Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Malý manuál pro aktivní táty



Tento materiál je součástí informační kampaně **Táta v hlavní roli** realizované v rámci projektu **Táto, pojď na to! – pracujeme a pečujeme společně**.

Milé čtenářky, milí čtenáři,

následující publikaci vnímáme jako „praktický manuál“ pro muže, kteří se rozhodli být AKTIVNÍM TÁTOU, tedy muže, kteří vnímají svoji roli rodiče jako jeden ze svých základních životních konceptů. Najdeme zde řadu zcela konkrétních informací, jak být tátou, který s láskou podpoří a provede své děti těmi nejpodstatnějšími etapami společného života.

V širším kontextu bychom byli rádi, pokud by tyto informace napomohly k vyššímu zapojení mužů do péče o děti, podpořily slaďování rodinného a pracovního života v konkrétních rodinách a věcně rezonovaly v diskusi k tématu odstraňování genderových stereotypů.

Příjemné čtení přejí
za Rodinné centrum Pohádková chaloupka, z. s.
Jitka a Petra

RODINNÉ CENTRUM
POHÁDKOVÁ CHALOUPKA

www.tatavhlavniroli.cz

LIGA OTEVŘENÝCH MUŽŮ

Publikace vznikla ve spolupráci s Ligou otevřených mužů.

Obsah

Otcovství jako životní projekt	4
Výchova šťastného a sebejistého dítěte	5
Před porodem	6
Při porodu	7
Třetí do party	9
Předškolní věk	11
Školní věk	13
Dospívání	14
Dospělost	18
Děti se zvláštními potřebami	18
Dobrým tátou i po rozvodu	19
Jak být dobrým nevlastním tátou	20
Jak to vidí tátové kolem nás	23
Desatero zdravého otcovství	25
Inspirujte se	26

Otcovství jako životní projekt

Kdy se vlastně muž stává otcem? Při početí, při narození nebo až když jde dítě do školky? Záleží na vás, kdy se pro otcovství rozhodnete…

Otcové 20. století byli pasivní a dnešní muži nemají pro aktivní otcovství modely a vzory. Nové generace mužů a žen však otcovství chápou jako důležitý životní projekt, jako **výzvu** pečovat o děti, a to od nejútlejšího věku.

Otcovství znamená dospět, ochotu vzít na sebe odpovědnost. A během očekávání (prvního) potomka je muž nejvíce otevřen změnám, protože prochází jednou z nejvýznamnějších fází svého života – přisvojuje si **identitu otce**. Už tehdy vzniká jeho **otcovský projekt**. Samo těhotenství ženy je tak příležitostí pro otevření otázek o životních hodnotách i postoji k partnerství, rodině, pracovnímu prostředí či komunitě.

Bezprostředně po narození dítěte se v rodině přerozdělují základní role a povinnosti. Muži mají šanci reálně zahájit svoje aktivní otcovství – **pravidelnou péčí o děti a jejich životní prostor**.

Tři předpoklady úspěšného otcovského projektu:

- záměr (jaký to pro mne má smysl)
- cíle (co chci předat)
- zdroje (odkud čerpám informace a podporu)

Co mužům přináší aktivní otcovství?

- sebeúctu a smysl života
- pevnou vazbu s dětmi
- pevnější partnerský vztah
- přátelství s jinými otci, rodinami, komunitou



Výchova šťastného a sebejistého dítěte

Často kupujeme svým dětem hodně věcí, na něž musíme tvrdě vydělávat. Jsme potom déle v práci, místo abychom jim raději věnovali svůj čas.

Děti potřebují cítit, že je rodiče milují. Aby se cítily milované, potřebují tátův a mámin **čas k dělání „obyčejných věcí“**.

- Děti nevyžadují 100 % vašeho času, ale v čase, kdy jste s nimi, potřebují 100 % vaší pozornosti. Nedělte svou pozornost mezi dítě, hodinky a mobil. Pro sebeúctu dítěte je důležité, aby vědělo, že ho někdo opravdu vidí a poslouchá.

- Když hodně pracujete, je dobré stanovit **jednoduché rodinné rituály**, které každý týden dodržujete. Třeba pravidelný „filmový večer“, nedělní procházky nebo společné večeře. **Děti do mladšího školního věku vyhledávají rutinu.**

- Pro mnoho dětí jsou obzvlášť důležité rituály spojené s ukládáním ke spánku a není nad to, když spolu ležíte a čtete si a potom si o tom povídáte.

- Jestliže oba, vy i máma, pracujete na plný úvazek, zajistěte, abyste každý určitou dobu strávil se svým dítětem sám a bez přerušení. **Jen jeden na jednoho.**

Pravidlo 1 + 100

- 1 aktivita
- 1 extra den v týdnu
- 1 víkend v měsíci
- 1 týden v roce
- + pokud možno 1 dítě

na 100 %



Před porodem

Myslete především na svou partnerku, neboť prvním světem vašeho dítěte je její tělo. To, co tam zažívá, ovlivní život vašeho potomka po narození.

Prenatální studie dokazují, že čím méně bude matka stresovaná, tím klidnější a uvolněnější bude dítě. Prokázalo se, že vnější stimulace, jako např. hlazení břicha, pouštění jemné melodické hudby, světlo a vibrace, jsou dítětem vnímány jako příjemné.

Mluvením na dítě rovněž zlepšujete jeho jazykové schopnosti. Studie prokázaly, že novorozenci jsou citlivější ke svému mateřskému jazyku a hlasu mámy a táty a jsou schopni je rozeznat od ostatních mužských a ženských hlasů.

Čím je vztah mezi těhotnou ženou a jejím partnerem lepší, tím méně stresu žena zažívá. Stres, který matka zažívá, způsobuje u dítěte nízkou porodní váhu, předčasný porod, problémy s chováním a emocionální problémy.

Volba porodnice

Na internetu je k dispozici mnoho odkazů a diskuzí, které vám mohou usnadnit rozhodování, jakou porodnici zvolit. Je vhodné ověřit si, co nemocnice nabízejí a jaký mají přístup k rodičům. Včas si zjistěte, jestli se musíte ve vybrané porodnici registrovat a dokdy. Zvážit můžete i alternativní porod, ovšem i ten by měl proběhnout s profesionální asistencí. A hlavně – sestavte s partnerkou porodní plán!

Ultrazvuk

První ultrazvukové vyšetření se provádí mezi 8. až 12. týdnem těhotenství. Mnoho otců považuje okamžik, kdy vidí své dítě pohybující se v děloze, za emoční milník ve vztahu k dítěti.

Prvním ultrazvukovým vyšetřením se zjišťuje, zda je dítě uloženo správně (nitroděložně) a zda se náležitě vyvíjí. Vyšetřením se potvrdí očekávané datum narození a ověří se počet dětí v matčině děloze. Je to ono vyšetření, z něhož si odnesete nejasné, ale krásné černobílé fotografie…

Druhý ultrazvuk se provádí obvykle kolem 19. až 20. týdne. Kontroluje se jím hmotnost dítěte, srdeční frekvence a další vitální orgány včetně mozku. Můžete se dozvědět pohlaví dítěte a můžete si je dobře prohlédnout.

Předporodní kurzy

Dozvíte se na nich, co vás čeká na porodním sále, jak partnerku podpořit během porodu a jak se připravit na život s novorozencem. Díky nim můžete potkat i další lidi prožívající totéž co vy. O porodních kurzech ve vašem okolí se lze informovat u gynekologa, v porodnici nebo místním rodinném centru. Ze zákona na tyto činnosti nemáte nárok na uvolnění z práce, ale pokuste se se svým zaměstnavatelem domluvit a vzít si náhradní nebo neplacené volno.

Příprava hnízda

Tátové se velmi rádi realizují v přípravě prostředí, do kterého dítě z porodnice přivezou. I vám se tato role může zalíbit! Připravte dětský pokoj, obstarejte pleny a vyberte nejlepší autosedačku na trhu. V předstihu připravte i domácí prostředí.

Cesta do porodnice

Muž se často osvědčí jako taxislužba při převozu partnerky na místo porodu. Dopravu je potřeba zajistit předem. Pokud chcete použít vlastní auto, mělo by být plně funkční, čisté a s plnou nádrží. Připravte si také další varianty, kdyby se něco pokazilo (kamarád). Samozřejmě si můžete zavolat taxi a v opravdu nouzových případech také sanitku. Nezapomeňte mít sbalenou tašku s věcmi pro partnerku i pro miminko, a hlavně buďte okolo termínu porodu dostupní a nablízku.

Při porodu

Podle posledních údajů se až 60 % českých otců účastní porodu dítěte.

Proč být u porodu?

- Podpoříte partnerku.
- Kontakt s dítětem navážete od první chvíle.
- Získáte společný partnerský zážitek.
- I vy se tam znovu narodíte – jako otec.

Jak na to?

U porodu muž poskytuje partnerce skutečně důležitou pomoc, která jí může být oporou při porodních bolestech a posílit její pocit, že má porod „pod kontrolou“. Naučte se znát mechaniku porodu a myslete na předem dohodnutý **porodní plán**. Nedržte se jej ale zuby nehty. Komunikujte s odborníky a předem se s partnerkou domluvte, v jakých situacích je možné plán změnit.

Ale pozor – vystresovaný otec může být při porodu kontraproduktivní, zejména má-li z porodních bolestí partnerky strach a úzkost. Porod se tak může zpomalit, **úzkost je nakažlivá**. Diskutujte s otci, kteří „už to zažili“, o roli, jakou chcete u porodu hrát.

Často se stává, že muž u porodu lítá jako hadr na holi, od partnerky nepřichází žádný vděk – a ještě na něj sem tam zakřičí. Porod je pro ženu extrémní zkušenost, kdy se doslova pohybuje na hraně života (svého i vašeho dítěte). Zachovejte klid a neberte si nic osobně. Poskytněte rodičce vše, o co požádá, a zůstaňte oporou.

Pár jednoduchých tipů:

- Buďte s partnerkou ve fyzickém kontaktu. Držte ji za ruku, podpírejte záda, masírujte ji podle jejího přání.
- Vypněte mobil!
- Nefotografujte! Nevtipkujte! Neomdlévejte!

Zrození otce

Při porodu se rodíte také vy, jako otec: poprvé uvidíte své dítě a budete se jej moci dotknout. Garantujeme vám, že nic tak silného jste dosud neprožili. Bude to na vás mít doživotní následky. Po porodu se můžete smát, plakat, klepat – je to normální.

Oslavte tuto chvíli malým rituálem:

- Přestřihněte pupečník.
- Vezměte miminko na svou nahou hruď.
- Vezměte ho k oknu a poprvé mu ukažte svět.



Třetí do party

Pokud je to jen trochu možné, zajistěte v porodnici nadstandardní pokoj a získejte klid jen pro vás tři. Udělejte všechno pro to, abyste mohli být **bezprostředně po porodu spolu**. Vezměte si volno v práci. Tato chvíle se už nebude nikdy opakovat. V prvních dnech, ideálně ještě v porodnici, se naučte, jak dítě držet, přebalovat atd.

Doma partnerku zaručeně potěší co největší **pohodlí a bezpečí**. Jako třešničku na dortu jí dejte **malý dárek**, kterým oceníte její úsilí během těhotenství a na porodním sále.

A pak to začne. Připravte se na to, že se **málo vyspíte** a že budete poslouchat dětský pláč. Žena se vám určitě nebude věnovat ve stejné míře jako předtím. Dítě pro ni bude nějakou dobu středobodem vesmíru, s tím nic nenaděláte. S radostí vykonávejte funkci „podej a podrž“, ale **buďte aktivní**, nečekejte jen na to, co vám řekne partnerka. Uklízejte, perte, vařte, nakupujte a co nejvíce času držte dítě ve svém náručí. Možná budete mít strach, aby se dítěti něco nestalo. To je normální.

Porodem nastává jedno z nejdůležitějších období, pro zdravý vývoj dítěte – šestinedělí. Buďte co nejvíce doma. K partnerce mějte pochopení. Asi už na vás nebude ječet jako na porodním sále, ale určitě u ní můžete zaznamenat **změny nálad**. V jejím těle probíhají velké změny a (stejně jako vy) je ve zcela nové situaci. Vezměte si na sebe **roli „dveřníka“**, který hlídá rodinný práh. Návštěvy jsou milé, ale máma, dítě i vy si potřebujete odpočinout, zvykat si na sebe v nových rolích i zavést užitečné návyky.

Jak s novorozencem komunikovat?

Miminko reaguje nejvíce na fyzický kontakt. Naučte se jej co nejdříve zvedat, držet a chovat. Uvidíte, že má rádo, když se ho dotýkáte. Novorozenci pro svůj vývoj potřebují také oční kontakt a mimiku. Nevzdávejte to a nedávejte je hned mámě, pokud se rozbrečí. Potřebujete je naučit, aby vám důvěřovalo, aby si zvykalo na vaši vůni a váš hlas.

Jak miminko uchopit

Dítě vypadá velmi křehce, ale zároveň je pevnější, než se zdá. Důležité je podepřít hlavičku a krční svaly, které jsou ještě v prvních šesti měsících dost slabé. Správný úchop vám vysvětlí každá porodní asistentka.

Co s pláčem

Všichni kojenci pláčou. Pro muže je to velký stres. Ale berte to tak, že pláčem vaše dítě sděluje, že něco potřebuje. Může mít hlad nebo je mu horko. Postupně se nejen matka, ale i vy můžete naučit příčinu pláče odhalit.

Pleny, koupání, krmení atd.

Péče o dítě znamená zajistit jeho fyziologické potřeby. Časem se naučíte, že na vycházkách je třeba mít s sebou čistou plenu, vlhčené ubrousky a krém, že večerní koupání vyžaduje nadprůměrnou teplotu místnosti, že při dokrmování se každá lžička kaše, kterou dítě spolkne, počítá. Každá z těchto rutinních činností vás ale také může jako tátu potěšit.

Pečujte o vztah se svou partnerkou

Po narození dítěte jeden z pěti párů cítí, že se jejich vztah zlepšil. Ale dva ze tří cítí, že se naopak zhoršil. To je normální, dítě totiž vnáší do partnerského života novou dynamiku. Pro muže je někdy těžké pochopit, že je pro partnerku najednou až na druhém místě.

Vzájemné odcizení, kdy se z matky a dítěte stane „nový pár“ a vy zůstanete stranou, nesmíte dopustit. V takovém případě se vy i vaše partnerka začnete cítit opuštěně, začne vzájemné obviňování a nakonec může dojít i k rozpadu vztahu. Nejlepším způsobem, jak ochránit vztah, je být aktivním otcem, který od začátku hodně pracuje v domácnosti, stejnou měrou pečuje o dítě a je citlivý vůči potřebám a úzkostem partnerky. Výzkum potvrzuje, že suverénní, praktičtí tátové, kteří toho doma hodně zastanou, se ve svém životě cítí nejspokojenější. Tato spokojenost se přenáší také na matku a dítě.

A pokud jste v práci od nevidím do nevidím? V rámci možností se zapojujte do péče co nejvíce. Udělejte si třeba pravidelný rituál z večerního koupání a uspávání. **A hlavně nepřestávejte komunikovat s partnerkou.** Mluvte o svých pocitech a potřebách.

Tátové jsou hlavním zdrojem emocionální podpory po porodu. Větší zapojení otce do péče o dítě a domácnost snižuje stres u matek. Tátové mají velký vliv na to, zda se u ženy rozvine poporodní deprese.

Pečujte i o svou duševní pohodu

Otcovská a partnerská aktivita ale má svoje meze. Nechtějte se rozdat a udělat všechno stoprocentně správně. I u otců se často vyskytuje určitá forma poporodní deprese nebo minimálně rozladěnost. Pokud máte pocit, že nezvládáte a necítíte se v pohodě, promluvte si o tom s někým a nebojte se vyhledat pomoc muže s vlastní rodičovskou zkušeností nebo i psychologa.

Předškolní věk

Jak půjde čas, vytvoříte si s dítětem vztah, který se bude opírat o jedinečnou komunikaci a malé osobité rituály. Ale už sama aktivní každodenní péče vás zvýhodní a s dítětem navážete vztah snáze a rychleji. Nemluvě o tom, že aktivní postoj k rodičovství podporuje i emoční, kognitivní a sociální vývoj potomka.

Práce versus rodina

Pokud chcete být více se svými dětmi, vždy existuje dost možností. Ale všechny je třeba **dobře vyjednat doma i v práci.** Výzkumy ukazují, že spokojenost obou rodičů se zvýší, jestliže najdou společnou vůli řešit malé i velké rodičovské problémy.

Přibrzděte

Život je otázkou priorit. Mnoho mužů v Evropě nakonec „přibrzdí“ kariéru, aby se mohli více věnovat rodině, a to i za cenu zkrácení pracovního úvazku a snížení platu. **Buďte v první linii!** V ČR zatím na částečný úvazek pracuje jen 2,5 % mužů.

Podělte se o péči i vydělávání s partnerkou

Nebojte se přenechat část odpovědnosti za finanční zabezpečení rodiny partnerce. Profesní seberealizaci může věnovat čas, který vy sami strávíte s dětmi. Rok na rodičovské může být také dobrým můstkem k rozvoji vlastního podnikání.

Buďte flexibilní

Můžete pracovat naplno a přitom se rodině více věnovat. Řada zaměstnavatelů již umožňuje flexibilní formy práce, jako je pružná pracovní doba nebo práce z domova.

Můžete si třeba vyjednat jedno volné odpoledne týdně pro děti s tím, že se si hodiny napracujete jindy. Ale flexibilita má také svou temnou stránku. Dejte si velký pozor na práci po nocích a o víkendech.

Sdílejte péči v širším okruhu

Pro svou ženu můžete poměrně snadno „vybojovat“ další čas na práci. Stačí se dohodnout s mladou rodinou ze sousedství, že jednou týdně bude vaše dítě u nich a jednou jejich u vás. Podobnou roli mohou samozřejmě sehrát i babičky a dědečkové. Taky jsou tu školky a dětské skupiny – u dětí do 3 let třeba na dvě odpoledne v týdnu. Nebojte se být tím, kdo tohle první větší dobrodružství v životě dítěte iniciuje.

Hurá do školky

Počítejte s tím, že školka změní váš pečlivě vypracovaný systém péče. Čeká vás vyzvedávání dětí, komunikace s personálem školky a nutnost vypořádat se s tím, že dítě začíná mít vlastní hlavu. Radikálně se rozšíří počet lidí, kteří zasáhnou do jeho vývoje.

Na výběru školky si spolu s partnerkou dejte hodně záležet. Udělejte si jasno v tom, co od předškolního zařízení očekáváte, tedy jaká jsou vaše výběrová kritéria. Dobré je se zeptat jiných rodičů, přátel či kolegů, kteří stáli před obdobným problémem. Nepodceňte tedy účast na dni otevřených dveří a termíny registrace. A nezapomeňte, že dnes existuje poměrně pestrá škála alternativních školek, které uplatňují specifické výchovné metody, například takzvané lesní školky.

Když dítě začne trávit velkou část času bez vás, dejte si ještě více záležet na vzájemné komunikaci. Ptejte se dítěte, jak se mu ve školce líbí, co ve školce dělalo, co se mu tam podařilo nebo z čeho má radost. Často tak přirozeně odhalíte jeho talent. A na zážitky ze školky navazujte i svými vlastními aktivitami.



Školní věk

Průzkumy opakovaně prokázaly, že zapojení rodičů do vzdělávání dětí je klíčem jejich úspěchu v dospělém věku. Často je vaše podpora důležitější, než do jaké školy dítě chodí. A tátové rozhodně nemusejí hrát druhé housle.

Studie prokázaly, že vysoký stupeň zájmu ze strany otce o učení a vzdělávání jeho dítěte i otcova vysoká očekávání úspěchu a jeho přímé zapojení do vzdělávání se přímo odráží v lepších výsledcích dítěte při zkouškách/testech ve třídě, vyšším stupni kvalifikace, vyšší sebedůvěře, lepším přístupu k učení a vyšších očekáváních, která má dítě samo k sobě.

Projevte zájem

Záleží hlavně na kvalitě času a pozornosti, které dětem dáte. Vyrazit s dětmi na výlet a povídat si o tom, co je ve škole baví, společně si číst a hledat na internetu, kontrolovat domácí úkoly a pomáhat s nimi, to vše může zlepšit životní šance vašeho dítěte.

Zapojte se do života školy

Spolupracujte s dítětem a školou zároveň. Účastněte se třídních schůzek, poznejte se s učiteli, obhajujte aktivně zájmy svého dítěte vůči škole. Pro školu jste důležitým partnerem. Můžete vstoupit do školské rady, nebo se průběžně zapojovat do aktivit pořádaných školou. Vaše účast ve školním projektu prospěje i spolužákům vašeho dítěte.

Pomozte svým dětem s výběrem studia a kariéry

Když vaše dítě dospěje do 5. nebo 9. třídy, bude se muset rozhodnout, co dál. Možná máte představu o tom, co by vaši potomci měli později v životě dělat, ale prospějete jim hlavně tím, když od vás dostanou prostor, aby se na základě zvážení více variant rozhodli sami.

Můžete s nimi hovořit o jejich silných stránkách a cílech. V čem jsou dobří, co chtějí dělat a čím chtějí být? Hledejte společně, jaká profese je přitahuje a jestli osobně znají někoho, kdo ji vykonává. Povzbuďte své dítě, aby o své studijní a kariérní volbě mluvilo s dalšími lidmi, třeba s učiteli či výchovnou poradkyní ve škole. Také si společně zjistěte co nejvíce informací o škole, na kterou chce dítě jít, a využijte den otevřených dveří.

Dospívání

Noční můra každého rodiče... V dospívání akceleruje rozvoj osobnosti a může dojít k řadě komplikací a osobních nebo vztahových krizí. Přestože budete naštvaní, bezradní a vyčerpaní, svůj otcovský projekt neodepisujte. Naopak, zůstaňte otevření a připravení ukázat svým dětem, že se o vás nebo do vás mohou opřít, když se z nich naplno stávají samostatné a originální osobnosti.

V dospívání se zhodnocuje vaše rodičovská investice. Už od raného věku dítěte se snažte odměňovat dobré chování, a jak je to jen možné, ignorovat chování špatné. Nebo na něj alespoň nereagovat přehnaným způsobem. Tak se vaše dítě brzy naučí chápat, že nemusí jít do krajnosti, aby si získalo vaši pozornost. Za tento přístup budete v období puberty neskonale vděční.

Jak zvládnout disciplínu?

Mnoho lidí stále spojuje disciplínu s tátou – jako by stanovit jasné hranice a dbát na jejich dodržování mohli pouze muži. To samozřejmě není pravda a přístup „počkej, až přijde táta domů“ je naštěstí ve většině moderních rodin dávno minulostí. Staromódní autoritativní modely však nejdou nahradit „bezhraniční“ výchovou. I nadále určujte pravidla a hranice. Zvlášť si dávejte záležet na tom, abyste je sami dodržovali. Jinak dosáhnete pouze toho, že vaše autorita bude dospívajícímu dítěti pro smích.

Pokud nemáte „od přírody“ velmi klidné dítě (a takových moc není), nikdy se nevyhnete všem problémům s chováním – vlastně bylo by divné, kdyby vaše děti neměly nikdy záchvat vzteku a zuřivosti, kdyby se nesnažily vydobýt si svůj prostor vůči vám nebo svým vrstevníkům. Právě v pubertě je důležitá komunikace o pravidlech a důsledcích, které při jejich porušení nastanou. V rámci sankcí se zaměřte na odejmutí nějakých požitků nebo privilegií. Je ovšem nezbytné vždy jasně definovat, co chcete, aby děti dělaly (nebo nedělaly), a co nastane, jestliže se zachovají jinak. Pravidla musí být jasná, srozumitelná a odsouhlasená vzájemnou dohodou.

Pokuste se vyhnout stanovení příliš mnoha pravidel a přehnaného důrazu na takové maličkosti, jako co si mají obléknout nebo jak často si mají uklízet svůj pokoj. Vaše děti (které už přestávají být dětmi…) potřebují rozvíjet samostatnost. Čím budou starší a nezávislejší, tím více budete muset přistupovat k rodičovství jako k týmové hře. Berte sám sebe jako kouče, který se snaží dostat ze svých hráčů to nejlepší – dosáhnete mnohem lepších výsledků.

Rizika v dospívání

Internet

Internet otevírá svět zábavy, příležitostí a znalostí. Zároveň má svou odvrácenou stranu a v dnešní době je nezbytně nutné, aby se děti naučily, jak v online světě fungovat efektivně a bez rizika. Poučte děti o rizicích, která internet do života přináší, od závislosti na sociálních sítích přes kyberšikanu a ochranu soukromí až po fake news.

Pokud je vám tento svět cizí, pokuste se do něj proniknout. Pro dnešní děti není těžké internet ovládat po praktické stránce. Možná budou v tomto oboru daleko před vámi...

V případě, že vaše dítě zažije na internetu nějakou nepříjemnou zkušenost, neváhejte se obrátit na specializované poradny, které se bezpečností na internetu zabývají, např. www.bezpecnyinternet.cz.

Alkohol a kouření

Možná si sami rádi dáte doma lahvinku nebo zapálíte na balkóně. Alkohol a cigarety jsou legálními a snadno dostupnými drogami, které naše společnost toleruje. Zároveň však platí za největší zabijáky.

Váš přístup k pití a kouření se nezbytně odrazí také na tom, jaký přístup budou mít k pití a kouření vaše děti. Ze všeho nejvíce se tedy snažte být pro dítě vzorem. Ukažte mu, že příjemné pocity si lze obstarat i bez drog, třeba při sportu.

Experimentování je součástí dospívání, je tedy vysoce pravděpodobné, že se vaše dítě s alkoholem a cigaretami dostane do kontaktu už na základní škole. Mluvte o pití a kouření s dětmi otevřeně a pomozte jim vyrovnat se s tlakem ze strany vrstevníků, třeba i tak, že se sami seznámíte s přáteli vašeho dítěte i jejich rodiči.

Ilegální drogy

Oproti alkoholu a tabáku není spotřeba nelegálních drog příliš vysoká. Mohou za to určitě rozsáhlé preventivní programy na školách, ale také nízká dostupnost a zákony. Přesto se připravte na to, že se vaše dítě s drogami téměř jistě setká.

Je důležité, abyste se vybavili kvalitními informacemi o podstatě a účincích jednotlivých drog. Například důsledky užívání marihuany a pervitinu jsou různé, ačkoliv se v obou případech jedná o látky postavené mimo zákon.

Klíčová je prevence. Zajistěte, aby vaše děti věděly, co jsou drogy zač a proč je mnohem lepší se jim obloukem vyhnout. V případě, že vaše dítě s drogami učiní nějakou zkušenost, vyvarujte se příliš restriktivní reakce – mohli byste svého potomka utvrdit v jeho jednání.

Sex

Hovořit s dětmi o sexu je důležitou součástí rodičovství – a na rozdíl od toho, o čem jsou někteří lidé přesvědčeni, existují důkazy, že raná a dobře podaná sexuální výchova dokonce oddaluje přímou sexuální aktivitu.

Ačkoliv je sex běžnou a krásnou součástí života (tím byste měli každé povídání začít), přináší s sebou také rizika. Zdůrazněte dětem, že (nejen) první sex by měli mít s člověkem, ke kterému cítí lásku, a až ve chvíli, kdy se na něj budou cítit připraveni. Nechtěný sex na základě tlaku ze strany vrstevníků může nadlouho poznamenat sexualitu.

V každém případě zajistěte, aby bylo vaše dítě poučeno o rizicích. Především se jedná o nechtěné těhotenství a přenosné pohlavní choroby (HIV/AIDS, chlamydie, kapavka, syfilis). Vaše dítě musí vědět, jak se před těmito riziky ochránit, i když se ještě na intimní styk nechystá.

Vyvarujte se metody jednoho „vážného rozhovoru“. O sexu s dětmi mluvte průběžně, pochopitelně už mnohem dřív než v pubertě. Čím dříve a s větší lehkostí začnete, tím lépe se vám pak bude navazovat se složitějšími a závažnějšími tématy. Ujistěte se, že dítě k vám v tomto směru cítí důvěru.

Buďte připraveni mluvit o svých vlastních zkušenostech a podělit se o to, jak jste se cítil vy sám v jejich věku. Hovořte o anatomii i o citech. Pokuste se jim sdělit, že fascinace sexem je přirozená, ale pornografie pro ni není dobrým ventilem, protože odvádí od vztahů, kam patří. Se syny i dcerami mluvte o respektu a úctě k partnerovi/partnerce a hranicích intimity.

Šikana

Šikana je opakované a úmyslné ubližování. Je založena na nerovnováze sil. Šikana může být tělesná i verbální a zahrnovat nejen bití, ale také pomlouvání, okrádání, nadávky, ponižování nebo vyloučení ze skupiny. V současné době je také velmi rozšířená tzv. kyberšikana, která se odehrává přes mobilní telefony, e-maily nebo sociální sítě.

Všímejte si varovných signálů. Vaše dítě může vykazovat známky stresu, např. být náladové, tiché nebo plakat, může samo šikanovat mladšího sourozence nebo kamaráda, vymlouvat se, aby nemuselo do školy (např. ho bolí břicho nebo hlava), vypadat neklidně poté, co použilo internet nebo mobil, mít víc modřin a škrábanců než obvykle nebo špatně spát a v noci se pomočovat.

Pokud zjistíte, že se vaše dítě stalo obětí šikany, nepanikařte. Vaším úkolem je naslouchat, uklidňovat a ujišťovat, že situace se dá řešit.

Pro dítě není snadné mluvit o tom, že bylo šikanováno, takže je důležité pokusit se zjistit, jak se cítí a co, kdy a kde se stalo. A spíš než shromažďovat důkazy ho povzbudit, aby se otevřelo.

Zjistěte, co si dítě přeje, aby se stalo. Pomozte mu identifikovat možnosti, které má, a dohodněte se s ním na postupu, včetně informování odpovědných dospělých lidí. Nedovolte, aby si myslelo, že to, co se stalo, je jeho chyba.

Může se stát, že zjistíte, že vaše dítě naopak šikanovalo jiné. To může být stejně hrozné jako zjistit, že se samo stalo obětí šikany. I tehdy buďte citliví, protože ti, kteří šikanují, často trpí stejnou nejistotou jako oběti. Podstatné je, aby si ponižování neodnesli jako návyk do života.

Dospělost

Když se děti osamostatní a vy nad jejich životem ztratíte poslední zbytky kontroly, může vás napadnout, že vaše otcovská role skončila. Ale otcovství je projekt na celý život.

Vaše děti vás budou pořád potřebovat. Snažte se, abyste byli tím prvním, komu zavolají, pokud budou potřebovat dodat odvahu ke zdolání životní krize nebo pracovní výzvy. Nedopusťte, aby váš vztah vybledl se vzpomínkou na maturitní ples nebo předávání vysokoškolských diplomů.

Máte pocit, že na vás děti zanevřely? Že za vámi dost často nejezdí a nevolají? Iniciativa by měla jít hlavně z vaší strany. Vztah rodiče a dítěte se s dospělostí nemění. Vaše děti vás znovu budou potřebovat, když se z nich samotných stanou rodiče. Můžete jim přispět informacemi a zkušeností a zároveň jim nechte prostor, aby rodičovství objevovali po svém. Dodejte jim odvahu a poskytněte veškerou podporu, včetně aktivní péče o vnoučata.

Děti se zvláštními potřebami

Pokud je v rodině handicapované dítě, tátové se často stáhnou do sebe a rezignují. Přitom právě v takové situaci jsou aktivní rodiče potřeba více než kdy jindy, protože dítě bude v životě čelit mnohem více problémům než jeho vrstevníci.

Může se stát, že se přes všechnu odbornou pomoc budete v některé chvíli cítit osamocen. Jednak proto, že je vaše situace poměrně neobvyklá a lišíte se od ostatních rodin, ale také proto, že mnohé z institucí poskytujících péči s otci nepočítají.

Všichni rodiče potřebují čas a pomoc, aby se s diagnózou i prognózou vyrovnali. Zpravidla jsou to otcové, koho nová situace zasáhne a kdo se nedostane přes prvotní šok a popření reality.

Jak se chránit před izolací

Neponořte se do práce – nebo naopak do toho, že převezmete veškerou praktickou péči o své dítě. Je důležité, abyste si vy i matka dítěte zachovali rovnováhu mezi pracovním a rodinným životem a abyste našli čas na péči o vlastní zdraví a pohodu. Mluvte s partnerkou o tom, co se děje – i když můžete cítit, že je lepší o svých prožitcích nekomunikovat nebo se tvářit jako ten „silný“. Nebojte se požádat o pomoc přátele nebo další členy rodiny a využívat rodičovské a jiné svépomocné skupiny.

Dobrým tátou i po rozvodu

Dnes je naprosto běžné, že se lidé rozcházejí a rozvádějí. V ČR se rozvádí zhruba polovina všech manželství a zhruba v 56 % rozvodů se jedná o páry s nezletilými dětmi.

Ať už máte k rozchodu jakékoliv důvody, nepodceňujte jeho pravděpodobný dopad. Je to těžké období jak pro oba partnery, tak pro děti. Často s ním souvisí vážné psychické a zdravotní problémy.

Žijete-li většinu času odděleně od svých potomků, hrozí vám největší riziko. Rozvedení otcové, kteří nebydlí s dětmi, vykazují vyšší úroveň „stresu ze selhání v rodičovské roli“ (pocit, že jste jako otec neúspěšný). Je to i jeden z významných faktorů vzniku deprese a zvýšené konzumace alkoholu u mužů.

Jako rozvedený otec máte zodpovědnost za **své zdraví** – kvůli sobě a kvůli svým dětem. Zdravá strava, cvičení, dostatek spánku a rozumný přístup k drogám všeho druhu vám pomohou, abyste zůstal nad věcí. A když se cítíte skutečně mizerně, mluvte s příbuznými, přáteli nebo s psychologem.

Spolupráce s matkou

Některé rozvádějící se páry se zvládnou rozvést ve slušnosti a nastavit si korektní komunikaci a spolupráci, ale mnohé ne. Ať už si s matkou vašeho dítěte o sobě navzájem myslíte cokoliv, je důležité, abyste zájmy dítěte postavili na první místo a vyvinuli co možná nejlepší „týmový“ přístup.

V mnohém se úspěšná spolupráce rodičů po rozvodu neliší od úspěšné spolupráce ve vztahu. Jedná se o tyto vztahové kompetence:

- respektovat význam a roli druhého rodiče
- plnit sliby a držet dohody
- dohodnout se na společných hodnotách a rodičovských zásadách

V zájmu dítěte spolu s jeho matkou najděte takový způsob komunikace, který neumocní negativní dopady rozvodu na dítě, ať už jde o jeho psychiku, fyzické zdraví, vzdělání, nebo vztahy s ostatními členy rodiny. Nikdy nevyužívejte dítě jako prostředníka a nepodněcujte ho proti matce. Jen byste posilovali jeho vnitřní konflikt a prohlubovali jeho trauma.

Jak zůstat v kontaktu

I když dnes existuje více forem uspořádání péče o děti (společná péče, výlučná péče jednoho rodiče, střídavá výchova), děti většinou žijí s matkou.

Patříte-li mezi otce, kteří nežijí se svými dětmi, pravděpodobně se budete občas cítit osamělý a smutný. Možná se také budete zlobit, že se můžete s dětmi vídat méně, než byste chtěl. Samozřejmě můžete usilovat o změnu formy péče o děti. Ale také se můžete soustředit na čas, který s dětmi trávíte. Nebo na chvíle, kdy zavoláte a popřejete dobrou noc, řeknete vtip nebo to, že je máte rád.

Jak být dobrým nevlastním tátou

Být dobrým nevlastním tátou může být pořádná výzva. Pro děti totiž může být váš příchod velmi tvrdý. Můžou na vás žárlit. Můžou také trpět pocitem viny, že se jejich biologičtí rodiče rozešli. Mnoho dětí se drží naděje, že se jejich rozvedení rodiče zase dají dohromady, takže příchod nového muže v otcovské roli pro ně může znamenat konec jejich snů.

Chcete-li se do nové rodiny dobře integrovat, dodržujte několik zásad:

- Jděte na to pomalu. Dopřejte sobě i dětem partnerky čas, abyste se poznali.
- Nesnažte se dětem nahradit biologického tátu, ať už se styk dětí s jejich otcem odehrává jakkoliv.
- Soustřeďte se na svůj vztah s matkou dětí. Je důležité, abyste se shodli nejen jako partneři, ale i jako rodiče. Podle toho vás i její děti budou vnímat.
- Buďte důsledný. Domácí pravidla jsou důležitá a je podstatné, aby platila pro všechny členy domácnosti. Pamatujte, že právě vy významně ovlivňujete sebeúctu dětí. Někdy možná i více než jejich matka. Pro děti je totiž láska nevlastních rodičů méně automatická než láska rodičů biologických. Dítě si vštípí, že když je nevlastní rodič miluje, je to proto, že je jeho lásky hodno.

Zvláštní kapitolou jsou tzv. sešívané rodiny: vy máte svoje děti z předchozího vztahu, vaše partnerka má zase svoje. V tomto případě se kombinují hned tři vztahové systémy (dva dosavadní a jeden úplně nový), což vyžaduje velkou porci trpělivosti a možná i odbornou pomoc.




Táta













Jak to vidí tátové kolem nás

Co pro Vás znamená otcovství?

Asi záleží, jak to kdo bere. Já osobně velmi vážně, takže to pro mne znamená zatnout zuby a snažit se dětem co nejméně „kecat“ do života. POSLOUCHAT je a vytrvale odpovídat na všechny jejich otázky a milovat je za každých okolností – alespoň se o to stále pokoušet :o). A chovat se tak, aby se za Vás nemusely stydět a být jim tím nejlepším parťákem na světě, na kterého se mohou kdykoliv spolehnout.

Jarda, 38 let, 1 dítě

Jak vychováváte šťastné a sebejisté dítě?

Dostává spoustu prostoru pro seberealizaci. Dávám najevo, že selhání není nutně špatné. Snažím se plnit vše, co slíbím, a aktivně trávíme společný čas.

Radek, 43 let, 2 vlastní a 2 nevlastní

Jak Vám bylo „před porodem“?

Před porodem se toho pro mě moc nezměnilo. Kromě shánění dobrot, které jsme doma nikdy neměli, jsem si ani moc neuvědomoval, že se něco děje. Jen jsem se těšil, až to malé bude venku a nebude si ho žena uzurpovat jen pro sebe.

Olda, 28 let, 2 děti

Jak jste prožíval porod?

Porod byl pro mě paradoxně hektičtější než pro manželku. Běhal jsem po porodnici, nosil tašky a nakonec skončil odstrčený v rohu u ženiny hlavy a bál se jen pípnout, abych náhodou někoho nerušil.

Olda, 28 let, 2 děti

Třetí do party. Co se změnilo po porodu?

Absolutně všechno. Neměnil bych.

Martin, 33 let, 2 děti

Třetí do party. Co se změnilo po porodu?

Po porodu znatelně ubylo místa a času a přibyla únava. Člověk už neměl tolik času chodit do kina na půlnoční promítání, ale zato jsme začali objevovat krásná místa i v okolí domu, mnohem častěji se dostali na procházku a začali víc plánovat. Jinak se toho tolik nezměnilo. S dítětem v nosítku se dá podniknout cokoli, když je tedy pořádně připevněné :o).

Olda, 28 let, 2 děti

Předškolní věk. Velká změna? Jak u Vás proběhla?

S dětmi je už větší legrace, jsou čím dál více samostatnější, ale hlavně, začínají být parťáky i do nepohody a dá se s nimi podnikat spousta nových věcí. Je až neuvěřitelné, kolik toho už děti zvládají a umí. A pokud máte na mysli přípravu na školu, tak to jsme doma hodně řešili, ale nezbývá doufat, že jsme vybrali dobře.

Roman, 38 let, 3 děti

Co pro Vás znamená školní věk?

Pomalu nám vyrůstá člověk – osobnost, s vlastními názory a dospěláckým rozumem, parťák do diskuse.

Radek, 43 let, 2 vlastní a 2 nevlastní

Jak zvládáte dospívání svého dítěte?

Náročné období. Člověk musí mít obrovské pochopení a velkou hrst tolerance pro nápady, názory, koníčky, kamarády, oblékání atd. svých dětí. V rámci pravidel jim dopřát co největší svobodu a rozlet a věřit, že toto období společně zvládneme ve zdraví.

Pavel, 44 let, 3 děti

Dospělost dítěte?

Víte, na začátku jsme hodně řešili plínky, mastičky, hračky, první lezení, první krok, poté školku, školu, zájmové kroužky, kam na výlet, kam po výletu atd. Teď jsem rád, když mi zazvoní telefon a někdo v něm řekne - „Ahoj tati, mám se dobře, nepotřebuješ něco?“... Role se obrátily, ani nevím, kdy se to stalo... A dnes jediné, co si přeji, je to, aby byly moje děti šťastné, ať už to pro ně znamená cokoliv a s kýmkoliv...

Josef, 75 let, 5 dětí, 8 vnoučat, 2 pravnoučata

Desatero zdravého otcovství

1. Vytvářejte společné světy. Mějte společné zájmy a tajemství. Pravidelně choďte na ryby, na fotbal, pozorovat vlaky atd.

2. Když už se rozhodnete dětem věnovat, tak naplno. Je potřeba dát jasně najevo, že teď máte čas si hrát a povídat. V takové chvíli musíte zapomenout na pracovní telefony nebo kradmé sledování televize.

3. Když to nejde, zastavte se. Nádech a výdech. Pokud jste unavení či přepracovaní, klidně si to přiznejte a vymyslete hru, při které nebudete muset dělat něco, co nás unaví ještě více.

4. Vezměte děti do práce. Vysvětlujte dětem, na čem pracujete, jak to u vás v práci vypadá. Vezměte je někdy s sebou, nechejte je pracovat po svém a třeba se i nechte inspirovat jejich vlastními nápady.

5. Vzpomínejte. Zapátrejte v paměti po tom, co hezkého jste zažili se svým tátou či dědou, a zkuste na to navázat.

6. Stanovte si priority. Děti se potřebují ve složitém světě orientovat a od vás očekávají, že jim v tom pomůžete. Dávejte jasně najevo, co je pro vás důležité, co vás opravdu zajímá a na čem vám záleží.

7. Přiznejte emoce. Nestyďte se přiznat, že je vám smutno, že jste zklamaní nebo že máte z něčeho radost. Děti to ocení a naučí se lépe vcítit do druhých.

8. Přiznejte chyby. Pojmenovávejte klidně, jasně a bez sebeobviňování své omyly či chyby a podporujte to i u dětí.

9. Úplně obyčejně se podílejte na chodu domácnosti. Spolu s dítětem připravujte jídlo, uklízejte, myjte nádobí, zametejte, nakupujte.

10. A mluvte s jinými muži. Nejste jediný otec na světě. Začít můžete hned u vlastního táty nebo jiného staršího muže, kterého si vážíte.

Inspirujte se

Webové stránky:

Liga otevřených mužů – www.ilom.cz

Táta na plný úvazek – www.tatanaplnyuvazek.cz

Mužské porodní příběhy – www.muzskeporodnipribehy.cz

Tátafest – www.tatafest.cz

Tátové vítáni – www.tatovevitani.cz

Klub otců – www.klubotcu.cz

Knihy:

Ballnik, P.: Otcem i po rozvodu. Praha, Portál 2012

Benišková Tereza: První třídou bez pláče. Praha, Grada 2007

Biddulph, S.: Kniha o mužství. Praha, Portál 2011

Biddulph, S.: Výchova kluků. Praha, Portál 2006

Brett, S.: Jak na prevíta. Rady pro tatínky. Praha, Argo 2008

Burgessová, A.: Návrat otcovství. Brno, Jota 2004

Brycz, P.: Tátologie. Praha, Mladá fronta 2011

Carr-Gregg, M.: Shale, E.: Puberťáci a adolescenti. Praha, Portál 2010

Carr, C. J.: Knížka pro tatínky. Praha, Portál 2012

Corneau, G.: Chybějící otec, chybující syn – Jak absence otce ovlivňuje utváření mužské identity. Praha, Portál 2012

Dinkmeyer Don, McKayGary D: Efektivní rodičovství krok za krokem. Praha, Portál 2008

Fisher R.: Učíme děti myslet a učit se. Praha, Portál 2004

Geoff, P.: Dospívání kluků. Praha, Portál 2007

Peachey, M.: Ahoj, tati. Brno, Jan Melvil Publishing 2007

Poli, O.: Srdce táty. Kostelní Vydří, Karmelitánské nakladatelství 2010

Preushoff, G.: Výchova dívek. Praha, Portál 2007

Richter, R.; Schhäfer, E.: Kniha pro tatínky. Praha, Grada 2007

Shushann, M.: Dospívání dívek. Praha, Portál 2007

Wilsonová, J.: Dítě do kufru, Jak se žije desetileté Andy po rozvodu rodičů. Praha, BB/art 2004

JITKA + PETRA = Rodinné centrum Pohádková chaloupka, z. s.

- Působíme v Ústeckém kraji a jsme mladý, dynamický tým, který stojí za celou řadou projektů. Podílíme se na veřejných akcích a zároveň přispíváme svou činností řadě prospěšných aktivit.
- Mezi hlavní projekty patří vybudování a provoz dětské skupiny MOZAIKA a i naše další projekty jsou realizovány s podporou EU a MPSV. Aktuálně se jedná např. o projekt Táto, pojď na to! – pracujeme a pečujeme společně.
- Protože rády nabízíme komplexní služby, samy si realizujeme také pohádkové cesty a zaštiťujeme i spoustu jiných aktivit pro rodiny s dětmi.
- V rámci našeho působení také spolupracujeme se SPOLKEM SEVERKA sdružujícím handicapované děti a jejich rodiče – tedy s našimi HENDÍKY. Potkáváme se při různých akcích a vytváříme společně řadu zajímavých projektů.

Z toho vyplývá, že naší specializací jsou děti, děti a zase děti... a samozřejmě i jejich rodiče (kterými jsme také, dohromady máme 7 dětí). Práce nás moc těší a baví a doufáme, že v ní budeme moci setrvat, jak nejdéle to půjde.

Liga otevřených mužů

Zvyšujeme kvalitu života mužů v ČR. Naším posláním je podporovat aktivní přístup mužů k osobnímu rozvoji a zdraví, k zodpovědnému partnerství a k rodičovství, k profesní seberealizaci a ke společenské angažovanosti, zejména na poli rovných příležitostí žen a mužů. Nabízíme mužům poradenství, kurzy a outdoorové akce. Kvalitní život mužů podporujeme také pomocí expertních, mediálních i politických aktivit. **Sledujte nás na www.ilom.cz**.



Projekt **Táto, pojď na to! – pracujeme a pečujeme společně** byl finančně podpořen z ESF v rámci Operačního programu Zaměstnanost.

Ústí nad Labem, červen 2017
www.tatavhlavniroli.cz