



niu  
dad

# Cili model babai do të doje të ishe?

Çfarë duhet të dinë baballarët  
(e ardhshëm)

**Të bëhesh një baba i përgjegjshëm dhe i përkushtuar. Pikërisht këtë që duan sot shumica e baballarëve (të ardhshëm). Por çfarë do të thotë kjo? Dhe si do të arrihet kjo?**



Kjo fletëpalosje paraqet në mënyrë kompakte 40 vjet punë me baballarët (e ardhshëm). Nga vëzhgimi rezulton kryesisht si vijon: baballarët e sotëm përballen me kërkesa kontradiktore: modeli i siguruesit të suksesshëm të bukës së familjes është ende shumë i pranishëm. Por në të njëjtën kohë, baballarët (e ardhshëm) duan ose duhet të jenë më të pranishëm në përditshmërinë e familjes dhe më të përfshirë në familje në nivel emocional.

Po, nuk je i vetmi që e ndjen këtë presion! Sipas shumicës së baballarëve, balancimi i punës, familjes dhe hapësirës personale është një veprim shumë i vështirë ekuilibruar. Në këtë pikë, përsosmëria është e pamundur. Pyetja reale është: Çfarë është “mjaftueshëm” e mirë për mua dhe familjen time?

# Pse ai (fëmija) ka nevojë për ty

Ti dëshiron më të mirën për fëmijën tënd. Është një dëshirë e përbashkët për të gjithë baballarët. Por jo të gjithë e kuptojnë atë njëlloj.

## KËSHILLË

Pyete veten se si do të të kujtojë fëmija yt më vonë.

Imazhi që ti transmeton si baba duhet të korrespondojë me atë që ti je realisht. Me të gjitha cilësitë dhe të metat e tua: një burrë dhe një person me dhunti të shumta - por edhe mekufizimet e tij. Të jesh një superhero nuk do të thotë që je baba i mirë. Të jesh i pranishëm dhe i vërtetë, po.

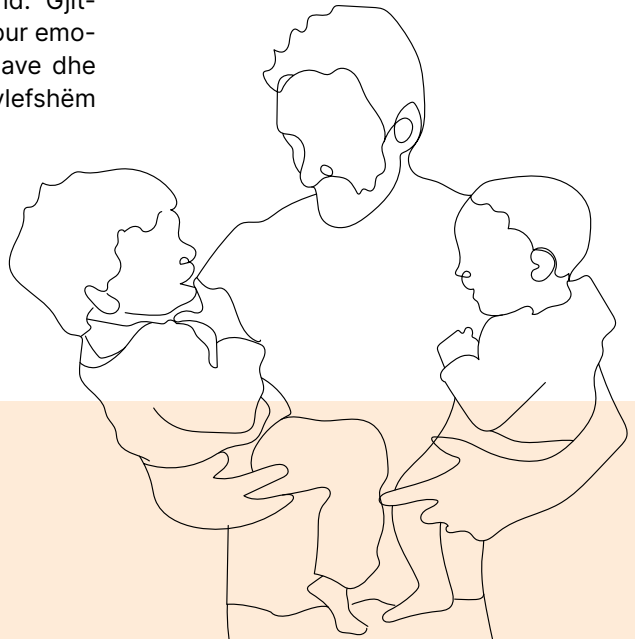
Të jesh i pranishëm si baba do të thotë t'i kushtosh kohë përkujdesjes dhe marrëdhënies me fëmijën tënd. Gjithashtu do të thotë të jesh i hapur emocionalisht, pranues ndaj nevojave dhe ndjenjave të dikujt dhe i vlefshëm shpirtërisht.

Përfshirja jote do të bëjë diferencën. Me këtë lidhje, ti kontribuon në shoqërimin e foshnjës në procesin e tij të natyrshëm të krijimit të autonomisë nga nëna e tij.

Roli yt nuk konsiston vetëm në kryerjen e një pjese të detyrave të shtëpisë, por edhe në marrjen e një pjese të ngarkesës mendore shtëpiake që mban nëna (planifikimi, organizimi dhe kontrolli i disa aktiviteteve pa ndihmën e saj). Kjo shpërndarje është shumë e rëndësishme për ekuilibrin dhe shëndetin psikologjik të të gjithë familjes.

## QËLLIMI MINIMAL

Fitimi i aftësive që të nevojiten për t'u kujdesur vetëm për fëmijën tënd 24 orë në ditë nëse është e nevojshme.



# Mbështet veten tënde

Prindërimi është “të mësosh duke bërë”. Sa më shpejt të fillosh, aq më shpejt do të krijosh siguri dhe aftësi!

Ndërsa përjetojmë ndryshime të mëdha shoqërore rreth familjes, shumë baballarëve u mungojnë modele që u flasin atyre. Në të vërtetë, shpërndarja e detyrave midis baballarëve dhe nënave ishte shumë më e theksuar tek prindërit tanë. Diskutimi me meshkuj të tjerë që po kalojnë situata të ngjashme jetësore është i dobishëm për të mbushur këtë boshllëk.

## KËSHILLË

Diskuto me babanë tënd se çka do të bënte ndryshe sot. Ndoshta do të gjeësh edhe mundësinë t’i tregosh se çfarë të mungonte si fëmijë.

Atësia përbën një sfidë të madhe për burrat në një nivel emocional, sepse djemtë mësohen që të mos duken të dobët, të mos i shprehin ndjenjat e tyre. Të bërit baba të jep mundësinë ta korrigjosh këtë situatë. Krijë mundësinë që të zhvillosh aftësi relacionale që të pënguan t’i zbulosh kur ishe më i ri. Ti mund të përjetosh emocione të ndryshme (lum-

turi, krenari, arritje, pafuqi, frikë, trishtim, zemërim, dëshpërim) të cilat janë krejtësisht normale. Sa më shumë të përpiqesh të kuptosh se çfarë duan të përçojnë tek ti këto emocione, aq më shumë do të mësosh të njohësh nevojat tuaja dhe për rrjedhojë aq më mirë do ta njohësh veten. Duke pranuar atë që po ndodh brenda teje pa gjykuar, ti do të kalitësh veten si qenie njerëzore dhe si baba. Edhe fëmija yt do të përfitojë.

## KËSHILLË

Dëgjoje veten. Pothuajse një në 10 baballarë përjeton depresion pas lindjes, i cili shprehet me rraskapitje (këputje), nervozizëm, luhatje humori, agresivitet, sjellje të rrezikshme, mbyllje në vetevete, ankth, mendime vetëvrasëse. Nëse ke ndonjë dyshim, fol me mjekun e familjes dhe veçanërisht tregoji se mund të jetë depresion pas lindjes. Ai/ajo mund të ofrojë mbështetjen e duhur për të dalë prej kësaj gjendjeje më shpejt.



# Vendos kufij

Atësia kërkon pjekuri. Duhet ta pranosh se nuk je numri 1 për partneren tënde, duhet të mësosh të lësh mënjane nevojat tuaja, të vendosësh jetën tënde në shërbim të një dashurie më të madhe se vetja. Është një sfidë e vërtetë. Ti nuk je vetëm në përballje me këtë sfidë. Shumë baballarë përjetojnë ndjenja ankthi brenda folesë së rehatshme të familjes së vogël. Është krejt normale.

## KËSHILLË

Merr guximin të shkëputesh nga shembujt (të tutë dhe të tjerëve) të "familjes së përsosur". Lejoji vetes që të arrish në këtë përfundim çlirues: është krejtësisht normale të arrish caqet e tua. Të kërkosh mbështetje nuk është aspak shenjë paaftësie. Përkundrazi, është shprehje e aftësisë tënde për të përballuar dhe për të marrë përgjegjësi!

Si baba, duhet të kesh aftësinë për të vendosur kufij për veten tënde. Për ta arritur këtë gjë, duhet të kujdesesh për veten me dashuri. Kështu do të mundësh të lësh mënjane nevojat e tua pa u zemëruar ndaj fëmijës tënd. Ti gjithashtu duhet të zhvillosh aftësinë e fëmijës tënd për të vendosur kufij me dashamirësi. Mungesa e moderimit është një privilegj i një fëmije që ende nuk është në gjendje të vendosë kufij në të gjitha sjelljet e tij. Vendosja e një kuadri është një pjesë integrale e edukimit. Shumë baballarë humbasin kontaktin me fëmijët e tyre, veçanërisht kur ata janë të stresuar. Të tjerët thjesht dorëzohen ose bëhen autoritarë. Asnjëri nga të dy qëndrimet nuk është ideal. Si baba, duhet të gjesh një forcë brenda teje (Meje) për të mos u varur nga miratimi i fëmijës. Ti mund të kesh besim: fëmija yt të do edhe nëse, pikërisht sepse ti i vendos kufij dhe e mbështet në zhvillimin e tij.

Si baba, duhet të vlerësosh edhe këndvështrimin tënd me prindin tjetër. Lejoji vetes që të zhvillosh stilin tënd të "atësisë" duke i kryer detyrat e familjes siç duhet dhe ashtu si të përshtatet më së miri. Në këtë mënyrë, fëmija yt do të mësojë që në fillim se si të gjithë janë të ndryshëm.



# Beso tek procesi

Në fillim, shumica e çifteve operojnë sipas modalitetit të mbijetesës: kanë përparësi nevojat bazë: ngrënia dhe gjumi. Mungesa e gjumit mund të jetë e vështirë për t'u menaxhuar. Trego kujdes që lodhja nervore të mos prekë foshnjën përmes lëvizjeve të papritura (sindroma e tronditjes së foshnjës) të cilat mund të rrezikojnë jetën e fëmijës.

Energjia e mbetur i kushtohet aktivitetit profesional dhe punëve të shtëpisë. Por kjo nuk do të zgjasë përgjithmonë! Për lehtësimin e shumë baballarëve (dhe nënave) kjo kërkesë e pandërprerë 24/24, 7/7, zgjat vetëm gjatë fëmijërisë shumë të hershme dhe zbehet pas disa vitesh.

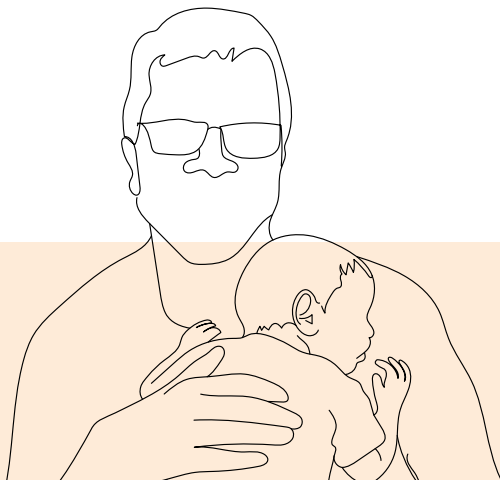
Kjo do të thotë gjithashtu se atësia ndodh në faza. Fëmija ka nevojë për ty në mënyra shumë të ndryshme në varësi të moshës së tij. Mund dhe do të zbulosh me të se çfarë i nevojitet në çdo fazë të jetës së tij. Mendja e hapur dhe gatishmëria për të mësuar vazhdimisht gjëra të reja të ndihmon të qëndrosh në kontakt me të.

Prindërimi ndryshon edhe jetën në çift. Bëhet fjalë për të rizbuluar veten si një çift i dashuruar dhe për të ruajtur një jetë të përbashkët seksuale në një kontekst

të ndryshëm dhe më pak të favorshëm. Seksualiteti i çiftit është përgjithmonë i ndryshëm nga më parë: pse jo mundësia për të vënë në punë imagjinatën tënde? Në çdo rast, me vetëdije merr kohë me partneren tënde për të mbajtur gjallë çiftin e dashuruar si në fillim. Nëse është e nevojshme, mund të jetë e dobishme mbështetja e jashtme. Ia vlen.

## KËSHILLË

Gjithmonë pyet veten se cila gjë është me të vërtetë e rëndësishme tani. Shumica e baballarëve thonë se familja është gjëja më e rëndësishme në jetën e tyre. Por në praktikë, ata shpesh u japin përparësi detyrimeve të tjera, veçanërisht atyre profesionale. Ky refleks duhet "të shmanget". Lejoji vetes të ndryshosh vazhdimisht prioritetet e jetës në varësi të kohës dhe kontekstit. Atësia ndryshon atë që është e rëndësishme për ty. Jepi vetes mundësinë për t'u pjekur si burrë dhe si qenie njerëzore.



# Kujdesu për veten

Atësia ka shumë aspekte. Të takon ty të gjesh rrugën që është e drejtë për ty dhe familjen tënde. Në fakt, mund të bësh vetëm një gabim: t'ia leJosh vetes të ndikohesh pasivisht nga ambjenti yt. Sepse atëherë me shumë mundësi do të përfundosh aty ku shumica e njerëzve nuk duan të përfundojnë në asnjë mënyrë: në të njëjtin pikë me prindërit e tyre.

Prano sfidën dhe bëhu aktiv. Lidhu në rrjet me baballarët e tjerë - në këndin e lojërave, në festën e lagjes, te qendra tregtare. Kërko informacion në libra, podkaste dhe revista. Bëhu pjesë e një komuniteti, për shembull në grupin Whatsapp: "Papas et futurs papas de 🇨🇭 romande".

Çfarë mund të të propozojmë:

- **një platformë kombëtare kushtuar veçanërisht vëmendjes së baballarëve dhe baballarëve të ardhshëm**  
[www.niudad.ch](http://www.niudad.ch)



- **një konsultim falas për të gjitha pyetjet në lidhje me baballarët**  
rezervo një takim në [www.maenner.ch/fr/conseils-individuels/](http://www.maenner.ch/fr/conseils-individuels/)

- **një hartë këshilluese të përditësuar sistematikisht**  
kërko ofertën më të afërt në [www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/](http://www.maenner.ch/fr/projets-mencare-mencare/carte-interactive-mencare/)

Të urojmë nga zemra suksese në "aventurën tënde të re" si baba!

## Skuadra jote Niudad

Me mbështetjen e



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

**mencare** schweiz  
suisse  
svizzera  
svizra

(Albanisch / Albanais)