



Równowaga pełna korzyści

Dlaczego warto, aby ojcowie korzystali z urlopu rodzicielskiego?

Choć w teorii urlop rodzicielski przysługuje obojgu rodzicom, to zaledwie jeden procent ojców w Polsce decyduje się na skorzystanie z tego prawa. Wpływ na taką sytuację ma wiele czynników, ale główną przyczyną jest możliwość przekazania urlopu matce dziecka. W rzeczywistości, dziecko i ojciec mogą bezpowrotnie stracić szansę na nawiązania głębszych relacji. Przyznany okres na opiekę przez ojca, a zwłaszcza dłuższy, trwające kilka tygodni lub miesięcy urlop, może wzmocnić nie tylko więzi pomiędzy rodzicami a dzieckiem, pozytywnie wpłynąć na rozwój dziecka, ale również podkreślić równouprawnienie w domu oraz miejscu pracy. Urlop rodzicielski, dostępny również dla ojców, jest realną korzyścią dla całej rodziny i społeczeństwa.

Pomimo licznych zalet, ojcowie nadal napotykają bariery kulturowe i społeczne, które uniemożliwiają im skorzystanie z dłuższego urlopu ojcowskiego. Przeszarżałe normy dotyczące roli i pozycji mężczyzn w rodzinie czy brak wiedzy nt. praw i możliwości skorzystania z płatnego urlopu rodzicielskiego przez ojców są najważniejszymi przyczynami tej sytuacji. Zdarza się również, że w niektórych miejscach pracy skorzystanie z tego prawa nie zawsze jest dobrze odbierane. Z drugiej strony, kobiety często stają przed wyzwaniem równoważenia ról jako pracownika i rodzica, dlatego często rezygnują z rozwoju zawodowego. Umożliwienie

większej liczbie ojców płatnego urlopu rodzicielskiego oznacza, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą spełniać się zawodowo i jednocześnie poświęcać się rodzinie.



Efektywna równowaga

Do stworzenia satysfakcjonujących warunków rozwoju dziecka, potrzebna jest efektywna współpraca, porozumienie między rodzicami i osobiste spełnienie się. W praktyce oznacza to, że człowiek, aby mógł się prawidłowo rozwijać i wykorzystywać swój potencjał, powinien mieć zaspokojone potrzeby w trzech obszarach - kompetencji, relacji i autonomii. Są to podstawowe potrzeby psychiczne człowieka, czyli nawiązywanie ciepłych więzi z innymi (przyjaciele, rodzina), aktywności zawodowej, poczucia sprawstwa oraz możliwości samostanowienia, wyboru. Dzięki ich spełnieniu wytwarzane są enzymy niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu i całego organizmu, takie jak acetylocholina, odpowiedzialne za obniżenie stresu, oksytocyna, która pozwala na nawiązywanie bliskości i utrzymywanie relacji a w przyszłości rozwoju kompetencji społecznych, czy serotonina, działająca kojąco. Zadowolony rodzic, to zadowolone dziecko. Zarówno matka, jak i ojciec, potrzebują wypełnienia trzech sfer (kompetencji, relacji i autonomii). Zachwianie równowagi pomiędzy nimi może nieść za sobą konsekwencje, np. braku relacji pomiędzy ojcem a dzieckiem, ograniczenia bliskości pomiędzy rodzicami czy izolacji społecznej matki.

Dzięki obecności obojga rodziców w początkowej fazie rozwoju, nawiązuje się silna więź psychiczna, która kształtuje się już w życiu prenatalnym. Obecność i bliskość opiekuna jest dla dziecka czymś absolutnie niezbędnym: dotyk, dźwięki czy zapach bliskiej osoby powodują, że dziecko czuje się bezpieczne, pod warunkiem jednak, że sam rodzic tak się czuje. Co ciekawe, w pierwszym okresie życia, dziecko czuje to, co jego opiekun – jeśli ten jest smutny, nieobecny, dziecko może poczuć się samotne czy niechciane na świecie.

Co zyskuje ojciec dzięki opiece?

Zyskuje więź i bliską relację z dzieckiem na całe życie. W tradycyjnym podziale obowiązków rodzinnych, kiedy kobieta przyjmuje na siebie większość obowiązków opiekuńczych, mężczyzna zaś przede wszystkim dostarcza materialnego zabezpieczenia rodzinie, jest on odcięty od możliwości rozwoju bliskiej relacji z dzieckiem. Dziecko wymaga uwagi, bliskości i stabilności relacji. Na nawiązanie bliskości nie wystarczą jednak dwa tygodnie. Rozwijanie podstaw bliskiej relacji wymaga zaangażowania rodzica, jego ciągłej obecności i budowania specyficznej więzi, która będzie opierać się na szczególnych dla niej elementach, np. sposobie uspakajania i tulenia dziecka. Ciało zapamiętuje bodźce od najwcześniejszych lat życia w formie zapachu, smaku czy dotyku. Warto pamiętać, że pierwszy okres życia dziecka jest momentem najdynamiczniejszego wzrostu i rozwoju, który stanowi jego wyposażenie na całe życie.



8 kryzysów

Według koncepcji Erika Eriksona człowiek rozwija się przez całe życie. W ciągu jego trwania przechodzi zaś tzw. osiem kryzysów. Są to momenty w życiu, które, z jednej strony zawierają potencjał do rozwoju nowych umiejętności, kompetencji społecznych, emocjonalnych, poznawczych; z drugiej jednak, „nieprzepracowane”, mogą stanowić zagrożenie stagnacją, a nawet regresem do wcześniejszych faz rozwojowych. Kryzysy te zaczynają się od najwcześniejszych lat życia dziecka – pierwszy z nich to zadanie wykształcenia podstawowego zaufania do świata i innych ludzi (0-2 lata), jeśli się nie powiedzie, dziecko, a potem dorosły, już cały czas będzie nosić w sobie trudności w nawiązaniu głębszych relacji z innymi i ze światem, a to przekłada się na różne sfery życia prywatnego i zawodowego.

Jak zaradzić kryzysom?

Co rodzice mogą zrobić z tymi kryzysami? Czy przerywać rozpędzoną karierę zawodową, twórczością, marzeniem o domu, który właśnie jest w budowie, awansem, na który długo czekali? Można zdecydować, że jedno z nich zawiesi swoje aspiracje zawodowe (dotąd zwykle robiła to kobieta), drugie zaś poświęci się wychowaniu dziecka. Sytuacja taka prowadzi do braku równowagi w relacji partnerskiej i braku pełnego rozwoju własnego potencjału, bo któreś z nich pozbawione jest albo relacji, albo zaspokojenia obszaru kompetencji. Ani osoba, która

w tym czasie weźmie na siebie cały ciężar obowiązków domowych, ani ta, która pozostanie wyłącznie w sferze aktywności zawodowej, nie będzie mogła osiągnąć pożądanego dobrostanu. Pamiętajmy również o tym, że dziecko potrzebuje obojga rodziców, aby spełniać wszystkie jego potrzeby. Do poczucia bezpieczeństwa dziecka potrzebna jest mama, która sama czuje się bezpiecznie. A będzie się tak czuła, kiedy będzie mogła liczyć na sprawiedliwy podział obowiązków domowych i zawodowych z partnerem oraz tata, który będzie mógł liczyć na partnerkę zarówno w trosce o ognisko domowe, jak i we wsparciu budżetu domowego.

Co ważne, osiągnięcie równowagi w sytuacji pojawienia się dziecka jest możliwe wyłącznie poprzez wzajemną pomoc i wsparcie. Utrzymanie bliskich intymnych kontaktów między partnerami jest naturalnym następstwem tego stanu. Rodzicom, którzy nie tracą własnej sfery dorosłości (pasje, praca zawodowa), gwarantującej im autonomię, łatwiej też jest zachować wzajemną atrakcyjność seksualną i kontynuować rozwój intymnej relacji. Braki w zaspokajaniu podstawowych potrzeb psychicznych: relacji (bliskości, intymności), rozwoju kompetencji (aktywność zawodowa) czy autonomii (poczucia poszanowania własnych wyborów, w tym również tych, dotyczących podziału obowiązków domowych czy proponowanego kształtu relacji partnerskiej), zwykle prowadzą do poszukiwania alternatywnego środowiska, w którym to zaspokojenie jest możliwe. Zachwianie tej równowagi niezmiennie będzie prowadzić do frustracji, i konfliktów między partnerami.

Warto mieć na uwadze cel dążenia obojga partnerów do osiągnięcia własnego dobrostanu, który wynika wprost z zachowania równowagi w wymienionych obszarach życia. Jego brak destabilizuje warunki rozwoju dziecka. Sfrustrowana ciągłą pracą w domu i opieką nad dzieckiem mama, nie będzie chętna do spełniania potrzeb partnera i na odwrót – zapracowany tata, przychodząc zmęczony po pracy do domu, nie będzie miał siły na opiekę nad dzieckiem. Zbilansowanie czasu przeznaczanego na sferę zawodową oraz relacje rodzinne jest kluczowe dla obojga partnerów, co korzystnie wpływa na rozwój dziecka.

Na podstawie rozdziału „W kręgu wzajemnych korzyści. Co daje wspólne dzielenie się obowiązkami rodzicielskimi?”, Dorota Wiszejko-Wierzbicka z przewodnika dla pracodawców „50/50 to się wszystkim opłaca! Rola pracodawców w wyrównywaniu prawa obojga rodziców do opieki nad dzieckiem”, Warszawa 2020.