

Najtrudniej być dobrym ojcem

„Trudno być dobrym człowiekiem, bardzo trudno być dobrym mężem, najtrudniej być dobrym ojcem”*
Trudno nie zgodzić się z tym stwierdzeniem patrząc na naszą rzeczywistość. Trudno nam być dobrymi dla innych mimo, że spędzamy z nimi stosunkowo najmniej czasu. Z żoną spędza się znacznie więcej czasu a w odniesieniu do dzieci pojawia się czynnik odpowiedzialności za ich wychowanie. Aby rodzina dobrze funkcjonowała musi panować w niej porządek. Dzieje się tak, gdy rodzice spełniają swoją rolę. Niestety to ojcowie częściej zaniedbują swoje obowiązki.

*Ojciec musi posiadać pewne cechy, żeby mógł spełniać swoją funkcję. Fakt, że ktoś jest dobrym pracownikiem, zarządcą czy dyrektorem wcale nie oznacza, że jest także dobrym ojcem!**

Rola ojca w rodzinie.

Trudno zaprzeczyć temu, że rola ojca w rodzinie jest bardzo istotna. Zaniedbania ojców rodzą równie poważne konsekwencje. Na przykład:

- a. Naukowcy z Yale zbadali przestępczość młodocianych z 48 środowisk, z różnych krajów. Najwyższa liczba wykroczeń została odnotowana wśród osób wychowywanych przez same matki.
- b. Analiza amerykańskich danych statystycznych dotyczących przestępczości pokazuje, że brak ojca jest znacznie częstszym powodem wykroczeń niż nędza.
- c. 36 na 39 dziewcząt leczonych z powodu anoreksji miały wspólny problem – słabą więź z ojcem*

Gdy ojciec nie angażuje się w wychowanie dzieci pociąga to za sobą poważne konsekwencje. Może prowadzić do niskiej samooceny, braku motywacji do nauki i pracy, braku silnej woli, dużej podatności na wpływy grup rówieśniczych (co często prowadzi do uwikłania się w alkoholizm, narkomanię oraz wchodzenia w kolizję z prawem).

Pozostaje nam więc zastanowić się, **co możemy zrobić, by przeciwdziałać tak poważnym konsekwencjom.** Jakie postawy mamy – jako rodzice, a szczególnie jako ojcowie przyjąć?

By skutecznie przeciwdziałać tym zagrożeniom warto naśladować dobre wzorce ojcostwa.

Obiektywnie patrząc wzorzec ten jest wpisany w nas w sposób naturalny. Możemy patrząc na tego, który nas stworzył odkrywać cechy, jakie powinien mieć ojciec. Jakie więc cechy charakteryzują dobrego ojca?

Ojciec przede wszystkim powinien być dla swoich dzieci **OPARCIEM i SCHRONIENIEM**.

Dzieci potrzebują wsparcia. Potrzebują znać miejsce, gdzie to wsparcie otrzymają. Czy jako Ojciec jesteś tym, u kogo Twoje dziecko czuje się bezpiecznie? Czy to do Ciebie przychodzą po pomoc i poradę? Jeśli nie – każda trudna sytuacja – zamiast zbliżać dziecko do Ciebie – będzie je od Ciebie oddalać. Wtedy to nie Ty będziesz wpływał na formowanie dziecka, tylko inni, koledzy, rówieśnicy, którzy nie reprezentują tych samych wartości, które Ty reprezentujesz, przekazują zaś często właśnie to, czego nie chcesz.

Ojciec powinien być **PRZEBACZAJĄCY**. Punkt ten bardzo ściśle wiąże się z poprzednim. Jeśli dziecko nie doświadczy, że może liczyć na Twoje przebaczenie – nie będzie szukało schronienia i wsparcia u Ciebie. Sami nie jesteśmy wolni od błędów. Często popełniamy je w swoim życiu i chcemy, by inni nam wybaczały. Tym bardziej nasze dzieci, które w końcu nie mają takiej mądrości i doświadczenia, jakie my mamy. *Brak przebaczenia działa niszcząco w obie strony – zniechęca ojca do dziecka i dziecko do ojca.**

Ojciec powinien być zawsze **DOSTĘPNY**. Nic tak nie deprymuje dziecka jak nieobecność ojca wtedy, gdy jest on potrzebny. Czy jesteś wrażliwy na potrzeby dziecka? Czy dostrzegasz jego potrzeby? A może odtrącasz, tłumacząc to brakiem czasu i ważniejszymi (a czy aby na pewno?) sprawami?

W końcu ojciec powinien być **NAUCZYCIELEM i DORADCA**. Dzieci żyją w świecie, gdzie nie liczą się zasady i wartości. *Ojciec musi więc zdobywać zaufanie dzieci, by pomagać im w wybieraniu właściwej drogi i w rozróżnianiu dobra od zła. Stanie się tak, gdy będzie dla nich doradcą i nauczycielem.**

Przyjrzymy się teraz **zadaniom ojca**. Podstawowe zadanie to przejście **odpowiedzialności za rodzinę**. Odpowiedzialność ta ma wymiar fizyczny – zapewnienie bytu, godnych warunków życia. Ta odpowiedzialność jest dla nas naturalna i oczywista. Jest jednak druga odpowiedzialność dotycząca sfer psychicznej i duchowej. Tu częściej zaniedbują swoją rolę spychając odpowiedzialność na żony. Podobnie jak głowa odpowiada i kontroluje wszelkie funkcje organizmu, tak ojciec kontroluje i odpowiada za sytuację rodziny również w sferze niematerialnej.

Naturalnie wpływa nam tu też druga odpowiedzialność jaką jest **ochrona rodziny**. Tu również wyróżnimy 2 aspekty: ochrona zewnętrzna – przed zagrożeniami zewnętrznymi, złym wpływem otoczenia zewnętrznego (edukacji, presji rówieśniczej, mediami), oraz ochrona wewnętrzna - przed kryzysami i konfliktami, które naturalnie będą się rodzić również w relacjach rodzinnych. Dobry ojciec powinien mieć otwarte oczy na to, co się dzieje w rodzinie, na relacje między jej członkami.

Kolejne zadanie ojca to **oddanie się rodzinie**. *Ojciec daje swój czas i siły, w różny sposób udostępniając się dzieciom. Nie chodzi o sporadyczne spędzanie czasu, lecz bycie z dzieckiem zawsze, kiedy tylko jest to możliwe.** Każdy czas, który tu stracimy – oddała się bezpowrotnie. Dzieci wyrosną i jeśli nie zbudujemy z nimi relacji wtedy, gdy jest na to czas – później tego nie nadrobimy. Staraj się rozmawiać z dzieckiem codziennie. *A co najczęściej słyszą dzieci? „Jestem zajęty. Chcemy z mamą odpocząć. Później, mam ważną sprawę...” Szczególnie te ostatnie słowa są niebezpieczne. Odkładanie kontaktu z dzieckiem na potem, jest wyrzekaniem się dziecka*.*

Nie mniej ważny jest **dobry przykład**. Dzieci są świetnymi obserwatorami. Jeśli nawet mówisz im, jak postępować, a sam tego nie robisz – dajesz im okrutną lekcję: że nie zawsze jest tak, jak mówi tata, ale też że można kłamać i oszukiwać, i że to jest sposób na życie. Jeśli chcesz, by dzieci postępowały w porządku – ty też tak postępuj. **Ograniczaj się** do dobrego, bo dzieci naśladują Cię w dobrym i w złym. Czy jesteś dobrym wzorcem? Czy twoje dzieci mogą cię naśladować w tym co czytasz lub oglądasz, jak reagujesz i zachowujesz się w różnych sytuacjach, jak spędzania wolny czas, jak odnosisz się do własnych rodziców? Nie oczekuj, że dzieci będą postępowały lepiej, niż pokażesz im własnym przykładem.

Kolejną istotną sprawą jest **określanie jasnych reguł**. To ważne, by dzieci znały swoje prawa i obowiązki w rodzinie. Dzieci muszą od ciebie wiedzieć, co do nich należy. Jednak sposób, w jaki będziemy się do nich zwracać również jest istotny. Nie chcemy z nich robić służących ani niewolników, dlatego unikajmy rozkazów, a stosujmy zachęty i doceniajmy zaangażowanie. Ważne jest tu to, by jasno określać wymagania, oraz by je potem weryfikować i korygować. Nie oczekuj, że dzieci będą od razu wykonywać swoje zadania doskonale. Dostosuj styl komunikacji do etapu rozwoju dziecka, udziel mu odpowiednich wskazówek, zachęty, docień zaangażowanie. Przekaż na koniec jasną ocenę. Jest to niezwykle istotne by nauczyć dziecko korygować postawy i zachowania. Gdy jednak dziecko ignoruje określone ramy i łamie zasady – musisz jako ojciec konsekwentnie wymagać. Kara to też informacja zwrotna, która pozwoli dziecku na odpowiednie wartościowanie swoich postaw i zachowań. Pamiętaj jednak, że musi być stosowna do przewinienia i dopasowana do dziecka. Źle się dzieje, gdy ojciec nie karci.

I na koniec najważniejsze. Nie zaniedbuj **okazywania** dziecku **miłości**! Chwal doceniaj go, wyrażaj uczucia, okazuj swoją miłość w sposób fizyczny poprzez przytulanie, głaskanie, dotyk. Dzieci potrzebują okazywania uczuć w każdym wieku. Pamiętaj, że dzieci uczą się obserwowania twoich zachowań. **Pamiętaj, że Twoja miłość dzieciom się należy. Nie traktuj jej jako nagrody za dobre postępowanie. Miłość jest jak powietrze, którym dzieci powinny być otoczone cały czas. Tylko w miłości możesz zapewnić dziecku bezpieczeństwo, zbudować z nim relację, kształtować i korygować jego postawy.**

*Czy chcesz stawać się coraz lepszym ojcem? Jeśli tak, to musisz stale oceniać swoje zachowanie i stosunek do dziecka, surowo siebie oceniając. Codziennie zadawaj sobie pytanie: Co je przyciąga do mnie a co odpycha i niszczy relację? I odpowiadaj na nie szczerze.**

Fragmenty oznaczone * pochodzą z artykułu „Rola ojca w rodzinie” p. Zbigniewa Kłapy
(<http://www.med.org.pl/index.php?D=66> – wersja z maja 2008)