

Desatero zdravého otcovství

1. Vytvářejte společné světy

Mějte společné zájmy a tajemství. Pravidelně chodte 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, nechte 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

Nestydte 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 obvykle se podílejte na chodu domácnosti

Spolu s dítětem připravujte jídlo, uklízejte, myjte nádobí, zametejte, nakupujte.

10. A mluvíte s jinými muži

Nejste jediný otec na světě. Začít můžete hned u vlastního táty nebo jiného staršího muže, kterého si vážíte.

Inspirace

Webové stránky:

Liga otevřených mužů – www.ilom.cz

Táta na plný úvazek – www.tatanaplnyuvazek.cz

Mužské porodní příběhy – www.muzskeporodnipribehy.cz

Tátifest – www.tatafest.cz

Tátové vítání – www.tatovevitani.cz

Ke stažení:

Stáhněte si naše příručky pro aktivní táty

www.tatavhlavniroli.cz



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

Projekt realizuje RC Pohádková chaloupka, z. s.
www.tatavhlavniroli.cz

Ústí nad Labem, červen 2017



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

*Muži umí o děti pečovat.
A dělají to po svém.*



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

Aktivní otcovství

Muži mohou pečovat o děti už od nejútlejšího věku a ve srovnatelné kvalitě jako ženy.

Tátové mají ve výchově dětí svou osobitou a nezastupitelnou roli.

Rodičovství je sdílený úvazek, kterého by se muži měli ve vlastním zájmu aktivně účastnit.



Pro muže je aktivní otcovství zdrojem kvality života:

- rozvíjí jeho osobnost
- uspokojuje jeho potřebu přesáhnout sebe sama
- upevňuje rodinné vazby
- má pozitivní účinky na partnerský vztah
- rozšiřuje možnosti pro profesní seberealizaci ženy

Tátové jsou důležitou součástí života dětí!

Děti, které vyrůstají s aktivními otci, mají ve srovnání s dětmi, které jsou o kontakt s tátou ochuzeny:

- vyšší IQ
- méně depresí a fobií
- méně problémů s chováním
- méně emocionálních problémů
- vyšší odolnost vůči stresu
- menší sklony ke kriminálnímu jednání
- nižší riziko vzniku závislostí
- větší schopnost empatie
- vyšší sebeúcty a spokojenost se životem

Jaká je role otce při výchově dětí?

Každý jsme originální osobnost a dětem předáváme především to, kým sami jsme a jak se chováme.

Kluci

berou tátou jako mužský vzor, který se snaží v životě napodobit a zároveň neustále vyzývat k soupeření. Tátové jsou nesmírně důležitou součástí jejich identity.

Holky

vnímají tátou jako středobod mužského světa. To, jak se k nim otcové chovají, má zásadní vliv na to, jaký později budou mít vztah k mužům.



3 úkoly pro aktivního tátou

1. Autonomie

Pomáhat dětem „odstříhnout se“ od pomyslné pupeční šňůry a rodinného hnízda. V různých momentech jejich života je tím, kdo je podpoří na cestě k samostatnosti. Od prvních krůčků až po studium v zahraničí, stěhování do vlastního a výchovu vlastních potomků.

2. Autorita

Být pro děti rozhodnou, jasnou, transparentní a nenásilnou autoritou. Nastavovat jim hranice a férová pravidla. Ukázat, že autoritu lze také předat a že hranice je ve vhodný čas možné překročit.

3. Agrese

Učit děti, jak konstruktivně nakládat se svou silou a energií. Aby se s ní naučily zacházet, musí ji poznávat, prožívat a kultivovat. Potlačená nebo nezvládnutá agrese vede k výbuchům nahromaděné energie, návalům vzteku a (sebe)destruktivním sklonům.

