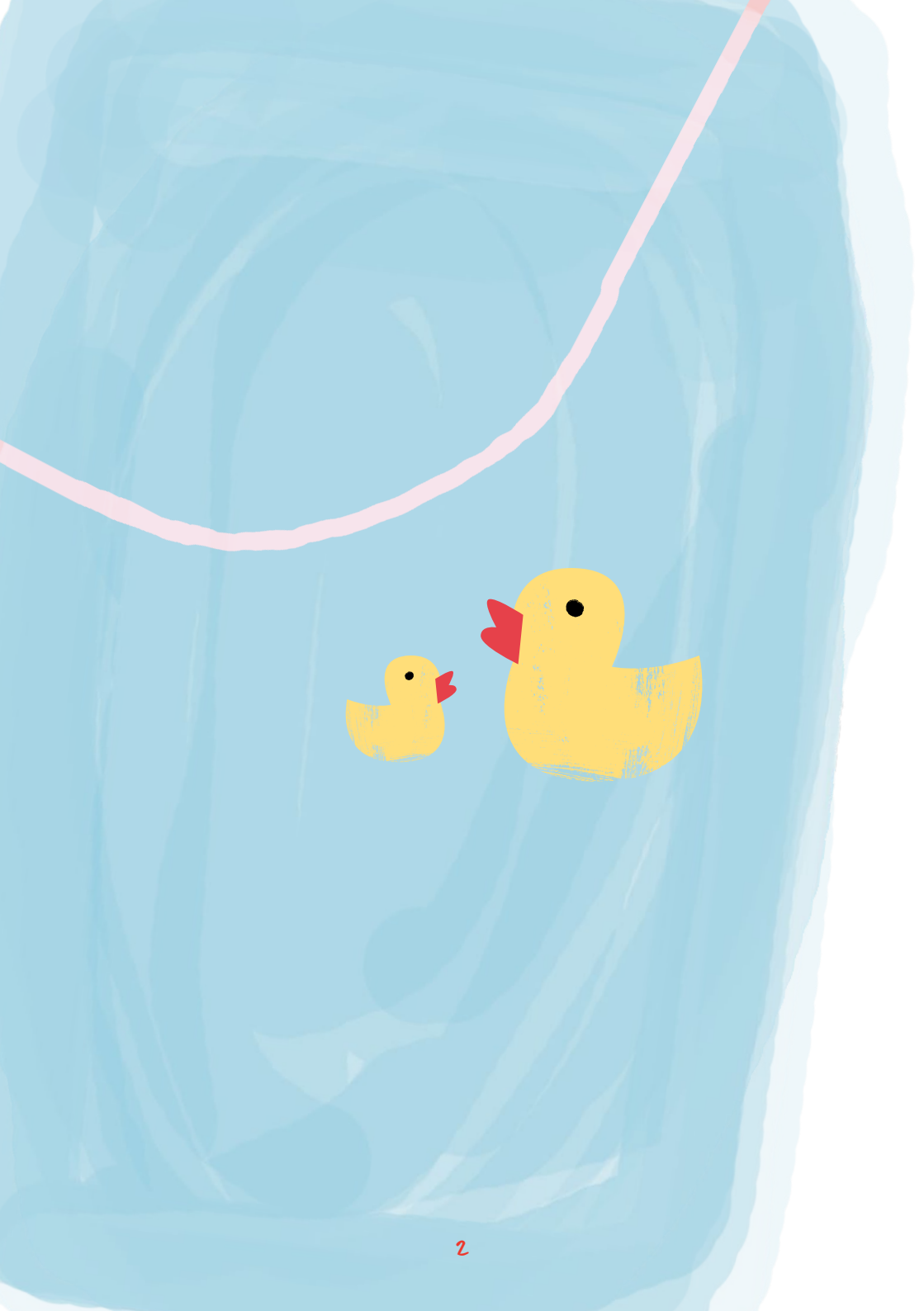


ЗВ'ЯЗОК ДИТИНИ З БАТЬКОМ

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО І ЯК ЙОГО БУДУВАТИ?

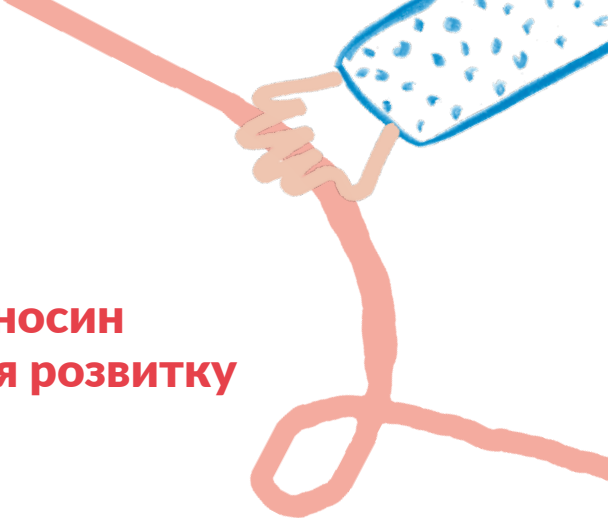






ЧАСТИНА І.

Значення відносин з батьком для розвитку дитини



Важливість надійної прив'язаності для розвитку дитини

Основою розвитку маленької дитини є побудова тісного, безпечного та ґрунтованого на довірі зв'язку з опікунами, найчастіше батьками. Цей зв'язок також називається прив'язаністю і ґрунтується на фізичній та емоційній доступності батьків для дитини. Це двосторонні стосунки, які базуються на щоденній взаємодії дитини з батьками. В першу чергу, вони виникають по відношенню до того з батьків, хто проводить з дитиною більше часу. Потім — з другим з батьків.

Безпечна (в основі якої ежить довіра) прив'язаність виникає завдяки увазі з боку одного з батьків до потреб дитини, адекватному їх задоволенню, участі у взаємодії з дитиною та створенню для неї почуття фізичної та емоційної безпеки. Такий зв'язок є основою для подальшого розвитку, він сприяє більшій відкритості для знайомства з новими речами та людьми, дослідження навколишнього середовища, встановлення контактів з іншими особами та створення безпечних і зрілих стосунків з ними в майбутньому. Саме на основі прив'язаності до батьків дитина вчиться інтерпретувати та пізнавати світ, надавати значення поведінці людей і розуміти їхній досвід. Важливо, що дитина вміє побудувати унікальний зв'язок з кожним із батьків окремо. Оптимальною ситуацією для підтримки розвитку дитини є можливість створення надійних відносин з обома батьками.

Значення стосунків з батьком для розвитку дитини

Дослідження важливості присутності та участі у житті дитини батька для її розвитку на різних етапах систематично проводяться принаймні кілька десятиріч. Вони досить послідовно показують, що діти, які мають добрі стосунки з татом (що базуються на його участі у житті дитини, приділянні часу та уваги дитині, а також фізичній та емоційній доступності), розвиваються краще в багатьох сферах, у тому числі когнітивній, соціальній та емоційній.

Рання участь батька у стосунках з дитиною сприяє розвитку надійної прив'язаності. У результаті діти сприймають нові ситуації як менш стресові та більш відкриті для дослідження, що допомагає їм швидше набувати нових навичок. У довгостроковій перспективі участь татів у житті дитини також впливає, серед іншого, на рідші проблеми із психічним здоров'ям, меншу імпульсивність, кращий самоконтроль та рідший досвід переживання інтенсивних важких емоцій. Це стосується як маленьких дітей, так і підлітків. Слід підкреслити, що в багатьох із цих досліджень якість стосунків з батьком пов'язувалася з благополуччям або розвитком дитини, незалежно від якості стосунків між дитиною та матір'ю. Це свідчить про те, що зв'язок із татом є унікальним джерелом позитивного досвіду, який надає сили на наступних етапах життя дитини.

Діти татусів, що беруть активну участь в їхньому житті, також мають кращі соціальні компетенції, меншу кількість міжособистісних конфліктів, нижчий рівень агресії або більшу готовність самостійно шукати конструктивні рішення у разі суперечок з однолітками. Вони також розвивають вищий рівень моральних суджень і мають більшу відкритість та вразливість до інших. Дитина, тата якої бере активну участь у її житті, у багатьох відношеннях краще почувається у світі соціальних стосунків і добре собі радить з цією сферою. Варто також підкреслити, що в довгостроковій перспективі участь батька є дуже важливим чинником, який захищає дитину від вступу в конфлікт із законом, участі в різних ризикованих формах поведінки (наприклад, вживання стимуляторів, контакти з небезпечними групами, ризикована сексуальна поведінка) або проблем в школі.

Дані численних наукових досліджень також доводять, що залученість тата у життя дитини сприяє її когнітивному розвитку – кращим комунікативним навичкам, використанню більш зрілих форм вираження, сильнішій мотивації до навчання, кращим шкільним результатам, а також математичним і лінгвістичним навичкам. Тут особливо важливою є зацікавленість тата в розвитку дитини, залучення її до спільної навчальної діяльності. В тому числі у випадку маленьких дітей.

Як бачите, хороші стосунки з батьком – це безцінний ресурс, з якого ваша дитина може черпати протягом усього життя. Також у дорослому віці. Участь батька у взаєминах з дитиною з перших хвилин її життя сприяє розвитку малюка та збільшує шанс побудувати тісні та безпечні стосунки, що базують на довірі.





ЧАСТИНА II.

Що може отримати батько від близьких стосунків з дитиною?

Коли говорять і пишуть про виховання дітей, часто робиться наголос на тому, що батьки можуть «дати» дитині. Проте варто зазначити, що бути батьками і мати стосунки з дитиною – це також унікальна можливість для розвитку їх самих. В останні роки було проведено багато наукових досліджень, які аналізували, як участь у батьківстві впливає на татів. Є принаймні кілька потенційних переваг.

По-перше, активна присутність у житті дитини – це унікальна можливість супроводжувати її у розвитку та бути присутнім у переломні моменти (наприклад, коли дитина робить перші кроки, вимовляє перші слова, отримує нові навички). Тоді багато татусів говорять про почуття гордості, щастя та задоволення. Вони також зазначають, що сама взаємодія з дитиною є джерелом позитивних емоцій, дозволяє відчувати радість, вдячність, захоплення або зміцнити свої компетенції. Також варто підкреслити, що створення тісного зв'язку з дитиною є міцною основою для більшої ефективності майбутніх батьківських взаємодій. Отже, збільшуються ваші шанси на те, що в наступні роки батьківство стане джерелом радості, а не розчарування. Хоча, звичайно, повністю уникнути можливих труднощів не вийде.

Багато чоловіків підкреслюють, що те, що вони стали батьком (не тільки вперше!), вивільнило в них нову енергію та мотивацію. Це, зокрема, стосується готовності приймати нові виклики, сили протистояти труднощам, наполегливості у досягненні цілей або

ефективності використання часу. Раннє залучення до стосунків з дитиною дає відчуття свободи волі та компетентності. Багато молодих татів також наголошують, що батьківство змусило їх замислитися над своїми цінностями, в результаті чого іноді відбувалася зміна пріоритетів. Для багатьох з них стати батьком – це ще й просто здійснення однієї з життєвих цілей, що дає задоволення від того, що життєвий шлях розвивається відповідно до попередніх бажань. Надзвичайно важливим аспектом, на якому часто наголошують татусі, є те, що, активна присутність у житті дитини дає їм можливість передати свої захоплення, досвід і цінності. Тут справа не в тому, що дитина має бути в усьому подібна до тата, а в тому, що близькі стосунки створюють простір для взаємообміну, дають дитині можливість ближче пізнати батька, навчитися у нього. Чоловікам дуже приємно бачити, як їхній син чи донька наслідують їхні добрі звички, поділяють пристрасті та визнають цінності, які для них важливі.

Батьківство – це також можливість розвинути нові здібності. Йдеться не лише про те, щоб навчитися купати, носити, переодягати або готувати їжу для маленьких дітей. Багато татів підкреслюють, що нова роль допомогла їм набути більшої обізнаності та вразливості до потреб інших, навчитися поєднувати ставлення зі зрозумінням з послідовністю, дивитися на реальність з багатьох точок зору, делікатності, ніжності і більшій відкритості у вираженні почуттів. Вони також використовують багато з цих компетенцій в інших стосунках – з партнеркою, на роботі, з друзями.





ЧАСТИНА III.



Поради для татів, як будувати зв'язок із дитиною

Побудова хороших, близьких і тривалих стосунків вимагає зусиль і відданості. Це стосується як зв'язків, які ми будуємо з іншими дорослими, так і тих, які ми формуємо з нашими дітьми. Так само, як стосунки з партнеркою чи другом вимагають турботи та уваги, так і у випадку побудови та поглиблення зв'язку з дитиною мало що приходить «само собою». Хоча біологія та гормони можуть допомогти, варто звернути увагу на те, як, використовуючи повсякденні ситуації, тати можуть зміцнити стосунки зі своїми маленькими дітьми.

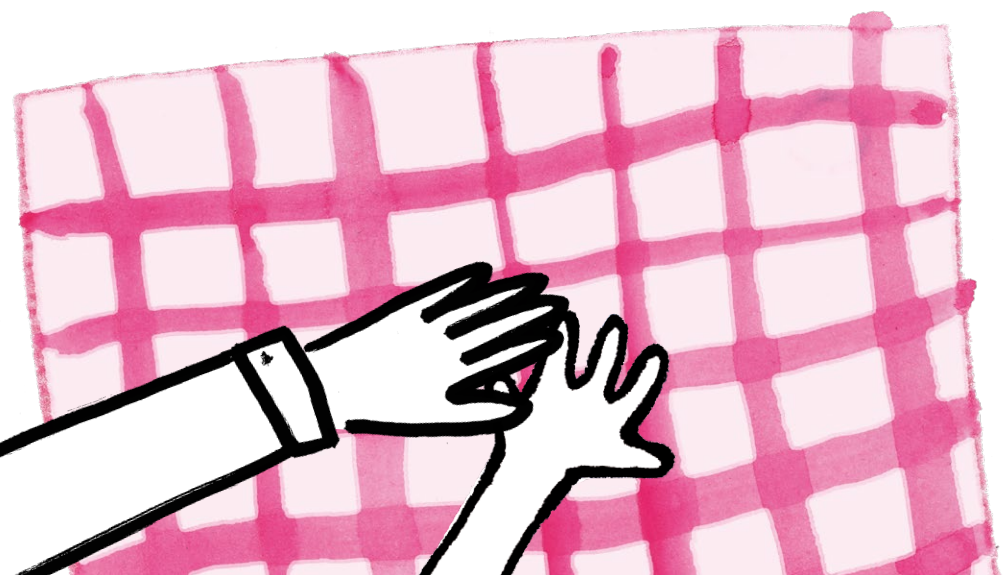
Пренатальний зв'язок

Починати будувати зв'язок з дитиною варто ще до її народження. Цей зв'язок називається пренатальний і є приписуванням суб'єктності та окремоті дитині та наявністю позитивного емоційного ставлення до неї. Він виражається, серед іншого, за посередництвом розмови з дитиною, називання її на ім'я, або коли особа уявляє себе під час догляду за дитиною. Зрозуміло, що чоловікам це може бути складніше (вони не носять дитину в животі, не відчують її рухів тощо), але варто про це подбати. Численні дослідження підтверджують, що встановлення пренатального зв'язку під час вагітності сприяє кращим стосункам з дитиною та створенню надійного зв'язку між нею і татом після народження. Крім того, для татів, які більше залучені у стосунки з дитиною під час вагітності, характерне більше включення у догляд за малюком і більш тепле емоційне ставлення до нього після народження. Завдяки докладним зусиллям дитина, хоч і невидима, таємнича, стає більш присутньою та доступною.



Ці стосунки з дитиною, що знаходиться в утробі матері, можна побудувати різними способами. Один з найпоширеніших – розмова з дитиною. Варто подумати, що б ми хотіли донести своїй дитині, про що їй розповісти, якими емоціями з нею поділитися. Ви також можете розповісти дитині про те, що відбувається, де Ви знаходитеся, що робите. Завдяки цьому вона включається в життя сім'ї. Варто починати день з привітання малюка (наприклад, поцілувати партнерку в живіт і сказати «Привіт, Малий/а! Гарного дня!»), а перед сном побажати йому/їй спокійної ночі (і нагадати,

щоб не сильно штовхав/ла свою маму). Якщо Ви відчуваєте рухи дитини, Ви можете сісти або лягти разом зі своєю партнеркою і руками відчутти, що робить дитина, в якій частині живота зараз знаходиться. Присутність батька на прийомі у лікаря, безумовно, допоможе налагодити такі стосунки. З одного боку, під час різних випробувань він має унікальну можливість спостерігати, як змінюється і розвивається організм його дитини (від маленької бульбашки до все нових і нових людських форм, видимих контурів носа чи окремих внутрішніх органів), чути серцебиття, дізнатися приблизний розмір і вагу, побачити її рухи. З іншого боку, це сприяє побудові стосунків із партнеркою, що також важливо в контексті спільного виконання ролі батьків. **Вибір імені**, щоб почати звертатися до з дитини, також допомагає побудувати пренатальний зв'язок з дитиною. Якщо стать дитини ще не відома, варто спробувати разом з партнеркою знайти для дитини свою пестливу назву і так про неї і до неї говорити. Щоб встановити стосунки з дитиною під час вагітності, можна уявити собі перші спільні моменти після пологів і залучитися до підготовки речей для малюка. Навіть у невеликій частині цього процесу, наприклад, вибрати комбінезон чи шапочку, які будуть особливими «від тата». Це лише деякі з можливостей. Варто шукати власні способи встановлення стосунків з малюком під час вагітності. Це може бути дуже корисним для звикання до нього та створення хорошого зв'язку, коли він опиниться «по той бік живота».



Щоденна опіка і догляд

Проблема, з якою зустрічається багато татусів, полягає в тому, що їм важко спілкуватися з дитиною, яка не говорить і має дуже обмежену рухливість. Іноді це призводить до того, що татусі намагаються залучитися пізніше, після того, як дитина стає вже більш «контактною». На жаль, таким чином легко втратити багато можливостей побудувати і зміцнити добрі стосунки з сином чи дочкою. Це можливо зробити набагато раніше, а допомогти у цьому може щоденна опіка і догляд, такі як купання, переодягання, годування або вкладання спати. Величезний потенціал цих заходів для побудови зв'язку з дитиною впливає з кількох речей.

По-перше, ці дії створюють простір для знайомства та звикання один до одного. І мамі, і татові потрібно «вивчити» свою дитину — як вона реагує, що означають її жести, міміка, специфічний тип плачу тощо. Супроводжуючи дитину в її повсякденному житті, тато може краще пізнати її і таким чином збільшити свої шанси на те, що він адекватно реагуватиме на потреби малюка (наприклад, усвідомлення того, що в цей момент йому потрібно змінити підгузок, а не дати молока, або що ця реакція показує, що йому потрібна хвилина близькості та обіймів).

По-друге, всі ці моменти є можливістю побудувати фізичну близькість, що дуже важливо для дитини. Вони дають можливість тісного контакту, обіймів, ніжного масажу, дарування поцілунків і різноманітних пестощів, які як на емоційному, так і на гормональному рівні сприяють формуванню надійної прив'язаності між дитиною та татом.

По-третє, активна участь у опіці і догляді з самого початку сприяє набуттю практичних вмінь. Перше перевдягання підгузків або купання може бути стресом і вимагати від Вас концентрації на кожному русі. Через деякий час стає набагато легше розвинути певний автоматизм, звикнути до цього. Це допомагає уникнути напруги, яка може розчарувати як дитину, так і тата. Але Ви також можете

використовувати ці ситуації для спілкування з малюком, наприклад, розповідати йому/їй віршик або співати під час переодягання, гратися у театр іграшками під час купання. Варто також підкреслити, що набуття компетенцій у цьому щоденному догляді також не тільки покращують ці навички, а й дозволяє також дитині отримати досвід того, що «тато в змозі реагувати на мої потреби». А це підтримує почуття довіри та бажання взаємодіяти в майбутньому і знижує ризик небажання дитини перебувати з татом.

Таким чином, можна сказати, що участь тата у догляді за дитиною з перших днів її життя, – це унікальна можливість створити близькі стосунки, в основі яких буде довіра дитини до батька. Зв'язок, який стане ресурсом на всі наступні спільні роки і основою того, що в майбутньому дитина почуватиметься спокійніше та впевненіше у стосунках з батьком. Це стосується як приєднання до спільної діяльності, так і дотримання меж і правил, які встановлює тато.

Час удвох

Щоб побудувати тісний зв'язок з дитиною, дуже важливо подбати про час, проведений у спілкуванні самнасам – тато з дитиною, без інших людей. На початку це навіть можуть бути короткі моменти разом. Багато можливостей для цього надає щоденний догляд, про який згадувалося раніше. Але також варто шукати можливості погратися та бути «ексклюзивом» для дитини. Було б доцільно, щоб ця активність була адаптована до її потреб і можливостей. Час проведений з дитиною – це можливість пізнати один одного, так само, як участь у догляді. У цьому випадку, однак, це може бути набагато ширший спектр ситуацій і контекстів: лежати або обійматися разом, переглядати книжки, грати у рухливі та маніпулятивні ігри, вивчати окремі об'єкти... Існує багато можливостей. Для тата – це можливість побачити, як дитина реагує і поводить себе в різних ситуаціях, для дитини – можливість відчувати, що тато може бути уважним і підтримуючим супутником як у відпочинку, так і у грі. Час, який дитина проведе тільки з татом, це також унікальна можливість звикнути до того, що вона може залишатися під його опікою (без мами) і почуватися добре та безпечно. Кожен такий позитивний досвід сприяє більш спокійним стосункам з мамою, наприклад, коли

вона повертається на роботу (якщо має дикрет) декретну відпустку коли їй просто потрібно кудись поїхати. Для тата це також можливість зміцнити почуття ефективності догляду за дитиною та виробити власні індивідуальні способи радити собі з нею.

Декретна відпустка для тата

Унікальною можливістю побудувати та зміцнити зв'язок з дитиною є відпустка від професійної діяльності, що дозволяє приділити дитині більше часу¹. Це можливо, наприклад, якщо взяти відпустку по догляду за дитиною або розділити частину відпустки по догляду за дитиною зі своєю партнеркою. Численні наукові дослідження показують, що перебування тата вдома з дитиною протягом навіть кількох тижнів сприяє звиканню до неї, батько сильніше залучається до турботи та стосунків і проводить з дитиною більше часу, навіть після повернення до професійної діяльності. Самі татусі зазначають, що такий час допоміг їм краще пізнати дитину, звикнути до неї та зміцнити свої батьківські навички.



.....
¹ З серпня 2022 року, у зв'язку з імплементацією в Польщі Директиви Європейського Союзу про баланс між роботою та особистим життям, тати також матимуть право на кілька тижнів відпустки для догляду за дитиною, призначену лише їм.



ЧАСТИНА IV.

Рекомендовані видання та джерела для спраглих знань і натхнення

Активне батьківство — це також відкритість до черпання досвіду інших і використання надійних знань і цінного натхнення для побудови кращого зв'язку з дитиною. Нижче ми пропонуємо кілька публікацій і сайтів, де можна знайти цінні поради щодо свідомого батьківства, розвитку та виховання дітей.

1. Для тих, хто хоче більш усвідомлено відчувати свою мужність і батьківство:
2. Для тих, хто шукає надійну та практичну інформацію про розвиток дитини та його підтримку: <https://edukacja.fdds.pl/course/view.php?id=431#section-8>
3. Для татів, які шукають ідеї для спільних занять з дітьми:
Wyć tata – jak zbudować bliską i zaangażowaną relację z dzieckiem
4. Для тих, хто хоче знати, що говорять останні наукові дослідження про батьківство та виховання дітей
5. Для тих, кого цікавить модель партнерської родини
6. Для тих, хто любить цінні батьківські блоги, які ведуть тати



ЧАСТИНА V.



НАЙВАЖЛИВІША ЛІТЕРАТУРА

Allen S., Daly K.J. (2007). *The effects of father involvement. An Updated Research Sum*, 603, 1-27.

Baldwin S., Malone M., Sandall J., i Bick D. (2018). Mental health and wellbeing during the transition to fatherhood. *JBFI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(11), 2118-2191.

Fijałkowska D., Bielawska-Batorowicz E. (2020). A longitudinal study of parental attachment: pre- and postnatal study with couples. *Journal of reproductive and infant psychology*, 38(5), 509-522.

Glover V., Capron L. (2017). Prenatal parenting. *Current Opinion in Psychology*, 15, 66-70.

Gold S., Edin K. J., Nelson T.J. (2020). Does time with dad in childhood pay off in adolescence? *Journal of Marriage and Family*, 82(5), 1587-1605.

Harwas-Napierała B. (2010). Wzór osobowy ojca w rozwoju dziecka. W: Kujawska M., Huber L. (red.) *Postawy rodzicielskie współczesnych ojców*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, 26-33.

Huerta M.C., Adema W., Baxter J., Han W.J., Lausten M., Lee R., Waldfogel J. (2014). Fathers' leave and fathers' involvement: Evidence from four OECD countries. *European Journal of Social Security*, 16(4), 308-346.

Lamb M.E., i Tamis-LeMonda, C.S. (2004). The role of the father: An introduction. W: M.E. Lamb (red.), *The role of the Father in Child Development* John Wiley&Sons, 1-31.

Автор: Каміль Янович, Університет SWPS

Діяльність реалізовано в рамках проєкту «Безпека українських дітей у Польщі» за фінансування Radiohjälpfen/Swedish Broadcast Foundation. Вище вказана організація не несе відповідальності за представлений зміст.

With support from

Radio 
hjälpfen



Публікацію підготовлено завдяки співфінансуванню з коштів Фармацевтичного заводу Polpharma S.A.

