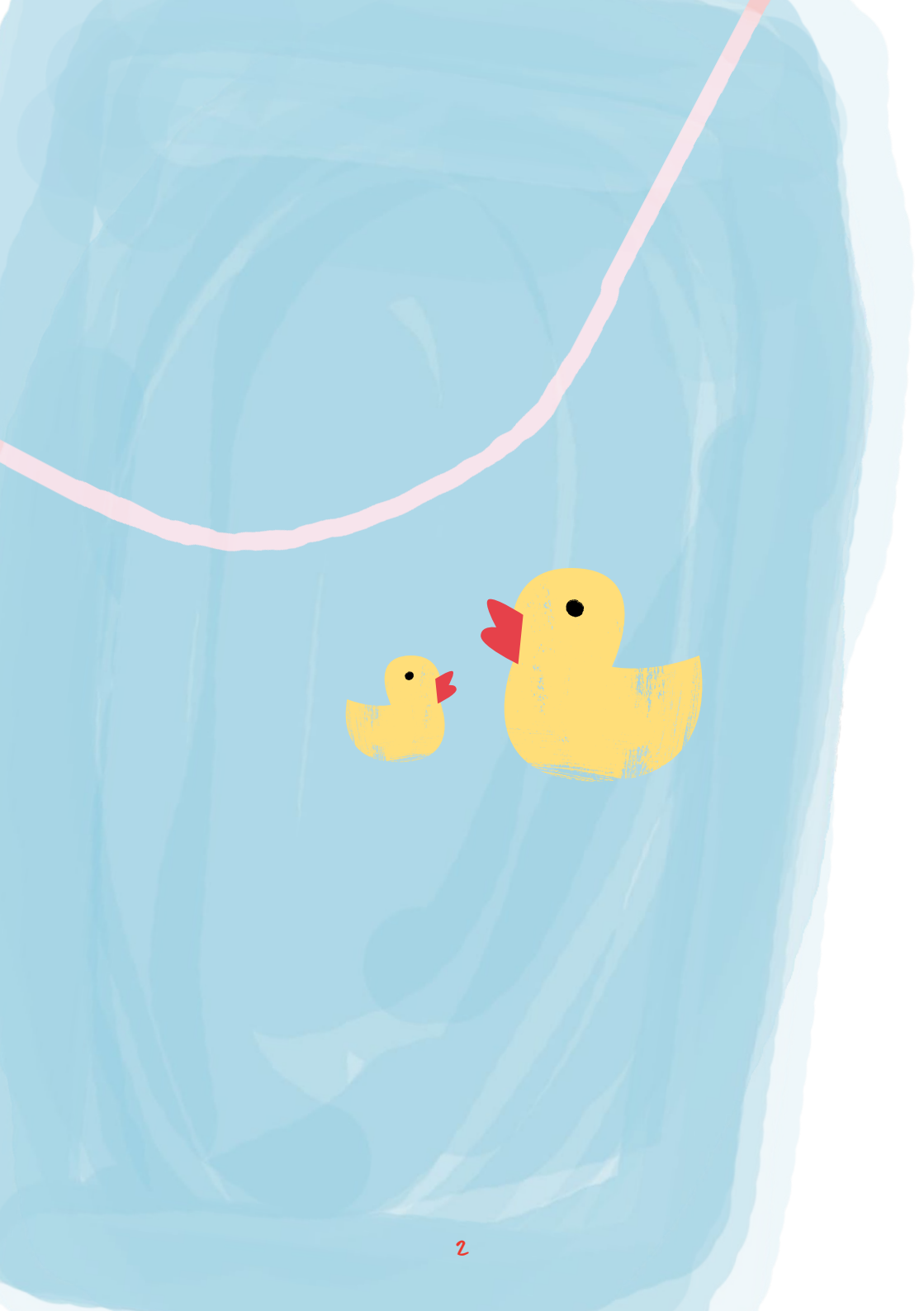


Więź ojca z dzieckiem

– dlaczego jest ważna i jak ją budować?



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ





CZĘŚĆ I

Znaczenie relacji z tatą dla rozwoju dziecka



Znaczenie bezpiecznego przywiązania dla rozwoju dziecka

Podstawą rozwoju małego dziecka jest zbudowanie bliskiej, bezpiecznej i pełnej zaufania więzi ze swoimi opiekunami, którymi najczęściej są rodzice. Taka więź nazywana jest także przywiązaniem i opiera się na dostępności fizycznej i emocjonalnej rodzica dla dziecka. Jest to relacja dwustronna i bazuje na codziennych interakcjach dziecka z rodzicem. W pierwszej kolejności tworzy się ona w odniesieniu do rodzica, który spędza z dzieckiem więcej czasu. Następnie, z drugim rodzicem.

Bezpieczne (ufne) przywiązanie powstaje dzięki uważności rodzica na potrzeby dziecka, adekwatnemu ich zaspokajaniu, zaangażowaniu w interakcje z dzieckiem i zapewnieniu mu poczucia fizycznego i emocjonalnego bezpieczeństwa. Taka więź jest fundamentem dalszego rozwoju, sprzyja większej otwartości na poznawanie nowych rzeczy i osób, eksplorowaniu otoczenia, podejmowaniu kontaktów z innymi i tworzeniu z nimi bezpiecznych i dojrzałych relacji w przyszłości. To na podstawie relacji przywiązaniowej z rodzicami dziecko uczy się interpretować i poznawać świat, nadawać znaczenie zachowaniom innych ludzi oraz rozumieć swoje doświadczenia. Co ważne, dziecko jest w stanie zbudować niepowtarzalną więź z każdym z rodziców osobno. Optymalną sytuacją wspierającą rozwój dziecka jest możliwość stworzenia bezpiecznej więzi z obojgiem rodziców.

Znaczenie relacji z ojcem dla rozwoju dziecka

Badania nad znaczeniem obecności i zaangażowania ojca dla rozwoju dziecka na różnych jego etapach są prowadzone systematycznie co najmniej od kilkudziesięciu lat. W dosyć spójny sposób wskazują one, że dzieci mające dobrą relację z tatą (opartą o jego zaangażowanie, poświęcanie dziecku czasu i uwagi oraz dostępność fizyczną i emocjonalną) rozwijają się lepiej w wielu obszarach, m.in. poznawczym, społecznym i emocjonalnym.

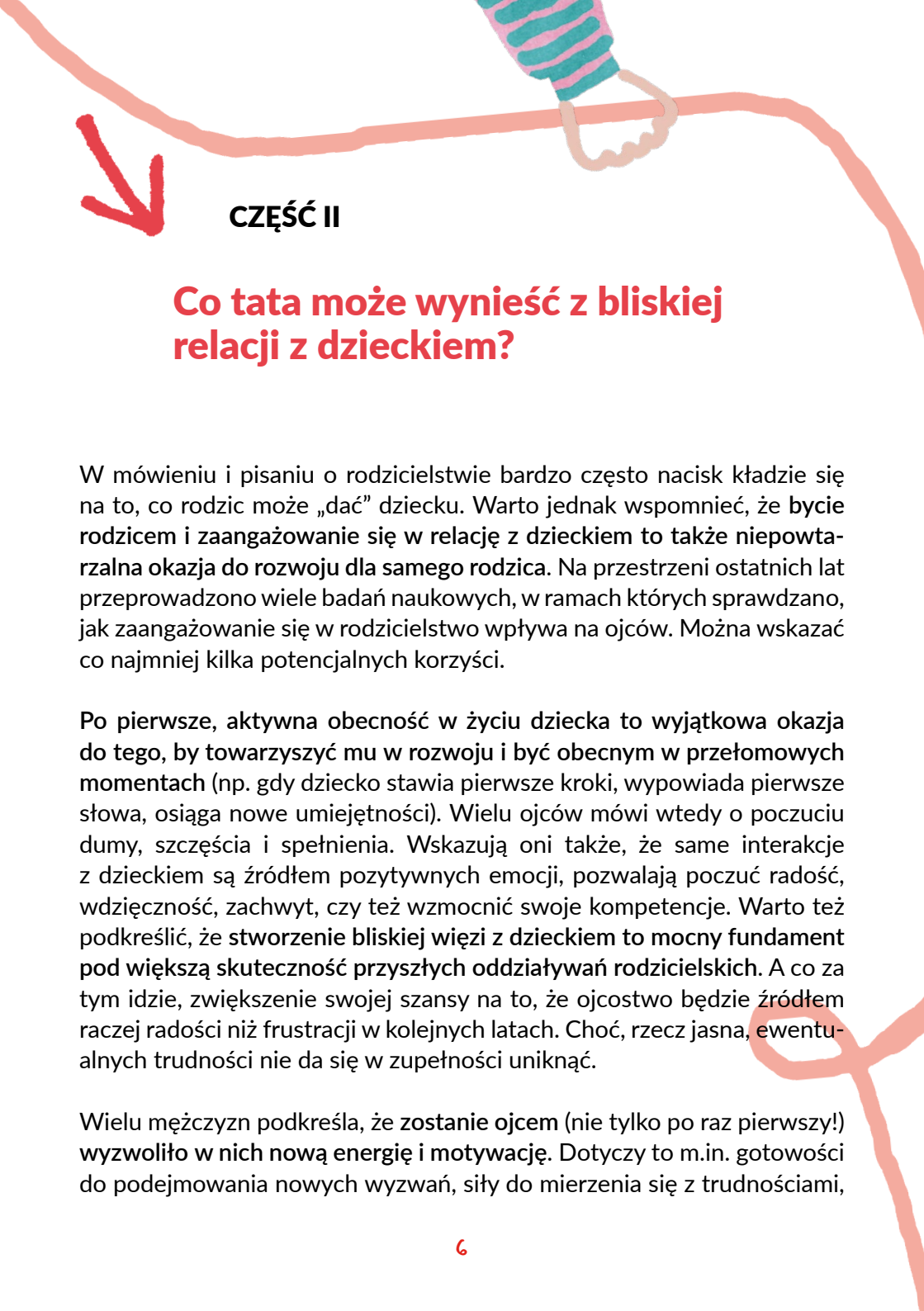
Wczesne zaangażowanie ojca w relację z dzieckiem sprzyja rozwijaniu bezpiecznego przywiązania. Dzięki temu dzieci doświadczają nowych sytuacji jako mniej stresujących i są bardziej otwarte na eksplorację, co pomaga im szybciej nabywać nowe kompetencje. W dłuższej perspektywie, zaangażowanie ojców wpływa także m.in. na rzadsze problemy w zakresie zdrowia psychicznego, niższą impulsywność, lepszą samokontrolę i rzadsze doświadczanie intensywnych trudnych emocji. Dotyczy to zarówno małych dzieci, jak i nastolatków. Należy podkreślić, że w wielu tych badaniach jakość relacji z ojcem była powiązana z dobrostanem czy rozwojem dziecka niezależnie od jakości relacji dziecka z matką. Pokazuje to, że więź z tatą jest unikatowym źródłem pozytywnych i wzmacniających doświadczeń na kolejnych etapach życia dziecka.

Dzieci zaangażowanych ojców charakteryzują się także lepszymi kompetencjami społecznymi, rzadszym wchodzeniem w konflikty interpersonalne, niższym poziomem agresji, czy też większą gotowością do samodzielnego szukania konstruktywnych rozwiązań w przypadku sporów z rówieśnikami. Rozwijają też wyższy poziom sądów moralnych i charakteryzują się większą otwartością i wrażliwością na innych. Zaangażowanie taty wielotorowo wspiera lepsze odnajdywanie się w świecie relacji społecznych i radzenie sobie w tym obszarze. Warto też podkreślić, że w perspektywie długofalowej, zaangażowanie ojca jest bardzo istotnym czynnikiem chroniącym dziecko przed wchodzeniem w konflikty z prawem, podejmowaniem rozmaitych ryzykownych zachowań (np. korzystanie z używek, kontakty z niebezpiecznymi grupami, ryzykowne zachowania seksualne), czy przed problemami w szkole.

Doniesienia z licznych badań naukowych dostarczają także dowodów na to, że zaangażowanie ojców sprzyja rozwojowi poznawczemu dzieci – lepszym kompetencjom komunikacyjnym, stosowaniu dojrzałych form wypowiedzi, silniejszej motywacji do nauki, lepszym wynikom szkolnym oraz kompetencjom matematycznym i językowym. Szczególnie istotne jest tutaj zainteresowanie taty rozwojem dziecka i jego zaangażowanie we wspólne aktywności edukacyjne. Także w odniesieniu do małych dzieci.

Jak widać, dobra więź z tatą jest nieocenionym zasobem, z którego dziecko może czerpać przez całe życie. Także w dorosłości. Zaangażowanie ojca w relację z dzieckiem od pierwszych chwil jego życia sprzyja rozwojowi malucha i zwiększa szansę na zbudowanie bliskiej i bezpiecznej więzi opartej na zaufaniu.





CZĘŚĆ II

Co tata może wynieść z bliskiej relacji z dzieckiem?

W mówieniu i pisaniu o rodzicielstwie bardzo często nacisk kładzie się na to, co rodzic może „dać” dziecku. Warto jednak wspomnieć, że bycie rodzicem i zaangażowanie się w relację z dzieckiem to także niepowtarzalna okazja do rozwoju dla samego rodzica. Na przestrzeni ostatnich lat przeprowadzono wiele badań naukowych, w ramach których sprawdzano, jak zaangażowanie się w rodzicielstwo wpływa na ojców. Można wskazać co najmniej kilka potencjalnych korzyści.

Po pierwsze, aktywna obecność w życiu dziecka to wyjątkowa okazja do tego, by towarzyszyć mu w rozwoju i być obecnym w przełomowych momentach (np. gdy dziecko stawia pierwsze kroki, wypowiada pierwsze słowa, osiąga nowe umiejętności). Wielu ojców mówi wtedy o poczuciu dumy, szczęścia i spełnienia. Wskazują oni także, że same interakcje z dzieckiem są źródłem pozytywnych emocji, pozwalają poczuć radość, wdzięczność, zachwyt, czy też wzmocnić swoje kompetencje. Warto też podkreślić, że stworzenie bliskiej więzi z dzieckiem to mocny fundament pod większą skuteczność przyszłych oddziaływań rodzicielskich. A co za tym idzie, zwiększenie swojej szansy na to, że ojcostwo będzie źródłem raczej radości niż frustracji w kolejnych latach. Choć, rzecz jasna, ewentualnych trudności nie da się w zupełności uniknąć.

Wielu mężczyzn podkreśla, że zostanie ojcem (nie tylko po raz pierwszy!) wyzwoliło w nich nową energię i motywację. Dotyczy to m.in. gotowości do podejmowania nowych wyzwań, siły do mierzenia się z trudnościami,

wytrwałości w dążeniu do obranych celów, czy też efektywnego wykorzystywania czasu. Wczesne zaangażowanie w relacje z dzieckiem owocuje poczuciem sprawstwa i kompetencji. Niemala część młodych ojców podkreśla też, że zostanie rodzicem skłoniło ich do refleksji nad swoimi wartościami, czasem skutkując zmianą priorytetów. Dla wielu z nich, zostanie tatą to też po prostu spełnienie jednego z życiowych celów, dające satysfakcję z tego, że ścieżka życia rozwija się zgodnie z wcześniejszymi pragnieniami. Ogromnie istotnym i często podkreślanym przez ojców aspektem jest to, że angażując się w relację z dzieckiem, mogą przekazywać mu swoje pasje, doświadczenia i wartości. Nie chodzi tutaj o to, żeby dziecko było we wszystkim takie samo, ale że bliska relacja stwarza przestrzeń do wzajemnej wymiany, daje dziecku szansę na lepsze poznanie taty i czerpanie od niego. A to jest dla mężczyzn bardzo budujące, gdy widzą, jak syn lub córka naśladują ich dobre nawyki, dzielą pasje i uznają istotne dla nich same wartości.

Ojcostwo to także szansa na rozwój nowych kompetencji. Nie chodzi tylko o nauczenie się takich rzeczy, jak kąpanie, noszenie, przewijanie, czy też przyrządzanie posiłków dla małych dzieci. Wielu ojców podkreśla, że nowa rola pomogła im zyskać więcej uważności i wrażliwości na potrzeby innych, nauczyć się łączenia wyrozumiałości z konsekwencją, patrzenia na rzeczywistość z wielu perspektyw, delikatności, czułości i większej otwartości w wyrażaniu uczuć. Z wielu tych kompetencji korzystają oni także w innych relacjach – z partnerką, w pracy, ze znajomymi.





CZĘŚĆ III



Wskazówki dla ojców, jak budować więź z dzieckiem

Zbudowanie dobrej, bliskiej i trwałej relacji wymaga wysiłku i zaangażowania. Dotyczy to zarówno więzi, które budujemy z innymi dorosłymi, jak i tych, które tworzymy z naszymi dziećmi. Podobnie jak troski i uwagi wymaga relacja z partnerką lub przyjacielem, także w przypadku budowania i pogłębienia więzi z dzieckiem raczej niewiele rzeczy przychodzi „samo z siebie”. Choć biologia i hormony mogą pomagać, warto jednak zwrócić uwagę na to, w jaki sposób, wykorzystując codzienne sytuacje, ojcowie mogą wzmacniać relację ze swoimi małymi dziećmi.

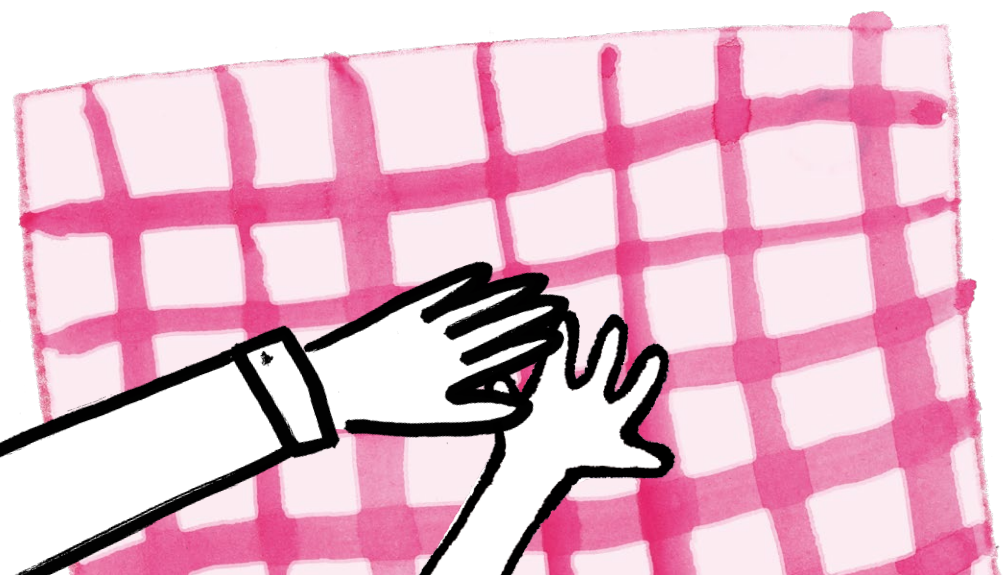
Więź prenatalna

Więź z dzieckiem warto zacząć budować jeszcze przed jego narodzeniem. Określa się to mianem tworzenia tzw. więzi prenatalnej, która rozumiana jest jako przypisywanie dziecku podmiotowości i odrębności oraz posiadanie pozytywnego stosunku emocjonalnego do niego. Jej wyrazem jest m.in. mówienie do dziecka, nadanie mu imienia, czy też wyobrażanie sobie siebie podczas opieki nad dzieckiem. Jest zrozumiałe, że dla mężczyzn może to być trudniejsze (to nie oni noszą dziecko w brzuchu, nie czują bezpośrednio jego ruchów itp.), ale warto o to zadbać. Liczne badania wskazują bowiem, że tworzenie więzi prenatalnej w okresie ciąży sprzyja posiadaniu lepszej relacji z dzieckiem i stworzeniu bezpiecznego przywiązania między nim a tatą po porodzie. Co więcej, ojcowie bardziej zaangażowani w relację z dzieckiem w trakcie ciąży charakteryzują się większym zaangażowaniem w opiekę nad noworodkiem i cieplejszym stosunkiem emocjonalnym do niego po porodzie. Dzięki podjętym wysiłkom, dziecko, choć niewidoczne i będące pewną zagadką, staje się bardziej obecne i dostępne.



Tę relację z dzieckiem, znajdującym się w brzuchu mamy, można tworzyć na wiele sposobów. Jednym z najczęściej spotykanych jest **mówienie do dziecka**. Warto zastanowić się, co chcielibyśmy naszemu dziecku przekazać, o czym mu opowiedzieć, jakimi emocjami się z nim podzielić. Można także dziecku opowiadać o tym, co się dzieje, gdzie przebywamy, co robimy. Dzięki temu jest ono włączone w życie rodziny. Warto zacząć dzień od przywitania z dzieckiem (np. całując partnerkę w brzuch mówiąc „Cześć, Mały/a. Dobrego dnia!”), a przed pójściem spać życzyć mu dobrej nocy (i przypomnieć, żeby nie kopało za bardzo mamy). Jeśli

ruchy dziecka są wyczuwalne, to można wspólnie z partnerką usiąść lub położyć się i dłońmi próbować wyczuć, co robi dziecko, w której części brzucha jest aktualnie. Z pewnością pomocna w nawiązywaniu takiej relacji będzie obecność taty podczas wizyt lekarskich. Z jednej strony, podczas różnych badań ma niepowtarzalną okazję, żeby obserwować, jak zmienia i rozwija się ciało jego dziecka (od małego pęcherzyka po coraz bardziej ludzkie kształty, widoczne zarysy nosa czy poszczególnych organów wewnętrznych), usłyszeć bicie jego serca, poznać orientacyjny rozmiar i wagę, zobaczyć jego ruchy. Z drugiej strony, sprzyja to budowaniu relacji z partnerką, co także jest istotne w kontekście wspólnego wchodzenia w rolę rodziców. Budowaniu więzi prenatalnej z dzieckiem pomaga też wybranie imienia, którym można zacząć się do niego zwracać. Jeśli płeć dziecka nie jest jeszcze znana, warto spróbować wspólnie z partnerką znaleźć jakieś „swoje” pieszczotliwe określenie na dziecko i w taki sposób do niego i o nim mówić. Pomocne w nawiązywaniu relacji z dzieckiem w okresie ciąży może być też wyobrażenie sobie pierwszych wspólnych chwil po porodzie oraz zaangażowanie się w kompletowanie wyprawki. Choćby jakiegoś drobnego jej elementu, na przykład przez wybranie jakichś śpioszków albo czapeczki, które będą tymi wyjątkowymi „od taty”. To tylko kilka możliwości. Warto szukać swoich sposobów, żeby nawiązać relację ze swoim dzieckiem jeszcze w okresie ciąży. To może być bardzo pomocne w oswojeniu się z nim i tworzeniu dobrej więzi, gdy będzie już „po drugiej stronie brzucha”.



Codzienne czynności opiekuńczo-pielęgnacyjne

Niemalym wyzwaniem, z jakim mierzy się wielu ojców jest to, że trudno im nawiązywać relację z dzieckiem, które nie mówi i ma bardzo ograniczone możliwości ruchowe. Czasem skutkuje to tym, że ojcowie próbują się włączać dopiero po jakimś czasie, gdy dziecko jest bardziej „kontaktowe”. Niestety, ale w ten sposób łatwo stracić wiele okazji do budowania i wzmocnienia dobrej relacji z synem lub córką. Jest to możliwe znacznie wcześniej, a pomocne może być w tym zaangażowanie w codzienne czynności opiekuńczo-pielęgnacyjne, takie jak kąpanie, przewijanie, karmienie, czy też usypianie. Ogromny potencjał tych aktywności do budowania więzi z dzieckiem wynika z kilku rzeczy.

Po pierwsze, czynności te stwarzają przestrzeń do wzajemnego poznawania i osławania się. Zarówno mama, jak i tata potrzebują „nauczyć się” swojego dziecka – jak ono reaguje, co oznaczają jego gesty, grymasy, konkretny rodzaj płaczu itp. Towarzysząc dziecku w jego codzienności, tata może lepiej je poznać, a przez to zwiększyć swoje szanse na to, że będzie adekwatnie odpowiadał na potrzeby malucha (np. rozpoznając, że w tym momencie potrzebuje ono zmiany pieluchy, a nie mleka, albo, że taką, a nie inną reakcją pokazuje, że potrzebuje chwili bliskości i przytulenia).

Po drugie, wszystkie te momenty są szansą na budowanie bliskości w wymiarze fizycznym, co jest dla dziecka bardzo ważne. Dają one możliwość bliskiego kontaktu, przytulenia, delikatnego masowania, dawania całusów i różnych pieszczot, które zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i hormonalnym wspierają tworzenie się bezpiecznego przywiązania między dzieckiem a tatą.

Po trzecie, zaangażowanie się w opiekę i pielęgnację od samego początku sprzyja nabywaniu wprawy. Pierwsza zmiana pieluszki albo kąpiel mogą być stresujące i wymagać koncentracji na każdym ruchu. Po jakimś czasie dużo łatwiej o wypracowanie pewnych automatyzmów, oswojenie się z tym. Dzięki temu, łatwiej uniknąć napięcia, które może być frustrujące zarówno dla dziecka, jak i rodzica. Ale też można wykorzystać te sytuacje do nawiązania interakcji z dzieckiem, na przykład opowiadając mu wierszyk lub śpiewając podczas przewijania, robiąc miniateatrzyk z gumowych postaci

przy okazji kąpieli w wannie. Warto też podkreślić, że nabywanie kompetencji w tych codziennych czynnościach pielęgnacyjnych sprzyja też temu, że po prostu robi się to lepiej, a co za tym idzie, dziecko może zyskać doświadczenie, że „tata potrafi odpowiedzieć na moje potrzeby”. A to wspiera poczucie ufności i gotowość wchodzenia w interakcje w przyszłości. I zmniejsza ryzyko niechęci dziecka do aktywności z tatą.

Podsumowując, zaangażowanie się przez tatę w opiekę nad dzieckiem i jego pielęgnację od pierwszych dni życia dziecka to niepowtarzalna szansa na stworzenie bliskiej więzi opartej na zaufaniu dziecka wobec taty. Więzy, która będzie zasobem na wszystkie kolejne, wspólne lata i fundamentem pod to, że w przyszłości dziecko będzie czuło się swobodniej i pewniej w relacji z ojcem. I dotyczy to zarówno włączania się we wspólne aktywności, jak i też respektowania granic i zasad przekazywanych przez tatę.

Czas jeden na jeden

Dla budowania bliskiej więzi z dzieckiem ogromne znaczenie ma zadbanie o czas spędzany w kontakcie „jeden na jeden” – tata z dzieckiem, bez nikogo innego. Na początku mogą to być nawet krótkie wspólne chwile. Wiele okazji ku temu dają codzienne czynności opiekuńczo-pielęgnacyjne, o czym wspomniano już wcześniej. Ale warto szukać także okazji do chwili zabawy i bycia „na wyłączność” dla dziecka. Warto by aktywności te były dostosowane do jego potrzeb i możliwości. Czas spędzony z dzieckiem „jeden na jeden” to, podobnie jak zaangażowanie w czynności opiekuńczo-pielęgnacyjne, szansa na wzajemne poznawanie się. W tym przypadku jednak może być to znacznie szersze spektrum sytuacji i kontekstów – wspólne leżenie czy przytulanie, oglądanie książeczek, zabawy ruchowe i manipulacyjne, poznawanie poszczególnych przedmiotów... Możliwości jest bardzo wiele. Dla taty to okazja do zobaczenia, jak dziecko reaguje i zachowuje się w różnych sytuacjach, dla dziecka – szansa na doświadczenie, że tata może być uważnym i wspierającym towarzyszem zarówno w odpoczynku, jak i zabawie. Czas spędzony przez dziecko wyłącznie z tatą to też niepowtarzalna szansa na oswajanie się z tym, że może ono zostać pod jego opieką (bez mamy) i czuć się dobrze oraz bezpiecznie. Każde takie pozytywne doświadczenie sprzyja bardziej spokojniejszym rozstaniom z mamą, np. gdy wraca ona

do pracy (jeśli korzysta z urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego) albo, gdy po prostu potrzebuje gdzieś wyjść. Dla taty to też sposobność do tego, by wzmocnić swoje poczucie skuteczności w opiece nad dzieckiem i wypracować swoje indywidualne sposoby radzenia sobie z nim.

Urlop ojcowski/rodzicielski

Niepowtarzalną okazją do budowania i wzmacniania więzi z dzieckiem jest okresowe wyłączenie się z aktywności zawodowej na rzecz poświęcenia większej ilości czasu dziecku. Jest to możliwe na przykład przez skorzystanie z urlopu ojcowskiego lub podzielenie się z partnerką częścią urlopu rodzicielskiego¹. Liczne badania naukowe pokazują, że zostanie przez tatę z dzieckiem w domu na choćby kilka tygodni sprzyja oswajaniu się z nim, większemu zaangażowaniu w opiekę i relację oraz spędzaniu z nim większej ilości czasu, także po powrocie do aktywności zawodowej. Sami ojcowie natomiast wskazują, że taki czas pomógł im m.in. lepiej poznać dziecko, oswoić się z nim oraz wzmocnić swoje kompetencje rodzicielskie.



¹ Od sierpnia 2022 roku, w związku z wdrożeniem w Polsce Dyrektywy Unii Europejskiej Work-Life Balance ojcom będzie przysługiwać także kilka tygodni urlopu rodzicielskiego, przypisanego wyłącznie do nich.



CZĘŚĆ IV

Polecane publikacje i źródła dla spragnionych wiedzy i inspiracji

Zaangażowane ojcostwo to także otwartość na czerpanie z doświadczenia innych i wykorzystywanie rzetelnej wiedzy oraz cennych inspiracji do budowania lepszej więzi z dzieckiem. Poniżej proponujemy kilka publikacji i stron internetowych, w których można znaleźć cenne wskazówki nt. świadomego ojcostwa, rozwoju dzieci i wychowania.

1. Dla tych, którzy bardziej świadomie chcą przeżywać swoją męskość i ojcostwo:
 - P. Zimbardo, N. Coulombe, *Gdzie ci mężczyźni*, Warszawa 2022.
 - T. Kwaśniewski, J. Maślowski, *Czasem czuły, czasem barbarzyńca*, Warszawa 2016.
2. Dla szukających rzetelnych i praktycznych informacji nt. rozwoju dziecka i jego wspierania: <https://edukacja.fdds.pl/course/view.php?id=298> i <https://imd.org.pl/biblioteka/>.
3. Dla ojców szukających pomysłów na wspólne aktywności z dziećmi: *Być tatą – jak zbudować bliską i zaangażowaną relację z dzieckiem* http://imd.org.pl/wp-content/uploads/2020/07/Byc_tata_jak_budowac_relacje_z_dzieckiem.pdf
4. Dla tych, którzy chcą się dowiedzieć, co na temat ojcostwa i wychowania mówią najnowsze badania naukowe: www.fatheringdaily.com i www.facebook.com/FatheringDaily.
5. Dla zainteresowanych partnerskim modelem rodziny: www.sharethecare.pl.
6. Dla lubiących wartościowe blogi parentingowe prowadzone przez ojców: www.ojcowskastronamocy.pl, www.supertata.tv



CZĘŚĆ V

Najważniejsza literatura

Allen, S., i Daly, K. J. (2007). *The effects of father involvement. An Updated Research Sum*, 603, 1-27.

Baldwin, S., Malone, M., Sandall, J., i Bick, D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood. *JI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2118.

Fijałkowska, D., i Bielawska-Batorowicz, E. (2020). A longitudinal study of parental attachment: pre-and postnatal study with couples. *Journal of reproductive and infant psychology*, 38(5), 509-522.

Glover, V., i Capron, L. (2017). Prenatal parenting. *Current Opinion in Psychology*, 15, 66-70.

Gold, S., Edin, K. J., i Nelson, T. J. (2020). Does Time with Dad in Childhood Pay Off in Adolescence? *Journal of Marriage and Family*, 82(5), 1587-1605.

Harwas-Napierała, B. (2010). Wzór osobowy ojca w rozwoju dziecka. W: M. Kujawska i L. Huber (Red.) *Postawy rodzicielskie współczesnych ojców* (s. 26-33). Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa.

Huerta, M. C., Adema, W., Baxter, J., Han, W. J., Lausten, M., Lee, R., i Waldfogel, J. (2014). Fathers' leave and fathers' involvement: Evidence from four OECD countries. *European Journal of Social Security*, 16(4), 308-346.

Lamb, M.E., i Tamis-LeMonda, C.S. (2004). The role of the father: An introduction. W: M.E. Lamb (Red.), *The role of the Father in Child Development* (s. 1-31). John Wiley&Sons.

Autor: Kamil Janowicz, Uniwersytet SWPS

Działanie realizowane w ramach projektu „Bezpieczeństwo dzieci ukraińskich w Polsce” ze środków Radiohjälp/Swedish Broadcast Foundation. Ww. organizacja nie ponosi odpowiedzialności za przedstawiane treści.

With support from

Radio 
hjälp



Publikacja powstała dzięki współfinansowaniu ze środków Zakładu Farmaceutycznego Polpharma S.A.

