



niu  
dad

# Kakav otac želiš da budeš?

Šta (budući) očevi  
moraju da znaju

**Budi odgovoran i posvećen otac. To je ono što većina (budućih) očeva želi u današnje vreme. Ali šta to znači? I kako to postići?**



Ovaj letak sažeto predstavlja 40 godina rada s (budućim) očevima. Glavno zapažanje je sledeće: današnji očevi su suočeni s kontradiktornim zahtevima: model uspešnog hranioca porodice je i dalje veoma prisutan. Ali u isto vreme, (budući) očevi žele ili moraju biti prisutniji svakodnevno i uključeni u porodicu na emocionalnom nivou.

Da, nisi jedini koji oseća taj pritisak! Za većinu očeva, postizanje ravnoteže između posla, porodice i ličnog prostora predstavlja pravi izazov. Deluje nemoguće postići savršenstvo. Pravo pitanje je: šta je „dovoljno dobro“ za mene i moju porodicu?

# Zašto te ono treba

Želiš najbolje za svoje dete. To je zajedničko svim očevima. Ali tu želju ne poimaju svi na isti način.

## SAVJET

Zapitaj se kako će te dete kasnije pamtiti.

Slika koju daješ o sebi kao ocu mora da odgovara onome ko si. Sa svim tvojim kvalitetima i manama: čovek i osoba sa više talenata – ali i sa svojim granicama. Biti superheroj nije od koristi ako želiš biti dobar otac. Biti prisutan i autentičan jeste.

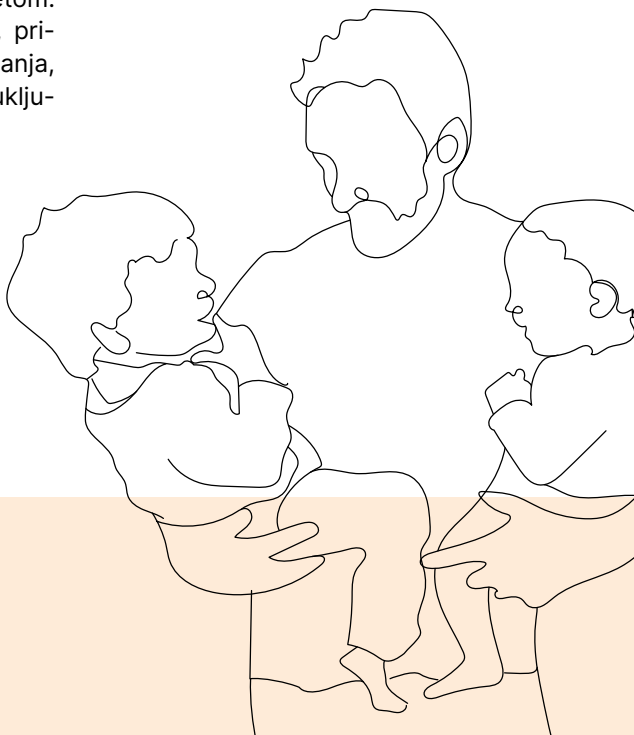
Biti prisutan kao otac znači uložiti vreme u brigu i odnos sa svojim detetom. Znači i biti emocionalno otvoren, prijemčiv za njegove potrebe i osećanja, kao i biti dostupan iznutra. Tvoja uključenost će napraviti razliku.

Takvom vezom pomažeš bebi u njenom prirodnom procesu sticanja nezavisnosti u odnosu na majku.

Tvoja se uloga ne sastoji samo od obavljanja dela kućnih poslova već i od preuzimanja dela mentalnog opterećenja vezanog za iste koji nosi majka (planiranje, organizovanje i kontrola određenih aktivnosti bez njene pomoći). Ova raspodela je veoma važna za ravnotežu i psihičko zdravlje cele porodice.

## MINIMALNI CILJ

Steći veštine koje su ti potrebne da se sam brineš o svom detetu 24 časa dnevno ako je potrebno.



# Podržavaj samog sebe

Biti roditelj znači „učenje kroz rad“. Što pre počneš, pre ćeš postati siguran u sebe i kompetentan!

S obzirom da smo svedoci velikih društvenih promena vezanih za porodicu, mnogim očevima nedostaju uzori na koje mogu da se ugledaju. Tačno je da je raspodela obaveza između očeva i majki bila je mnogo izraženija kod naših roditelja. Razgovaranje s drugim muškarcima koji prolaze kroz slične životne situacije korisno je za prevazilaženje ovog nedostatka.

## SAVJET

Razgovaraj sa svojim ocem o tome kako bi on danas postupio drugačije. Možda ćeš čak imati priliku da mu kažeš šta ti je nedostajalo kao detetu?

Očinstvo predstavlja veliki izazov za muškarce na emotivnom nivou, jer se dečaci uče da ne izražavaju svoja osećanja, da ne bi izgledali slabi. Postati otac daje ti priliku da to ispraviš. Imaš priliku da razviješ veštine vezane za gaženje odnosa koje su ti bile nedostupne kada si bio mlađi. Možeš iskusiti različite emocije (sreću, ponos, postignuće,

bespomoćnost, strah, tugu, ljutnju, očaj) koje su sasvim normalne. Što više budeš pokušavao da shvatiš šta ti ove emocije žele preneti, više ćeš naučiti da poznaješ svoje potrebe i samim tim bolje ćeš poznavati sebe. Prihvatajući bez osude ono što se dešava u tebi, jačaš sebe kao ljudsko biće i kao oca. To će biti korisno i za tvoje dete.

## SAVJET

Slušaj samog sebe. Gotovo jedan od deset očeva doživi postporođajnu depresiju, koja se izražava iscrpljenošću, razdražljivošću, promenama raspoloženja, agresivnošću, rizičnim ponašanjem, povlačenjem, anksioznošću, suicidalnim mislima. Ako sumnjaš na to, razgovaraj sa svojim porodičnim lekarom i posebno mu naglasi da se možda radi o postporođajnoj depresiji. On/ona će ti pomoći da iz nje brzo izađeš.



# Postavi granice

Očinstvo zahteva zrelost. Moraš prihvatiti da više nećeš biti broj 1 za svog partnera, da moraš naučiti da ostavljaš sopstvene potrebe po strani i stavljaš svoj život u službu ljubavi veće od tebe samog. To je pravi izazov. Nisi sam u suočavanju s tim. Mnogi očevi doživljavaju osećaj anksioznosti u ugodnom gnezdu male porodice. To je sasvim normalno.

## SAVJET

Usudi se da se odvojiš od predstava (svojih i tuđih) „savršene porodice“. Dopusti sebi da dođeš do ovog oslobađajućeg zaključka: potpuno je normalno doseći svoje granice. Traženje podrške uopšte nije znak nesposobnosti. Naprotiv, to je izraz tvoje sposobnosti da se nosiš i preuzmeš odgovornost!

Kao otac, moraš da imaš veštinu da sam sebi postaviš granice. Da bi to učinio, pomaže da se brineš o sebi s ljubavlju. Ovako uspevaš da odgurneš sopstvene potrebe bez ljutnje na svoje dete. Takođe moraš da razviješ svoju sposobnost da blagonaklono postavljaš granice svom detetu. Neumerenost je privilegija deteta koje još nije sposobno da samo postavi granice svom ponašanju. Postavljanje okvira je sastavni deo obrazovanja. Mnogi očevi gube kontakt sa svojom decom, posebno kada su pod stresom. Drugi jednostavno pokleknju ili postanu autoritarni. Ni jedan stav nije idealan. Kao ocu, potrebna ti je određena snaga u sebi (Ja) da ne zavisíš od detetovog odobravanja. Možeš imati poverenje: tvoje dete te voli, čak i ako i upravo zato što postavljaš granice i podržavaš ga u njegovom razvoju.

Kao otac, moraš da ceniš i svoje gledište u odnosu na drugog roditelja. Dozvoli sebi da razviješ sopstveni stil „očinstva“ obavljajući kućne poslove pravilno i na način koji tebi najviše odgovara. Na ovaj način će tvoje dete od početka naučiti koliko je svako drugačiji.



# Imajte poverenja u proces

U početku, većina parova funkcioniše po principu preživljavanja: zadovoljavanje osnovnih potreba, hrana i spavanje su prioritetni. Nedostatak sna može biti problematičan. Pazi da se nervni umor ne odrazi na bebu naglim pokretima (sindrom potresene bebe) koji mogu ugroziti život deteta.

Preostala energija je posvećena profesionalnoj aktivnosti i kućnim poslovima. Ali to neće trajati ceo život! Na olakšanje mnogih očeva (i majki), potreba za neprekidnom posvećenošću 24/24, 7/7, traje samo tokom vrlo ranog detinjstva i nestaje nakon nekoliko godina.

To takođe znači da se očinstvo odvija u fazama. Svom detetu si potreban na veoma različite načine u zavisnosti od njegovog uzrasta. Moći ćeš da saznaš i otkrićeš s njim šta mu je potrebno u svakom periodu njegovog života. Otvorenost i spremnost da stalno učiš nove stvari pomažu ti da ostaneš u kontaktu s njim.

Roditeljstvo takođe menja život para. Radi se o ponovnom otkrivanju sebe kao zaljubljenog para i održavanju zajedničkog seksualnog života u drugači-

jem i nepovoljnijem kontekstu. Seksualnost para je zauvek promenjena: zašto ne biste iskoristili priliku da oslobodite svoju maštu? U svakom slučaju, svesno odvoji vreme koje ćeš da provedeš sa svojom partnerkom kako biste održali ljubavni život kakav je bio na početku. Vanjska podrška može biti korisna ako je potrebno. To je vredno truda.

## SAVJET

Uvek sebi postavi pitanje šta je sada zaista važno. Većina očeva kaže da im je porodica najvažnija stvar u životu. Ali u praksi često daju prednost drugim obavezama, posebno profesionalnim. Moramo „iskoreniti“ ovaj refleks. Dozvoli sebi da stalno menjaš životne prioritete u skladu s periodom i kontekstom. Očinstvo menja ono što je tebi važno. Daj sebi priliku da sazreš kao čovek i kao ljudsko biće.



# Brini se o sebi

Očinstvo ima mnogo aspekata. Tvoja odgovornost je da pronađeš put koji je pravi za tebe i tvoju porodicu. U stvari, možeš napraviti samo jednu grešku: da dopustiš da te okolina pasivno zanese. Jer tada ćeš najverovatnije da završiš tamo gde većina ljudi ni na koji način ne želi da završi: na istom mestu kao i njihovi roditelji.

Prihvati izazov i postani aktivan. Poveži se s drugim očevima – na igralištu, na zabavi u kraju, u tržnom centru. Informiše se – u knjigama, podcast-ima i časopisima. Budi deo zajednice – na primer u WhatsApp grupi „Papàs et futurs papàs de 🇨🇭 romande“.

Šta ti možemo da ponuditi:

- **državnu platformu posebno posvećenu očevima i budućim očevima**

[www.niudad.ch](http://www.niudad.ch)



- 
- **besplatne konsultacije u vezi sa svim pitanjima vezanim za očeve** zakaži termin na

<https://www.maenner.ch/fr/conseils-individuels/>

- 
- **kartu saveta koja se stalno ažurira**

potraži najbližu ponudu na

[www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/](http://www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/)

---

Od sveg srca ti, kao ocu, želimo sve najbolje u tvojoj „avanturi sledećeg nivoa“!

## Tvoj Niudad tim

Uz podršku kompanije



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**männer.ch**  
Dachverband Schweizer  
Männer- & Väterorganisationen

**mencare** schweiz  
suisse  
svizzera

(Serbokroatisch / Serbo-Croate)