**Dobry tata to supermoc dla dziecka**

**Zbliża się Dzień Ojca, który przypada 23 czerwca. Rola taty w życiu dziecka jest bardzo ważna, choć wciąż niedoceniana. Jak jego zaangażowanie w wychowanie wpływa na rozwój, psychikę i przyszłe relacje dziecka? O wyzwaniach, z którymi mierzą się współcześni ojcowie, mówi dr Kamil Janowicz, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu, autor bloga** [**Father\_ing**](https://linktr.ee/fatheringdaily)**.**

Psychologia, zarówno ta akademicka, jak i praktyczna, zajmując się rozwojem dziecka, przez dekady skupiała się głównie na jego relacji z matką. Ojcowie w tym obrazie grali dosyć marginalną rolę, a jeśli poświęcano im więcej uwagi, to najczęściej w kontekście takich zjawisk jak brak zaangażowania, przemoc, uzależnienia czy też porzucenie rodziny… Jednak wraz z przemianami w społeczno-kulturowych wzorcach kobiecości i męskości, coraz częściej zaczęto zauważać także pozytywny aspekt ojcostwa i rolę taty w rozwoju dziecka. Dzięki temu w ciągu ostatnich 20-30 lat udało się zebrać ogrom danych pokazujących, jak ważna dla prawidłowego rozwoju dziecka (i to już od niemowlęctwa) jest dobra, bliska i oparta na zaufaniu oraz poczuciu bezpieczeństwa więź z ojcem.

**Dobra relacja z ojcem to fundament na całe życie**

Zaangażowanie ojca w relację z dzieckiem to przede wszystkim szansa na zbudowanie bliskiej więzi i bezpiecznego wzorca przywiązania nie tylko z matką, ale także z tatą. Jest to optymalna sytuacja rozwojowa i swoista „baza” dla prawidłowego rozwoju dziecka we wszystkich ważnych obszarach – emocjonalnym, społecznym, a także poznawczym.

Wnioski płynące z dziesiątków badań jednoznacznie pokazują, że zaangażowania ojca w relację z synem czy córką pozytywnie wpływa m.in. na lepszy rozwój poznawczy dziecka (np. radzenie sobie z sytuacjami problemowymi, wyższe kompetencje matematyczne i językowe), a także silniejszą motywację do nauki. Więź z tatą to również lepsza odporność emocjonalna (np. niższy poziom dyskomfortu w nowych i stresujących sytuacjach oraz silniejsza gotowość do eksploracji w nowych miejscach), niższa impulsywność, większa samokontrola i rzadsze doświadczanie nieprzyjemnych emocji. Kolejne pozytywy to mniej problemów w zakresie zdrowia psychicznego i fizycznego oraz lepsze funkcjonowanie w relacjach społecznych (mniej konfliktów z rówieśnikami i zachowań antyspołecznych, większa samodzielność w rozwiązywaniu wyzwań w obszarze relacji). Dobra więź z tatą to także czynnik chroniący, który zmniejsza ryzyko rozmaitych problemów emocjonalnych i behawioralnych w kolejnych latach życia dziecka.

**Dlaczego tata ma taką moc?**

Co sprawia, że relacja z tatą jest tak istotna dla rozwoju dziecka? Możemy wskazać na co najmniej kilka mechanizmów wyjaśniających efekty obserwowane w badaniach.

Po pierwsze, zaangażowanie taty w relację z dzieckiem to szansa na zbudowanie bezpiecznego stylu przywiązania, który, jak wiemy z wielu badań, jest ogromnie istotny dla prawidłowego rozwoju w dzieciństwie, dorastaniu i dorosłości.

Po drugie, ta dobra relacja zbudowana na samym początku to też podstawa większej skuteczności ojcowskich oddziaływań w kolejnych latach – dziecko może więcej czerpać z relacji z ojcem, z jego wiedzy, doświadczenia i wsparcia, bo go zna i czuje się z nim bezpiecznie.

 Po trzecie, zaangażowany i obecny tata lepiej zna swoje dziecko – potrafi rozpoznawać jego potrzeby i wie, jak je zaspokoić. To pomaga zarówno dziecku (bo dostaje to, czego potrzebuje), jak i samemu ojcu (bo jest skuteczniejszy, ma mniej trudności i frustracji). Zwiększa też szansę na wychwycenie jakichś trudności dziecka i szybszą reakcję.

Po czwarte, obecny tata to źródło wiedzy, inspiracji i wzorców rozwojowych. Dzięki temu dziecko może korzystać nie tylko z tego, co wnosi mama, ale także z całego doświadczenia życiowego i umiejętności taty. Bo przecież różnimy się zazwyczaj jako rodzice, miewamy odmienne pasje, pracujemy w innych zawodach, w innych obszarach jesteśmy mocni, a w innych radzimy sobie trochę gorzej.

Po piąte, zaangażowanie mężczyzny w relację z dzieckiem odciąża partnerkę i daje jej przestrzeń na odpoczynek, regenerację i rozwój w innych obszarach. A wypoczęta i spełniona mama ma potem więcej cierpliwości i uważności dla swojego dziecka, gdy to jest pod jej opieką. Jest to więc pośredni wpływ ojca przez wsparcie partnerki. Warto to podkreślić, bo bywa, że kobiety obawiają się, że dziecko coś „straci” przez większe zaangażowanie taty (bo spędza mniej czasu z mamą). Jest wręcz przeciwnie. Partnerstwo w rodzicielstwie i zaangażowanie ojca to szansa, żeby kobiety były mniej zmęczone i zestresowane macierzyństwem – z korzyścią dla dziecka.

Ostatnia kwestia dotyczy zasobów finansowych - obecność i zaangażowanie ojca w życie rodzinne wiąże się zazwyczaj z lepszą sytuacją materialną rodziny. Przekłada się to na możliwość korzystania z różnych form wsparcia, zajęć rozwojowych, a także po prostu umożliwia bardziej komfortowe i spokojniejsze funkcjonowanie.

**Ojcowie mierzą się z wieloma wyzwaniami i potrzebują wsparcia**

Za zwiększającą się świadomością na temat roli taty w rozwoju dziecka, idą rosnące oczekiwania wobec mężczyzn, by byli bardziej obecnymi i zaangażowanymi ojcami. Aby taki model stał się dominującym, konieczne jest jednak adekwatne wspieranie ojców w radzeniu sobie z wyzwaniami, z którymi się mierzą.

W pierwszej kolejności dotyczy to zmian systemowych związanych z dostępnością do edukacji okołoporodowej dla mężczyzn. Wciąż jest ona adresowana głównie do kobiet w ciąży i często mężczyźni, którzy nawet chcieliby się przygotować do roli taty (a także np. wspierania partnerki przy porodzie) nie mają takiej możliwości. Również na kolejnych etapach rodzicielstwa, oferta edukacyjna, publikacje i usługi „parentingowe” są kierowane głównie do kobiet. Liczba warsztatów, grup wsparcia, spotkań, czy też książek dla ojców jest znacznie mniejsza. Istotna jest tu też kwestia tego, jak te inicjatywy są reklamowane – zazwyczaj wydarzeniom „rodzicielskim” towarzyszą grafiki przedstawiające mamę z dzieckiem i delikatne, pastelowe kolory – nie jest to forma, która zachęcałaby mężczyzn i pokazywała im, że to też coś dla nich.

Mężczyźni mierzą się też często z łatką bycia „tym drugim”, „gorszym” rodzicem. Nieustannie muszą udowadniać, że są kompetentni, że potrafią zająć się dzieckiem, że nie zrobią mu krzywdy. Domyślnie „głównym opiekunem”, który „się zna” jest matka. Takie podejście osłabia zaangażowanie wielu mężczyzn i jest dla nich często po prostu przykre. To trochę analogiczna sytuacja do tej, w której kobieta musi w pracy udowadniać, że może być dobrą menedżerką, znać się na technologii i umieć zarządzać zespołem, podczas gdy jej kolegów „z góry” uważa się za kompetentnych w tym obszarze. Potrzebujemy tutaj zatem zmiany narracji na bardziej równościową.

Mówiąc o wyzwaniach dla ojców, należy podkreślić, że również oni mogą doświadczać w okresie okołoporodowym trudności w zakresie zdrowia psychicznego. O depresji poporodowej mówi się głównie w kontekście matek, a tymczasem dysponujemy co najmniej kilkoma metaanalizami, które pokazują, że zjawisko to dotyczyć może ok. 10 proc. ojców (czyli w Polsce ok. 30 tys. mężczyzn rocznie!). Najnowsze doniesienia (np. badanie francuskiego zespołu pod kierownictwem Claire Baldy z Université Paris Cité) pokazują, że baby blues może dotyczyć także ojców.

To tylko niektóre z wyzwań, z jakimi mierzą się ojcowie. Można by wspomnieć jeszcze o trudnościach w budowaniu relacji z dzieckiem, rozdarciu pomiędzy obowiązkami zawodowymi a życiem rodzinnym czy też pogorszeniem jakości relacji z partnerką. Dlatego, jeśli chcemy, aby dzieci miały obecnych i zaangażowanych ojców, musimy mężczyzn jako społeczeństwo i profesjonaliści wspierać, a nie tylko tego od nich wymagać.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci ponad 16 tysięcy studentek i studentów - w tym blisko tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 400 słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ponad 170 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa 28 centrów badawczych oraz 105 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.