



# Fandíme tátům

## *Příručka pro rodiče*

*Překlad a adaptace textů pro rodiče od Fatherhood Institute*



LIGA OTEVŘENÝCH MUŽŮ



unie center  
pro rodinu a komunitu

1



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
[www.esfcr.cz](http://www.esfcr.cz)

## Obsah:

Kapitola 1 – Proč jsou tátové důležití?	3
Kapitola 2 - Stanu se tátou	13
Kapitola 3 - Stal jsem se otcem	16
Kapitola 4 - Jak mohu ovlivnit vývoj mého dítěte?	24
Kapitola 5 - Chci, aby mé dítě bylo šťastné!	26
Kapitola 6 - Jak zvládám svého teenagera?	31
Kapitola 7 - Jsme rozvedená rodina	37

*Informace a argumenty obsažené v této brožuře jsou autorizovány Fatherhood Institute, jemuž za jejich poskytnutí děkujeme. Statistická data a právní informace z českého prostředí pocházejí z veřejně dostupných zdrojů. Seznam všech zdrojů je uveden na konci brožury.*

## Kapitola 1 - Proč jsou tátové důležití

### I. Mýty o mámách a tátech?

Naše kultura je plná předsudků o tom, že ženy jsou přirozeně lepšími rodiči než muži a o tom, že tátové jsou v podstatě poněkud zbyteční. Ale výzkumy dokládají něco jiného.

#### **MÝTUS PRVNÍ: Muži nechtějí děti tak moc jako ženy.**

Zpočátku se muži opožďují za ženami s přáním mít děti: dívky ve věku od 13 do 19 let pravděpodobně chtějí děti více než chlapci ve stejném věku – a tak to pokračuje do třicítky. Ale ve věku 40 let se vše mění: muži to s touhou mít děti doženou. V tomto věku si stejný počet mužů jako žen myslí, že mít děti je velmi důležité.

Možná, že jsou muži méně nadšeni myšlenkou mít děti brzy, protože se obávají finančních nákladů: tátové i mámy mají sklon se domnívat, že otec má větší povinnost své děti finančně zajišťovat – a to i v případě, když je to ve skutečnosti matka, kdo je hlavním živitelem rodiny.

#### **MÝTUS DRUHÝ: Muži nejsou citliví k nemluvňatům.**

Špatně: Tátové dokáží být k nemluvňatům velmi citliví – stejně jako mámy. Zaslechne-li muž dětský pláč, bije jeho srdce stejně rychle jako srdce ženy.

Otcové jsou schopni poslepu rozeznat vlastní dítě pouhým dotekem po té, co se s nimi chvíli mazlili. Když muž krmí dítě z lahve, dělá to stejně citlivě jako žena a dítě vypije stejné množství mléka, jako když ho krmí matka.

#### **MÝTUS TŘETÍ: Mámy jsou v péči o děti přirozeně lepší.**

Špatně: Obě pohlaví jsou zprvu stejně nemotorná. Ale novopečené mámy se rychle učí, protože od začátku tráví mnoho hodin péčí o dítě samy, často za velké podpory zdravotnických zařízení, rodiny a přátel, a tím rozvíjejí své schopnosti.

Tátům se takové podpory dostává velmi málo. Ale i oni ji potřebují: Mohou-li muži a ženy péčí o dítě strávit stejnou dobu a dostane-li se jim stejné podpory, rozvinou stejně rychle stejné schopnosti pečovat o dítě.

#### **MÝTUS ČTVRTÝ: Na tátovi nezáleží.**

Špatně: malé děti, o které se stará také táta, se ve školce a ve škole lépe začleňují, mají vyšší IQ a méně problémů s chováním. Snadněji navazují přátelství a lépe chápou, jak se cítí ostatní.

Jejich pozdější milostný život bývá spokojenější. Jsou duševně zdravější a méně pravděpodobně se dostanou do problémů s policií. Platí to pro dívky i chlapce.. Role táty roste s rozvodem rodičů.

### **MÝTUS PÁTÝ: Tátové se o děti málo starají.**

Špatně: Přestože se z práce často vrací až v déle, dle reprezentativního výzkumu Podoby otcovství v ČR, 2011, 27 % otců nezletilých dětí v České republice uvádí, že každodenně pečují o své děti. Rozdíl mezi péčí matek a otců se v moderních společnostech každým rokem zmenšuje. Pracují-li mámy, kdo asi převezme péči o děti? Školka? Chůva? Babička? Dědeček? Ne – je to táta!

### **MÝTUS ŠESTÝ: Muži neumí dělat několik věcí najednou.**

Špatně: Výzkum jasně dokládá, že muži jsou stejně schopni jako ženy dělat několik věcí najednou (zamyslete se: dělá barman několik věcí najednou? Je počítačový fanda schopen přeskakovat mezi osmi otevřenými aplikacemi? Samozřejmě!).

Jestliže muži nedělají několik věcí najednou, jak jsou zvyklé ženy, není to kvůli nějaké biologické méněcennosti. Je to spíše kvůli tomu, že plní v domácnosti roli pomocníků (manažeři obecně dělají častěji více věcí najednou než pomocný personál) nebo protože si nejsou zcela jisti konkrétním úkolem a potřebují se na něj soustředit.

## **II. Proč jsou tátové důležití?**

Množství průkazného mezinárodního materiálu dokazuje, že děti, které vyrůstají s aktivními otci mívají/prokazují (ve srovnání s dětmi o kontakt s tátou ochuzenými)

- Vyšší IQ
- Lepší zdravotní výsledky
- Lepší mentální zdraví
- Méně depresí
- Méně problémů s chováním
- Méně emocionálních problémů
- Vyšší odolnost vůči stresu
- Méně fobií
- Méně delikventního chování
- Méně kriminálních činů a zneužívání drog
- Větší schopnost empatie

- Vyšší sebeúctu a spokojenost se životem
- Více lásky k tátovi
- Netradiční vztah k vydělávání peněz a péči o dítě

#### **Studie naznačují, že děti jsou:**

- Zvědavější
- Otevřenější k cizím lidem
- Důvěřivější
- Vynalézavější
- Méně impulzivní
- Méně agresivní
- Tolerantnější

Rovněž mívají větší vnitřní locus (jinak řečeno silněji věří, že jsou schopny zvládat události, které se jich týkají), a mají více sebekontroly.

Mají lepší sociální dovednosti, takže lépe navazují přátelství se staršími dětmi, a když vyrostou, upevňují zdravější vztahy se svými vrstevníky (jako adolescenti i jako dospělí).

Když dosáhnou dospělosti, mají děti, které vyrůstaly s aktivním tátou:

- Větší ekonomický úspěch a jsou profesionálně zdatnější
- Mají přístup k větším finančním zdrojům
- Uspokojivější sexuální vztahy v dospělosti
- Spokojenější manželství

A co dává aktivní otcovství jeho aktérům?

- Zvyšuje subjektivní kvalitu života.
- Přináší další zdroj sebeúcty.
- Upevňuje vztah s dětmi.
- Umožňuje zažít, co prožívá matka dětí, a vážit si jí za to.
- Přijmout závazek a stát se dospělejším.

### III. Proč jsou tátové důležití před porodem, během něj i po něm?

#### *Během těhotenství*

- Čím je vztah mezi těhotnou ženou a jejím partnerem lepší, tím méně stresu žena zažívá. Stres, který matka zažívá, způsobuje u dítěte nízkou porodní váhu, předčasný porod, problémy s chováním a emoční problémy.

#### *Při porodu*

- Ženy, jejichž partneři jsou u porodu a podporují je během porodních bolestí, méně trpí.
- Rodičkám prospívá, když cítí, že mají porod pod kontrolou, neboť se jim během porodu dostává podpory od jejich partnera.
- Mladé matky mají pozitivnější zážitky z porodu, když cítí, že otec dítěte těhotenství podporuje.
- Podpora během porodu poskytovaná blízkou osobou (otcem dítěte) vytváří pro matku mnohem pozitivnější zážitek porodu a bolesti jsou kratší a menší.
- Když partneři při porodu (většinou otcové) jsou dobře informováni o tom, jak zvládat bolest, mají ženy kratší bolesti a budou pravděpodobně méně často potřebovat anestetika.
- Rodičky jsou většinou zklamány přístupem porodních asistentek, zatímco působení jejich partnerů spíše odpovídá jejich očekávání.

#### *Protože záleží na přístupu tátů k vlastnímu zdraví*

- Silné kouření u otců vyvolává nervozitu a koliku u novorozenců
- Jestliže otec kouří více než patnáct cigaret denně, bude dítě pravděpodobně hodně plačtivé.
- Má-li otec problém s drogami nebo alkoholem, těhotná žena bude nejspíš čtyřikrát pravděpodobněji pít alkohol a více než dvakrát pravděpodobněji užívat drogy.
- U dcer otců alkoholiků se nejspíše rozvine ADHD (porucha soustředění a hyperaktivita).
- Těžké pití u otců vede k tomu, že se zdvojnásobí riziko vztahových problémů mezi matkou a dítětem.
- Otcové, kteří hodně pijí, jsou k dětem méně citliví a negativnější.
- Těžké pití u otců je spojeno s jejich vyšší podrážděností vůči dítěti a agresí vůči matce dítěte.

### ***Protože tátové mají vliv na poporodní depresi***

- Otcové jsou hlavním zdrojem emocionální podpory po porodu: to, jak to matky s novým děťátkem zvládají, je dáno schopností jejich partnera je podporovat.
- Větší zapojení otce do péče o dítě a dalších úkolů týkající se domácnosti snižuje rodičovský stres a depresi u matek..
- Je-li vztah s otcem špatný, nezúčastní-li se porodu a neposkytuje-li dostatečnou emocionální nebo praktickou podporu, bude matka pravděpodobně depresivní.
- Depresivním novopečeným matkám se dostává více podpory od jejich partnerů než od jakýchkoliv jiných osob včetně zdravotnického personálu.
- Mají-li ženy s předporodními nebo poporodními psychiatrickými problémy partnera, který je jim oporou, stráví v nemocnici méně dní.
- Partneři, kteří ženám s depresí pomáhají, aby byly schopné se o dítě starat, si pravděpodobně vyvinou silný vztah k dítěti a zároveň se u nich samotných deprese nerozvine.
- Holčičky, které si nevytvořily dobré vazby se svými depresivními matkami, mívají dobré vztahy se svými otci.
- Ve většině rodin, ve kterých trpí matka depresí, naváže dítě radostný vztah se svým otcem.
- Bylo zjištěno, že děti matek dlouhodobě trpících depresí se naučí reagovat, když na ně promluví otec (nikoliv matka nebo jiná žena).
- Otcova podpora může dítě ochránit před negativním působením dlouhodobě depresivní matky a může takové matce pomoci rozvinout lepší rodičovské dovednosti.
- U žen, které měly jako děti depresivní matku, existuje riziko, že se u nich samotných rozvine poporodní deprese. Toto riziko snižuje vřelý a pozitivní vztah s otcem.

### **IV. Proč jsou tátové v raném věku dítěte důležití?**

Výzkum potvrzuje, že otcové, kteří přebírají velké množství praktické péče, navazují se svými dětmi vztahy rychleji a užívají si svého otcovství více. Jejich pozitivní zapojení se je klíčové pro mnoho aspektů včetně vzdělávacího, sociálního a emocionálního vývoje dítěte.

#### **Zde jsou další klíčová zjištění:**

- To, jak otcové svým 1 až 2 roky starým dětem často čtou, ovlivňuje později jejich vlastní zájem o literaturu.

- Prvorozené dítě, jehož otec se výrazně podílel na péči o ně, má pozitivnější a vstřícnější vztah ke svým mladším sourozencům.
- Vztah otce ke svým dětem u nich zvyšuje pocit bezpečí.
- Citlivá, chápavá a neustálá přítomnost otce u dítěte od jednoho měsíce po narození je spojena s řadou pozitivních výsledků u novorozeňat a batolat od lepšího rozvoje řeči k vyššímu IQ.
- Aktivní otcovská péče o těžce vychovatelné předškoláky vede k tomu, že ti mají později méně problémů.
- Hravé, láskyplné a sociálně příjemné interakce mezi otcem a dítětem ve věku 3 až 4 let předjímají, že dítě bude později oblíbené u svých vrstevníků. Velkou roli v tom hraje schopnost vzájemného respektu při hře, zejména pak když se otec a dítě střídají v tom, kdo navrhuje, na co se bude hrát, a kdo bude určovat pravidla.
- Když v přítomnosti svých 3 až 5 letých dětí projeví otcové hněv a uplatňují taktiku "půjčka za oplátku", jsou jejich děti později považovány učiteli za agresivnější, neschopné se dělit např. o hračky a méně oblíbené u svých vrstevníků.
- Děti otců, kteří se na jejich výchově hodně podílejí, mají vztah k oběma rodičům stejný, reagují i na cizího člověka v pohodě (ať v přítomnosti otce nebo matky) a jsou obecně více společenské ke každému – matce, otci i cizímu člověku.
- Kvalita vztahu otce a dítěte má větší dopad než vztah matky a dítěte v případě problematického chování u 5 až 6 letých.
- Citlivost otce při hře s dvouletým dítětem vytváří v dítěti pocit bezpečí, až mu bude 10 let, a vyrovnanost ve věku 16 let.
- Pozitivní přítomnost otce v měsíci následujícím po narození souvisí s lepším vývojem mozku v jednom roce dítěte.
- Citlivější otcové rozvinou u dětí ve věku 18 měsíců lépe jejich jazykovou a intelektuální kapacitu.
- Děti otců zapojených více do výchovy prokazují lepší vývoj a vyšší IQ ve věku 12 měsíců a 3 let.
- Kombinace autoritativnějšího stylu výchovy otce s podporou při plnění domácích úkolů mají pozitivní vliv na společenské chování dítěte.
- Připravenost dítěte na školu souvisí s důvěrností ve vztahu k otci mnohem více než v případě matky.
- Raná stimulace ze strany otce souvisí s motivací k učení u chlapců.
- Vzhledem k tomu, že otcové obvykle tráví s malými dětmi méně času, jsou méně schopni rozumět jejich mluvě – takže je častěji žádají, aby vysvětlily, co chtějí. To přispívá k vývoji jejich řeči.



- Dobrý vztah mezi otci a jejich dcerami snižuje u dívek riziko antisociálního chování v rané adolescenci.
- Kvalita vztahu chlapce s otcem ve věku sedm a půl roku má vliv na pravděpodobnost výskytu antisociálního chování v dětství a dospívání.

## V. Proč jsou tátové důležití pro školáky

Pozitivní účast otců při vzdělávání dětí má řadu potenciálních výhod.

Velký zájem projevovaný otcem o vzdělávání dítěte, jeho vysoký stupeň očekávání úspěchu a jeho větší zapojení při učení dítěte jsou předpokladem pro:

- Lepší studijní úspěchy
- Lepší dovednosti při řešení problémů
- Větší pokroky ve škole
- Lepší výsledky při zkouškách/testech/ ve třídě
- Lepší kvalifikaci
- Větší potěšení ze školy
- Účast ve větším počtu mimoškolních aktivit
- Lepší školní docházku
- Méně problémů s chováním ve škole (např. snížené riziko trestu zůstat po škole nebo být vyloučen z docházky)

To všechno je dobré také pro táty – ti, kteří se podílejí na vzdělávání svých dětí, mají více důvěry, sebeúcty, lépe se učí a mají lepší vztah se svým dítětem.

- Otcova péče o dítě ve věku 7 a 11 let se projevuje ve výsledcích zkoušek ve věku 16 let.
- Otcova péče o dítě ve věku 7 let dává předpoklad lepších studijních znalostí dítěte ve věku 20 let.
- Zájem otce o učení jeho dcery ve věku 10 let se spojuje s jejími studijními znalostmi ve věku 26 let.
- Existuje významný vztah mezi pozitivním zapojením otce ve věku 6 let dítěte a IQ a studijními úspěchy dítěte ve věku 7 let.
- Mít otce, který projevuje malý nebo žádný zájem o vzdělávání, snižuje u chlapců jejich šance jak uniknout chudobě o 25 %.

- Otcův zájem o vzdělávání dítěte (čas strávený s dítětem při vypracovávání domácích úkolů a učení) determinuje jeho budoucí vývoj více než např. problémy (kontakt) s policií, chudoba, typ rodiny, společenská třída a osobnost dítěte.
- Množství času, který otcové denně stráví se svými dětmi, má větší vliv na známky ve škole než množství peněz, které vydělají.
- Otcové mají větší vliv než matky na výběr vzdělání u chlapců.
- Otcové mluví na děti jinak než matky. Používají více abstraktních slov a nabízejí více vysvětlení, která dětem pomáhají pochopit rozdíly mezi vlastními emocemi a emocemi ostatních lidí.
- Množství času, který otcové stráví čtením se svými dětmi, je jedním z nejlepších způsobů jak zajistit, aby děti dobře četly a psaly.
- Čím více času otcové sami stráví čtením, tím lépe budou děti zvládat testy ve čtení.
- Čtecí návyky otců ovlivní schopnosti chlapců číst, jejich zájem o čtení a výběr čtení.

## VI. Na tátech záleží, jak děti dospívají

Existuje mnoho dokladů o tom, že míra zapojení (pozitivní) do života dětí má pozitivní vliv na jejich dospívání. Výzkum dokládá, že:

- Vliv otců je významnější než podíl matek na tom, jak umožnit chlapcům uniknout chudobě.
- Zapojení otce při problémech s chováním (káznění) nebo při jiných rodičovských zásazích má výrazný vliv na chování dítěte a jeho pohodu, ať už se na něm podílí otec nezávisle na matce, v souladu s ní nebo bez jakékoli její účasti.
- Otcové mohou ovlivnit chování dětí nepřímo svým vlivem na chování matky a další okolnosti.
- Konflikt s otcem, otcova negativita, otcova přísnost a nedostatek respektu vůči dítěti velmi ovlivňují problémy, které mají děti s chováním.
- Otcova přísná výchova má silnější vliv na stupeň agresivity u chlapců než výchova ze strany matky.
- Osmileté děti, jejichž otcové jim pomáhají, když jsou smutné nebo mají vztek, jsou méně agresivní (chlapci) a méně negativní vůči přátelům (dívky).
- Jen málo mladých provinilců mělo model dobrého otcovství.
- Vysoké zapojení otce v dětství a adolescenci souvisí s nižším rizikovým chováním a kriminalitou potomků v dospívání.

- Kolísání spokojenosti adolescentů se vztahem s jejich otci souvisí s kolísáním jejich psychické pohody.
- Velká účast otce a důvěrnost mezi otcem a dospívajícím ovlivňuje, že dospívající dívky a chlapci mají méně psychických problémů..
- Děti, jejichž otec s nimi tráví hodně času čtením nebo výlety, mají vyšší IQ a jsou sociálně zdatnější než ty, kterým se dostává málo pozornosti. Rozdíly v životních šancích se dají vysledovat až do věku 42 let.
- Děti matek mladších dvaceti let, které se více stýkají se svým otcem, mají méně problémů s chováním a více čtou.
- Děti, jejichž otcové se více zapojují do jejich školních aktivit, mají větší pravděpodobnost dokončit školní docházku a mají vyšší příjem než děti, jejichž otcové se neangažují vůbec.

### **Asociální chování**

- Osobnostní kvality otce, jeho přesvědčení, názory, okolnosti týkající se osobního života, schopnost vnímat a rozumět vývoji a chování dítěte mají vliv na pravděpodobnost, že se u dítěte rozvine asociální chování.
- S asociálním chováním souvisí kvalita a kvantita vztahu mezi otcem a dítětem, a to platí, ať už otec a dítě spolu žijí trvale nebo ne.
- Existuje pozitivní vazba mezi pozitivním, vysoce angažovaným otcovstvím a pozitivními výsledky dětí např. v jejich odolnosti vůči asociálnímu chování a s ním souvisejících obtížích, jako je například neúspěch ve škole.
- Děti, které vidí svého otce málokdy nebo vůbec ne, mají tendenci si ho idealizovat nebo démonizovat. Jeho nepřítomnost cítí jakou svou vinu, trápí se a pociťují vztek a pochybnosti o sobě samotných až do dospělosti. U některých dětí se toto trauma stane základem jejich asociálního chování.
- Absence otce (kombinovaná s nedostatkem času a kvality) je spojena s agresivitou, asociálním chováním a nízkou úrovní sebeúcty.
- Když dítě špatně vychází s jedním z rodičů, je více než dvojnásobně pravděpodobné, že se bude chovat asociálně.
- Asociální osobnostní potíže u otců jsou spojeny s problémy v chování a agresivitou u dětí a dospívajících.
- Dívky, jejichž otcové se chovali asociálně, jsou vystaveny nejen riziku, že samy budou mít problémy s chováním v dětství a později i s chováním asociálním, ale mohou si navíc za partnera vybrat budoucího kriminálníka.
- Vážnější asociální chování otců mívá na děti horší dopad, stejně tak i intenzivnější kontakt dítěte s otcem se závažným asociálním chováním.

- Dospívající chlapci, jejichž rodiče žijí ve vysoce konfliktním vztahu, budou pravděpodobně projevovat asociální chování a psychické poruchy v době dospívání a v rané dospělosti, a rovněž budou mít trvalé problémy ve vztahu ke svým otcům.
- Nízký stupeň zapojení otců, kteří s dětmi nežijí, souvisí s problémy s chováním v době dospívání (agresivita, asociální chování, potlačování emocí, deprese, úzkosti a nízké sebevědomí).
- Děti, jejichž otcové jsou ve vězení, budou pravděpodobně prokazovat asociální chování, špatné školní výsledky, emocionální poruchy. Budou více inklinovat k alkoholismu a užívání drog a s větší pravděpodobností se dostanou do rozporu se zákony.
- Malý zájem otce o vzdělání dítěte má obrovský dopad na neúspěchy ve škole (a tudíž nepřímo na asociální chování), zejména u chlapců.
- Asociální chování chlapců v nízkém věku většinou vede k jejich ranému sexuálnímu životu a oni se brzy sami octnou v roli otce.

### **Kouření**

- Kouření otců je rizikovým faktorem toho, že jejich dítě bude také kouřit.
- Adolescenti, kteří se více stýkají se svými otci, pravděpodobně nezačnou pravidelně kouřit.
- Změny ve vztahu otec - dítě v průběhu doby predikují změny v pravděpodobnosti, že teenager začne pravidelně kouřit. Potvrzuje to přímý vztah mezi těmito dvěma faktory.

## **VII. Tátové, mámy a sladování profesního a rodinného života**

Česká společnost je v období přechodu od tradiční dělby práce, kde táta vydělává a máma se stará o domácnost k pojetí modernímu, kde oba sdílejí péči o domácnost i profesní realizaci.

Průzkumy dokládají, že jak otcové, tak matky touží po tom, aby lépe harmonizovali svůj pracovní a rodinný život – a aby tátové hráli větší roli při výchově svých dětí. Muži, kteří pracují na plný úvazek, jsou s "balancováním" mezi prací a rodinným životem méně spokojeni než jejich ženské protějšky. Výzkumy rovněž potvrzují, že oba rodiče jsou spokojenější, když jsou role sdíleny více rovnoměrně, a méně spokojeni, když tomu tak není.

Ale v mnoha rodinách stále dokáží mámy i tátové jen těžko porušit tradiční genderové rozdělení, při kterém platí, že muži vydělávají, a ženy se starají o domácnost.

## Kapitola 2. - Stanu se tátou

### I. Co potřebujete vědět o těhotenství

Ač to víme, během toho krátkého momentu si většinou ani neuvědomujeme, jak rychle těhotenství vznikne...

Během prvních čtyř měsíců se tvoří placenta a dítě skrze ni dostává výživu a začínají se tvořit a růst orgány, svaly a kosti.

V pátém měsíci se tvoří centrální nervová soustava, mozek a mícha.

Na začátku 6. týdne začíná bít srdíčko.

Pokud se to už nestalo, nyní si vaše partnerka začíná uvědomovat, že je těhotná (vynechaná menstruace, ranní nevolnosti, napětí v prsou). Formou domácího testu, který zjišťuje hladinu hormonu HCG v moči lze těhotenství ověřit.

Ať už jsou vaše reakce jakékoli - radost, zmatek nebo smíšené pocity - jedna čtvrtina těhotenství končí potratem v prvních 12 týdnech. Takže možná přípravu na příchod nového človíčka budete chtít o pár týdnů odložit a nezačnete hned s úpravami pokoje.

Přesto už nyní je čas přemýšlet o tom, jaký bude mít vaše chování vliv na dítě. Týká se to kouření, alkoholu a užívání drog. To je zásadní. Máte-li navíc vy a vaše partnerka ve vztahu potíže, je dobré co nejdříve vyhledat pomoc. Stres matky má vliv na nízkou porodní hmotnost, předčasný porod a chování a emoční stránku dítěte.

#### Volba porodnice

Na internetu je k dispozici mnoho odkazů, jakou porodnici zvolit. Navíc je vhodné ověřit si, co nemocnice nabízejí, jaký mají přístup k rodičům. V době babyboomu si včas zjistěte, jestli se musíte ve vybrané porodnici registrovat a dokdy.

Můžete nahlédnout například na: <http://www.babyweb.cz/kdy-se-zaregistrovat-v-porodnici>, kde jsou informace o podmínkách registrace pěti nejžádanějších porodnic.

Nebo pro lepší orientaci ve službách porodnic zvolte odkaz na:

<http://magazin.mojechytredite.cz/rodicovstvi/orientujete-se-v-soucasnych-porodnich-sluzbach>.

Prolistujte si průvodce porodnicemi České republiky 2004, které vydalo Aperió.

Nebo navštivte místní rodinné - mateřské centrum, kde vám poradí.

## II. Průvodce ultrazvukem a předporodními kurzy aneb dva v tom

### Ultrazvuk

Otcova přítomnost u porodu bývá často požadovanou nutností, a nikoli pouze jeho volbou. Ale důležitý zážitek s vaším dítětem nastává o mnoho dříve, a to na ultrazvukovém vyšetření, které se provádí mezi 8. až 12. týdnem těhotenství partnerky.

Prvním ultrazvukovým vyšetřením se zjišťuje, zda je dítě uloženo správně (nitroděložně) a zda se náležitě vyvíjí. Vyšetřením se potvrdí očekávané datum narození a ověří se počet dětí v matčině děloze. Je to ono vyšetření, z něhož jste si odnesli nejasné černobílé fotografie, na nichž nejste schopni rozlišit, co je co.

Druhý ultrazvuk se provádí obvykle kolem 19. až 20. týdne. Kontroluje se jím hmotnost dítěte, srdeční frekvence a další vitální orgány včetně mozku. Odhalí i další viditelné anomálie a můžete se dozvědět, pohlaví dítěte. Už velmi dobře si můžete prohlédnout své dítě.

I když nemocnice možná v lásce nemáte, ultrazvuková vyšetření jsou důležitá proto, abyste viděli, jak vaše dítě roste, a podpořili partnerku v momentě těchto změn. Mnoho otců považuje okamžik, kdy vidí své dítě pohybující se v děloze za silně emotivní a hovoří o tom, že je to poprvé, kdy skutečně cítí otcovství jako opravdové.

### Předporodní kurzy

Předporodní kurzy jsou dobrou cestou seznámit se s tím, co očekávat, jak partnerku podpořit během porodu, a připravit se na život s novorozencem. Díky nim můžete potkat i další lidi prožívající totéž co vy. Ve Velké Británii například kurzy navštěvuje 75 % otců

Předporodní kurzy obvykle začínají ve třetím trimestru (kolem 26. týdne).

Konají se jednou týdně (od 6 do 8 týdnů) a obvykle je vedou porodní asistentky.

O porodních kurzech ve vašem okolí se lze informovat u gynekologa partnerky, v porodnici nebo mateřském či rodinném centru.

Většina kurzů se pak skládá ze dvou částí: **teoretické**, kde přednáší gynekolog, sestřička, porodní asistentka a další odborníci a učí mámu i tátu připravit se psychicky na porod, a **praktické**, kde probíhá příprava na porod, kojení a rodiče si i vyzkouší, jak správně zacházet s miminem.

Ze zákona na tyto činnosti nemáte nárok na uvolnění z práce, ale pokuste se se svým zaměstnavatelem domluvit a případně si na ně vzít neplacené volno.

### III. Skvělý partner při porodu

Dle výzkumu Podoby otcovství se kolem 25 % českých otců účastní porodu dítěte.

Ve své roli partnera při porodu poskytujete matce svého dítěte skutečně důležitou pomoc při porodních bolestech – ta může zahrnovat posílení toho, co se naučila v předporodních kurzech, plnění role ochránce a poskytování tolik potřebné psychické a fyzické opory.

Pozorný a citlivý partner pomůže rodící ženě snášet lépe bolest, pomůže jí, aby měla pocit, že má porod “pod kontrolou”. Ten může probíhat kratší dobu a v důsledku toho zažívají matky i méně bolesti – zejména, když mají dost informací, jak bolest kontrolovat.

Je nicméně důležité poznamenat, že vystresovaný partner - otec může být při porodu kontraproduktivní, zejména má-li z porodních bolestí partnerky strach a úzkost. Porod se tak může zpomalit, “úzkost je nakažlivá”. Navštěvujete-li předporodní kurzy, diskutujte s otci, kteří “už to zažili” o roli, jakou chcete u porodu hrát. A budete se cítit lépe.

Než se dostaví porodní bolesti, musíte vědět o mechanice porodu a myslet na předem dohodnutý plán porodu - ale zejména musíte naslouchat své partnerce, poslouchat profesionály a být připraven podle potřeby plán změnit. Často se o mužích tvrdí, že sami o sobě uvažují jako o “koučích porodu” Většina se cítí nepříjemně – a oprávněně. Považovat se za člena týmu znamená cestu vpřed.

Někdy mohou trvat porodní bolesti dlouho a i vy se můžete cítit vyčerpaný. Partnerku budete muset pořád masírovat nebo naopak se jí za žádných okolností nedotýkat. Možná ji budete muset podpírat v porodním bazénu nebo se s ní procházet v podřepu a téměř určitě ji budete muset připomínat, aby dýchala a relaxovala. Poskytněte jí vše, o co vás požádá – ona vám poskytne největší dar vašeho života.

## Kapitola 3 - Stal jsem se otcem

### I. Na co máte ze zákona nárok a co byste měli udělat

#### A. Registrace dítěte

K vystavení rodného listu bude potřeba občanský průkaz partnerky a prohlášení rodičů o shodě jména, jde o formulář, který dostanete v těhotenské poradně nebo přímo v porodnici.

**U dítěte narozeného v manželství** bude potřeba ještě originál nebo ověřená kopie oddacího listu.

**U dítěte narozeného mimo manželství** je potřeba doložit Zápis o určení otcovství k nenarozenému dítěti souhlasným prohlášením rodičů. Tento doklad vystaví nastávajícím rodičům jakákoliv matrika (nikoliv tedy nutně matrika podle trvalého bydliště) a lze ho vyřídit před i po narození dítěte. K vyřízení jsou třeba občanské průkazy obou rodičů a těhotenský průkaz. Pokud spolu mají rodiče další děti, potřebuje matrika k vydání zápisu o určení otcovství i jejich rodné listy. Příjmení dítěte, pokud rodiče nejsou oddáni, se zapíše podle dohody rodičů při určení otcovství.

Pokud si matka otce nepřeje zveřejnit, doloží pouze občanský průkaz a prohlášení o shodě jména.

#### Hlášení narození dítěte

Zdravotnické zařízení ohlásí narození dítěte příslušné matrice, obvykle předá i příslušné doklady, a to do 3 dnů od porodu, pokud tak neučiní, musí tak učinit rodič. V případě narození mimo zdravotnické zařízení, nebyla-li matce poskytnuta ani následně zdravotnická péče, lze hlášení narození oznámit ústně.

Na základě předložených dokumentů a hlášení o narození příslušný matriční úřad do 30 dnů vystaví **rodný list**.

#### Návštěva pediatra

Do 24 hodin po propuštění ze zdravotnického zařízení nebo po dohodě si domluvte návštěvu pediatra, kam se dostavíte spolu se záznamy o dítěti a rodiče. V poradně jsou speciální ordinanční hodiny vyhrazené pro novorozence.



## B. Čerpání peněžité pomoci v mateřství (PPM)

I muž má nárok na PPM, a to pokud:

- převezme do své trvalé péče dítě do 7 let věku,
- pečuje o dítě na základě rozhodnutí příslušného orgánu,
- jestliže partnerka nepobírá PPM a sama nemůže nebo nesmí podle lékařského posudku o dítě pečovat (22 týdnů, nejdéle však do 8 měsíců věku dítěte),
- pečuje o dítě a je otcem dítěte nebo manželem ženy, jež dítě porodila.

Podpůrní doba, po kterou otec může pobírat PPM, činí 22 týdnů. Pojištěnec, tj. otec dítěte, musí splnit podmínky pro nárok na dávku PPM v době pojištění. Musí být účasten na nemocenském pojištění alespoň po dobu 270 kalendářních dnů v posledních dvou letech před dnem nástupu na PPM nebo v ochranné lhůtě, která činí 7 dní. V době pobírání PPM nesmí vykonávat práci v zaměstnání a pobírat z tohoto zaměstnání příjem.

Je-li nárok na PPM uplatňován z nemocenského pojištění OSVČ, pak musí být splněna ještě podmínka účasti na nemocenském pojištění OSVČ alespoň po dobu 180 kalendářních dnů v posledním roce před nástupem na PPM.

O PPM se žádá u zaměstnavatele podáním žádosti o peněžitou pomoc v mateřství při převzetí dítěte do péče. Zmíněná dohoda se k žádosti přikládá. Vznik nároku na PPM potvrdí na „Potvrzení o nároku na dávky ovlivňující nárok a výši rodičovského příspěvku“ správa sociálního zabezpečení příslušná podle sídla zaměstnavatele nebo mzdové účtárny, popř. ta správa sociálního zabezpečení, kde je vedena OSVČ. Tím, že vznikne nárok na peněžitou pomoc v mateřství, může otec učinit volbu dvou či tříleté varianty rodičovského příspěvku.

## C. Rodičovská dovolená a možnosti čerpání

Dle statistických údajů současné době v České republice rodičovskou dovolenou čerpá pouze 1,5 % mužů.

Rodičovskou dovolenou upravuje par. 196 Zákoníku práce

K prohloubení péče o dítě je zaměstnavatel povinen poskytnout zaměstnankyni a zaměstnanci na jejich žádost rodičovskou dovolenou. Rodičovská dovolená se poskytuje matce dítěte po skončení mateřské dovolené (28 týdnů) a (při narození dvojčat a vícčrat 37 týdnů) a otci od narození dítěte, a to v rozsahu, o jaký požádají, ne však déle než do doby, kdy dítě dosáhne věku tří let. Po skončení této doby můžete zaměstnavatele požádat o poskytnutí neplaceného volna, ale zaměstnavatel není povinen vám vyhovět.

Otcovská dovolená v České republice zatím zákonem ustavená není.

U otce se pro účely čerpání dovolené započítává 22 týdnů rodičovské dovolené od narození dítěte jako výkon práce.

Mateřskou a rodičovskou dovolenou jsou zaměstnankyně a zaměstnanec oprávněni čerpat současně.

Právo na rodičovskou dovolenou má stejně jako zaměstnankyně i zaměstnanec, který převzal dítě do péče nahrazující péči rodičů na základě rozhodnutí příslušného orgánu, nebo dítě, jehož matka zemřela.

**Dvouletá varianta čerpání** rodičovského příspěvku – následuje po PPM; příspěvek je pobírán ve zvýšené výměře (11 400 Kč) do 24 měsíců věku dítěte. O tuto formu čerpání však může požádat pouze rodič, který má nárok na PPM ve výši alespoň 380 Kč za kalendářní den;

**Tříletá varianta čerpání** – následuje po PPM a výše příspěvku je v základní výměře (7 600 Kč) do 36 měsíců věku dítěte.

Otec se musí s matkou na rodičovském příspěvku (RP) vystřídat, tj. podat žádost o rodičovský příspěvek a následně může provést volbu varianty délky jeho pobírání ve stanovené lhůtě.

Pokud chcete zvolit dvouletou variantu (tzv. rychlejší), je třeba nutně volbu provést do konce druhého kalendářního měsíce, následujícího po kalendářním měsíci, v němž dítě dosáhlo 22 týdnů života.

Pokud chcete zvolit tříletou variantu (tzv. klasickou), je nutně tuto volbu provést do konce kalendářního měsíce, v němž dítě dosáhlo 9 měsíců.

Po provedení volby může RP pobírat nadále otec anebo matka – zvolená varianta platí i pro ni. RP však může pobírat vždy jen jeden z rodičů!

To, že jeden z rodičů pobírá PPM, je třeba oznámit a výši doložit příslušnému úřadu státní sociální podpory. Pak vzniká nárok v kalendářním měsíci na rodičovský příspěvek ve výši rozdílu mezi výší rodičovského příspěvku a peněžitou pomocí v mateřství. Potřebné formuláře obdržíte na úřadu státní sociální podpory nebo je v elektronické podobě naleznete na [webových stránkách](#) Ministerstva práce a sociálních věcí.

## II. První dva týdny života dítěte

Důležitou roli, kterou budete nyní hrát je role “dveřníka”. Budete držet návštěvy co nejdále ode dveří, abyste si mohli vy, máma i dítě dostatečně odpočinout, zvykat si na sebe vzájemně v nových rolích a zavést rutinu. Je velmi jednoduché soustředit veškerou pozornost na nově přichozícího, ale nezapomeňte na ženu, která děcko porodila ... připravte něco dobrého k jídlu a nechte ji nerušeně odpočívat, jak jen to bude možné

Bude kolem spousta práce - “výbavy” pro mámu, kojení, výměny plen, domácí práce.

Ale bude to i období, kdy budete poznávat, jak fascinující mimina jsou. Novorozenci milují, když se jich dotýkáte, mluvíte s nimi, držíte je a “chodíte” s nimi. Reagují na oční kontakt a mimiku a lze získat jejich pozornost, když pohybujete v jejich zorném poli předměty nebo hračkami. Čím více času s nimi strávíte, tím více se o nich dozvíte. Nevzdávejte to a nedávejte

je hned mámě, pokud se rozbřečí. Potřebujete je naučit, aby vám důvěřovali, aby si zvykali na vaši vůni, váš hlas a pak, když je vezmete do náručí, se naopak uklidní. Rychle se naučíte je chovat a bude to pro vás příjemný pocit stejně jako vědomí toho, že umožňujete své ženě chvíli si odpočinout.

A nezapomeňte - čas, který strávíte s vaším dítětem mluvením, zpíváním písniček, napodobováním jeho mimiky, hraním her, čtením či vyprávěním příběhů nejen utužujete váš vztah, ale i podporujete vývoj a rozvoj nervových synapsí v mozku.

### **III. Zapojte se od začátku**

Kdokoli, kdo se stane rodičem poprvé, se musí naučit spoustě nových věcí a neznamená to, že jsou matky v této záležitosti nějak lepší, než jste vy...v mnoha případech to jenom dělají častěji.

#### **Jak mimino uchopit**

Dítě vypadá velmi křehce a lehce si můžete připadat jako hrom do police, ale zakrátko se naučíte, jak podepřít paži a předloktím jeho ramínka a krk, a druhou rukou jeho zadeček. Novorozenci jsou mnohem pevnější, než se zdají, důležité je podepřít hlavičku a jejich krční svaly, které jsou ještě v prvních šesti měsících dost slabé.

#### **Pláč**

Je pronikavý, znervózňuje a někdy zní až hrozivě ... pláčem však vaše dítě sděluje, že něco není v pořádku. A nezáleží, jestli je to v noci nebo ve dne a tento hluk obvykle utichne až když zjistíte, co děcko trápí.

Může to být hlad, mokré pleny, horko nebo naopak zima, únava, příliš mnoho podnětů, potřeba říhnout si ... to jsou nejčastější důvody, proč dítě pláče. Někdy je na první pohled jasné, co je příčinou, někdy ne. Někdy stejně jako my potřebuje prostě obejmout nebo změnit "kulisy" Někdy, když jste již vyčerpali všechny možnosti, prostě jen potřebuje být ve své postýlce a mít klid. A nezapomínejte na to, že čím více času s vaším dítětem strávíte, tím snáze odhadnete jeho potřeby a ono nebude mít důvod často plakat.

#### **Pleny a koupání**

Plenky vyměňujte pravidelně, aby děcko nemělo opruzeniny. Když jste venku, mějte vždy u sebe čistou plenu, vlhčené ubrousky a krém.

Když je dítě malé používejte raději než vlhčené parfémované ubrousky vatou a teplou vodu - místo koupání je můžete omýt vlhkou žínkou. Zkontrolujte teplotu místnosti a položte dítě na nahřátý ručník. Začněte utírat oči, krk, obličej a pak pokračujte směrem dolů ke

genitáliím. Když dítě povyroste, můžete začít s vanou nebo si udělat rodinnou koupel, kdy se dítě koupe s mámou nebo tátou nebo s někým dalším, kdo vám bude asistovat.

#### **IV. Pečujte o váš vztah**

Když se narodí první dítě, jeden z pěti párů cítí, že se jejich vztah zlepšil. Ale dva ze tří cítí, že se naopak zhoršil.

To je špatná zpráva pro děti, které trpí tím, že jejich rodiče spolu nevycházejí. V konečném důsledku se totiž potom tátové méně věnují právě svým potomkům.

Když se vztah začne kazit, jeden nebo oba partneři se začínají cítit opuštěně. Začne vzájemné obviňování, které vede k trápení, odluce až závěrečnému rozvodu. Ale manželská krize takto skončit nemusí.

Nejlepším způsobem jak ochránit vztah, je být aktivním otcem, který od začátku hodně pracuje v domácnosti, stejnou měrou pečuje o dítě a je citlivý vůči potřebám a úzkostem mámy. Výzkum potvrzuje, že suverénní, praktičtí tátové, kteří toho doma hodně zastanou, se pravděpodobně ve svém soukromém (domácím) životem cítí nejspokojenější. Mámy se tak s největší pravděpodobností cítí spokojenější též.

Péče o vzájemný vztah je jedním z nejlepších způsobů jak pečovat o svého potomka. Musíte se vyhnout situaci, aby se matka a dítě staly "novým párem" a vy abyste zůstal stranou. To můžete vyřešit KOMUNIKACÍ – a i když se věci začaly kazit, podaří se vám tím často přerušit bludný kruh a proces rozkladu vztahu zastavit.

#### **V. Ovlivňuje práce váš rodinný život?**

Je-li vaše odpověď ano, nejste podle výsledků řady výzkumů sám! Mnoho mužů pociťuje potřebu "přibrzdit" kariéru v důsledku rostoucích potřeb rodiny na čas, a to i za cenu snížení platu, jen aby mohli být více se svými dětmi.

##### **Co s tím můžete udělat?**

Zejména jste-li jediným živitelem rodiny, je téměř nemožné najít nějaké rozumné řešení, jak byste se vy a matka vašeho dítěte mohli podílet na placené a neplacené práci jinak.

Dobрым východiskem je sednout si spolu se svým partnerem a promluvit si o tom, jak oba vnímáte kariéru a domácí práce a najít způsob, jak se podělit o odpovědnost za vydělávání peněz a péči o děti. Výzkumy dokládají, že spokojenost obou rodičů se zvýší, jestliže najdou společnou vůli problémy řešit.

Ideální je eventuální problémy začít řešit ještě před narozením dítěte. Pokud jste dialog na toto téma odkládali a zejména považujete-li svoji životní situaci za tíživou, je právě teď čas, abyste o věcech diskutovali.

Za částečný úvazek méně vyděláte a můžete zmeškat i kariérní postup, ale stojí za to zamyslet se nad ním, chcete-li trávit více času v zaměstnání nebo se svou rodinou.

Jinou možností je flexibilita práce, flexibilní pracovní doba, práce z domova a ostatní dále uvedené formy. Váš zaměstnavatel vám může dovolit jedno volné odpoledne týdně s tím, že se dohodnete na náhradě pracovní doby, aniž by vám při tom krátil plat.

## **VI. Ovlivňuje rodinný život vaši práci?**

Jestliže se věnujete své rodině řádně, potom bude vaše odpověď pravděpodobně znít ano. Podíl zapojení otců v rodině (v péči o domácnost stejně jako v péči o děti) se zvyšuje a rozdíl mezi prací matek a otců se zmenšuje.

Odhaduje se, že 21 % českých otců se zapojuje do domácích prací. (Podoby otcovství)

Takoví aktivní tátové mohou popřemýšlet o práci na částečný úvazek, domluvit se se zaměstnavatelem na kratším úvazku, aby měli více času na rodinu.

I když práce na částečný úvazek se vám na první pohled nezdá, vyplatí se přemýšlet o ní a připojit se k stále většímu počtu otců, kteří využívají dalších alternativních pracovních možností přátelských rodině.

### **Různé typy práce přátelské rodině zahrnují například:**

- Sdílené pracovní místo
- Práci z domova
- Práci na částečný úvazek
- Flexibilní pracovní dobu
- Tzv. blokovou práci (je využívána např. ve Velké Británii, práce je "stlačena" do doby školní docházky, ale mzda se vyplácí v průběhu celého roku)
- Náhradní volno (vzít si volno místo placených přesčasů)

## A nyní trocha statistiky

Dle zdrojů z Eurostatu podíl pracovníků v EU-27 s hlavním zaměstnáním na částečný úvazek neustále roste, a to z 16,2 % v roce 2000 na 19,2 % v roce 2010.

Výskyt pracovních poměrů na částečný úvazek u mužů a u žen se však značně liší. Téměř jedna třetina (31,9 %) zaměstnaných žen v EU-27 pracovala v roce 2010 na částečný úvazek, což je mnohem větší podíl než u mužů (8,7 %). Česká republika stále patří do zemí, kde je nabídka prací na částečný úvazek hluboko pod průměrem EU. Podle zdrojů OECD v roce 2010 pracovalo v České republice na částečný úvazek pouze 4 % zaměstnanců z nichž 6,5 % žen a pouze 1,9 % mužů.

Důvody lze vidět v tom, že hodně českých tátů si nebere flexibilní práci ze strachu, že by ohrozili svou kariéru. Obávají se, že budou-li pracovat s upravenou pracovní dobou, budou chápáni za ne příliš oddané své práci a že to ovlivní negativně jejich šance na povýšení.

Toto tvrzení má stále něco do sebe – stále ještě platí, že pružná pracovní doba je méně běžná v prostředí, jemuž dominují muži. O možnost pracovat v režimu pružné pracovní doby žádá méně mužů než žen. A méně mužům to zaměstnavatel umožní. Více než polovina mužů v českém prostředí se domnívá, že zaměstnavatelé budou při řešení stejné rodinné situace jednat jinak se ženou než s mužem.

Ale věci se pomalu mění a stále se zvyšuje počet osvědčených zaměstnavatelů, kteří pochopili, že dovolit mámám a tátům (a ostatním) pracovat v režimu pružné pracovní doby je dobré pro loajalitu a produktivitu zaměstnanců.

## VII. Flexibilita pracovních úvazků

Dále uvádíme různé formy flexibilní práce a zákonné úpravy, které by se při péči o dítě a sladování profesního a rodinného života mohly hodit.

### A. Práce z domova: práci z domova upravuje § 317 Zákoníku práce

Zaměstnavatel není povinen zaměstnanci/zaměstnankyni práci z domova nařídit a není rovněž povinen zaměstnanci/kyni žádosti o práci z domova vyhovět. Tato forma práce může vzniknout jen na základě dohody obou smluvních stran, je doporučováno uzavřít ji písemně.

### B. Rozvržení pracovní doby

Podle § 81 rozvržení pracovní doby určuje zaměstnavatel. Zkrácení pracovní doby bez snížení mzdy může být stanoveno v kolektivní smlouvě nebo vnitřním předpisu § 79.

### C. Práce na částečný úvazek

Kratší pracovní dobu upravuje § 80 a stanovuje ji následně. Pokud je délka stanovené pracovní doby kratší než 40 hodin týdně (neplatí pro těžbu, dvousměnné a třisměnné provozy), hovoříme o práci na částečný úvazek. Zaměstnanci mají nárok na stejné podmínky, výhody, v poměrné části. Může být sjednána přímo v pracovní smlouvě nebo jiné ústní či písemné dohodě. Nelze ji zabudovat do kolektivní smlouvy. Bez souhlasu zaměstnance/kyně není zaměstnavatel oprávněn zaměstnance k souhlasu nutit.

### D. Sdílené pracovní místo

Zákoník práce ho neupravuje, ale lze je zahrnout do formy zkráceného úvazku. Podmínky lze stanovit v rámci vnitřních předpisů nebo smluvně. Jedná se pozici, na jejímž místě se střídají dvě či více osob.

### E. Flexibilní pracovní doba

Pružnou pracovní dobu upravuje § 85 zákoníku práce: **(1)** Při pružném rozvržení pracovní doby si zaměstnanec volí sám začátek, popřípadě i konec pracovní doby v jednotlivých dnech v rámci časových úseků stanovených zaměstnavatelem. Při pružném rozvržení pracovní doby musí být průměrná týdenní pracovní doba naplněna nejdéle ve čtyřtýdenním vyrovnávacím období.

*Konto pracovní doby:* druh pružné pracovní doby, který umožňuje zaměstnanci flexibilně snížit/zvýšit počet odpracovaných hodin během týdne, pokud za odpracované období (měsíc) vyplní odpracovaný počet hodin. Může být zakotven v kolektivní smlouvě případně vnitřním předpisu.

*Klouzavá pracovní doba:* kdy je pevně stanoveno jádro pracovního dne a zbytek si zaměstnanci odpracují dle svých potřeb.

*Volná pracovní doba:* zaměstnanec si volí pracovní dobu dle svých potřeb.

*Stlačený týden:* Umožňuje odpracovat úvazek za méně dnů např. čtyřdenní pracovní týden nebo „nadpracovat“ hodiny a vzít si za ně volno.

## Kapitola 4 - Jak mohu ovlivnit vývoj mého dítěte?

### I. Každodenní komunikace

Mnoho tátů si myslí, že rodičovství začíná až po narození dítěte, ale výzkumy hovoří o něčem jiném. Od okamžiku, kdy se dozvíte, že budete tátou, můžete začít pracovat na úspěšnější a šťastnější životní cestě vašeho potomka.

Myslete především na svou partnerku, neboť prvním světem vašeho dítěte je její tělo, konkrétně děloha. Takže to, co tam zažívá, ovlivní život vašeho potomka po narození. Období po početí a narozením je klíčové pro základní stavbu mozku a je prvopočátkem pro jeho budoucí potenciál.

Při zamýšlení se nad tím, jak se matka dítěte stravuje nebo zda a jak mnoho pije alkoholu, přemýšlejte i o tom, co dalšího můžete ovlivnit v okolí ještě nenarozeného dítěte.

Prenatální studie dokazují, že čím bude matka méně stresovaná, tím klidnější a uvolněnější dítě bude. Prokázalo se, že vnější stimulační faktory, jako například hlazení břicha, pouštění jemné melodické hudby, světlo a vibrace, jsou dítětem vnímány jako příjemné.

Takováto prenatální komunikace může pomoci podpořit vývoj vašeho dítěte - například tvorbou silnějších sluchových cest. Mluvením na dítě rovněž zlepšujete jeho jazykové schopnosti. Studie prokázaly, že novorozenci jsou citlivější ke svému mateřskému jazyku a hlasu mámy a táty a jsou schopni je rozeznat od ostatních mužských a ženských hlasů.

Až se dítě narodí, uvidíte, že má rádo, když se ho dotýkáte, mluvíte s ním, držíte je a "chodíte" s ním. Novorozenci reagují na oční kontakt a mimiku a lze získat jejich pozornost, když pohybujete v jejich zorném poli předměty nebo hračkami. Čím více času s nimi strávíte, tím více se o nich dozvíte. Nevzdávejte to a nedávejte je hned mámě, pokud se rozbrečí. Potřebujete je naučit, aby vám důvěřovali, aby si zvykali na vaši vůni, váš hlas a pak, když je vezmete, se naopak uklidní. Rychle se naučíte je uchopit a bude to pro vás stejně příjemné jako vědomí, že jste umožnili své ženě chvíli si odpočinout.

A nezapomeňte, že čas strávený s vaším dítětem mluvením, zpíváním písniček, napodobováním jejich mimiky, hraním her, čtením či vyprávěním příběhů nejen utužuje váš vztah, ale podporuje i jeho schopnost učit se.

### II. Zařízení péče o děti, chůvy, hlídání, rodinná centra

Jednou se jistě rozhodnete poslat své dítě do velkého světa bez vás či mámy. Budete oba potřebovat dělat věci jinak, ať se to týká vyzvedávání dětí, celodenní péče nebo nějaké další části dne. A existuje mnoho důkazů o tom, že vyberete-li si správně kvalitní péči o dítě, podpoříte jeho vývoj a obzvláště jeho sociální dovednosti.



Jednou z možností je paní na hlídání, jesle (jsou-li blízko), nebo později školka. Bez ohledu na to, jak se rozhodnete, je dobré se zeptat i jiných rodičů, přátel, kolegů v práci, kteří možná stáli před obdobným problémem a vyřešili jej.

Konkrétní oblasti a seznamy např. rodinných center budou mít k dispozici asistenti lokálních aktivit projektu Tátové vítání nebo navštivte stránky [www.uniecenter.cz](http://www.uniecenter.cz)

### III. Výběr školy

Pusťte si třeba [www.dobra-skola.cz](http://www.dobra-skola.cz)

Asistenti lokálních aktivit projektu Tátové vítání budou mít k dispozici tipy pro daný region anebo se zeptejte rodičů ve zmíněných centrech, kamarádů v okolí apod.

### IV. Podpora dítěte při učení

Průzkumy opakovaně prokázaly, že zapojení rodičů při vzdělávání dětí je klíčem jejich úspěchu – je to ve skutečnosti mnohem důležitější, než do jaké školy dítě chodí (chování rodičů má na znalosti dětí na druhém stupni větší vliv než kvalita školy).

Jedna britská studie například prokázala, že zapojení britských otců s jejich 7 až 11letými dětmi souvisí s jejich lepšími výsledky při státních zkouškách ve věku 16 let a jejich znalostmi ve věku 20 let. To platí jak pro dcery, tak syny napříč všemi společenskými vrstvami. Ať se matka angažuje na vzdělávání stejně intenzivně jako otec nebo ne.

Několik spolehlivých studií prokázalo, že vysoký stupeň zájmu ze strany otce o učení a vzdělávání jeho dítěte, otcova vysoká očekávání úspěchu a jeho přímé zapojení při učení, vzdělávání a zájmu o školy se odrazí v lepších výsledcích dítěte při zkouškách/testech ve třídě, vyšším stupněm kvalifikace, větším pokroku ve škole, lepším přístupem ke škole a vyšším vzdělanostním očekáváním. A to neplatí pouze pro rodiny ze střední vrstvy: ať už je úroveň vašeho vzdělání jakákoliv, váš zájem o dítě a vaše účast se vyplatí.

Je zajímavé, že průzkumy prokazují, že záleží spíše na kvalitě a obsahu toho, co se svými dětmi děláte, než na množství času, který s nimi trávíte. Věci jako je jít společně na výlet, společně si číst (nejen knihy ale také například noviny a časopisy), projevit zájem o to, co dělají a jaké učivo probírají ve škole, kontrolovat domácí úkoly a pomáhat s nimi, to vše může zlepšit životní šance vašeho dítěte.

A zapojte se i ve škole, pokud je to jen trošku možné (do aktivit pořádaných školou, buďte členy školských orgánů).

## Kapitola 5 - Chci, aby mé dítě bylo šťastné!

### I. Výchova šťastného, sebejistého dítěte

Jedna věc je chtít, aby vaše dítě vyrostlo ve šťastného a sebevědomého jedince (Kdo by to nechtěl?). Ale něco jiného je dosáhnout toho.

Abychom uspokojili obecné materialistické, konzumní sklony, často kupujeme svým dětem hodně věcí, na něž musíme tvrdě vydělávat. Jsme potom déle v práci místo, abychom jim raději věnovali svůj volný čas.

Zdaleka to neznamená, že svým dětem, aby vyrostly, byly šťastné a sebejisté, musíte věnovat obrovské množství času. Spíše si musíme uvědomit, že čas opravdu strávený s potomky je důležitý, protože děti potřebují cítit, že jejich rodiče je milují, a právě aby se cítily milované, potřebují tátův a mámin čas "k děláni obyčejných věcí".

Generace našich předků potvrzují, že opravdu jenom když se svými dětmi v klidu trávíte čas a jste naplno (nejen tělem, ale i duchem) přítomen a nedíváte se stále na hodinky, dostává se vašim potomkům toho, co od vás nejvíce chtějí – vaší nedělené pozornosti. Prostě být teď a tady, užívat si jejich společnosti a dovolit jim, aby určovaly hru. Když cítí, že je někdo poslouchá a "vidí", to je pro jejich sebeúctu naprosto nejdůležitější.

Zejména když hodně pracujete, je skvělé stanovit jednoduché rodinné rituály, které každý týden dodržujete. Třeba pátek večer může být "filmový večer", kdy se všichni stulíte na pohovku a díváte se na DVD, v neděli dopoledne můžete všichni jít na procházku, potom přijít domů a společně si připravit oběd. Děti milují rutinu, protože jim pomáhá, aby se cítily jisté. Je také dobré, aby okusily změnu, ale jen v omezené míře.

Pro mnoho dětí jsou obzvlášť důležité rituály spojené s ukládáním ke spánku, a není nad to, když spolu ležíte a čtete si a potom si o tom povídáte – to je skvělá příležitost, jak se sblížovat.

Když se svými dětmi mluvíte, naslouchejte tomu, co říkají, a dovolte, aby vaše konverzace plynula přirozeně – nepřerušujte je a nesnažte se pořád řešit jejich problémy. Spíše opakujte to, co říkají, než abyste se vnucovali radou: "Takže Bill ti ukradl tužku? Jak ses cítil?". Takový přístup jim pomůže vyjádřit jejich pocity a zpracovat je (s vaší pomocí). Velmi se posílí jejich sebedůvěra.

Zejména, když jsou vaše děti malé, je důležité rozumět jednotlivým etapám jejich vývoje, takže ani nepřeceňujte ani nepodceňujte, čeho jsou schopny. Neodhadnete-li správně situaci, dítě se cítí špatně a vy také, protože se patrně bude brzy nudit nebo bude dokonce rozmrzelé.

Strávit denně péčí o nemluvně nebo batole (krmením, vyměňováním plen, koupáním atd.) a hraním jeho věku odpovídajících her stačí na to, abyste udržovali kontakt – když to nezvládnete každý den, pamatujte na to a dohoňte to jindy. Jestliže oba, vy i máma,

pracujete na plný úvazek, zajistěte, abyste každý určenou dobu strávil se svým dítětem sám bez přerušení.

I když žijete odloučen od svého dítěte, existuje mnoho způsobů, jak i v tomto případě zůstat ve spojení. Na různé tipy, jak to udělat odkazujeme v kapitole 9– a pokud jste pak spolu, dbejte na to, abyste spolu trávily čas kvalitně.

Nevlastní otcové, pamatujte, jak důležitou roli pro sebeúctu dětí hrajete. Studie zjistily, že v tomto ohledu jste mnohem důležitější než matky – prý je to proto, že děti chápou, že láska nevlastních rodičů je méně automatická než láska biologických rodičů. Takže bude-li dítě milovat nevlastní rodič, dítě vycítí, že když je nevlastní rodič miluje, je to proto, že na něm je něco milování hodného. Pozor - stejně se ale budou cítit nemilované, protože si budou myslet, že je na nich něco, co je činí milování nehodnými.

## II. Jak zvládnout disciplínu

Mnoho lidí stále spojuje disciplínu s tátou – jako by to byli pouze muži, kteří mohou stanovit jasné hranice a potom je dodržovat. To samozřejmě není pravda, a naštěstí přístup “počkej, až přijde táta domů” je ve většině moderních rodin dávno minulostí.

Ale jestliže jsme dokázali posunout se od staromódních autoritativních modelů, musíme umět dosáhnout pozitivních výsledků prostřednictvím pozitivního rodičovství. Znamená to od raného věku dítěte odměňovat dobré chování, a jak je to jen možné ignorovat chování špatné. Tak se vaše dítě brzy naučí chápat, že nemusí “vyvádět”, aby si získalo vaši pozornost.

Nevyhnete se tím všem problémům s chováním – bylo by divné, kdyby vaše děti neměly nikdy záchvat zuřivosti, např. když narazí na ty “dva strašné”, tj. vás dva. Vytvoříte však všechny správné základy.

Když už jsou vaše děti dost zralé na to, aby se daly přesvědčit, můžete si s nimi promluvit o základních pravidlech a důsledcích, které nastanou, jestliže stanovená pravidla nebudou dodržovat. Mezi sankce zařadte například odejmutí nějakých požitků nebo privilegií. Avšak je nezbytné a zásadní vždy jasně definovat, co po dětech chcete, aby dělaly (nebo nedělaly) a co nastane, jestliže se zachovají jinak.

Pokuste se vyhnout stanovení příliš mnoha pravidel a přehnaného důrazu na takové maličkosti, jako co si mají obléknout nebo jak často si mají uklízet svůj pokoj. Je mnohem lepší podporovat jejich samostatnost. Budte přísný u věcí, na kterých skutečně záleží a triviality nechte stranou – tak budou vaše děti jasně vědět, že to myslíte s jejich výchovou a disciplínou vážně, aniž by se cítily, že žijí v nějakém fašistickém diktátorském režimu.

Žijete-li s jejich matkou dětí odloučeně nebo jestliže jste rozvedeni, je skutečně důležité, abyste se dohodli na pravidlech, která se vztahují k oběma domácnostem, a tato pravidla

potom důsledně dodržovali. Děti potřebují znát hranice jestliže jsou na každém místě jiné, začnou poštávat jednoho rodiče proti druhému.

Čím budou starší a nezávislejší, tím více budete muset přistupovat k rodičovství jako k týmové hře. Berte sám sebe jako kouče, který se snaží dostat ze svých hráčů to nejlepší - dosáhnete mnohem lepších výsledků, když s potomky budete pracovat a respektovat jejich vklad, než na ně pořád jen vyjíždět a trvat jen na svém. Všechno spočívá v tom, jak si získat vzájemnou důvěru a jak zvládnout umění kompromisu.

### III. Jak zvládnout šikanu

Šikana se špatně definuje, ale Aliance proti šikaně říká, že obecně zahrnuje opakované, úmyslné ubližování jedné osoby druhou. Šikana je založena na nerovnováze sil. Šikana může být tělesná a verbální a může zahrnovat takové chování jako jsou:

- nadávky,
- rozšiřování urážlivých pomluv,
- vylučování někoho ze skupiny a rušení přátelství,
- dělání ponižujících poznámek o pohlaví, kultuře, náboženství nebo sexualitě,
- dělat ponižující poznámky o invaliditě nebo nemoci,
- okrádání (o věci nebo peníze),
- bití či strkání někoho nebo kopání do něj.

Kyberšikana má stejný účinek jako přímá verbální nebo psychická šikana, ale odehrává se přes mobilní telefony, emaily nebo SMS zprávy. Toto chování může provádět jedinec nebo skupina osob a může obsahovat např. zasilání urážlivých textů, šíření pomluv přes sociální sítě, nahrávání soukromých nebo zkeslených fotografií nebo filmů, posílání hanlivých poznámek přes hazardní sítě, nebo předstírání falešné identity. Tyto činnosti směřují vždy k jedinému - způsobit oběti šikany škodu nebo jí ublížit..

#### **Čeho si všímat?**

#### **Vaše dítě může:**

- prokazovat známky stresu, např. být náladové, tiché nebo plakat,
- šikanovat mladšího sourozence nebo kamaráda.
- vymlouvat se, aby nemuselo do školy (např. ho bolí břicho nebo hlava),

- vypadat neklidně poté, co použilo internet nebo mobil nebo změnit chování (např. nechce se hned podívat na nové textové zprávy a je tajnůstkářské a nechce mluvit o svých online aktivitách a chová se odtažitě),
- mít víc modřin a škrábanců než obvykle,
- jíst jinak než obvykle,
- mít roztrhané oblečení (věci do školy jsou rozbité, nebo je nemá nebo ztratilo peníze),
- špatně spát,
- v noci se pomočovat.

### Co můžete udělat?

- Nepanikařte a pokuste se myslet nezaujatě. Vaším úkolem je naslouchat, uklidňovat a ujišťovat, že situace se může zlepšit, jestliže něco uděláte. Najděte klidné místo, kde vaše dítě může mluvit o tom, co se děje.
- Naslouchejte mu a ujišťujte ho, že bylo správné, že za vámi přišlo. Pro dítě není snadné mluvit o tom, že bylo šikanováno, takže je důležité pokusit se zjistit, jak se cítí, co se stalo, kdy a kde. A spíše než shromažďovat “důkazy” ho povzbudit, aby se otevřelo.
- Ujistěte ho, že šikana není jeho vina a že jste tu, abyste ho podpořil. Připomeňte mu, že ho podpoří i rodina a přátelé.
- Zjistěte, co si dítě nebo mladý člověk přeje, aby se stalo. Pomozte mu identifikovat možnosti, které má, další možné kroky, které se mají udělat a schopnosti, které má, aby problém vyřešil.
- Prodiskutujte situaci se školou a prodiskutujte možnosti a opatření jak podporovat dobré chování a ohledy k ostatním a jak zamezit všem formám šikany mezi žáky.
- Nedopusťte, aby vám hněv nebo strach zabránil v otevřené diskusi.
- Věřte tomu, co slyšíte.
- Nedovolte, aby si mladý člověk myslel, že to, co se stalo, je jeho chyba.
- Neříkejte dítěti, že musí šikanou projít, neboť je to součást dospívání, a že se s tím musí vyrovnat.
- Netvrďte, že se pro to, aby se věci zlepšily, nedá nic dělat.
- Nedělejte nic, dokud opravdu nevíte, o co jde.
- Na nikoho netlačte a nikomu nevyhrožujte.

## Co když šikanoje vaše dítě?

Zjistit, že vaše dítě šikanovalo ostatní, může být stejně hrozné jako zjistit, že je samo obětí šikany – přestože ve skutečnosti ti, kdo šikanojí často trpí podobnou nejistotou jako oběti. Tyto obě zkušenosti si nejsou tak vzdáleny, jak byste si mohli zprvu myslet.

## IV. Děti s handicapem a zvláštními potřebami

Jste-li otcem dítěte s handicapem a/nebo zvláštními vzdělávacími potřebami, čelíte patrně větším problémům než “průměrný” táta.

Někdy jsou problémy vašeho dítěte jasné od narození – nebo už v těhotenství. Někdy se věci objeví pomaleji, protože vývoj vašeho dítěte probíhá neobvykle pomalu. Někdy je vaše dítě náhle postiženo chorobou nebo zraněním, které mu změní život.

Může se stát, že i když odborníci, se kterými se setkáte, mohou být chápací, budete se v některé chvíli cítit osamocen – částečně proto, že je vaše situace poměrně neobvyklá a lišíte se od ostatních rodin, ale také proto, že mnohé z institucí, které mohou rodině pomoci v těchto tíživých situacích, s otci nepočítají. Všichni mají sklon se soustředit na matku a dítě a je proto nasnadě, že tátové cítí, že se na ně nemyslí.

Můžete se obrátit například na [www.ilom.cz](http://www.ilom.cz), kde na táty myslí.

Všichni rodiče potřebují čas a pomoc, aby se s diagnózou vyrovnali – bez ohledu na to, jak je vážná. Existují ale důkazy o tom, že zejména otce nová situace hluboce zasáhne a že se nedostanou přes prvotní šok a odmítnutí do zralejší fáze vyrovnání se se stavem jejich dítěte.

Existují různé způsoby jak se chránit před nejhoršími účinky izolace:

- Neponořte se do práce – nebo naopak do toho, že převezmete veškerou praktickou péči o své dítě. Je důležité, abyste si vy i matka dítěte zachovali rovnováhu mezi pracovním a rodinným životem a abyste našli čas na péči o vlastní zdraví a pohodu.
- Mluvte s matkou svého dítěte o tom, co se děje – i když můžete cítit, že je lepší o svém niterném prožívání nemluvit nebo se tvářit jako ten “silný”. Je však velmi důležité sdílet své pocity.
- Nebojte se požádat o pomoc přátele, další členy rodiny a odborníky, se kterými se setkáte.
- Vyhledejte pomocné skupiny určené pro táty (a mámy) v podobné situaci – nebo když žádné neexistují, sami nějakou založte. Ty jako společenská podpora mohou být skutečně užitečné.

## Kapitola 6 - Jak zvládám svého teenagera?

### I. Vaše dítě a internet

Internet otevírá svět zábavy, příležitosti a znalostí – ale jako táta budete chtít, aby jej vaše dítě používalo bezpečně.

Prevence je lepší než léčba, takže dobrým způsobem jak ochránit své dítě online je instalovat na domácí počítače odpovídající filtry rodičovské kontroly. Také byste se měli dohodnout na základních pravidlech toho, kolik času má vaše dítě dovoleno pracovat online a kam se může připojit. Webová stránka Bezpečný internet obsahuje některé výborné tipy pro rodiče, děti i školy.

<http://www.bezpecnyinternet.cz/>

- Zipujte – mějte své osobní informace dostupné pouze soukromě a myslete na to, co říkáte a děláte online.
- Blokujte – zablokujte lidi, kteří vám posílají podivné zprávy a žádají vás, abyste se s nimi setkali offline - osobně.
- Přerušete to – přerušete komunikaci s někým, komu věříte, jestliže vás něco zneklidní nebo jestliže vás někdo žádá, abyste se s ním setkal offline.

#### ***Co dělat jestliže se něco pokazí?***

Jestliže vaše dítě zažije nějakou nepříjemnou zkušenost online – zejména, když mu nějaký dospělý dělá návrhy – musíte s tím něco udělat. Ať už se to stalo na chatu, prostřednictvím SMS, na sociální síti, mobilním telefonu, herní konzole nebo počítači, nahlaste to na webovou stránku, na které se to objevilo nebo se obraťte na poradnu např.: <http://www.bezpecnyinternet.cz/poradna/>

### II. Vaše dítě a kouření

Kouření je zabiják, a to že vaše dítě začalo kouřit, je určitě to poslední, co byste si přáli. Podíl mladých kuřáků je v České republice druhý nejvyšší ze všech zemí Evropské unie, navíc se situace zvláště u nejmladších věkových skupin stále zhoršuje. Podle výzkumu zpracovaného studenty FSV ve spolupráci s agenturou IPSOS většina pravidelných kuřáků začala kouřit před 18. narozeninami. Průměrný věk, kdy se s kouřením začíná, je 14 let. Dítě okusí první cigaretu v 10 letech.

Experimentování je součástí dospívání, ale problém s kouřením je především v tom, že je neuvěřitelně snadné stát se závislým – dokonce i jediná cigareta dramaticky zvyšuje pravděpodobnost, že se stanete závislým.

Takže vaším úkolem musí být chránit své dítě před tím, aby cigaretu vůbec okusilo a zároveň mu dávat na vědomí, že chápete tlaky, kterým je dítě vystaveno, aby to zkusilo.

Existuje několik způsobů jak maximalizovat šance, že uspějete:

### **1. Sám nekuřte**

Výzkum prokázal, že jestliže sám kouříte, začnou vaše děti mnohem pravděpodobněji kouřit – je to snad nejvýznamnější rozhodující faktor. Třetina dětí žije s minimálně jedním dospělým kuřákem – což nejenže zvyšuje jejich šance, že začnou kouřit, ale zároveň o čtvrtinu zvyšuje riziko plicní rakoviny a jiných respiračních onemocnění, astmatu a úmrtí. Čím dříve přestanete s kouřením, tím lépe – pro vás i pro vaše děti.

### **2. Začněte se svou protikuřáckou kampaní brzy**

Kouříte-li, začněte snižovat počet cigaret co možno nejdříve. Většina dětí viděla někoho kouřit ještě, než jim bylo pět let. Jakmile se začnou ptát na cigarety a proč lidé kouří, začněte je jemně odvádět od toho, aby někdy zatoužily kouřit.

### **3. Pomozte jim, aby se vyrovnaly s tlakem ze strany vrstevníků**

Přátelé, kteří kouří, budou mít velký vliv na rozhodnutí vašeho dítěte, zda začne kouřit nebo ne. S tím, aby jeho kamarádi nekouřili, moc nenaděláte, ale můžete se věnovat svému dítěti, aby se cítilo dostatečně silným říci cigaretám ne a jít proti proudu.

### **4. Ujistěte se, že jsou dobře informované**

Zdravotní dopady kouření jsou dobře známy a už o nich hodně slyšely ve škole. Místo abyste hovořil o rakovině plic a srdeční chorobě, připomeňte, že existují další negativní dopady kouření, které pro ně budou mnohem "skutečnější", jako je zvýšené riziko, že jim budou padat vlasy, budou neplodní, budou mít vrásky a sníženou kapacitu plic při sportování - a také jim připomeňte finanční náklady spojené s koupí cigaret.

### **Co můžete udělat, jestliže vaše dítě už kouřit začalo?**

Pokuste se napanikařit a nepřehánět. Promluvte s potomkem v klidu. Zde jsou nějaké tipy, jak ke konverzaci přistoupit:

- Položte mu množství otázek, abyste zjistil, jak začal kouřit, jak často kouří, s kým kouří atd. – a opravdu naslouchejte tomu, co vám vaše dítě říká.



- Vysvětlete mu, že je lepší vůbec s kouřením nezačínat, protože to rychle vede k závislosti (jako kuřák to budete vědět lépe než kdokoliv jiný).
- Promluvte s ním o zdravotních dopadech kouření – ale myslete na to, že to vaše dítě pravděpodobně bude vědět ze školy a že nebude chtít přemýšlet o svém zdraví ve vzdálené perspektivě.
- Poukažte na to, jak je kouření drahé – mluvíte často o kouření v nekonfrontačním stylu. Myslete na to, že vzdát se kouření je pro dítě stejně těžké jako pro dospělého.
- Diskutujte s ním o tom, co jiného by s penězi za drahé cigarety mohl udělat.
- Dejte mu jasně najevo, jaký je váš názor a stanovte domácí pravidla.

Nepřestávejte – stále čas od času o kouření mluvíte v nekonfrontačním stylu. A pamatujte na to, že přestat kouřit je pro dítě stejně těžké jako pro dospělého, takže když se pokouší přestat kouřit, podpořte je. Jestliže vy sám kouříte, uzavřete smlouvu, že přestanete kouřit oba – a dodržujte ji. Můžete najít místní poradnu zabývající se léčbou nikotinové závislosti nebo doporučit webové stránky určené dětem, které kouří.

### III. Vaše dítě a alkohol

Podle největší evropské studie ESPAD z roku 2011 o užívání legálních a nelegálních látek šestnáctiletými v České republice alkohol vyzkoušelo 98 % dotázaných. Za poslední měsíc se napili čtyři z pěti školáků, v posledních 30 dnech si 26 % mladistvých dalo více než šestkrát pivo, tvrdého alkoholu se alespoň šestkrát za měsíc napije 15 % mladých. Víno pravidelně pije přes 9 % dospívajících.

Pití alkoholu ničí zdraví mnoha způsoby. Má negativní vliv na vývoj mozku v dospívání, poškozuje paměť, schopnost učit se, zvyšuje riziko úrazů, sebevražd, dopravních nehod, otrav, sebevražd, sexuálního násilí, nebezpečného sexu. Přesto je v naší společnosti přístup k užívání alkoholu velmi liberální. S alkoholem se děti setkají poprvé v rodině a nikoli mezi svými vrstevníky.

Ve Velké Británii například v roce 2009 Nejvyšší lékař Sir Liam Donaldson kategoricky stanovil, že děti nesmí pít do svých 15 let, a mezi 15. a 17. rokem smí pít pouze za dozoru rodiče nebo jiného dospělého.

Ať už to pro vás zní rozumně nebo ne – jedna věc je jistá – je velice důležité, abyste ve své roli rodiče promluvil se svým dítětem o pití a naučil ho svým vlastním chováním pít s rozumem.

Statistiky ukazují, že dvě třetiny dětí v České republice okusí alkohol poprvé před třináctým rokem,

Takže musíte zajistit, aby byla komunikace na toto téma navázána dříve, než to bude nesnadné.

#### IV. Vaše dítě a drogy

Tím, že se drogy tak často objevují ve filmech nebo v televizi, možná máte pocit, že vaše dítě vyrůstá uprostřed drogové epidemie. Skutečně průzkum ESPAD z roku 2011 v České republice uvádí, že alespoň jednu zkušenost s nelegální drogou uvedlo 43 % dotázaných šestnáctiletých studentů. Nejčastěji šlo o marihuanu nebo hašiš (42 %), následovaly zkušenosti se sedativy (10 %), čichání rozpouštědel (8 %), užití halucinogenních hub (7 %), LSD (5 %), extáze (3 %), pervitin (2 %), heroin (1%).

Stejně jako je tomu s kouřením a pitím, je důležité, abyste se vyzbrojil kvalitními informacemi o účincích drog a mluvil o nich se svým dítětem správným způsobem. Zde jsou náměty k rozhovorům:

Začněte se o problémech s drogami bavit brzy a mluvte o nich neustále.

- Připomínejte svému dítěti, že brát drogy není normální (i když média mohou tvrdit něco jiného).
- Zjistěte si, co se učí ve škole o škodlivosti drog, a přemýšlejte, jak byste to mohl ještě zdůraznit.
- Když mluvíte o drogách, pokuste se nebýt konfrontační.
- Zajistěte, aby to, co říkáte, bylo v souladu s tím, co děláte.
- Poznejte přátele svých dětí – tlak ze strany vrstevníků je nejsilnějším faktorem, aby děti drogy buď braly, nebo aby se jim vyhnuly.
- Dodávejte jim odvalu, aby mluvily pravdu, aby vám neřikaly pouze to, co chcete slyšet.

#### V. Vaše dítě a sex

Hovořit s dětmi o sexu je důležitou součástí rodičovství – a na rozdíl od toho, o čem jsou někteří lidé přesvědčeni, existují důkazy, že raná a dobře podaná sexuální výchova dokonce oddaluje sexuální aktivitu.

Proč na tom záleží? Protože sex teenagerů s sebou přináší tři vážná rizika:

- Nechtěné těhotenství – mnoho dětí a mladých teenagerů na ně ani nepomyslí (dokonce ani doopravdy nechápou, co těhotenství s sebou přináší), a když ano, často si myslí, že to je něco, co se “stává jiným lidem”.
- Přenosné pohlavní choroby. Dnes je snadné se takovou chorobu nakazit – zejména, jste-li mladý (HIV/AIDS, chlamydie, kapavka, syfilis).
- Rakovina děložního čípku – to je obvykle způsobeno lidským papillomavirem, který je sexuálně přenosný – často dochází k infekcím, když je dívka ještě ve velmi mladém věku.

Sexuální výchova v České republice je stále poněkud zanedbávaná. Školy sice podnikají určité kroky, ovšem nespolehejte příliš, že učitelé za vás odvedou všechnu práci – a mějte na paměti, že děti budou spíše naslouchat, jestliže s nimi promluvíte vy.

### Co byste měl zmínit?

Děti potřebují vědět o technice sexu a rovněž o jeho emocionálních aspektech, a to před pubertou, takže nejpozději asi ve věku 12 let. Jako u jiných tak “choulostivých” věcí, nikdy není příliš brzy na to, začít o sexu a partnerských vztazích otevřeně mluvit.

Dříve rodiče říkali, že si musí promluvit o “kytičkách a včeličkách”. Tátové mluvili se syny a mámy s dcerami. Mnohem účinnější je sdílet s partnerem zodpovědnost a stále navazovat na již předané informace. Jde o dlouhý a trvalý proces, při kterém spíš odpovídáte na otázky dětí, než abyste se pustili do jednoho “velkého” vážného rozhovoru.

Pokuste se vytvořit takové klima, při němž se dítě může na sex zeptat kdykoliv – například, když se toto téma objeví v televizi.

Když se vaše dítě začne ptát na sex, položte mu, než se pustíte do vysvětlování, několik otázek – to vám pomůže zjistit, kolik už toho ví, a vy tomu můžete přizpůsobit své odpovědi.

Budte připraveni mluvit o svých vlastních zkušenostech a podělit se o to, jak jste se cítil vy sám v jejich věku – to vašemu dítěti pomůže vidět vás jako někoho, kdo prošel stejnou cestou. V tomto smyslu mohou chlapci získat osobní představu od táty, a dcery od mámy. Ale obecné konverzace jsou také užitečné. Takže na pohlaví rodiče až tak moc nezáleží.

Hovořte o citech i o anatomii. Pokuste se jim sdělit, že fascinace sexem a (touhou po něm) je naprosto normální, ale že je ideální v jedinečném a láskyplném vztahu.

## VI. Pomozte svým dětem s výběrem studia/ kariéry

Když vaše dítě dospěje do 9. třídy – bude se muset rozhodnout, co dál. Je to samozřejmě jeho volba, co bude chtít dělat, ale bude se na vás obracet o radu. Asi už máte představu o tom, co si myslíte, že by vaši potomci měli později v životě dělat, vaší rolí je však pomoci jim, aby se rozhodli sami, a ne jim říkat, co mají dělat. Zde jsou tipy jak vést rozhovor efektivně:

- Hovořte s nimi o jejich silných stránkách a aspiracích, v čem jsou dobří a co chtějí dělat a čím chtějí být.
- Pracujte s nimi a probírejte různé kariéry – můžete začít tím, že se podíváte na to, jak se slavní lidé dostali tam, kde jsou, nebo přemýšlejte o svých vlastních přátelích a příbuzných.
- Povzbuďte své dítě, aby mluvil s mnoha lidmi o jejich volbách – ostatní jim mohou předat svou zkušenost.
- Přesvědčte je, aby promluvili s učiteli, kteří učí předměty, které je zajímají. Ti vědí o možnostech rozvíjet talent a dalším uplatnění.
- Zařídte, aby vaše dítě přišlo do vaší práce a pracovalo celý den s vámi – nebo mu pomozte zařídit, aby získalo zkušenost s prací někoho, kdo dělá něco, o co se dítě zajímá.
- Zajistěte, aby svou volbou vaše dítě začalo "pracovat" na materiálně zajištěné budoucnosti, ale dbejte na to, aby při rozhodování nezapomnělo na to, co ho baví a co by v budoucnu dělalo s nadšením.
- Myslete na dobré středoškolské a navazující vysokoškolské vzdělání, ale neopomíňte ani různé typy odborných škol nebo učebních oborů.

## Kapitola 7 - Jsme rozvedená rodina

### I. Jak si poradit s rozvodem /odlukou

Podle údajů Českého statistického úřadu bylo v roce 2011 v České republice rozvedeno 28 000 manželství (46 %). Z nich představovalo 56 % rozvedených párů s nezletilými dětmi.

Statistika příčin rozvratu manželství vykazuje stále častější uvedení kategorie obecných příčin, kategorie "rozdílnost povah, názorů a zájmů" a "ostatní" před konkrétně formulovanými důvody. U konkrétně formulovaných příčin rozvratu byla soudem nejčastěji identifikována 1. nevěra, 2. alkoholismus muže nebo nezáměr o rodinu ze strany ženy.

Ať už děláte cokoli, nevrhejte se do rozvodu nebo odluky slepě a nepodceňujte jeho pravděpodobný dopad. Je to pro oba partnery těžké období. Rozvod je spojen s vážnými psychickými a tělesnými zdravotními problémy, včetně deprese a úzkosti.

Zejména rozvedení muži jsou více náchylní k alkoholismu a závislosti na škodlivých látkách. Žijete-li většinu času odděleně od svých potomků, hrozí vám největší riziko. Rozvedení otcové, kteří nebydlí s dětmi, vykazují vyšší úroveň "stresu ze selhání v rodičovské roli" (pocit, že jste jako otec neúspěšný) než otcové, kteří ještě bydlí doma. Výzkum prokázal, že zvýšená hladina tohoto typu stresu je zodpovědná za nárůst deprese a konzumace alkoholu u mužů.

Je skutečně důležité, abyste se jako rozvedený otec staral o své zdraví – kvůli sobě a kvůli svým dětem. Zdravé jídlo, hodně cvičit, dostatek spánku a rozumný přístup ke kouření, pití a drogám, to vše by mělo být součástí toho, abyste zůstal nad věcí. A když se cítíte skutečně mizerně, zkuste to ze sebe dostat tím, že si popovídáte se svými přáteli a příbuznými – nebo s poradcem

V případě potřeby řešit partnerské či výchovné problémy a životní krize navštivte třeba <http://web.ilom.cz/poradna.html> .

### II. Vy a máma – spolupráce

Mnoho rozvádějících se párů se zvládne rozvést přátelsky a naleznou způsob, jak úspěšně spolupracovat jako rodiče – ale mnozí to nedokážou. Ať už si s matkou vašeho dítěte o sobě myslíte cokoli, je důležité, abyste zájmy svého dítěte postavili na první místo a vyvinuli co možná nejlepší "týmový" přístup.

V něčem se úspěšná spolupráce rodičů po rozvodu neliší od toho, jak by měl člověk úspěšně spolupracovat v pokračujícím vztahu. V ideálním světě oba budete:

dostatečně zkušený jako praktičtí pečovatelé, takže budete sami schopni se bezpečně o dítě postarat (další důvod, proč je dobré si vzít rodičovskou dovolenou a od začátku zůstat doma a měnit pleny a den za dnem se o dítě starat):

- respektujte význam druhého rodiče,
- udělejte to, co jste řekl, že uděláte, když jste řekl, že to uděláte,
- buďte schopen se jasně vyjádřit a dohodnout se na řadě hodnot a rodičovských zásad.

Když se rozvádíte, je pro oba partnery v tak stresující a potenciálně vyostřené atmosféře způsobené zhroucením vztahu náročné navázat zodpovědný věcný vztah jako rodiče.

Musíte najít způsob komunikace o mnoha věcech týkajících se blaha vašich dětí – např. věci spojených se zdravím, jejich reakcí na rozvod, event. neobvyklého chování, jak si vedou ve škole a co se děje s jejich přáteli a s ostatními členy rodiny.

Dobrá komunikace vytváří důvěru a pomůže vám oběma cítit, že děti jsou v rukou toho druhého v bezpečí. Možná, že to nezvládnete hned od začátku, ale mnoho odloučených a rozvedených rodičů říká, že když vydržíte, tak se to zlepší. Otevřená a čestná komunikace je lepší než používat dítě jako prostředníka nebo ho podněcovat proti matce. Vždy se o děti programově starajte. A pamatujte si, že nemusíte se vším souhlasit ani vyhrát každý boj.

### III. Zůstat v kontaktu

Rozvádějící se rodiče se buď sami nebo rozhodnutím soudu dohodnou na mnoha opatřeních týkajících se péče a styků s potomky. Většinou - ale ne vždy - děti žijí s matkou.

Ať už je vaše individuální situace jakákoliv, pravděpodobně se budete čas od času cítit osamělý a smutný. Je to přirozené, když trávíte čas vzdálen od svých dětí a zejména, když si teprve zvykáte na novou situaci. Možná, že jste také rozzloben a cítíte, že jste se musel smířit s kratším stykem s dětmi, než by se vám líbilo.

Ať už je váš skutečný život jakýkoliv, musíte se soustředit na děti, když jste s nimi. A ať už jste uprostřed právníkové bitvy jak získat větší přístup k dětem, nebo ať jste spokojen s úrovní styku, který máte, vždycky si pamatujte, že to na čem opravdu záleží je spíš kvalita než kvantita styku.

Když to budete mít stále na zřeteli, objevíte mnoho věcí, které můžete udělat a zůstat v kontaktu se svými dětmi a s tím, co se v jejich životě odehrává. Prostě využít maximálně čas, který s nimi máte. Zde jsou některé nápady od tátů, kteří se zúčastnili kurzu "Zůstat ve spojení", který realizoval think-thank Fatherhood Institute u zaměstnavatelů v Británii – kurzu pro rozvedené táty. Uskutečnil se přímo na pracovišti:

- Nahrajte na pásek, jak čtete příběhy, takže vás uslyší, jak jim čtete, i když nejste spolu.
- Pomozte jim s domácím úkolem po telefonu.
- Angažujte se ve škole a chodte na všechny akce.
- Řekněte jim, kdy přesně zavoláte a dodržujte to.
- Napište si seznam věcí, o kterých s nimi budete po telefonu mluvit a dejte jim sešity, kam si budou zapisovat seznam věcí, které se jim přihodily.
- Pošlete jim sáček se semínky rostlin. Zasejte stejná a můžete porovnávat, jak rostou
- Zavažte pusy (polibek) do kapesníku, aby měly “tátovu pusy” kdykoliv ji potřebují – a potom vám ho přinesou zpět k "natankování".
- Pamatujte si, že pravidelné krátké popovídání může být stejně dobré – někdy můžete jenom zavolat, abyste jim dal dobrou noc, řekl jim vtip nebo, že je máte rád.
- Jestliže jsou dost velcí, kupte jim mobil a můžete jim posílat SMS zprávy – nebo klábovit přes Skype.
- Kupte jim fotoaparát na jedno použití a až přijdou na návštěvu, strávíte čas tím, že budete dávat fotografie do alba.
- Posílejte jim dopisy a někdy je překvapte tím, že do dopisu vložíte něco zajímavého, jako jsou listy nebo samolepky.
- Při rozhovoru po mobilu, vypněte autorádio, aby se vám lépe mluvilo.
- Vytvořte rutinu “času na mluvení”, např. když venčíte psa nebo když spolu jíte.

Pro další podporu a tipy se podívejte na webové stránky pro táty <http://web.ilom.cz>

#### IV. Jak být fantastický nevlastní táta

Není to nic lehkého být báječným tátou, ale být báječný nevlastní táta může být ještě větší výzva.

Když se vžijete do situace dětí, je snadné si představit, proč může být přijetí nového dospělého do života děcka dost tvrdé. Jejich matka je pravděpodobně naplněna svým novým vztahem k vám, a to u dětí může vzbuzovat žárlivost. Mohou trpět pocitem viny, že se jejich biologičtí rodiče rozešli. Mnoho dětí se drží naděje, že se jejich rozvedení rodiče zase dají dohromady, takže příchod nevlastního otce pro ně může znamenat konec stejně jako nový začátek. A když se jim líbíte, to zase způsobuje, že se cítí neloválně ke svému biologickému tátovi.

Takže, jak můžete zvýšit své šance, že se vám podaří integrovat do své nové rodiny? Neexistuje žádný spolehlivý návod, ale jsou jisté zásady, které vám mohou pomoci, aby to fungovalo:

- Jděte na to pomalu – je důležité, aby vztah rostl přirozeně a sám od sebe. Dopřejte si čas, abyste se poznali.
- Nesnažte se dětem nahradit biologického tátu – ať už se styk dětí s jejich otcem odehrává jakkoliv, je to vztah, na kterém záleží. Respektujte to a děti vás budou také respektovat.
- Soustřeďte se na svůj vztah s matkou dětí – je důležité, abyste vyvinul dobrý dialog o tom, jak fungujete jako rodina a způsob, jak se k ní chováte bude klíčem k tomu, jak vás děti budou hodnotit.
- Buďte důsledný. Domácí pravidla jsou důležitá a je důležité, aby platila pro všechny děti (ať už jsou to vaše vlastní děti z minulého vztahu, vaše nevlastní děti nebo ty společné) byla co možná nejjasnější a zůstávala neměnná. Čím podobnější jsou pravidla v různých domácnostech, tím lépe. Není to vždy možné, ale určitě stojí za to snažit se.
- Nepoužívejte děti jako poslíčky nebo prostředníky. Nezkoušejte se dětí ptát na to, co se děje v druhé domácnosti. Začnou-li cítit, že se po nich chce, aby na druhého rodiče “donášeli”, zatrpknou. Jestliže směřujete k této cestě, nejspíš musíte začít víc pracovat na komunikaci s druhým rodičem.



## Použitá literatura:

- Materiály poskytnuté s laskavým svolení Fatherhood institute k překladu: Fathers@
- <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>
- <http://www.rozhlas.cz/zpravy/politika/zprava/mezi-18-a-22-lety-kouri-polovina-mladych-lidi-prokazal-vyzkum--1167923>.
- [http://ldmb.webzdarma.cz/dokumenty/nemoci/drogi\\_a\\_deti.htm](http://ldmb.webzdarma.cz/dokumenty/nemoci/drogi_a_deti.htm)
- <http://www.espad.org/>
- [http://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/Zaostreno-1\\_12\\_web.pdf](http://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/Zaostreno-1_12_web.pdf)
- [www.ilom.cz](http://www.ilom.cz)
- [www.uniecenter.cz](http://www.uniecenter.cz)
- [www.dobra-skola.cz](http://www.dobra-skola.cz)
- *Podoby otcovství: výzkum realizovaný Ministerstvem práce a sociálních věcí ve spolupráci s výzkumnou agenturou Mediaresearch*
- *Lidé jsou to nejcenější, co máte. Prorodinná opatření ve firmách.* ISBN 978-80-904301-1-2 2012 APERIO – Společnost pro zdravé rodičovství, Plzeňská 66, 151 24 Praha 5, [www.aperio.cz](http://www.aperio.cz)
- *Zákoník práce 2013*
- <http://www.babyweb.cz/doklady-nutne-pro-zapsani-ditete-do-matriky>
- [http://www.mpsv.cz/files/clanky/13789/flexi\\_prace.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13789/flexi_prace.pdf)
- <http://www.aperio.cz/poradna/dotazy>
- [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/Employment\\_statistics/cs](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Employment_statistics/cs)
- [http://www.pracepropravniky.cz/userfiles/texty\\_prilohy/10195.pdf](http://www.pracepropravniky.cz/userfiles/texty_prilohy/10195.pdf)
- <http://www.babyweb.cz/kdy-se-zaregistrovat-v-porodnici>
- <http://magazin.mojechtredite.cz/rodivcovstvi/orientujete-se-v-soucasnych-porodnich-sluzbach>
- <http://www.aperio.cz/256/pruvodce-porodnicemi-ceske-republiky-2004>



LIGA OTEVŘENÝCH MUŽŮ

