

JAK BYĆ TATĄ

Rola ojca w życiu dzieci jest bardzo ważna. Zdaniem Josha McDowella, znanego na całym świecie pisarza i mówcy, twórcy kampanii społecznych, „związek dziecka z tatą jest decydującym czynnikiem dla rozwoju i szczęścia młodych mężczyzn i kobiet”. Z badań amerykańskich dotyczących tej tematyki wynikają następujące wnioski:

- Nieobecność ojca silniej niż ubóstwo wpływa na wzrost przestępczości wśród nieletnich.
- Badania przestępczości wśród przedstawicieli 48 różnych kultur z całego świata wskazują, że przestępczość jest najwyższa wśród dorosłych, którzy jako dzieci wychowywani byli wyłącznie przez kobiety.
- Obecność ojca i rozmowy z nim, zwłaszcza przy obiedzie, stymulują dziecko do osiągnięcia lepszych wyników w nauce.
- Z badań przeprowadzonych na grupie 39 dziewcząt cierpiących na anoreksję wynikało, że 36 z nich łączył brak bliskiego związku z ojcem.
- Nieobecność fizyczna lub emocjonalna ojca wywołuje u dziecka:
 - a) Niski poziom motywacji do osiągnięcia sukcesów,
 - b) Niezdolność do poświęcenia natychmiastowej nagrody dla późniejszych gratyfikacji,
 - c) Niski poziom samooceny
 - d) Podatność na wpływy grupy i przestępczość młodocianą.

Co jest miarą miłości? – Otóż jest to CZAS, jaki spędzamy z drugą osobą. Najlepszą i najfajniejszą „zabawką” dla dziecka jest uwaga rodziców skierowana na dziecko, wspólne doświadczenia i przeżycia, a nie nowa zabawka czy smartfon. O rzeczach materialnych dziecko dość szybko zapomni, a wspólnie spędzone chwile z rodzicami na zawsze zostaną w sercu dorosłych już dzieci.

PODPowiedzi, jakie fajne rzeczy może tata robić z dziećmi.

1. Raz na trzy miesiące „Randka z tatą” z każdym (indywidualnie) ze swoich dzieci.
2. Rodzinne, niedzielne rozgrywki w gry planszowe.
3. W okresie Świąt Bożego Narodzenia spacer o zmierzchu po okolicy, żeby zobaczyć świąteczne dekoracje.
4. Wspólne z dzieckiem wykonywanie podstawowych napraw domowych lub samochodowych.
5. Przygotowanie specjalnego posiłku dla mamy. Dzieci obmyślają menu, a następnie stają się kelnerami i kelnerkami (oczywiście później wspólne sprzątanie!).

6. Pójście razem do restauracji, cukierni. Pozwolenie dziecku na zamówienie jedzenia dla siebie.
7. Sklejanie razem modelu. Należy pozwolić dziecku jak najwięcej samodzielnie montować.
8. Wyprawa dzieci tylko z tatą na kemping, najlepiej na cały weekend.
9. Wspólne pieczenie ciasteczek, z przeznaczeniem również do podziału między przyjaciół dzieci.
10. Robienie sobie wielu zdjęć na spacerach, w zoo, wokół domu itd. Wspólne wybranie najlepszych i zrobienie albumu. To ogromna różnica między oglądaniem zdjęć w komputerze, a oglądaniem albumu ze zdjęciami.
11. Rodzinne rozgrywki badmintonu na podwórku.
12. Wspólne granie na komputerze, w gry, które lubi dziecko.
13. Towarzyszenie dziecku na imprezach sportowych, w których ono bierze udział. Zachęcanie do udziału i chwalenie, (ale bez przesady, to tylko szkolne rozgrywki).
14. Posadzenie wspólnie roślinki, drzewka w ogrodzie.
15. Zapytanie, „Jaka była najfajniejsza rzecz, jak ci się dzisiaj przydarzyła?”
16. Opowiedzenie dzieciom, dlaczego kochasz ich mamę. Niech one też powiedzą, dlaczego ją kochają, potem wspólne wypisanie wszystkich opowiedzianych powodów na wielkiej kartonowej kartce z życzeniami dla mamy. Następnie niech dzieci ją przyozdobią i wręczą mamie.
17. Zorganizowanie z przyjaciółmi i ich dziećmi „Wieczoru talentów”. Należy zorganizować kamerę wideo i nagrać występy dla potomności.
18. Wyprawa do muzeum.
19. Wspólne wybieranie perfum dla mamy, które się wam wszystkim podobają.
20. Wspólnie kupowanie sobie ubrania.
21. Wyprawa do biblioteki. Wyrobinie każdemu dziecku karty bibliotecznej i pomoc w wybraniu dobrych, ciekawych książek.
22. Zorganizowanie serii rodzinnych wypraw rowerowych.
23. Wspólne puszczanie latawców.
24. Rozwiązywanie razem łamigłówek
25. Baraszkowanie na podłodze, „siłowanki – przewracanki”.
26. Po kolacji, zagranie z dziećmi w marynarza, a potem wspólne sprzątanie po kolacji, zwycięzca ma prawo wybrać sobie zadanie.
27. Leżenie na podłodze i wspólnie z dziećmi oglądanie ich ulubionych programów telewizyjnych.
28. Wyprawa na łąkę (lub do ogrodu), by zbierać kwiaty i wspólnie ułożyć z nich bukiet dla mamy.
29. Zebranie własnoręcznie kwiatów i zrobienie bukietu dla swojej córki.
30. Zmontowanie razem z synem półki lub regału.
31. Puszczanie baniek mydlanych na podwórku lub z balkonu.
32. Wspólnie z dzieckiem branie udziału się w jakimś projekcie czy akcji społecznej.
33. Razem z dzieckiem uczestniczenie w kursie organizowanym w okolicy. Może to być kurs fotografii, gotowania, majsterkowania, czegoś, czym się interesujesz.
34. Zrobienie dziecku niespodzianki i po odebraniu go ze szkoły wspólne pójście do kina, na pizzę itp.
35. Zorganizowanie „Wieczoru ku czci” każdego członka rodziny. Należy przygotować ulubioną potrawę tej osoby, powinna siedzieć na honorowym miejscu przy stole,

zaprojektować dla niej odznakę, a każdy z członków rodziny powinien opowiedzieć wszystkim członkom rodziny, dlaczego docenia wyróżnioną osobę.

Powyższe dane na temat wpływu roli ojca na życie dzieci oraz pomysły na spędzanie czasu z dziećmi pochodzą z książki „Ojcowska miłość, czyli jak relacja z ojcem wpływa na samoocenę dziecka i rozwój osobowości”. Zachęcam gorąco również do przeczytania książki „Dziki ojciec”, napisanej przez polskiego psychologa i ojca czterech córek.

Opracowała na podstawie zebranych materiałów:

Psycholog – Beata Wójcicka

Luty 2018

Literatura:

- „Ojcowska miłość, czyli jak relacja z ojcem wpływa na samoocenę dziecka i rozwój osobowości”, Josh McDowell, Oficyna wydawnicza Vocatio, Warszawa, 2008
- „Dziki ojciec”, Szymon Grzelak, W drodze, 2011

Korekta i formatowanie Lidia Wielędek