, przejawiają znacznie mniejszą skłonność do depresji, samobójstw, samookaleczeń i innych problemów ze zdrowiem psychicznym niż te, których ojcowie nie interesują się nimi. Z drugiej strony dzieci, które nienawidzą swojego taty, mogą mieć z wiekiem znacznie więcej problemów psychicznych i emocjonalnych.

8. Poczucie własnej wartości. Czas i uwaga taty są istotnymi czynnikami wpływającymi na to, jak dzieci myślą o sobie. Spędzanie czasu z tatą może wzmocnić u dziecka poczucie własnej wartości. Im lepszy kontakt z dzieckiem ma tata, tym większy jest jego wpływ na wychowanie dziecka. Wiele dzieci pragnie usłyszeć, jak ich tata mówi: „Jestem z Ciebie dumny!”. I odwrotnie – kiedy dzieci nie mają w pobliżu taty, cierpią z powodu poczucia winy, podenerwowania i braku wiary w siebie, nawet wówczas, gdy są już dorosłe.

9. Pewności siebie i siła. Dzieci mają tendencję do bycia bardziej odpornymi na życiowe przeciwności i pewnymi siebie, kiedy ich tata aktywnie angażuje się w ich życie. Ojcowie mają też umiejętność zaszczepiania w dzieciach odwagi podejmowania nowych wyzwań.

10. Przyszłe relacje z płcią przeciwną. Dzieci wzrastające w dobrych relacjach zarówno z ojcami, jak i z matkami mają większe szanse na prawidłowe relacje ze swoimi partnerami, gdy będą już dorosłe. Ponadto ojcowie uczą swoich synów, jak należy traktować kobiety, a córki – jakiego traktowania oczekiwać i wymagać.

11. Zrozumienie roli ojca. Dzieci obserwują swoich ojców, aby dowiedzieć się, na czym polega ta rola. Jeśli dzieci mają aktywnego, zaangażowanego tatę, wówczas chłopcy uczą się, jak samemu wypełniać tę funkcję, gdy dorosną, a dziewczynki częściej wybierają mężczyznę, który prawdopodobnie będzie dobrym tatą dla ich dzieci.

12. Bezpieczeństwo. Dzieci wychowujące się z tatą są zazwyczaj w lepszej sytuacji finansowej. Ponadto, ojciec może pomóc swoim dzieciom czuć się pewnie i bezpiecznie. Ojcowie mogą zapewnić stabilne środowisko w domu i przekazać dzieciom przydatne rady i wskazówki dotyczące tego, jak zachowywać się, gdy ktoś im dokucza lub zagraża. Tata może zarówno sam chronić swoje dzieci, jak i pokazać im, jak mogą bronić się same.

13. Wybór właściwej drogi. Dzieci doświadczające silnej i pozytywnej więzi z tatą są mniej zagrożone wejściem na drogę przestępstwa lub wpadnięciem w narkomanię i inne nałogi; są również mniej skłonne do podejmowania zbyt wczesnej aktywności seksualnej.

14. Rywalizacja. Ojcowie stawiają przeważnie poprzeczkę nieco wyżej niż matki. Mają też wobec dzieci wyższe oczekiwania, wiążą z nimi określone nadzieje. Nastoletni chłopcy szczególnie potrzebują taty, aby uświadomić sobie swoje miejsce w rodzinie, kiedy w okresie „siłowania się” próbują przejmować

życiowe stery i narzucać własne reguły gry. Silna pozycja ojca sprzyja temu, aby chłopak „wrócił na ziemię” i zaczął wykorzystywać swoje siły i energię w konstruktywny i pozytywny sposób.

15. Mądrość. Ojcowie mają przeważnie wiele doświadczeń i umiejętności życiowych, które mogą przekazać swoim dzieciom. Mogą kształtować osobowości i poglądy swoich dorastających synów i córek oraz pomagać im radzić sobie w trudnych sytuacjach. A kiedy ich dzieci popełniają błędy, mogą pomóc im uczyć się na nich i wciąż wracać na właściwą drogę.

16. Kariera zawodowa. Dzieci, które dorastają w obecności ojca – zaangażowanego w ich życie i wychowanie – w dorosłym życiu mają większe szanse na zdobycie lepszej pozycji zawodowej, niż te, które dorastają bez ojca (nieobecniego fizycznie bądź mentalnie). Dlatego też mają też lepsze perspektywy stania się ludźmi samodzielnyimi i samowystarczalnymi finansowo.

17. Szacunek dla autorytetu. Dzieci mające silnego ojca, uczą się radzić sobie postawą posłuszeństwa wobec zasad, nakazów prawa i innych autorytetów. Są także mniej skłonne do zachowań ryzykownych.

18. Szczęście. Obecność kochającego taty jest istotnym czynnikiem warunkującym dobre samopoczucie dziecka, jego szczęście i zadowolenie z życia.

2. Jaką rolę pełni ojciec w życiu synów, a jaką w życiu córek?

Ojciec dla synów

1. **Wzór męskości.** Chłopcy zbliżający się do wieku dojrzewania patrzą na swoich ojców jako na wzór spełnionej męskości – to, jaki powinien być i jak powinien żyć każdy mężczyzna. Dzięki kochającemu ojcu kojarzą męskość z odpowiedzialnością za innych i odwagą, a nie np. przemocą lub słabością i uległością.
2. **Możliwość przeżycia męskiej przygody.** Oczywiście możliwe są także przygody z mamą i przygody ojca z córkami. Ale przygoda syna z tatą jest czymś szczególnym, co bardzo zapada w pamięć i bardzo silnie kształtuje osobowość młodego mężczyzny.
3. **Wzór bycia mężem i ojcem** – nie jesteśmy zdeterminowani przez naszych rodziców, ale to, w jaki sposób funkcjonujemy jako dorośli jest pod ogromnym wpływem naszych rodziców, dla chłopców – w szczególności ojców.
4. **Rozsądne podejmowanie ryzyka** – mężczyźni lubią podejmować ryzyko znacznie bardziej niż kobiety. Ma to swoje pozytywne strony – np. łatwiejsze przeprowadzanie zmian, ale może też być bardzo niebezpieczne. Rozsądny ojciec pomaga kształtować praktyczne pojęcie rozsądnego podejmowania ryzyka.
5. **Mocny męski dotyk** – chłopcy bardzo potrzebują mocnego fizycznego kontaktu z ojcem. Jest on bardzo ważny dla ich ogólnego rozwoju. Mama tylko z trudem może ojca w tym zastąpić.

Ojciec dla córek

1. **Wzór męskości.** Patrząc na swoją relację z ojcem, dziewczynka powinna wyrobić sobie jasne przekonanie, w jaki sposób mężczyzna powinien traktować kobiety i co to znaczy być prawdziwym mężczyzną.
2. **Wsparcie dla poczucia własnej wartości.** Dziewczynka, patrząc na ojca, pyta: „czy jestem ładna, czy jestem mądra, czy jestem godna miłości?”. U dziewcząt, które mają dobre relacje z ojcem problemy emocjonalne, w tym choroby związane z odżywianiem i depresje, zdarzają się o wiele rzadziej.
3. **Obrońca** – zarówno kiedyś jak i dzisiaj dziewczyna potrzebuje także swojego ojca jako obrońcy. W życiu każdego dziecka zdarzają się osoby i elementy środowiska, które mogą im zagrażać. Naturalnym instynktem ojca jest bronić je przed nimi – nie tylko bezpośrednio, ale także, a nawet przede wszystkim pośrednio – poprzez takie wychowanie córek, aby one same mogły sobie z nimi poradzić.
4. **Wzór bycia matką i żoną** – może to zabrzmieć dziwnie, ale dzięki ojcu, który kocha swoją żonę, co jest naturalnie widoczne dla dzieci, córki wyrabiają sobie obraz tego, jak powinna wyglądać dojrzała relacja małżeńska. Bardzo często okazuje się, że dziewczęta poszukują i znajdują mężczyzn podobnych do swoich ojców i tworzą relacje podobne jak ich rodzice.
5. **Wzór zdrowych relacji damsko-męskich.** Ojciec powinien okazywać swoim córkom, szczególnie w okresie dojrzewania serdeczność połączoną z szacunkiem dla ich kobiecości. Oznacza to, że powinien unikać jakiegokolwiek kontaktu fizycznego, który mógłby choć w najmniejszym stopniu sugerować nieodpowiednią intymność. Można powiedzieć, że ojcowie przekazują córkom następujący komunikat: to, jak ja cię traktuję to sposób, w jaki powinni cię traktować inni mężczyźni. W relacjach z nimi nie pozwalaj sobie na nic innego.

3. Jakie jest najważniejsze zadanie ojca?

Pytanie o najważniejsze zadanie ojca zadaje sobie z pewnością wielu mężczyzn. Czy chodzi o możliwie najlepsze wychowanie dzieci, czy zapewnienie rodzinie dobrych warunków materialnych? Czy na pierwszym miejscu w rodzinie powinny być dzieci czy żona? Gdzie w tym wszystkim jest miejsce dla Pana Boga, który jest przecież wzorem i źródłem wszelkiego ojcostwa? Odpowiedzi na te pytania nie są łatwe, tym bardziej, że znane nam z rodzin naszych rodziców czy dziadków wzorce trudno dopasować do dzisiejszej rzeczywistości.

Wydaje się, że dzisiaj o roli ojca mówi się więcej niż kiedykolwiek. Skojarzenie, że to matka jest odpowiedzialna za wychowanie dzieci i przekazywanie wartości odchodzi powoli do

lamusa. Jednocześnie, kiedy mówi się o ojcostwie, ma się na myśli przede

wszystkim bycie ojcem



Rysunek 1Foto: Jed Owen (Unsplash)

małych dzieci. Podkreśla się, że ojciec powinien być z dzieckiem od

pierwszych dni, kąpać je, karmić i przytulać. Nie ma żadnych wątpliwości i potwierdzają to badania naukowe, że jest to niezwykle istotne dla prawidłowego rozwoju dziecka. Ale zdecydowanie za mało mówi się o tym, że ojciec jest jeszcze bardziej potrzebny wtedy, gdy dziecko dorasta. Dobrze, aby ojciec wchodził w świat nastolatka, zaprzyjaźnił się z nim, znajdował wspólne zainteresowania, poświęcał mu swój czas.

Tymczasem trudny okres nastoletni to często moment, kiedy ojcowie wycofują się ze swojego zaangażowania. Trudno im zaakceptować fakt, że dzieci nie zachowują się tak jakby tego oczekiwali, okazują niewdzięczność, wydają się okazywać, że rodzice są im niepotrzebni. Bardzo często mężczyźni wycofują się wtedy w pracę lub inne obszary, w których łatwiej jest odnieść widoczny sukces. Tymczasem właśnie wtedy są oni dzieciom najbardziej potrzebni, bo to przede wszystkim oni powinni wprowadzić dzieci w dorosłe życie, uczyć

relacji ze światem zewnętrznym, pomagać w dojrzałym przyjęciu wartości, które wcześniej przyjmowały jako dzieci.

Bardzo ważnym zadaniem ojca jest także jasne stawianie granic dzieciom i to od najwcześniejszego dzieciństwa. Jako rodzice powinniśmy odróżniać rzeczy dla dzieci przyjemne od dobrych. Brak granic na krótką metę jest dla dziecka przyjemny, ale w dłuższej perspektywie jest fatalny w skutkach. Wbrew pozorom rodzice, którzy nie potrafią wymagać, wcale nie mają dobrych relacji z dziećmi. Dziecko, od którego się nie wymaga i nie przestrzega granic – przesuwają je i jest sfrustrowane, że ich nie odnajduje.

Nie zawsze potrafimy ustalić właściwą hierarchię rzeczy, których powinniśmy wymagać. Czasami chcemy przyspieszać rzeczy, które tak naprawdę mogłyby trochę poczekać, zaniehbując jednocześnie to, co jest najważniejsze. W sferze dydaktycznej myślimy – dlaczego nasze dziecko

w wieku pięciu lat nie uczy się francuskiego? A od strony wychowawczej zdaje nam się, że wiele rzeczy może jeszcze poczekać i w rezultacie umykają nam rzeczy naprawdę ważne.

Jest jasne, że każde dziecko jest inne i trzeba być ostrożnym ze zbyt dużymi uogólnieniami, jednak warto powiedzieć nieco o specyficznych zadaniach ojców wobec córek i wobec synów.

Córkom ojciec powinien przekazać odwagę do wychodzenia w świat. Powinien przełamywać opory mamy, zachęcać, żeby córka wyjechała, podjęła jakieś działanie, wyszła poza swoje środowisko, zrobiła coś nietypowego, przełamywała swoje obawy. Ojciec powinien chwalić swoje córki, żeby one czuły się do wartościowane, piękne, żeby czuły się młodymi kobietami. Kiedy słyszą taki bardzo pozytywny przekaz od swojego ojca, to nie są podatne na taki przekaz od innych mężczyzn,

który być może będzie miał charakter uwodzicielski.

Z kolei w relacji z synem powinien znaleźć się element przygody, wspólnych zainteresowań. Trzeba dać mu przykład odwagi, w jaki sposób stawiać granice, walczyć o swoją rodzinę, być wiernym, nie płynąć głównym nurtem tylko pod prąd.

Warto też wspomnieć o tym, że dużą rolę w angażowaniu ojców może także mieć szkoła. Niestety w bardzo wielu rodzinach troska o sprawy szkolne jest niemal wyłączną domeną mam. Tymczasem jest wiele dowodów na to, że zaangażowanie ojców może mieć wręcz zbawienny wpływ na rozwiązywanie problemów wychowawczych czy motywowanie dziecka do nauki. Warto więc, aby nauczyciele starali się o zaangażowanie ojców, nalegali na to, by byli oni obecni w istotnych wydarzeniach życia szkolnego swoich dzieci. Będzie to miało bardzo pozytywny wpływ na współpracę

rodziców i szkoły oraz na ostateczne wyniki dydaktyczno-wychowawcze.

Mimo że zaangażowanie ojca w wychowanie dzieci jest niezmiernie ważne, najważniejszym zadaniem ojca okazywanie miłości swojej żonie. To buduje poczucie bezpieczeństwa w czasie dzieciństwa i daje dużą szansę na to, że dzieci będą chciały założyć rodzinę, bo będą postrzegały małżeństwo jako coś, co jest dobre i piękne. Dzieci widzą i słyszą znacznie więcej niż nam się wydaje. Słyszą, jak mama z tatą rozmawiają, jakim tonem, czy na siebie pokrzykują, czy mają trudne momenty i się przepraszają, czy mają ciche dni. W końcu, czy zauważają, że druga osoba czegoś potrzebuje, czy potrafią być dla siebie serdeczni?

Naturalnie osoby wierzące powinny pamiętać, aby w hierarchii

rodziny zawsze na pierwszym miejscu pozostawał Pan Bóg. Dzieci powinny widzieć, że dla obojga rodziców Bóg jest naprawdę najważniejszy – to daje znacznie większą szansę dojrzałego przyjęcia wiary niż przykład samej matki. Jeśli Pan Bóg jest na pierwszym miejscu, wszystko inne jest na swoim miejscu.

Ojcowie powinni więc przede wszystkim pamiętać o tej hierarchii: na pierwszym miejscu Bóg, na drugim małżonek, na trzecim dzieci. W centrum rodziny powinno być małżeństwo, a nie dzieci, choćby dlatego, że dzieci są w domu tylko przejściowo, a małżeństwo jest na całe życie.

4. Najważniejsze momenty w życiu ojca

Nietrudno zauważyć, że bycie ojcem jest zjawiskiem dynamicznym, że tak naprawdę stopniowo stajemy się ojcami. Dzieje się tak z kilku względów:

- mężczyzna staje się ojcem w miarę jak rozwija się i zmienia jego rodzina
- wraz ze wzrostem dzieci zmienia się rola autorytetu rodziców
- wraz z wiekiem dzieci zmieniają się ich potrzeby i ich relacje z rodzicami
- cały czas zmieniają się warunki, w jakich funkcjonują rodziny i wciąż pojawiają się nowe wyzwania

wiają się nowe wyzwania

Najważniejsze momenty w życiu ojca

Spróbujmy więc przyjrzeć się temu, w jaki sposób zmienia się ojcostwo, jakie są kluczowe momenty jego rozwoju:

1. Dzieciństwo ojca

Tak, początki ojcostwa mają korzenie w jego dzieciństwie i wzorcach wyniesionych z domu, szczególnie przykładu własnego ojca. Wszyscy mamy bardzo silną skłonność do przenoszenia do naszego życia wzorców z rodziny pochodzenia – dobrych i złych. Jeżeli jesteśmy świadomi złych wzorców, możemy nad sobą pracować, by nie dopuścić do tego, byśmy powtórzyli te same błędy w naszym życiu.

2. Miłość rodziców i ślub

Zdrowe fundamenty ojcostwa tworzą się w chwili zakochania się rodziców. Głęboka miłość między rodzicami i wspólne plany dotyczące potomstwa w dużym stopniu wpływają na późniejsze zaangażowanie ojca w jego obowiązki.

3. Przyjście na świat pierwszego dziecka

Wydaje się, że jest to jeden z najbardziej krytycznych momentów w rozwoju relacji małżeńskiej i oczywiście rodzicielskiej. W tym momencie młody mężczyzna ma szansę albo stać się pełnoprawnym ojcem, z odpowiednim poczuciem odpowiedzialności za rodzinę i nowym, dojrzałym rodzajem relacji z żoną – matką swoich dzieci, albo przegapi tę chwilę i odsunie się lub też da się odsunąć od dzieci i żony, co będzie bardzo trudne do nadrobienia w późniejszym życiu.

4. Dzieci idą do przedszkola, a później - do szkoły

Są to momenty, kiedy mama przestaje zajmować się dziećmi w takim zakresie jak do tej pory i musi przywyknąć do tego, że dzieci przez większą część dnia są poza domem i że nie jest ona w stanie kontrolować wszystkiego co się z nimi dzieje; wówczas również stają się one coraz bardziej samodzielne. We wszystkich tych momentach bardzo dużą rolę do odegrania ma ojciec – często łatwiej mu w tym wieku nawiązać kontakt z dziećmi i to on powinien szczególnie zachęcać je do większej samodzielności i pomagać żonie w tym, by na tę samodzielność pozwalała.

5. Wejście w wiek dorostania

Mimo iż praktycznie wszyscy rodzice mają świadomość tego, że jest to szczególnie istotny i trudny okres w rozwoju dziecka, to właśnie w tym okresie, pod wpływem poważnych problemów komunikacyjnych i wychowawczych, rodzice, a zwłaszcza ojcowie, wycofują się, stwierdzając, że w dziedzinie wychowania nic nie da się już w tym wieku nic zrobić. Tymczasem mimo buntowniczej postawy, nastolatki ogromnie potrzebują obecności rodziców, zwłaszcza ojców, bardziej niż w innych okresach – trzeba tylko wykazać cierpliwość, poświęcać im czas, nie zniechęcać się trudnościami i wówczas rodzina wyjdzie z tego okresu umocniona i z silnymi, bardziej dojrzałymi relacjami.

6. Dzieci opuszczają dom

to z pewnością jedna z największych zmian w życiu rodziny. Gwarny i wesoły dom w pewnym momencie pustoszeje i pojawia się syndrom pustego gniazda. Jednak to, w jakim stopniu jest to trudne dla rodziców, zależy od tego, w jaki sposób przeżyli oni swoje dotychczasowe małżeństwo – jeśli było one puste i skoncentrowane wyłącznie na dzieciach – będzie to moment bardzo trudny, nie- rzadko nawet oznaczający koniec małżeństwa. Jeśli natomiast potrafili oni stale pielęgnować swoją miłość i utrzymywać zdrową hierarchię wartości w rodzinie – najpierw małżonek, potem dzieci – ta zmiana nie będzie miała z pewnością tak dramatycznych skutków.

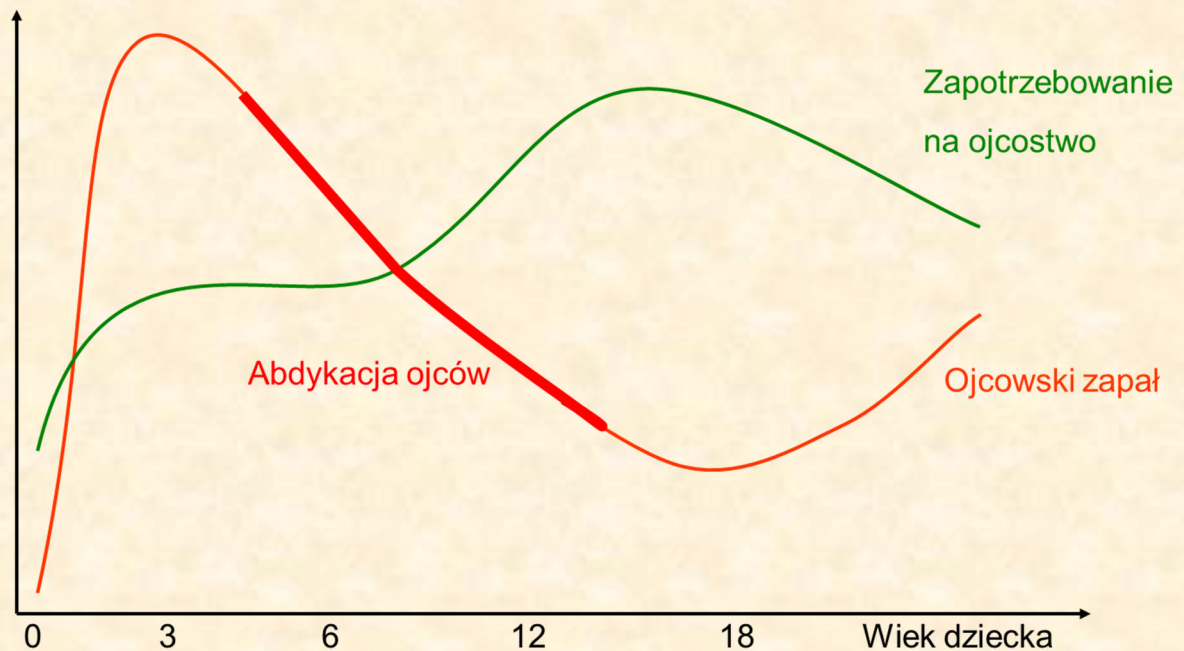
7. Rodzą się wnuki

Jest to najczęściej zmiana odbierana bardzo pozytywnie. Rodzice odnajdują się w nowej roli – dziadków, ale powstaje także nowy rodzaj relacji z ich dziećmi – często dopiero wtedy odkrywają one, w jak wielu sprawach rodzice mieli rację i zaczynają doceniać ich wysiłki.

Kiedy ojciec jest najbardziej potrzebny?

Współcześnie bardzo dużo mówi się o tym, jak ważni są ojcowie w pierwszych miesiącach i latach życia dziecka i rzeczywiście ojciec jest wtedy ogromnie ważny. Co więcej – rośnie świadomość tego faktu i coraz częściej ojcowie są mocno zaangażowani w wychowanie do pierwszych chwil życia dziecka. Zbyt łatwo jedna zapominamy o tym, jak wielkie znaczenie ma ojciec dla dzieci w czasie, kiedy one dorastają. Wówczas niestety ojcowska energia i zaangażowanie niejako się wyczerpują i – mimo że ojcowie są wówczas jeszcze bardziej potrzebni niż wcześniej – wielu z nich wycofuje swoje zaangażowanie. Można wręcz mówić o swego rodzaju „abdykacji ojców”. Wydaje się, że główną przyczyną jest fakt, że bycie rodzicem nastolatków jest często zadaniem bardzo niewdzięcznym, trudno w nim o spektakularne sukcesy wychowawcze, dzieci często okazują na zewnątrz

obojętność i niewdzięczność. Ojcowie, którzy nie rozumieją, że jest to faza przejściowa i nie wiedzą, jak wówczas reagować, uciekają od swojego zaangażowania, najczęściej w pracę.



Nowe wyzwania

Współczesne czasy związane są z pewnością także z zupełnie nowymi wyzwaniami dla rodziców, a szczególnie dla ojców. Jednym z największych z nich jest z pewnością godzenie życia rodzinnego z pracą. Dla wielu ojców praca staje się bowiem miejscem ucieczki od obowiązków i odpowiedzialności za rodzinę. Jest to nierzadko spowodowane poczuciem bezradności wobec problemów wychowawczych bądź odsunięciem od nich przez żonę. Straconego w ten sposób czasu nie da się już często później nadrobić. Możemy tłumaczyć się, że musimy przecież utrzymać rodzinę, że kiedy minie trudny okres, to będziemy wracać do domu wcześniej, że poświęcamy czas dzieciom w trakcie weekendów, ale to wszystko jest złudne. Trudne czasy rozciągają się na całe lata, a weekendowy tata staje się raczej kumplem do zabawy niż prawdziwym ojcem i wychowawcą.

Coraz silniejsza jest też presja kultury, często negatywnej. Jeśli nie postaramy się poznać tego, co interesuje nasze dzieci, rozmawiać z nimi o tym, nauczyć ich krytycznego oceniania tego, co czytają, słuchają i oglądają, okaże się, że to wcale nie my wychowujemy nasze dzieci, ale obce nam, nieprzychylnie rodzinie i wyznawanym przez nas wartościom media.

Jednym z najistotniejszych wyzwań są także media cyfrowe. Jest to obszar, który ojcowie muszą koniecznie poznać i oswoić, niezależnie od tego, jak duży mają do tego talent czy ochotę. Nie jest możliwe odizolowanie naszych dzieci od tych mediów – trzeba nauczyć je z nimi żyć, starać się ograniczać czas korzystania z nich do rozsądnego poziomu i chronić je przed treściami, które są dla nich szkodliwe. Jeśli tych rzeczy nie zrobi ojciec, najczęściej nie zrobi ich nikt inny.



Foto: Depositphotos

5. Rola ojca w uczeniu dzieci szacunku do pracy i pieniędzy

Uczenie dzieci szacunku do pracy nie wydaje się prawdopodobnie najważniejszym zadaniem rodziców. Jeśli jednak pomyślimy o tym, że nasze dzieci podobnie jak my będą musiały pracować, aby utrzymać siebie i swoje rodziny, a także by wносить wartość do społeczeństwa, okazuje się, że jest to zadanie bardzo istotne, a jednocześnie w ogromnym stopniu zaniedbywane. Szczególną rolę w tym zadaniu ma do odegrania ojców.

W pokoleniu naszych dziadków dzieci mogły niemal codziennie obserwować swojego ojca przy pracy. Ojciec dawał im przykład, dbając o sprawy domu, rozwój firmy czy sklepu, rozmawiając z klientami, interesantami i pomocnikami. Jednym

z większych wyzwań współczesnego



Rysunek 2Rysunek 1Foto: CDC (Unsplash)

życia rodzinnego jest to, że większość dzieci nigdy nie widzi swoich ojców przy pracy. Te dzieci nie mają

możliwości zobaczenia, jak ich ojciec mierzy się z różnego rodzaju problemami i jak potrafi wypracowywać rozwiązania, które mają konkretny cel biznesowy. Nie widzą, jak dzięki pracy codziennie kształtuje cnoty swojego charakteru takie, jak: rozsądek, odpowiedzialność, wytrwałość, samokontrola, takt i duch współpracy. A to, czego dzieci nie zobaczą, tego nie rozumieją.

Co zamiast tego widzą dzieci? Zazwyczaj widzą, że tata idzie gdzieś rano i znika aż do wieczora. Widzą, że wieczory spędza głównie na rozrywce, włącznie z długim przesiadywaniem przed komputerem, smartfonem czy telewizorem. Rezultat jest prosty: dzieci nie doceniają swoich ojców. Dla wielu z nich ojciec jest bierną, mało atrakcyjną postacią – kimś, kto oddaje się wyłącznie rozrywce i odpoczynkowi.

Tak wąskie i powierzchowne spojrzenie na życie ojca ma swoje daleko idące konsekwencje. Szanujemy ludzi głównie za ich siłę: fizyczną, umysłową, duchową, moralną, zaś brak możliwości podziwiania tej siły prowadzi do braku podstaw do szacunku. Ojcowie każdego dnia wykorzystują swoją mądrość i silną wolę w praktycznych działaniach, ale w jaki sposób ich dzieci mogą się o tym przekonać? Świat pracy taty jest dla dzieci równie odległy, jak dalekie planety.

Obowiązki domowe

Nasze dzieci powinny mieć swoje obowiązki domowe. Dobrze jest powierzyć im konkretne obszary odpowiedzialności, w których mogą podejmować wysiłki służące rodzinie. Istnieją dwa powody, dla których będzie to miało fantastyczny wpływ na ich charakter.

Po pierwsze: poczuć się naprawdę potrzebne. Podobnie jak w przypadku każdego innego człowieka

poczucie własnej wartości dziecka wzrasta, kiedy widzi ono, że jest komuś potrzebne. Wszyscy lubimy czuć się potrzebni. Jednym ze smutnych efektów ubocznych dostatku, w jakim żyje nasze społeczeństwo, jest to, że dziecięce wysiłki – z ich perspektywy będące ciężką pracą – nie są już w domu potrzebne. Dzieci, które wykonują w domu odpowiedzialne zadania, uczą się *tworzyć*, a nie tylko *konsumować*. Dzieci, które starają się *służyć* swojej rodzinie, uczą się zarówno dawać, jak i brać.

Po drugie: umiejętność rozwiązywania problemów wzmacnia dziecięcą pewność siebie. Zazwyczaj jest tak, że dzieci, które poważnie przykładają się do obowiązków domowych, bardziej realistycznie oceniają siebie oraz swoje mocne i słabe strony. Wiedzą, kim są i jakie są ich możliwości. W konsekwencji dużo chętniej podejmują rozsądne ryzyko. Z czasem uczą się postrzegać przeszkody w kategoriach wyzwań –

szans na sprawdzenie samych siebie i budowanie nowych umiejętności.

Te dzieci, od których rodzice nie wymagają pomocy w domu, odznaczają się brakiem pewności siebie, niechętnie podejmują ryzyko i obawiają się nowych sytuacji. Jako nastolatki i młodzi dorośli, po raz pierwszy w życiu mierząc się z prawdziwymi problemami związanymi z pracą, zazwyczaj reagują na nie w sposób dysfunkcyjny. Niektórzy z nich wpadają w pracoholizm, a potem z kolei doświadczają tego, jak cierpią na tym i rozpadają się ich małżeństwa. Inni nie reagują wcale: pracują bez zapału, postrzegając swoją pracę w kategoriach zła koniecznego, na które trzeba się godzić, żeby zarobić pieniądze. Pracują jak niektórzy nastolatki lub single, których jedynym celem jest zarobienie pieniędzy na weekendowe rozrywki i drogie zabawki: nowe samochody, sterty markowych ubrań i kolejne elektroniczne gadżety.

Co więc powinny robić w domu nasze dzieci? Mogą myć i odkładać naczynia, zamiatać i myć podłogę w kuchni, ścielić łóżka i sprzątać swój pokój, odkurzać, zajmować się zwierzętami, myć okna, grabić liście, rozkładać pranie... w skrócie: wszystko, cokolwiek trzeba zrobić w domu i wokół niego.

Wyznaczając dzieciom konkretne zadanie, starajmy się o to, żeby było ono minimalnie powyżej ich poziomu. Zwróćmy też uwagę na to, żeby wymagało od nich wytrwałego wysiłku. Na początku będzie trzeba oczywiście pokazać im, jak je wykonać oraz określić, jakiego rezultatu oczekujemy. Na przykład, możemy wspólnie z nimi sprzątnąć parę razy ich pokój i powtarzać tę czynność, dopóki dzieci nie zrozumieją, co należy rozumieć pod pojęciem „sprzątniętego pokoju”. W każdym razie dzieci powinny wiedzieć, że tym, na czym zależy nam przede wszystkim, są ich *szczerze starania* – pochwalmy je za nie.

Kieszonkowe

Jak można nauczyć dzieci rozsądnego gospodarowania pieniędzmi? Wydaje się, że dobrym pomysłem jest dawanie dzieciom kieszonkowego, tak aby mogły same nauczyć się zarządzania swoim małym budżetem. Od jakiego wieku ma to sens? – rozsądne jest chyba dawanie pieniędzy dziecku, które nie tylko potrafi bez problemu jest rozróżniać i liczyć, ale też naprawdę ocenić ich wartość i znaczenie. Najczęściej ma to sens od pierwszych lat szkoły podstawowej.

Zawsze należy pamiętać o tym, aby nie dawać dzieciom zbyt wiele gotówki. Starajmy się, by były relatywnie „ubogie”. Nadmiar pieniędzy – podobnie jak nadmiar czegokolwiek innego – nie służy dzieciom. Jedną z odpowiedzi na pytanie: *ile?* – brzmi: dajmy im tyle, żeby wystarczyło na podstawowe wydatki (np. zakup w razie konieczności jakiegoś posiłku w szkole) plus jakiś dodatek

na dodatkowe przyjemności w rodzaju słodyczy po lekcjach. Nie ma nic złego w byciu od czasu do czasu splukanym – większość ludzi doświadcza tego regularnie. Poza tym posiadanie niewielkiej tylko ilości gotówki pomaga myśleć ekonomicznie i kreatywnie.

Jest jeszcze jedna rzecz, o której powinniśmy pamiętać: nie dawajmy dzieciom pieniędzy w nagrodę za wypełnianie ich powinności, takich jak nauka czy obowiązki domowe. Pieniądze powinny być oddzielone od tego, czego oczekujemy od dziecka jako jego wkładu w życie rodzinne. Życie rodzinne – tak dla nich, jak i dla was – opiera się na ludziach, którzy służą sobie wzajemnie, nie oczekując niczego w zamian.

Kiedy dzieci są już wystarczająco duże, mogą podjąć pracę zarobkową podczas wakacji. Ponieważ są to ich samodzielnie zarobione pieniądze, ma prawo je wydać tak, jak mu się to podoba. Często na początku nastolatek wydając pieniądze

rozzutnie i niemądrze, szybko będzie musiał zmierzyć się z konsekwencjami swoich wyborów. Na własnych błędach nauczy się, co kryje się pod pojęciem „zdzierstwa” w marketingu kierowanym do nastolatków: kiepskiej jakości gadzety, zbyt drogie usługi cyfrowe, podkrecone ceny masywowych imprez, ubrania, które bardzo szybko wychodzą z mody.

Prędzej czy później zorientują się, że kieszonkowe bardzo szybko się rozchodzi i nawet trudno sobie przypomnieć, na co się je wydało. Za to pieniądze odłożone na konto pozostają i przynoszą odsetki. To cenna lekcja! Tutaj możemy pomóc im wyciągnąć wnioski z popełnionych błędów, ale lepiej nie odwoływać się do: *a nie mówiłem!* – Pomóżmy im zrozumieć tę lekcję samodzielnie.

W artykule wykorzystano pomysły z książki „Ojciec – strażnik rodziny” Jamesa Stensona

6. Być ojcem czy stawać się ojcem?

Czy ojcami po prostu jesteśmy, czy też raczej stopniowo się nimi stajemy? Czy ojcostwo to bardziej stan czy też proces dojrzewania? Kiedy próbujemy odpowiedzieć na te pytania, nietrudno dostrzec, że nie są to wcale określenia wykluczające się, i że w pewnym sensie ojcostwo jest zarówno pewnym stanem, jak i dynamicznym procesem. Spróbujmy więc przyjrzeć się bliżej, czym w swej istocie jest ojcostwo.



Foto: Kate Hliznitsova (Unsplash)

Jestem ojcem

Istnieje co najmniej kilka powodów, które pozwalają nam stwierdzić, że po prostu jesteście ojcami. Po pierwsze ojcostwo pochodzi od Boga i jest powołaniem danym nam na całe życie. To powołanie zaczyna się już od chwili poczęcia dziecka. Potem pozostajemy ojcem już do końca swojego życia, a można powiedzieć, że nawet dłużej. Zarówno dobre, jak i niestety złe relacje z ojcem mają ogromny wpływ na życie dzieci, także dzieci już dorosłych. Nawet po śmierci ojca wiele dzieci często kieruje się w swoim postępowaniu tym, „co w danej sytuacji zrobiłby mój tata”.

Staję się ojcem

Nietrudno jednak zauważyć, że bycie ojcem jest także zjawiskiem dynamicznym, że tak naprawdę stopniowo stajemy się ojcami. Dzieje się tak z kilku względów:

- mężczyzna staje się ojcem w miarę jak rozwija się i zmienia jego rodzina
- to przede wszystkim ojciec jest motorem pozytywnych zmian w rodzinie
- wraz ze wzrostem dzieci zmienia się rola autorytetu rodziców
- wraz z wiekiem dzieci zmieniają się ich potrzeby i ich relacje z rodzicami
- cały czas zmieniają się warunki, w jakich funkcjonują rodziny i wciąż pojawiają się nowe wyzwania

Ojciec motorem zmian w rodzinie

Rodzicielstwo to proces ciągłego doskonalenia się – zwłaszcza dziś. Doświadczenie różnych kursów formacyjnych dla rodziców wskazuje na to, że to najczęściej ojcowie są motorem zmian w swoich rodzinach. Mimo iż nierzadko na

początku niełatwo ich namówić na zaangażowanie się w tego typu aktywności, to jeśli już się to uda, okazuje się, że ojcu jest często łatwiej wymagać i wprowadzać zmiany. Ogólnie można powiedzieć, że mamy bardzo chętnie uczestniczą, ale ojcowie skuteczniej wdrażają przemyślane rozwiązania. Jeśli inicjatywa poprawy rodziny w jakiejś dziedzinie wypłynie od ojca, zazwyczaj napotyka ona na wsparcie mamy i ma duże szanse na powodzenie. Jeśli inicjatorem jest mama, sprawa pozostaje często na etapie planów.

Własny przykład

Kluczowym elementem w procesie wychowania jest własny przykład i otwartość rodziców. To właśnie przykład jest najskuteczniejszym wychowawcą. Aby wymagać od dzieci, musimy także wymagać od siebie i czasami musimy dokonywać pewnych korekt własnego zachowania, aby pozostać wiarygodnymi. Potrzebna jest więc zdolność do przeproszenia i poprawiania się, i wydaje się, że ojcowie mają z tym duże trudności, bo często wydaje im się, że przyznanie się do winy stanowi podważenie ich autorytetu, tymczasem jest to właśnie najlepsza droga by autentyczny i trwały autorytet zbudować. Dzieci nie oczekują bowiem od nas, że będziemy ludźmi nieomylnymi, lecz że będziemy w stanie – mimo naszych słabości – poprawiać się i wzrastać.

7. Autor – Janusz Wardak



Od 25 lat szczęśliwy mąż i ojciec dziesięciorga dzieci w wieku od 4 do 24 lat. Jeden z założycieli i prezes Stowarzyszenia Akademia Familijna. Autor wykładów, warsztatów i artykułów, poświęconych wychowaniu dzieci, miłości małżeńskiej i życiu rodzinnemu; stały gość audycji „Wychowywać, ale jak?” w Radiu Warszawa. Inicjator kampanii „Mniej ekranu, więcej rodziny”. Kilkanaście lat pracował w branży informatycznej, później był dyrektorem i wicedyrektorem szkoły dla chłopców „Żagle” Stowarzyszenia „Sternik” w Warszawie. Aktualnie jest niezależnym doradcą edukacyjnym i wydawcą (Wydawnictwo Wardakowie). Członek Rady Rodziny przy ministerstwie rodziny.

www.Wardakowie.pl

Facebook.com/wardakowiepl

Instagram.com/wardakowie.pl

8. Akademia Familijna

Misja – Od rodzin dla rodzin

Naszą misją jest rozwijanie rodziny poprzez dostarczenie rodzicom narzędzi, których potrzebują, aby w pełni wykorzystać swój potencjał wychowawców swoich dzieci, oraz rozwinąć swój osobisty i rodzinny plan.

IFFD

Akademia Familijna należy do Międzynarodowej Organizacji na Rzecz Rozwoju Rodziny IFFD (International Federation for Family Development).

Kursy

Kursy Akademii Familijnej organizuje Stowarzyszenie Akademia Familijna, które poprzez swoje kursy i innego rodzaju przedsięwzięcia stara się pomagać małżeństwom w budowaniu wysokiej jakości edukacji rodzinnej. Na naszych kursach rodzice i małżonkowie otrzymują silne wsparcie i skuteczną pomoc, dzięki którym mogą dobrze wykonywać swoje zadanie wychowawcze oraz budować i wzmacniać szczęśliwe związki.

Metodologia kursów

Kursy Akademii Familijnej prowadzone są z wykorzystaniem metody studium przypadku (ang. case study), znanej przede wszystkim z kursów biznesowych, np. MBA. Jest to metoda, w której zasadnicze znaczenie ma aktywny udział i wkład pracy uczestników: zawsze obojga małżonków.

Rodzaje kursów

Prowadzimy następujące kursy:

- Kurs Pierwsze kroki (dla rodziców dzieci od 0 do 3 lat)
- Kurs Pierwsze litery (4-8)

- Kurs Pierwsze decyzje (8-10)
- Kurs Młodsze nastolatki (11-14)
- Kurs Miłość małżeńska I (0-7)
- Kurs Miłość małżeńska II (8+)
- Kurs Personal Project (dla młodych ludzi w wieku 22-32 lat, przed małżeństwem)

www.AkademiaFamilijna.pl

kontakt@akademiafamilijna.pl

[instagram.com/akademiafamilijna](https://www.instagram.com/akademiafamilijna)

[facebook.com/akademiafamilijna](https://www.facebook.com/akademiafamilijna)