

PARTNERSTWO, KTÓRE SŁUŻY CAŁEJ RODZINIE

poznaj korzyści dla mamy,
taty i dziecka

DLACZEGO PARTNERSTWO OPŁACA SIĘ MAMOM

Coraz więcej kobiet mówi dziś wprost: chcę być mamą, ale nie chcę rezygnować z siebie. Z pracy, z relacji, z poczucia, że mam wpływ na własne życie.

I właśnie w tym miejscu pojawia się decyzja o podziale urlopu rodzicielskiego.

Dziś jest ona bardziej realna niż kiedykolwiek wcześniej. Od kwietnia 2023 roku, po wdrożeniu dyrektywy work-life balance, ojcowie w Polsce mają indywidualne prawo do urlopu rodzicielskiego – w tym 9 tygodni, których nie mogą przekazać mamie. Jeśli z nich nie skorzystają, przepadają.

To zmienia zasady gry. I daje kobietom coś bardzo konkretnego: możliwość wyboru – a nie tylko dopasowywania się do sytuacji.

Nie tylko dziecko. Też ja

Kiedy rodzi się dziecko, zmienia się wszystko. Większość czasu i energii naturalnie koncentruje się wokół niego. W tle jednak pozostają inne ważne potrzeby – kontakt z ludźmi, rozwój zawodowy, poczucie sprawczości.

Psychologia opisuje to bardzo jasno. Zgodnie z teorią autodeterminacji Richarda Ryana i Edwarda Deciego, do dobrostanu potrzebujemy trzech rzeczy: relacji, poczucia kompetencji i autonomii.

Przekładając tę teorię na praktykę, można powiedzieć, że do szczęścia i równowagi psychicznej potrzebujemy: ciepłych więzi z innymi (przyjaciele, rodzina), aktywności zawodowej, poczucia sprawstwa oraz możliwości samostanowienia i wyboru. Innymi słowy, aby rozwijać satysfakcjonującą karierę zawodową, trzeba mieć dobre relacje z ważnymi dla nas ludźmi jako bazę, do której możemy powracać po codziennych obowiązkach.

Nasi bliscy tworzą nam przestrzeń do dzielenia się troskami oraz świętowania sukcesów. I na odwrót – aktywność zawodowa stanowi zabezpieczenie naszych potrzeb materialnych oraz tych związanych z rozwojem kompetencji społecznych, profesjonalnych. W pracy możemy poczuć nasze sprawstwo, rozwijać szczególne umiejętności i potencjał.

Kiedy na świecie pojawia się dziecko, wszystkie trzy obszary naszych potrzeb (relacji, kompetencji, autonomii) ulegają zachwianiu: nie mamy już tyle czasu dla partnera, kariery zawodowej, a granicę naszej niezależności zaczyna wyznaczać płacz dziecka. W takich warunkach łatwo o frustrację. Chyba, że ktoś nas może wesprzeć, tak żebyśmy mogli sobie przypomnieć, kim jesteśmy i co lubimy robić poza opieką nad dzieckiem

Dlatego realne wsparcie drugiego rodzica nie jest „pomocą”, tylko warunkiem utrzymania równowagi.

Kiedy wszystko nie jest tylko na mojej głowie

Podział urlopu rodzicielskiego to często pierwszy moment, kiedy to wsparcie naprawdę zaczyna być widoczne w codziennym życiu. Nie chodzi tylko o kilka tygodni. Chodzi o to, co dzieje się później. Badania prowadzone w Niemczech pokazują, że mężczyźni, którzy korzystali z urlopów rodzicielskich, po powrocie do pracy w większym stopniu angażują się w opiekę nad dziećmi i obowiązki domowe. To doświadczenie zostaje z nimi na stałe.

To szczególnie istotne w kontekście danych z Polski. Z badania Polskiego Instytutu Ekonomicznego wynika, że nawet w rodzinach, w których oboje rodzice pracują i wychowują dzieci w wieku od 1 do 9 lat, w 68% przypadków to mama wciąż głównie zajmuje się domem i dziećmi. Potwierdza to również badania przeprowadzone przez organizację Make Mothers Matter - 4 na 5 kobiet w Polsce przyznaje, że to głównie na nich spoczywa ten ciężar. Efektem tego jest przeciążenie i brak czasu na odpoczynek czy rozwój zawodowy.

W tym kontekście realne zaangażowanie ojca od początku ma ogromne znaczenie dla jakości życia mamy.

„Mama zrobi to lepiej” – i co dalej?

Na początku to najczęściej mama bierze na siebie główną odpowiedzialność za opiekę nad dzieckiem – korzysta z urlopu macierzyńskiego i często także pierwszej części rodzicielskiego. To naturalny etap.

Trudność pojawia się później, przy powrocie do pracy. Jeśli przez pierwsze miesiące to mama zajmowała się dzieckiem na co dzień, może mieć poczucie, że trudno ją w tej roli zastąpić. Z kolei ojciec nie miał okazji zdobyć wystarczającego doświadczenia, żeby przejąć opiekę w pełnym zakresie.

W takiej sytuacji ciężar obowiązków opiekuńczych i domowych w dużej mierze pozostaje po stronie mamy, nawet jeśli wraca ona do aktywności zawodowej. Z czasem pojawia się zmęczenie, frustracja i poczucie niesprawiedliwości, które wpływają nie tylko na codzienność, ale też na relację.

Podział urlopu rodzicielskiego pozwala temu zapobiec. Kiedy ojciec przejmuje opiekę nad dzieckiem na pewnym etapie, ma czas, żeby nauczyć się codziennych obowiązków i nabrać w nich pewności. Dzięki temu łatwiej o bardziej zrównoważony podział opieki po powrocie mamy do pracy. Ojcowie, którzy korzystali z urlopu rodzicielskiego, podkreślają, że dopiero czas spędzony sam na sam z dzieckiem pozwala naprawdę nauczyć się opieki i zbudować własną relację.

Co to zmienia w relacji

To, jak wygląda podział opieki na początku, przekłada się na jakość relacji w dłuższej perspektywie.

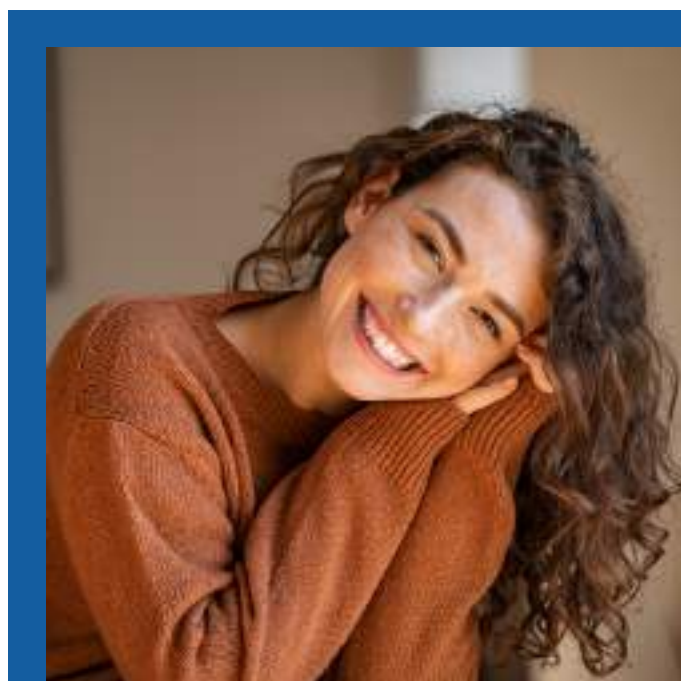
Badania z krajów skandynawskich, takich jak Norwegia, Szwecja czy Islandia, pokazują, że w parach, w których ojciec korzysta z urlopu rodzicielskiego, rośnie poziom współpracy i poczucia solidarności. Takie związki są też bardziej stabilne – rzadziej dochodzi w nich do rozwodów i separacji.

Nie wynika to z deklaracji, tylko z doświadczenia. Oboje rodzice uczestniczą w tej samej rzeczywistości i lepiej rozumieją, z czym wiąże się codzienna opieka nad dzieckiem.

Praca to ważna część życia

Dla wielu kobiet powrót do pracy to nie tylko kwestia finansowa. To także możliwość wykorzystania swoich kompetencji, poczucie sprawczości i bycia docenioną. Z danych wynika, że dla większości kobiet praca jest źródłem satysfakcji.

Możliwość łączenia macierzyństwa z aktywnością zawodową ma więc bezpośredni wpływ na jakość życia kobiet i ich dobrostan.



A co z dzieckiem?

Wiele kobiet zastanawia się, czy powrót do pracy i dzielenie się opieką nie odbije się na dziecku.

Badania pokazują, że nie.

Mama, która daje szansę tacie na zbudowanie bezpiecznej więzi z dzieckiem, to mama, która rozumie, że to jest kapitał dla dziecka na całe życie. Psychologia społeczna przedstawia wiele dowodów na to, że praca zawodowa matki nie odbija się negatywnie na emocjonalnej więzi łączącej ją z dzieckiem.

Co więcej z badań przeprowadzonych przez naukowców z Harvardu, którzy zebrali dane od 50 tys. osób z 24 krajów (a ich wnioski były współmierne dla ludzi z różnych kultur i miejsc zamieszkania) wynika, że dzieci pracujących mam radzą sobie lepiej w życiu zawodowym od dzieci, których mamy nie pracowały. Jak wskazują dane, zgromadzone przez naukowców z harwardzkiej Szkoły Biznesu, szczególnie córki pracujących kobiet odnoszą większe sukcesy w życiu zawodowym, więcej zarabiają i częściej pełnią funkcje kierownicze niż ich rówieśnice, których matki zajmowały się wyłącznie domem.

Z kolei synowie pracujących mam w dorosłym życiu są bardziej zaangażowanymi ojcami i zajmują się dziećmi przeciętnie 7,5 godziny tygodniowo więcej niż mężczyźni, których mamy nie pracowały. Częściej również mają pracujące żony i dzielą się z swoimi partnerkami obowiązkami domowymi. To dowodzi, że wzorce, które wynosimy z domu są nie do przecenienia i że to my, rodzice, na długie lata - o ile nie na całe życie - modelujemy przyszłe zachowania naszych dzieci.

Podział urlopu rodzicielskiego nie jest tylko decyzją organizacyjną. To decyzja, która wpływa na codzienność, relacje i długofalową jakość życia.

Daje kobietom większą przestrzeń, zmniejsza przeciążenie i pozwala łączyć różne role bez konieczności rezygnowania z którejkolwiek z nich.

A to przekłada się nie tylko na mamę, ale na całą rodzinę.



DLACZEGO PARTNERSTWO OPŁACA SIĘ TACIE

Podział Jeszcze kilka lat temu urlop rodzicielski kojarzył się głównie z mamą. Dziś coraz więcej ojców chce być obecnych od początku – nie tylko „pomagać”, ale naprawdę uczestniczyć w życiu dziecka.

I robią to nie z obowiązku, tylko z potrzeby.

Z badań i rozmów prowadzonych przez Fundację Share the Care wynika, że ojcowie, którzy angażują się w opiekę nad dzieckiem od pierwszych miesięcy, mówią o tym doświadczeniu z dużą dumą. O relacji, którą budują. O bliskości, której wcześniej często nie znali.

Urlop rodzicielski daje im na to przestrzeń – i realnie wpływa na ich dobrostan.

Więź, która naprawdę coś zmienia

Czas spędzony z dzieckiem na co dzień – nie tylko wieczorami czy w weekendy – pozwala zbudować relację, która staje się jedną z najważniejszych w życiu.

Tata, który jest obecny od początku, nie tylko poznaje dziecko, ale też buduje z nim własną więź i poczucie bycia potrzebnym. To doświadczenie daje dużą satysfakcję i poczucie sensu.

Niemiecki socjolog Ulrich Beck zwracał uwagę, że we współczesnym świecie relacja między rodzicem a dzieckiem staje się jedną z najbardziej trwałych i znaczących relacji społecznych. wpływa na rozwój dziecka.

Większe zaangażowanie ojca w opiekę nad dzieckiem pomaga tę równowagę przywrócić. Badania pokazują, że bardziej równomierny podział obowiązków sprzyja stabilności relacji i ogranicza konflikty w rodzinie. Podobne wnioski płyną z Islandii, gdzie po wprowadzeniu podziału urlopów rodzicielskich spadła liczba rozwodów i separacji.

Mniej presji, więcej równowagi

Podział opieki nad dzieckiem wpływa także na sytuację finansową i codzienne funkcjonowanie rodziny.

Kiedy oboje rodzice są aktywni zawodowo, rodzina opiera się na dwóch źródłach dochodu, co zwiększa jej bezpieczeństwo. Jednocześnie zmienia się rola ojca.

Nie musi już być jedyną osobą odpowiedzialną za utrzymanie rodziny, co dla wielu mężczyzn oznacza mniej presji i stresu. Współdzielenie odpowiedzialności daje większe poczucie równowagi między pracą a życiem prywatnym, a to bezpośrednio wpływa na ich samopoczucie.

To doświadczenie zostaje też w pracy

Nie ma lepszego treningu kompetencji miękkich niż urlop rodzicielski. Codzienna opieka nad dzieckiem to praktyka w działaniu: komunikacji, cierpliwości, reagowania na zmiany, podejmowania decyzji pod presją, zarządzania emocjami i energią. To także intensywne nauki empatii – uważności na potrzeby drugiej osoby, która nie zawsze potrafi je nazwać, ale wyraża je emocjami i zachowaniem.

A to właśnie te umiejętności są dziś kluczowe na rynku pracy.

Badania pokazują, że kompetencje miękkie stają się dla pracodawców ważniejsze niż twarde – 57% firm ocenia je jako bardziej istotne. Do najważniejszych należą komunikacja, praca zespołowa, rozwiązywanie problemów, elastyczność i empatia. Jednocześnie ich brak jest powodem nawet 30% odrzuceń w procesach rekrutacyjnych.

Ojcowie, którzy wracają z urlopu rodzicielskiego, często mówią, że są bardziej uważni, lepiej zorganizowani i spokojniejsi w działaniu. Lepiej rozumieją innych ludzi, szybciej wyłapują napięcia i potrafią adekwatnie reagować.

To doświadczenie, które naprawdę procentuje – także zawodowo.

A jeśli życie się zmienia

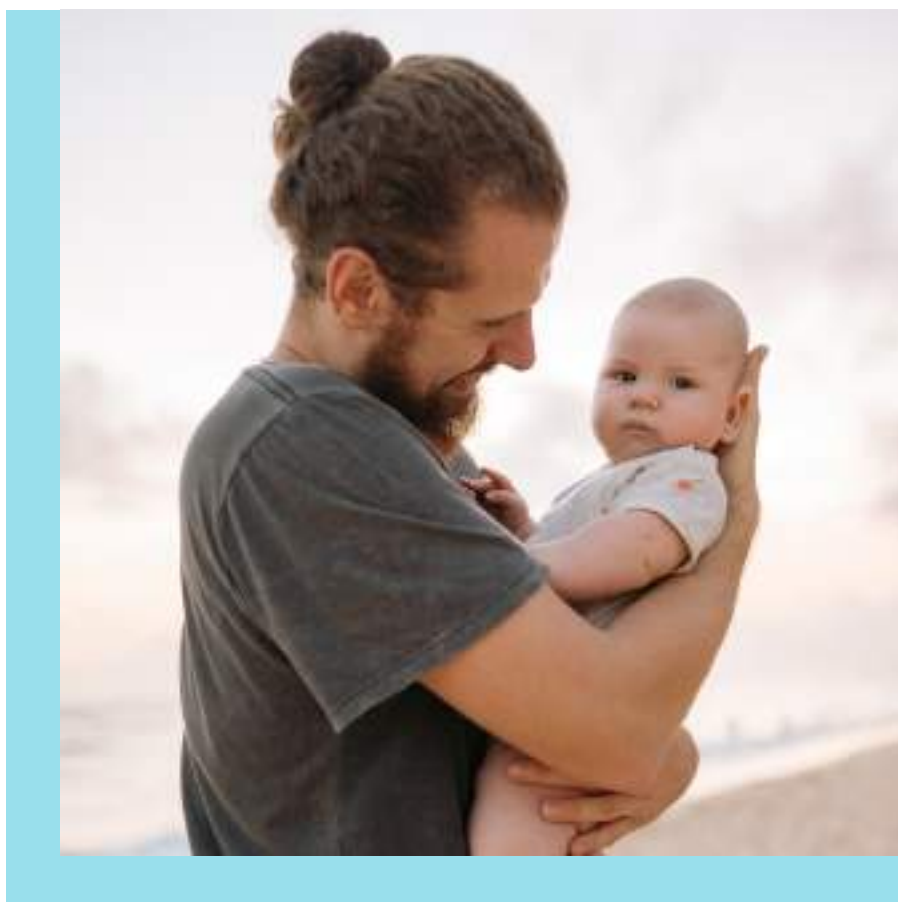
Zaangażowanie ojca w opiekę nad dzieckiem ma znaczenie także w sytuacjach trudniejszych, takich jak rozstanie.

Coraz więcej ojców chce aktywnie uczestniczyć w życiu dziecka również po rozstaniu i ubiega się o opiekę naprzemienną. Silna więź, zbudowana wcześniej, ułatwia zarówno formalne ustalenia, jak i codzienne funkcjonowanie takiego modelu.

Urlop rodzicielski to nie tylko przerwa od pracy.

To czas, który pozwala zbudować relację z dzieckiem, wzmocnić siebie i lepiej poukładać życie – zarówno rodzinne, jak i zawodowe.

Dla wielu mężczyzn to doświadczenie, które daje poczucie dumy, sensu i większej równowagi. I właśnie dlatego coraz częściej decydują się z niego skorzystać.





PARTNERSTWO OPŁACA SIĘ DZIECIOM

Podział Kiedy mówimy o podziale opieki między rodzicami, najczęściej myślimy o dorosłych – ich pracy, relacji, codziennym funkcjonowaniu. Tymczasem najbardziej korzysta na tym dziecko.

To, kto jest obecny przy dziecku od pierwszych miesięcy życia, kto się nim zajmuje i buduje z nim relację, ma bezpośredni wpływ na jego rozwój, poczucie bezpieczeństwa i to, jak będzie funkcjonować w przyszłości. Nieprzypadkowo część krajów, takich jak Islandia, wprowadziła podział urlopów rodzicielskich właśnie z myślą o dziecku – jego prawie do budowania więzi z obojgiem rodziców. To podejście pokazuje, że obecność mamy i taty w pierwszym okresie życia dziecka nie jest tylko wyborem rodziny, ale ma znaczenie rozwojowe.

Więź, która buduje na całe życie

Pierwsze miesiące życia dziecka są kluczowe dla budowania więzi. Obecność ojca w tym czasie daje dziecku możliwość stworzenia relacji nie tylko z mamą, ale z obojgiem rodziców. To wzmacnia jego poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Jednocześnie ojciec uczy się dziecka – jego sygnałów, emocji, potrzeb i sposobów komunikacji. Badania pokazują, że im więcej czasu ojciec spędza z dzieckiem na początku jego życia, tym bardziej angażuje się w opiekę także w kolejnych latach. Staje się bardziej uważnym i obecnym rodzicem. Ten mechanizm ma znaczenie również w sytuacjach adopcji czy pieczy zastępczej – wspólna obecność obojga rodziców ułatwia budowanie relacji i stabilizuje sytuację dziecka.

Lepszy rozwój emocjonalny i społeczny

Zaangażowanie ojca przekłada się bezpośrednio na rozwój dziecka – i to w wielu obszarach jednocześnie.

Badania pokazują, że dzieci, których ojcowie są obecni i zaangażowani, lepiej radzą sobie z emocjami, łatwiej budują relacje z innymi, mają wyższe poczucie własnej wartości i są bardziej odporne na stres.

W dłuższej perspektywie przekłada się to także na rozwój poznawczy i wyniki edukacyjne.

Relacja z ojcem ma znaczenie również w okresie dorastania. Dzieci, które doświadczyły bliskości i zaangażowania ojca, rzadziej mają problemy społeczne, lepiej radzą sobie w relacjach z rówieśnikami i skuteczniej rozwiązują konflikty.

Wsparcie zdrowia psychicznego

Dobra relacja z ojcem jest jednym z czynników chroniących zdrowie psychiczne dziecka.

Badania wskazują, że dzieci, które mają bliską więź z ojcem, rzadziej doświadczają problemów emocjonalnych i rzadziej podejmują zachowania ryzykowne w okresie dorastania.

To szczególnie ważne dziś, kiedy coraz więcej mówi się o pogarszającym się stanie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Jednocześnie dane pokazują, że ten potencjał nie zawsze jest w pełni wykorzystywany. Tylko część nastolatków deklaruje, że w trudnej sytuacji zwróciłaby się do ojca – częściej wybierają matkę lub rówieśników. To pokazuje, jak duże znaczenie ma budowanie tej relacji od samego początku.

Spokojniejszy dom to bezpieczniejsze dziecko

To, jak wygląda podział opieki między rodzicami, wpływa nie tylko na relację dziecka z ojcem, ale na całą atmosferę w domu.

Zaangażowanie ojca odciąża matkę, zmniejsza poziom stresu i przeciążenia, a także obniża ryzyko depresji poporodowej. Dzięki temu oboje rodzice mają więcej zasobów, żeby być uważnymi i obecnymi dla dziecka.

Badania pokazują też, że bardziej równomierny podział obowiązków sprzyja mniejszej liczbie konfliktów i większej stabilności relacji między partnerami.

Dla dziecka oznacza to jedno: spokojniejszy, bardziej przewidywalne środowisko, w którym może się rozwijać.

Dłużej z rodzicem, krócej w instytucji

Możliwość dzielenia się urlopem rodzicielskim pozwala wydłużyć czas, w którym dziecko jest pod bezpośrednią opieką swoich rodziców. W praktyce oznacza to, że kiedy mama wraca do pracy, tata może przejąć opiekę nad dzieckiem, zamiast kierowania go od razu do żłobka czy innej formy opieki instytucjonalnej. Dzięki temu dziecko przez dłuższy czas pozostaje z najbliższymi osobami.

Pierwsze miesiące życia to czas, w którym najważniejsza jest stabilność, przewidywalność i bliskość. Opieka sprawowana naprzemiennie przez mamę i tatę pozwala dziecku stopniowo budować więź z obojgiem rodziców, bez nagłego przejścia w nowe środowisko. To łagodniejsze wejście w kolejne etapy rozwoju i większe poczucie bezpieczeństwa.

Większe bezpieczeństwo

Zaangażowanie ojców ma także znaczenie w kontekście bezpieczeństwa dziecka.

Badania wskazują, że w rodzinach, w których obowiązki opiekuńcze są bardziej równomiernie podzielone, rzadziej dochodzi do przemocy wobec dzieci, w tym kar fizycznych.

Jednocześnie niższy poziom stresu w rodzinie sprzyja budowaniu bezpiecznych wzorców przywiązania – a to one są podstawą późniejszych relacji dziecka z innymi ludźmi.

Wzorce, które zostają na lata

Dzieci uczą się przez obserwację. Widząc zaangażowanego ojca i współpracujących ze sobą rodziców, budują obraz relacji oparty na bliskości, odpowiedzialności i współdziałaniu.

To doświadczenie przekłada się na ich przyszłe wybory – w relacjach, w pracy, w sposobie budowania własnej rodziny.

Zaangażowanie obojga rodziców w opiekę nad dzieckiem od pierwszych miesięcy życia to coś więcej niż organizacja codzienności. To inwestycja w rozwój dziecka, jego zdrowie psychiczne i poczucie bezpieczeństwa.