

BUDI TATA I RASTI S DJETETOM

UVOD

Tijekom svog života 80% muškaraca i mladića postat će očevi. Njihovi postupci i odnos prema majci djeteta od trudnoće nadalje te odnos koji njeguju s djetetom od rođenja, značajno utječu na živote njihove djece i njihove obitelji, ali i na cijelu zajednicu.

Mnogi današnji očevi utiru put novoj ulozi oca - onoj angažiranoj, ravnopravno prisutnoj u obitelji. Uzore rijetko imaju u svojim očevima ili djedovima jer očinska se uloga tek počela mijenjati u našem društvu. Oni su pioniri u osmišljavanju ravnopravne, angažirane očinske uloge. Oni osjećaju i žele biti drugačiji tate, žele preuzeti dio onoga što su bili njihovi očevi, ali žele biti privrženiji, emocionalno povezaniji s djecom, brinuti o djeci ravnopravno s partnericom¹. Zašto su baš takvi tate važni, kakav utjecaj i koje dobrobiti donose svojom angažiranošću i brižnošću djeci, obitelji, ali i partnerici i sebi, možete saznati u ovoj brošuri. U brošuri ćete pronaći ideje kako se povezati s djetetom onda kad izgleda da u djetetovom životu postoji samo jedna veza, ona s majčinom dojkom, kako se igrati, kako biti aktivan i angažiran tata od plusa na testu trudnoće pa sve do prvih djetetovih godina.

Želimo vas ohrabriti na preuzimanje aktivne uloge u životu obitelji koju gradite sa svojom partnericom i djetetom koje možda tek očekujete ili već imate. Prisutan i aktivno uključen tata važan je u odrastanju svoga djeteta čak i ako se njegov životni put razide s majčinim i dijete više ne živi s tatom ili živi s njim dio vremena.

Tata, bilo da se radi o biološkom ocu ili odrasloj muškoj osobi koja je prisutna u životu djeteta, važna je osoba u djetetovom životu, a odnos koji njeguje s majkom djeteta uvelike će odrediti kvalitetu života djeteta.

Prvo izdanje ove brošure nastalo je u okviru Festivala tata koji je Roda provodila u ožujku i travnju 2018. u partnerstvu s Veleposlanstvom Švedske u Hrvatskoj i organizacijom Status M, a pred vama je novo, prošireno i revidirano izdanje.

¹ Izraz partner i partnerica odnosi se podjednako i na partnera i partnericu u životnim partnerstvima, kao i bivše partnere/supružnike.



Zašto su tate bitni

Posljednjih desetljeća, kako očevi preuzimaju dio aktivne uloge u odrastanju djeteta, znanstvenici sve više uviđaju koliko su očevi važni. Tijela očeva reagiraju na roditeljstvo gotovo kao i tijela žena, a njihov stil roditeljstva utječe na djecu u jednakoj mjeri, a ponekad i više nego onaj majke.

Proučavajući odnos između djeteta i roditelja, znanstvenici su uočili da tatina ljubav ponekad na djecu ima veći utjecaj nego mamina.

Roditeljski postupci i emocije, način na koji ih pokazuju i kako skrbe o djeci, imaju ogroman utjecaj na djecu. Roditeljsko prihvaćanje i odbacivanje oblikuju djetetovo ponašanje. Roditeljsko odbacivanje može dovesti do niskog samopouzdanja, osjećaja manje vrijednosti ili negativnog svjetonazora. To vrijedi za oba roditelja, a u nekim je slučajevima očev utjecaj čak i važniji od majčina.

Primjerice, razina osjećaja prihvaćanja i voljenosti od strane oca u većoj mjeri može poslužiti kao prediktor hoće li se dijete u odrasloj dobi osjećati sigurno i sretno te biti zadovoljno životom, čak i više nego intenzitet u kojem se dijete osjeća voljeno i prihvaćeno od majke.

Biti dobar tata

Iako su u potpunosti sposobni biti dobri roditelji, tatama je ta uloga otežana u društvima u kojima su uloge stereotipizirane. Ispitivanjem hormona utvrđeno je da je kod očeva prisutna povišena razina oksitocina tijekom prvih tjedana života djeteta. Taj hormon, poznat i kao hormon sreće i ljubavi, povećava osjećaj povezanosti unutar skupine.

U nekim je istraživanjima otkriveno i da razina oksitocina raste kod očeva kada se igraju s djecom, a druga pokazuje da očinstvo uzrokuje i pad razine testosterona, tzv. macho hormona povezanog s agresivnim ponašanjem. Što otac aktivnije sudjeluje u brizi o djetetu, to je manje izražena potreba za rizičnim i agresivnim ponašanjem, koju zamjenjuje potreba za skrbi o bližnjima i povezanost s obitelji.

Znanstvenici su složni u zaključku kako je najvažnije da očevi uvide koliko su važni. Vrijeme koje očevi posvete djeci, važno je za rast i razvoj djece. Aktivnosti u kojima se angažiraju s djecom ne moraju biti skupe i zahtjevne, dovoljno je posvetiti se djeci u svakodnevnim aktivnostima i igrama.

Kako biti uključen tata

Budite partner u planiranju obitelji

Najsnažniji temelj za roditeljstvo jest zajednička odluka para o tome žele li, kada

i koliko djece, u onom trenutku kada su spremni za preuzimanje te odgovornosti. Promišljeno donošenje odluke o trudnoći i rađanju te svjesnost o svemu onome što proizlazi iz te odluke najbolja je priprema za preuzimanje roditeljske uloge.

Roditeljstvo u ranoj dobi ili neplanirano podizanje djece prije nego što je osoba za to spremna predstavljaju faktore rizika koji mogu dovesti do napuštanja roditeljske uloge, problematičnih odnosa između partnera i između roditelja i djece, kao i velike razine stresa i razdražljivosti. Muškarci i žene koji neplanirano dobiju djecu ili postanu roditelji prije nego što su za to spremni, mogu se osjećati kao da propuštaju neke druge važne aspekte života (školovanje, posao, hobije, odnose s drugim partnerima...).

Partneri bi trebali zajednički donositi odluke koje se tiču planiranja obitelji, uključujući i korištenje kontracepcije. Pronalaženje informacija, nabavka i korištenje kontracepcije s ciljem sprečavanja neželjene trudnoće podjednako je ženina i muškarčeva odgovornost. Ipak, korištenje kontracepcije i dalje uglavnom ostaje obveza žene.

Muškarci bi trebali pružiti potporu svojim partnericama u nabavci kontraceptivnih sredstava, bilo kroz emocionalnu podršku ili osiguranje resursa (vrijeme, novac, prijevoz), te biti spremni koristiti kontracepcijske metode namijenjene muškarcima, ako je to zajednička odluka para. Očevi/partneri također bi trebali preuzeti odgovornost pružanja emocionalne i druge podrške partnerici kod odluke o prekidu trudnoće.

Budite partner u pripremama za porod i podrška na porodu

Zajedničko planiranje obitelji i pripreme za trudnoću i porođaj prilika su da se još bolje upoznate, saznate o partneričinim strahovima, očekivanjima i željama, date joj priliku da čuje vaša razmišljanja, strahove i emocije. Kada govorimo o porodu, muškarci se ponekad osjećaju nepozvanima. Njihova partnerica prolazi kroz tjelesnu transformaciju kroz koju oni nikako ne mogu proći i proces poroda koji je za njih izuzetno zahtjevan. U redu je bojati se za dobrobit partnerice, normalno je bojati se nepoznatog. Podijelite to s partnericom i naglasite da ste joj podrška. Razgovor o strahovima (a žene se često boje da su u svom strahu iracionalne) može vas dodatno povezati.

Ukoliko vaša partnerica na porodu želi podršku doule, žene koja pruža edukativnu, emotivnu i fizičku potporu tijekom trudnoće, porođaja i babinja, podržite je i nemojte to shvatiti osobno i misliti kako ona u vama ne vidi dovoljno dobru podršku. Doula nije vaša zamjena, ona je dio vašeg tima. Podržite partnericu u njenim željama da pronađe doulu, pomognite joj pronaći i odabrati pravu osobu jer je jednako važno da vi, kao i vaša partnerica, u douli imate osobu od povjerenja čijoj prosudbi vjerujete. Najviše što možete dati partnerici koja se priprema za porođaj jest upravo podrška i sloboda da odabere opciju s kojom će se osjećati najsigurnije tijekom porođaja.

Osim što ćete partnerici olakšati "prolazak" kroz porod, prisutnost rođenju djeteta svečano će vas uvesti u roditeljsku ulogu i naoružati samopouzdanjem potrebnim da se lakše snađete u svojoj novoj ulozi tijekom prvih tjedana kod kuće.

Učite preuzimajući dio njege djeteta na sebe

Ne postoji nikakvo znanje niti magična intuicija s kojom se žene rađaju i koja im govori kako se brinuti o novorođenčetu. One uče o roditeljstvu upravo brinući se za svoje dijete, a jednako tako uče i očevi. Zato slobodno promijenite prljavu pelenu, okupajte svoje dijete, potrudite se utješiti ga kada je uznemireno. Možda ćete u početku biti nespretni, ali što više to budete radili, osjećat ćete se sigurnije i sve ćete više vjerovati u svoje roditeljske kompetencije.

Budite strpljivi

Uhodavanje u brigu o djetetu nije lako, osobito ako nemate mogućnost biti s mamom i djetetom tijekom cijelog razdoblja upoznavanja. Nakon što se vratite na posao, a većina očeva vraća se na posao u prvom tjednu djetetova života, od vremena provedenog s djetetom navečer ili vikendom kreirajte male rituale. Predložimo: izvedite dijete u šetnju, čitajte mu (ne, nije prerano, dijete će obožavati slušati vaš glas), okupajte ga, nježno ga masirajte, umirujte ga kontaktom kože na kožu, nosite ga i kada nije uznemireno.

Preuzmite inicijativu

Vaša partnerica možda osjeća potrebu nadgledati i obavljati sve poslove oko djeteta – od hranjenja, promjene pelena, oblačenja i umirivanja do igranja s njim i to 24 sata, svakodnevno. Vrlo je važno za vas kao oca, za dijete, ali i za fizičko i psihičko zdravlje njegove majke, da preuzmete dio obaveza na sebe. Čak i ako se partnerica protivi tome, “uskočite” i preuzmite dio poslova i igara. Nemojte čekati da vam ona delegira poslove, preuzmite inicijativu, budite aktivan sudionik u vašoj obitelji, a ne pomagač.

Ne popuštajte

Najčešće nesvjesno, žene sabotiraju partnere prilike za povezivanje s djetetom reagirajući na očevu početničku nespretnost, drugačiju tehniku kupanja ili oblačenja djeteta i sl. Ukoliko vas partnerica kritizira, nježno je podsjetite da ste partneri u brizi i odgoju, da ste u stanju pobrinuti se za dijete, ukoliko

vam ona pruži priliku. Uzmite u obzir da ona reagira iz vlastitog straha i nesigurnosti, koji je dijelom naučen, a dijelom i urođen, a ne zato što vas doista smatra manje sposobnim.

Budite partner i u dojenju

Ako vaša partnerica planira dojiti ili već doji, jako joj je važno ostvariti svoje “dojeće ciljeve”. Ponekad će vas možda i iznenaditi silina emocija kojima će proživljavati eventualne poteškoće i trebat ćete joj kao podrška i osoba koja vjeruje da ona može prebroditi probleme s kojima se suočava. Educirajte se o dojenju kako biste partnerici pružili podršku u suočavanju s mogućim problemima s dojenjem jer će vaša podrška često biti važna za uspješan nastavak dojenja.

Čak i kad s dojenjem sve ide glatko, omogućite joj što udobnije i neometano dojenje, pobrinite se da joj je na dohvat ruke sve što joj je potrebno (npr. hrana i piće, osobito u prvim tjednima kada se dojenje tek uspostavlja i kada većina žena doji veći dio dana), podignite dijete da podrigne kada je gotovo s podojem.

Igrajte se

Očevi obično komuniciraju s djecom drugačije nego majke i to je savršeno u redu. Znanstvenici pretpostavljaju da je, s razvojnog stajališta, tjelesna igra, kojoj su skloniji očevi, savršen kontrast majčinom nježnijem, brižnijem pristupu. Dakle, ne oklijevajte, ponudite djetetu *let avionom*, *jahanje na konju* i slične igre, ali nemojte se ograničiti samo na ovaj način igre – pravi muškarci znaju i da je važno maziti se.

Tate, trudnoća i porod

Vrijeme trudnoće ono je u kojemu majka obavlja većinu “posla” dok dijete raste u njenom trbuhu. Iako se čini da nema puno toga u čemu možete sudjelovati i čime možete doprinijeti u ovom razdoblju, to nije tako.

Vaša prisutnost i uključenost u trudnoću pozitivno utječu i na zdravlje majke, vaše partnerice, i na zdravlje djeteta, a vaša prisutnost tijekom rođenja djeteta velik je događaj i za vas, ali i podrška i potpora partnerici koja rađa.

Prisutnost tate pozitivno utječe na zdravlje majke i djeteta.



KAKO TATE MOGU SUDJELOVATI U TRUDNOĆI

Tate mogu i trebaju sudjelovati u trudnoći kroz brigu o partnerici, brigu o sebi, sudjelovanje u kontrolama tijekom trudnoće, slušanjem prvih otkucaja djetetova srca, zajedničkim proučavanjem literature o trudnoći, odlaskom na radionice pripreme za porod i dojenje. Educirajte se o prirodnom porodu jer je on najsigurniji za dijete i za ženu. Čitajte probranu literaturu, gledajte filmove o porodu na internetu, poslušajte što vam partnerica govori. Porod je novo putovanje za vas oboje i zato je važno da se dobro pripremite kako biste mogli biti potpora kakvu vaša partnerica treba. Upoznajte se s onim što možete očekivati u rodilištu, odnosno kod kuće. Vaša partnerica prolazi kroz izuzetno zahtjevan proces, no i vi prolazite kroz veliku promjenu - vaše emocije, kako doživljavate sebe i svoju ulogu mijenja se i svjesni ste da vaš život više nikada neće biti isti. Bez straha podijelite s partnericom svoje misli, sigurno će joj biti lakše kada vidi da ste i vi emocionalno uključeni kao i ona, da strahovi nisu njeni nego vaši zajednički i da razmišljate o vašem budućem životu i ulozi oca.

8



Budite pažljivi

Promjene u trudnoći možete pomno promatrati, ali i aktivno sudjelovati u njima zajedno s vašom partnericom. Majci vašeg djeteta dajte do znanja da uživate u rastu njenog trbuha. Stavite ruku na njezin trbuh i čekajte da se dijete pomakne. Puštajte glazbu i čitajte vašem djetetu. Ako volite pisati, vodite dnevnik i zadržite uspomene na partneričinu trudnoću. Pratite razvoj djeteta tijekom trudnoće. Vjerujte, bit ćete iznenađeni.

Budite prisutni

Otiđite barem na nekoliko pregleda s vašom partnericom i postavljajte pitanja. Ako vaša partnerica razmišlja napraviti amniocentezu ili bilo koji drugi zahvat zbog mogućnosti genetskih malformacija, pobrinite se da budete prisutni i da zajedno donesete informirane odluke o pretragama koje želite. Bit će joj lakše ako joj svojim prisustvom pružite podršku.

Upišite se zajedno na tečaj pripreme za porod i na tečaj pripreme za dojenje. Također, raspitajte se o svojim pravima vezanim uz rodiljni i roditeljski dopust, jednokratne naknade od grada i sl.

Promijenite životne navike

Ako se vaša partnerica trudi promijeniti životne navike - jesti kvalitetnije, kretati se, prestala je pušiti i ne pije alkohol, možete je podržati u tome tako da i vi prihvatite njezine nove navike. Sigurno će i vama činiti dobro, a ne samo vašem djetetu i partnerici. Potrudite se pronaći način da smanjite prekovremeni boravak na radnom mjestu. Pokušajte pronaći više slobodnog vremena za sebe i svoju partnericu.

Poštujte njezino tijelo

Kako njezina trudnoća napreduje, s vremena na vrijeme vaša se partnerica može osjećati neprivlačno. Razuvjerite je.

Seksualni život može se promijeniti. I partnerica, ali i vi, možete osjetiti smanjenu želju i potrebu za seksom, ali i pojačanu. Nema pravila.

Vaša partnerica može patiti zbog bolova u leđima, jutarnjih mučnina i razumljive preokupacije drugim prioritetima u životu. Možda će joj trebati pomoći da se ponovo osjeti ugodno u svome tijelu, a zajedno možete otkriti kako joj najbolje pomoći u tome.

Većina se žena ponovo osjeća dobro i raspoloženo za seks u drugom tromjesečju, ali čak i ako tako ne bude, ostanite fizički povezani zagrljajima, dodirivanjem, masažom.

Uložite dodatni napor

Vaša partnerica može vam se činiti izuzetno zahtjevna. Imajte razumijevanja za nju. U njoj se gotovo svakodnevno odvijaju promjene koja ona osjeća na različite načine, od euforije i ugone do težine i nelagode. S razumijevanjem za sve ove kemijske i fizičke procese, pomognite joj da se nosi s promjenama raspoloženja, udovoljite trudničkim željama.

Isplanirajte put do rodilišta

Vi ćete najvjerojatnije biti vozač koji će trebati prevesti partnericu u trudovima do rodilišta. U tim snažnim emocionalnim trenucima, nemojte previše računati na razumno promišljanje, puno ćete se bolje snaći ako

već znate rutu do rodilišta, mjesta za parking i eventualne prepreke na putu do rodilišta (radove na cesti, prometne gužve u određeno doba dana, i sl.). Razmislite i o tome da se do rodilšta odvezete taksijem kako biste vi tijekom vožnje mogli biti usredotočeni na partnericu i na pružanje podrške kakva joj treba. I dalje je u prometu najvažnije paziti na sigurnost pa nemojte zbog panike i žurbe riskirati ozljede - obavezno se vežite sigurnosnim pojasima i vi i partnerica.

Budite partner u porodu

Budite spremni pomoći svojoj partnerici tijekom poroda ako ona to sama želi. Bit ćete joj najbolja podrška ako poslušate što od vas traži. Ako vam to nije jasno, pitajte je, jako je važno da znate što od vas očekuje. Tako će biti lakše i vama i njoj.

Još tijekom trudnoće razgovarajte o opcijama i željama vezanima uz porod i zajedno sastavite plan poroda nakon 30. tjedna trudnoće. U njemu definirajte i sva očekivanja koja partnerica ima od vas tijekom porođaja, a vi se dodatno upoznajte sa svime što ona želi u porodu kako biste doprinijeli tome da se to i ostvari.

Plan poroda pomoći će vam da pronađete prave odgovore na važna pitanja o porođaju, ali i da se educirate. Naime, kako i u čijem društvu dijete dolazi na svijet, od životne je važnosti. Plan porođaja omogućuje vam da istražite sve mogućnosti i donesete na znanju utemeljene odluke o tome kako želite da se vaše dijete rodi. Obrazac plana poroda možete pronaći na www.roda.hr.

Pripremite se na novi način života kao obitelji

Prije nego se dijete rodi, osim praktičnog dijela nabavke odjeće i opreme koju želite koristiti, važno je razmisliti i isplanirati logistiku prvih tjedana života s djetetom (ili više njih).

Ako već nemate krug podrške prijatelja, sestara i braće, razmislite o njemu i dogovorite s osobama koje želite blizu u prvom razdoblju nakon rođenja djeteta, na koje vam načine mogu pomoći. Razgovarajte s očevima iz vašeg okruženja - kako su se oni pripremali, što su osjećali, što ih je iznenadilo i kako su postupali.

Ukoliko vaša situacija dopušta, zatražite godišnji odmor za razdoblje nakon rođenja djeteta kako biste mogli sudjelovati u brizi oko djeteta tijekom njegovih prvih (tje)dana života, a informirajte se i o vašim očinskim pravima na slobodne dane nakon rođenja djeteta.

Provjerite s poslodavcem na koliko slobodnih dana imate pravo nakon rođenja djeteta pa razmislite da dio godišnjeg odmora ostavite za dane odmah nakon rođenja djeteta tijekom kojih ćete biti nezamjenjiva podrška partnerici. To će ujedno biti i prilika da se uključite u brigu o djetetu od samih početaka. Razgovarajte na vrijeme s partnericom hoćete li koristiti roditeljski dopust te na koji način želite iskoristiti svoja prava. Partnerica vam može prepustiti dio svog roditeljskog dopusta. U Republici Hrvatskoj očevima zakonski pripadaju 4 mjeseca roditeljskog dopusta, od kojih 2 mjeseca nisu prenosiva na majku. Roditeljski dopust očevi mogu iskoristiti do 8. godine djetetova života.

ULOGA PARTNERA U PORODU

Porod je proces čije trajanje nije predvidljivo. Vrijeme trajanja svake faze poroda individualno je od žene do žene, od poroda do poroda, a velikim dijelom ovisi i o tome koliko se žena osjeća sigurnom i zaštićenom u okruženju u kojemu rađa. I u tom aspektu vaša uloga partnera u porodu može biti ključna.

Ponekad je teško utvrditi početak poroda jer prvi trudovi mogu biti jedva osjetni, kratki, gotovo bezbolni i zatim se postupno pojačavaju. Porod može započeti i puknućem vodenjaka, ali nema mjesta panici. Nema potrebe da jurite u rodilište na prvi znak trudova ili čim pukne vodenjak. Ostanite u toplini svog doma dok god se osjećate ugodno ili dok trudovi ne postanu nepodnošljivi jer će porod tako najbolje napredovati.

Uz lagane trudove moguće je nastaviti sa svakodnevnim radnjama i obavezama; važno je da žena ostane mobilna i aktivna, koliko je to moguće i u onoj mjeri u kojoj joj to odgovara. Uz aktivnost i uspravan položaj, svaki ženin pokret pomaže djetetu da se bolje spusti i namjesti za porod. No, ukoliko je kasno u danu, predvečer ili noć, korisno je potaknuti partnericu na odmor ili spavanje. Nikad se ne zna koliko će porod trajati i par sati sna može kasnije puno značiti. Odmor će dobro doći i vama! Ako ne može spavati u ležećem položaju, probajte partnericu pomoći da se podupre jastucima tako da se između trudova može opustiti, a u trudu nagnuti prema naprijed ili zauzeti položaj koji joj odgovara – primjerice četveronoške.



Što možete raditi kako biste partnerici olakšali porod

Mogu vas mučiti misli radite li dovoljno da partnerici olakšate ovo razdoblje. Ukoliko ste zajedno sastavljali plan poroda, vjerojatno već znate što vaša partnerica očekuje i treba od vas, a ovo su neke od ideja kako njoj i sebi olakšati ovu fazu poroda:

- U satima prije odlaska u rodilište osigurajte ugodnu kućnu atmosferu, zamračite prozore, prigušite sva svjetla, smanjite buku, ugasite zvukove na mobitelima, pustite laganu glazbu i ugrijte prostor. Ako partnerica ima neki omiljeni miris u obliku eteričnog ulja, pustite da se miris lagano širi vašim domom. Opuštenost pridonosi učinkovitosti trudova, a čin rađanja postaje svečanost.
- Neregularnost trudova, nejednak intenzitet i duljina trajanja u ovom razdoblju njihova je karakteristika, stoga, ako ikako možete, suzdržite se od mjerenja trudova i pokušajte otprilike u sebi računati vrijeme tek toliko da imate neku orijentaciju. To će vam ujedno pomoći da zadržite smirenost koja je ključna u porodu.
- Ako mjerite vrijeme od truda do truda (učestalost kontrakcija mjeri se od početka jedne do početka sljedeće, a trajanje od početka do kraja istog truda), nemojte se preopterećivati tim informacijama i radite to diskretno jer unosi nemir, a vi trebate

osigurati mir. Uostalom, vrlo vjerojatno nećete uočiti nikakav obrazac koji bi vama ili partnerici olakšao porod.

- Ohrabrite partnericu da ustraje u aktivnosti kao što je hodanje, njihanje, plesanje i činite to s njom ako vidite da je to umiruje.
- Zajedno prakticirajte neku od tehnika relaksacija.
- Budite uz partnericu, bodrite je i ohrabrujte, recite da joj odlično ide.
- Podsjetite je da jede i pije i donesite joj hranu i piće ako to želi.
- Ako ste angažirali doulu, vrijeme je da je pozovete. Komunikaciju s njom preuzmite vi.
- Ako planirate porod kod kuće, vrijeme je da nazovete primalju.
- Pomognite partnerici da nađe udoban položaj – postavite joj mekanu podlogu na pod, ponudite joj loptu za pilates ili stolac da se postavi četveronoške; ponudite joj mogućnost tuširanja i mlaz usmjerite na donji dio njenih leđa ili tušem kružite po trbuhu u smjeru kazaljke na satu ako to partnerici odgovara. Pazite na temperaturu vode jer voda ne smije biti ni pretopla niti prehladna.
- Ponudite joj masažu ili vršite pritisak na donji dio leđa ili kukove; ako ima bolove u donjem dijelu leđa, stavite joj topli oblog i čvrsto ga držite uz tijelo.
- Ako planirate porod u rodilištu, polako skupite torbe i postavite ih kod vrata.



Kada se trudovi budu češće javljali, bivali jači i dulji, može vam ponestati ideja kako partnerici olakšati porod. Ustrajte u svemu što ste radili, a što ju je opuštalo. Porod može trajati zaista dugo i može biti isprekidan razdobljima u kojima se ništa ne događa, već samo protječe vrijeme. Tada je važno zadržati prisebnost i ne dopustiti da vas svlada osjećaj bespomoćnosti. Iako ćete svu snagu usmjeriti na davanje podrške i nastojat ćete olakšati bolove, koristeći tehnike masaže i relaksacije koje ste tijekom trudnoće naučili, može vam se dogoditi da vam partnerica tijekom jednog truda kaže "Ne diraj me! Ostavi me na miru!", a odmah u sljedećem "Pritisni jače! Ne napuštaj me!".

Ne dajte se zbuniti. Promjena ponašanja u skladu s trenutnim željama i potrebama upravo je ono kako možete pomoći partnerici. Možda će vas zbuniti promjena u njezinim željama i zahtjevima jer će se bitno razlikovati od onoga što ste ranije dogovorili, ali nemojte to shvaćati osobno, već poslušajte njezine želje i budite joj podrška. Ona samo reagira u skladu sa svojim potrebama, tj. trudovima. Zato je najvažnije slušati i čuti partnericu što vam govori. Pokušajte cijelo vrijeme misliti da je vaša prisutnost ono što stvarno pomaže, bez obzira na reakcije koje trenutno izazivate. Postanete li i sami uzrujani ili umorni, izađite na trenutak i odmorite se jer će vaša uzrujanost začas prijeći na partnericu, a to neće pomoći, već može odmoći. Podržite partnericu i nastojte je uvijek pohvaliti: "Odlično se držiš, nastavi samo tako!" Tako ujedno bodrite i sebe. Njezinu netrpeljivost i pokoju grubu riječ nemojte shvaćati osobno. To je znak da porod ide svojim pravim tijekom i da ste bliže kraju nego početku.

Stalno je podsjećajte tihim i umirujućim glasom:

- da se odmori između trudova i koncentrira ponovo sa svakom sljedećom kontrakcijom
- da isprazni mjehur svakih jedan do dva sata
- da s vremena na vrijeme promijeni položaj te da najmanje leži na leđima jer su tako bolovi najjači, a tijekom poroda može se usporiti
- da se okrijepi gutljajem vode ili žličicom meda.

Pokušajte joj osigurati:

- umirujuću i toplu sredinu bez puno svjetla i zvukova
- mast za usne ako je koristi
- hladnu vlažnu maramicu za brisanje lica te ručnik za brisanje leđa, ruku i nogu
- deku i čarape bude li joj hladno
- nešto u što može zagristi kada trudovi postanu neizdržljivi.

Nalazite se u trenucima koji nisu samo najteži za majku, nego i najzahtjevniji za vas. Trudovi se nižu, beskrajno dugi i nemilosrdno česti. Dišite s njom, hvalite uspjeh s kojim svladava bolove, pružite joj nužnu podršku. Ako - ili bolje reći kad - i vama postane jako teško, što je sasvim normalno, očekivano i prihvatljivo, podsjetite se da ćete uskoro upoznati osobu koja će vam promijeniti pogled na cjelokupan život.

Na pitanje u čemu je prednost blizine budućeg oca, većina žena odgovara da je to već sama njegova fizička prisutnost.

- Podsjećajte je da je to najkraći dio poroda i da se koncentrira samo na postojeći trud.
- Vi ste tu jedina bliska osoba i vaš savjet će zasigurno poslušati. Pozitivan, uvjerljiv ton vratit će joj snagu.
- Pitajte čime možete pomoći, nikada ne kritizirajte, ne proturječite i propitujte njezine zahtjeve.
- Ako se više ne može suzdržati, obuhvatite joj lice objema rukama i gledajte je u oči nastojeći zadržati njezin pogled.
- Dišite s njom.
- Eventualne i neosnovane grube riječi koje vam mogu biti upućene, nastojte zaboraviti. Ona to ne misli ozbiljno, a nakon poroda više ih se nećete niti sjećati.
- Savjetujte promjenu položaja.
- Nastojte ne pokazati slabost, nesigurnost i strah. Vaša snaga i povjerenje vraća joj snagu i vjeru u njezine vlastite sposobnosti.
- U teškim trenucima podsjetite se zašto ste ovdje i da nakon svih teškoća dolazi ono čemu se već tako dugo veselite.

VAŽNOST TATA U NAJRANIJEM DJETINJSTVU

Od prvog susreta u rađaonici možete se povezati s djetetom koje je rođeno. Vaše tijelo prepoznaje vašu novu ulogu i mijenja razine hormona u one koji će od vas učiniti zaštitnika i skrbnika djetetu koje tek upoznajete. Upoznavanje i povezivanje nastavljaju se od prvih dana kod kuće. Svaka promijenjena pelena, uspavljivanje i tješjenje u naručju ispunjavaju vas samopouzdanjem i sigurnošću u novu ulogu tate, a veza s vašim djetetom produbljuje se i dobiva nove dimenzije. Iako se i dalje čini da najintenzivniji posao odrađuje majka djeteta, vaša su podrška i angažman oko partnerice i djeteta neprocjenjivi i donose brojne dobrobiti za dijete, majku i vas.

Skrb o djetetu od najranije dobi temelj je vašeg odnosa koji će kroz godine rasti i mijenjati se.

Tate koji koriste roditeljski dopust, intenzivnije su uključeni u skrb oko djece od najranije dobi.

Tate u Hrvatskoj:

92% MUŠKARACA

pratilo je partnericu na barem jedan prenatalni pregled

17% TATA

prisustvovalo je porodu svoga djeteta

Tatina podrška dojenju

Iako su mame te koje doje djecu i u prvi tren se može činiti kako su kod dojene djece uloge majke i oca jasno podijeljene i da je dojenje uistinu samo majčin posao, tatina uloga u pružanju podrške partnerici koja doji može biti presudna za uspjeh u dojenju.

Koja je tatina uloga u dojenju?

Tata se u prvim tjednima može osjećati isključenim u dijelu hranjenja djeteta, no iako to na prvi pogled nije vidljivo, tata može doprinijeti uspješnom dojenju i povezivati se s djetetom koje je stiglo u obitelj.

Jedan od načina povezivanja s tek rođenim djetetom jest često ostvarivanje kontakta koža na kožu. To je ujedno jedan od najlakših načina na koji očevi mogu umiriti dijete. Kontakt koža na kožu preporuča se od prvoga dana kako bi se djetetov organizam kolonizirao mikroorganizmima majke i oca jer će to imati značajan doprinos u zaštiti djetetova zdravlja i jačanju njegova imunosnog sustava. Kako biste ostvarili kontakt koža na kožu, zauzmite udoban položaj, skinite svoju majicu i razodjenite dijete. Ako želite, možete djetetu ostaviti pelenu. Zatim položite dijete potrbuške sebi na prsa i uživajte u miru koji nosi ovakav način povezivanja s djetetom. Pustite neka vas hormoni ljubavi i opuštanja potpuno opuste. Možda dosad niste vidjeli baš neku korist od dlakavoga tepiha na vašim prsima, ali čak i uplakano i uznemireno novorođenče tamo će se vrlo brzo smiriti.

Važnost kontakta koža na kožu:

- Kontakt koža na kožu važan je za vaše emocionalno povezivanje s djetetom. Uživajte u bliskom kontaktu sa svojim djetetom, razgovarajte s njim, pričajte mu priče, pjevajte mu, mazite ga i ljubite.
- Dijete osjeća vašu tjelesnu toplinu, čuje otkucaje vašega srca, a to dokazano umiruje otkucaje djetetova srca i disanje.
- Kontakt koža na kožu pomaže održavanju tjelesne temperature djeteta i može pomoći rastu tjelesne težine djeteta.
- Dijete dobiva vaše korisne bakterije koje će ga dodatno zaštititi i podržati razvoj njegova imuniteta.

Kontakt koža na kožu važan je za svu djecu, ali je posebno važan za onu male porođajne težine, prijevremeno rođenu djecu i onu koja imaju kolike.

Mnoga djeca podriguju nakon podoja (ili čak usred njega!). Tata može biti taj koji će podići dijete i pomoći mu da podrigne, dok se mama odmara ili spava. Ako dijete ima dojenačke kolike, tata ga može nositi, masirati mu trbuščić i tako olakšati tegobe.

Ako je dijete gladno, vjerojatno neće biti zainteresirano za igru i maženje, no dijete koje je nahranjeno rado će se maziti i spavati na tatinim prsima. Tako će se novorođenče povezivati i s tatom i naviknuti se prepoznavati tatin dodir, miris, frekvenciju disanja, a ton glasa umirivat će dijete, osobito ako ga prepoznaše još iz trbuha.

Prvi dani dojenja mogu biti zahtjevni. Ponekad mama osjeća da podoji traju cijeli dan i noć, bez kraja i konca, tako da ne stiže dovoljno jesti ili piti. Dok mama doji, tata joj može donijeti obrok ili piće i podsjetiti je da se odmori dok dijete spava. Isto tako, važno je da tata shvaća da je oporavak nakon poroda i briga o djetetu najvažniji i često jedini mamin "posao" prvih tjedana. Sada je tatina briga preuzimanje većeg dijela kućanskih poslova ili organiziranje pomoći u kući. Sada je i prilika za spuštanje kriterija o savršenom kućanstvu. Psihološka podrška ima neprocjenjivu vrijednost! U trenucima umora i neispavanosti mami će puno pomoći tatino ohrabivanje i svijest da čini dobro time što doji i tako djetetu daje najzdraviju hranu iz najbolje ambalaže. Ako se pojave problemi s dojenjem, mama će ih lakše prebroditi jer i tata zna da su problemi rješivi i jer predstavlja štit između mame i okoline. A korisno je ako tata, kao i mama, zna broj SOS - telefona za pomoć pri dojenju.

Rodin SOS telefon za dojenje

+385 1 61 77 520

+385 91 22 77 220

radnim danom 17-20h

vikendom 15-20h

Kada razdoblje dojenja traje duže nego što je uobičajeno u našoj okolini, na primjer godinu, dvije, tri, mnoge mame se suočavaju s nerazumijevanjem pa čak i osudama. Tada je najvažnije imati podršku u najbližoj okolini. Tata koji je upoznat s vrijednošću produženog dojenja pomoći će mami i malom-velikom sisavcu da u dojenju uživaju i nakon godine dana.

Očevi su moćni saveznici koji pridonose uspjehu dojenja. Nemojte dopustiti sebi da budete isključeni iz tog razdoblja u životu vašeg djeteta. Proučavajte i učite. Vaša partnerica ima puno bolje šanse za uspjeh u dojenju ako aktivno podržavate dojenje i stvarno pomažete mami dojiti. Sreću zbog tog uspjeha dijelit ćete zajedno.

Koje još zadatke preuzeti

Mnogi očevi rado preuzmu dužnost premotavanja i kupanja djeteta. To su također trenuci u kojima se tata i dijete međusobno upoznaju i povezuju, a mama može iskoristiti to dragocjeno vrijeme za odmor i opuštanje, što je izrazito važno kako bi dojenje dobro funkcioniralo.

Ako u obitelji ima još djece, stariji brat ili sestra mogu biti zatečeni prinovom koja uspješno okupira mamu veći dio dana (pa i noći). Ako pak tata provodi vrijeme sa starijom djecom, igra se s njima, čita im ili s "velikima" obavlja kućanske poslove, oni će se osjećati manje ljubomorni na novorođenče, a mama će biti bar malo pošteđena osjećaja podijeljenosti između novorođenčeta i starije djece.



Povezivanje tate i novorođenčeta

Posljednjih nekoliko godina i očevi su postali predmet istraživanja o povezivanju pa je čak uveden poseban naziv za povezivanje oca i novorođenčeta po porodu – zaokupljenost. Obično se pričalo o očevom sudjelovanju, sada pričamo o očevoj zaokupljenosti djetetom – znači sudjelovanju na višem nivou.

Zaokupljenost nije samo ono što otac radi za dijete – držanje i tješnje – nego i ono što dijete radi za oca. Povezivanje s djetetom odmah nakon poroda budi u ocu osjećajnost.

U njezi novorođenčeta očevi su često prikazani kao oni koji djeluju s dobrim namjerama, ali se ponekad smatraju “drugorazrednim njegovateljima”, kao oni čiji je “posao” njegovati majku dok ona neguje dijete. Ali, to je samo dio uloge. Očevi imaju dar jedinstvenog načina povezivanja s djetetom, a djeca se obogaćuju ovom različitosti.

U stvari, istraživanja o povezivanju očeva pokazuju da očevi kojima se daje prilika i koje se ohrabruje da aktivno sudjeluju u brizi za novorođenče, mogu biti jednako dobri njegovatelji kao i majke. Očevi odazivi na djetetov poziv možda su manje automatski i sporiji nego majčini, ali očevi su jednako sposobni kao i majke za snažno, čvrsto zblizavanje sa svojom novorođenčadi u razdoblju nakon rođenja.

Uloga očeva definitivno se promijenila tijekom posljednjih 20 godina – bez obzira je li tome razlog što su se muškarci promijenili ili što je društvo promijenilo mišljenje o važnosti očeve uloge u životu djeteta. Danas većina očeva želi sudjelovati u odrastanju svoje djece. Neki to znaju instinktivno, drugi se polako uključuju, a mnogima treba pomoć kako bi izgradili samopouzdanje i stekli roditeljske vještine.

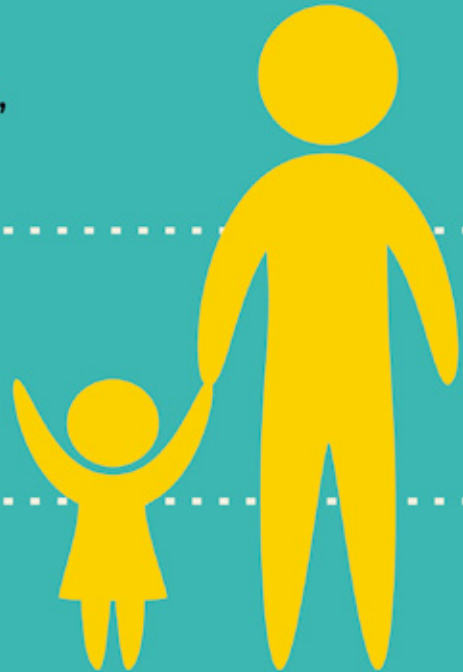
TATA

Pomaže mami shvatiti potrebe rastućeg dječaka.

Ima vremena biti nasamo s djetetom, a mama ga podržava u tome. To vrijeme tati daje osjećaj zaokupljenosti djetetom, te mu pomaže otkriti očinske instinkte.

Razumije kako je dijeljenje svakodnevnih obiteljskih rutina u obitelji bitno za povezivanje i pravo dijeljenje roditeljskih odgovornosti.

Potiče mamu da pronade interese i izvan doma, čak i kad se njoj to ne čini važnim i zabavnim.



Kako negovati zaokupljenost i povezivanje s djetetom (0-12 mj.)

Djeci je sve novo. Tek upoznaju svoju okolinu i ljude koji ih okružuju. Uspostavljaju komunikaciju i dobivaju pažnju odraslih osmjesima, gugutanjem, 'brbljanjem' i plakanjem. Djeca su vrlo znatiželjna i vole istraživati. To se očituje u pokretima njihova tijela, pružanjem ruku, pokušavanju hvatanja predmeta.

Iako su djeca fascinirana svijetom koji ih okružuje, ona trebaju i osjećaj sigurnosti i predvidljivosti kako bi naučila da je svijet sigurno mjesto.

Kako djeca upoznaju svoju mamu i tatu, postaju im draži od ostalih odraslih osoba te ih traže da ih utješe u trenucima kada im utjeha treba. Ovaj osjećaj sigurnosti pomaže im da se osjećaju sigurnima u svijetu te da stvaraju veze s drugim ljudima.

Važno je da i tate komuniciraju sa svojom djecom. Način na koji tata komunicira s djetetom povoljno utječe na razvoj govora i buduće pismenosti.

Sljedeći prijedlozi mogu pomoći tatama da prilikom interakcije s djetetom pomažu graditi osjećaj sigurnosti:

- Razgovarajte s djetetom ili pokazujte znakovima i govorite što radite. Djeca vole čuti poznate glasove, bez obzira što ne razumiju što govorite. Ljudi ne moraju razumjeti riječi da bi osjetili dobrobit od ljudskog glasa. Slušanje glasova pomaže djeci da izgrađuju jezične i komunikacijske vještine od rane dobi. Primjerice, možete

pričati priču. Mijenjajući svoj glas, priču možete učiniti zanimljivijom i na taj način potaknuti dijete da je duže uključeno u njeno slušanje.

- Sudjelujte u brizi oko svojeg djeteta - presvlačite ga, nosite ga, igrajte se, kupajte ga, kupajte se s djetetom, mijenjajte pelene. Ovo će pomoći izgraditi vezu između vas i djeteta.
- Neka dijete dodiruje i istražuje vaše lice. To pomaže da vas upozna i da shvati da ste drugačiji od mame i drugih odraslih ljudi.
- Imitirajte glas svog djeteta, zvukove i izraze lica, kao što su mrgođenje, plaženje jezika i osmjehivanje. Ovo je početak komunikacije između tate i djeteta.
- Igrajte se skrivanja iza dlanova, to razvija djetetove komunikacijske i emocionalne vještine.
- Dok se igrate s djetetom, neka povremeno leži i na trbuhu (dok još ne hoda) jer mu takav položaj pomaže u razvoju mišića i mozga.
- Gledajte u šarene zabavne predmete (a djeci su i najobičniji predmeti, poput kvačica za sušenje rublja, zanimljivi). To će pomoći razvoju djetetova mozga i povećati znatiželju za istraživanjem. Opisujte predmete i dozvolite djetetu da dodiruje predmete različitih tekstura. Pokazujte djetetu rukom i prstom predmete u okolini ili u knjizi koju čitate i opisujte ih, zajednički ih promatrajte. To će pomoći da ih dijete bolje razumije te da razvije motoričke vještine, kao što su koordinacija ruke i oka.

- Prihvatite da će dijete plakati zbog mnoštva razloga - jer je umorno, gladno ili mu je neudobno. Ako nosite dijete dok plače, osjećat će se utješeno, sigurno i zbrinuto, što je u ovom razdoblju najvažnije. Nemojte se bojati da ćete dijete “naviknuti” na nošenje.
- Pjevajte, recitirajte brojalice i čitajte djetetu. Riječi, rime i pisani materijali grade jezik i memorijske vještine.
- Upamtite da je igra djeci u početku iscrpljujuća. Mogu se vrlo kratko igrati nakon čega se iscrpe i postaju razdražljiva. Tada im je potrebno zajedničko vrijeme koje ćete provesti mirno.

Kako se igrati?

U prvih 6 mjeseci života djetetova igra svodi se na interakciju s okolinom. Grimase, skrivanje iza ruku, mahanje i zveckanje zvečkom možda su male, ali vrlo značajne aktivnosti. Omogućite djetetu različite predmete (podloge za ležanje, igračke koje vise iznad njih) koji su različitih boja, struktura, tekstura i koje mogu povlačiti, rastezati, žvakati. Djeca će se vrlo često zaigrati s neočekivanim stvarima - etiketom na igrački ili špagicom kojom je igračka povezana. Nemojte mu skretati pažnju na “pravu” igračku, nego ga pustite da samostalno istražuje i bira čime će se i na koji način igrati.

Uložite vrijeme u fizički kontakt s djetetom (masaža, brojanje prstića uz pjesmicu), djeca mogu početi reagirati na šakljanja i



cupkanja dok ih nosite (nakon što nauče kontrolirati glavicu!). Dijete možete staviti na svoja stopala, leći na leđa i podići ih u zrak te im omogućiti da "lete". Pred kraj ovog razvojnog razdoblja djeca će već početi jako uživati u okretanjima, bacanjima u zrak i drugim fizičkim igrama (kojih se majke često i boje). Smijeh djeteta dovoljno će vam dati do znanja da u tim aktivnostima iznimno uživa. Ako majka, baka ili netko drugi iz okoline osjete potrebu intervenirati ili se boje načina na koji se igrate, mirno im objasnite da pazite da je dijete u svakom trenutku sigurno, da neće pasti i da je ovaj aspekt igre izuzetno bitan.

Kada dijete počne stabilno sjediti, a kasnije i hodati (ne prohodaju sva djeca u dobi do 1 godine), gradite građevine od kocaka ili čašica i dozvolite djetetu da ih ruši. Gurajte mekanu lopticu ili običnu manju loptu ili potaknite dijete da je baca, a vi mu je vraćajte. Djeci su posebno zanimljivi lonci i poklopci, ali i kvačice za sušenje rublja, dozvolite igru tim predmetima i uključite se u nju.

Zvukovi su vrlo bitni i slobodno se bar jednom dnevno pridružite u lupanjima i vrisci. Možete napraviti zvečke od plastičnih cijevi ili boca i kamenčića ili graha. Lagani lanci jako su zanimljive teksture i zvuka, a možete ih zašareniti ako ih obojate različitim (za djecu sigurnim) bojama.

Većina aktivnosti koje radite može se pretvoriti u igru ako uključite dijete opisujući mu što radite, predmete koje koristite, oblike i boje predmeta.



Kako negovati zaokupljenost i povezivanje s djetetom (12-24 mj.)

U ovoj dobi dijete počinje hodati, a ubrzo i trčati, čime se povećava okolina s kojom stupa u interakciju. Način na koji vidi i doživljava svijet mijenja se, sve je češće uključeno kao punopravan član u strukturiranje dnevnih aktivnosti. Jasnije komunicira s okolinom, može izraziti svoje želje kao i neke potrebe.

No, nemojte smetnuti s uma da je još uvijek malo dijete u velikom svijetu. Po prvi se put sreće s emocijama poput straha od odvajanja, tuge i bijesa, iako zapravo i ne zna niti može imenovati što osjeća i zašto. Kako je prethodno razdoblje bilo bitno za upoznavanje s okolinom, roditeljima, širom obitelji, namirnicama i svojim tijelom, tako je ovo razdoblje bitno za upoznavanje djeteta s njegovim unutarnjim svijetom - emocijama, mislima, reakcijama. Očeva uloga u učenju kako se nositi s emocijama jest izuzetno bitna, neovisno govorimo li o dječaku ili djevojčici. Majke i očevi različito reagiraju na iste situacije. Tako ponekad majka reagira povlačenjem i šutnjom, a otac vikanjem (ili obrnuto), iako oboje osjećaju ljutnju. Objasnite djetetu koju emociju osjećate, što je dovelo do nje te kako reagirate na nju. Na taj će način dijete učiti kako postoji više mogućih reakcija na iste emocije.

Nastavite s objašnjavanjem okoline, koristite što više različitih riječi kako biste opisali jednu stvar, na taj će način djetetov vokabular rasti (riječi se pohranjuju, iako se možda još ne

izgovaraju). Očevi mogu ponuditi drukčije riječi i drukčiji pogled na svakodnevne stvari - ponudite djetetu vlastito viđenje okoline, predmeta i događaja.

Nastavite biti uključeni u svakodnevnu brigu o djetetu kroz presvlačenja, izbor odjeće za izlazak i nemojte se bojati vezati repić i napraviti prvu frizuru svojoj kćeri.

Djeca u ovom razdoblju i dalje trebaju vašu blizinu, maženje, ljubav i strpljenje. Ponekad će se činiti da vam prkose, da se svađaju, možete postati i meta prvih udaraca ili - vrlo tipično za ovo razdoblje - ugriza. Nemojte misliti da reagiraju iz zločestoće, osjećaju za njih ogromne i u potpunosti neizrecive emocije, nemaju kontrolu nad svakodnevicom niti dnevnim rasporedom, sve je unaprijed odlučeno za njih. Zapitajte se, kako biste se vi osjećali? Za ponašanje poput bacanja po podu, udaraca ili razbijanja dijete ne treba biti kažnjeno, niti vi trebate provoditi "strog" odgoj. Umjesto toga objasnite djetetu da razumijete kako se osjeća, imenujte emociju, pokažite suosjećanje, recite koje ponašanje nije primjereno i zašto te ga zaustavite, dajte mu prostor i vrijeme da plače, viče, protestira, objasnite djetetu da ste tu za njega i da ga volite. Emocija, a i ispad, ima svoj početak, vrhunac i kraj, iako nam se ponekad čini da nikada neće završiti. Ako se suočite s vlastitim preplavljujućim emocijama ljutnje zbog djetetova ponašanja, podsjetite se da ste vi već odrasla osoba i da možete upravljati svojim emocijama, a dijete to još ne može.



Kako se igrati?

U ovom razdoblju dijete počinje rušiti i slagati kockice i čaše, voli vaditi predmete iz zdjela ili ormarića te ih stavljati natrag, uživa i dalje u igri s loncima, u buci i fizičkoj igri. Autići i općenito predmeti s kotačićima postaju jako zanimljivi. Slobodno otiđite po svoju staru zbirku autića, kamiona ili aviona - sada se počinjete opet igrati njima.

Didaktičke igre poput slaganja kolutova, ubacivanja oblika i drvenih slagalica izuzetno su dobre za motoričke i kognitivne sposobnosti. Igrajte se s djetetom imenujući

igračke, opisujući ih na što više načina, ali nemojte rješavati probleme umjesto njega. Ako se naljuti i baci kockicu koju nije moglo staviti na pravo mjesto, imenujte emociju i pokažite kako vi to radite, zatim ponudite djetetu da ponovi što ste napravili.

Igra s loptom, dodavanje rukama i nogama postaju sve češći. Djeca uživaju u socijalnoj igri. U prethodnom razdoblju bili su primarno usmjereni na oblik i teksturu lopte te kako se lopta odnosi prema njima. U ovom razdoblju traže sudionika za igru i dijele zadovoljstvo.

Mašta može svašta! Kutije, velike posude ili lanci - sve to može biti prijevozno sredstvo u kojemu ćete dijete voziti kroz sobe. Proizvodite zvukove, osvajajte utrke, navijajte i nemojte se bojati naglih promjena smjera, brzina, kočenja ili kontroliranih sudara. Dijete će vam dati do znanja koliko uživa.

Nastavite s bacanjima u zrak, okretanjima naopako, a zatim i bacanjima po krevetu, šakljanjima, hrvanjem i općenito grubljom igrom. Djeci je gruba igra potrebna kako bi naučila granice, kako se igrati s drugima, kako poštovati druge i kako kontrolirati agresiju. Majke mogu djelovati zaštitnički i jako inhibirati fizički aspekt igre čak do razine da djeci prestane biti zanimljivo i prekinu igru. Ovo je razumljivo u evolucijskom i društvenom kontekstu, ali zato je uloga očeva ovdje od izuzetnog značaja. Nemojte se sputavati, ali i zaustavite se ako vam dijete da do znanja da više ne želi sudjelovati u igri.

Djeca u ovoj fazi vole klikanja prekidača, uštekavanja, povlačenja, premještanja kuglica po šipkama ili nitima. Ako ste vični u ručnom radu i s alatima, uložite vrijeme i izradite djetetu ploču s različitim aktivnostima. Još je bolje ako uključite dijete u izradu ploče. Na nju možete staviti prekidače za svjetlo, utičnicu i utikač, različite matice na vijcima, gumbice za okretanje, magnete, zupčanike, vratašca, a možete uvrstiti i male LED lampice koje će paliti i gasiti. Ovakvu ploču možete i mijenjati i nadograđivati, a dijete će se s njom sigurno dugo igrati i time razvijati motoričke sposobnosti, finu i grubu motoriku, sposobnosti rješavanja problema, okulomotorne sposobnosti i niz drugih vještina.

Kako njegovati zaokupljenost i povezivanje s djetetom (24-36 mj.)

Dijete se sad nalazi u zadnjem razdoblju vrlo intenzivnog razvoja u motoričkom, intelektualnom i emocionalnom smislu. U ovom razdoblju dijete puno jasnije shvaća sebe u odnosu na okolinu, ali i drugih u odnosu na okolinu. Jasnije mu je da i drugi imaju svoje želje i emocije i proširuje emocije koje može uspješno prepoznati i imenovati, sada će dijete puno češće i jasnije reagirati na vašu emociju i ponašanje jer je ovo vrijeme kada se u punom smislu razvija empatija.

Ako ste dijete ranije učili prepoznavanju i imenovanju emocija, s razvojem empatije dijete će lakše prepoznavati i imenovati emocije kod druge djece. U slučajevima konflikta, djetetu se može objasniti koje emocije ono osjeća, koje emocije osjeća drugo dijete, kratko i jasno objasniti što se dogodilo te kakve su bile posljedice. Kada se uključujete u rješavanje konflikta, iznimno je bitno koristiti smirujući ton, ne vikati i ne optuživati niti vlastito niti drugo dijete. Kako vaše dijete ne shvaća još uvijek u potpunosti koja akcija dovodi do koje posljedice (npr. ne zna da će udarac loptom boljeti drugo dijete jer nije dobro procijenilo težinu udarca), tako ne znaju ni druga djeca te dobi. U razgovoru dijete potaknite da pronađe više različitih rješenja za situaciju u kojoj se našlo, s djetetom izaberite primjerenije ponašanje koje može koristiti sljedeći put kada dođe do problema. Pokažite djetetu na vlastitom primjeru kako se rješavaju konflikti na smiren i uljudan način, bez agresije,

vikanja ili psovki. Dijete tatu često doživljava kao nepobjedivog superjunaka, idealizira i imitira - pokažite djetetu kako riješiti konflikt, kako se izboriti za sebe i kako vladati svojim emocijama i ponašanjem.

S razvojem empatije dijete zasniva prva prijateljstva. U ovom razdoblju djeca sve manje vremena provode u igri jedno pored drugog, a više jedno s drugim. Mogu početi zajedno slagati kocke, voziti autiće, igrati se s loptom, pjevati i igrati se uloga. Potičite djetetova prijateljstva. Pitajte dijete tko su mu najdraži prijatelji i, ako već niste, stvorite odnos s roditeljima te djece, organizirajte zajedničke aktivnosti. Pomozite mu ako želi prijatelju napraviti neki poklon, iskazati bliskost i utješite kada dođe do problema. Razgovarajte s djetetom o svojim prijateljima. Muška i ženska prijateljstva razlikuju se u dinamici i formi odnosa. Jako je bitno da dijete vidi kako izgledaju muška prijateljstva, ali i prijateljstva tate s drugim ženskim osobama. Povedite dijete na susrete sa svojim prijateljima, upoznajte ga s prijateljima i potičite njihov razgovor. Pričajte djetetu i o svojim prijateljima iz djetinjstva. Sve ovo će mu pomoći da uspostavi čvrste i tople odnose s drugom djecom.

Sve one riječi koje ste koristili u prethodnim razdobljima sada dijete počinje izgovarati i pravilno koristiti; ukoliko ste ga uključivali u svakodnevne aktivnosti, sada ih može i samostalno obavljati (npr. pospremanje igračkaka, brisanje prolivene vode, obuvanje cipela i sl). Dajte djetetu prostora da samo donosi odluke, potičite njegovu samostalnost i planiranje aktivnosti. Ponudite djetetu da samo predloži igru, pitajte kako želi pro-

voditi vrijeme s vama, dogovarajte zajedničke aktivnosti unaprijed. Uvijek se trudite ispoštovati dogovore; ukoliko iz nekog razloga u nekoj situaciji morate promijeniti planove, objasnite djetetu što se dogodilo, ispričajte se i ponudite drugu mogućnost. Prihvatite da će dijete možda biti ljutito i poštujujte djetetovu emociju. Planiranje svakodnevnih aktivnosti pomaže u razvoju koncepta vremena i omogućuje djetetu razvoj različitih organizacijskih sposobnosti, ali i u poštivanju tuđeg vremena i tuđih obaveza.

Mašta djeteta puno je razvijenija, dijete sudjeluje i samostalno inicira igru uloga kojom samo sebi objašnjava svakodnevne situacije i emocije. Ovakva je igra češća pred kraj ovog razdoblja. Dijete se može naći u situaciji koja mu može pobuditi strah, poput odlaska liječniku ili stomatologu, kratkotrajnog gubljenja u trgovini ili suočavanja s velikom i nepoznatom životinjom. Nakon takvih događaja, dijete može tražiti da se igra na način da roditelj bude predmet straha - doktor, životinja ili čudovište - i u tome očekuje od roditelja potpunu suradnju. Kroz ovakvu igru dijete se suočava sa svojim strahovima i uči se nositi s njima. Ukoliko se takva igra izbjegava, dijete nema adekvatan prostor za iskazivanje svojih strahova i stjecanje bitnih vještina. Uključite se u igru, preuzmite ulogu negativca i ne bojte se djetetovih emocija. Također, ukoliko dijete želi preuzeti ulogu predmeta straha, nemojte da vas uplaši eventualna agresija. Dok je u okvirima uloge i igre, ona donosi pozitivne ishode. Promatrajte igru, kroz nju će vam dijete često poručiti o čemu razmišlja i što ga okupira, a što ne zna izreći samo kroz riječi.



Kako se igrati?

U ovoj će se dobi dijete igrati uloga s vama i s drugom djecom. Potičite takvu igru, sudjelujte u njoj. Opustite se u igri, nemojte se bojati biti najstrašniji čudovište ili najranjiviji dječak. I kroz vašu opuštenost dijete uočava vaš pozitivan odnos prema igri, emocijama i samom sebi.

Djeca se vole igrati i svakodnevnih aktivnosti; ako vas vide kako se spremate za posao ili radite od doma, očekujte da će se i oni htjeti spremati kao vi, sjediti za stolom ozbiljno i nešto pisati, popravljat će ili, općenito, imitirati vaš posao i vaše aktivnosti. Objasnite djetetu što i zašto radite, ako dijete želi izgledati kao vi, obucite ga i počešljajte da vam bude slično i pustite da zamišlja da je vi.

Potičite razvoj i izražavanje kreativnosti kroz crtanje, modeliranje glinom ili plastelinom. Sudjelujte u djetetovom crtanju i bojanju - očevi crtaju drukčiji sadržaj od majki, upotrebljavaju drugačije kombinacije boja i tehnika, što je bitno za djetetovo shvaćanje širokog spektra mogućnosti za izražavanje kreativnosti i zamišljenog sadržaja.

Fizička igra i dalje ostaje izuzetno bitna. Hrvanje se može kombinirati s igranjem uloga - možete glumiti superjunake, dramatične udarce, padovi i nokauti neka vam postanu normalan dio igre. Štapovi i spužve mogu biti sjajni metalni ili svjetlosni mačevi, a galaksiju ili planet s djetetom možete braniti svaki dan. Možda dijete u ovom razdoblju neće u potpunosti shvaćati kompleksnost priča, ali to ne sprječava vas da se u potpunosti uživite. Uredite sobu tako da postavite prepreke za preskakanje

i mjesta za skrivanje. Na kraju, naravno, zajednički pospremte.

Nastavite i s igrom loptom. Sada već možete očekivati prava dobacivanja, šutanja nogom i trčanja za loptom. Pronađite adekvatan vanjski prostor i učite dijete sportskim igrama.

Općenito govoreći, prepustite djetetu da bira samo svoje aktivnosti. U ovom razdoblju dijete već ima jasne preferencije i želje po pitanju igre, a na vama je da mu pomožete i proširujete njegove aktivnosti.

U igri nemojte praviti razliku između dječaka i djevojčica. Jednako se igrajte s djetetom bez obzira na djetetov spol. Svome djetetu sigurno ne želite uskratiti srednjovjekovnu vitešku igru ili let u svemir samo zato što je "nježnijeg" spola. Tako ćete dijete od početka učiti da je samo nebo granica.

Tate u Hrvatskoj:

61%

tata reklo je da bi manje radili, ukoliko bi to značilo da bi mogli **PROVODITI VIŠE VREMENA S DJECOM**

Biti tata dok dijete odrasta

Kada je tata uključen u život svoje djece, djeca su sretnija i zdravija.

Uključenost očeva

Mnogi očevi imaju predodžbu što znači biti "dobar tata" te kakva iskustva i odnose žele imati sa svojom djecom. Kao kod svake nove uloge, očevi možda žele biti "dobri tate" te imati jak i povezan odnos sa svojim djetetom, ali mogu se osjećati nesigurno kako započeti ovaj proces.

Biti roditelj ili staratelj uključuje stalno učenje.

Svi će roditelji i staratelji griješiti, suočavati se s izazovima i učiti iz vlastitih iskustava. To je sve dio procesa roditeljstva.

Neki od načina na koje očevi mogu sudjelovati u roditeljstvu su kroz:

- angažiranost (izravan kontakt sa svojom djecom)
- pristupačnost (biti na raspolaganju svojoj djeci, čak i kada nema fizičkog kontakta)
- odgovornost (preuzimanje uloge u njezi i brizi o svojoj djeci).

Uključenošću u bilo koji od ovih načina očevi sudjeluju u životu i dobrobiti svoje djece.

Ne postoji točna ili pogrešna količina vremena koje bi očevi trebali provoditi sa svojim djetetom.

Djeca imaju koristi od kvalitetnih interakcija u kojima se očevi uključuju i povezuju s njima.

Uključenost očeva uistinu može utjecati na mentalno zdravlje i dobrobit djeteta. Prije svega, očevi mogu djeci postati osoba od povjerenja s kojom se povezuju i s kojom se osjećaju sigurno. Očevi imaju priliku odgajati svoje dijete na drugačije načine od ostalih članova obitelji (npr. tate mogu pružiti posebna iskustva kroz igru koja pomažu razviti fizičke sposobnosti djeteta te proživjeti nove i uzbudljive doživljaje).

Nadalje, dječaci koji su povezani sa svojim očevima često imaju više samokontrole, dok djevojke koje su povezane sa svojim očevima često imaju snažne osjećaje, kao što su samouvjerenost i sposobnost te imaju pozitivan osjećaj identiteta.

Dobar odnos oca i djeteta u ranom djetinjstvu također je povezan s dobrim odnosom oca i djeteta u adolescentskoj dobi.



Kada su očevi privrženi i spremni pomoći svome djetetu, veća je vjerojatnost da će se djeca dobro slagati sa svojom braćom i sestrama. Kada djeca imaju očeve koji su emocionalno uključeni (npr. priznaju osjećaje svoje djece i pomažu im nositi se s njima u teškim trenucima), imaju bolje socijalne vještine, što znači da su sposobnija

imati pozitivne odnose s drugom djecom te će se vjerojatno ponašati i manje agresivno. Uključenost oca u razvoj djeteta znači pomoć djetetu da izgradi čvrste odnose u djetinjstvu i kasnije u životu, a vjerojatnije je i da će povezanost oca i djeteta trajati i u djetetovoj odrasloj dobi.

Tate uključeni u odgoj djece donose pozitivne učinke koji su jedinstveni i posebni.



Mentalno zdravlje djeteta

Uključenost očeva pozitivno je povezana s ukupnim zadovoljstvom životom i dobrobiti djeteta. Djeca čiji su očevi uključeni u njihov odgoj vjerojatnije će osjećati povezanost s njima, bit će sposobnija u snalaženju u novim i nepoznatim situacijama, moći će uspješno savladavati stresne situacije te će biti znatijeljnija i željeti istraživati okolinu.

Za djecu čiji su očevi uključeni vjerojatnije je da će iskusiti:

- višu razinu samoprocijenjene sreće
- višu razinu samopouzdanja
- manje osjećaja straha i krivnje
- manje emocionalnih nevolja i uzrujanosti.

Vještine razmišljanja i rješavanja problema kod djece

Djeca uključena u razgovore koji uključuju pitanja (npr., „što“, „gdje“, „zašto“), imaju mogućnost vježbanja uporabe i slušanja složenijih riječi i rečenica. Te vještine pomažu djeci razmišljati o načinima rješavanja problema i razvijati vlastite riječi i jezične vještine. Ovo je česta vrsta razgovora djece sa svojim očevima (ali ne samo s očevima), a pomaže djeci u boljem razvijanju vještina rješavanja problema.

Društveni i emocionalni razvoj djeteta

Od rođenja, djeca čiji su očevi uključeni vjerojatnije će osjećati veću emocionalnu povezanost, samouvjerenost u istraživanju okoline te će zasigurno imati i bolje socijalne odnose s vršnjacima. Uključenost očeva u iskustva s djecom, kao što su zajednički obroci ili odlasci na izlet, ima pozitivan utjecaj na socijalni razvoj djece.

Djeca čiji su očevi uključeni u roditeljstvo vjerojatnije će:

- imati pozitivan odnos s vršnjacima
- imati jača i čvršća prijateljstva s manje sukoba
- iskusiti odnose temeljene na kompromisima
- razviti vještine čekanja svog reda s drugom djecom.

Odrastanjem djeteta ne gubi se tatina važnost, ona se mijenja. Očevi su važni tijekom odrastanja djece, njihovo ponašanje, odnos prema djetetu i majci djeteta nastavljaju biti važan primjer iz kojega djeca uče o odnosima između muškaraca i žena.

Djeca koja odrastaju u obiteljima u kojima su obiteljske obaveze ravnopravno raspoređene, isto će preslikati i na svoje obitelji.

TATE U HRVATSKOJ SUDJELUJU U OBITELJSKIM OBAVEZAMA

96%

Popravci u kući

74%

Kupovina hrane

27%

Čišćenje kupaonice

39%

Kuhanje

76%

Plaćanje računa



♥ Roditelji ne moraju biti isti niti se slagati u svemu. Ono što čini razliku jest kako se nadopunjuju i kako rješavaju nesuglasice oko roditeljstva.

♥ Učiti u hodu je u redu. Ne postoji razlog da sve bude savršeno. Djeca će razumjeti i učiti na primjeru roditelja gledajući ih kako se razvijaju u svojim ulogama.

♥ Roditelji jedno drugo trebaju podržavati i savjetovati. U redu je biti onaj roditelj koji je izgubljen, zbunjen ili onaj koji se ne zna nositi sa stvarima jer će druga strana razumjeti i podržati.

♥ Roditelji mogu rotirati uloge. Nema razloga da jedan roditelj uvijek bude onaj koji disciplinira, a drugi onaj koji se brine.



IMPRESUM

AUTORICE: Roditelji u akciji – Roda

Žerjavićeva 10, 10000 Zagreb

t: (01) 61 77 500

f: (01) 61 77 510

e.roda@roda.hr

www.roda.hr

STRUČNA RECENZENTICA: Helena Rašić Radauš

GRAFIČKI DIZAJN I TISAK: ACT PRINTLAB d.o.o.

NAKLADA: 1000 primjeraka

IZDAVAČ: Roditelji u akciji – Roda

LEKTORICA: Zlata Knez

INFOGRAFIKE: Fritula

FOTOGRAFIJE: Nives Valjda Šimunić, Petra Vukoša, Jasmina Katinski, Mesec maj, Ivana Kuluz, Maja Fišer, Marko Šolić, Vlasta Pavičić, Vedrana Blažek Habijanec, Shutterstock

IZVOR STATISTIČKIH PODATAKA:

Promundo i Care International
Balkans, Očevi u svijetu danas —
Regionalni pregled na zapadnom
Balkanu, Izvještaj Pravobraniteljice za
ravnopravnost spolova, 2017.

Zagreb, prosinac 2018.

ISBN 978-953-8131-11-0

Brošura je nastala kao aktivnost projekta Budi tata - rasti s djetetom koji je udruga Roda provodila u partnerstvu s udrugom Status M, uz financijsku podršku Grada Zagreba tijekom 2018. godine te kao aktivnost projekta Budi tata koji udruga Roda provodi u partnerstvu s Art studiom iz Pule tijekom 2018. i 2019. godine, uz financijsku podršku Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.



Ovu brošuru izradila je udruga Roditelji u akciji - Roda uz financijsku podršku Grada Zagreba i Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku. Sadržaj letka u isključivoj je odgovornosti udruge Roda i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba i Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

