

A close-up photograph of a baby with its mouth wide open, eating a piece of pasta from a silver fork. The baby is wearing a white, textured sweater. The background is dark and out of focus.

niud
dad

Яким батьком ви хочете бути?

Що мають знати
(майбутні) батьки

**Бути відповідальним і відданим батьком.
Цього сьогодні хоче більшість
(майбутніх) батьків. Проте що це
означає? І як таким стати?**



Ця брошура пропонує вам у стислому вигляді ключовий досвід, накопичений за чотири десятиліття роботи з батьками та їхньої освіти. Вона починається з такого твердження: сьогодні батьки перебувають у конфлікті із суперечливими вимогами. Модель високопродуктивного годувальника все ще жива. У той же час, (майбутні) батьки стикаються з очікуванням, що вони будуть залучені у повсякденне сімейне життя й братимуть в ньому участь і на емоційному рівні.

Ви не єдиний, хто перебуває під тиском. Для переважної більшості батьків постійне виконання вимог у трикутнику між роботою, сім'єю та приватним життям є складною еквілібристикою. Ідеально справитися з цим не вдається мабуть нікому. Ось вам корисне питання: що означає «бути достатньо хорошим»?

**PS: НІКОЛИ НЕ ТРЯСІТЬ ДИТИНУ,
НАВІТЬ В УМОВАХ НЕЙМОВІРНОГО СТРЕСУ!**

Ось чому ви потрібні дитині

Ви бажаєте найкращого для своєї дитини. Це бажання об'єднує всіх батьків. Але не всі розуміють під цим одне й те ж саме.

ПОРАДА

Запитайте себе, яким ви хочете залишитися у пам'яті своєї дитини?

Як батько, покажіть себе таким, яким ви є: чоловіком і людиною із широким спектром талантів та обмежень. Щоб бути хорошим батьком, вам не потрібно бути супергероєм. **Достатньо просто бути поруч.**

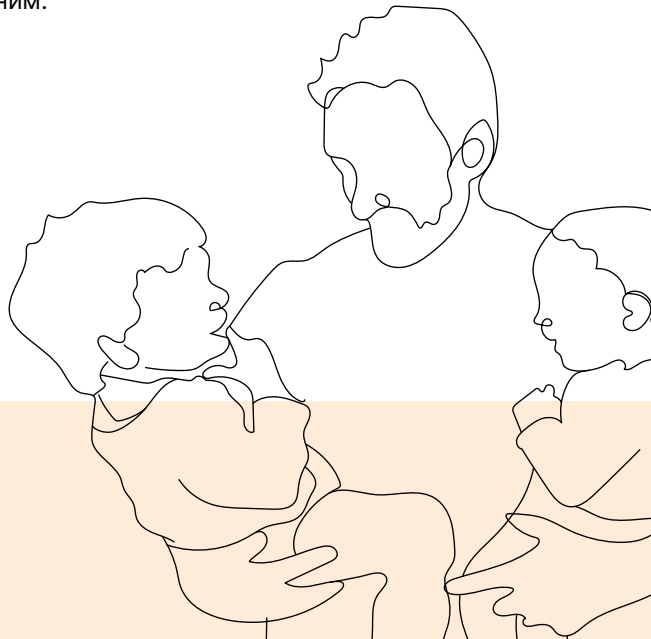
Батьківська присутність означає, по-перше, інвестувати час у турботу і стосунки з дитиною, а по-друге — бути відчутним, доступним для дитини, а також внутрішньо доступним.

Ваша участь має велике значення. Особливо як батько, ви супроводжуєте дитину в її природному виході із симбіозу матері і дитини.

Допомагати недостатньо. Ви повинні брати на себе відповідальність. Тобто ви берете на себе і свою частину розумового та психічного навантаження (планування, організація, продумування). Це важливо для внутрішньої рівноваги і психічного здоров'я всієї сім'ї.

МІНІМАЛЬНА МЕТА

Набути навичок, необхідних для того, щоб за потреби самому цілодобово доглядати за дитиною.



Підтримуйте себе

Батьківство — це навчання на власному досвіді. Чим раніше ви розпочнете, тим швидше станете впевненим і компетентним.

Оскільки ми перебуваємо в епіцентрі великих суспільних змін, багатьом батькам бракує відповідних рольових моделей. У покоління наших предків розподіл завдань між матір'ю та батьком був набагато вираженішим. Заповнити цю прогалину в подібних життєвих ситуаціях допомагає обмін досвідом з іншими чоловіками.

ПОРАДА

Поговоріть зі своїм батьком про те, що він зробив би сьогодні не так. Можливо, у вас навіть буде можливість розповісти йому про те, чого вам в дитинстві не вистачало?

Батьківство є особливо вимогливим для чоловіків, адже з віком ми вчимося дистанціюватися від своїх почуттів, щоб не складати враження «слабкого». Батьківство — це ваш шанс надолужити згаяне. Як батько, ви відчуваєте не тільки щастя, гордість і задоволення. Безсилля і страх,

безпорадність і смуток, гнів і відчай також є цілком нормальними. Чим краще ви розумієте, що кажуть вам ваші почуття, тим краще ви пізнаєте себе і свої потреби. Чим неупередженіше ви можете прийняти те, що відбувається всередині вас, тим сильніше ви стаєте — зокрема і у відносинах з вашою дитиною.

ПОРАДА

Прислухайтеся до себе. У кожного десятого батька після народження дитини розвивається депресія. Ознаками цього можуть бути виснаження, дратівливість, перепади настрою, агресія, ризикована поведінка, неспокій, страхи або суїцидальні думки. Можливо, це стосується також і вас? Тоді обговоріть свої підозри з медичним фахівцем! Він підтримає вас, щоб ви змогли вийти із цього стану.



Встановлюйте межі

Батьківство вимагає особистої зрілості. Вам потрібно змиритися з тим, що ви більше не є номером один для своєї партнерки. Ви маєте навчитися відсувати свої власні потреби на другий план. Вам треба прийняти те, що ви віддаєте своє життя служінню любові, яка є більшою за вас самих. Це справжній виклик. У цьому ви не самотні. Багато батьків відчують почуття дискомфорту в затишному гніздечку маленької сім'ї. Це цілком нормально.

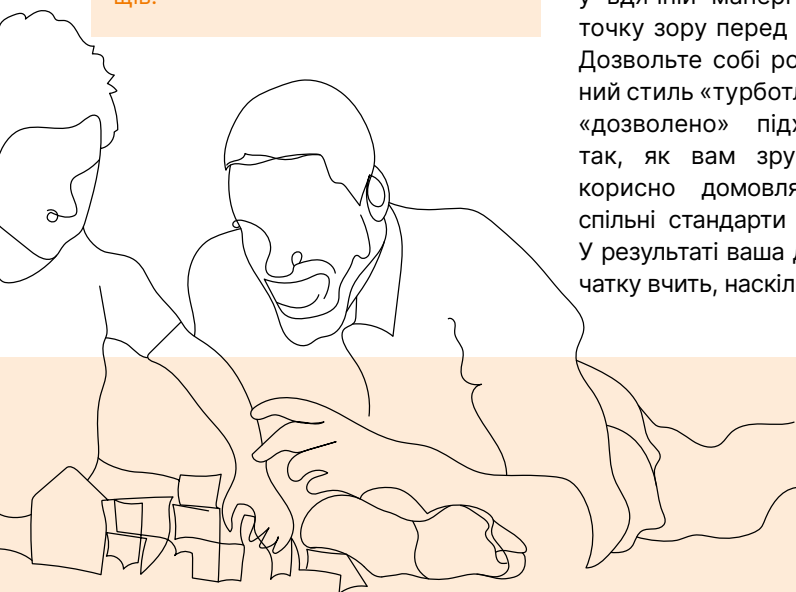
ПОРАДА

Наважтесь відпустити (свої та чужі) уявлення про «ідеальну сім'ю». Усвідомте, що досягати власних меж — це абсолютно нормально. Так вам стане легше. Пошук підтримки — це не ознака нездатності, а вираження ваших навичок подолання труднощів!

Як батькові, вам потрібно навчитися встановлювати власні межі. Для цього корисно з любов'ю протягнути собі руку допомоги. Так ви зможете відсувати свої власні потреби, не випліскуючи свій гнів на дитину.

Як батькові, вам потрібні навички з любов'ю встановлювати межі для своєї дитини. Бути нестриманим — це привілей дитини, а обмежувати її — частина виховання. Багато батьків втрачають зв'язок, особливо в умовах стресу. Дехто просто здається, інші стають авторитарними. Жоден із варіантів не є ідеальним. Як батькові, вам потрібна певна сила власного еґо, щоб не залежати від схвалення дитиною. Ви можете довіритися: ваша дитина любить вас, навіть якщо і саме тому, що ви встановлюєте межі і надаєте підтримку.

Як батькові, вам також потрібні вміння у вдячній манері відстоювати свою точку зору перед своєю партнеркою. Дозвольте собі розробити свій власний стиль «турботливого татуса». Вам «дозволено» підходити до речей так, як вам зручно. (На практиці корисно домовлятися у парі про спільні стандарти гігієни та безпеки). У результаті ваша дитина з самого початку вчить, наскільки різними є люди.



Довіртеся цьому процесу

На початку більшість пар функціонують у режимі виживання: базові потреби — їжа і сон — перебувають на першому місці. Решта енергії йде на роботу і домашні справи. Але це не постійний стан! Одне лиш розуміння того, що через кілька років цілодобові вимоги інтенсивного догляду за немовлям і малюком закінчуються, приносить велике полегшення.

А це також означає, що батьківство проходить фазами. Залежно від віку ваша дитина потребує вас по-різному. Разом з нею ви з'ясуєте, чого вона потребує саме зараз. Якщо ви відкриті і готові постійно вчитися новому, вам буде легше підтримувати цей зв'язок.

ПОРАДА

У більшості пар задоволеність стосунками і сексуальність значно падає, перш ніж із часом ці аспекти знову починають зростати.

Батьківство також змінює ваше партнерське життя. Вам потрібно віднайти себе як (люблячу) пару і відновити свою сексуальність у парі в більш складних умовах. Свідомо знайдіть на це час, навіть із зовнішньою участю.

ПОРАДА

Ставте собі запитання, що зараз дійсно важливо для вас? Більшість батьків кажуть, що сім'я — це найважливіша річ у їхньому житті, однак насправді вони часто ставлять на перше місце роботу та інші зобов'язання. Цей рефлекс треба «перехитрити». Дозвольте змінитися своїм життєвим пріоритетам. Батьківство змінює те, що важливо для вас. Дозвольте собі досягти зрілості в ролі як чоловіка, так і особистості.



Бережіть себе

Батьківство багатогранне. Це ваша відповідальність — знайти шлях, який підходить вам і вашій сім'ї. Ви можете припуститися лише однієї помилки: дозволити собі пасивно пливати за течією, бо тоді ви, швидше за все, опинитесь там, де більшість людей не хочуть бути: в одній точці з власними батьками.

Прийміть виклик і будьте активними. Спілкуйтеся з іншими батьками — на дитячому майданчику, на святкуваннях із сусідами чи в торговому центрі. Шукайте інформацію у книгах, подкастах і журналах. Станьте частиною спільноти, наприклад, на сайті

www.vaterwelten.ch.

Ми можемо запропонувати вам:

- **національну платформу, орієнтовану саме на майбутніх батьків: зайдіть на**

www.niudad.ch



-
- **безкоштовне консультування з усіх питань батьківства**
Запишіться на прийом на www.maenner.ch/erstberatung

-
- **постійно оновлювану карту консультацій**

Знайдіть найближчу пропозицію у вашому регіоні за адресою www.maenner.ch/landkarte

Від щирого серця бажаємо вам всього найкращого у вашій «пригоді наступного рівня» в ролі батька!

Ваша команда Niudad

За підтримки



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

männer.ch
Dachverband Schweizer
Männer- & Väterorganisationen

mencare schweiz
suisse
svizzera

(Ukrainisch / Ukrainien)