

# FACET NA 100 PRO



FUNDACJA —  
SHARE THE CARE

**CZYLI JAK KORZYSTAĆ Z OJCOSTWA I 9 TYGODNI URLOPU TYLKO DLA OJCÓW**

PARTNER STRATEGICZNY



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



PARTNERZY SPOŁECZNI



# DRODZY OJCOWIE (I PRZYSZLI OJCOWIE)

Rok 2023 jest dla nas wyjątkowy, ponieważ po wielu staraniach doprowadziliśmy do wdrożenia unijnej dyrektywy work-life balance w Polsce. Dzięki niej ojcowie zyskali 9 tygodni urlopu rodzicielskiego tylko dla nich! To kolejny krok do równości rodzicielskiej w Polsce.

Publikacja, którą właśnie czytacie, jest stworzona specjalnie dla Was, mężczyzn. Z racji wejścia w życie dodatkowych 9 tygodni urlopu rodzicielskiego dla ojców tegoroczna odsłona kampanii Facet na 100 Pro jest sponsorowana przez cyfrę 9 :-). Szukajcie jej w całej publikacji!

Znajdziecie w niej wiele inspiracji przygotowanych przez ekspertów, ambassadorów naszej fundacji oraz ojców, którzy wiedzą, że nie warto czekać z decyzją o urlopie rodzicielskim, więc wykorzystują go już teraz! Propagujemy partnerstwo w związku i podział urlopu rodzicielskiego między rodziców, bo wiemy, że przynosi to korzyści kobietom, mężczyznom i przede wszystkim dzieciom. W tym wydaniu znajdziecie na to wiele dowodów.

Partnerstwo w związku jest odpowiedzią na zmieniający się świat, w którym równość i wiara w ludzki potencjał są jednymi z najwyższych wartości, a jakość relacji przekłada się na jakość naszego życia.

Po raz kolejny partnerem strategicznym publikacji jest Gillette, marka należąca do portfolio Procter & Gamble, która widzi globalne zmiany

w postrzeganiu męskości i wspiera mężczyzn w byciu sobą. W swoich kampaniach zachęca konsumentów, aby stali się wzorami do naśladowania dla następnych pokoleń wychowywanych w duchu dążenia do świata równych szans.

Razem z partnerem strategicznym zapraszamy do lektury tego wydania, w którym przekonujemy Was, że są rzeczy, których nie warto odkładać na później. 9 tygodni urlopu rodzicielskiego jest jedną z nich. Wspólne chwile są bezcenne!

Miłej lektury!

## KAROLINA ANDRIAN

Prezeska fundacji Share the Care

*PS: Pamiętajcie, 9 tygodni nieprzenoszalnego urlopu rodzicielskiego to nie jest cały wymiar, z którego może skorzystać ojciec. Urlop można też podzielić np. pół na pół – w publikacji poświęciliśmy temu tematowi oddzielny materiał. Znajdziecie tu także ciekawe scenariusze wykorzystania urlopu rodzicielskiego w parze. Jest z czego wybierać.*



[FACEBOOK](#)

[WWW.SHARETHECARE.PL](http://WWW.SHARETHECARE.PL)

[INSTAGRAM](#)



# FUNDACJA SHARE THE CARE

## GRUPA DLA OJCÓW GROW

[sharethecare.pl](http://sharethecare.pl)

Cykl spotkań dla ojców w stałej, kameralnej grupie. To możliwość nauki oraz wymiany doświadczeń z innymi mężczyznami. Grupę prowadzi psycholog Kamil Janowicz. GROW czyli grupa rozwojowa – ojcowskie inspiracje.

## WSPIERAMY RODZICÓW W DAŻENIU DO RÓWNOŚCI W DOMU I W PRACY!

Promujemy partnerski model rodziny, który pozwala rodzicom realizować się we wszystkich sferach życia, a dzieciom daje szansę na zbudowanie bliskich więzi z matką i ojcem.

## PODCASTY [#TEAMRODZINA](#)

Inspirujące rozmowy z ekspertami z różnych dziedzin oraz rodzicami o urlopach rodzicielskich w Polsce i na świecie, a szczególnie o tym, jak można taki urlop podzielić między kobietę a mężczyznę. Dyskutujemy o wszystkich zagadnieniach związanych z partnerstwem w związkach, o wychowaniu dzieci, aspektach prawnych, uwarunkowaniach społecznych i o wielu innych ważnych kwestiach.

## WARSZTATY DLA PRZYSZŁYCH I MŁODYCH RODZICÓW

Bezpłatne warsztaty prawne i psychologiczne dla rodziców, które mają ich lepiej przygotować do nowej roli. Podczas warsztatów „Rodzicielstwo w zgodzie z prawem” omawiane są wszystkie kwestie formalno-prawne wiążące się z urodzeniem dziecka, w tym zasady działania poszczególnych zasiłków i urlopów dla rodziców. Warsztaty „Rodzicielstwo w partnerstwie” prowadzone przez psychologów mają pomóc lepiej funkcjonować rodzinie jako całości, w której każdy jest ważny.

## PORTAL TEAM RODZINA

[www.teamrodzina.pl](http://www.teamrodzina.pl)

[Instagram](#)

Portal parentingowy, w którego centrum są rodzice, a nie ich dzieci. Piszemy o relacjach między partnerami, o relacjach rodziców z dziećmi, potrzebie dorosłych realizowania się w innych sferach życia, kwestiach zawodowych, finansowych, prawnych i społecznych.

# WSPIERAMY MĘŻCZYZN W TYM, CO DLA NICH WAŻNE

Marka Gillette należąca do portfolio Procter & Gamble już po raz drugi została partnerem strategicznym kampanii Facet na 100 PRO. Dlaczego? Ponieważ od zawsze wspieramy mężczyzn w tym, aby każdego dnia czuli się świetnie we własnej skórze, doskonale wyglądali i mogli dawać z siebie wszystko.

Postępowe społeczeństwo w coraz większym stopniu uznaje mężczyzn za wzór do naśladowania dla następnego pokolenia. Ojcowie nie chcą być tylko tymi, którzy zarabiają pieniądze i utrzymują rodzinę. Coraz częściej dostrzegają wartość w budowaniu relacji ze swoimi dziećmi i partnerkami.

Rola rodzicielska staje się dziś istotną częścią męskiej identyfikacji, dlatego dostarczamy narzędzi i wiedzy na temat ojcostwa, aby mężczyźni stawali się dla swoich pociech równie ważni jak mamy.

Możliwość zaangażowania i poznawania dzieci od najwcześniejszych miesięcy jest doświadczeniem ważnym i takim, które się już nie powtórzy. Dlatego warto skorzystać z urlopu rodzicielskiego i być obecnym przy wychowaniu dzieci od samego początku, na różnych etapach ich życia, bo czasu nie da się cofnąć.

Proces transformacji zaczęliśmy od siebie. Procter & Gamble już kilka lat temu uruchomił wiodący w branży globalny program dla pracowników,

który zapewnia ośmioletniowy w pełni płatny urlop rodzicielski dla ojców. Pracujący u nas ojcowie już wiedzą, że są rzeczy, których nie warto odkładać na później. A Ty?

## GORAN SUTINOVSKI

Brand Director marki Gillette w Europie Centralnej



# SPIS TREŚCI

**03**

Wstęp  
*Karolina Andrian*

**05**

Wspieramy  
mężczyzn w tym,  
co dla nich  
ważne  
*Goran Sutinovski*

**07**

#1 bardziej  
gotowy nie  
będziesz  
*Joanna  
Włodarczyk*

**10**

#2 Prawo daje  
taką możliwość  
*Marzena  
Pilarz-Herzyk*

**13**

#3 Twoja  
obecność to  
bezcenne  
korzyści dla  
dziecka  
*Maciej Chodorek*

**16**

#4 To korzyść  
także dla ojca  
*dr Kamil  
Janowicz*

**20**

#5 Odwaga do  
bycia pierwszym  
procentuje  
w przyszłości  
*Dr hab.  
Jacek  
Wasilewski*

**24**

#6 Wzmacnia  
więzi  
*Sebastian  
Antonowicz*

**27**

#7 9 tygodni  
bycia razem  
wiele zmienia  
*Rafał  
Zadykowicz*

**30**

#8 Urlop  
nieprzenoszalny  
daje dużo więcej  
możliwości  
*Karolina Andrian*

**33**

#9 Wspólne  
chwile  
z dzieckiem są  
bezcenne  
*Goran  
Sutinovski*

**36**

(Nie)łatwe  
powroty do  
aktywności  
zawodowej  
*Andrzej Kubisiak*

**38**

Popełniłem  
tysiące błędów  
i z pewnością  
popełnię kolejne  
*Jakub Rybiński  
rozmawiał  
Tomasz Rusek*

**41**

Musiąłem  
dorosnąć do  
tego, aby być  
ojcem  
*Artur Kepen  
tekst  
Tomasz Rusek*

**44**

Od czytania do  
supermocy  
*Maria Deskur*

**46**

#TataWdomu,  
czyli ważny krok  
do partnerstwa  
i równowagi  
w życiu  
*Karolina  
Nowak-Luśtyk*

**48**

Rodzinnym  
kamperem  
w świat  
*Paulina  
Walczak-Matla  
i Maciej Matla*

**51**

Co przekona  
pracodawcę do  
dofinansowania  
zasiłku  
macierzyńskiego  
dla ojców?  
*Karolina Andrian*

**53**

Przełóżaj,  
słuchaj, czytaj  
*Małgorzata  
Adamowicz*

**56**

Co oznacza  
być PRO w  
kontekście  
firmowym?

**57**

Grupa ojcowska  
dla pracowników  
Banku BNP  
Paribas  
*Małgorzata  
Petru*

**58**

Partnerstwo  
i siła  
różnorodności  
w ING Hubs  
Poland  
*Aneta  
Sarnik-Sawicka  
Marta Basa*

**60**

Dobre praktyki  
NatWest Polska

**61**

Dobre praktyki  
Procter &  
Gamble

**62**

Dobre praktyki  
Citibank  
w Polsce

**63**

Dobre praktyki  
Philip Morris  
w Polsce

**64**

Dobre  
praktyki  
pracodawców

# #1

WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ...

# BARDZIEJ GOTOWY NIE BĘDZIESZ

Czy mężczyźni są gotowi na korzystanie z urlopów rodzicielskich? Nie, nie są. To jest zła wiadomość. Dobra jest taka, że tak naprawdę nikt nie jest na to gotowy. Jeżeli ktoś uważa inaczej, spokojnie można mu odpowiedzieć, że niczego nie wie.



**JOANNA WŁODARCZYK**

Ekspertka,  
współprowadząca  
podcast #TeamRodzina.  
Socjolożka, badaczka,  
absolwentka Instytutu  
Stosowanych Nauk  
Społecznych na  
Uniwersytecie  
Warszawskim.

Rodzicielstwo, szczególnie w wersji codziennej, wielogodzinnej, samotnej opieki nad dzieckiem, jest nieprzewidywalne. Dostyc łatwo można się nauczyć przewijania i karmienia, jednak na urlopie rodzicielskim najtrudniejsze jest radzenie sobie ze zmęczeniem i niepewnością.

## Konfrontacja z ideałem

Z tą niepewnością wiąże się dużo ważniejsza kwestia niż to, czy mężczyźni czują się gotowi na korzystanie z urlopów rodzicielskich. W badaniu przeprowadzonym przez Fundację Share the Care w wielu wypowiedziach pojawiło się stwierdzenie, że ojciec nie jest w stanie w żaden sposób dorównać ideałowi opieki, który inni widzą w matce, szczególnie na etapie niemowlęcym.



*Dziecko zawsze będzie miało lepiej z matką. Zawsze będzie większa więź dziecka z matką niż ojcem. (ojciec)*

*Rola ojca zaczyna się po pierwszym, drugim roku życia. Wtedy ma sens. Wtedy dziecko więcej skorzysta z obecności ojca, niż gdy jest niemowlakiem. (ojciec)*

Czy coś się zmienia, gdy mówimy o dodatkowym urlopie rodzicielskim dla ojca, który nie ujmuje nic z rocznego urlopu, z którego zazwyczaj korzysta matka? Mężczyźni rozważający takie rozwiązanie nadal nie bardzo wierzą w swoje umiejętności.

**TRUDNO OCZEKIWAĆ, ŻE KOBIETA, KTÓRA SPODZIEWA SIĘ DZIECKA, POCZEKA NA LEPSZY MOMENT W PRACY NA WZIĘCIE URLOPU. W PRZYPADKU MĘŻCZYZNY TO SIĘ ZDARZA.**

*Nie wiem, czy bym sobie poradził. Nie wiem, czy bym podolał temu wszystkiemu. To jest wymagające, żeby tak zostać na dłużej. (ojciec)*

### **Reakcja pracodawcy**

Jedną z największych obaw, jakie mają mężczyźni, jest reakcja pracodawcy. Silnie działa tutaj poczucie dobrowolności, którego nie ma w przypadku kobiet. Trudno oczekiwać, że kobieta, która spodziewa się dziecka, poczeka z wzięciem urlopu na lepszy moment w pracy. W przypadku mężczyzny to się zdarza. Warto jednak pamiętać, że ten czas z dzieckiem w tym momencie jego rozwoju już się nie powtórzy i na szczęście coraz więcej mężczyzn zdaje sobie z tego sprawę.

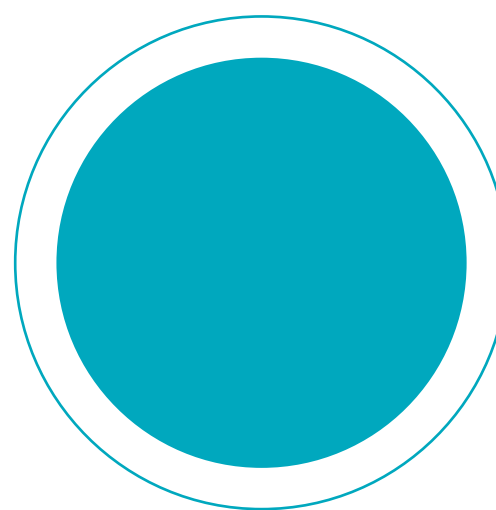
*To są tylko dwa miesiące. Nie oszukujmy się, panowie, dwa miesiące to w zasadzie jest urlop wypoczynkowy plus jakiś czas choroby. To chyba trochę*

*leży w naszej mentalności, że się tak przejmujemy pracą, myślimy, że beze mnie coś się wydarzy albo że będzie ciężko mi powrócić, a nie dam sobie tego czasu, żeby zająć się rodziną i dzieckiem. (ojciec)*

*Uważam, że ojciec powinien być przy rozwoju dziecka, więc ja bym skorzystał z takiego urlopu. Nic by mnie nie powstrzymało, nawet sprawy finansowe. Bo te pozostałe 30% to ja tak naprawdę wydaję na dojazd do pracy. (ojciec)*

*Źródło wszystkich cytatów: Włodarczyk, J. (2022).*

*„Dla mnie dobro dziecka jest większe przy matce”. Raport z badania na temat urlopu rodzicielskiego dla ojców. Fundacja Share the Care*





1

UZNAJ, ŻE OJCIEC  
DZIECKA JEST JEGO  
RÓWNOPRAWNYM  
OPIEKUNEM. TAK  
NAPRAWDĘ!

2

STARAJ SIĘ NIE  
POUCZAĆ  
PARTNERA,  
JAK POWINIEN  
OPIEKOWAĆ  
SIĘ DZIECKIEM.  
TYLKO DZIEL SIĘ  
SWOIM  
DOŚWIADCZENIEM.

3

TATA ZAJMUJE SIĘ  
DZIECKIEM INACZEJ  
NIŻ TY.  
INACZEJ ZNACZY  
INACZEJ  
– ANI GORZEJ,  
ANI LEPIEJ.

4

JEŚLI MALUCH  
PŁACZE  
NA RĘKACH  
TATY,  
POCZEKAJ,  
NIE ZABIERAJ  
GO Z JEGO  
RĄK.  
DAJ IM CZAS  
NA TO,  
ABY SIĘ  
DOGRALI.

9

## SPOSOBÓW, W JAKI KOBIECY MOGĄ WSPIERAĆ PARTNERÓW W BUDOWANIU ROLI RÓWNOPRAWNEGO OPIEKUNA

5

TY TEŻ OD RAZU  
NIE ROZPOZNAWAŁAŚ  
POTRZEB  
DZIECKA,  
MUSIAŁAŚ SIĘ  
TEGO NAUCZYĆ.  
POWIEDZ  
TO PARTNEROWI  
– POMOŻESZ  
MU ZROZUMIEĆ,  
ŻE UCZENIE SIĘ,  
CZEGO CHCE  
MALUCH,  
TO PROCES.

6

POROZMAWIAJCIE  
PRZED  
URODZENIEM  
SIĘ DZIECKA  
(A NAJLEPIEJ  
PRZED  
DECYZJĄ O  
JEGO  
POSIADANIU),  
JAK WYOBRAŻACIE  
SOBIE  
PODZIAŁ  
OPIEKI,  
W TYM  
WYKORZYSTANIE  
URLOPÓW.

7

ZOSTAWIAJ  
DZIECKO  
SAM NA  
SAM Z  
TATĄ,  
NIE  
PATRZ  
PARTNEROWI  
NA RĘCE,  
ZAUFAJ  
MU.  
MALUCH  
POTRZEBUJE  
KONTAKTU  
Z OJCEM.  
CZASAMI  
LEPIEJ  
PO  
PROSTU  
IŚĆ NA  
SPACER.

8

POTRZEBY  
WASZEGO  
DZIECKA,  
TWOJE  
I TWOJEGO  
PARTNERA  
SĄ TAK  
SAMO  
WAŻNE  
–  
ROZMAWIAJCIE  
O NICH  
CZĘSTO.

9

ZACHĘCAJ  
PARTNERA,  
ABY  
WYKORZYSTAŁ  
URLOP  
RODZICIELSKI  
SAM NA  
SAM  
Z  
DZIECKIEM,  
BEZ  
TWOJEJ  
OBECNOŚCI.

# #2

WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ...

## PRAWO DAJE TAKĄ MOŻLIWOŚĆ

Znowelizowane w 2023 roku przepisy prawa pracy przyznają wiele uprawnień ojcóm. Mogą oni skorzystać z nich tuż po porodzie partnerki albo odłożyć to na później. Uprawnienia te umożliwiają pełniejsze włączenie się w życie rodzinne i branie czynnego udziału w wychowywaniu dzieci.

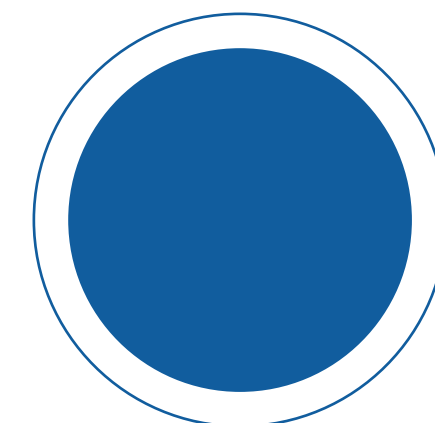


**MARZENA  
PILARZ-HERZYK**

Ekspertka prawa pracy. Od ponad sześciu lat edukuje w sieci za pomocą swoich kanałów społecznościowych oraz jednego z najpopularniejszych blogów prawniczych: [www.MamaPrawniczka.pl](http://www.MamaPrawniczka.pl)

### Macierzyński przejęty przez ojca dziecka

Urlop macierzyński, który kobieta rozpoczyna w dniu porodu, ma obowiązkowy charakter i nie można z niego zrezygnować. Przepisy umożliwiają jednak jego wcześniejsze przerwanie – najwcześniej po upływie pierwszych 14 tygodni urlopu, pod warunkiem że pozostałe sześć tygodni wykorzysta ojciec dziecka. Jeśli nie dopełnił on formalności związanych z przejęciem urlopu, macierzyński kobiety trwa bez żadnych zmian, ponieważ co do zasady część wykorzystywana przez mężczyznę musi się rozpocząć bezpośrednio po urlopie matki. Te sześć tygodni przez niektórych nazywane jest urlopem tacierzyńskim, choć tak naprawdę to kontynuacja urlopu macierzyńskiego.



Procedura przerwania urlopu macierzyńskiego i przekazania go ojcu dziecka wymaga złożenia kilku dokumentów, a co najważniejsze dopilnowania poniższych terminów. Mama musi dopełnić formalności na siedem dni przed planowanym powrotem do pracy. Ojciec musi zająć się formalnościami najpóźniej 14 dni przed przejściem urlopu, musi też zrezygnować na ten czas z prowadzenia jakiejkolwiek działalności zarobkowej. Zasiłek przysługuje również ojcom będącym przedsiębiorcami, pod warunkiem opłacania składki chorobowej.

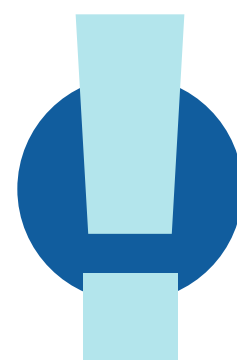
## Rodzicielski

Urlop rodzicielski z założenia przysługuje obojgu rodzicom. Od kwietnia 2023 roku została jednak zmieniona liczba tygodni przysługujących w jego ramach:

- do dotychczasowego limitu 32 tygodni dodano 9 dodatkowych tygodni, nieprzenoszalnych na drugiego rodzica. W praktyce dodatkowe tygodnie musi wykorzystać ojciec. Jeśli się na to nie zdecyduje, wspomniana część urlopu przepadnie;
- ustawodawca wprowadził też dodatkowe 24 tygodnie dla rodziców posiadających zaświadczenie z ustawy z 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 1329 ze zm.). Rodzice mają prawo do wykorzystania tego wymiaru urlopu rodzicielskiego bez względu na liczbę dzieci urodzonych przy jednym porodzie.

Urlop rodzicielski musi zostać wykorzystany do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy szósty rok życia. 9 tygodni urlopu ojciec może wykorzystać w czasie, w którym mama przebywa na urlopie (macierzyńskim lub rodzicielskim), ale również już po zakończeniu urlopu partnerki. Urlop ten nie musi również przypadać bezpośrednio po urlopie mamy.

Nowelizacja przepisów przyniosła też dużą zmianę dotyczącą prawa do urlopu dla ojca dziecka. Odtąd zachowuje on prawo do urlopu rodzicielskiego bez względu na to, czy matka dziecka pozostaje



## URLOP TACIERZYŃSKI

**6 tygodni kontynuacji  
urlopu macierzyńskiego**  
w przypadku przerwania  
go przez matkę dziecka  
i przekazania ojcu

## URLOP RODZIELSKI

**dodatkowe 9 tygodni**  
(w sumie 41 tygodni,  
wcześniej 32 tygodnie)  
w przypadku urodzenia  
jednego dziecka przy  
jednym porodzie

## URLOP OJCOWSKI

**14 dni niezależnie od  
liczby** urodzonych dzieci  
podczas jednego porodu



w zatrudnieniu. Oznacza to, że nawet jeśli kobieta jest nieubezpieczona (bo nie pracuje, nie studiuje), ojciec dziecka ma prawo do wykorzystania urlopu rodzicielskiego.

### Może to zrobić, gdy matka dziecka:

- przebywa na urlopie macierzyńskim,
- przebywa na urlopie rodzicielskim (oboje rodzice mogą korzystać z urlopu w tym samym czasie),
- wróciła do pracy bądź przebywa na urlopie wychowawczym lub urlopie wypoczynkowym.

Każdy z rodziców zachowuje dla siebie 9 tygodni urlopu, którego w żadnej sytuacji nie można przenieść na drugiego rodzica. Z zasiłku za to uprawnienie może skorzystać również ojciec dziecka, który prowadzi działalność gospodarczą i odprowadza składki chorobowe.

## Ojcowski

Nie można też zapominać o urlopie ojcowskim, który przysługuje pracownikowi niezależnie od statusu ubezpieczenia mamy dziecka. Trwa on 14 dni niezależnie od liczby dzieci urodzonych podczas jednego porodu. Można wykorzystać go jednorazowo lub podzielić na dwie siedmiodniowe części. Urlop ojcowski przysługuje do ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia. Jeśli pracownik go nie wykorzysta, uprawnienie to przepada. Za niewykorzystany urlop nie wypłaca się ekwiwalentu urlopowego. Za okres urlopu ojcowskiego pracownikowi przysługuje zasiłek w wysokości 100% podstawy wymiaru. Zasiłek jest wypłacany również za dni wolne od pracy. Przysługuje on także ojcu, który prowadzi działalność gospodarczą oraz odprowadza składkę chorobową. Za czas korzystania z tego zasiłku ojciec będzie miał pomniejszone składki społeczne.

Chcesz wiedzieć więcej? Pobierz nasz informator [„Prawa Taty”](#).



**9**

**UPRAWNIENÍ,  
Z KTÓRYCH MOŻE  
SKORZYSTAĆ OJCIEC  
W ŚWIETLE PRAWA  
PRACY. ZNASZ JE  
WSZYSTKIE?**

URLOP  
OKOLICZNOŚCIOWY

8

URLOP  
RODZICIELSKI

9

ELASTYCZNA  
ORGANIZACJA PRACY

1

PRACA ZDALNA

2

OPIEKA  
NA CHOREGO  
CZŁONKA RODZINY  
(TU: MAMĘ DZIECKA  
PO PORODZIEJ)

7

6 TYGODNI  
URLOPU  
MACIERZYŃSKIEGO

3

URLOP  
WYCHOWAWCZY

6

2 DNI OPIEKI  
NAD DZIECKIEM

5

URLOP OJCOWSKI

4

# #3

WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ...

## TWOJA OBECNOŚĆ TO BEZCENNE KORZYŚCI DLA DZIECKA

W ostatnich latach, po długim okresie koncentrowania się na macierzyństwie, coraz mocniej wybrzmiewa temat znaczenia ojców i ojcostwa w życiu dzieci. Jaka jest ich rola? Po co mężczyźni mają się angażować w opiekę nad dzieckiem już od jego pierwszych dni, tygodni, miesięcy? Co mogą czerpać z tego matki, a co ojcowie? I co wreszcie mówią na ten temat najnowsze badania?



### MACIEJ CHODOREK

Psychoterapeuta psychoanalityczny z ponadpiętnastoletnim stażem. Pracuje z młodzieżą oraz dorosłymi. Specjalizuje się w pracy z rodzicami, szczególnie ojcami. Szkoli profesjonalistów. Współpracuje z Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę.

Badania naukowe pozują wiele pozytywnych aspektów zaangażowania ojca już na wczesnych etapach życia dziecka. Przede wszystkim daje to mężczyznom szansę na zbudowanie z synem lub córką bezpiecznej więzi, która z jednej strony wspiera kształtowanie zdrowia psychicznego malucha, a z drugiej pomaga ojcom rozwinąć umiejętności pielęgnacyjne i rodzicielskie. Kontakt daje też szansę na poznanie dziecka, jego charakteru, nawyków, upodobań, co sprawia, że mężczyzna staje się bardziej uważnym rodzicem i jest w stanie zapewnić dziecku większe bezpieczeństwo emocjonalne na kolejnych etapach jego życia.

Badania pokazują, że im więcej czasu ojciec spędzi z dzieckiem w pierwszych miesiącach jego życia, tym wyższe zdobywa umiejętności, częściej angażuje się w opiekę i zabawę z synem lub córką w kolejnych latach.



## Towarzystwo w rozwoju

Większe zaangażowanie mężczyzn w opiekę nad potomstwem stwarza szansę lepszej komunikacji, ponieważ obie strony lepiej się poznają. Obecność ojca może wpłynąć pozytywnie na rozwój emocjonalny dziecka, jego poczucie wartości, a w konsekwencji na budowanie kompetencji społecznych. Maluch, który zna kogoś innego niż matkę, poznaje w ten sposób dwie osoby tworzące grupę społeczną. Dzięki temu uczy się, że można się różnić od siebie. Dodatkowo harmonia w związku rodziców oraz niski poziom ich stresu przyczyniają się do kształtowania u dziecka wzorców przywiązania dających poczucie bezpieczeństwa i będących bazą do nawiązywania wartościowych relacji w kolejnych latach. Może to mieć znaczenie w okresie dorastania.

Dzieci, których relacja z ojcem w niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie była bliska i oparta na zaufaniu, mają mniej problemów społecznych, lepsze kontakty z rówieśnikami, potrafią radzić sobie z konfliktami, nieporozumieniami, różnicą zdań. Nastolatki, których ojcowie przejawiali większe zaangażowanie w ich wczesnym dzieciństwie, rzadziej popadają w konflikty z prawem i sięgają po używki. Badania naukowe potwierdzają, że te dzieci rozwijają się lepiej poznawczo i osiągają lepsze wyniki w nauce.

## Wsparcie dla partnerki

Obecność i zaangażowanie mężczyzny może odciążyć matkę z części obowiązków, zapewnić jej wsparcie emocjonalne, co jest istotnym czynnikiem chroniącym przed depresją poporodową. Spokojniejsza, bardziej uważna, mniej zmęczona matka zapewni dziecku bardziej troskliwą opiekę i stworzy mocniejszą więź z partnerem. Opiekując się partnerką, mężczyzna otacza opieką nie tylko ją, ale również swoje dziecko.

Zaangażowanie ojców w opiekę nad dzieckiem i dzielenie się partnerów obowiązkami domowymi może zapobiegać powstawaniu konfliktów w rodzinie, zapewnia bardziej harmonijną atmosferę dla rozwoju malucha, może też być czynnikiem chroniącym przed rozpadem rodziny. Gdyby

jednak doszło do rozpadu związku matki i ojca dziecka, nawiązana więź może ułatwiać zachowanie przez potomka relacji z obydwójmi rodziców.

## Przełamywanie stereotypów

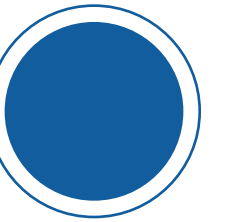
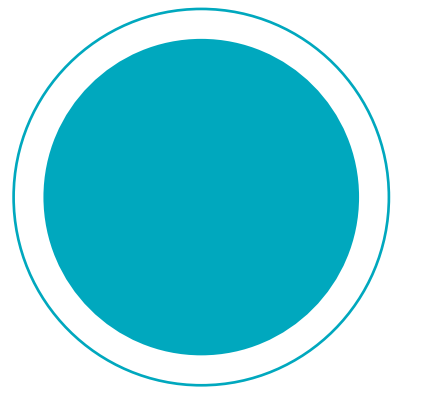
Większe zaangażowanie ojców w opiekę w pierwszych miesiącach życia dziecka wpływa pozytywnie na zmiany świadomości społecznej i odchodzenie od stereotypów przypisywanych płciom w pełnieniu ról

**HARMONIA W ZWIĄZKU RODZICÓW ORAZ NISKI POZIOM ICH STRESU PRZYCZYNIĄ SIĘ DO KSZTAŁTOWANIA U DZIECKA WZORCÓW PRZYWIĄZANIA DAJĄCYCH POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I BĘDĄCYCH BAZĄ DO NAWIĄZYWANIA WARTOŚCIOWYCH RELACJI.**

rodzinnych, czyli „matki-Polki” i „nieobecnego ojca”. Dziecko uczy się w dużym stopniu przez obserwację rodziców. Można więc założyć, że model związku, który widzi u nich, w znacznym stopniu wpłynie na to, jaki model samo wybierze. Długoterminowo dobra relacja z ojcem jest dodatkowym czynnikiem chroniącym przed rozwojem zaburzeń psychicznych i podejmowaniem zachowań autodestrukcyjnych, np. prób samobójczych.

## Wszystko zaczyna się w domu

Brytyjski psychoanalityk Donald W. Winnicott w książce „Dom jest punktem wyjścia” napisał, że niemowlęta nie pamiętają tego, co przebiegało dobrze, ale pamiętają to, co przebiegało źle. Jeżeli wszystko było dobrze, nigdy nie powiedzą „dziękuję”, ponieważ nie wiedzą, że wszystko było w porządku. Można więc powiedzieć, że jest pewien obszar nieuznanego zadłużenia, którego nie należy uznawać za dług. Nic się nikomu nie należy, ale ten, kto doszedł do stabilnej dorosłości, nie mógłby tego osiągnąć, gdyby ktoś inny nie przeprowadził go przez początkowe etapy. I choć Winnicott pisał o matce jako głównej opiekunce, to dlaczego w świetle przytoczonych powyżej badań nie pomyśleć o ojcu jako osobie, która również tworzy środowisko życia dziecka?



9



1  
WARTO MIEĆ DYSTANS  
DO ŻYCIA

2  
POCZUCIE HUMORU  
POMAGA ZNOSIĆ TRUDNE  
CHWILE

3  
KAŻDA PODRÓŻ KSZTAŁCI,  
A TA Z TATĄ POD NAMIOT  
SZCZEGÓLNI

4  
BLUZKA W KROPKI  
PASUJE DO SPODENEK  
W PASECZKI I NIKOGO NIE  
POWINNO TO OBCHODZIĆ

5  
ZJEDZENIE PIZZY KILKA  
RAZY Z RZĘDU JESZCZE  
NIKOGO NIE ZABIŁO

6  
ZAWSZE TRZEBA  
PAMIĘTAĆ O MYCIU  
ZĘBÓW, BO DZIĘKI TEMU  
PIENIĄDZE PRZEZNACZONE NA  
WIZYTY U DENTYSTY MOŻNA  
WYDAĆ NA WSPÓLNĄ  
PIZZĘ

9  
MĘŻCZYŹNI TEŻ PŁACZĄ  
I SĄ EMOCJONALNI

8  
KIEDY  
PŁYNIEMY  
KAJAKIEM, WIOSŁUJMY  
WE DWOJE – WTEDY  
SZYBCIEJ DOCIERAMY DO  
CELU, NP. NA PIZZĘ  
I LODY

7  
TRZEBA UMIEĆ ZAŁOŻYĆ  
ŁAŃCUCH W ROWERZE  
I ZAPLEŚĆ WARKOCZE

## 9 LEKCJI, KTÓRE TATA MOŻE PRZEKAZAĆ DZIECKU

# #4 WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ... TO KORZYŚĆ TAKŻE DLA OJCA



**DR KAMIL JANOWICZ**  
(UNIWERSYTET SWPS)

Psycholog,  
post-doctoral researcher,  
nauczyciel akademicki  
na Uniwersytecie  
SWPS. Współpracuje  
z licznymi fundacjami  
(m.in. Share the Care,  
Dajemy Dzieciom Siłę,  
Odzyskani), prowadząc  
warsztaty i wykłady  
psychoedukacyjne dla  
rodziców i młodzieży oraz  
grupy rozwojowe dla  
ojców. Wiedzę naukową  
na temat rodzicielstwa  
i wychowania dzieci  
popularyzuje na swoim  
blogu Father\_ing.

Wskazując na zyski wynikające ze skorzystania przez mężczyznę z urlopu rodzicielskiego, zazwyczaj wspomina się o dobrym wpływie na rozwój dziecka, umożliwieniu kobiecie szybszego powrotu do pracy i odciążeniu jej od obowiązków rodzicielskich.

Ta perspektywa jest oczywiście istotna, ale warto też pamiętać, że skorzystanie z tego urlopu może przynosić korzyści także samym ojcom.

## Korzyści mogą dotyczyć kilku obszarów:

- relacji z dzieckiem i radzenia sobie z rodzicielskimi wyzwaniami,
- relacji z partnerką,
- zdrowia psychicznego.

## Więcej czasu razem

Przyjrzyjmy się temu, jak skorzystanie z urlopu rodzicielskiego może wspierać ojcostwo. Przede wszystkim daje mężczyznom szansę na spędzenie z dzieckiem więcej czasu na co dzień i asystowanie mu w zwykłych czynnościach. To bardzo ważne dla budowania więzi z synem lub córką i ich





poznawania. Kiedy ojciec jest w pracy, w ograniczony sposób towarzyszy w rozwoju dziecka i obserwacji, jak ono funkcjonuje. W efekcie mniej o nim wie i jest mu trudniej radzić sobie, gdy zostaje z potomkiem sam na sam.

Urlop rodzicielski to świetna okazja, żeby lepiej poznać swoje dziecko, nauczyć się go, wypracować schematy działania, które ułatwią w przyszłości codzienne funkcjonowanie w roli rodzica. Dzięki temu takie czynności, jak karmienie, ubieranie, usypianie, organizowanie zabaw, będą dla ojca łatwiejsze i mniej obciążające.

Potwierdzają to badania naukowe, wskazujące, że mężczyźni, którzy skorzystali z urlopu ojcowskiego (i/lub rodzicielskiego) są bardziej zadowoleni z relacji z potomstwem i częściej doświadczają ojcostwa jako czegoś pozytywnego.

Skorzystanie z urlopu rodzicielskiego to także inwestycja na przyszłość w funkcjonowaniu w roli ojca. Wielu mężczyzn włączających się w opiekę nad dzieckiem dopiero, gdy ono skończy dwa, trzy lata, doświadczają trudności ze zbudowaniem więzi z maluchem, który wyraźnie preferuje mamę, mniej słucha taty i trudniej uspokaja się przy nim w emocjonujących sytuacjach.

Rozwijając więź z dzieckiem na wczesnym etapie jego życia, budujemy stabilny fundament pod przyszłe, wspólne relacje. Syn lub córka mogą lepiej poznać ojca, zyskać do niego zaufanie i poczuć się przy nim bezpiecznie. Z takim doświadczeniem mężczyzna łatwiej będzie pozytywnie wpływał na rozwój dziecka w przyszłości, będzie umiał wyznaczać i respektować granice zachowania, dzielić się swoimi pasjami i wartościami. Będzie też wsparciem dla syna lub córki w ich wyzwaniach.

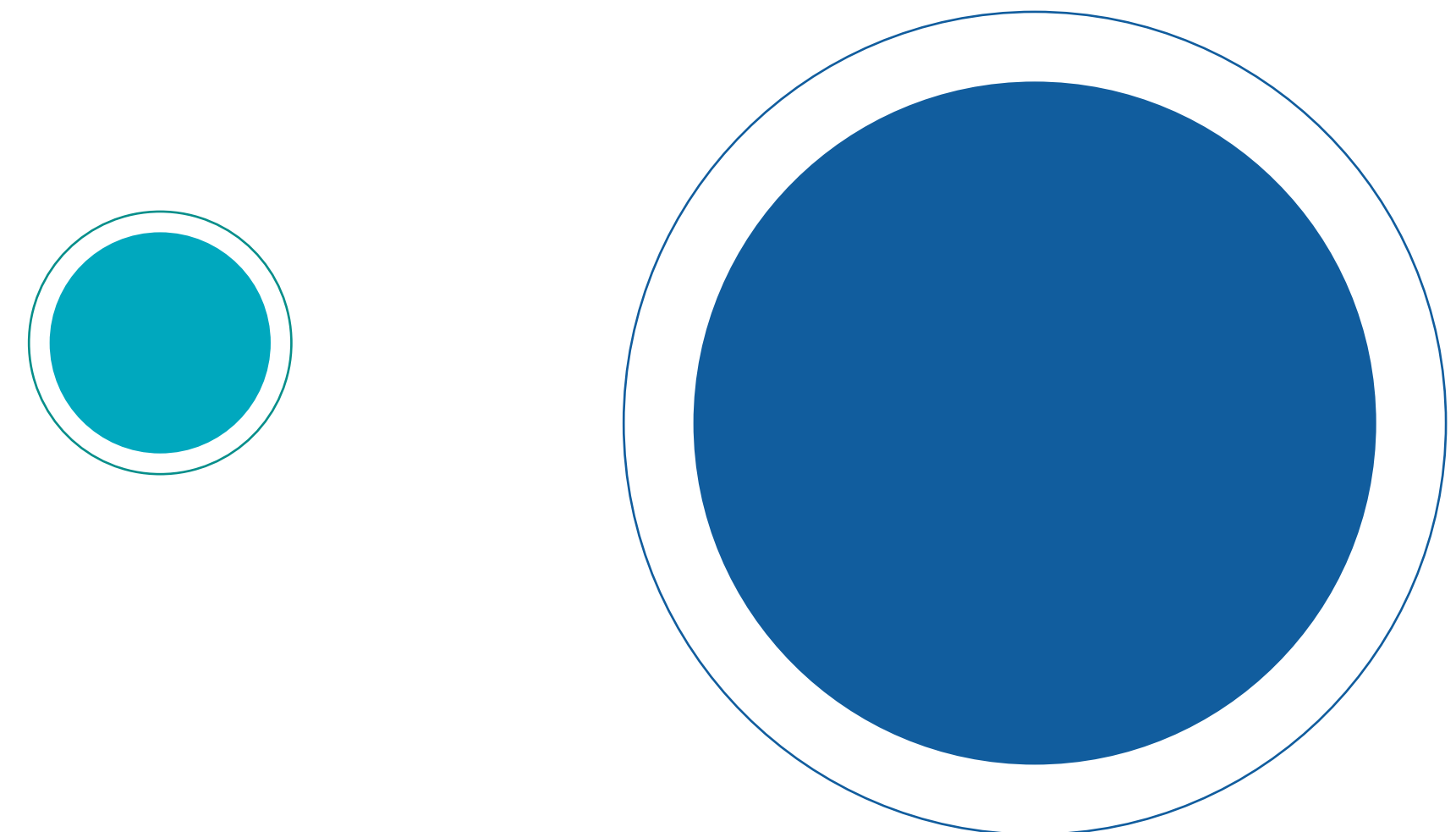
Równie istotne jest odczuwanie radości z obserwowania tego, jak rozwija się dziecko. Ojcowie korzystający z urlopów rodzicielskich dzielą się pozytywnymi doświadczeniami z czasu spędzonego z potomstwem. Podkreślają, że to dla nich coś wyjątkowego, gdy mogą widzieć pierwsze kroki malucha, słyszeć jego pierwsze słowa i patrzeć, jak codziennie zdobywa nowe umiejętności. Zobaczyć to na zdjęciach lub usłyszeć z opowieści partnerki, a być przy tym, to jednak zupełnie różne

doświadczenia. Skorzystanie z urlopu rodzicielskiego i/lub ojcowskiego to szansa na bycie świadkiem tych pięknych momentów.

## Lepsze relacje z partnerką

Jedną z istotnych trudności, których mogą doświadczać ojcowie po narodzinach dziecka, jest pogorszenie relacji z partnerką. Dlatego skorzystanie przez mężczyznę z urlopu to także inwestycja w budowanie związku. Badania naukowe pokazują, że ci, którzy zdecydowali się na taki krok, mają lepszą relację z partnerką, są bardziej zadowoleni z jakości relacji oraz doświadczają lepszej współpracy z kobietą na polu rodzicielskich obowiązków. Korzystając z urlopu rodzicielskiego, można odciążyć partnerkę, ale także lepiej zrozumieć jej doświadczenia związane z byciem głównym opiekunem dziecka. Poznawanie perspektywy drugiej strony to szansa na bardziej otwartą komunikację, więcej wdzięczności i wzajemnego docenienia oraz zrozumienia w związku.

**BADANIA PRZEPROWADZONE M.IN. W DANII POKAZUJĄ, ŻE W PERSPEKTYWIE KILKU LAT W RODZINACH, W KTÓRYCH MĘŻCZYŻNA SKORZYSTAŁ Z URLOPU OJCOWSKIEGO I/LUB RODZicielskiego, SYTUACJA FINANSOWA STAJE SIĘ LEPSZA, A ŁĄCZNE DOCHODY PARTNERÓW SĄ WYŻSZE NIŻ W TYCH RODZINACH, GDZIE OJCIEC SIĘ NA TO NIE ZDECYDOWAŁ.**

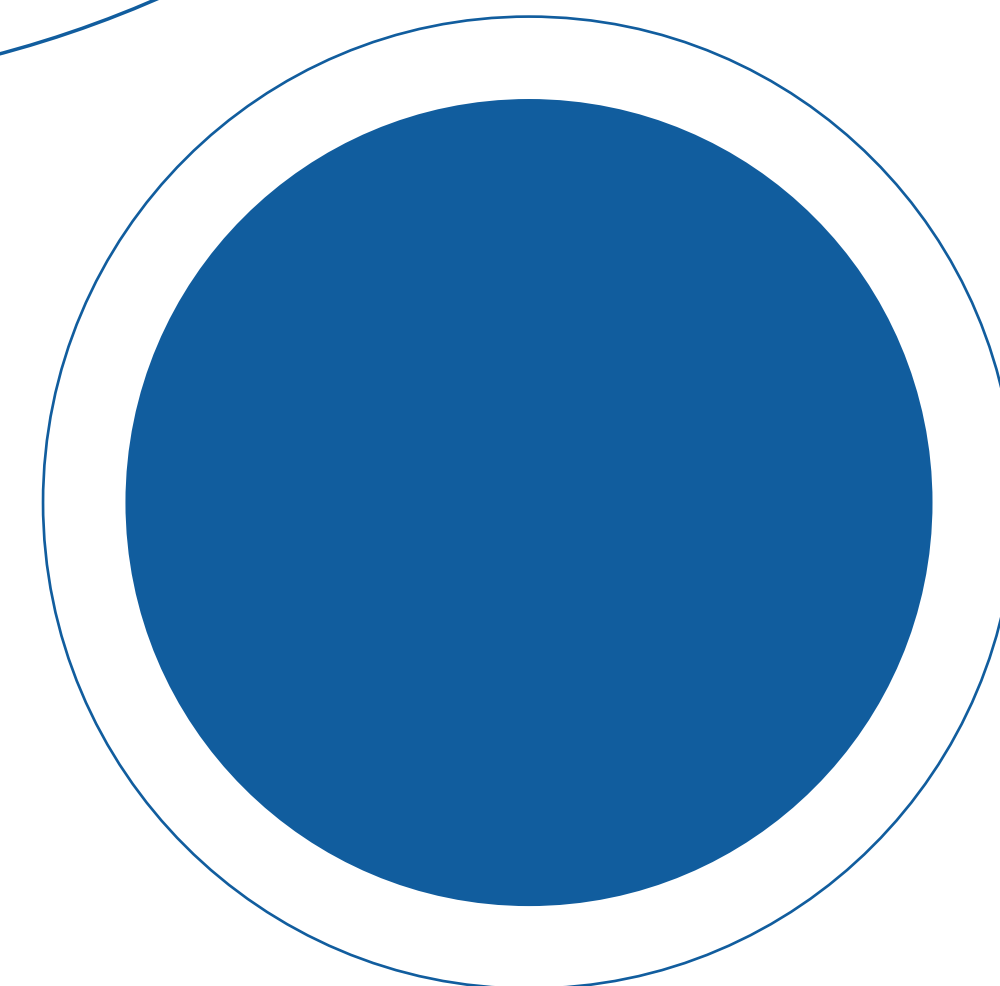
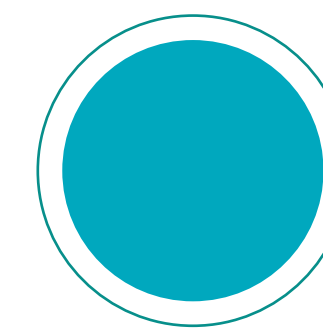


Jedną z kluczowych korzyści urlopów dla ojców jest to, iż sprzyjają one szybszemu powrotowi kobiet na rynek pracy. A jakie ma to pozytywne skutki także dla ojców? Rozwój zawodowy, a co za tym idzie lepsze wynagrodzenie partnerki, to szansa na jej większy wkład w domowy budżet, a więc mniejszą presję na mężczyznę, który w innym przypadku w całości lub w zdecydowanej większości musi zadbać o bezpieczeństwo finansowe rodziny. Badania przeprowadzone m.in. w Danii pokazują, że w perspektywie kilku lat w rodzinach, w których mężczyzna skorzystał z urlopu ojcowskiego i/lub rodzicielskiego, sytuacja finansowa staje się lepsza, a łączne dochody partnerów są wyższe niż w tych rodzinach, gdzie ojciec się na to nie zdecydował. Lepszy stan domowego budżetu to szansa dla mężczyzny na spokój, rozwój, mniejsze i większe przyjemności... Choć w krótkoterminowej perspektywie argument finansowy często zniechęca panów do skorzystania z przysługującego im urlopu, to warto spojrzeć na to długoterminowo.

### Redukcja stresu

Ostatni aspekt korzyści wynikających ze skorzystania z urlopu przez ojca dotyczy zdrowia psychicznego i samopoczucia. Smutna prawda jest taka, że mężczyźni równie często jak kobiety doświadczają poważnych problemów w tej sferze. W świetle badań naukowych można stwierdzić, że skorzystanie z urlopu ojcowskiego i/lub rodzicielskiego jest czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia depresji oraz bardzo silnego i przedłużającego się stresu, który może skutkować problemami w zakresie zdrowia fizycznego.

Jak widać, urlop rodzicielski i/lub ojcowski może mieć wiele korzyści dla mężczyzn. I to nie tylko doraźnych, ale także tych długoterminowych. Jest szansą na zbudowanie lepszej relacji z dzieckiem, rozwój kompetencji rodzicielskich, zachowanie dobrych stosunków z partnerką i zredukowanie stresu wynikającego z pracy zawodowej. Warto pomyśleć o tym, żeby z tej możliwości skorzystać i dobrze się do tego przygotować.



1

NAUCZYSZ SIĘ LEPIEJ ROZPOZNAWAĆ  
POTRZEBY DZIECKA

2

USŁYSZYSZ PIERWSZE „TATA”  
WYMAWIANE PRZEZ SYNA LUB  
CÓRKĘ

3

ZYSKASZ CZAS, ABY ZASTANOWIĆ  
SIĘ, JAKIE SĄ PRIORYTETY W TWOIM  
ŻYCIU

4

LEPIEJ ZROZUMIESZ SWOJĄ  
PARTNERKĘ (BO OSIEM GODZIN  
W PRACY I OSIEM GODZIN W DOMU TO  
ZUPEŁNIE INNE PERSPEKTYWY)

9

## PROFITÓW DLA TATY Z WYKORZYSTANIA URLOPU RODZICIELSKIEGO

Kiedy Twój stary dowiadyuje się,  
że ma teraz dziewięć tygodni  
urlopu na bombelka.



Dzięki uprzejmości, Who's your daddy

5

PARTNERKA LEPIEJ ZROZUMIE CIEBIE I TWÓJ STRES  
ORAZ ZMĘCZENIE ZWIĄZANE Z PRACĄ ZAWODOWĄ

9

ZBUDUJESZ SILNIEJSZĄ I BLIŻSZĄ  
WIĘZ Z SYNEM LUB CÓRKĄ

8

POZNASZ TAK ZWANY  
MIĘDZYCZAS Z DZIECKIEM – W TEJ  
PRZESTRZENI DZIEJĄ SIĘ RZECZY  
MAGICZNE

7

ZYSKASZ CZAS NA TO,  
ABY ODPOCZAĆ OD PRACY  
(KOBIETY WYMIENIAJĄ TO JAKO  
POWÓD NIEDZIELENIA SIĘ URLOPEM  
Z PARTNEREM)

6

ROZWINIESZ KOMPETENCJE  
RODZICIELSKIE

# #5

WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ...

# ODWAGA DO BYCIA PIERWSZYM PROCENTUJE W PRZYSZŁOŚCI



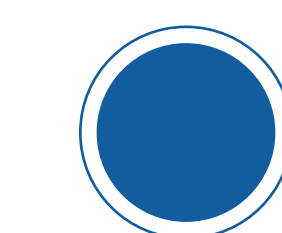
**DR HAB. JACEK  
WASILEWSKI**

Zajmuje się inkluzywnością języka w procesach organizacji oraz perswazją w komunikacji.

Jest autorem badań dotyczących inkluzywności, a także wielu książek naukowych i popularnonaukowych.

Wykładowca na Wydziale Dziennikarstwa UW, gdzie w ramach Narrative Impact robi analizy komunikacji i kodów kulturowych.

Czym współcześni ojcowie różnią się od swoich ojców? Między innymi oczekiwaniami wobec córek. Dzisiaj mężczyźni mają nadzieję, że celem życiowym ich córek nie będzie wyłącznie wyjście za mąż, a raczej podążanie za swoim powołaniem. Jak wynika z moich badań (Narrative Impact 2020), rola ojca przechodzi obecnie zmiany kulturowe: **od chroniącego córkę przed światem do uczącego ją, jak sobie w nim radzić. Nie stanie się to jednak bez zaangażowania obu stron i wspólnej więzi. Pierwszym krokiem w budowaniu tej więzi jest urlop rodzicielski.**



TYGODNI URLOPU TYLKO DLA OJCÓW

Ojcowie, którzy od narodzenia dziecka angażują się w opiekę, mają w przyszłości większy wpływ na to, jak zostanie ono wychowane. Małe, ale ważne decyzje, np. co zjeść na obiad, gdzie pójść na zakupy, w co będziemy się bawić, jaką ugotujemy zupę, jak spędzimy popołudnie, kumulują się w większej skali w duże sprawy – dotyczące stylu życia, wyborów życiowych, gustów konsumenckich, zainteresowań. Dzięki codziennym małym decyzjom mężczyzna kształtuje to, jakim człowiekiem będzie jego dziecko. Decyzje te często omijają pracujących całymi dniami poza domem.

W badaniach Pettsa, Knoesterra i Waldfogel (2020) okazało się, że ojcowie, którzy wzięli co najmniej dwa tygodnie urlopu ojcowskiego po urodzeniu się dziecka, mogli liczyć na długotrwałe korzystne efekty rodzinne. Nawet po dziewięciu latach od takiego urlopu ich dzieci deklarowały wyższy poziom bliskości z tatą niż te, których ojcowie urlopu nie wzięli. W przyszłości może to podsycać konflikt pokoleń i negację stylu życia ojców. I znów – według danych z mojej akcji Dzwonię do Ciebie (2020) większość zerwanych kontaktów z dorosłym dzieckiem dotyczy mężczyzn. Ci, którzy nie mają wpływu na codzienność i małe decyzje, tracą szansę na kształtowanie postaw potomstwa.

## Obawy ojców

Mężczyźni się boją, ale moim zdaniem nie tego, czego tak naprawdę bać się powinni. To efekt braku wiedzy, co czeka ich w przyszłości. Jak wynika z Globalnego raportu o urloпах rodzicielskich z 2018 roku (Global Parental Leave Report), głównymi powodami zaniechania przez ojców skorzystania z urlopu rodzicielskiego były obawy przed tym, że:

- zostaną wykluczeni z męskiej grupy, która nie korzysta z takich urlopow,
- coś ich ominie w pracy, a pozostając w domu z dzieckiem, nie będą mieć udziału w sukcesach zespołu,
- zostaną usunięci na boczny tor, ocenieni jako mniej zaangażowani w realizację celów organizacji,
- wypadną z roli żywiciela rodziny, który w momencie narodzin dziecka powinien przede wszystkim zarabiać.

Nie będziesz musiał martwić się o więź z dzieckiem, jeśli zaczniesz od skorzystania z dodatkowych dziewięciu tygodni urlopu dla Ojców.



Dzięki uprzejmości „Who's your daddy”

## POPULARYZACJA URLOPÓW RODZIELSKICH MOŻE ZMIEŃĆ MĘSKIE DOŚWIADCZENIE SPOŁECZNEGO WYKLUCZENIA ZE SFERY OPIEKUŃCZEJ, ZWIĘKSZAJĄC POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI I SATYSFAKCJĘ Z ŻYCIA.

Popatrzymy teraz na kraje, w których urlopy rodzicielskie mają długą tradycję. Według szwedzkiej agencji ubezpieczeń (Försäkringskassan) dekadę temu urlopy rodzicielskie rzadziej brali mężczyźni młodzi („nie wiem, o co w tym chodzi”), z kultur południowych („to nie są męskie sprawy”), o niskich dochodach lub słabej pozycji na rynku pracy („moją rolą jest zarabiać na rodzinę, może wezmę nadgodziny”), a także mieszkający

razem ze słabo wykształconą partnerką (kobieta decyduje, że sama zajmie się dzieckiem lub skorzysta z pomocy matki).

Główne obawy mężczyzn związane z wykorzystaniem urlopu rodzicielskiego dotyczą sfery zawodowej i utraty dotychczasowej pozycji/ roli w firmie. Pojawia się myślenie: co powiedzą koledzy z pracy, co będę o sobie myślał, skoro powinienem raczej więcej pracować i zarabiać pieniądze. No właśnie nie. W momencie pojawienia się dziecka ojciec zaczyna grę w innym zespole i jako trener jest potrzebny na innym boisku niż to firmowe.

### Zestaw korzyści

Kiedy myślimy o odwadze, często przychodzą nam na myśl te momenty, gdy ktoś staje twarzą w twarz z jakimś niebezpieczeństwem – myśliwy spotyka na swojej drodze niedźwiedzia, strażak nie waha się wejść do płonącego budynku, policjant ryzykuje życie w pogoni za niebezpiecznym sprawcą. Odwaga wynikająca z narażania własnego życia lub zdrowia jest powszechnie doceniana. Dlatego wiele osób podejmuje ryzykowne działania ze strachu przed oskarżeniem o bycie tchórzem lub wyśmianiem.

Tymczasem dziś prawdziwą odwagą jest stawić czoło swoim słabościom, lękom, które nie pozwalają osiągać długofalowych celów. Dziś odważny nie jest ten, kto wyrusza z psim zaprzęgiem, by zdobyć biegun południowy, ale ten, kto zdobędzie się na zmianę rzeczywistości i samego siebie dla dziecka, które pokłada ufność w tym, że ktoś je ochroni i otoczy opieką. Tak więc odwagą jest zrobić coś jako pierwszy, nawet gdy inni tego jeszcze nie robią. Odwagą jest być pionierem, nawet gdy nie wszyscy są w stanie zrozumieć podjętą decyzję. Zapewne inni zrozumieją ją później, kiedy ty będziesz czerpał zyski z nawiązania wczesnych relacji z dzieckiem.

Często ojcowie dzielący się z partnerką obowiązkami opiekuńczymi mają poczucie niedopasowania. Wiąże się to z niechęcią do uczestniczenia w czynnościach społecznie przypisywanych głównie kobietom. Dlaczego? Bo nie widzimy ojców w tych rolach (albo widzimy ich niewielu). Gdy

**DZIĘKI  
CODZIENNYM  
MAŁYM DECYZJOM  
DOROSŁY  
MĘŻCZYŻNA  
DECYDUJE O TYM,  
JAKIM CZŁOWIEKIEM  
BĘDZIE JEGO  
DZIECKO.**

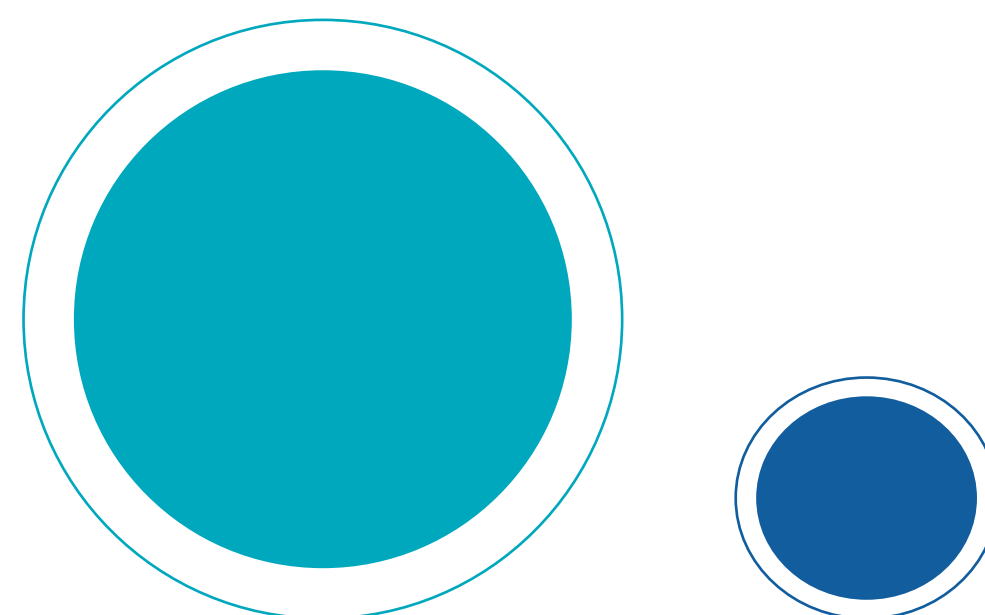
ojców-opiekunów jest niewielu, mogą się czuć wyobcowani. Popularyzacja urlopów rodzicielskich może zmienić męskie doświadczenie społecznego wykluczenia ze sfery opiekuńczej, zwiększając ich poczucie przynależności i satysfakcję z życia.

Podziwiam mojego kolegę – prawnika, aktywistę z czasów protestów wobec ustawy ACTA, który dziś jest na urlopie wychowawczym, i jak sam twierdzi, jest to najlepszy czas w jego życiu. To też najlepszy czas na realizację jego średniowiecznych pasji wikinga, które realizuje wspólnie ze swoim trzecim dzieckiem. To dla mnie to doskonały przykład, jak mężczyzna, który wcześniej zmieniał społeczeństwo, teraz kształtuje je swoim przykładem, opiekując się dziećmi.

### Mniejsze ryzyko rozvodu

Socjologowie Richard Petts i Chris Knoester w serii artykułów naukowych sprzed trzech lat pokazali dane z długoterminowych badań tysięcy amerykańskich rodzin. Wynika z nich, że urlop brany przez ojców wiąże się z trwałymi korzyściami dla obojga rodziców. Naukowcy odkryli, że w rodzinach, w których mężczyzna decydował się na choćby krótkie okresy urlopu rodzicielskiego, przez kolejne sześć lat ryzyko rozvodu było mniejsze niż u par, w których partner nie korzystał z tego urlopu. Tę prawidłowość obserwowano nawet wtedy, gdy dzieci osiągały wiek szkolny.

Jeśli więc chcesz, żeby twoja córka była odważna i stanowcza, sam bądź odważny. Jeśli chcesz zdobyć uznanie swojej partnerki, bądź odważny. Jeśli chcesz zrobić coś pierwszy, nie oglądając się na innych, bądź odważny. Odwaga wymaga pokonania własnych emocjonalnych ograniczeń. Pierwszy krok zaczyna się od wniosku urlopowego. Potem jesteś zdany na własne siły. Jestem pewien, że dasz radę.



# 9

## LĘKÓW, KTÓRE MUSI POKONAĆ OJCIEC PRZED WYKORZYSTANIEM URLOPU RODZICIELSKIEGO

1

CO POWIEDZĄ KOLEDZY? PRZECIEŻ ŻADEN MĘŻCZYZNA NIE BIERZE URLOPU RODZICIELSKIEGO...

2

CZY W CZASIE URLOPU OMINIE MNIE COŚ WAŻNEGO W PRACY?

3

CZY MÓJ SZEFSZEF POMYŚLI, ŻE UNIKAM PRACY?

4

CZY BĘDĘ POSTRZEGANY JAKO MĘŻCZYZNA, KTÓRY NAŚLADUJE PARTNERKĘ?

5

JAK POCZUJĘ SIĘ W ROLI, KTÓRA JEST POSTRZEGANA JAKO NIEMĘSKA?

6

CZY SIĘ NIE ZBŁAŻNIĘ, OPIEKUJĄC SIĘ DZIECKIEM, PRZECIEŻ MOJA PARTNERKA ROBI TO DUŻO LEPIEJ?

7

CZY PODCZAS URLOPU RODZICIELSKIEGO ZAROBIE MNIJEJ?

8

CZY JEŚLI ZAROBIE MNIJEJ, MOJA ROLA W ZWIĄZKU STANIE SIĘ PRZEZ TO MNIJEJ WAŻNA?

9

A CO, JEŚLI OPIEKA NAD DZIECKIEM MI SIĘ SPODOBA?

# #6

WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ...

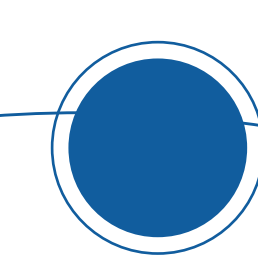
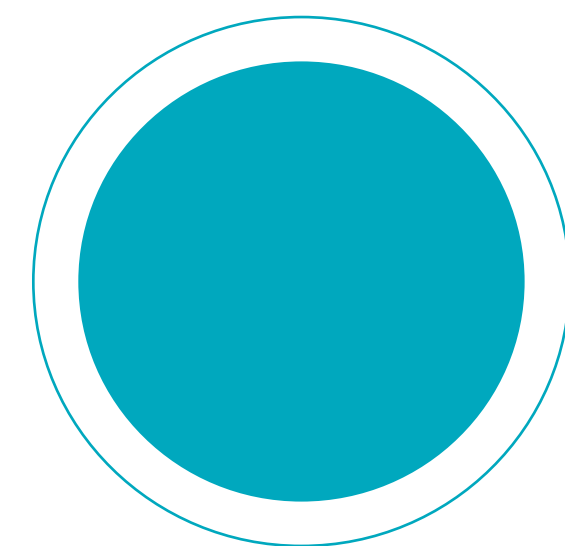
## WZMACNIA WIĘZI



**SEBASTIAN  
ANTONOWICZ**

Profilaktyk, edukator psychologiczny, specjalista ds. szkoleń z zakresu umiejętności miękkich, coach. Działa na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem. Świadczy wsparcie psychologiczne w telefonie zaufania dla mężczyzn fundacji IPW – Instytut Przeciwdziałania Wykluczeniom.

Czy nam się to podoba, czy nie, rewolucja odbywa się na naszych oczach. Jeszcze nie tak dawno ojciec był dla wielu dzieci tym panem, który po późnym powrocie do domu kładł się na kanapie i odpoczywał. Dziś ojcowie, tatusie i tatusiowie mogą stać się dla syna lub córki kimś więcej niż tylko straszakiem: „zobaczysz, powiem ojcu”. Świat się zmienia, stajemy się bardziej świadomym społeczeństwem, coraz częściej zauważamy potrzebę równouprawnienia i współdzielenia rodzicielskich obowiązków.





Zmiany w podejściu do roli ojca w wychowaniu dzieci są istotne, bo dla rozwoju malucha aktywny udział obojga rodziców w opiece ma ogromne znaczenie. Dla ojca to okazja, żeby być naprawdę blisko swojego potomka. Uczestniczenie w jego rozwoju może mieć bezcenny wpływ nie tylko na dziecko, ale również na zdrowie psychiczne mężczyzny.

## Ojowska więź

Urlop rodzicielski to dla ojca szansa nawiązania głębszej więzi z dzieckiem. Dzięki codziennemu bliskiemu kontaktowi mężczyzna ma szansę lepiej zrozumieć potrzeby i emocje syna lub córki. To daje piękne podstawy do zbudowania zaufania i tworzenia silnych więzi rodzinnych. I to właśnie te więzi pozwalają ojcu poczuć, że to, co robi, ma głębszy sens, że jest potrzebny i ma bezpośredni wpływ na życie drugiego człowieka.

## Inny stres

Urlop rodzicielski naraża mężczyznę na inne czynniki stresogenne niż praca. Życie zawodowe samo w sobie generuje napięcie, i to dość duże i trwałe. Opieka nad dzieckiem daje szansę na odpoczynek od codziennych problemów biurowych, spotkań w zespole projektowym, rozliczania się z osiągniętych (lub nie) celów, choć również wiąże się ze stresem, ale w zupełnie innym obszarze naszego życia. Nasz umysł zwykle ceni sobie odmianę, bo to nas rozwija. Pozwala nam sprawdzić się w czymś, co ma znaczenie, i skoncentrować się na ważniejszych dla wielu wartościach.

## Ojowska samoocena

Znacie takich mężczyzn, którzy po dekadzie pracy zawodowej mają trudność z określeniem, co w pracy osiągnęli, zmienili na lepsze, znacząco rozwinęli? Codzienne zajmowanie się dzieckiem i dostrzeganie pozytywnych rezultatów swojej opieki buduje poczucie spełnienia. Coś, co w życiu zawodowym dla wielu z nas nie ma szans na realizację. Opieka nad dzieckiem może wzmocnić ojowską samoocenę – obserwowanie, jak maluch rozwija się na naszych oczach, jest niezwykle satysfakcjonujące.

## BYCIE AKTYWNYM OJCEM DAJE IMPULS DO KONTAKTÓW Z INNYMI MĘŻCZYZNAMI MAJĄCYMI DZIECI, WYMIENIANIA SIĘ DOŚWIADCZENIAMI, NAWIĄZYWANIA NOWYCH, WARTOŚCIOWYCH RELACJI.

## Ojowska wspólnota

Urlop rodzicielski daje mężczyznom możliwość aktywnego uczestniczenia w życiu rodzinnym i wspólnym spędzaniu czasu. Bycie aktywnym ojcem daje też impuls do kontaktów z innymi mężczyznami mającymi dzieci, wymieniania się doświadczeniami, nawiązywania nowych, wartościowych relacji. Wielu tego brakuje, a bycie tatą jest świetną podstawą do zainicjowania rozmowy, pozwala łatwiej pokonać izolację społeczną, poczucie samotności, wyobcowania. Dzięki temu łatwiej budować swoistą sieć wsparcia społecznego dla ojców.

Urlop rodzicielski dla mężczyzn to inwestycja w przyszłość dziecka, ale nie tylko. Realizując się w roli ojca, mężczyzna buduje silne więzi rodzinne, wzmacnia swoją samoocenę, odporność na stres i staje się częścią wspólnoty innych mężczyzn. Wspierajmy ten pomysł, bo urlop rodzicielski to męska droga do zdrowia psychicznego i budowania lepszego świata przyszłych pokoleń.

Mój stary, mówiący że nigdy nie zmienił pieluchy, ale był bardzo zaangażowanym Ojcem.

Dzięki uprzejmości 'Who's your daddy'



1

**FUNDACJA MASCULINUM**[masculinum.org](http://masculinum.org)

Fundacja organizuje wiele wydarzeń wspierających rodziców – webinaria, warsztaty, spotkania live.

2

**FUNDACJA STO POCIECH**

telefon wsparcia dla rodziców małych dzieci

[stopociech.pl/s/index.php](http://stopociech.pl/s/index.php)

tel. 507 599 033

Zapamiętaj ten numer, warto go znać, gdy jesteś rodzicem w kryzysie lub gdy spotkasz takiego!

3

**INSTYTUT PRZECIWDZIAŁANIA WYKLUCZENIOM**

tel. 608 271 402

Telefon zaufania dla mężczyzn obsługiwany przez zespół psychologów.

4

**FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ**

pomoc psychologiczna  
[rodzice.fdds.pl/pomoc/jak-mozemy-pomoc/](http://rodzice.fdds.pl/pomoc/jak-mozemy-pomoc/)

Pomoc psychologiczna w formie indywidualnych i grupowych spotkań dla rodziców w trudnych sytuacjach życiowych.

5

**FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ – GRUPY WSPARCIA DLA OJCÓW**[rodzice.fdds.pl/o-nas/](http://rodzice.fdds.pl/o-nas/)

Organizowane na żywo kilka razy w roku spotkania ojców pod okiem specjalisty terapeuty. Główną ideą męskich grup jest umożliwienie uczestnikom opowiedzenia o sobie oraz swoim ojcostwie oraz wysłuchanie innych mających podobne problemy.

9

**MIEJSC, W KTÓRYCH MĘŻCZYŻNA ZNAJDZIE WSPARCIE**

6

**FUNDACJA SHARE THE CARE**[sharethecare.pl](http://sharethecare.pl)

Fundacja organizuje cyklicznie bezpłatne webinaria psychologiczne dla rodziców oraz grupę rozwojową ojcowskie wsparcie – GROW dla ojców. Warto śledzić nasze profile społecznościowe na Facebooku i Instagramie.

7

**FUNDACJA STO POCIECH – GRUPY OJCÓW**

[stopociech.pl/s/index.php/63-warsztaty-psychgoedukacyjne/724-grupa-ojcow](http://stopociech.pl/s/index.php/63-warsztaty-psychgoedukacyjne/724-grupa-ojcow)

Cykl dziesięciu spotkań na żywo. Jest to autorski, wypracowany w ciągu ponad 12 lat, program wsparcia dla ojców. Łączy formułę grupy wsparcia i warsztatu, inspirując do przemyśleń i wspierając mężczyzn w codziennym życiu. Daje możliwość wzmocnienia oraz uczy tego, jak czerpać siłę ze spotkania z innymi ludźmi.

8

**KRĘGI – GRUPA PERFORMATYWNA CHŁOPAKI**[facebook.com/](http://facebook.com/grupa-performatywnachlopaki)[grupa-performatywnachlopaki](http://grupa-performatywnachlopaki)

Grupa mężczyzn, którym było niewygodnie

w sztywnym gorsecie społeczno-kulturowych ról i stereotypów związanych z męskością. Rozmawiają o emocjach i eksplorują wspólnie ideę „czułej męskości”. Organizują męskie kręgi online, performance i spotkania live.

9

**GRUPA FACEBOOKOWA LEPSZY TATA, OJCOWSKIE INSPIRACJE**[facebook.com/groups/LepszyTata/](http://facebook.com/groups/LepszyTata/)

Największa grupa facebookowa tylko dla mężczyzn! W tej grupie panowie szukają sposobów na bycie coraz lepszymi ojcami i inspirują się do tego. Chcą coraz lepiej budować relacje z dziećmi i w rodzinie. Inspirują się do spędzania czasu z dzieckiem, polecają książki, zabawki i gadżety.

# #7

WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ...

## 9 TYGODNI BYCIA RAZEM WIELE ZMIENIA



**RAFAŁ  
ZADYKOWICZ**

Lekarz  
ginekolog-położnik  
z międzynarodowym  
doświadczeniem.  
Laureat plebiscytu  
„Lekarz z Empatii”.  
Przewodniczący Sekcji  
Polskiej Europejskiego  
Towarzystwa  
Rezydentów Ginekologii  
i Położnictwa (ENTOG).

Zbliżają się wakacje. Pamiętasz swoje? Czas płynął wtedy jakoś inaczej. Dla większości z nas było to 9 tygodni beztrudnej zabawy, wycieczek, wstawania o dowolnej porze. Czas przełamywania schematów! Czas budowania niezapomnianych wspomnień, które mimo upływających lat z nami pozostały. A co, gdybyś dostał w prezencie jeszcze raz podobną okazję na niepowtarzalne, jedyne w swoim rodzaju przeżycie 9 tygodni?

### Zejdźmy na chwilę na ziemię...

9 – tym razem nie tygodni, ale miesięcy (a dokładnie 40 tygodni) trwa ciąża. Przez 9 miesięcy organizm kobiety musi zapewniać odpowiednie warunki dla rozwoju dziecka, aby w przyszłości było ono zdolne prawidłowo funkcjonować w świecie zewnętrznym. Dziewięć długich miesięcy, podczas których zmienia się nie tylko ciało kobiety, lecz także jej psychika. 9 miesięcy oczekiwania i skrajnych emocji – radości połączonej z niepewnością jutra.



## Zmiana podejścia

Jako lekarz ginekolog od wielu lat obserwuję postępującą świadomość przyszłych rodziców w kontekście ich odpowiedzialności za rozwijający się organizm ludzki. Jestem świadkiem procesu, w którym kształtuje się mała istota – od kilkumilimetrowego zarodka do kilkukilogramowego noworodka. Cały ten proces zachodzi w ciele kobiety. To pokarm, którego dostarcza mama, sprawia, że ten cud może się wydarzyć. Dlatego tak dużą wagę rodzice przykładają obecnie do diety, suplementów, które mogą wpłynąć pozytywnie na rozwój płodu, i bezpieczeństwa stosowanych leków. Jeszcze do niedawna nikt nie zdawał sobie sprawy, że wpływ na przyszłe pokolenia mamy już na poziomie epigenetycznym.

Postęp naukowy i społeczny wymusza na nas zmiany. Na przykład w trakcie pandemii koronawirusa pacjentki dzielnie walczyły

**NIE WRÓCIMY JUŻ DO MODELU FUNKCJONOWANIA RODZINY Z UBIEGŁEGO STULECIA. CZŁOWIEK, NAUKA I SPOŁECZEŃSTWO EWOLUJĄ, DLATEGO MY OJCOWIE TEŻ MUSIMY JAK NAJLEPIEJ ODNALEŹĆ SIĘ W NOWYCH WARUNKACH, W OCZEKIWANEJ ROLI OJCA W WYCHOWANIU DZIECKA.**

o fundamentalne prawo do obecności partnera przy porodzie. Warto wspomnieć, że 30 lat temu prawo to było zupełnie poza kanonem, a noworodki oglądało się przez szyby na sąsiednim oddziale. Podobne zmiany odbywają się na gruncie rodzinnym i dotyczą roli ojca w wychowaniu dorastającego dziecka. Podobnie jak nie wyobrażamy sobie powrotu do oglądania nowo narodzonych dzieci wyłącznie przez szybę i nie wrócimy do stosowania szkodliwych dla płodu leków, tak samo nie wrócimy już do modelu funkcjonowania rodziny z ubiegłego stulecia. Człowiek, nauka i społeczeństwo ewoluują, dlatego my też musimy postarać się jak najlepiej odnaleźć się w nowych warunkach.

### Inwestycja w przyszłość

Czy my ojcowie – nie poświęcając wiele – możemy zainwestować 9 tygodni swojego czasu na zbudowanie fundamentów w rozwoju naszego potomka? Czasu, który byłby dla nas i dla naszego dziecka bezcenny. Nie będą to na pewno wakacje (podobnie jak urlop macierzyński nie jest „prawdziwym” urlopem), ale te 9 tygodni – podobnie jak niezapomniane wakacje naszego dzieciństwa – pozostawi po sobie wspomnienia na całe życie, ukształtuje osobowość naszą i naszego dziecka, a także być może przewartościowuje nasze priorytety.

### Pierwsze razy

9 tygodni to nie tylko czas obowiązków. W tym czasie możesz być świadkiem tego, jak dziecko stawia swoje pierwsze samodzielne kroki, woła „tato!”, cieszy na twój widok, zaczyna okazywać prawdziwe uczucie. Pierwsze razy, które nigdy się nie powtórzą... A ty masz szansę być przy nich obecny. Mózg ludzki został skonstruowany w taki sposób, że potrafi przechowywać pozytywne wspomnienia – szczególnie te dotyczące pierwszego razu – przez dekady. Czy nie byłoby miło gromadzić w pamięci pozytywne wzmocnienia, do których będziesz mógł się odnieść w różnych chwilach swego życia? Wspomnienia, które indywidualnie zbudują ciebie i twoje dziecko, a także waszą wspólną więź na lata. Miej odwagę wykorzystać swoją szansę!



# 9

## WYJĄTKOWYCH MOMENTÓW TATY Z DZIECKIEM – NIE REZYGNUJ Z NICH

A JAKIE BĘDZIE TWOJE  
9 NAJLEPSZYCH  
MOMENTÓW ZE  
SWOIM MALUCHEM?

1

TATA CZYTA KSIĄŻKĘ  
DZIECKU, KTÓRE JEST  
JESZCZE W BRZUCHU  
MAMY



6

TATA USYPIA  
DZIECKO, CZYTAJĄC  
MU KSIĄŻKĘ, I... SAM  
ZASYPIA



8

MALUCH STRZELA GOLA  
PO ASYŚCIE TATY

2

DZIECKO PO RAZ  
PIERWSZY MÓWI „TATA”

4

TATA WIDZI PIERWSZE  
KROKI MALUCHA

7

TATA CZESZE WŁOSY  
CÓRKI W KUCYKI

9

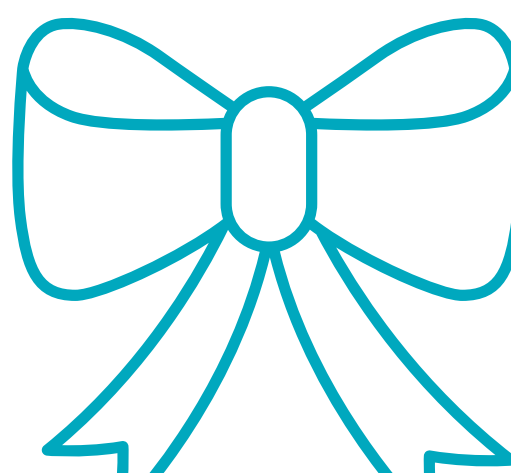
TATA I DZIECKO  
PATRZĄ W LUSTRO  
I WIDZĄ, JAK BARDZO SĄ  
DO SIEBIE PODOBNI

5

TATA RAZEM  
Z DZIECKIEM IDĄ  
NA LODY

3

DZIECKO PRZYTUŁA SIĘ  
DO TATY LUB DAJE MU  
BUZIAKA



# 9

# #8

WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ...

# URLOP NIEPRZENOSZALNY DAJE DUŻO WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

**9 tygodni nieprzenoszalnego urlopu to nie wszystko, z czego może skorzystać ojciec dziecka. Może wykorzystać znacznie więcej.**



**KAROLINA  
ANDRIAN**

Prezeska Fundacji Share the Care, która ponad dwa lata prowadziła działania rzecznicze, zabiegając o wdrożenie unijnej dyrektywy work-life balance w Polsce. Działaczka na rzecz równouprawnienia kobiet.

Urlop rodzicielski przy ciąży pojedynczej to obecnie 41 tygodni. Zgodnie ze znowelizowanym prawem pracy zarówno mama, jak i tata otrzymują 9 tygodni urlopu na wyłączność. Nie mogą ich przenieść na drugiego rodzica. Jeśli nie wykorzystają tego urlopu, on przepada. To wielka szkoda, ponieważ każdy tydzień spędzony z rodzicem rozwija nowe umiejętności dziecka i umacnia wspólne więzi.

## Nowe możliwości

Mamy zazwyczaj korzystają z większego wymiaru urlopu rodzicielskiego, 9 tygodni w ich przypadku nie robi więc zbyt dużej różnicy. Z ojcami jest jednak inaczej. Dotychczas tylko 1% mężczyzn korzystało z urlopu rodzicielskiego. Mamy nadzieję, że 9 tygodni, które ojcowie właśnie otrzymali w świetle prawa, zmotywuje ich do bardziej aktywnego korzystania z tej możliwości.

Ojciec nie musi się jednak ograniczać wyłącznie do tych 9 tygodni. W 41 tygodniach urlopu rodzicielskiego jest 9 tygodni dla mamy, 9 tygodni dla taty i 23 tygodnie, którymi rodzice mogą dzielić się tak, jak sobie



zaplanują. Z tego względu wspólna rozmowa o sposobie wykorzystania przysługującego uprawnienia powinna odbyć się przed urodzeniem się dziecka, a najlepiej jeszcze przed decyzją o jego posiadaniu.

### Ważne ustalenia

Rozmowa o tym, jak wyobrażamy sobie opiekę nad dzieckiem i wykorzystanie urlopów, jest bardzo ważna i zalecamy przedyskutowanie tego tematu w spokojnej atmosferze. Zazwyczaj każdy z nas ma jakieś wzorce rodzicielstwa wyniesione z domu, najczęściej nieprzystające do obecnej rzeczywistości, dlatego taka dyskusja pozwala zweryfikować wyobrażenia o przyszłej opiece, ustalić to, co odpowiada obojgu rodzicom, i zrezygnować z tego, co nie sprawdzi się w konkretnym związku.

### Szansa na więcej

Choć kuszące się wydaje rozwiązanie, by ojciec ze swojej części nieprzenoszalnego urlopu rodzicielskiego skorzystał, gdy jego partnerka przebywa na urlopie macierzyńskim lub rodzicielskim (ustawodawca dopuścił taką możliwość), warto rozważyć scenariusz korzystniejszy dla całej rodziny. Jeśli bowiem ojciec skorzysta ze swojej części urlopu po tym, gdy mama już wróci do pracy, przyniesie to parze wiele korzyści:

- przez dwa dodatkowe miesiące dziecko jest pod opieką taty, a nie w żłobku, pod opieką niani lub babci/dziadka,
- przez dwa miesiące rodzina oszczędza na kosztach opieki nad maluchem,
- powrót mamy do pracy jest znacznie łagodniejszy i spokojniejszy – ma ona pewność, że dziecko jest pod najlepszą możliwą opieką – ojca,
- korzystanie z urlopu rodzicielskiego przez mężczyznę bez obecności partnerki buduje jego pozycję jako niezależnego, samodzielnego opiekuna, a nie pomocnika matki,
- więź ojca z dzieckiem jest silniejsza i staje się podstawą do dalszego jej budowania. Będąc z dzieckiem sam na sam, ojciec uczy się odczytywać trafniej jego potrzeby, co da mu pewność, że jest dobrym opiekunem.

**W 41 TYGODNIACH URLOPU RODZIELSKIEGO JEST 9 TYGODNI DLA MAMY, 9 TYGODNI DLA TATY I 23 TYGODNIE, KTÓRYMI RODZICE MOGĄ DZIELIĆ SIĘ TAK, JAK SOBIE ZAPLANUJĄ.**

W grafice na następnej stronie przygotowaliśmy dla was różne warianty wykorzystania przysługujących ojcom urlopów po urodzeniu się dziecka. Przeczytajcie, przeanalizujcie i skorzystajcie!



1

### TATA BIERZE WIĘKSZOŚĆ URLOPU, MAMA TRACI SWOJE 9 TYGODNI

- mama wykorzystuje: 14 tygodni obowiązkowego wymiaru macierzyńskiego
- tata wykorzystuje: 6 tygodni urlopu macierzyńskiego + 2 tygodnie urlopu ojcowskiego + 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego

2

### TATA BIERZE WIĘKSZOŚĆ URLOPU, MAMA NIE TRACI SWOICH 9 TYGODNI

- mama wykorzystuje: 14 tygodni obowiązkowego macierzyńskiego
- tata wykorzystuje: 6 tygodni urlopu macierzyńskiego + 2 tygodnie urlopu ojcowskiego + 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego
- mama wykorzystuje: 9 tygodni nieprzenoszalnego urlopu rodzicielskiego

3

### TATA KORZYSTA TYLKO Z 9 TYGODNI NIEPRZENOSZALNEGO URLOPU RODZIELSKIEGO I 2 TYGODNI OJCOWSKIEGO

- mama wykorzystuje: 20 tygodni urlopu macierzyńskiego (tata w trakcie bierze 2 tygodnie urlopu ojcowskiego) + 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego
- tata wykorzystuje: 9 tygodni nieprzenoszalnego urlopu rodzicielskiego

## SPOSOBÓW NA WYKORZYSTANIE URLOPÓW PRZYSŁUGUJĄCYCH PO URODZENIU SIĘ DZIECKA

**UWAGA! PRZEDSTAWIONE SCENARIUSZE DOTYCZĄ URODZENIA  
JEDNEGO DZIECKA I NIE SĄ ZAMKNIĘTĄ LISTĄ!**

4

### MAMA WYKORZYSTUJE CAŁOŚĆ URLOPU, TATA NIE KORZYSTA Z ŻADNEGO

- mama wykorzystuje: 20 tygodni urlopu macierzyńskiego + 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego

5

### MAMA WYKORZYSTUJE WIĘKSZOŚĆ URLOPU, TATA KORZYSTA TYLKO Z URLOPU OJCOWSKIEGO

- mama wykorzystuje: 20 tygodni urlopu macierzyńskiego (tata w trakcie bierze 2 tygodnie urlopu ojcowskiego) + 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego

6

### MAMA WYKORZYSTUJE TYLKO OBOWIĄZKOWĄ CZĘŚĆ URLOPU MACIERZYŃSKIEGO, A TATA URLOP OJCOWSKI

- mama wykorzystuje: 14 tygodni obowiązkowego wymiaru macierzyńskiego
- tata wykorzystuje: 6 tygodni urlopu macierzyńskiego + 2 tygodnie urlopu ojcowskiego

7

### TATA CHCE OTRZYMAĆ ZASIŁEK NA POZIOMIE 100%

- mama wykorzystuje: 14 tygodni obowiązkowego wymiaru macierzyńskiego
- tata wykorzystuje: 6 tygodni urlopu macierzyńskiego + 2 tygodnie urlopu ojcowskiego
- mama wykorzystuje: 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego

8

### MAMA I TATA DZIELĄ SIĘ URLOPEM RODZIELSKIM PO POŁOWIE (MAMA 20 TYGODNI, TATA 21)

- mama wykorzystuje: 20 tygodni urlopu macierzyńskiego + 20 tygodni urlopu rodzicielskiego
- tata wykorzystuje: 2 tygodnie urlopu ojcowskiego + 21 tygodni urlopu rodzicielskiego

9

### TATA I MAMA DZIELĄ SIĘ CAŁYM WYMIAREM URLOPÓW PO POŁOWIE (MAMA 32 TYGODNIE, TATA 31 TYGODNI)

- mama wykorzystuje: 20 tygodni urlopu macierzyńskiego + 12 tygodni urlopu rodzicielskiego
- tata wykorzystuje: 2 tygodnie urlopu ojcowskiego + 29 tygodni urlopu rodzicielskiego



# #9

WARTO WZIĄĆ URLOP RODZICIELSKI, PONIEWAŻ...

# WSPÓLNE CHWILE Z DZIECKIEM SĄ BEZCENNE

Jest taki cytat przypisywany Markowi Twainowi: „Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś. Więc odwiż liny, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle pomyślne wiatry. Podróżuj, śnij, odkrywaj”. Dlatego nie odkładajmy ważnych rzeczy na później, bo może się okazać, że jest na nie już za późno. A czasu nie da się cofnąć.



**GORAN SUTINOVSKI**  
Brand Director marki  
Gillette w Europie  
Centralnej



Od ponad 115 lat marka Gillette należąca do portfolio Procter & Gamble pomaga mężczyznom czuć się jak najlepsza wersja siebie, być nią i tak wyglądać. Dziś towarzyszymy im także w rodzicielskiej podróży, ponieważ bycie lepszymi ojcami stało się dla nich ważne.

## Modele się zmieniają

Socjologowie i media już od dłuższego czasu opisują fenomen „nowego” taty – opiekuńczego, zaangażowanego, uczuciowego. Podkreślają, że jest on przeciwieństwem wcześniejszego modelu charakteryzującego się autorytarnym podejściem do dzieci i emocjonalną oschłością. Kiedyś dbałość o rodzinę oznaczała dla mężczyzn zapewnienie jej bezpieczeństwa finansowego. Dziś coraz częściej to budowanie więzi, czyli zapewnienie bezpieczeństwa emocjonalnego. To zmiana pokoleniowa. Coraz częściej widzimy młodych ojców pchających wózki. Są obecni na placach zabaw, prowadzą pociechy do przedszkoli, towarzyszą im w codziennych czynnościach. W ten sposób budują bezpieczną więź i zdobywają zaufanie dziecka, które widzi, że tata rozumie jego potrzeby i potrafi je zaspokoić.

Podstawą nowego modelu relacji są bliskość i empatia. Dotychczas ojcowie raczej stronili od okazywania emocji, dziś przyznają się do przywiązania do dziecka. W praktyce życia codziennego „nowy ojciec” aktywnie uczestniczy w opiece nad dzieckiem i wykonuje z pozoru błahe, codzienne czynności. Co ważne ojcowie są z tego dumni. Nie kryją satysfakcji, szczególnie gdy pociechy przychodzą do nich, kiedy czegoś potrzebują, i nie biegną z każdą sprawą do mamy. Mogą się tym pochwalić ojcowie, którzy wykorzystali urlopy rodzicielskie i przez kilka tygodni mogli w 100% skupić się na potrzebach dzieci.

## Dyrektywa zmienia wiele

Spodziewamy się, że takich mężczyzn będzie coraz więcej. Od kwietnia 2023 roku polskim ojcom jest zdecydowanie łatwiej skorzystać z urlopu rodzicielskiego na skutek zmian w Kodeksie pracy. Dzięki dyrektywie unijnej work-life balance mężczyźni zyskali indywidualne prawo do urlopu

rodzicielskiego. Co ważne 9 tygodni jest zarezerwowanych tylko dla nich – jeśli z nich nie skorzystają, ten czas przepadnie (nie mogą go przekazać mamie).

Gillette z dumą współpracuje z Fundacją Share the Care i podnosi świadomość na temat urlopu rodzicielskiego dla ojców. Zachęcamy ich do skorzystania z tej nowej możliwości, ponieważ badania pokazują, że przynosi to korzyści zarówno ojcom, jak i ich dzieciom. Poprawia się także jakość relacji z partnerem. Wiemy to z własnego doświadczenia.

Procter & Gamble już kilka lat temu uruchomił wiodący w branży globalny program dla pracowników i zapewnia ośmiotygodniowy w pełni płatny urlop rodzicielski dla ojców. To świadczenie jest chętnie wykorzystywane. Ojcowie przyznają, że był to wyjątkowy czas, który pozytywnie wpłynął na ich pewność

**KIEDYS DBAŁOŚĆ O RODZINĘ OZNACZAŁA DLA MĘŻCZYZN ZAPEWNIENIE JEJ BEZPIECZEŃSTWA FINANSOWEGO. DZIŚ CORAZ CZĘŚCIEJ OZNACZA BUDOWANIE WIĘZI, CZYLI ZAPEWNIENIE BEZPIECZEŃSTWA EMOCJONALNEGO. TO DUŻA ZMIANA POKOLENIOWA.**

siebie w roli opiekuna i wzmocnił ich kompetencje rodzicielskie. Sprawił, że nie czuli się już „tym drugim” rodzicem. Wypracowali własne sposoby na zajmowanie się dziećmi, czym zaskarbili sobie zaufanie nie tylko pociech, ale i partnerek.

## To się już nie powtórzy

Możliwość poznawania swoich dzieci od najwcześniejszych tygodni jest doświadczeniem ważnym i takim, które się już nie powtórzy. Prowokującym do refleksji i pozwalającym zmienić perspektywę. Mężczyźni przyznają, że gdyby się nie zaangażowali w opiekę, dużo by stracili. W świecie, który przez setki lat opierał się na tradycyjnym modelu rodziny, jest wiele wymówek, aby się nie zaangażować – stereotypy, presja starszych członków rodziny, kwestie finansowe, strach przed nieznanym. Na szczęście jest jeszcze więcej powodów, aby skorzystać z urlopu rodzicielskiego i doświadczyć ojcostwa na 100%. Bo wspólne chwile są bezcenne.



1

UZNAJ OJCÓW ZA RÓWNOPRAWNYCH OPIEKUNÓW DZIECKA, Z TAKIMI SAMYMI PRZYWILEJAMI JAK KOBIETY.

2

INFORMUJ MĘŻCZYZN O WSZYSTKICH PRAWACH PRZYSŁUGUJĄCYCH IM PO URODZENIU SIĘ DZIECKA, NIE TYLKO O URLOPIE OJCOWSKIM I DWÓCH DNIACH OKOLICZNOŚCIOWYCH Z OKAZJI URODZENIA SIĘ DZIECKA.

3

DOFINANSUJ 30% WYNAGRODZENIA DO ZASIŁKU MACIERZYŃSKIEGO, KTÓRE OTRZYMUJE OJCIEC ZA 9 TYGODNI NIEPRZENOSZALNEGO URLOPU RODZICIELSKIEGO.

9

## SPOSOBÓW NA TO, JAK PRACODAWCA MOŻE WSPIERAĆ ZAANGAŻOWANIE OJCÓW W OPIEKĘ NAD DZIECKIEM I TYM SAMYM BUDOWAĆ RÓWNOŚĆ RODZICIELSKĄ W ORGANIZACJI

4

INFORMUJ O PRAWACH OJCÓW W ODDZIELNYCH PRZEKAZACH NIŻ TE O PRAWACH MAM.

5

OFERUJ DODATKOWE, PŁATNE 100% URLOPY OJCOWSKIE.

6

ORGANIZUJ WYDARZENIA, WARSZTATY, WEBINARIA PORUSZAJĄCE TEMATY WAŻNE DLA OJCÓW.

7

STWÓRZ GRUPY / NETWORKI OJCÓW W SWOJEJ ORGANIZACJI.

8

JEŚLI JESTEŚ MENEDŻEREM, SAM STAŃ SIĘ ROLE-MODEL – BĄDŹ ZAANGAŻOWANYM OJCEM I KORZYSTAJ Z URLOPU RODZICIELSKIEGO.

9

OBALAJ SZKODLIWE STEREOTYPY DOTYCZĄCE RÓL KOBIETY I MĘŻCZYZNY W RODZINIE.

ZAINSPIRUJ SIĘ I ZDECYDUJ

# (NIE)ŁATWE POWROTY DO AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ

Narodziny i pierwszy rok życia dziecka to rewolucja, która odmienia życie młodych rodziców. W Polsce głównie matek. Chodzi nie tylko o pojawienie się małej istoty, która nic nie rozumie i musi nauczyć się najprostszycy nawet czynności, takich jak zasypianie i jedzenie, ale również o to, że to okres świadczeń społecznych umożliwiający wykorzystanie urlopu rodzicielskiego przez oboje rodziców.

Podjęcie tych świadczeń oznacza przerwę w pracy zawodowej i pełne skupienie się na obowiązkach domowych i rodzicielskich. W zależności od tego, jak ten czas podzielą rodzice, przerwa może trwać od kilku do nawet 12 miesięcy. Niestety w Polsce świat opieki nad noworodkami i niemowlakami niemal zawsze ma twarz kobiety. Choć od niemal dekady jest możliwość przekazania świadczeń ojcom, z urlopów rodzicielskich korzysta zaledwie 1% mężczyzn.

## Planowanie powrotu

Ponieważ sam jestem ojcem w wąskim gronie mężczyzn na urloпах rodzicielskich, mam silne przekonanie, że większość doświadczeń i emocji związanych z rodzicielstwem jest zbieżna dla obu płci. Po niemal ośmiu miesiącach zajmowania się moim młodszym synem planuję właśnie powrót do

aktywności zawodowej. Nie ma co ukrywać, wiąże się to z dużą niepewnością. Choć mój pracodawca nie daje mi powodów do niepokoju, bo Polski Instytut Ekonomiczny należy do instytucji wspierających rodziców, moje obawy dotyczą oderwania się od bieżących tematów i tego, że odzwyczaiłem się od działania pod presją czasu i okoliczności. W rozmowach z ojcami, którzy wrócili do pracy po urloпах rodzicielskich, powtarzały się podobne obawy. Opowiadali, że pierwsze tygodnie ich pracy łączyły się z silnymi emocjami i próbą odnalezienia się we wcześniejszych warunkach, ale już w nowej rzeczywistości.

## Rodzicielskie bariery zawodowe

Warto tu przypomnieć pewną oczywistość. Wychowanie dzieci i opieka nad nimi nie kończą się wraz z upływem świadczeń. Po kilku czy kilkunastu



### ANDRZEJ KUBISIAK

Zastępca dyrektora w Polskim Instytucie Ekonomicznym, aktualnie na urlopie rodzicielskim.



miesiącach przerwy w karierze zawodowej nadchodzi czas, by wrócić do swojego środowiska pracy, ale już z dzieckiem na pokładzie. I to jest dopiero rewolucja! Pojawiają się wtedy różne scenariusze: oddanie dziecka do żłobka, wsparcie rodziny, opiekun lub (częściej) opiekunka. Czasem dochodzi do dezaktywizacji zawodowej jednego z rodziców – dotyczy to niemal co trzeciej kobiety, która po urodzeniu dziecka i odebraniu świadczeń opiekuńczych nie wraca na rynek pracy.

## PO KILKU LUB KILKUNASTU MIESIĄCACH PRZERWY ZAWODOWEJ NADCHODZI CZAS, BY WRÓCIĆ DO SWOJEGO ŚRODOWISKA PRACY, ALE JUŻ Z DZIECKIEM NA POKŁADZIE. I TO JEST DOPIERO REWOLUCJA!

Scenariusz zakładający powrót do pracy i aktywność zawodową obojga rodziców to bieg z przeszkodami i napiętym harmonogramem. Taka strategia wymaga dopasowania grafiku zawodowego do placówek lub osób podejmujących opiekę nad rocznym dzieckiem. Nawet najlepiej poukładane grafiki mogą jednak zostać zdezaktualizowane przez choroby, bolesne ząbkowanie u dzieci i ich dużą skłonność do infekcji wynikającą z braku naturalnej odporności, którą nabywa się z wiekiem. Stąd pojawiają się dość częste zwolnienia chorobowe na dzieci, które w krajowych warunkach dwa razy częściej biorą kobiety niż mężczyźni.

Każde takie zwolnienie to sytuacja nagła, która zakłóca funkcjonowanie firmy, co może wpływać negatywnie na postrzeganie rodzica w pracy. Dane Eurostatu z 2019 roku wskazują, że zaledwie 7% polskich pracowników ma poczucie, że może wziąć wolne, by zaopiekować się chorym dzieckiem. Gorzej pod tym względem jest tylko na Cyprze. To szokujące dane, warto podzielić się nimi zwłaszcza z tymi osobami, które przekonują, że żłobek jest wystarczającym rozwiązaniem dla aktywizacji obojga rodziców. Bez empatii i zrozumienia przełożonych, że opieka nad najmłodszymi to

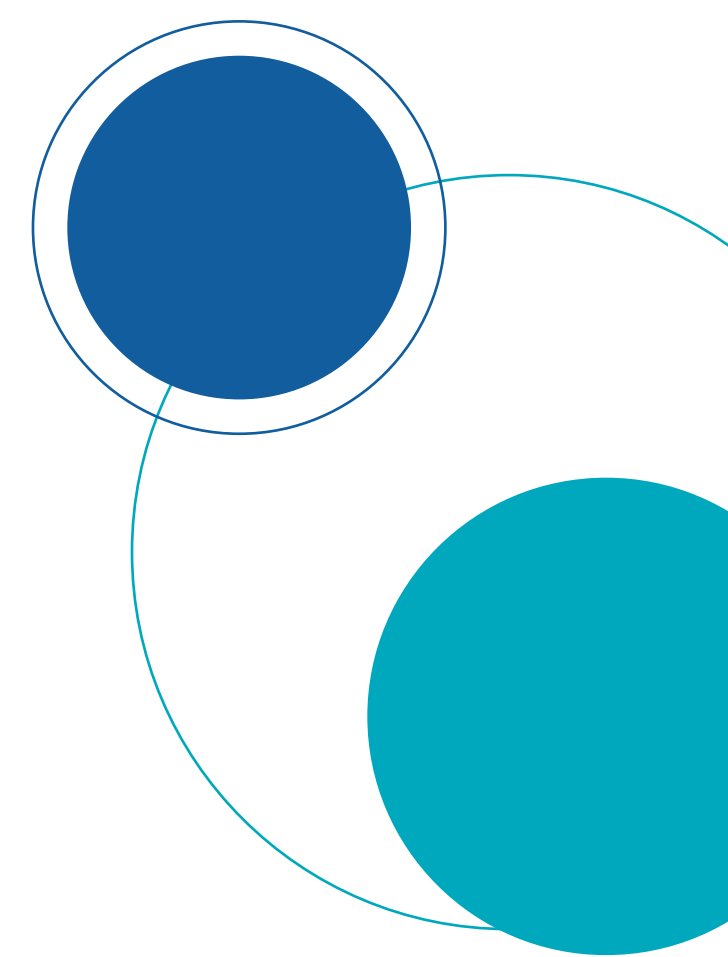
obowiązek pracowników będących rodzicami, który zwróci się w przyszłości, trudno będzie o większą dietność w naszym kraju.

### Nowe przepisy na pomoc?

Dla wielu osób wdrożenie dyrektywy work-life balance może stanowić wsparcie w powrocie do aktywności zawodowej – w polskiej rzeczywistości szczególnie matek. Świadczenie w postaci 9 dodatkowych tygodni nieprzenoszalnego urlopu rodzicielskiego dla drugiego rodzica to szansa na mniej gwałtowne przejście z urlopu do pracy zawodowej. Po wykorzystaniu przez mnie w pełni świadczenia rodzicielskiego moja żona będzie mogła wziąć owe 9 tygodni świadczenia, dzięki czemu będziemy mieli dodatkowy okres przejściowy, który zapewni mi spokojniejsze wejście w pracę zawodową, a nam obojgu da pewność, że nasze dziecko znajduje się pod najlepszą opieką. W tym czasie będzie możliwa również adaptacja syna do zewnętrznej opieki, dzięki czemu oboje z żoną będziemy mogli powrócić do aktywności zawodowej (choć i tak ze świadomością, że wielu przeszkód nie ominiemy).

Ostatnia duża nowelizacja kodeksu pracy przewiduje też dodatkowe rozwiązania dla pracowników mających małe dzieci. Jest to na przykład elastyczny czas pracy dla rodziców dzieci do lat ośmiu i praca zdalna dla rodziców dzieci do lat czterech, której nie może odmówić pracodawca, jeśli pozwala na to organizacja pracy w firmie. Przewidziane są też dodatkowe dwa dni (lub 16 godzin) wolne (z zachowaniem prawa do połowy wynagrodzenia) ze względu na wystąpienie siły wyższej (dotychczas obciążało to urlop wypoczynkowy) oraz pięć dni urlopu opiekuńczego na zapewnienie osobistej opieki nad krewnym (synem, córką, matką, ojcem lub małżonkiem) wymagającym opieki lub wsparcia z poważnych względów medycznych.

Zestaw tych rozwiązań wraz z odpowiednim nastawieniem menedżerów w firmach z pewnością ułatwi rodzicom powroty do aktywności zawodowej i mam nadzieję, że ograniczy wiele ich obaw.



ZAINSPIRUJ SIĘ I ZDECYDUJ

# POPEŁNIŁEM TYSIĄCE BŁĘDÓW I Z PEWNOŚCIĄ POPEŁNIĘ KOLEJNE



**Co to znaczy być dobrym ojcem? Dla Jakuba Rybińskiego oznacza to troskę o dzieci, ale również o żonę i siebie samego. Chce pokazać swoim synom, że na rodzicielstwie życie się nie kończy.**

Jakub Rybiński ma 37 lat, z żoną Urszulą wychowują dwóch synów: Leona (siedmiolatka) i Adama (pięciolatka). Dzieci urodziły się w Szwecji. Jakub mieszkał tam przez 12 lat – od 2010 do 2022 roku, dziś żyje w Warszawie. Rozmawiamy z nim o dzieciach, rodzicielstwie, ojcostwie i różnicach między Szwecją a Polską. Bardzo szczerze rozmawiamy!

**Co zaskoczyło cię w sposobie podejścia Szwedów do rodzicielstwa?**

Szeroko pojęty spokój i kultura rodziców. Nikt się nie wtrąca w to, jak wychowujesz dzieci, nikt tego nie komentuje (a przynajmniej nie publicznie). Prawie wszyscy rodzice wchodzą natomiast w interakcję z innymi niż własne dziećmi. Kiedy spotykają je na placu zabaw, na ulicy, w sklepie, uśmiechają



się, rozmawiają, zachęcają do zabawy. Nie ma sztucznej bariery i mówienia na „pan” i „pani” do dorosłych, dzieci mówią na „ty” do całkiem obcych ludzi, i to jest OK. Dorośli rozmawiają z dziećmi uprzejmie, szanują je, ale nie rozpieszczają zbyt i co podkreślam – nie wtrącają się do sposobu ich wychowywania przez rodziców. Nie oznacza to, że nie interesują się innymi dziećmi. Są uważni i jeżeli widzą dziecko w potrzebie, sprawdzają, czy w pobliżu jest opiekun, a jeżeli nie ma, pomagają np. zejść z drabinki albo pohańcować się chwilę. Co istotne, nie pozwalają sobie na uwagi w stosunku do rodziców dziecka, nie padają komentarze: jak to możliwe, że dziecko zostało bez opieki itp.

#### **Co z obszaru opieki nad dziećmi przeniósłbyś ze Szwecji do Polski?**

Przede wszystkim przedszkola. Nawet te uznawane w Szwecji za placówki na niskim poziomie są o wiele lepsze niż te średnie w Polsce. A przedszkola o wysokim poziomie to jest po prostu kosmos. Moi synowie chodzili do takiego, gdzie dzieciaki dużo bawiły się na podwórku, i to niezależnie od pogody. Chłopcy uczyli się sadzić i pielęgnować rośliny, raz w tygodniu chodzili na całodniowe wyprawy do lasu. Bawili się wśród drzew, wykonywali mnóstwo prac manualnych, dzieci dostawały swobodę w kontakcie z naturą, robiły to, na co miały ochotę. Wszyscy wracali do domu zmęczeni, ale zadowoleni. Od najmłodszych lat dzieci są uczone podstawowych rzeczy – tak, by szybko zyskiwały samodzielność w funkcjonowaniu. Najlepszy przykład: użycie noża i widelca – już kilkuletnie maluchy są uczone ich używania, tymczasem po powrocie do Polski moi synowie zapomnieli, jak korzystać z noża, bo w przedszkolu nie używa się go do posiłków.

#### **A może jest coś, czego Szwedzi mogliby nauczyć się od nas?**

Może podejścia do edukacji szkolnej? O ile przedszkola w Szwecji są świetnie zorganizowane i dają dzieciom doskonały start w dalsze życie, o tyle poziom nauczania w kolejnych latach pozostawia wiele do życzenia. Takie są obiegowe opinie. Pamiętam, że za moich czasów szkoły podstawowe miały wysoki poziom. Wiem, że dziś w Polsce również się to

zmienia, i to na niekorzyść. Niedługo się przekonam, bo starszy syn od września zacznie naukę. Nie przychodzi mi do głowy nic więcej, czego Szwedzi mogliby się od nas nauczyć.

**NIE PRZEPADAM ZA SYNDROMEM OPUSZCZONEGO GNIAZDA I RODZICAMI, KTÓRZY NIE ZADBALI O SIEBIE W PROCESIE WYCHOWYWANIA DZIECI. PRZEZ TAKĄ POSTAWĘ ZGOTOWALI I DZIECIOM, I SOBIE SMUTNĄ PRZYSZŁOŚĆ, W KTÓREJ OBIE STRONY NIE POTRAFIĄ SIĘ ODNALEZĆ.**



### **Masz kilkuletnie doświadczenie w wychowaniu synów. Co dla ciebie znaczy być dobrym ojcem?**

Być dobrym dla dzieci, ale też dla żony i siebie. Chcę, aby w przyszłości synowie rozumieli, że na rodzicielstwie świat się nie kończy i nie musi to być ich główny ani tym bardziej jedyny cel w życiu. Poza rodzicielstwem może ich spotkać wiele ciekawych rzeczy i jeśli nie zostaną rodzicami, chcę, by też potrafili odnaleźć swój sens. A gdy staną się samodzielnymi, nie będę na siłę wchodził w ich życie. Chcę być dobrze zrozumianym, kocham moich synów i zawsze będę dla nich ojcem, ale kiedy oni dorosną, mój świat się nie zatrzyma, pójdziemy wraz z żoną dalej. Nie przepadam za syndromem opuszczonego gniazda i rodzicami, którzy nie zadbali o siebie w procesie wychowywania dzieci. Przez taką postawę zgotowali i dzieciom, i sobie smutną przyszłość, w której obie strony nie potrafią się odnaleźć.

### **Pięknie powiedziane. Pełna zgoda!**

Wciąż szukam tej równowagi! Gdy urodził się Leon, byłem w pełni zaangażowany w jego wychowywanie i czułem się spełniony. Adam urodził się w momencie, gdy wiele się działo w moim życiu zawodowym, ponadto przyszło zmęczenie spowodowane codziennymi obowiązkami z dala od kraju i wsparcia rodziny. Wróciliśmy do Polski, podjąłem nową pracę i nasiliło się we mnie rozgoryczenie, że nie jestem takim tatą, jakim chciałem zawsze być. Mają na to wpływ polskie realia. Wiem, że muszę się jeszcze wiele nauczyć.

### **Jakie masz pierwsze wspomnienie związane ze swoim tatą?**

Chyba wspólne śpiewanie piosenek i granie na gitarze. Gdy byłem młody, spędzaliśmy wakacje na Mazurach i ojciec często grywał przy ognisku, a ja lubiłem z nim śpiewać.

### **Czy uważasz, że jako ojcowie powtarzamy błędy naszych ojców?**

Na pewno. Gdybym wiedział, jak tego uniknąć, to bym ich nie popełniał. A z pewnością popełniam. Czasem sam to zauważam, czasem pewnie widzą to inni, np. ich mama. Na szczęście powstrzymuje się od komentarzy.

### **A gdybyś mógł sobie samemu sprzed dziesięciu lat dać kilka rad, jakie by one były?**

Szczerze, nie wiem. Jestem szczęśliwy z powodu tego, co wspólnie z żoną zbudowaliśmy, zadowolony ze swojego życia, bardzo świadomy siebie i swoich potrzeb. Ostatnia dekada była dobra dla mnie i mojej rodziny, więc nie ma nic takiego, co powinienem zrobić inaczej. Są pewnie tysiące błędów, które popełniłem, i tysiące kolejnych, które popełnię, zanim synowie będą samodzielnymi. Nie są to jednak błędy, które można skorygować radą w stylu „dbaj o siebie” czy „spędzaj więcej czasu z dziećmi”. Są to dużo bardziej złożone problemy, nad którymi staram się wciąż pracować.

### **Korzystałeś z urlopu rodzicielskiego albo ojcowskiego? Jeśli tak, co ci to dało?**

Korzystałem. Dało mi to samodzielność w sprawach związanych z dzieckiem i możliwość prawdziwego partnerstwa z żoną w obszarze opieki nad synami. A także zbudowania dobrych więzi z dziećmi. W sumie spędziłem około trzech miesięcy przy jednym i drugim synu, z tym że u Leona było to na samym początku jego życia, a u Adama tylko trochę na początku, a większość, gdy miał trzy lata. Nie było tego czasu tak dużo, jak bym chciał, ale sytuacja finansowa rodziny w tamtych latach wymagała, bym to ja jednak pracował (inne stawki na urlopie niż w pracy – dop. red.).

### **Dlaczego twoim zdaniem ojcowie tak rzadko biorą urlopy rodzicielskie?**

Zapewne powodów jest wiele, ja wymieniałbym kilka: różnice w zarobkach/zależność finansową rodziny, kulturę patriarchy i smutny fakt, że ojcostwo rozumiane jako opieka nad małym dzieckiem jest uznawane za niemęskie. Na pewno wpływ na to miał także brak wsparcia ustawowego.

*Rozmowę przeprowadził*

*Tomasz Rusek, dziennikarz Gazety Lubuskiej*





ZAINSPIRUJ SIĘ I ZDECYDUJ

# MUSIAŁEM DOROSNAĆ DO TEGO, ABY BYĆ OJCEM

Jakimi rodzicami są Islandczycy? Jak mówi Artur Kepen, tata małej Gai, w Islandii nie czuć surowego rodzicielstwa, które on pamięta z Polski. W naszym kraju opiekun, zamiast pomóc dziecku znaleźć drogę na dół z drabinki, przestrzega je, aby do niej nie podchodziło, bo spadnie.

Artur ma 32 lata. Z żoną Ulą i 14-miesięczną Gają mieszka w warszawskim Ursusie, ale wcześniej poznał kilka innych dzielnic stolicy (Żoliborz, Mokotów, Śródmieście, Wólę), no i przez parę lat żył w Islandii.

## Okazja poznania ludzi (i rodziców) z różnych krajów

Emigracja mocno wpłynęła na życie Artura. W Islandii mieszkał w latach 2016–2019, czyli podczas jednego z największych napływów imigrantów z Europy Wschodniej oraz w latach największego boomu na turystykę.



### TOMASZ RUSEK

dziennikarz  
Gazety Lubuskiej.  
Ambasador Fundacji  
Share the Care.  
Tata po urlopie  
macierzyńskim  
i rodzicielskim.



– W tamtych latach odnotowywano niespotykane tłumy turystów w skali roku, co dało się odczuć, bo od początku byliśmy z żoną związani z branżą hotelarsko-rozrywkową. Wygraliśmy casting na samodzielne prowadzenie hostelu, w którym robiliśmy wszystko. Mielśmy okazję spotkać osoby z kilkudziesięciu krajów, poznać ich unikatowe perspektywy oraz motywacje do życia i bycia rodzicem – tłumaczy nasz bohater.

Poznali też islandzką szkołę wychowania i życia w rodzinie. Czym się wyróżnia? Największym szokiem dla Artura było nastawienie Islandczyków do liczby dzieci i sposobu ich wychowania. Islandczycy tworzą bowiem raczej rodziny wielodzietne, normalną sprawą jest posiadanie trójki lub czwórki dzieci. A ich wychowanie mocno różni się od tego, co znamy w Polsce.

– Na początku byliśmy z żoną zdziwieni, bo wydawało się nam, że dzieci są pozostawiane same sobie, puszczane wolno bez nadzoru dorosłych, można nawet powiedzieć, że „rozwydrzone”. Dopiero z czasem zaczęliśmy rozumieć, jak dobre było to nastawienie. Pozwało, by dzieci się wyszalały i wykrzyczały, by chodziły spać według własnego zegara biologicznego oraz by żyły bez tabu – opowiada Artur.

### **Młodzi Islandczycy szybko uczą się samodzielności**

Naszemu bohaterowi i jego żonie zaimponowało podejście Islandczyków do dzieci – czuć było partnerstwo i opiekę oraz chęć pielęgnowania rytuałów rodzinnych, takich jak wspólne wyjścia na baseny, które na Islandii są swojego rodzaju hubem do spędzania czasu.

Młodzi Islandczycy szybko uczą się też samodzielności. Dzieci już od 13. roku życia mogą iść do lekkiej, adekwatnej do ich wieku pracy. Zwykle są to prace społeczne zlecane przez gminę lub rejon, w którym mieszka rodzina. Młody pracownik oczywiście otrzymuje za swoją pracę wynagrodzenie.

– Szokiem było dla mnie pierwsze zetknięcie z piętnastolatką skanującą produkty w kasie sklepu spożywczego – wspomina Artur.

Mówi wprost, że te doświadczenia przeformułowały jego podejście do dzieci i rodzicielstwa w ogóle. – Zmieniłem się przez Islandię i przez to, co tu przeżyłem, ale też musiałem dorosnąć do bycia ojcem. Stałem się bardziej cierpliwy.

*Żona już tylko czasem wraca dziś do czasów sprzed lat, gdzie mój „krótki lont” przeszkadzał nam w budowaniu relacji – przyznaje 32-latek.*

### **Dobry ojciec? Jest obecny i słucha. Tylko tyle i aż tyle**

Po tym, jak urodziła się Gaja, Artur był na urlopie przez trzy tygodnie – wykorzystał dwa tygodnie z puli urlopu ojcowskiego i tydzień z puli wakacyjnej. – Całość urlopu macierzyńskiego wykorzystała moja żona. Powody były pragmatyczne i finansowe, ale też systemowe. Żona, która prowadziła własną





*działalność, mogła liczyć tylko na minimalny zasitek. Urlop ojcowski dał mi jednak trzy bardzo potrzebne tygodnie, abym mógł się odnaleźć w nowej dla mnie sytuacji. Pojawienie się na świecie dziecka odbiło się bowiem na mojej kondycji psychicznej – byłem przestymulowany nowymi bodźcami i trudno mi było odnaleźć równowagę. Te trzy tygodnie były konieczne dla nas obojga. Dzięki temu moja żona miała chociaż odrobinę przestrzeni dla siebie, by dochodzić do równowagi po porodzie, mogliśmy też załatwić wszystkie niezbędne sprawy urzędowe. Uważam, że urlop po narodzeniu dziecka powinien trwać około dwóch miesięcy. Szkoda, że nie zdecydowałem się na to, choć firma dawała mi możliwość pozostania z dzieckiem w domu – dodaje nasz rozmówca.*

Zapytany o to, co oznacza dla niego bycie dobrym ojcem, Artur odpowiada: – Definicja jest płynna. Jeśli jednak miałbym to podsumować w kilku słowach, powiedziałbym, że bycie dobrym ojcem oznacza obecność w życiu dziecka i słuchanie jego potrzeb. W sumie tylko tyle i aż tyle.

### **Nie dajemy sobie szansy**

Na koniec jeszcze ważna obserwacja. Zdaniem Artura wielu współczesnych rodziców powtarza głęboko zakorzenione błędy.

– Nasiąknięci od młodych lat stereotypami dotyczącymi wychowania w konkretny sposób dziewczynek i chłopców, tworzymy sytuacje, które mogą krzywdzić dzieci. Ale nie tylko. Powtarzamy seksizm, klasizm, podwójne standardy, alkoholizm, przemoc werbalną i fizyczną, wychowanie w wierze katolickiej i wiele, wiele innych sytuacji przyjętych jako coś normalnego, społecznie akceptowanego i dobrego. A największym błędem jest to, że nie dajemy sobie szansy na przełamanie tego błędnego koła, które toczy się od generacji. Nie weryfikujemy źródeł naszych metod wychowawczych, z uporem maniaka wracając do tych, które od lat, jedna po drugiej, są obalane przez naukowców jako szkodliwe – podsumowuje Artur.

ZAINSPIRUJ SIĘ I ZDECYDUJ

# OD CZYTANIA DO SUPERMOCY

Tata, który czyta z dzieckiem od szóstego miesiąca życia malucha, rozwija jego mózg, stymulując namnażanie się synaps. Ta codzienna krótka chwila – na początku powinno to być dosłownie kilka minut, nie więcej – buduje bliskość nie tylko fizyczną, ale również tę psychiczną, opartą na wspólnych emocjach.

Wspólne czytanie jest jednym z najwspanialszych sposobów na zbudowanie relacji ojca z dzieckiem, bo dzięki temu maluch zdobywa kompetencje społeczne, tak istotne w późniejszym życiu.

## Czytanie daje siłę

Najpierw obrazki, a potem opowieści uruchamiają nasze supermoce: czytanie to budowanie empatii – dziecko na przykładzie bohaterów uczy się, czym są emocje, przeżywa je i zaczyna lepiej rozumieć innych ludzi. Dzieci, którym rodzice czytają regularnie od pierwszych miesięcy życia, już w wieku trzech lat rozumieją dwukrotnie więcej słów.

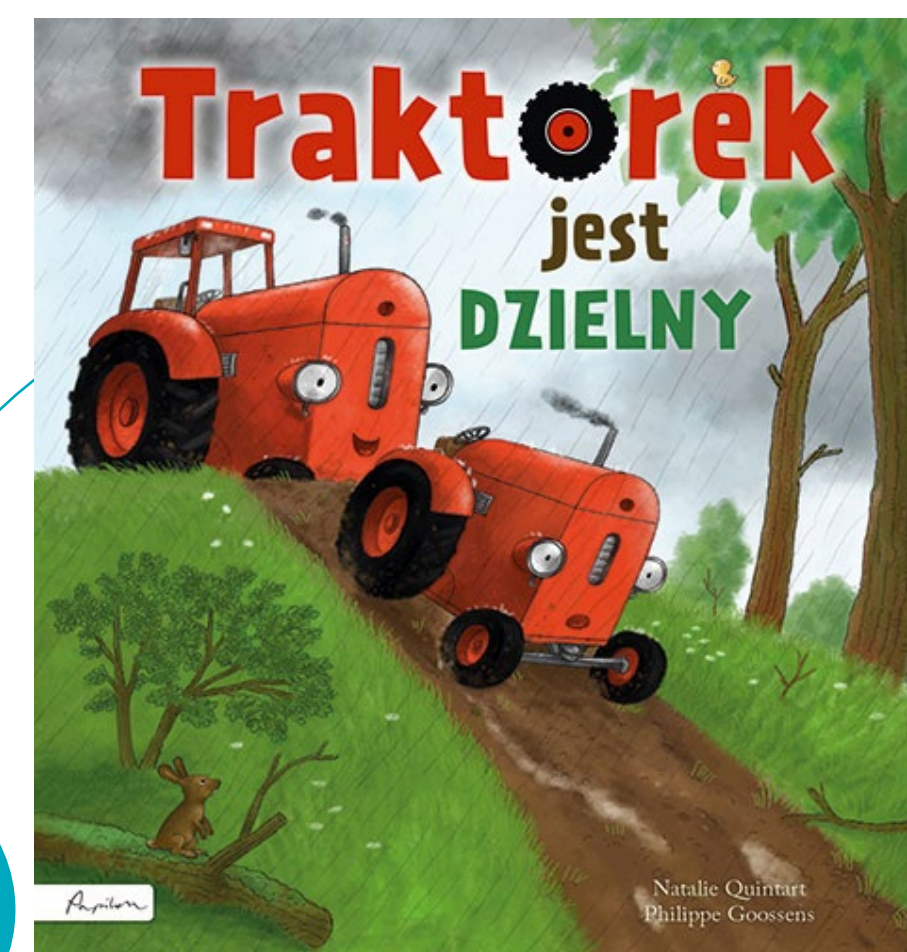
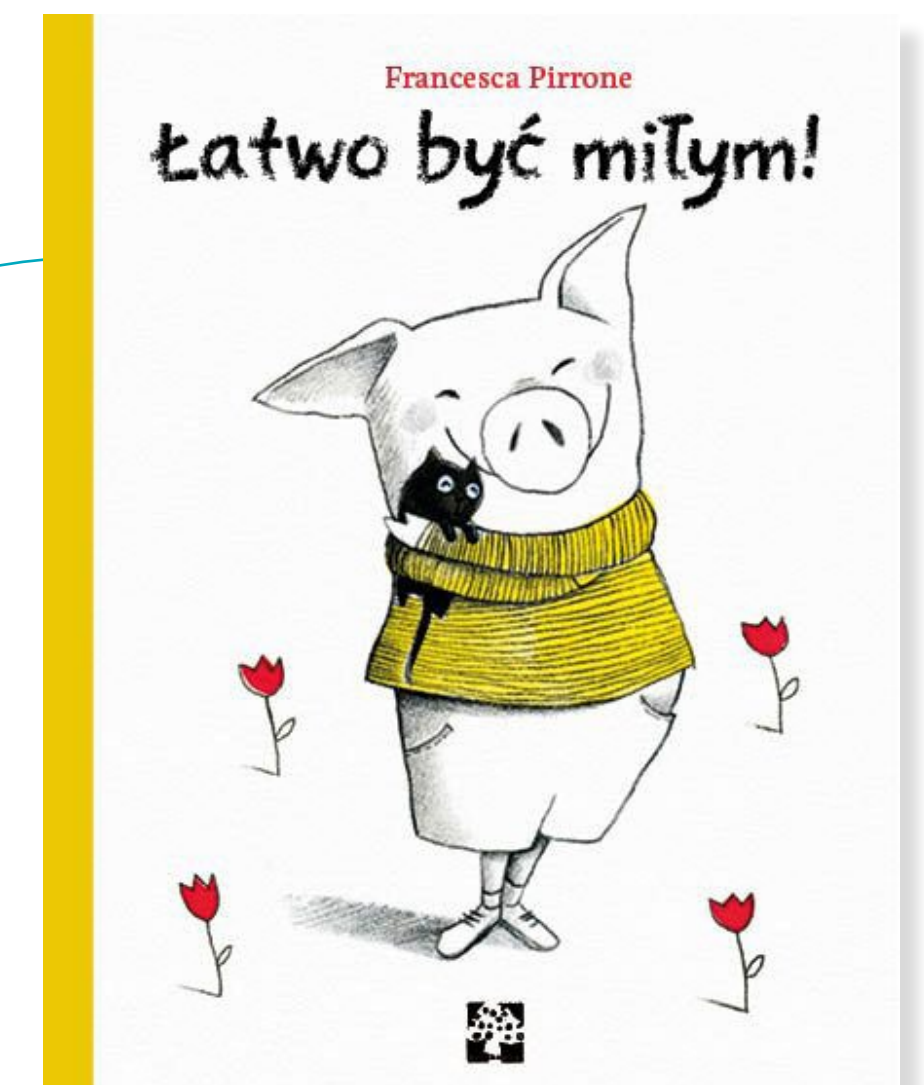
Jak pokazują badania, ojcowie znacznie częściej niż matki traktują czytane teksty jak wyzwanie: zadają pytania, kwestionują zakończenia – to dla dzieci wspaniały wzór krytycznego myślenia. W ten sposób wspólne czytanie, jak nic innego, staje się fundamentem przyszłego sukcesu szkolnego dziecka.

Więzi zbudowane dzięki wczesnemu i regularnemu wspólnemu czytaniu są nie do przecenienia na przyszłość. Budują odporność psychiczną, która



**MARIA  
DESKUR**

Prezesa Fundacji  
Powszechnego  
Czytania



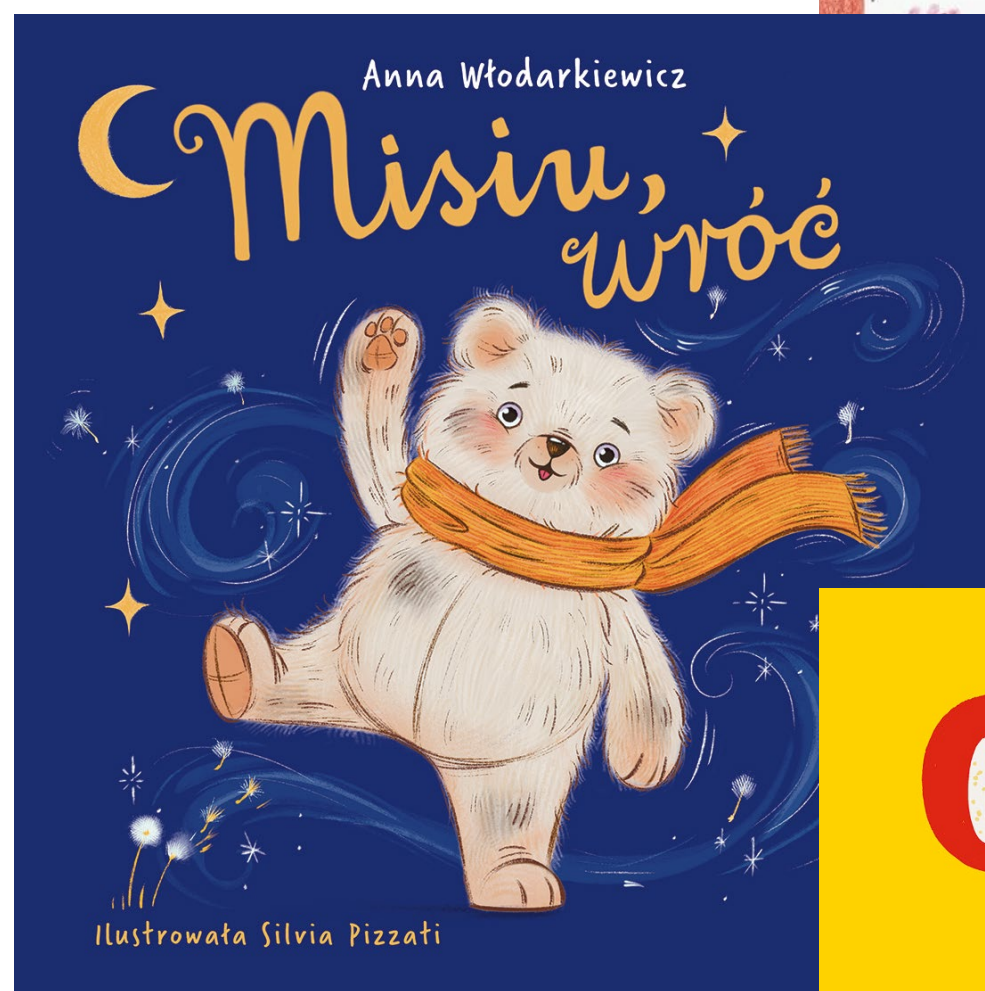
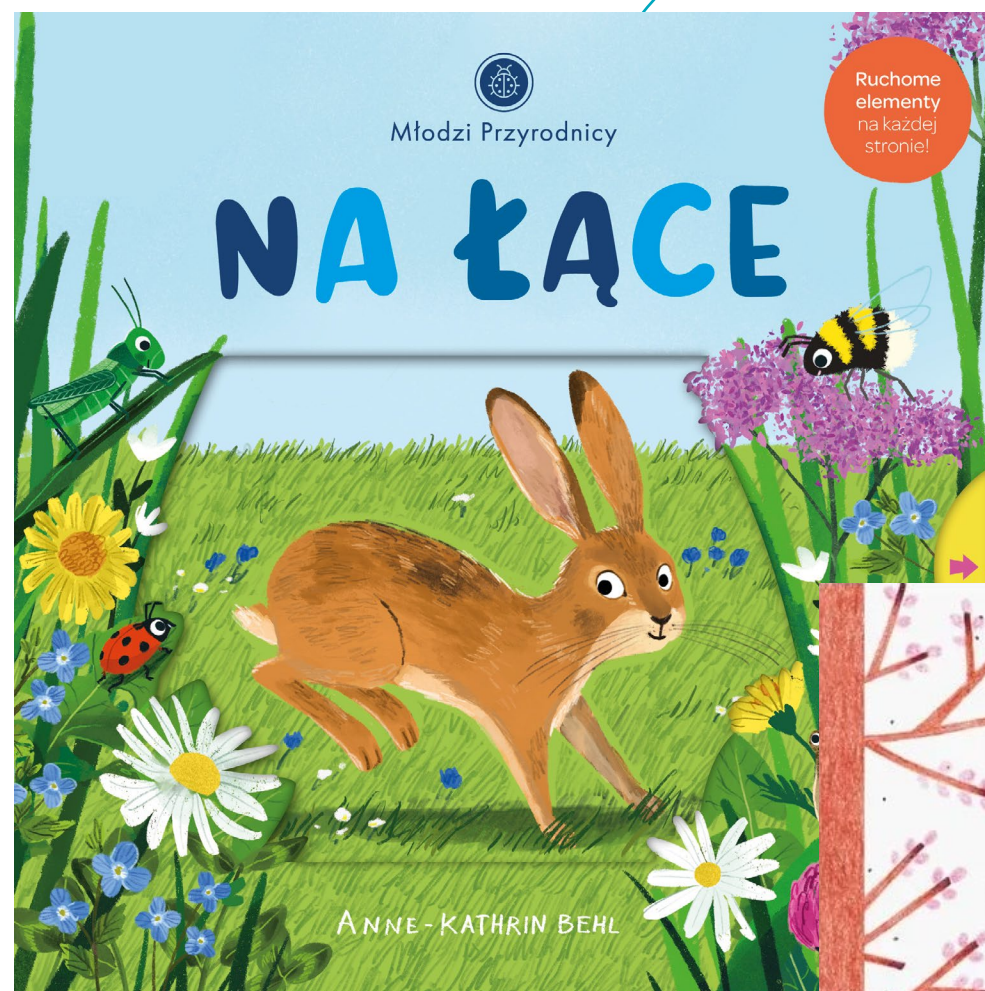
sprawi, że dziecko będzie sobie lepiej radziło w życiu, a w momentach trudnych częściej odważy się poprosić o pomoc.

### **Czytanie buduje innowacyjność**

Dzieci z wczesnym i regularnym doświadczeniem czytelniczym osiągają lepsze wyniki w matematyce i mają lepsze kompetencje techniczne (wskazują na to wyniki badań). Ich mózgi mają więcej połączeń synaptycznych, a dzięki przeczytanym książkom dysponują bazą wiedzy niezbędną do przetwarzania danych – w efekcie mają większe kompetencje do innowacji. A zatem paradoksalnie to właśnie regularne czytanie książek na papierze od małego daje kompetencje niezbędne do zdrowego funkcjonowania w świecie wysokocyfrowym! Zachęcam z całego serca!

### **DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ**

**NA STRONIE [WWW.TATATEZCZYTA.PL](http://WWW.TATATEZCZYTA.PL) MOŻESZ POBRAĆ NIEODPŁATNĄ BROSZURĘ „SUPERMOC KSIĄŻEK #TATATEZCZYTA”. MOŻNA SIĘ Z NIEJ DOWIEDZIEĆ, JAK ZABRAĆ SIĘ ZA CZYTANIE Z DZIECKIEM, CO I W JAKIM WIEKU ZROBIĆ, CZEGO UNIKAĆ, PO JAKIE KSIĄŻKI SIĘGAĆ. MATERIAŁY DO POBRANIA MOGĄ BYĆ POCZĄTKIEM WSPÓLNYCH ZABAW, FOTOGRAFOWANIA CZYTANIA Z RODZICAMI LUB PRZECZYTANYCH KSIĄŻEK.**



ZAINSPIRUJ SIĘ I ZDECYDUJ

# #TATAWDOMU, CZYLI WAŻNY KROK DO PARTNERSTWA I RÓWNOWAGI W ŻYCIU

Ringier Axel Springer od kilku lat prowadzi działania w zakresie wyrównywania szans kobiet. Równość płci jest jednym z trzech kluczowych filarów naszej strategii zrównoważonego rozwoju. Zaczęliśmy od akcji #NieCzekam107lat, jej kolejną odsłoną była #BazaEkspertek – niezwykle ważny dla nas, mediów, projekt. W tym roku postanowiliśmy skupić się na równości rodzicielskiej.

W Polsce wciąż mocno zakorzeniony jest stereotypowy obraz ojca jako głowy rodziny odpowiedzialnej za finanse domowe i dyscyplinę, która ma znacznie mniej czasu dla dzieci niż matka.

## Idą zmiany

Od kilku lat ten obraz wyraźnie zmienia się na rzecz taty obecnego, zaangażowanego i czujnego. O tym, jak ważny jest ojciec w życiu dziecka od najwcześniejszego etapu rozwoju, mówią badania. Psychologowie bez względu na szerokość geograficzną są zgodni i mają wypracowaną listę korzyści wynikających dla potomstwa z obecności ojca. To lepszy rozwój



**KAROLINA  
NOWAK-LUŚTYK**

Zastępca dyrektora  
w Polskim Instytucie  
Ekonomicznym,  
aktualnie na urlopie  
rodzicielskim.



emocjonalny, poczucie własnej wartości, kompetencje społeczne, rozwój poznawczy, w przyszłości nawet lepsze wyniki w nauce. To większa otwartość, która pomaga dzieciom szybciej nabywać nowe kompetencje, a co za tym idzie – także większa zaradność życiowa. Dziecko potrzebuje obojga rodziców od samego początku. Bliskości i systematycznego budowania więzi. Dlatego ojciec aktywnie obecny od pierwszych dni życia malucha to już nie tylko trend, ale powszechne zjawisko w państwach Unii Europejskiej.

**WIELE MĘŻCZYŹN WCIĄŻ OBAWIA SIĘ REAKCJI OTOCZENIA, PRACODAWCY, KOLEGÓW I RODZINY. STĄD POMYSŁ NA KAMPANIĘ, W KTÓREJ ZNANI OJCOWIE POKAZUJĄ, JAK WAŻNE JEST OJCOSTWO, I CO ZNACZY DLA NICH SŁOWO „TATA”.**

Korzyści wynikające z równego podziału obowiązków rodzicielskich są wielowymiarowe, to zysk nie tylko dla dzieci (choć ich perspektywa jest tu najważniejsza), ale również dla mamy, taty i pracodawcy.

### Rusza kampania

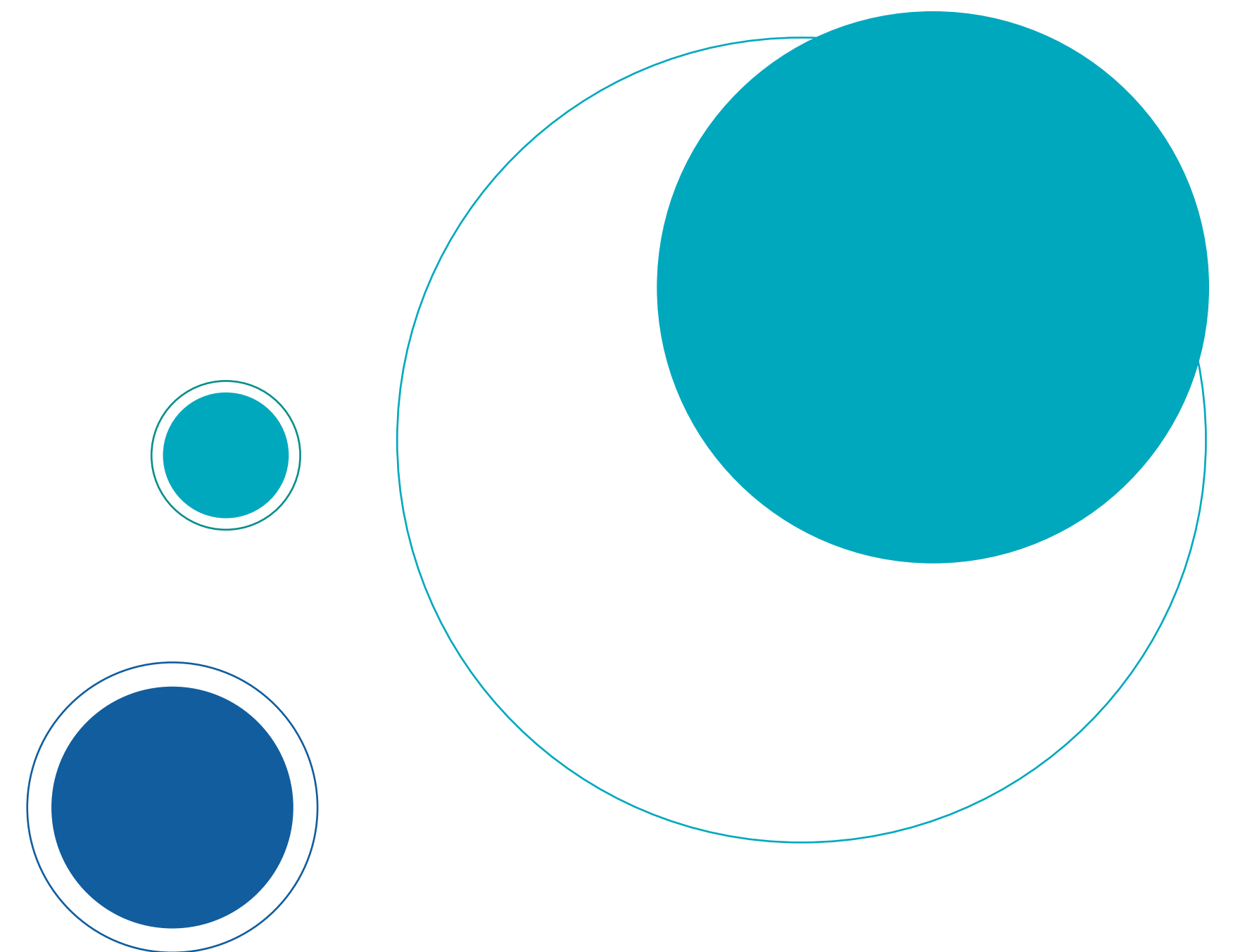
Dlatego korzystamy z okazji, by włączyć się w rozpracowanie idei równego podziału opieki nad dzieckiem. Uruchomiliśmy kampanię pod hasłem #TataWdomu. To odpowiedź na wdrożoną w kwietniu 2023 roku dyrektywę work-life balance przyznającą ojcom m.in. indywidualne prawo do 9 tygodni nietransferowalnego urlopu rodzicielskiego. W ramach akcji informujemy mężczyzn o przysługującym im prawie i zachęcamy do skorzystania z takiego urlopu.

Nowe rozwiązania dotyczące urlopów rodzicielskich mogą nie tylko zapewnić lepsze relacje ojców z dziećmi, ale także umożliwić przejęcie przez mężczyzn części obowiązków domowych, co przełoży się na lepsze szanse kobiet na samorealizację i wzrost ich poczucia własnej wartości.

### Znane przykłady

Niestety wielu mężczyzn wciąż obawia się reakcji otoczenia, pracodawcy, kolegów i rodziny. Stąd pomysł na kampanię, w której znani ojcowie pokazują, jak ważne jest ojcostwo. Do akcji włączyli się Wiktor Zborowski, Damian Michałowski, Krzysztof „Jankeś” Jankowski, Przemysław Saleta, Krzysztof Zalewski i Radosław Pazura, którzy opowiadają, co znaczy dla nich słowo „tata”.

Ze wsparciem inicjatywy UN Global Compact i fundacji Share The Care chcemy pokazać, że tata w domu to zmiana nie tylko dla dziecka, lecz także dla całej rodziny. Ogromna szansa na zmianę rynku pracy, ale również na podniesienie kompetencji pracowników. To zmiana społeczna, która w perspektywie lat nie tylko odświeży domowe relacje, ale również wpłynie na biznes, politykę i ekonomię. Nie wynika ona z przymusu, ale z realnych potrzeb obywateli i obywateli, którzy świadomie planują rodzinę. W sposób przemyślany, empatyczny i ukierunkowany na prawdziwe równouprawnienie. Dlatego warto, by tata został w domu.



ZAINSPIRUJ SIĘ I ZDECYDUJ

# RODZINNYM KAMPEREM W ŚWIAT

Urlop rodzicielski z tym rozumianym jako odpoczynek ma niewiele wspólnego. Wręcz przeciwnie – to ciężka praca, przy której ta za biurkiem wydaje się świetnym relaksem. Na szczęście można zrobić coś, dzięki czemu urlop rodzicielski będzie się nam kojarzył pozytywnie, a nawet wakacyjnie. Wystarczy... wyjechać w podróż. A kamper jest na tę okazję idealnym rozwiązaniem.

## Pomysł na rodzicielski

Urlop rodzicielski można wykorzystać na wiele sposobów. Najbardziej popularnym jest ten tradycyjny, czyli po prostu przebywanie w domu. My postanowiliśmy spędzić ten czas nieco inaczej. I tak urlop rodzicielski przysługujący na córkę podzieliliśmy między siebie. Część mamy (około ośmiu miesięcy) wykorzystaliśmy na adaptację do nowej rzeczywistości. A część taty odłożyliśmy w czasie i łącząc ją z zaległym urlopem wypoczynkowym oraz kilkoma tygodniami bezpłatnego urlopu wychowawczego, przeznaczaliśmy na prawie sześciomiesięczną podróż kamperem do Turcji.

## Planowanie pomysłu

Pomysł dłuższej podróży kamperem kiełkował w naszych głowach od pewnego czasu. Wiedzieliśmy, że to tylko kwestia znalezienia dobrego terminu. Wspólnie uznaliśmy, że urlop rodzicielski będzie idealnym momentem, zwłaszcza w naszej konfiguracji zawodowej (mama samozatrudnienie, tata praca na etat). Pozostało więc już tylko poinformowanie pracodawcy o decyzji. Nie należy to do najłatwiejszych: na mężczyzn decydujących się na przerwę w karierze na rzecz opieki nad dzieckiem nadal patrzy się sceptycznie.



### PAULINA WALCZAK-MATLA I MACIEJ MATLA

Rodzice trójki dzieci, miłośnicy podróży, autorzy książek o Japonii i Turcji. Prowadzą blog i profile w mediach społecznościowych o rodzinnych podróżach „Rodziną w świat”. Paulina prowadzi własną działalność w branży turystycznej, Maciej pracuje w branży konsultingowej.







Wielu ojców nie wykorzystuje dwóch tygodni ojcowskiego, więc wizja dobrowolnej kilkumiesięcznej przerwy w pracy jest dla wielu zupełnie abstrakcyjna. Choć Maciek w swojej karierze miał już jedną pauzę w postaci urlopu wychowawczego wykorzystanego na dwuletni pobyt w Japonii z racji mojego kontraktu, to nadal czuł niepewność w związku ze swoją decyzją. Niepotrzebnie.

Żaden z urlopów nie wpłynął negatywnie na rozwój jego kariery, a pracodawca za każdym razem pozytywnie podchodził do jego prośby. Po powrotach do pracy okazywało się natomiast, że wcześniej towarzysząca

mu obawa o utratę czegoś ważnego w trakcie nieobecności była złudna. Czas z dzieckiem – wyjątkowy i nie do odzyskania. Banalne, ale prawdziwe.

### **Dokąd nas poniosło?**

Po załatwieniu niezbędnych spraw pewnego pochmurnego grudniowego dnia spakowaliśmy najpotrzebniejsze rzeczy do naszego domu na kółkach i ruszyliśmy ku przygodzie z dwójką dzieci: czteroipółletnim wówczas synem

### **ZOBACZYLIŚMY, ŻE DA SIĘ ŻYĆ W MNIJ STANDARDOWY SPOSÓB I NADAL SPEŁNIAĆ ZAWODOWO ORAZ RODZICIELSKO.**

i niespełna roczną córką. Kamperem z 1989 roku kupionym kilka miesięcy wcześniej przejechaliśmy dziesięć tysięcy kilometrów. Parkując na dziko, odwiedziliśmy wyjątkowe zakątki Turcji. Leniliśmy się na plażach, na których usypiał nas szum morza. Zwiedzaliśmy największe miasta. Podziwialiśmy balony w Kapadocji, startujące zaraz obok naszego kampera. Spróbowaliśmy kilku rodzajów kebaba. Zjedliśmy kilka kilogramów pistacji. Poznaliśmy kilka podróżujących rodzin z innych krajów i całą masę inspirujących historii. Zobaczyliśmy, że da się żyć w mniej standardowy sposób i nadal spełniać zawodowo oraz rodzicielsko.

### **Dlaczego kamper jest idealny na podróż z dziećmi?**

Kamper z powodzeniem zastępuje dom. I wbrew pozorom można do niego włożyć naprawdę dużo rzeczy. Pakowanie na wyjazd całej rodziny może pokonać nawet najlepiej zorganizowanego rodzica. Lista przedmiotów, które powinno się zabrać w kilkumiesięczną podróż, wydaje się nie kończyć. W przeciwieństwie do miejsca w walizce. W kamperze ten problem właściwie nie istnieje. Owszem całego domu nie da się spakować, ale z powodzeniem można zabrać najważniejsze rzeczy. A i dla tych niepotrzebnych znajdzie się miejsce.

W kamperze nie ma również problemu z posiłkami. Można przygotować właściwie wszystko, a dla rodziców niejadków albo dzieci z alergiami ma to ogromne znaczenie. Zresztą nie oszukujmy się, wizyta w restauracji z małymi dziećmi ze spokojnym posiłkiem ma niewiele wspólnego. W kamperze ten problem odpada. Dzieci mogą hałasować i jeść niekoniecznie zgodnie z etykietą. Nawet rozszerzanie diety jest niestraszne, choć przyznaję, że wycieranie kawałków pomidorów z kanapy i jajek z uszczelek kamperowych okien do najłatwiejszych nie należy.

### Minusy podróżowania kamperem

Przed podjęciem decyzji o podróży kamperem warto pamiętać o jej negatywnym aspekcie: zaraz po powrocie planuje się kolejny wyjazd. Nawet jeśli w trakcie podróży regularnie powtarzaliśmy, że nigdy więcej. Bo piach w każdej szczelinie, bo bałagan, bo kilka razy zabrakło wody, bo za krótkie prysznicze, bo niewielka przestrzeń dla czterech osób...

Czuliśmy podobnie. Po powrocie z Turcji myśleliśmy jednak tylko o tym, jak znowu wyjechać w dłuższą podróż. Zwłaszcza że przeprowadziliśmy niewielki remont kampera i nasz apetyt wzrósł jeszcze bardziej. Skorzystaliśmy ze zmiany pracy i po raz kolejny wyjechaliśmy w podróż. Tym razem na dwa miesiące i w zgoła przeciwnym kierunku: do Hiszpanii i Portugalii. Po raz kolejny przekonał się, że podróże kamperem są dla rodziny idealną formą spędzania czasu.

Teraz znowu zastanawiamy się, dokąd ruszymy w kolejną podróż, tym razem już w zwiększonym, pięcioosobowym składzie. Bo to, że ruszymy, jest bardziej niż pewne.

### Przeczytaj o tym w książce

Naszą podróż opisaliśmy w książce „Turcja poza utartym szlakiem, czyli podróż all (inclusive) exclusive przez kraj çayy i baklavy”. To pozycja o spełnianiu marzeń mimo przeciwności losu. O życiu przez sześć miesięcy w kamperze z dwójką małych dzieci. O odkrywaniu Turcji: jej kultury, kuchni i zwyczajów, poznawaniu jej mieszkańców. O vanlife (czyli życiu w pojeździe w pełnym lub

niepełnym wymiarze godzin), ludziach, pięknie i trudach podróży.

Książka wydana przez wydawnictwo Pascal na rynku ukaze się 12 lipca.

Już dziś można zamawiać ją w przedsprzedaży (z dedykacją i niespodzianką)

na <https://rodzinawswiat.pl/sklep/turcja/>



ZAINSPIRUJ SIĘ I ZDECYDUJ

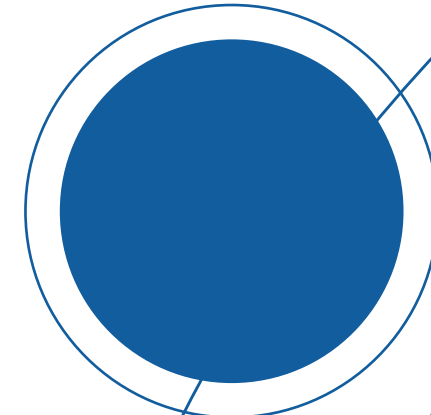
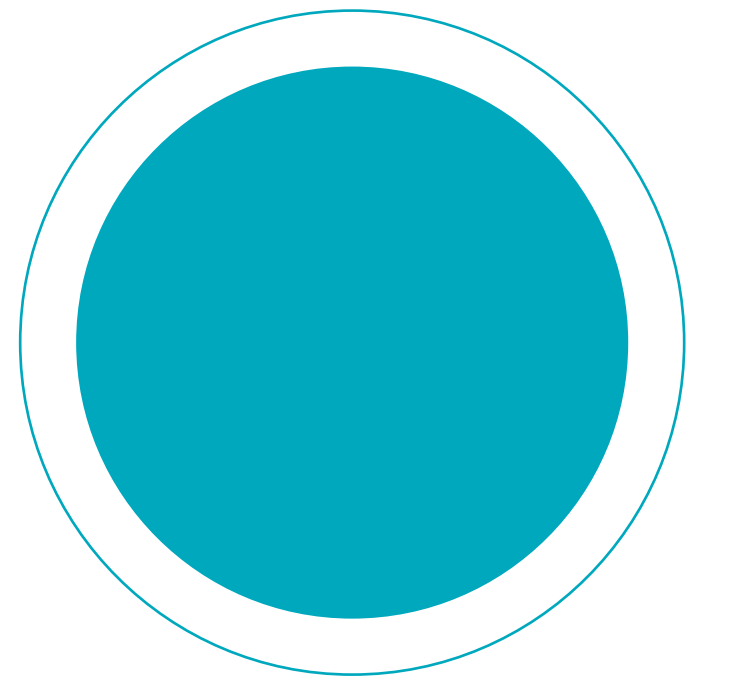
# CO PRZEKONA PRACODAWCĘ DO DOFINANSOWANIA ZASIŁKU MACIERZYŃSKIEGO DLA OJCÓW?

Jedną z głównych przyczyn, dla których mężczyźni nie korzystają z urlopu rodzicielskiego, są kwestie finansowe. Najczęściej pada argument: „Zarabiam więcej niż partnerka, więc finansowo jest to dla nas nieopłacalne”.



**KAROLINA  
ANDRIAN**

Prezeska Fundacji Share the Care, która ponad dwa lata prowadziła działania rzecznicze, zabiegając o wdrożenie unijnej dyrektywy work-life balance w Polsce. Działaczka na rzecz równouprawnienia kobiet.



TYGODNI URLOPU TYLKO DLA OJCÓW

Zasada jest prosta: budżet domowy ucierpi więcej na urlopie rodzicielskim ojca, ponieważ ten, który zarabia więcej, traci więcej. Co ciekawe, zwracają na to uwagę nie tylko mężczyźni, ale również ich partnerki.

Kolejną barierą wskazywaną przez mężczyzn jest forma zatrudnienia. Panowie znacznie częściej niż kobiety wybierają umowy B2B, optymalizując wysokość podatków i składek ZUS.

O ile forma zatrudnienia mężczyzn wymaga szerszej dyskusji i zmian, o tyle bariery finansowe da się usunąć w całkiem prosty sposób. Pracodawcy mogą zdecydować się na dopłaty do 100% wynagrodzenia. Dla nich oznacza to dołożenie 30% do pensji mężczyzny przez dwa miesiące.

## DOFINANSOWANIE DO ZASIŁKU MACIERZYŃSKIEGO DLA OJCÓW TO BARDZO ATRAKCYJNY BENEFIT PRACOWNICZY. MOŻE STANOWIĆ PRZEWAGĘ PRACODAWCY NA RYNKU PRACY.

### Jak przekonać do tego pracodawcę?

W Polsce świadczenia dla mam są znacznie bogatsze niż dla ojców. Kobiety otrzymują 20 tygodni urlopu macierzyńskiego płatnego 100%, mężczyźni dwa tygodnie urlopu ojcowskiego płatnego na tym samym poziomie. Jak widać, różnica jest znaczna. Urlop rodzicielski jest płatny na poziomie 70% zarówno dla mamy, jak i dla taty, jednakże kobiety mogą uśrednić zasiłek z urlopu macierzyńskiego i rodzicielskiego i otrzymywać 81,5%. Mężczyźni nie mogą tak postąpić, bo mają za krótki okres urlopu płatnego 100%.

Argument sprawiedliwości może zadziałać, ale nie jest jedynym, jakim dysponuje ojciec. Warto wskazać, że na urlopie rodzicielskim mężczyzna może zdobyć wiele umiejętności, które później wykorzysta w pracy. I najważniejsze – ojcowie na urlopiach rodzicielskich ułatwiają kobietom powrót do aktywności zawodowej, co jest istotne dla gospodarki, która

cierpi na niedobór siły roboczej. Dofinansowanie do zasiłku dla ojców to także bardzo atrakcyjny benefit pracowniczy. Może stanowić przewagę pracodawcy na rynku pracy.

### Jak pracodawca może to sfinansować?

Gdy ojciec decyduje się na 9 tygodni urlopu rodzicielskiego, finansowanie jego pensji przejmuje ZUS. Pracodawcy pozostaje wtedy w budżecie wynagrodzenie tego pracownika. Niewiele firm decyduje się bowiem na zatrudnienie zastępstwa na te kilka tygodni. Jest to w zasadzie niewykonalne, jeśli się weźmie pod uwagę czas rekrutacji i wdrożenie nowej osoby

Co więc może zrobić pracodawca z zaoszczędzonymi dwiema pensjami taty na urlopie rodzicielskim? 30% może przeznaczyć na dofinansowanie jego wynagrodzenia, tak aby w tym czasie wyniosło ono 100%. Pozostałą kwotę może przeznaczyć na dodatki dla pracowników, którzy na czas nieobecności mężczyzny podejmą się wykonania jego obowiązków.

### Co zyskuje pracodawca?

Otóż wiele. Po pierwsze eliminuje wyżej wymienioną barierę finansową dla świeżo upieczonych ojców. Po drugie ma bardzo atrakcyjny benefit dla pracowników, który umożliwia panom skorzystanie ze swoich praw i zrealizowanie potrzeb również w obszarze bycia rodzicem i partnerem. Po trzecie pracownik-ojciec uczy się wielu nowych umiejętności w czasie urlopu. Wreszcie na końcu przez takie działania pracodawca buduje równość rodzicielską w swojej organizacji, upowszechnia partnerstwo między kobietą a mężczyzną, zwiększa świadomość tych ostatnich na temat ich roli w wyrównywaniu szans kobiet na rynku pracy, obala stereotypy płciowe funkcjonujące w rodzinie i pracy zawodowej oraz buduje bardziej różnorodne i inkluzywne miejsce pracy. O zaletach różnorodności nie trzeba już nikogo przekonywać.



ZAINSPIRUJ SIĘ I ZDECYDUJ

# PRZEGLĄDAJ, SŁUCHAJ, CZYTAJ

Książki, portale przeznaczone dla ojców oraz blogi pisane przez ojców dla ojców są sprawdzonym i powszechnie dostępnym źródłem wiedzy potrzebnej podczas opieki nad dziećmi i ich wychowywania. Jest ich coraz więcej! Przedstawiamy kilka wartych polecenia.

## 9 PORTALI DLA OJCÓW

1

### FUNDACJA MASCULINUM

[masculinum.org](http://masculinum.org)

Artykuły specjalistyczne dla mężczyzn.

2

### DAD HERO

[dadhero.pl](http://dadhero.pl)

Lifestylowy portal dla ojców.

3

### FATHER\_ING DAILY

[fatheringdaily.com](http://fatheringdaily.com)

Blog i facebookowy profil prowadzony przez tatę psychologa, na którym każdy wpis poparty jest badaniami. Autor pisze o ojcostwie naukowo i praktycznie.

4

### OJCOWSKA STRONA MOCY

[www.ojcowskastronamocy.pl](http://www.ojcowskastronamocy.pl)

Blog i podcast o ojcostwie.

5

### TATO NET-CZYTELNIA

[tato.net/czytelnia](http://tato.net/czytelnia)

Artykuły specjalistyczne dla mężczyzn.

6

### TATA W PRACY

[www.tatawpracy.pl](http://www.tatawpracy.pl)

Blog pracującego taty.

7

### BLOG OJCIEC

[www.blogojciec.pl](http://www.blogojciec.pl)

Blog i podcast. Jeden z najpopularniejszych blogów o wychowaniu dzieci. Porady, pomysły, inspiracje i dużo zrozumienia dla wszystkich rodziców.

8

### TEAM RODZINA

[teamrodzina.pl](http://teamrodzina.pl)

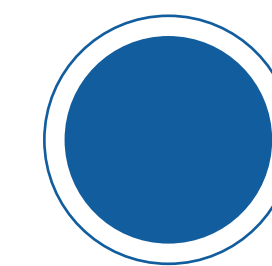
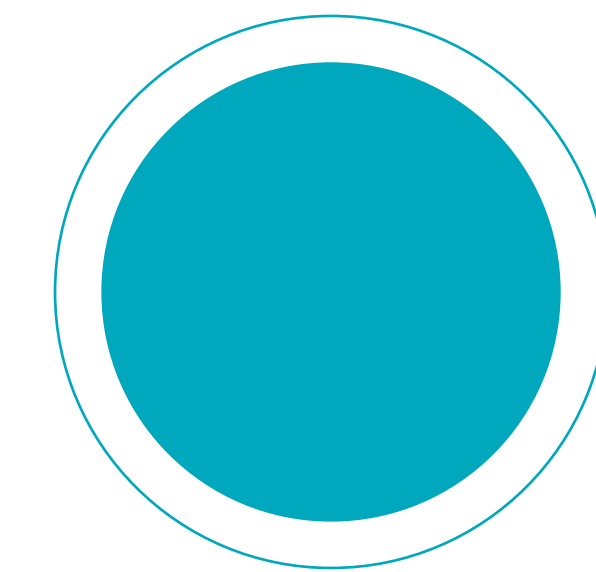
Portal, w którego centrum są rodzice, a nie dzieci. Autorzy piszą o relacjach między dziećmi, ale także o relacjach rodziców z dziećmi, o potrzebie realizowania się w innych sferach życia, kwestiach zawodowych, finansowych, prawnych i społecznych. Duża baza wiedzy na temat praw przysługujących ojcom.

9

### URLOP OJCOWSKI INFO

[www.urlopojcowski.info/urlop-ojcowski.html](http://www.urlopojcowski.info/urlop-ojcowski.html)

To portal, który powstał, aby promować urlop ojcowski. Inspiruje oraz przekonuje mężczyzn do bycia bardziej zaangażowanymi w wychowanie. Zawiera praktyczne porady prawne, ale też ciekawe wywiady z ojcami.



### MAŁGORZATA ADAMOWICZ

W fundacji Share the Care odpowiada za social media, śledzi wszystko, co pojawia się na temat ojcostwa w sieci i poza nią.



# 9 OJCOWSKICH PODCASTÓW

Ojcowie też chcą rozmawiać i słuchać o rodzicielstwie, czasem na poważnie, czasem trochę na żarty. Przed wami zestawienie różnorodnych podcastów nagrywanych przez ojców. Jest w czym wybierać.

1

## SUPERTATA TV

Audycja na temat różnych aspektów rodzicielstwa w Polskim Radiu Dzieciom – Strefie Rodzica. Wkrótce również podcast.

2

## OJCOWSKA STRONA MOCY

Podcast Jarka Kani. Dzieli się w nim swoimi doświadczeniami, wiedzą i szuka odpowiedzi na pytanie, jak stać się lepszym rodzicem

3

## TATA NA MACIERZYŃSKIM

Zapis historii z życia Tomasza Ruska – taty dwóch córek – na urlopie macierzyńskim i rodzicielskim.

4

## FATHER\_ING

Podcast prowadzony przez psychologa dr Kamila Janowicza. O rodzicielstwie naukowo i praktycznie.

5

## TATA & DZIECIAKI

O swojej codzienności tata opowiada razem ze swoimi dziećmi: Marceliną i Frankiem.

6

## DADDY KRACZE – WRONGCAST DLA OJCÓW

Podcast tworzony przez dwóch ojców: sportowca, dziennikarza Andrzeja Wronę i HR-owca, influencera Łukasza Dominiaka, znanego w socialmediach jako Who's Your Daddy. Rozmowy z ciekawymi gośćmi na tematy mniej i bardziej poważne.

7

## TATA ODPOWIADA

Maciej Siviński o radościach i dylematach związanych z tacierzyństwem.

8

## OJCOSTWO PO MOJEMU

Podcast dla ojców i przyszłych ojców, subiektywny pamiętnik oparty na wiedzy i doświadczeniu.

9

## PODCAST OJCA

Prowadzony przez jednego z pierwszych ojcowskich blogerów – Kamila Nowaka znanego z Blog Ojciec. O dzieciach, rodzicach i nie tylko.

# 9 KSIĄŻEK OD OJCÓW DLA OJCÓW

## „POZWÓL DZIECKU BYĆ” TOMASZ SMACZNY

[pozwoledgekubyc.pl](http://pozwoledgekubyc.pl)

Pierwszy polski poradnik w duchu rodzicielstwa RIE. To rozwijany od ponad 75 lat nurt wychowawczy, który bazuje na głębokim szacunku do dziecka oraz ufności w jego możliwości.

Książka powstała z potrzeby przybliżenia czytelnikowi tej inspirującej drogi rodzicielskiej, którą z radością i ciekawością autor wędruje od pewnego czasu. Przeznaczona jest przede wszystkim dla rodziców i opiekunów dzieci do lat siedmiu. Omówione w poradniku założenia RIE pomogą ci wspierać dziecko w rozwoju kompetencji przyszłości.



## „TATA NIE MA SIŁY” BŁAŻEJ STARYSZAK I KRZYSZTOF WIŚNIEWSKI

[natuli.pl/pl/p/Tata-nie-ma-sily/21775](http://natuli.pl/pl/p/Tata-nie-ma-sily/21775)

Przezabawna książka napisana przez dwóch ojców i aktorów teatru improwizowanego – Błażeja Staryszaka i Krzysztofa Wiśniewskiego.

Można się przy niej pośmiać do łez, ale też odnaleźć w tych zabawnych sytuacjach kawałek swojej rodzicielskiej codzienności. Nie znajdziecie tam porad, jak mieć więcej sił do życia, będąc rodzicem małych szkrabów, za to zobaczycie swoją rzeczywistość z humorem i dystansem.



## „EKSTREMALNE OJCOSTWO” WOJTEK OLSZEWSKI

[wojtekolaszewski.pl](http://wojtekolaszewski.pl)

Wojtek to tata szóstki dzieci, który całą swoją wiedzę ojcowską przelał na papier. Z książki dowiesz się, jak wychowywać dziecko w poczuciu własnej wartości, jak być konsekwentnym i jak dbać o autorytet. Ale przede wszystkim jak znaleźć na to wszystko czas. Wojtek jako tata z dwudziestoletnim doświadczeniem musi to wiedzieć!



## „BAWIĘ SIĘ W TATĘ” ANNE LISE HEURTIER I MAUREEN POIGNONEC

[natuli.pl/pl/p/Bawie-sie-w-tate.-Otwarcie-na-swiat/23713](http://natuli.pl/pl/p/Bawie-sie-w-tate.-Otwarcie-na-swiat/23713)

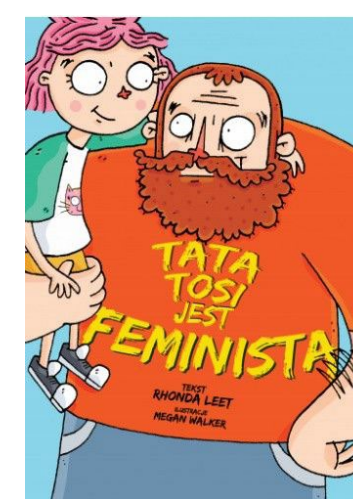
Książka niby dla dzieci, ale tak naprawdę dla taty. Uczy, że czułość, delikatność, wsparcie, opieka, dobro i wspólna zabawa mogą być przymiotami każdego ojca.



## „NOWE OJCOSTWO. JAK BYĆ FEMINISTYCZNYM TATĄ” JORDAN SHAPIRO

[tantis.pl/nowe-ojcostwo-jak-byc-feministycznym](http://tantis.pl/nowe-ojcostwo-jak-byc-feministycznym)

Książka dla ojców dziewczynek (ale nie tylko!). Nie jest to lekki i dowcipny poradnik. Shapiro daje do myślenia i momentami męczy. Lektura namawia do dania dzieciom swobody w wyrażaniu siebie i myśli. Redefiniuje też nieco rolę ojca. Okazuje się, że nie musimy być 24 godziny na dobę „szefami” swoich dzieci. I że nie zawsze mamy rację. No i że bycie tatą to coś więcej niż wygłupy z dziećmi.



## „TATA TOSI JEST FEMINISTĄ” RHONDA LEET, MEGAN WALKER

[lubimyczytac.pl/ksiazka/4974029/tata-tosi-jest-feminista](http://lubimyczytac.pl/ksiazka/4974029/tata-tosi-jest-feminista)

To prosta opowieść ukazująca związek córki i taty, który nie boi się łamać zasad społecznych i genderowych, aby jego córka wyrosła na mądrą, pewną siebie i niezależną osobę. Tata Tosi jest najlepszym przykładem, że mężczyźni też są feministami, i udowadnia, że męski feminizm odgrywa kluczową rolę w wychowaniu dziewczynek i wspieraniu młodych kobiet.



## „MOJE SMARTY” JAREK KANIA

[mojesmarty.pl](http://mojesmarty.pl)

Coś więcej niż książka na temat bezpieczeństwa w sieci. „Smarty” to narzędzie do edukacji cyfrowej, które w przeciwieństwie do większości poradników rodzicielskich dorośli mogą, a nawet powinni, czytać razem z dziećmi. Praktyczny poradnik po cyfrowym świecie dla całej rodziny.



## „ŻYCIE SEKSUALNE RODZICÓW” ZOSIA I DAWID RZEPECCY

[natuli.pl/pl/p/Zycie-seksualne-rodzicow/22734](http://natuli.pl/pl/p/Zycie-seksualne-rodzicow/22734)

Książka dla wszystkich par przeżywających trudności oraz tych, które myślą, że to ich nigdy nie spotka. Dla tych, którzy tkwią w samym środku rodzicielskiej rewolucji i dla planujących założenie rodziny. Małżeństwo Zofia i Dawid Rzepeccy to terapeuci zajmujący się związkami i ich intymnym rozwojem. W książce opowiadają, jak mając dzieci, budować trwałe i szczęśliwe relacje.

**A JAKA KSIĄŻKA MIAŁA WPŁYW NA TWOJE OJCOSTWO? NAPISZ NAM O NIEJ NA ADRES [WITAJ@SHARETHECARE.PL](mailto:witaj@sharethecare.pl). UWZGLĘDNIMY JĄ W KOLEJNYM ZESTAWIENIU!**



# BYĆ PRO W OGÓLNYM POJĘCIU OZNACZA POZYTYWNY STOSUNEK DO KOGOŚ LUB CZEGOŚ. CO MOŻE OZNACZAĆ TO W KONTEKŚCIE FIRMOWYM?

Fundacja Share the Care stworzyła pojęcie PRACODAWCY PRO w odniesieniu do tych organizacji, które wspierają równość rodzicielską w miejscu pracy. To ważne, aby działania firm wykraczające poza standardowe postrzeganie zaangażowania w opiekę nad dzieckiem były promowane na rynku pracy. Cieszy nas, że coraz więcej firm dostrzega, iż pracownik-tata ma powinności, które wykraczają poza tradycyjne pełnienie roli żywiciela rodziny. Dziś ojcowie chcą aktywnie uczestniczyć w wychowaniu dziecka, a firmy dają im taką możliwość przez różnorodne działania, na przykład benefity i dodatkowe płatne urlopy.

Jak pokazują badania, te działania należy dobrze komunikować, by zachęcić pracowników będących ojcami do korzystania z nich. Tylko wtedy dadzą one pozytywny skutek dla taty, rodziny, społeczeństwa i samego pracodawcy. Lojalność pracownicza to zysk sam w sobie. Poznajcie dobre praktyki PRACODAWCÓW PRO i zainspirujcie się nimi.





# TATO, A TY Z KIM ROZMAWIASZ O DZIECIACH? GRUPA OJCOWSKA DLA PRACOWNIKÓW BANKU

Kobiety mają wiele sposobności, aby rozmawiać z innymi matkami o swoim rodzicielstwie. Wszyscy uważają to za rzecz naturalną. Ale czy tak samo jest z mężczyznami? Doświadczenia Banku BNP Paribas pokazują, że tak.

Kiedy na świecie pojawiają się dzieci, w naszych głowach rodzi się wiele pytań – jak zająć się pociechą, czy dobrze robimy to czy tamto, czy reakcje córki lub syna na daną sytuację są normalne. I są też pytania, które najczęściej zadajemy sami sobie – czy tylko ja jestem taki/taka zmęczony/zmęczona, czy tylko ja nie zawsze wiem, co jest dobre dla mojego dziecka, czy odzyskam kiedyś odrobinę niezależności sprzed jego narodzin, czy tylko my z żoną/mężem, partnerem/partnerką co chwila się spieramy o kwestie wychowawcze. Kobiety mają wiele sposobności, aby o tym rozmawiać. W przypadku panów tej przestrzeni brakuje, choć taka potrzeba zdecydowanie jest.

Właśnie z tej potrzeby w Banku BNP Paribas zrodziła się wspaniała inicjatywa, którą nazwaliśmy „Tato, masz to jak w banku”.

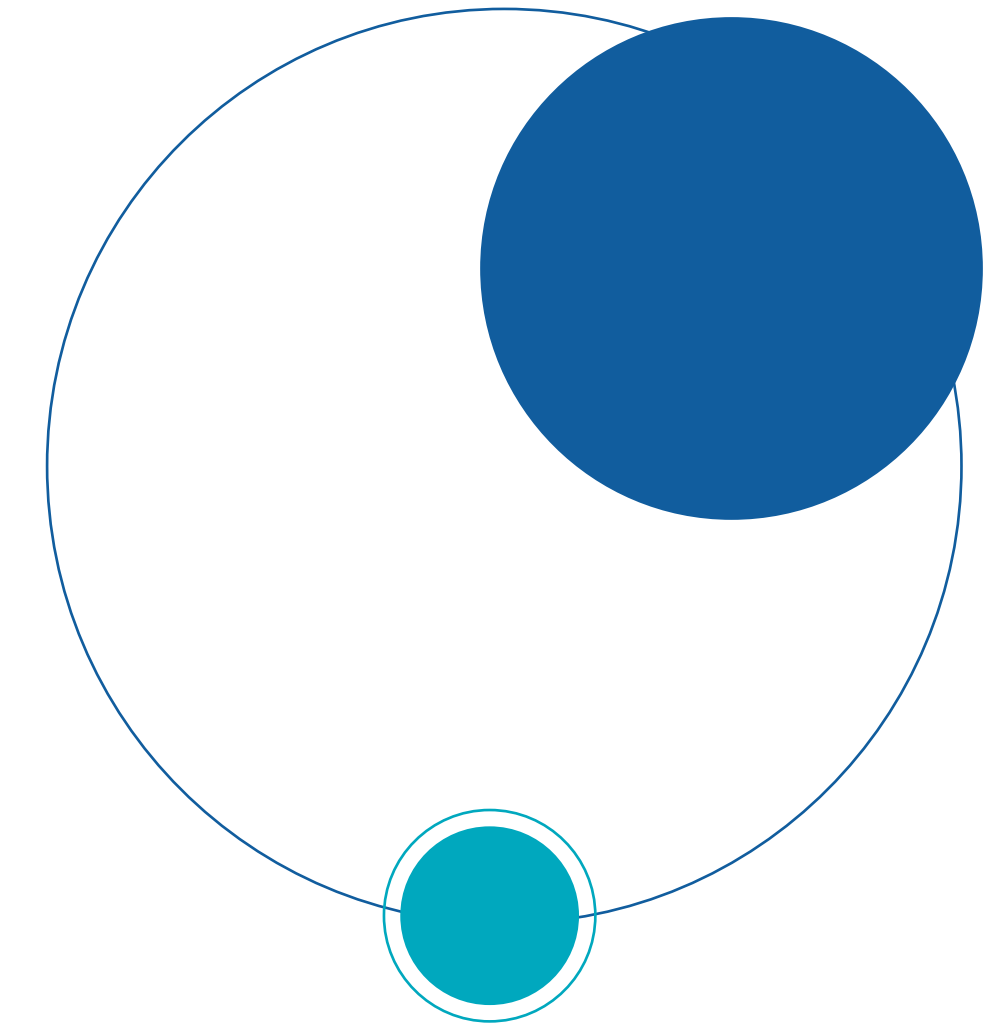
## Tata ma to jak w banku

Konrad Siedlecki, tata dwójki dzieci, zaczął rozmawiać spontanicznie z kolegami z pracy na temat rodzicielstwa. Szybko okazało się, że wśród ojców

jest duża potrzeba dzielenia się doświadczeniami związanymi z opieką nad dziećmi oraz rozmów o ojcostwie w męskim gronie. Powstała grupa ojcowska, która planuje i realizuje działania naszej organizacji na rzecz ojców, ale też szerzej – na rzecz rodziców.

W ramach tych działań ojcowie aktywnie angażują się w dzielenie wiedzą, organizują webinary i warsztaty, które odpowiadają na ich rodzicielskie potrzeby dotyczące zarówno małych, jak i starszych dzieci. Uwzględnienie męskiej perspektywy w rozmowach na temat rodzicielstwa jest ważne i rozwijające nie tylko dla ojców, ale też dla mam. Bez tego trudno budować partnerstwo, które wydaje się ważną i pożądaną wartością w dzisiejszym świecie. Badania CBOS z grudnia 2020 roku pokazują, że już 58% Polek i Polaków chce wdrażać partnerski model rodziny w życie.

Bank BNP Paribas jest bankiem zmieniającego się świata, dlatego włączamy się w działania promujące równość płci, otwartość i różnorodność. A najlepszą lekcją z różnorodności, którą możemy dać naszemu dziecku, jest aktywny udział obojga rodziców w jego wychowaniu i wspieraniu go w codziennych sprawach. Bo mama i tata wiele rzeczy robią inaczej. To nie znaczy lepiej lub gorzej. Po prostu inaczej.



## MAŁGORZATA PETRU

Menedżerka ds. zarządzania różnorodnością i włączeniem, Diversity Officer w Banku BNP Paribas.



# PARTNERSTWO I SIŁA RÓŻNORODNOŚCI

Co ma wspólnego partnerstwo rodziców w wychowywaniu dziecka z kulturą organizacyjną i różnorodnością w firmie? W ING Hubs Poland wiemy, że to naczynia połączone. Zaufanie, poczucie, że jesteśmy zrozumiani oraz mamy wsparcie w ważnych dla nas sprawach, to dziś fundamentalne wartości zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Te dwa, jeszcze niedawno wydawałoby się odrębne obszary naszego życia, łączą się w jedną całość.

Jakiś czas temu w ramach działającej w ING Hubs Poland Diversity Group for Women zadaliśmy sobie kilka pytań, m.in.: jakie działania możemy podjąć, aby wspierać kobiety w życiu codziennym, oraz co zrobić, aby pracowało się im w naszej organizacji komfortowo. Jednym z tych obszarów okazało się partnerstwo i potrzeba budowania świadomości, w jaki sposób przekłada się ono na jakość życia prywatnego i pracy zawodowej obojga rodziców.

## Partnerstwo, czyli...

Partnerski model rodziny oznacza, że odchodzimy od stereotypowego postrzegania roli płci, uznajemy, że mamy i ojcowie mają równe prawa jako rodzice i jako pracownicy. Nasza strategia, która jest wynikiem wewnętrznych konsultacji i badania potrzeb rodziców pracujących w naszej organizacji, jest zgodna z tym, co było nadrzędną intencją Komisji

Europejskiej przy wdrażaniu dyrektywy work-life balance, czyli potrzebą poprawy sytuacji kobiet na rynku pracy przez większe zaangażowanie mężczyzn w opiekę i wychowywanie dzieci. Szczęśliwie okazuje się, że partnerstwo jest równie ważne dla mężczyzn.

Z okazji Dnia Ojca oraz wdrożonej niedawno w Polsce dyrektywy rozmawialiśmy z kilkoma naszymi pracownikami o tym, czym są dla nich partnerstwo i ojcostwo oraz jak postrzegają siebie w roli ojca.

## Partnerstwo i zaangażowane ojcostwo

*Dla mnie bycie tatą to jedna z ważniejszych ról w życiu. Pracuję nad tym, aby być zaangażowanym członkiem rodziny. Czasami tematy córki wydają się błahe, szczególnie po całym dniu pracy, ale wtedy szybko przypominam sobie, że dla niej nie ma nic ważniejszego. Tak też traktuję prawie każdą sprawę, z którą do mnie przychodzi – mówi Karol Wojtczak,*



**ANETA  
SARNIK-SAWICKA**

Diversity Group  
for Women Leader  
ING Hubs Poland



**MARTA BASA**

Employer Branding  
and Diversity &  
Inclusion Expert  
ING Hubs Poland



Head of Transaction Monitoring Operations z ING Hubs Poland, tata dwunastoletniej Blanki.

Wspomina, że był ze swoją córeczką od chwili jej narodzin, a było to cztery tygodnie przed planowanym terminem. Wtedy zrozumiał, jak ogromny wysiłek trzeba włożyć w opiekę nad dzieckiem od pierwszych dni jego życia, do tego gdy samemu jest się potwornie zmęczonym.

– *W tamtym czasie w pełni doceniliśmy partnerstwo i wzajemne wsparcie, które pomogło nam na początku. 12 lat po tym wydarzeniu partnerstwo jest kluczem do wszystkiego, co robimy. Dzięki temu możemy realizować się prywatnie i zawodowo, a Blanka – spełniać się w szkole i swoich pasjach* – podkreśla Karol. Dodaje, że partnerstwo pozwala mu zachowywać właściwą perspektywę i nauczyło go nie mierzyć wszystkiego jedną miarą.

## Partnerstwo i wzajemne zaufanie

Dla Usmana Iftikhara, Transaction Monitoring Optimization Area Lead z ING Hubs Poland, taty dwóch małych chłopców, partnerstwo to wzajemne zaufanie, szacunek i poczucie współodpowiedzialności za rozwój dziecka i rodziny. Usman zaznacza jednak, że wypracowanie silnego i opartego na zaufaniu partnerstwa wymaga czasu i cierpliwości.

Jego zdaniem zaangażowane ojcostwo oznacza, że bardziej doceniasz swoje dzieci, jesteś bardziej świadomy ich uczuć, bardziej angażujesz się w ich codzienne czynności i rozmowy. Usman Iftikhar podkreśla, że to, co dziś daje swoim dzieciom, pozostanie z nimi do końca życia, bo nie jest łatwo zmieniać wzorce, które wynieśliśmy z domu.

– *Nasze zachowania jako rodziców bezpośrednio wpływają na to, kim będą nasze dzieci, gdy dorosną. To jest ogromna odpowiedzialność* – dodaje.

## Lekcja różnorodności

Na partnerstwie rodziców i ich wspólnym zaangażowaniu zyskują również dzieci. To prawdziwa lekcja z różnorodności. – *Mamy z żoną trochę inne podejście do różnych spraw, preferujemy inne zabawy i inne sposoby*

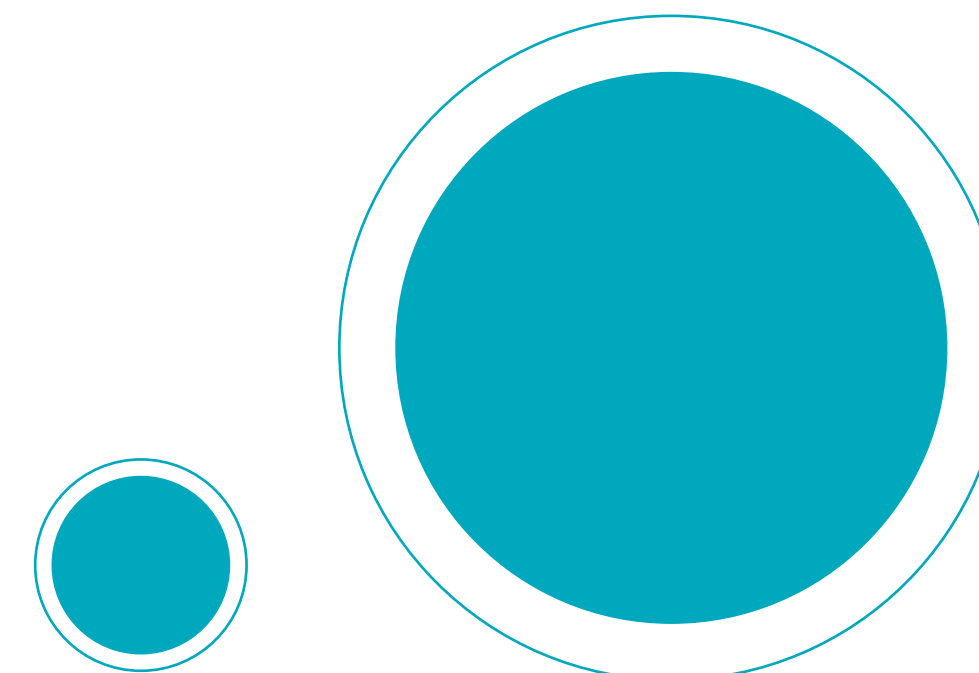
*spędzania wolnego czasu. Dlatego możemy się uzupełniać. Daje to mojej córce możliwość szerszego spojrzenia na świat, poznawania siebie i otoczenia bez łatki, że coś jest dziewczyńskie, a coś chłopczyńskie* – mówi Karol Krupnik, Expert Lead Transformation w ING Hubs Poland, tata siedmioletniej Matyldy.

**ZAANGAŻOWANE OJCOSTWO OZNACZA, ŻE BARDZIEJ DOCENIASZ SWOJE DZIECI, JESTEŚ BARDZIEJ ŚWIADOMY ICH UCZUĆ, A JEDNOCZEŚNIE BARDZIEJ ANGAŻUJESZ SIĘ W ICH CODZIENNE CZYNNOCI I ROZMOWY. TO, CO DZIŚ DAJESZ SWOIM DZIECIOM, POZOSTANIE Z NIMI DO KOŃCA ŻYCIA.**

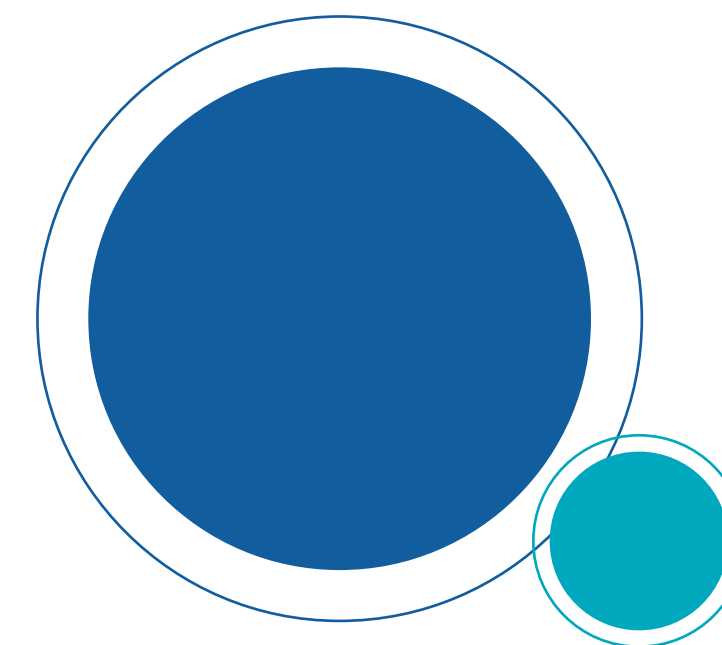
Krzysztof Andrzejewski, Expert Lead Transformation w ING Hubs Poland, tata dwójki dzieci, zwraca uwagę również na jakość relacji z partnerką.

– *Świadomość, iż moja żona jest pewna, że zawsze może na mnie liczyć, jest bardzo motywująca. Wierzę, że daje jej to spokój i dużo przestrzeni, aby mogła rozwijać własne marzenia i osiągać swoje cele* – mówi Krzysiek.

Głęboko wierzy w równość rodzicielską, dlatego stara się być obecny we wszystkich aspektach wychowania dzieci. Dzięki temu uczy się rozpoznawać ich potrzeby, lepiej je rozumie i może się z nimi przyjaźnić, a nie tylko być ich ojcem.



# DOBRE PRAKTYKI PRACODAWCÓW



## NATWEST POLSKA



Od stycznia tego roku zaoferowaliśmy naszym pracownikom dodatkowy, płatny 100% urlop partnerski w wymiarze dziewięciu tygodni kalendarzowych, które można wykorzystać w całości lub w kilku częściach do ukończenia przez dziecko ósmego roku życia. Urlop przysługuje drugiemu rodzicowi lub opiekunowi, którym to opiekunem może być także partner lub partnerka matki dziecka (w przypadku związków jedнопłciowych).

Ważnym aspektem naszych działań wspierających rodziców są też elastyczne formy czasu pracy. Pracownik może rozpocząć pracę między 7 a 11 i zakończyć między 15 a 19.

### Dlaczego warto?

Równość rodzicielska jest wpisana w wartości naszej organizacji, którymi jest m.in. inkluzywność. Wspieramy naszych pracowników w każdym aspekcie życia, stwarzając im możliwości i dając narzędzia do realizowania swoich celów zawodowych i prywatnych. Obecnie zatrudniamy 655 pracowników mających dzieci, stąd kluczowe jest dla nas wspieranie równości rodzicielskiej. Chcemy, aby oboje rodzice mogli spędzić z dzieckiem tyle samo czasu. Oferujemy im 100% wynagrodzenia podczas nieobecności. Rozwiązanie to nie tylko wyrównuje szanse kobiet i mężczyzn jako rodziców, ale też jest neutralne finansowo. Po wdrożeniu dyrektywy

work-life balance firma dopłaca 30% do 9-tygodniowego urlopu dla drugiego rodzica, tym samym dając ojcom/opiekunom możliwość realnego skorzystania z niego.

W taki sposób pokazujemy, że wspieranie rodziców jest dla nas tak samo ważne jak wspieranie mniejszości społecznych takich jak LGBT+.

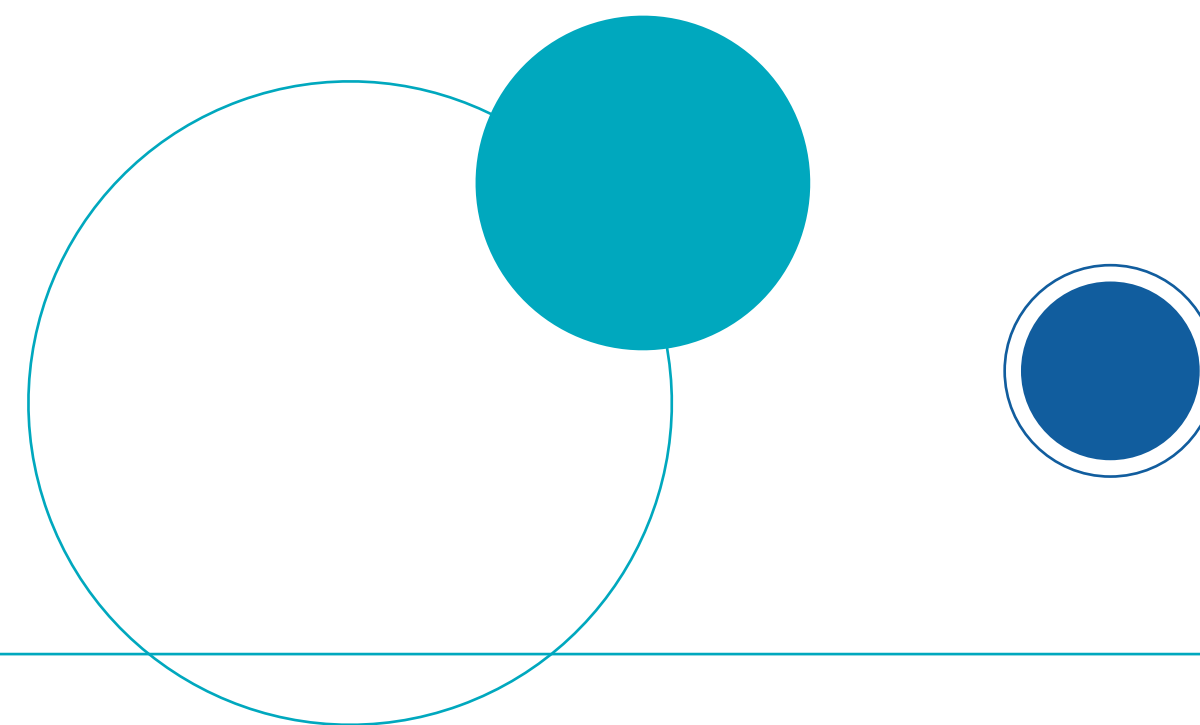
### Ja to polecam

*Przedłużyłbym swój urlop rodzicielski, mimo że lubię swoją pracę. To był czas pełen spokoju, miłości, śmiechu i zabawy. Były też trudne chwile, bo wróciły brudne pieluszki i nieprzespane noce. Jednak cokolwiek by się działo, zawsze miałem wsparcie żony, a wszelkie trudności zniknęły, gdy na twarzach dzieci pojawiał się uśmiech. Będę gorąco namawiał ojców do korzystania z urlopu rodzicielskiego. To więź, która zostaje na zawsze. Dla mnie to był czas, którego mi brakowało, ale o tym nie wiedziałem.*

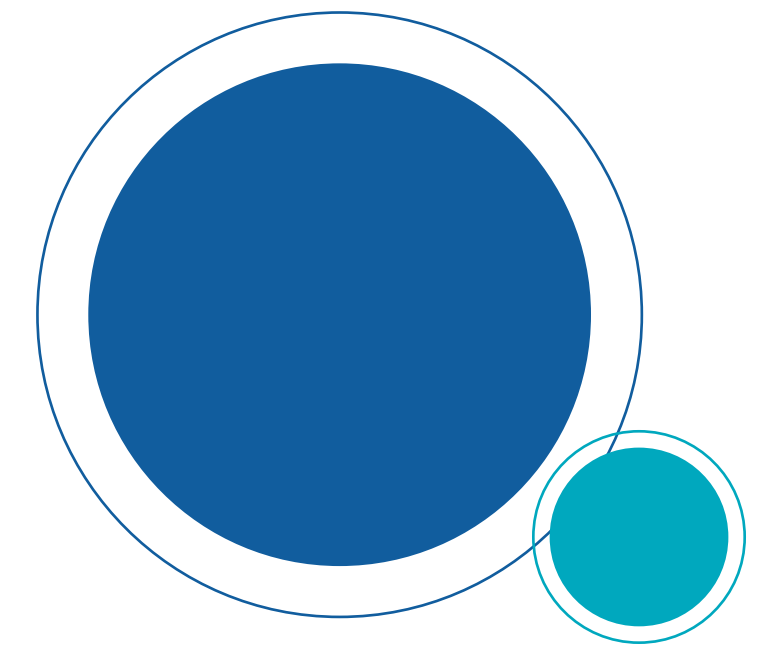


**TOMEK BECZEK**

Customer Service &  
Operations Unit Leader  
Anti-money Laundering



# DOBRE PRAKTYKI PRACODAWCÓW



## PROCTER & GAMBLE



Intencją firmy P&G jest stworzenie kultury dzielenia się, która umożliwia obojgu rodzicom zaangażowanie się w opiekę nad dziećmi. Kultury, która zmienia sposób postrzegania opieki jako odpowiedzialności związanej z płcią (podstawowa opieka powszechnie jest kojarzona z rolą matki) na niezależną od tego, czy jest się kobietą, czy mężczyzną. Kultury, która uznaje, że oboje rodzice mają takie same możliwości sprawowania opieki nad dziećmi, jednocześnie podejmując zobowiązania zawodowe.

Polityka #Sharethecare spełnia te cele. Nasz program wspierania ojców został wprowadzony w marcu 2019 roku i cieszy się ogromnym powodzeniem. Skorzystało z niego już ponad 340 ojców ze wszystkich placówek P&G w Polsce.

W związku ze zmianą przepisów w kwietniu 2023 roku polityka P&G dla Polski została dostosowana do nowych regulacji prawnych. Ojcom przysługują dwa tygodnie ustawowego urlopu ojcowskiego, który należy wykorzystać do ukończenia przez dziecko 12 miesięcy, oraz 9 tygodni urlopu rodzicielskiego do wykorzystania do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy sześć lat.

### Ja to polecam

*Zawsze marzyłem o byciu pełnoprawnym i zaangażowanym rodzicem. Wydłużony urlop ojcowski w pierwszym roku życia mojego syna bardzo*



#### ADRIAN KŁYSIK

Initiatives Start-Up  
and Technical  
Support Group Leader  
in Aleksandrów Plant

*pomógł mi i rodzinie w realizacji tej wizji. Dzięki niemu mogłem dzielić z Maksem czas od pierwszych uśmiechów, przez niepewne kroki aż do adaptacji w żłobku, co zbudowało jego poczucie bezpieczeństwa i naszą wyjątkową relację. Z dumą mogę stwierdzić, że ten urlop pozwolił mi wyjść z roli rodzica „pomagającego”, umożliwił mi pełne współuczestnictwo w opiece i wychowaniu, a powrót żony do pracy przebiegł płynnie i bez niepotrzebnego stresu.*

### Ja to polecam

*Jestem młodym tatą i skorzystałem z sześciu tygodni urlopu ojcowskiego, które zapewniła firma P&G. Dzięki temu mogłem pomóc żonie i spędzić dużo więcej czasu z naszą małą córeczką Lilią, co bardzo pozytywnie wpłynęło na nasze relacje rodzinne. Pozwoliło mi to także lepiej zrozumieć, na czym polega rola ojca. Było to dla mnie szczególnie ważne, gdyż Lilia jest naszym pierwszym dzieckiem. Każdy z dodatkowych dni oferowanych przez P&G pogłębił naszą więź. Uświadomiłem sobie, jak istotne jest zachowanie równowagi między byciem ojcem i mężem, szczególnie w natłoku nowych obowiązków, które jak się okazało, czasami nas przerastały.*



#### RAFAŁ DEMBOWSKI

Dyrektor w dziale  
Finansów dla Europy  
Środkowej, P&G



# DOBRE PRAKTYKI PRACODAWCÓW

## CITIBANK W POLSCE

Od stycznia 2021 roku Citi oferuje swoim pracownikom w Polsce dodatkowe dwa tygodnie w pełni płatnego urlopu ojcowskiego. Tym samym ojcowie mogą bez straty finansowej spędzić ze swoimi dziećmi cały miesiąc. Dwa dodatkowe tygodnie w pełni płatnego urlopu ojcowskiego przysługują każdemu pracującemu w Citi tacie.

### Dlaczego warto?

Citi wyszło z założenia, że skoro coraz więcej matek i ojców odnoszących sukcesy w organizacji ma podobne ambicje – zarówno jeśli chodzi o inwestowanie w rozwój osobisty, jak i udział w wychowywaniu dzieci – należy wspierać oboje rodziców.

Inicjatywa Citi jest ważna nie tylko ze względów finansowych, ale przede wszystkim psychologicznych. Ważne jest już samo dostrzeżenie takiej potrzeby, bo ciężar stereotypów płciowych, z którymi cały czas się mierzymy, jest olbrzymi. Wielu ojców chciałoby skorzystać z urlopów rodzicielskich, ale powstrzymują ich obawy przed utratą pracy, pogorszeniem pozycji zawodowej lub reakcją pracodawcy. Podobne rozterki z pewnością towarzyszą wielu mamom, a te, które szybko wracają do pracy, obawiają się krytyki otoczenia i oczekiwania, że kobieta powinna zajmować się rodziną i domem.



W Citi również widzimy, że takie rozwiązanie zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego mężczyźni. Mało się o tym mówi, ale miesiąc wolnego od pracy zawodowej, przekierowanie myśli i energii na dzieci i dom pozwala złapać dystans do wielu rzeczy.



**IWONA DUDZIŃSKA**

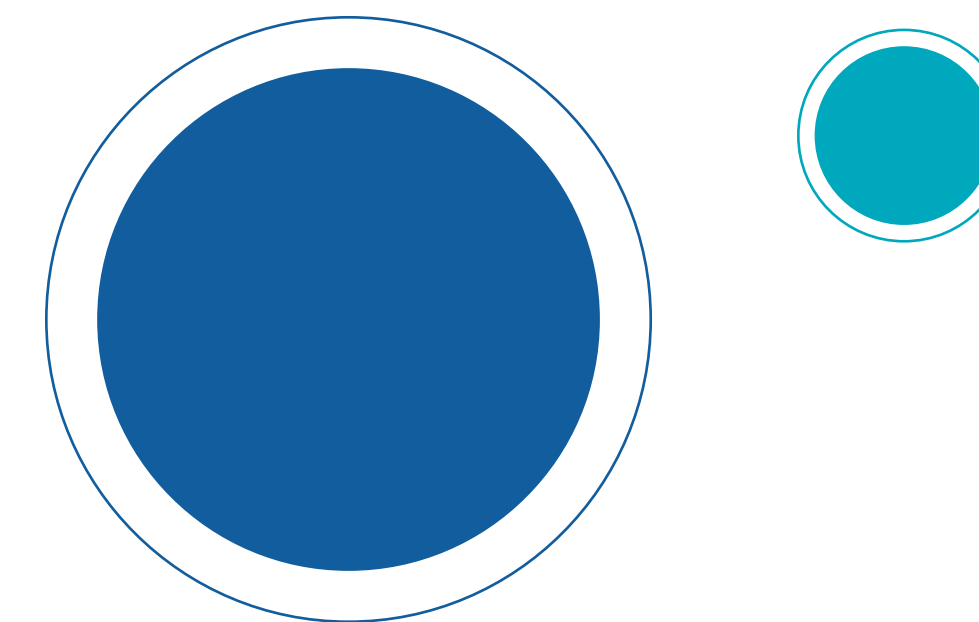
Dyrektor zarządzająca  
Citibank Europe Plc  
Oddział w Polsce



*Na całym świecie firma wdrożyła tzw. minimum standard, który obejmuje cztery tygodnie 100% płatnego urlopu ojcowskiego. W Polsce mężczyznom przysługuje dwutygodniowy w pełni płatny urlop ojcowski, dlatego kolejne dwa tygodnie Citi pokrywa z własnych środków.*



# DOBRE PRAKTYKI PRACODAWCÓW



## PHILIP MORRIS W POLSCE



PHILIP MORRIS  
INTERNATIONAL

Philip Morris w Polsce już od kilku lat aktywnie wspiera pracujących rodziców m.in. przez rozwiązania w ramach programu Happy Parents. Przez pierwszy miesiąc po powrocie z urlopów rodzicielskich rodzice mogą pracować na pół etatu, zachowując prawo do pełnego wynagrodzenia. Firma oferowała też świeżo upieczonym ojcom, którzy zdecydowali się skorzystać z urlopu rodzicielskiego, możliwość uzyskania dopłaty do 100% wynagrodzenia przez pełne osiem tygodni. Od 26 kwietnia tego roku, czyli od wejścia w życie dyrektywy work-life balance oraz nowelizacji Kodeksu pracy, dopłata została wydłużona (zgodnie z nowymi regulacjami) do 9 tygodni.

Program Happy Parents skierowany jest do rodziców zatrudnionych w firmie Philip Morris w Polsce. Z rozwiązań mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Dostępne narzędzia mają pomóc im w podjęciu decyzji o podziale obowiązków związanych z opieką nad dzieckiem oraz wesprzeć w powrocie do biura i łączeniu obowiązków służbowych w nowej roli.

### Dlaczego warto?

Happy Parents to program, który powstał w odpowiedzi na realne potrzeby. Zanim wprowadziliśmy konkretne rozwiązania, zapytaliśmy pracowniczki i pracowników, jakie są ich oczekiwania oraz obawy związane z opieką nad dzieckiem i późniejszym łączeniem obowiązków rodzica z powrotem do pracy. W odpowiedzi na obawy mężczyzn dotyczące kwestii finansowych

zdecydowaliśmy, że urlop rodzicielski wzięty przez ojca będzie płatny w 100% przez osiem tygodni. Po ostatniej nowelizacji Kodeksu pracy i wydłużeniu urlopu do 9 tygodni postanowiliśmy, że pozostaniemy przy tym rozwiązaniu i dlatego od 26 kwietnia tego roku dopłacamy do 100% wynagrodzenia drugiego rodzica przez 9 tygodni.

Zatrudnieni w PMI rodzice wyrażali także swoje obawy związane z powrotem do pracy po dłuższej nieobecności. Dlatego sześć miesięcy przed powrotem do pracy rozpoczynamy proces planowania powrotu do organizacji. Dodatkowo osoby przebywające na urloпах rodzicielskich są objęte roczną podwyżką za wyniki. Zadbaliśmy również o miesiąc miękkiego lądowania dla rodziców wracających z urlopów rodzicielskich. W tym czasie mogą pracować na pół etatu, ale dostają pełne wynagrodzenie.

Te wszystkie rozwiązania wynikają z naszego głębokiego przekonania, że bez równości w domu nie będzie równości w biznesie. Dlatego jako firma stawiamy na rodzicielstwo równości i wspieramy naszych pracowników w ich decyzjach dotyczących opieki nad dziećmi.



### EWA SOBIECH

Menedżerka ds. zaangażowania pracowników, inkluzywności oraz różnorodności w Philip Morris w Polsce



*Dzięki projektom takim jak Happy Parents, czyli szytym na miarę potrzeb pracowników, możemy z jednej strony wspierać rodziców w ich decyzjach dotyczących rodzicielstwa, a z drugiej – po prostu wspierać rodzicielstwo*



# DOBRE PRAKTYKI PRACODAWCÓW

## MASTERCARD

Od stycznia 2021 roku Mastercard oferuje dodatkowy (oprócz tego, który przysługuje prawnie) pełnopłatny 16-tygodniowy urlop dla rodziców (w tym dla ojców). Można go wykorzystać w sposób elastyczny w ciągu 12 miesięcy od narodzin lub adopcji dziecka. Mają do niego prawo zarówno rodzice, którym urodziło się dziecko, jak i opiekunowie, którzy dziecko adoptowali. Świadczenie jest dostępne dla wszystkich rodzin – bez względu na to, czy rodzice pozostają w związku formalnym, czy nie.

## IKEA

IKEA Retail w Polsce to jedna z pierwszych organizacji w Polsce, która wprowadziła dodatkowy miesiąc płatnego urlopu ojcowskiego, wspierając tym samym dążenia do równowagi płci w obowiązkach opiekuńczych. Organizacja na bieżąco monitoruje nierówności w wynagrodzeniach kobiet i mężczyzn, a raz do roku przeprowadza badanie ewaluacyjne. W przypadku nierówności w płacach pracowników i pracowniczek pełniących te same lub zbliżone role jest przygotowywany indywidualny plan zniwelowania luki. Dotyczy ona zwykle dłuższych nieobecności, np. urlopów rodzicielskich.

## NOVARTIS

Od 1 stycznia 2020 roku w Novartis obowiązuje 18-tygodniowy urlop rodzicielski przy utrzymaniu 100% wynagrodzenia korzystającego z niego pracownika. Z benefitu mogą korzystać ojcowie w przypadku narodzin dziecka, jego przysposobienia lub uzyskania statusu rodziny zastępczej. Wprowadzenie tego rozwiązania pozwala nie tylko cieszyć się momentem pojawienia się dziecka, ale też łatwiej godzić pracę z rolą rodzica, sposobem wychowania oraz opieką. Z urlopu mogą korzystać wszyscy pracownicy Grupy Novartis zatrudnieni na podstawie umowy o pracę, bez względu na wymiar etatu.

## SNOWFLAKE

Snowflake dba o to, aby pracownicy mogli skorzystać z urlopu rodzicielskiego. Taka polityka jest odzwierciedleniem wartości firmowych i odpowiedzią na potrzeby młodych rodziców. Organizacja oferuje 12-tygodniowy urlop, który może być wykorzystany przez każdego nierodzącego rodzica. Dodatkowo pracownicy mają dostęp do bezpłatnych usług wsparcia, takich jak Care-Express. Jest to sieć opiekunów, w ramach której firma gwarantuje 80 godzin opieki rocznie. Pracownicy mogą też liczyć na wyprawkę od Snowflake! 12-tygodniowy urlop może być wykorzystany w dowolnym momencie w ciągu pierwszego roku po urodzeniu, adopcji lub przyjęciu dziecka w pieczy zastępczej.



# DOBRE PRAKTYKI PRACODAWCÓW

## NESTLÉ POLSKA

Nestlé dba o środowisko pracy przyjazne rodzicom. Firma oferuje dodatkowy, czterotygodniowy, pełnopłatny urlop ojcowski, który można wykorzystać w okresie roku od dnia narodzin lub adopcji dziecka. Pracownicy Nestlé mają możliwość korzystania z elastycznych godzin pracy, krótszych piątków oraz preferencyjnych pakietów opieki medycznej dla całej rodziny. Rodzicom pracującym w firmie przysługuje też dodatkowy dzień do opieki nad dzieckiem. Z dodatkowego urlopu ojcowskiego może skorzystać każda osoba, która sprawuje opiekę nad nowo narodzonym lub przysposobionym małoletnim dzieckiem po jego pojawieniu się w rodzinie. Mogą to być na przykład – ale nie wyłącznie – biologiczny lub przysposabiający rodzic, partner życiowy albo opiekun prawny dziecka.

## CISCO

Firma oferuje program Supporting Care Giver, czyli dodatkowy, w 100% płatny urlop w wymiarze dwóch tygodni dla osób, które są uprawnione do urlopu ojcowskiego, lub czterech tygodni dla tych, którzy nie mają tego uprawnienia. Można wykorzystać to świadczenie do czasu pierwszych urodzin dziecka. Ponadto firma ułatwia powrót do pracy rodzicom, którzy byli na dłuższym urlopie, np. wychowawczym. W możliwie płynnym i bezproblemowym powrocie pomaga inicjatywa Back to Business Inclusive Community. Program Supporting Care Giver jest skierowany do wszystkich pracowników, którzy zostali rodzicami, niezależnie od płci, a Back to Business Inclusive Community – do wszystkich pracowników wracających do pracy po dłuższej przerwie.

## NOKIA SOLUTIONS AND NETWORKS

Firma dba o to, aby pracownicy mogli swobodnie łączyć pracę zawodową z innymi rolami życiowymi. Dla organizacji ważny jest wellbeing pracowniczek i pracowników, w ramach którego oferuje rodzicom i opiekunom dzieci poniższe rozwiązania:

- trzy miesiące płatnego urlopu tacierzyńskiego,
- szkolenia rozwijające umiejętności rodzicielskie,
- przedszkole oraz żłobek w budynku firmy (dopłaca do niego pracodawca),
- dofinansowanie do niani/żłobka/przedszkola,
- elastyczne godziny pracy,
- webinaria i warsztaty,
- możliwość udziału w Employee Resources Group,
- Personal Support Service,
- możliwość pracy zdalnej,

- dofinansowanie do obozów i kolonii dla dzieci.

Te rozwiązania są dostępne dla wszystkich rodziców zatrudnionych na umowę o pracę na czas nieokreślony. Z urlopu tacierzyńskiego, New Child Leave, mogą skorzystać ojcowie oraz opiekunowie dzieci przysposobionych, których staż pracy wynosi co najmniej rok.



# REDAKCJA

NADZÓR MERYTORYCZNY  
**KAROLINA ANDRIAN**

REDAKTOR PROWADZĄCA  
**ANNA WŁUDARCZYK**

KOREKTA  
**MARTA SOBOLEWSKA**

SKŁAD I PROJEKT  
**AGNIESZKA KWIATKOWSKA**

TŁUMACZENIE  
**MAGDA KONOPKA, STEPHEN RUSSELL**

