



FUNDACJA
SHARE THE CARE

PRAWA TATY

Informator o prawach
ojców po narodzeniu się
dziecka.



PARTNERZY INFORMATORA



#PRAWATATY

Pigułka Wiedzy:

URLOP OJCOWSKI

- 2 tygodnie (można podzielić na dwie 7. dniowe części)
- za urlop przysługuje zasiłek w wysokości 100% podstawy wymiaru zasiłku
- wniosek należy złożyć na 7 dni przed rozpoczęciem urlopu
- uprawnienie przysługuje również tatom na jdg, o ile są zgłoszeni do ubezpieczenia chorobowego (w tym przypadku nie mówimy o urlopie a o wypłacie zasiłku za czas urlopu)

URLOP RODZICIELSKI

- nawet do 32 tygodni urlopu (nie mniej niż 9 tygodni urlopu)
- za urlop przysługuje zasiłek w wysokości 70% podstawy wymiaru zasiłku za pierwsze 9 tygodni i 70% lub 81,5% za kolejne tygodnie
- wniosek należy złożyć na 21 dni przed rozpoczęciem urlopu
- urlop jest niezależny od tego czy mama posiada tytuł ubezpieczenia (jest zatrudniona) w dniu porodu
- uprawnienie przysługuje również tatom na jdg, o ile są zgłoszeni do ubezpieczenia chorobowego (w tym przypadku nie mówimy o urlopie a o wypłacie zasiłku za czas urlopu)

URLOP MACIERZYŃKI

- do 32 tygodni urlopu, które mama może przekazać tacie, jeśli ta zrezygnuje z kontynuowania urlopu po 14 tygodniach od narodzin dziecka
- za urlop przysługuje zasiłek w wysokości 100 lub 81,5% podstawy wymiaru zasiłku (w zależności od deklaracji mamy)
- wniosek należy złożyć na 14 dni przed rozpoczęciem urlopu
- urlop jest uzależniony od ubezpieczenia mamy
- uprawnienie przysługuje również tatom na jdg, o ile są zgłoszeni do ubezpieczenia chorobowego (w tym przypadku nie mówimy o urlopie a o wypłacie zasiłku za czas urlopu)

INNE UPRAWNIENIA

- 2 dni opieki na dziecko z art 188 KP - istnieje też możliwość wykorzystania tego uprawnienia godzinowo (16 godzin). W roku, w którym mama przebywa na macierzyńskim, tata nie może skorzystać z tych dni wolnych.
- 2 dni urlopu okolicznościowego z powodu narodzin dziecka
- do 14 dni opieki na drugiego rodzica/żonę - jeśli przesłanki medyczne po porodzie wskazują na fakt, iż mama potrzebuje wsparcia





Drogi Tato,

Świat się zmienia, a my razem z nim. Coraz więcej ojców, tak jak TY, chce odgrywać ważną rolę w życiu swoich dzieci. Ojcostwo wykracza poza tradycyjne zaopiekowanie potrzeb materialnych i finansowych rodziny. To coś więcej – posiadanie bliskiej relacji emocjonalnej z dzieckiem, zaangażowanie w czynności opiekuńcze, wrażliwość i dostępność, spędzanie większej ilości czasu z dzieckiem, partnerstwo w zakresie obowiązków domowych, a nawet dzielenie się urlopem rodzicielskim z partnerką!

W dniu 26 kwietnia 2023 weszła w życie ustawa wdrażająca dyrektywę work-life balance, która daje tatom indywidualne prawo do urlopu rodzicielskiego. Indywidualne prawo oznacza, że jest ono niezależnie od uprawnień i zatrudnienia matki.

To bardzo ważna zmiana, ponieważ traktuje ojca jako niezależnego i równoprawnego opiekuna dziecka. Znając swoje prawa, będziesz w stanie zaplanować kolejne miesiące w taki sposób, aby były zgodne z potrzebami Twoimi i Twojej rodziny.

Oddajemy w Twoje ręce praktyczny informator, który pozwoli spojrzeć na ojcostwo w nowym wymiarze i w pełni korzystać z przysługujących Ci praw.

SPIS TREŚCI



5 Partnerstwo - o mądrym planowaniu dzielenia się obowiązkami -
Kamil Janowicz

8 Ojciec dziecku, dziecko ojcu - co daje wzajemna relacja? -
Joanna Włodarczyk

11 Prawa przysługujące tacie -
Marzena Pilarz-Herzyk

1. Urlop ojcowski
2. Jak tata może skorzystać z urlopu macierzyńskiego?
3. Jak tata może skorzystać z urlopu rodzicielskiego?
4. Opieka nad matką dziecka- czyli jak skorzystać z zasiłku na matkę dziecka po porodzie
5. Urlop okolicznościowy
6. Dwa dodatkowe dni opieki nad dzieckiem
7. Jak tata może skorzystać z urlopu wychowawczego?
8. Przydatne wskazówki dla rodziców

21 Bariery Ojcostwa według Ambasadorów Fundacji Share the Care

29 Trochę inspiracji



Wielu mężczyzn chce mocno angażować się w życie rodzinne i stara się to robić. Wciąż jednak mają poczucie – co wynika z badań naukowych – że to na nich spoczywa odpowiedzialność za materialny byt rodziny. Łączenie bycia głównym jej żywicielem z zaangażowaniem w związek i rodzicielstwo jest dla nich wymagającym wyzwaniem. Osiągnięcie realnego partnerstwa w związku wymaga dwóch podstawowych modyfikacji.

Po pierwsze większego zaangażowania mężczyzn w opiekę nad dziećmi, wychowanie ich i dbanie o dom (sprząatanie, gotowanie, zakupy itp.).

Po drugie wzięcia przez kobiety większej odpowiedzialności za finansową sytuację rodziny. Dlatego warto na partnerstwo patrzeć całościowo – zarówno w odniesieniu do opieki nad dziećmi oraz zajmowania się domem, jak i zapewniania rodzinie potrzebnego źródła utrzymania. Współpraca i zaangażowanie obojga rodziców potrzebne są we wszystkich tych obszarach.

Dlaczego warto?

Wspólna odpowiedzialność za wszystkie kluczowe obszary życia rodzinnego stwarza warunki, w których każde z rodziców ma szansę na realizowanie się w życiu rodzinnym i rozwój zawodowy. Daje to wiele korzyści.

Po pierwsze poczucie odpowiedzialności za dany obszar życia rodzinnego sprzyja zaangażowaniu w niego. Scedowanie całości (albo większości) jakichś obowiązków na drugą osobę sprawia, że łatwo wpaść w pułapkę myślenia, że to nie nasza sprawa, jednocześnie zakładając, że to obowiązek drugiej strony. Stąd niedaleka droga do żywienia rozmaitych pretensji.

Po drugie wspólna odpowiedzialność pozwala dostrzec wysiłek drugiej strony i go docenić.

Po trzecie taki układ to mniejsza presja doświadczana przez każdą ze stron. Ogromna rzesza kobiet czuje się przytłoczona tym, że prawie cały dom jest na ich barkach. Z drugiej strony liczne badania pokazują, z jak ogromną presją mierzą się mężczyźni, którzy są jedynym lub głównym żywicielem rodziny. Nierzadko prowadzi to u nich do przewlekłego stresu, a nawet poważniejszych problemów natury psychicznej. Taka sytuacja (bycie jedynym lub głównym żywicielem rodziny) może sprzyjać akceptowaniu zachowań, które akceptowane być nie powinny (np. mobbing lub wyzysk w miejscu pracy, których nie zgłasza się z obawy przed utratą zatrudnienia i jedyne lub główne źródła dochodu dla całej rodziny).

Po czwarte dzielenie się odpowiedzialnością za wszystkie kluczowe obszary życia rodzinnego daje obojgu rodzicom szansę na zaangażowanie w każdy z nich. Partnerkom mężczyzn zaangażowanych w opiekę nad dziećmi i prowadzenie domu łatwiej jest wrócić do aktywności zawodowej i czerpać z niej satysfakcję. Partnerom kobiet mających istotny wkład finansowy w utrzymanie rodziny łatwiej jest zaangażować się w opiekę nad dzieckiem i dbanie o dom. Potwierdzają to wyniki badań dotyczących długofalowych skutków podzielenia się przez partnerów urlopem rodzicielskim – ojcowie, którzy mogli skorzystać chociażby z jego części, w kolejnych miesiącach spędzali z dziećmi więcej czasu, częściej pomagali im w codziennych czynnościach i byli bardziej zaangażowani w opiekę nad nimi. A to podstawa do budowania lepszej i trwalszej więzi między tatą a dzieckiem.



“

DOBRE, ŻEBY PUNKTEM WYJŚCIA DO ROZMÓW O WSPÓLDZIELENIU OBOWIĄZKÓW BYŁ WSPÓLNY CEL – STWORZENIE W RODZINIE TAKICH WARUNKÓW, BY KAŻDY MÓGŁ SIĘ OPTYMALNIE ROZWIJAĆ. PODZIELENIE SIĘ PRZEZ PARY URLOPEM RODZICIELSKIM W PERSPEKTYWIE KILKU LAT WPŁYWAŁO NA WYŻSZE DOCHODY (NAWET DO 30%) CAŁEJ RODZINY, CHOĆ W PERSPEKTYWIE KILKU MIESIĘCY PRZYCZYŃAŁO SIĘ TO DO ICH NIEZNACZNEGO OBNIŻENIA.

”

Trudno jednak o to bez wzięcia przez kobietę większej odpowiedzialności za utrzymanie rodziny.

TO SIĘ OPŁACA!

Wielu rodzicom towarzyszy obawa, jak bardziej partnerskie podejście do wszystkich tych obszarów przełoży się na ich sytuację finansową. Warto na ten problem spojrzeć z perspektywy długoterminowej. Po pierwsze warto podejmować decyzje dotyczące własnej ścieżki kariery jeszcze przed pojawieniem się dziecka. Wybory edukacyjne i zawodowe w dużej mierze determinują nasze szanse na partnerstwo w związku, m.in. ze względu na charakter zatrudnienia, wysokość wynagrodzenia, miejsce wykonywania pracy (np. konieczność częstych wyjazdów) i możliwość (lub jej brak) elastycznego układania swojego kalendarza.

Po drugie partnerstwo polegające na dzieleniu się obowiązkami domowymi i wychowawczymi oraz tymi dotyczącymi pracy zarobkowej może sprzyjać lepszemu sytuacji finansowej rodziny. Dane zebrane kilka lat temu w Danii w ramach badania z udziałem kilkunastu tysięcy rodzin pokazują, że podzielenie się przez pary urlopem rodzicielskim w perspektywie kilku lat wpływało na wyższe dochody (nawet do 30%) całej rodziny (choć w perspektywie kilku miesięcy przyczyniało się do ich nieznacznego obniżenia).

Jak zachęcać i wspierać partnerkę?

Podobnie jak wielu mężczyznom trudno jest podjąć obowiązki dotyczące prowadzenia domu i opieki nad dzieckiem z powodu poczucia braku przygotowania i kompetencji do tego, tak dla wielu kobiet podjęcie większej odpowiedzialności za sytuację materialną rodziny też może być wyzwaniem. Będzie to na pewno prostsze ze wsparciem partnera. Dlatego jeszcze przed decyzją o staraniu się o dziecko warto dokładnie przedyskutować to, jak widzimy w przyszłości kwestie dotyczące rodzinnych finansów i wkładu każdego z nas w ten obszar.



CHCESZ PRZECZYTAĆ WIĘCEJ?

Odwiądź blog i profil na Facebooku lub Instagramie autora Father_ing Daily (fatheringdaily.com) lub posłuchaj podcastu

Jak przygotować się do rodzicielstwa **TUTAJ**

Polecamy też podcast Fathering Daily: **TUTAJ**

dotyczące rodzinnych finansów i wkładu każdego z nas w ten obszar. Dobrze, żeby punktem wyjścia rozmów na ten temat był wspólny cel – stworzenie w rodzinie takich warunków, aby każdy mógł się optymalnie rozwijać. Warto powiedzieć partnerce, że chcemy angażować się w rodzicielstwo i sprawy domowe, ale nadmierne obciążenie pracą i koniecznością utrzymania rodziny odczuwamy jako poważne ograniczenie w tej kwestii.

Pomocne może być spojrzenie na tę sytuację jak na pewną drogę do przebycia. Trudno oczekiwać od partnerki, by z dnia na dzień znalazła lepiej płatną pracę, ale można wspólnie wypracować plan, który ma w tym pomóc. Czasem może wymagać to zdobycia nowych kompetencji i uprawnień albo skorzystania ze wsparcia kogoś, kto pomoże jej przepracować ewentualne deficyty i blokady stojące na drodze do osiągnięcia celu. Tego samego mogą potrzebować mężczyźni chcący bardziej zaangażować się w rodzicielstwo.



KAMIL JANOWICZ

psycholog, Uniwersytet SWPS,
twórca portalu

fatheringdaily.com

Naukowo zajmuje się zagadnieniami dotyczącymi rozwoju w okresie dorastania i dorosłości, przygotowania do rodzicielstwa i wpływu aktywności narracyjnej na funkcjonowanie człowieka. Wiedzę naukową popularyzuje na swoim blogu [Father_ing](https://fatheringdaily.com).

*Dane z badania z udziałem kilkunastu tysięcy rodzin w Danii



OJCIEC DZIECKU, DZIECKO OJCU

Co daje wzajemna relacja?

Coraz więcej mówi się nie tylko o zmianie podejścia do ojcostwa, ale także o tym, jak zaangażowanie w opiekę i wychowanie dziecka wpływa na ojca, jego więź z dzieckiem oraz samo dziecko. Korzyści z tej relacji są nie do przecenienia dla obu stron.

Społeczne wymagania dotyczące aktywnego uczestnictwa ojca w wychowywaniu dzieci są przez niektórych uważane za zmianę na gorsze, ale zaangażowane ojcostwo daje wielu mężczyznom satysfakcję, a dobra relacja z dzieckiem w coraz większym stopniu realizuje potrzeby psychologiczne ojców. Mówił o tym m.in. niemiecki socjolog Ulrich Beck. Uważa on, że w wyniku zmian społecznych dotyczących rodziny relacja między dzieckiem a rodzicem staje się ostatnim nierozzerwalnym i niepodlegającym wymianie pierwotnym stosunkiem społecznym. Partnerzy przychodzą i odchodzą. Dziecko pozostaje.

BLISKO OD SAMEGO POCZĄTKU

Badania pokazują pozytywy bliskiej więzi ojca z dziećmi, także z punktu widzenia samych dzieci:

„pozytywne walory bliskiego i dobrego kontaktu ojca ze swoimi dziećmi obserwuje się już na początku rozwoju dziecka.

Noworodki, które spędzają dużo czasu z ojcem, przejawiają bardziej rozwinięte społecznie i odkrywcz zachowania w porównaniu z tymi, które pozbawione były takiego kontaktu” (Canfield, 2014). Według ekspertów jeżeli ojciec aktywnie uczestniczy w pielęgnacji niemowlaka już w pierwszym półroczu jego życia, dziecko w przyszłości lepiej rozwija się pod względem intelektualnym i ruchowym. Dzieci, które przebywają pod opieką taty, mogą być także w przyszłości bardziej samodzielne i niezależne.

Dlaczego tak ważne jest, żeby zaangażowanie ojca w opiekę zaczęło się jeszcze w pierwszym roku życia dziecka? Ponieważ to właśnie wtedy tworzą się podwaliny kształtującej się osobowości, których źródło ma związek z jakością relacji między dzieckiem a rodzicem. Sposób, w jaki rodzic zaspokaja podstawowe potrzeby psychiczne dziecka: bezpieczeństwa, akceptacji, przynależności oraz uwagi i miłości, warunkuje rozwój więzi dorosłego z dzieckiem oraz przywiązania dziecka do rodzica. Stworzenie więzi jest kluczowym aspektem rozwoju, który ma fundamentalne znaczenie w dalszym życiu człowieka. Wielu obecnych młodych ojców źle wspomina swoje relacje z ich ojcami, którzy często nie byli obecni w ich wychowaniu, i zależy im, żeby ich relacja z dzieckiem wyglądała zupełnie inaczej. Polscy mężczyźni rezygnują z tradycyjnej roli ojca i szukają innego sposobu jej realizacji.

BLISKO OD SAMEGO POCZĄTKU

John Bowlby, twórca teorii przywiązania, określał to przywiązanie jako instynktowną, opartą na mechanizmach biologicznych, głęboką więź uczuciową między dzieckiem a opiekunem. Jego zdaniem formuje się one w pierwszym roku życia i staje się prekursorem późniejszych relacji społecznych człowieka. Większość badań dotyczących więzi dziecka z opiekunem za główną figurę przywiązania dziecka uznawało matkę. W procesie wyboru figury przywiązania nie ma jednak znaczenia, czy jest ona biologicznym rodzicem i czy jest płci żeńskiej. Ważne jest to, że zaspokaja fizyczne potrzeby dziecka i zapewnia mu nieustanną opiekę. Dziecko jest w stanie stworzyć inne style przywiązania z każdym opiekunem. Dla powstania więzi ważna jest jakość interakcji – najważniejsza jest responsywność wobec myśli i uczuć dziecka. Odzwierciedlanie, pomieszanie emocji i uczuć dziecka oraz mentalizowanie jego stanów np. przez zabawę – wszystko to z biegiem czasu przekłada się na zaufanie, poczucie bezpieczeństwa i przywiązanie. Nawiązanie relacji ze swoim dzieckiem jest dla ojca znacznie trudniejsze niż dla matki z powodu biologicznej różnicy między kobietami a mężczyznami oraz tego, że kobiety zazwyczaj mają możliwość karmienia dziecka piersią przez pierwsze miesiące życia. Nie wszystkie jednak matki karmią dzieci piersią, a i tak nawiązują z nimi bliską relację. Zarówno one, jak i ojcowie muszą w to włożyć więcej pracy. Niektórzy mężczyźni, którzy opiekowali się swoimi dziećmi również bez obecności partnerki, przyznają, że musieli nauczyć się lepiej czytać sygnały dziecka niż ich partnerki, ponieważ nie mieli uniwersalnego uspokajacza w postaci piersi.



Pozytywnie wpłynęło to na ich więź z dzieckiem i uważność na jego potrzeby.

WIELE RELACJI

Niemowlęta mogą nawiązać bliskie więzi z więcej niż jedną osobą. Dziecko nie dzieli intensywności swojego uczucia między różne postaci przywiązania – nie jest tak, że im większa jest liczba osób, do których dziecko jest przywiązane, tym słabsza jest więź z matką oraz tymi osobami. Dziecko nie traktuje wszystkich osób, do których jest przywiązane, jako równorzędnych i wymiernalnych. Z każdą nawiązuje osobną indywidualną więź. Co może być lepsze dla dziecka niż posiadanie najbliższej na świecie osoby, która zna je najlepiej i ma z nim wyjątkową więź? Posiadanie dwóch takich osób. Dla mężczyzny zaś zajmowanie się dziećmi jest dobre, ponieważ mogą się przed nimi otworzyć, również emocjonalnie. Sami często byli wychowywani tak,

by być twardym i tłumić w sobie emocje, dlatego wielu ojców zaangażowanych w wychowywanie dzieci odkrywa w sobie emocje, z których istnienia nie zdawało sobie sprawy. Jest to dobre dla ich rozwoju emocjonalnego i zdrowia psychicznego. Zdolność dorosłego do myślenia o własnych przeżyciach i świecie wewnętrznym dziecka oraz do cielesnego dostrojenia się do niewerbalnych komunikatów wysyłanych przez nie to jedne z kluczowych czynników chroniących przed doświadczaniem przez dziecko przemocy ze strony rodzica. Matka lub ojciec są wtedy w stanie zrozumieć to, co się dzieje zarówno z dzieckiem, jak i z nimi samymi, i adekwatnie zareagować. Brak takiej zdolności może powodować złość i frustrację na złe zachowanie dziecka i prowadzić do stosowania przemocy w celu wyładowania tych emocji oraz podporządkowania sobie dziecka.



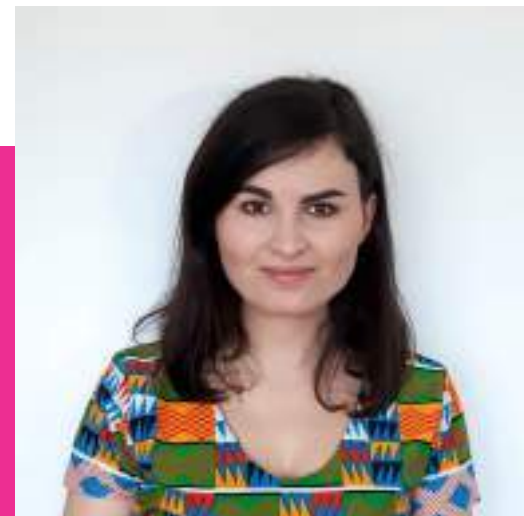
STABILNOŚĆ FINANSOWA

Oprócz perspektywy psychologicznej i kształtowania się więzi na relacje ojca z dzieckiem można spojrzeć z perspektywy stabilności finansowej całej rodziny, również ważnej dla rozwoju dziecka. Zaangażowanie mężczyzny w opiekę nad dzieckiem pozwala kobiecie na rozwój zawodowy. Utrzymywanie się rodziny z pracy dwóch osób jest zaś bezpieczniejsze – jeśli jedna osoba straci pracę, zachoruje, umrze albo będzie potrzebowała się przekwalifikować, nie traci się całego dochodu rodziny. Takie rozwiązanie wspiera mężczyzn, którzy przestają być jedynymi żywicielami rodziny. O ile uczestniczenie ojca w opiece nad dzieckiem wspiera matkę i zdejmuje z niej ciężar całkowitej odpowiedzialności za potomstwo, o tyle partycypacja kobiety w utrzymaniu rodziny wspiera partnera i zdejmuje z niego stres związany z całkowitą odpowiedzialnością za finanse rodziny. Daje to mężczyznom większą swobodę i równowagę między pracą a życiem (przede wszystkim rodzinnym), która jest dobra i zdrowa dla każdego człowieka niezależnie od płci. Zapobiega też wypaleniu zawodowemu i może pozytywnie wpłynąć na pracę.

Dzielenie się z partnerką opieką nad dzieckiem i utrzymywaniem rodziny jest dla mężczyzn dobre również dlatego, że stawia ich w lepszej pozycji w sytuacji rozwodu. Coraz więcej ojców chce aktywnie uczestniczyć w opiece nad dzieckiem po rozstaniu z ich matką, częściej też mężczyźni wnioskuje o opiekę naprzemienną. Jest ona łatwiejsza do uzyskania, ale także do realizacji z dobrym skutkiem dla dzieci. Nie tylko z powodu utrzymania bliskiej relacji między ojcem a dzieckiem, ale też dla większej niezależności finansowej matki, która nie musi opierać się wyłącznie na alimentach.

Badania par amerykańskich pokazały, że bez względu na to, czy żona pracuje czy nie, ryzyko rozwodu się obniża, gdy mąż zaangażuje się w obowiązki domowe. Wspólne doświadczenie łączenia pracy z rodzicielstwem może zbliżyć parę bardziej niż frustracja i poczucie niezrozumienia w swoich dwóch coraz bardziej odmiennych światach.

Dzielenie się opieką nad dzieckiem przez ojca i matkę służy nie tylko dziecku, które ma lepszą więź z obydwójkiem rodziców oraz stabilniejszą sytuację rodzinną i finansową, ale też ojcom, którzy zyskują głęboką relację z dzieckiem.



JOANNA WŁODARCZYK

Socjolożka, badaczka, wieloletnia koordynatorka Działu Badawczego Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Zrealizowała wiele badań z obszaru przemocy wobec dzieci, dobrego rodzicielstwa, kontaktu dzieci i młodzieży ze szkodliwymi treściami w internecie. Autorka wielu publikacji badawczych.

URLOP OJCOWSKI



KOMU PRZYSŁUGUJE?

Urlop przysługuje osobom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę. To uprawnienie przysługuje Ci nawet w sytuacji, w której mama pozostaje bez pracy. Zasiłek tytułem urlopu ojcowskiego przysługuje ci nawet wtedy, gdy prowadzisz działalność gospodarczą lub świadczysz usługi w ramach umowy-zlecenia i odprowadzasz dobrowolną składkę chorobową.

WYMIAR URLOPU I SPOSÓB KORZYSTANIA

Urlop ojcowski przysługuje w wymiarze do 14 dni niezależnie od liczby urodzonych dzieci podczas jednego porodu. Możesz go wykorzystać jednorazowo lub podzielić na dwie siedmiodniowe części.

Urlop przysługuje Ci do ukończenia przez dziecko 12 miesiąca życia.

Urlop ten jest uprawnieniem, dlatego nie musisz go wykorzystać. To jednak dodatkowe dwa tygodnie urlopu, które przysługują Ci obok urlopu wypoczynkowego. Jeśli nie zdecydujesz się na niego w całości lub w części, pamiętaj, że za niewykorzystany czas nie przysługuje Ci ekwiwalent urlopowy. W przypadku zmiany pracodawcy niewykorzystany urlop nie przepada i można go wykorzystać w nowym miejscu pracy.

WNIOSEK

Wniosek o urlop ojcowski musisz złożyć na 7 dni przed planowanym dniem rozpoczęcia urlopu.

Pamiętaj, że nie możesz skorzystać z urlopu tuż po narodzinach dziecka – musisz złożyć wniosek na 7 dni przed.

Natomiast jeśli się spóźnisz i złożysz wniosek np. na 3 dni przed planowanym urlopem, wówczas pracodawca nie ma obowiązku jego uwzględnienia i może przesunąć termin jego rozpoczęcia adekwatnie za 7 dni od dnia złożenia wniosku.

WYSOKOŚĆ ZASIŁKU

W ramach urlopu ojcowskiego zachowujesz prawo do zasiłku w wysokości 100% podstawy wymiaru zasiłku. Tym samym nie jest to wynagrodzenie, ale zasiłek wyliczany na podobnych zasadach, na jakich wyliczane jest zwolnienie chorobowe. Różnica polega na wysokości wymiaru podstawy (100%, a nie 80%, jak podczas zwolnienia chorobowego).

JAK TATA MOŻE SKORZYSTAĆ Z URLOPU MACIERZYŃSKIEGO?



Wymiar urlopu macierzyńskiego uzależniony jest od liczby dzieci, urodzonych przy jednym porodzie, i odpowiednio trwa:

- 20 tygodni - w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie;
- 31 tygodni - w przypadku urodzenia dwojga dzieci przy jednym porodzie;
- 33 tygodnie - w przypadku urodzenia trojga dzieci przy jednym porodzie;
- 35 tygodni - w przypadku urodzenia czworga dzieci przy jednym porodzie;
- 37 tygodni - w przypadku urodzenia pięciorga dzieci (i więcej) przy jednym porodzie.

Urlop rozpoczyna się co do zasady w dniu narodzin dziecka. Nie ma więc znaczenia, czy dany dzień jest dniem roboczym czy też wolnym od pracy.

Urlop macierzyński mamy ma obowiązkowy charakter i nie można od niego odstąpić ani zrzec się go na rzecz innej osoby. Mama może też rozpocząć urlop macierzyński przed przywidywaną datą porodu i wykorzystać go w wymiarze nie więcej niż 6 tygodni. Mama ma obowiązek wykorzystać 14 tygodni urlopu macierzyńskiego.

Po tym czasie może z niego zrezygnować, pod warunkiem przekazania go Tobie (bezpośrednio po niej).

KIEDY TOBIE PRZYSŁUGUJE URLOP MACIERZYŃSKI?

Pamiętaj, że masz prawo do przejęcia pozostałej części urlopu macierzyńskiego (6 tygodni w przypadku urodzenia jednego dziecka i odpowiednio więcej przy ciąży mnogiej) jeśli mama zdecyduje o wcześniejszym jego przerwaniu. Urlop przysługuje Ci, jeśli do tego uprawnienia upoważniona jest mama. W przeciwnym wypadku, Ty nie masz prawa do wykorzystania urlopu. Jeśli jednak po narodzinach dziecka mama podjęłaby zatrudnienie, wówczas nabywasz prawo do urlopu, proporcjonalnie do czasu, jaki jeszcze pozostał. Sytuacja jest zupełnie odmienna w przypadku urlopu rodzicielskiego, o czym przeczytasz dalej.

JAK KORZYSTAĆ Z URLOPU?

W sytuacji, w której mama zdecyduje się na wcześniejsze przerwanie urlopu macierzyńskiego, może to zrobić nie wcześniej niż po upływie 14 tygodni od narodzin dziecka. W tym przypadku pozostałe tygodnie musisz przejąć Ty.

PRZEJĘCIE URLOPU PRZEZ TATĘ

Obowiązują następujące zasady:

- Urlop macierzyński może zostać przerwany po upływie 14 tygodni (te są obowiązkowe dla mamy).
- Przerwanie urlopu będzie możliwe wyłącznie pod warunkiem, iż tata przejmie pozostałe tygodnie urlopu macierzyńskiego, bezpośrednio po zakończeniu go przez mamę.
- W okresie tych tygodni nie ma możliwości, by rodzice przebywali na urlopie w tym samym czasie.
- W trakcie pobytu na urlopie macierzyńskim tata nie może wykonywać jakiegokolwiek pracy zarobkowej.

WNIOSEK

Ty musisz złożyć:

1. Wniosek o udzielenie ojcu pozostałej części urlopu macierzyńskiego
2. Skrócony akt urodzenia dziecka
3. Oświadczenie pracownicy-matki o zamiarze rezygnacji z urlopu macierzyńskiego

Termin: 14 dni przed planowanym rozpoczęciem urlopu.

Mama musi złożyć:

1. Wniosek o rezygnacji z części urlopu macierzyńskiego
2. Kopię wniosku ojca dziecka o udzielenie pozostałej części urlopu macierzyńskiego

ALBO

1. Kopię oświadczenia ojca dziecka o zaprzestaniu działalności zarobkowej.

Termin: 7 dni przed planowanym powrotem do pracy.



URLOP MACIERZYŃSKI UZUPEŁNIAJĄCY

W dniu 19 marca 2025 nastąpiła zmiana w przepisach, wprowadzono uzupełniający urlop macierzyński, skierowany do rodziców dzieci przedwcześnie urodzonych lub hospitalizowanych na samym początku swojego życia. W ten sposób można uzyskać do 15 tygodni dodatkowego urlopu macierzyńskiego, w zależności od danej grupy:

- grupa pierwsza to dzieci które urodziły się przed zakończeniem 28tc lub ich masa urodzeniowa nie przekroczyła 1000g - rodzice będą mogli uzupełnić urlop macierzyński za każdy tydzień pobytu w szpitalu do upływu 15 tygodni po porodzie;
- kolejna grupa to dzieci urodzone po 28 tc, ale przed zakończonym 37tc i z masą urodzeniową większą niż 1000g - rodzice będą mogli uzupełnić urlop macierzyński za czas pobytu w szpitalu do maksymalnie 8 tygodni po porodzie;
- ostatnia grupa to dzieci, które urodziły po zakończonym 37tc (a więc nie są zaliczane do grupy wcześniaków) i jednocześnie przebywały w szpitalu co najmniej dwa dni, w terminie od 5 dnia po urodzeniu do 28 tygodnia po porodzie - rodzice będą mogli uzupełnić urlop adekwatnie do czasu spędzonego w tym okresie w szpitalu pomiędzy 5 dniem życia, a 8 tygodniem życia dziecka.

FORMALNOŚCI

Urlop przysługuje obojgu rodzicom, może wykorzystać go więc każdy z nich.

Urlopu tego nie można podzielić, a jedynie wykorzystać go jednorazowo oraz bezpośrednio po pełnym wymiarze urlopu macierzyńskiego.

Jeśli w terminie 21 dni od dnia narodzin dziecka, mama złożyła wniosek o urlop macierzyński, ale również rodzicielski, termin złożenia wniosku o urlop uzupełniający nie ulega zmianie. Urlop rodzicielski przesunie się automatycznie, po zakończeniu urlopu uzupełniającego. Nie wymaga się składania w tym zakresie dodatkowych dokumentów.

Złóż: Wniosek o urlop uzupełniający (WNX)

Zaświadczenie ze szpitala o narodzinach dziecka oraz okresie hospitalizacji

Termin: 21 dni przed rozpoczęciem urlopu uzupełniającego (21 dni przed zakończeniem urlopu macierzyńskiego)



JAK TATA MOŻE SKORZYSTAĆ Z URLOPU RODZICIELSKIEGO



KOMU PRZYSŁUGUJE URLOP RODZICIELSKI?

Urlop rodzicielski przysługuje obojgu rodzicom łącznie. Zarówno mama, jak i tata posiadają indywidualne prawo do urlopu rodzicielskiego. Jest ono niezależne od statusu zatrudnienia drugiego rodzica. Oznacza to, że nawet jeśli mama dziecka nie jest zatrudniona, Ty masz prawo do urlopu rodzicielskiego w wymiarze 32 tygodni, jeśli jesteś zatrudniony na podstawie umowy o pracę lub nabyłeś prawo do zasiłku w związku z wykonywaniem pracy w ramach umowy-zlecenia lub prowadzonej działalności gospodarczej, przy jednoczesnym opłacaniu dobrowolnej składki chorobowej.

URLOP RODZICIELSKI – ILE TRWA?

Wymiar urlopu przysługuje adekwatnie do liczby dzieci urodzonych przy jednym porodzie i wynosi odpowiednio:

- 41 tygodni – w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie;
- 43 tygodni – w przypadku urodzenia dwojga i więcej dzieci przy jednym porodzie;
- 65 tygodni – w przypadku urodzenia jednego dziecka z zaświadczeniem z Ustawy z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” – Dz.U. z 2016 r. poz. 1860);
- 67 tygodni – w przypadku urodzenia dwojga i więcej dzieci z zaświadczeniem z Ustawy z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” – Dz.U. z 2016 r. poz. 1860).

Należy pamiętać, iż jeden rodzic może wykorzystać nie więcej niż:

- 32 tygodnie – w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie;
- 34 tygodnie – w przypadku urodzenia dwojga i więcej dzieci przy jednym porodzie;
- 56 tygodni – w przypadku urodzenia jednego dziecka z zaświadczeniem z Ustawy z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” – Dz.U. z 2016 r. poz. 1860);
- 58 tygodni – w przypadku urodzenia dwojga i więcej dzieci z zaświadczeniem z Ustawy z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” – Dz.U. z 2016 r. poz. 1860).

NIETRANSFEROWALNOŚĆ – CO TO JEST?

Część nietransferowalna to nowe rozwiązanie prawne. Oznacza, że nie można tej części przenieść na drugiego rodzica. Albo z niej rodzic korzysta, albo traci. Każdy z rodziców, zarówno mama jak i tata, ma swoje 9 tygodni urlopu rodzicielskiego tylko dla siebie. Najczęściej to mamy wykorzystują większą część urlopu rodzicielskiego, należy jednak pamiętać, że 9 tygodni jest zarezerwowane dla taty dziecka - czyli dla Ciebie Tato.

Zasady korzystania z urlopu rodzicielskiego

- Urlop rodzicielski można wykorzystać do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko ukończy 6 rok życia.
- Można go wykorzystać jednorazowo lub w 5 częściach (liczba wniosków mamy i taty podlega sumowaniu).
- Nie ma ograniczeń co do długości każdej z części.
- Każde z rodziców ma 9 tygodni urlopu nietransferowalnego, co oznacza, że jest to wymiar, którego nie można przenieść na drugiego rodzica.
- Na urlopie rodzicielskim rodzice mogą przebywać jednocześnie (wymiar tego urlopu wspólnie nie może przekroczyć 41/43 tygodni lub odpowiednio 65/67 tygodni, jeśli dziecko posiada zaświadczenie z Ustawy z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” – Dz.U. z 2016 r. poz. 1860).

ZASIŁEK ZA URLOP RODZIELSKI

Z tytułu urlopu rodzicielskiego przysługuje Tobie zasiłek macierzyński w wysokości 70% wymiaru podstawy wynagrodzenia.

Jeśli mama dziecka złoży w ciągu 21 dni po porodzie wniosek o uśrednienie zasiłku, wówczas będzie otrzymywać zasiłek w wysokości 81,5%. Jednakże w przypadku taty zawsze w pierwszej kolejności przypisywane jest 9 tygodni nieprzenoszalnego urlopu, który wypłacany jest w wysokości 70% podstawy wymiaru zasiłku. Dopiero jeśli weźmiesz więcej niż 9 tygodni urlopu rodzicielskiego, każdy dodatkowy tydzień ponad 9 będziesz miał płatny na poziomie 81,5%.

WNIOSEK

Wniosek o urlop rodzicielski wraz z oświadczeniem w sprawie drugiego rodzica - [POBIERZ](#).

Termin: 21 dni przed planowanym rozpoczęciem urlopu

KORZYSTANIE I DZIELENIE SIĘ URLOPEM RODZIELSKIM Z MAMĄ DZIECKA

W związku z nową konstrukcją, zgodnie z którą 9 tygodni urlopu rodzicielskiego stanowi część nieprzenoszalną na drugiego rodzica, tata dziecka ma zawsze zarezerwowaną tę część urlopu rodzicielskiego dla siebie. Warto, aby przed urodzeniem dziecka porozmawiać, w jaki sposób zamierzacie korzystać z urlopu rodzicielskiego.

Swoje 9 tygodni urlopu rodzicielskiego możesz wykorzystać w jeden z następujących sposobów:

- w trakcie kiedy mama dziecka jest na urlopie macierzyńskim,
- w trakcie kiedy mama dziecka jest na urlopie rodzicielskim,
- w trakcie kiedy mama dziecka skończyła już urlop rodzicielski i wróciła do pracy,
- w dowolnym czasie po zakończeniu przez mamę dziecka urlopu rodzicielskiego – ale do końca roku kalendarzowego, kiedy Wasze dziecko kończy 6 rok życia.

Dlaczego warto, abyś skorzystał z swojej części urlopu nieprzenaszalnego samodzielnie (czyli bez obecności mamy dziecka)?

Jeśli skorzystasz ze swojej części urlopu po tym, jak Twoja partnerka skończy już swoją część i wróci do pracy, przyniesie Wam to wiele korzyści:

- przez dwa dodatkowe miesiące Wasze dziecko jest pod Twoją opieką, a nie w żłobku, pod opieką niani czy babci/dziadka,
- oszczędzacie na finansowaniu opieki dla dziecka przez dwa miesiące,
- powrót do pracy Twojej partnerki jest znacznie łagodniejszy i spokojniejszy dla niej – ma ona pewność, że dziecko jest pod najlepszą możliwą opieką – taty,
- korzystanie z urlopu rodzicielskiego samodzielnie, bez obecności matki dziecka, buduje Twoją pozycję jako niezależnego, samodzielnego opiekuna, a nie pomocnika matki,
- Twoja więź z dzieckiem jest silniejsza i jest najlepszą podstawą do budowania jej dalej. Będąc sam z dzieckiem, uczysz się odczytywać trafniej jego potrzeby, co da ci poczucie pewności jako dobrego opiekuna.



OPIEKA NAD MATKĄ DZIECKA CZYLI JAK SKORZYSTAĆ Z ZASIŁKU NA MATKĘ DZIECKA PO PORODZIE



KOMU PRZYSŁUGUJE?

Jako świeżo upieczony tata, możesz otrzymać zwolnienie lekarskie z tytułu opieki nad członkiem rodziny (14 dni), czyli nad mamą dziecka (niezależnie czy poród odbywał się siłami natury czy cesarskim cięciem). Przysługuje ono w sytuacji, gdy istnieją uzasadnione przesłanki medyczne, że matka dziecka będzie wymagała po porodzie opieki i pomocy. Masz prawo do tego zasiłku, niezależnie od tego, czy pozostajesz z mamą dziecka w związku małżeńskim. Aby skorzystać z zasiłku, musisz posiadać umowę o pracę albo zlecenie, albo działalność gospodarczą z opłaconą składką chorobową.

KTO MOŻE WYSTAWIĆ ZWOLNIENIE?

Zwolnienie możesz uzyskać od lekarza podczas wypisu ze szpitala, albo od lekarza ginekologa prowadzącego ciążę lub lekarza rodzinnego.

WNIOSEK

Dodatkowo do zwolnienia od lekarza należy przedłożyć wniosek o zasiłek opiekuńczy (formularz ZUS: Z-15).

ZASIŁEK

Za okres opieki przysługuje Ci zasiłek w wysokości 80% podstawy wymiaru zasiłku.

URLOP OKOLICZNOŚCIOWY



Z tytułu narodzin dziecka masz prawo do 2 dni urlopu okolicznościowego. Celem wykorzystania uprawnienia należy przedłożyć wniosek pracodawcy. Przepisy nie określają terminu na jego złożenie. Przyjąć więc należy, iż musi zostać skutecznie doręczony przed rozpoczęciem urlopu (a więc dzień wcześniej).

DWA DODATKOWE DNI OPIEKI NAD DZIECKIEM

Kodeks pracy przyznaje dwa dodatkowe dni (lub 16 godzin) wolnego na dzieci (niezależnie od liczby dzieci) do ukończenia 14 roku życia. Co do zasady uprawnienie przysługuje obojgu rodzicom. Korzystanie z opieki może zadeklarować jeden z rodziców lub można podzielić się tym uprawnieniem, wykorzystując każdy po 1 dniu. Również o tym, czy z opieki nad dzieckiem korzystać w formie dni lub godzin, decyduje rodzic w pierwszym wniosku w roku kalendarzowym – oznacza to, że jeżeli pierwszą opiekę wykorzystasz w formie 1 dnia,

pozostanie 1 dzień na opiekę nad dzieckiem. Ale możesz też w pierwszym wniosku wybrać opcję np. 2 godzin opieki nad dzieckiem – wtedy do wykorzystania pozostanie jeszcze 14 godzin.

W okresie przebywania na urlopie macierzyńskim mama nie może w tym samym czasie korzystać z opieki, dlatego najkorzystniej, abyś Ty wybrał przysługujące dwa dni.

WNIOSEK

Wniosek o opiekę na dziecko z art. 188 k.p.

JAK TATA MOŻE SKORZYSTAĆ Z URLOPU WYCHOWAWCZEGO?



KOMU PRZYSŁUGUJE?

Urlop wychowawczy przysługuje osobom zatrudnionym na podstawie umowy o pracę, które posiadają staż pracy wynoszący minimum 6 miesięcy. W ten okres wliczają się również poprzednie okresy zatrudnienia. Z uprawnienia mogą korzystać oboje rodzice do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko ukończy 6 rok życia. Wymiar urlopu wynosi do 36 miesięcy. Należy pamiętać, iż jeden rodzic nie może wykorzystać więcej niż 35 miesięcy.

Złóż wniosek: Wniosek o urlop wychowawczy wraz z oświadczeniem w sprawie drugiego rodzica.

Termin: 21 dni przed rozpoczęciem urlopu



PRZYDATNE WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW



- O planach skorzystania z urlopu ojcowskiego i urlopu rodzicielskiego (9 tygodni nietransferowalnego lub więcej) dobrze jest jak najwcześniej porozmawiać ze swoim przełożonym. W ten sposób wspólnie możecie przygotować zespół na Twoją nieobecność, odejście i potem sprawny powrót do pracy. Pamiętaj jednak, że ochrona przed zwolnieniem obowiązuje od momentu złożenia wniosku o urlop rodzicielski, ale nie wcześniej niż na 21 dni przed datą rozpoczęcia urlopu.
- Każdy z rodziców ma teraz swoją część nietransferowalnego urlopu rodzicielskiego, warto więc o sposobie wykorzystania urlopu przez mamę i tatę porozmawiać przed urodzeniem się dziecka i dokładnie zastanowić, jak go wykorzystać, aby przyniosło to największe korzyści Waszej rodzinie (Tobie, Twojej partnerce i i Twojemu dziecku).
- Jeśli mama dziecka chce jak najszybciej wrócić do pracy, a Ty będziesz w większym stopniu wykorzystywał urlop rodzicielski niż twoja partnerka, warto skorzystać z opcji uśrednienia zasiłku do 81,5%. Wówczas za Twój urlop rodzicielski będziesz dostawał zasiłek w wysokości 70% za swoje 9 tygodni nietransferowalnego urlopu oraz 81,5% za 23 tygodnie pozostałego urlopu rodzicielskiego. Pamiętaj, matka dziecka ma również 9 tygodni nietransferowalnego urlopu rodzicielskiego, którego nie możesz przekazać tacie dziecka. Musi je wykorzystać do końca roku kalendarzowego, w którym dziecko skończy 6 rok życia (inaczej przepadną).



MARZENA PILARZ-HERZYK

Absolwentka prawa. Wraz z awansem na stanowisko Mama, powstał jej autorski blog MamaPrawniczka.pl www.mamaprawniczka.pl, który dzisiaj jest wsparciem dla tysięcy osób miesięcznie. Rozwiązuje zagadnienia związane m.in z prawem pracy. Prowadzi autorskie warsztaty, podczas których udowadnia, że prawo może być ciekawe i warto się z nim przyjaźnić. Wydaje też LawBooki, który są przewodnikami po zagadnieniach prawnych.



BARIERY OJCOSTWA WEDŁUG AMBASADORÓW Fundacji Share the Care

#barieryojcostwa

Mężczyźni coraz częściej i chętniej odchodzą od stereotypowego wzorca utrzymującego finansowo rodzinę (teraz może to robić oboje rodziców), bo w zamian mogą rozwijać się w relacjach z dzieckiem, rodziną.

Decyzja nie zawsze jest łatwa, obawiają się reakcji otoczenia, o to czy dadzą sobie radę i jak ich nieobecność wpłynie na karierę zawodową.

O barierach jakie pojawiają się najczęściej w głowach młodych ojców i o tym jak je pokonać piszą Ambasadorzy Fundacji Share the Care.

BĘDĘ CZUŁ SIĘ SAMOTNY, OPIEKUJĄC SIĘ DZIECKIEM



Wielu ojców obawia się przejęcia opieki nad niemowlakiem, bo to oznacza, że w ciągu dnia będą... sami z dzieckiem. Potwierdzam. Tak będzie. I ta samotność po kilku tygodniach będzie dojmująca. Ale może być oczyszczającym doświadczeniem!

Byłem z Heleną półtora miesiąca na urlopie macierzyńskim (żona oddała mi sześć tygodni) i potem kolejne miesiące na urlopie rodzicielskim. I potwierdzam: większość moich obaw i lęków się sprawdziła. Ale dzięki temu, że myślałem o nich wcześniej i postarałem się do nich przygotować, udało mi się z nimi polubić. Tak, polubić, bo wygrać nie było jak.

Poczucie osamotnienia, które towarzyszy pełnowymiarowej opiece nad kilkumiesięcznym dzieckiem, jest częstym problemem wielu mam. Przebija się to niemal z każdego forum dla matek. Ojcowie, którzy obawiają się przejęcia urlopu rodzicielskiego, mogą pomyśleć: „Będę miał tak samo?!“.

Odpowiadam: najpewniej będziesz! Ja też tak miałem. Gdy przejdiesz na urlop rodzicielski, twój świat nagle skurczy się błyskawicznie. Wszystko stanie się mniej ważne, odległe, a syn lub córka skradną całą twoją uwagę, czas i myśli. Staniesz się odpowiedzialnym za czyjeś życie i zdrowie, ale też czystą pieluchę, spacer, przebranie, uśpienie, zabawę, rozwój, wizyty u lekarzy... To naprawdę zajmuje cały czas. A ty, nawet z rodziną i przyjaciółmi za plecami, będziesz z tym przez większość tego czasu sam. Bo rodzina i przyjaciele będą wtedy w pracy.



- 1. OPIEKUJĄC SIĘ DZIECKIEM, ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE – IDŹ DO KINA, NA SPACER, NA SPOTKANIE Z KUMPLAMI.**
- 2. UWIERZ, ŻE MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ ŻYĆ Z SAMOTNOŚCIĄ OJCA, A NAWET JĄ POLUBIĆ.**
- 3. NIE MYŚL, ŻE JESTEŚ SAM. WYKORZYSTAJ TEN CZAS NIE TYLKO NA BUDOWANIE RELACJI Z DZIECKIEM, ALE TEŻ NA PRZYJRZENIE SIĘ SWOJEMU ŻYCIU. TO MOŻE WIELE ZMIENIĆ.**



TOMASZ RUSEK

Ma 41 lat i dwie córki. Na Instagramie i Facebooku działa jako [tata na macierzyńskim](#), gdzie z rozmysłem i szczyptą żenady obśmiewa swoją ojcowską codzienność, bo dzięki temu robi się ona bardziej znośna.



Tylko że dość szybko nauczysz się z tą samotnością żyć, być może ją polubisz, a już na pewno zaakceptujesz. Bo, po prostu, nie da się inaczej! Ta samotność sprawi, że zaczniesz lepiej zarządzać czasem, szanować go, staniesz się bardziej zorganizowany, porzucisz to, co zżerało ci godziny, a przyjemności i pasje na powrót zyskają blask, bo znowu będą rarytasem!

Odkryjesz też nowego siebie (zakład, że zaczniesz do siebie gadać?), inaczej spojrzysz na to, kim byłeś, jak żyłeś i co jest w życiu ważne. Bo choć opieka nad dzieckiem uczyni cię nieco osamotnionym, to jednocześnie da ci wieweeeele czasu na myślenie. Wykorzystaj go!

Dlatego zachęcam: weź urlop rodzicielski. On postawi twoje życie na głowie i – być może – na początku trochę po tej głowie dostaniesz. Ale zdobędziesz nowe doświadczenia i nawiądziesz więź z dzieckiem, której w żaden inny sposób nie da się stworzyć.

Pamiętaj tylko w tym wszystkim o sobie! Dobry rodzic to taki, który jest też dobry dla siebie. Znajdź czas na kino, teatr, fryzjera, mecz z kolegami, wypad nad jezioro. Zły, zmęczony, sfrustrowany dorosły to złe, zmęczone, sfrustrowane dziecko. Szybko sam do tego dojdiesz.

Powodzenia, tato. Nie obiecuję, że będzie łatwo. Ale obiecuję, że dasz radę!



NIE DAM RADY, nie poradzę sobie z małym dzieckiem

To myśl, która pojawia się wielokrotnie w różnych sytuacjach w naszym życiu. Im dłużej będziemy się zastanawiać, tym więcej wątpliwości się pojawi. Z mojej perspektywy, ojca bliźniaczek, które wychowuję samodzielnie, jest trochę tak jak z Nowym Jorkiem. W słynnej piosence Frank Sinatra śpiewał, że jeśli sobie damy radę w Nowym Jorku, to bez problemu uda nam się wszędzie. Tylko ci, którzy nie ryzykują, nie wygrywają. A tacierzyństwo to wielka wygrana. Wygrana szczęścia, dozgonnej miłości, dumy i wielu innych pięknych rzeczy. Dlatego jeśli chcemy coś osiągnąć, nie bójmy się, tylko to zróbmy! Dobry ojciec to między innymi ojciec obecny i zaangażowany. Uważam, że największą przyjaciółką każdego rodzica jest dobra organizacja. Wtedy nic nie jest straszne, nic nas nie przerażenie, co więcej niewiele nas zaskoczy. No chyba, że dziadkowie kupią hulajnogi i jedno dziecko pojedzie w prawo, a drugie w lewo, co właśnie u mnie miało miejsce... Naprawdę przez chwilę nie wiedziałem, w którą stronę biec.

Najważniejsze jest to, aby się nie bać. Nie bać się wziąć ośeska na ręce, nie bać się pierwszej kąpieli.

Opanowanie w kryzysowych sytuacjach jest bardzo istotne, gdy dziecko wyczuje, że rodzic się boi to, po prostu mamy przechlapane. Pamiętam, gdy dziewczynki miały ponad roczek i pewnego dnia zacząłem się zastanawiać, jak dużo czasu jeszcze musi upłynąć, zanim będą dziećmi w rozumieniu faceta, czyli takimi, z którymi można iść za rączkę na spacer i porozmawiać. To był największy błąd, wybieganie daleko w przyszłość. Od tamtego czasu nie myślę w ten sposób, po prostu wstaję rano, planuję bieżący dzień i nic więcej. Daje mi to poczucie bezpieczeństwa, stabilizacji i spokoju. A wiadomo nie od dziś, że szczęśliwy rodzic to szczęśliwe dziecko.



- NIE BÓJ SIĘ WYZWAŃ.
- NAJWAŻNIEJSZA JEST DOBRA ORGANIZACJA.
- NIE WYBIEGAJ MYŚLAMI W PRZYSZŁOŚĆ, SKUP SIĘ NA TYM, CO TU I TERAZ.



Chcesz posłuchać więcej?

Rozmowa z Maciejem Lisowskim – MaTatą, który samodzielnie wychowuje bliźniaczki i to od urodzenia [*Ja się nie zastanawiam..ja robię.*](#)

MACIEJ LISOWSKI MATATA

Matata to połączenie słów MAMA i TATA. Zanim stał się MaTatą, był znany głównie w świecie mody. Najpierw przez wiele lat był jednym z najbardziej rozpoznawalnych modeli w Polsce, później założył własną agencję New Age Models. Dziś jest tatą bliźniaczek Małgosi i Madzi.





Nie **ZAJMĘ SIĘ** dzieckiem tak **DOBRZE** jak matka

Nikt nie zajmie się dzieckiem tak dobrze jak matka, więc nie ma potrzeby, by ojciec mocniej się angażował – takie podejście jest jednym z powodów, dla których mężczyźni w dużo mniejszym zakresie opiekują się małymi dziećmi.

Krótkoterminowo może i ma to sens, ale gdy spojrzymy na nasze życie w dłuższej perspektywie, okazuje się, że umiejętność zajmowania się dzieckiem przez ojca jest jak polisa ubezpieczeniowa na przyszłość.

I nie chodzi tylko o nabywanie praktycznych umiejętności (co jest ważne) i budowanie więzi z dzieckiem (co jest jeszcze ważniejsze), ale o przygotowanie się na niespodziewane sytuacje, które może przynieść nam życie.

Abyś mógł to lepiej zrozumieć, odpowiedz sobie na dwa proste pytania:

- Czy byłbyś w stanie zająć się dziećmi i domem podczas długotrwałej nieobecności swojej partnerki?
- Czy gdybyś miał wybór, wolałbyś być do tego przygotowany?



Ostatni rok dla mojej rodziny był jak przejażdżka rollercoasterem. Przez trzy miesiące widywali się dwa dni w tygodniu, ponieważ moja żona wyjeżdżała, by opiekować się chorymi rodzicami. W tym czasie niemal cała opieka nad dziećmi i bieżące zajmowanie się domem spadły na mnie. I choć nie zawsze było łatwo, to jestem pewien, że dużo ciężiej byłoby mi zarządzić rodzinną logistyką, gdyby nie miesiące, które wcześniej dobrowolnie spędziłem w domu z dziećmi.

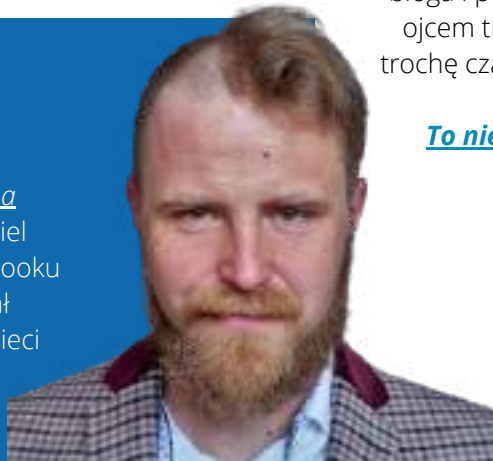
Pomimo sporego obciążenia psychicznego moja żona była spokojniejsza, wiedząc, że nie spanikuję ani przed programatorem pralki, ani przed nieprzespaną nocką, ani przy gorączce, która u dzieci zjawia się często bez uprzedzenia.

Tamto doświadczenie pokazało nam, że współdzielenie obowiązków to tak naprawdę umiejętne zarządzanie ryzykiem, więc postanowiliśmy aktywniej wymieniać się zadaniami, by nie składać żadnej z dziedzin życia wyłącznie na barki jednego z nas. Na efekty nie trzeba było długo czekać, gdyż nasz rollercoaster zmienił kierunek o 180 stopni. Dziś to ja wyjeżdżam z domu w celach zawodowych, i to na dłużej, bo na około trzy tygodnie w miesiącu. Podczas jednej z takich delegacji popsuł się piec gazowy, który ogrzewa cały dom. Moja żona, którą zdążyłem już nieco wprowadzić w techniczne aspekty, zorganizowała pomoc fachowców i nie czekając na mój powrót, w kilka dni rozwiązała problem ciepłej wody i ogrzewania.

Być może w waszym życiu nie dojdzie do tak ekstremalnych wypadków, ale sądzę, że warto być gotowym na różne ewentualności, bo o wiele łatwiej jest mierzyć się z wyzwaniami, będąc choć trochę na nie przygotowanym.

JAREK KANIA

Autor bloga i podcastu [Ojcowska Strona Mocy](#). Tata trzech córek. Współzałożyciel największej ojcowskiej grupy na Facebooku – [Lepszy tata-ojcowskie inspiracje](#). Wydał poradnik o bezpieczeństwie dzieci w sieci „Moje smarty”.



- 1. NIE DAJ SIĘ ZWIEŚĆ PRZEKONANIU, ŻE MATKA LEPIEJ ZAJMUJE SIĘ DZIECKIEM.**
- 2. WŁĄCZAJ SIĘ W OPIEKĘ NAD DZIECKIEM, ŻEBY PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA SYTUACJE, W KTÓRYCH ZAJMOWANIE SIĘ ORGANIZACJĄ ŻYCIA RODZINNEGO W CAŁOŚCI PRZYPADNIE TOBIE.**
- 3. WYMIENIAJ SIĘ ZADANIAMI Z PARTNERKĄ, BY NIE SKŁADAĆ ŻADNEJ Z DZIEDZIN ŻYCIA WYŁĄCZNIE NA BARKI JEDNEGO Z WAS.**



Dlatego jeśli zastanawiasz się czasem, po co zajmować się małym dzieckiem, skoro partnerka zrobi to lepiej lub – co się czasem zdarza – nie chce cię do tego dopuścić, nie odpuszczaj. Pomyśl, że robisz to, by zapewnić swojej rodzinie bezpieczeństwo. A czyż nie na tym nam właśnie zależy?



Chcesz posłuchać więcej?

Polecamy rozmowę z Jarkiem Kanią, autorem bloga i podcastu [Ojcowska Strona Mocy](#) oraz ojcem trójki dziewczynek, z którymi spędził trochę czasu sam na sam. Miał okazję, jak sam mówi, być „panią domu”.

[To nie jest tak, że faceci myślą tylko o kasie i karierze.](#)



OBAWIASZ SIĘ, ŻE WSPÓŁPRACOWNICY ŹŁE ZAREAGUJĄ NA TWÓJ URLOP RODZICIELSKI?

Założenie, że ktokolwiek pomyśli, iż urlop tacierzyński wiąże się z relaksem i odpoczynkiem, brzmi niemal surrealistycznie. Gdyby tak było, faceci rzucaliby się na niego znacznie chętniej (co jak wiemy ze statystyk, dalekie jest od prawdy), a kobiety nie walczyłyby od lat o uznanie opieki nad dziećmi za równie ważną jak praca zarobkowa.

Niemniej ta konkluzja nie wyczerpuje tematu. Może się bowiem okazać, że w twojej konkretnej sytuacji znajdą przesłanki, dzięki którym otoczenie w pracy uzna pomysł na urlop tacierzyński za sposób na ucieczkę od obowiązków zawodowych.

Bo może ty sam też tak myślisz? Może wydaje ci się, że w porównaniu ze stresem w pracy zajmowanie się dzieckiem jest przyjemnością? Być może zastanawiasz się, co zrobić ze swoją karierą i w urlopie widzisz szansę na ucieczkę od zawodowych decyzji? Byłem w podobnej sytuacji...

Po urodzeniu córki spędziłem na urlopie tacierzyńskim ponad 11 miesięcy. Było wiele powodów, dla których podjąłem tę decyzję, ale faktem jest, że potrzebowałem nabrać dystansu do swojej roli w firmie, z którą byłem od niemal siedmiu lat. Moja ówczesna pozycja nie dawała mi już radości, a poszukiwania innego miejsca w organizacji nie przynosiły rezultatu. Myślałem o więc urlopie tacierzyńskim jak o wspaniałej okazji, aby zachowując bezpieczeństwo finansowe, zdystansować się od codziennych firmowych problemów. Potrzebowałem przestrzeni, aby zastanowić się nad swoją karierą.

Dlatego wierzę, że twoi koledzy i koleżanki mogą pomyśleć, że zostawiasz ich z firmowymi obowiązkami, a sam znikasz na jakiś czas na zieloną trawkę. Zwrócą uwagę na to, że nie będziesz musiał już odpowiadać na niezrozumiałe maile i zaliczać maratonu spotkań na Teamsach. Mogą mieć w związku z tym gorzkie myśli i dzielić się nimi w firmowej kuchni, ale ich emocje będą związane raczej z własnym poczuciem niezadowolenia z pracy. Jesteśmy skłonni cierpieć dłużej,



jeśli inni cierpią razem z nami. Nawet jeśli to cierpienie nie ma większego sensu, nikomu nie pomaga, a wynika jedynie z braku odwagi do dokonania koniecznej zmiany, aby sobie w cierpieniu ulżyć.

Prawdopodobnie identyczne komentarze pojawiłyby się, gdybyś zakomunikował o zmianie pracy na inną. W pierwszej kolejności stałbyś się obiektem zazdrości, że tutaj już nic nie musisz. Czy martwiąc się o opinie twoich znajomych z firmy, zrezygnowałbyś z perspektywy zmiany zawodowej na lepszą? Myślę, że nie. A może dałbyś też tym, którzy zostają, powód do zastanowienia nad własną karierą, co mogłoby być dla nich bardzo cenne.

Podobnie jest w przypadku decyzji o skorzystaniu z urlopu tacierzyńskiego. Swoim przykładem możesz w innych pracownikach poruszyć uśpione pragnienia, które na początku zamanifestują się w kąśliwych komentarzach, ale w dłuższej perspektywie mogą ich zmotywować do uporządkowania własnego życia.



Wielu ojców uważa, że zabawa to podstawa budowania ich relacji z dzieckiem.

Tomasz Smaczny mówi, że tak nie jest.

[Usypianie, przewijanie, karmienie czy kąpanie dziecka są znacznie ważniejsze.](#)

[Dlaczego tak jest?](#)

Posłuchajcie!



**TOMASZ
SMACZNY**

Edukator rodzicielski, menedżer, promotor przywództwa inspirowanego uważnym rodzicielstwem. Autor książki „Pozwól dziecku być”. Współtwórca jednej z największych grup rodzicielskich na FB *[LepszyTata – ojcowskie inspiracje.](#)*

TROCHĘ INSPIRACJI

Szukasz inspiracji?

- 👉 Zobacz portal dla rodziców prowadzony przez **Fundację Share the Care** www.teamrodzina.pl, gdzie znajdziesz przydatne wskazówki na temat budowania partnerstwa w związku oraz jak wykorzystać mądrze urlop rodzicielski.
- 👉 Polub i odwiedzaj nasze profile w mediach społecznościowych:
[FB Fundacja Share the Care](#)
[Instagram Fundacja Share the Care](#)
[YouTube Fundacji Share the Care](#)
- 👉 **Fundacja Share the Care** każdego roku z okazji Dnia Ojca prowadzi kampanię „Facet na 100 PRO”, w której znajdziesz wiele inspirujących dla siebie treści, prawdziwe historie ojców, specjalne wydarzenia i rabaty dla ojców. Zobacz tegoroczną kampanię na tata.teamrodzina.pl
- 👉 **Fundacja Share the Care** prowadzi też bezpłatne webinary prawne o tym, jak korzystać ze swoich praw po urodzeniu się dziecka oraz webinary psychologiczne o partnerstwie w rodzicielstwie. Możesz też skorzystać bezpłatnie ze spotkań dla ojców oraz grupy GROW (grupa rozwojowa – ojcowskie inspiracje). Polecamy też strony, grupy i podcasty ojców, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami.
- 👉 Przydatne wskazówki prawne dla pracujących rodziców w każdej, nawet najbardziej skomplikowanej sytuacji znajdziesz na stronie www.mamaprawniczka.pl.



A może wolisz słuchać?

- 👉 Podcast #TeamRodzina - rozmowy o partnerstwie prowadzony przez **Fundację Share the Care** to mnóstwo: historii par, które podzieliły się urlopem; opowieści o różnych sposobach jego wykorzystania, wywiadów z ekspertami; odcinków o praktycznych stronach rodzicielstwa w partnerstwie. Podcast możesz znaleźć [tutaj](#). Podcast jest dostępny na głównych platformach podcastowych: [iPodcast](#), [GooglePodcast](#), [Spotify](#), [YouTube](#)



Gdzie się spotykać na żywo i w sieci?

Świetną okazją do spotkania, rozmowy i rozwijania swoich kompetencji rodzicielskich może być udział w warsztatach i w klubach dla ojców. Dają one możliwość na zdobycie nowych umiejętności i wymianę doświadczeń. Mogą być też miłą odskocznią i miejscem spotkań w nowym towarzystwie, bez oceny, krytyki w przyjaznej, otwartej atmosferze.

Na żywo

← [Fundacja dajemy Dzieciom Siłę-grupy wsparcia dla ojców](#)

Organizowane na żywo kilka razy w roku spotkania ojców pod okiem specjalisty terapeuty. Główną ideą męskich grup jest umożliwienie uczestnikom opowiedzenia o sobie oraz swoim ojcostwie i posłuchanie innych mających podobne problemy.

← [Fundacja Sto Pociągów-grupy ojców](#)

Cykl 10-ciu spotkań na żywo. Jest to autorski program wsparcia dla ojców, wypracowany w Fundacji Sto Pociągów na przestrzeni ponad 12 lat. Łączy formułę grupy wsparcia i warsztatu, inspirując do przemyśleń i wspierając mężczyzn w codziennym życiu. Daje możliwość zaczerpnięcia wzmocnienia, jak i nauki tego, jak czerpać siłę i moc ze spotkania z innymi ludźmi.

← [Kręgi-grupy performatywnej Chłopaki](#)

Spotkania dla mężczyzn na żywo organizowane w różnych miastach. Zaczęły się w pandemii, kiedy wszystkim kontaktu brakowało, ale szybko okazało się, że jest to dobry pomysł na dłużej. Na kręgach prowadzone są rozmowy o męskości w wielu aspektach. Można wziąć udział w zorganizowanych kręgach lub „Chłopaki” służą pomocą przy tworzeniu własnych wydarzeń.

← [Tato Net](#)

Jedna z większych organizacji ojcowskich w Polsce. Organizuje warsztaty i konferencje o ojcostwie, inspiruje działalność ojcowskich klubów w wielu miastach w całym kraju.



Bardzo popularne stały się też webinary i warsztaty on line. Mają nieco inną dynamikę niż spotkania na żywo, ale są zdecydowanie bardziej dostępne, zwłaszcza dla młodych rodziców, którzy mogą uczestniczyć w nich, z dzieckiem śpiącym dosłownie za ścianą.

← [Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę](#)

Webinary, livy i warsztaty ze specjalistami. Wiele cyklicznych i jednorazowych wydarzeń dla rodziców na profilu Facebookowym Fundacji.

← [Fundacja Share the Care](#)

Webinary prawne i psychologiczne dla rodziców. Źródło wiedzy na temat praw przysługujących rodzicom oraz spotkania z psychologami dotyczące rodzicielstwa i partnerstwa.

← [Grupa Facebookowa-Lepszy tata, ojcowskie inspiracje](#)

Największa grupa facebookowa tylko dla mężczyzn!

W tej grupie panowie szukają sposobów i inspirują się do stawiania się coraz lepszymi ojcami.

Chcą rozwijać się w budowaniu relacji z dziećmi i w rodzinie. Inspirują się do spędzania czasu z dzieckiem, polecają książki, zabawki i gadżety.

← [Grupa Performatywna Chłopaki](#)

Grupa mężczyzn, którym było niewygodnie w sztywnym gorsecie społeczno-kulturowych ról i stereotypów związanych z męskością. Rozmawiają o emocjach i eksplorują wspólnie ideę „czulej męskości”. Organizują męskie kręgi on line, performance i livy.

← [All about parenting](#)

Wyjątkowa platforma i aplikacja mobilna gromadząca społeczność rodziców. Oferuje webinary, livy, kursy dla rodziców chcących poszerzać swoje kompetencje, poprawić komunikację i lepiej współpracować jako rodzina.





Co czytać?

Bardzo dobrym i dostępnym źródłem wiedzy potrzebnej podczas opieki nad dziećmi i w ich wychowywaniu, mogą być książki i portale dedykowane ojcom oraz blogi dla ojców pisane przez ojców. A jest ich coraz więcej! Tu przedstawiamy kilka sprawdzonych.

Portale dla ojców

← [Fundacja Masculinum](https://masculinum.org)

<https://masculinum.org>

Artykuły specjalistyczne dedykowane mężczyznom

← [Dad Hero](#)

Lifestylowy portal dla ojców

← [Father ing Daily](#)

Blog i facebookowy profil prowadzony przez tatę psychologa, na którym każdy wpis poparty jest badaniami. Pisze o ojcostwie naukowo i praktycznie. Stworzył też kurs Ojcowska Szkoła Rodzenia oraz E book napisany specjalnie z myślą o ojcach #TataWspiera-znajdziesz je [TU](#)

← [Ojcowska Strona Mocy](#)

Blog i podcast o ojcostwie

← [Tato net-czytelnia](#)

Artykuły specjalistyczne dla mężczyzn

← [Blog Ojciec](#)

Blog i podcast. Jeden z najbardziej popularnych blogów o wychowaniu dzieci. Porady, pomysły, inspiracje i dużo zrozumienia dla wszystkich rodziców.

← [Tata w pracy](#)

Blog pracującego taty.

← [Team Rodzina](#)

Portal w którego centrum są rodzice, a nie dzieci. O relacjach między rodzicami, rodziców z dziećmi i potrzebie realizowania się w innych sferach życia.



Książki napisane przez ojców i dla ojców



☛ [„Pozwól dziecku być”](#) Tomasz Smaczny

Pierwszy polski poradnik w duchu rodzicielstwa RIE-rozwijany od ponad 75 lat nurt wychowawczy, bazuje na głębokim szacunku do dziecka oraz ufności w jego możliwości. Książka powstała z potrzeby przybliżenia czytelnikowi tej inspirującej drogi rodzicielskiej, którą z radością i ciekawością autor wędruje od pewnego czasu. Przeznaczona jest przede wszystkim dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku od 0 do lat 7. Omówione w poradniku założenia RIE pomogą Ci wspierać dziecko w rozwoju kompetencji przyszłości.



☛ [„Tata nie ma siły”](#) Błażej Staryszak i Krzysztof Wiśniewski

Przezabawna książka, napisana przez dwóch tatów i aktorów teatru improwizowanego Błażeja Staryszaka i Krzysztofa Wiśniewskiego. Można się przy niej pośmiać do łez, ale też odnaleźć w tych zabawnych sytuacjach kawałek swojej rodzicielskiej codzienności. Nie znajdziecie tam porad, jak mieć więcej sił do życia, będąc rodzicem małych szkrabów, za to zobaczycie swoją rzeczywistość z humorem i dystansem.



☛ [„Ekstremalne Ojcostwo”](#) Wojtek Olszewski

Wojtek to tata szóstki dzieci, całą swoją bogatą wiedzę ojcowską przelał na papier. Dowiesz się z niej jak wychowywać dziecko w poczuciu własnej wartości, jak być konsekwentnym i jak dbać o swój autorytet. Ale przede wszystkim jak znaleźć na to wszystko czas. Wojtek, jako tata z 20-letnim doświadczeniem musi to wiedzieć!



☛ [„Życie seksualne rodziców”](#) Zosia i Dawid Rzepeccy

Książka dla wszystkich par przeżywających trudności, dla tych które myślą, że to ich nigdy nie spotka. Dla tych, którzy tkwią w samym środku rodzicielskiej rewolucji i dla planujących założenie rodziny. Małżeństwo Zofia i Dawid Rzepeccy to terapeuci zajmujący się związkami i ich intymnym rozwojem. W książce opowiadają jak mając dzieci budować trwałe i szczęśliwe relacje.



☛ [„Moje Smarty”](#) Jarek Kania

Coś więcej niż książka na temat bezpieczeństwa w sieci. Smarty to narzędzie do edukacji cyfrowej, które, w przeciwieństwie do większości poradników rodzicielskich, dorośli mogą, a nawet powinni czytać razem z dziećmi. Praktyczny poradnik po cyfrowym świecie dla całej rodziny.



☛ [„Nowe ojcostwo. Jak być feministycznym tatą?”](#) Jordana Shapiro

Książka zwłaszcza dla ojców dziewczynek (ale nie tylko!). Nie jest to lekki i dowcipny poradnik. Shapiro daje do myślenia i momentami męczy. Lektura namawia do dania dzieciom swobody w wyrażaniu siebie i myśli. Redefiniuje też nieco rolę ojca. Okazuje się, że nie musimy być 24 godziny na dobę „szefami” swoich dzieci. I że nie zawsze mamy rację. No i że bycie tatą to coś więcej niż wygłupy z dziećmi.



☛ [„Baw się w tatę”](#) Annelise Heurtier i Maureen Poignonec

Książka niby dla dzieci, ale tak naprawdę to książka dla każdego taty. Uczy, że czułość, delikatność, wsparcie, opieka, dobro i wspaniała zabawa mogą być przymiotami każdego ojca.

Książki napisane przez ojców i dla ojców

← „Pierwsza książka mojego Taty” Tomasz Rusek

Dla mam są dziesiątki, a może i setki książek. A dla Tatusiów?

Zwłaszcza tych na początku ojcowskiej drogi?

„Pierwsza książka mojego Taty” to czułe i ciepłe wsparcie każdego mężczyzny, który zaraz zostanie albo niedawno został Tatą. Nie ma w niej rzeczowych porad. Nie ma wypowiedzi ekspertów. Nie ma pouczania. Jest... dziecko, które opowiada Tacie, jak wielka czeka go przygoda, jak niezwykle to będzie czas.

Tak, będzie ciężko. Tak, będzie nerwowo. Tak, po drodze trafią się katarry i nieprzespane noce. Ale razem dadzą radę!

To książka – pamiątka. Książka która może także pomóc kobiecie w subtelny sposób podpowiedzieć jej partnerowi, jak ważne będzie jego zaangażowanie i współopiekowanie się dzieckiem.

Tak, współopiekowanie. A nie „pomaganie” mamie.

Ilustracje wykonała Malwina Przepiórka. Wzruszą Was i na pewno kilka razy powiecie: – O, tak, znam to! U nas też tak było!

W „Pierwszej książce mojego Taty” znajdziecie też konkretne i rzeczowe informacje na temat praw przysługujących Tatusiom. Książka została objęta patronatem Fundacji Share the Care.





Zainspiruj się prawdziwymi historiami ojców, tekstami przygotowanymi przez ambasadorów naszej Fundacji i ekspertów. Historie te pokazują, jak różne mogą być ścieżki ojcostwa, jak ważna jest rola taty w życiu dziecka i jak wiele daje samym mężczyznom.

Zobacz naszą kampanię:

[Facet na 100 Pro-Prawdziwe Historie](#)



FACET NA 100 PRO

FUNDACJA —
SHARE THE CARE

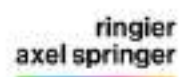
SPONSORZY I PARTNERZY



PRZYJACIELE FUNDACJI



PARTNERZY KAMPANII





Czego słuchać?

Kiedyś głównie dla mam - o rodzicielstwie, trudach i blaskach rozmawiała matka z matką. Ale teraz i ojcowskich podcastów przybywa każdego tygodnia. Ojcowie też chcą rozmawiać i słuchać o rodzicielstwie, czasem na poważnie, czasem trochę na żarty.

Przed Wami zestawienie bardzo różnorodnych podcastów nagrywanych przez ojców. Jest w czym wybierać.

← [Tata na macierzyńskim](#)

Zapis historii z życia urlopie macierzyńskim i rodzicielskim taty dwóch córek Tomasa Ruska. Tomasz pisze także książki dla dzieci, znajdziesz je wszystkie na jego [www](#).

← [Daddy Kracze - WronCast dla Ojców](#)

Podcast tworzony przez dwóch ojców- sportowca, dziennikarza Andrzeja Wronę i HR-owca, influencera- Łukasza Dominiaka, znanego w social mediach jako Who's Your Daddy. Rozmowy z ciekawymi gośćmi na tematy mniej i bardziej poważne.

← [SuperTata TV](#)

Audycja na temat różnych aspektów rodzicielstwa w Polskim Radiu Dzieciom-Strefa Rodzica. Wkrótce również podcast.

← [Tata odpowiada](#)

Maciej Siwiński o radościach i dylematach związanych z tacierzyństwem.

← [Father ing.](#)

Podcast prowadzony przez psychologa dr Kamila Janowicza. O rodzicielstwie naukowo i praktycznie.

← [Tata & Dzieciaki](#)

O swojej codzienności opowiada tata razem ze swoimi dziećmi-Marceliną i Frankiem

← [Maska Męskości](#)

Blog i podcast poruszająca temat ojcostwa i męskości we współczesnym świecie prowadzona przez Marcina Capigę





← [Ojcowska Strona Mocy](#)

Podcast Jarka Kanii. Dzieli się w nim swoimi doświadczeniami, wiedzą i szuka odpowiedzi na pytanie jak stać się lepszym rodzicem.

← [Ojcostwo po mojemu](#)

Podcast dla ojców i przyszłych ojców, subiektywny pamiętnik oparty na wiedzy i doświadczeniu

← [Podcast Ojca](#)

Prowadzony przez jednego z pierwszych ojcowskich bloggerów-Kamila Nowaka znanego z Blog Ojciec. O dzieciach, rodzicach i nie tylko

← [Projekt tatowanie](#)

Radiowy podcast przygotowany przez Krystiana Hankę w Radiu 357. Masa inspiracji, doświadczeń i wodospady wsparcia w rodzicielstwie.

Gdzie szukać wsparcia?

Grupy wsparcia i spotkania w gronie samych mężczyzn pozwalają dzielić się swoimi doświadczeniami związanymi z ojcostwem, rozwijać swoje kompetencje i wspierać. Dają możliwość podzielenia się różnymi trudnościami, zdobycia nie tylko wiedzy, ale też uzyskania wsparcia emocjonalnego. Jeśli masz obawy przed skorzystaniem z takiej formy, są też inne formy pomocy, takie jak telefony kryzysowe, warto o nich pamiętać.

← [Szkoly rodzenia](#)

Pierwszym miejscem zdobywania i rozwijania wiedzy dla przyszłych ojców może być udział w zorganizowanej w szkole rodzenia. Są to często wykłady oraz warsztaty, ale też rozmowy i spotkania z innymi przyszłymi rodzicami. Szkoła rodzenia może pomóc ojcom zdobyć niezbędną wiedzę jak opiekować się niemowlakiem, ale też jak zadbać o siebie i swój związek, kiedy już na świecie pojawi się dziecko.

← [Fundacja Masculinum](#)

Fundacja organizuje wiele wydarzeń wspierających rodziców webinary, warsztaty, livy.

← [Fundacja Sto Pociech](#) - telefon wsparcia dla rodziców małych dzieci

tel. 507 599 033 - Zapamiętaj ten numer, jeżeli jesteś rodzicem w kryzysie, lub spotkasz takiego, warto go znać!

← [Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę](#) - pomoc psychologiczna

Pomoc psychologiczną w formie indywidualnych i grupowych spotkań dla rodziców w trudnych sytuacjach życiowych.

← [Instytut Przeciwdziałania Wykluczeniom](#)

608 271 402 - telefon zaufania dla mężczyzn obsługiwany przez zespół psychologów.

← [Fundacja Share the Care](#)

Fundacja organizuje cyklicznie bezpłatne webinary psychologiczne dla rodziców oraz spotkania i grupy wsparcia dla ojców.

← [Tato nie wstydz się](#)

Kampania społeczna prowadzona przez Natemat.pl oraz bezpłatna anonimowa infolinia dla mężczyzn doświadczających stresującej sytuacji lub potrzebujących wsparcia. Działa od pon. do piątku między 16:00 a 20:00, tel. 799 394 006



Gdzie się pośmiać?

Kiedy masz wszystkiego dość, bo padasz ze zmęczenia i niewyspania – przede wszystkim odpocznij! A potem odwiedź następujące strony i profile, żeby trochę nabrać dystansu. Kilka starszych i nowszych profili prowadzonych przez ojców. Wysyp śmiesznych memów, filmików i hashtagów, które zrozumie każdy rodzic. Bo, który tata nie ma czasem gorszego dnia? Zajrzyjcie na te profile, gdzie rodzicielstwo jest przedstawione na wesoło, trudno się nie uśmiechnąć.

- 👉 Blog Ojciec - profil na [Facebooku](#) i [Instagramie](#)
- 👉 Tata na macierzyńskim - profil na [Facebooku](#) i [Instagramie](#)
- 👉 Who's your daddy - profil na [Facebooku](#) i [Instagramie](#)
- 👉 Tata nie ma siły - profil na [Facebooku](#) i [Instagramie](#)
- 👉 Suchy Tata - profil na [Instagramie](#)



Gdzie wyjść z dzieckiem w Krakowie?

No i jesteś już na tym urlopie rodzicielskim! Fajnie, tylko co z tym dzieckiem robić? Siedzieć w domu? Rodzicom opiekującym się małymi dziećmi czasem doskwiera poczucie osamotnienia. Ale są miejsca przyjazne maluszkom, gdzie możesz wybrać się z dzieckiem, spędzić miło czas i poznać innych tatów. Ty i Twoje dziecko możecie nawiązać nowe znajomości, a nawet dłuższe przyjaźnie. Miejsca dla rodziców z małymi dziećmi w Krakowie:

Kluby dla rodziców

Kluby są miejscami spotkań i integracji rodziców z dziećmi, w szczególności w wieku do lat 3 oraz osób oczekujących na potomstwo. Każdy z nich ma w swojej ofercie zajęcia o charakterze edukacyjnym, integracyjnym i rozwojowym, rozwijające umiejętności i zainteresowania dzieci i rodziców. Na mapie Krakowa funkcjonuje ich już 46! Całą listę znajdziecie [TU](#).

Klubokawiarnie dla rodziców z dziećmi

- 👉 [Fajna Bawialnia](#)
Wyjątkowa klubokawiarnia dla rodziców i dzieci w Krakowie. Bawialnia wykonana z naturalnych materiałów, specjalnie wydzielone strefy dla dzieci i oczywiście kawiarnia dla rodziców.
- 👉 [Jeszcze dwie minutki](#)
Bawialnia z pyszną kawą i ofertą pełną zajęć dla rodziców i dzieci.
- 👉 [TuTa](#) kawiarnio-bawialnia
- 👉 [Bawialnia M](#)
Bawialnia edukacyjna w stylu Montessori.

Więcej informacji na temat kawiarni, placów zabaw, restauracji, muzeów i innych atrakcji z dzieckiem na terenie Krakowa znajdziecie na portalu [Krakowskie brzdące](#).



Gdzie wyjść z dzieckiem w Warszawie?

Kluby dla rodziców

Na terenie Warszawy działa kilkanaście klubów wspieranych przez Miasto Stołeczne Warszawa. Kluby prowadzą spotkania dla rodziców z dziećmi, całych rodzin lub samych rodziców.

Oto kilka z nich:

- 👉 [Klub Mam i Tatów na Bielanach](#)
- 👉 [Mama, Tata i Ja](#)
- 👉 [Pomocownia dla rodzin](#) prowadzona przez SKAT Stołeczny Klub Aktywnych Tatów rozmowy z jego założycielem możecie posłuchać TU
- 👉 [Klub Mamo Tato](#)



Klubokawiarnie i inne atrakcje dla rodziców z dziećmi

- 👉 [Warszawskie Zoo](#) - chyba nie trzeba nikogo namawiać. Miejsce uwielbiane przez dzieci w każdym wieku, otwarte przez cały rok!
 - 👉 [Ogród Botaniczny w Powsiniu](#) - idealne miejsce na długie spacery z maluchem.
 - 👉 [Centrum Nauki Kopernik](#) - Wystawa Bzzz - sensoryczna wystawa dla najmłodszych dzieci.
 - 👉 [Klockownia](#) - duża sala zabaw dla małych starszych dzieci, łączy rozrywkę z nauką.
 - 👉 [Sensorysie](#) - piękny labirynt sensoryczny oraz sala zabaw dla dzieci od pierwszego miesiąca życia.
 - 👉 [Nutka Cafe](#) - kawiarnia i Klub Edukacji Muzycznej dla maluchów.
- Więcej ciekawych miejsc i wydarzeń dla rodziców z dziećmi znajdziesz na portalu 👉 [Miasto Dzieci](#).



Gdzie wyjść z dzieckiem we Wrocławiu?

Miejsca i atrakcje dla rodziców

Wrocław ma bardzo bogatą bazę miejsc i instytucji przyjaznych rodzicom.

We Wrocławiu działa aż 21 Centr Aktywności Lokalnej (CAL) - ich listę można je znaleźć [TU](#)



Każda z dzielnic posiada też domy i instytucje kultury z atrakcjami dla mieszkańców z małymi dziećmi takie jak [Wrocławski Teatr Lalek](#),



[Strefa Kultury Wrocław](#),



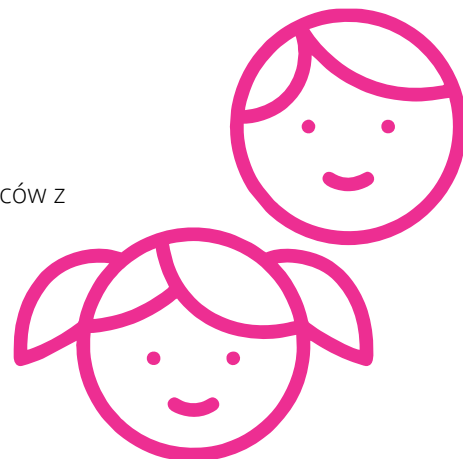
czy [Muzeum Miejskie Wrocławia](#),



Polecamy też odwiedzić [Miejską Bibliotekę Publiczną we Wrocławiu](#)



A na głównym portalu miasta - [Wrocław.pl](#) znajdziecie masę aktualnych informacji, atrakcji, eventów i miejsc gdzie możecie wybrać się z maluchem i miło spędzić czas we Wrocławiu.



Klubokawiarnie dla rodziców z dziećmi



[DziecioLada](#) - klubokawiarnia z placem zabaw dla rodziców z dziećmi z ciekawą ofertą zajęć ogólnorozwojowych dla dzieci już od 6 miesiąca życia.



[MAM](#) - czyli Mom and Me Cafe - kawiarnia z pysznym jedzeniem, kącikiem zabaw i sklepem nie tylko dla Mam!



[Hopsaki](#) - klubokawiarnia z małym gajem oferująca zajęcia i warsztaty dla dzieci



[Malinkowo](#) - Kawiarnia, gdzie dzieci się wybawią, zjedzą, a rodzice mogą odpocząć, oferuje zajęcia dla rodziców i dzieci-spotkania z położną, chustowanie

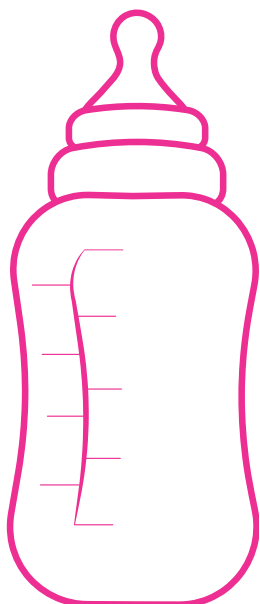


Więcej ciekawych miejsc i wydarzeń dla rodziców z dziećmi znajdziesz na portalu [Miasto Dzieci](#).



Gdzie wyjść z dzieckiem w Łodzi?

Miejsca i atrakcje dla rodziców



Atrakcje dla dzieci w Łodzi i okolicach jest ich całkiem sporo. Wśród nich parki rozrywki dla dzieci i całych rodzin, szlaki turystyczne, miejsca edukacji i zabawy oraz inne atrakcje dla dzieci. Łódzkie i Łódź mają się czym pochwalić. Sprawdźcie sami.

☛ Ich listę można je znaleźć [TU](#)

Polecamy również instytucje kultury z atrakcjami dla małych dziećmi takie jak:

☛ [Teatr Pinokio](#),

☛ [Teatr Arlekin](#)

☛ Polecamy też odwiedzić stałą wystawę "Elementarz Empatii" w [Miejskie Centrum Dialogu im. Marka Edelmana](#)

Towarzyszy jej rozbudowany program edukacyjny – warsztaty i spotkania rodzinne.

☛ [Centrum Spilno](#) - pierwsze w Polsce Centrum UNICEF-znajdziecie tu między innymi bezpłatne działania świetlicowe, kluby malucha, porady pedagogiczne.

☛ [Łódź.pl](#)-na głównym portalu miasta znajdziecie wykaz domów kultury w Łodzi-większość z nich ma ofertę dla dzieci

Klubokawiarnie dla rodziców z dziećmi

☛ [Jemy w Łodzi](#)-na portalu znajdziecie stale aktualizowaną listę najciekawszych kawiarni, cukierni i bawialni dla rodziców z małymi dziećmi w Łodzi.

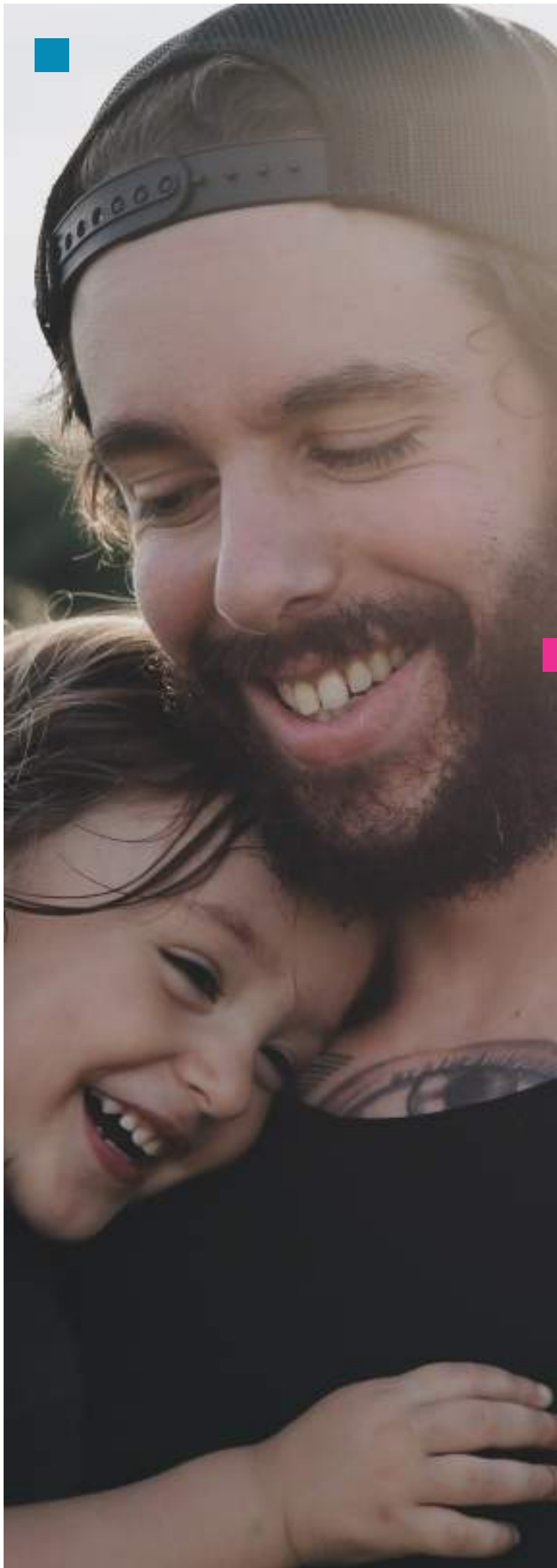
Wśród nich między innymi:

☛ [Tubajka](#) -cukiernia i bawialnia w Parku Źródlika

☛ [Różowe Okulary](#)-najstarsza kawiarnia dla rodziców z dziećmi w Łodzi

☛ oraz [Eko Miś](#) -ekologiczna bawialnia dla najmłodszych





Informator współfinansowany ze środków Miasta Krakowa.
Informator przygotowany zgodnie ze stanem prawnym na dzień 01.01.2026 r.
Prawa autorskie do informatora należą do Fundacji Share the Care
Copyright © Fundacja Share the Care 2025

Autorzy:
Fundacja Share the Care
Projekt graficzny – Julia Żułnowska
www.sharethecare.pl

Dziękujemy za wsparcie przy tworzeniu części prawnej Marzenie Pilarz-Herzyk
www.mamaprawniczka.pl



FUNDACJA —
SHARE THE CARE