

# ZREL ZOČE IN MOŽ



SHUTTERSTOCK



**O** b rojstvu otroka ne bodite v ozadju. Postanite aktivni in ne čakajte le na nasvete »vsevedne« mame, saj je to otroški položaj.

**F** SPELA MIKUŠ  
spela.mikus@finance.si

Če želite uspeti kot oče in mož, je pomembno, da prilagodite svoja pričakovanja in predstav o odnosu do žene in otroka. Bolj se bo vaša predstava razlikovala od resničnosti, več težav boste imeli. Poudarek je na tem, da ste v odnosu do partnerice aktivni, in ne le stranski opazovalec.

Prvi pogoj, da lahko postanete dober oče in mož, je, da si obeh vlog želite in ste ju zavestno izbrali. Drugače ni pričakovati motivacije za kakršnekoli pozitivne spremembe. »Vse prevečkrat se zgodi, da osebnostno in čustveno manj zreli moški pod vplivom napačnih in zelo idealiziranih pričakovanj zaletavo skočijo v partnerski odnos, in ne da bi razmislili o posledicah, ki jih prinaša otrok, ustvarijo družino,« opozarjata Andreja Pšeničny in Mitja Perat z Inštituta za razvoj človeških virov.

**Pozabite na ideale**  
»Velik del nesporazumov in sporov med partnerji nastane zaradi različnih predstav o vlogah v partnerstvu in starševstvu ter pričakovanj, ki izhajajo iz teh predstav. Predstave o teh vlogah pa se začnejo oblikovati že v otroštvu in so podlaga za izbiro partnerja,« pojasnjujeta Andreja Pšeničny in Mitja Perat. Bolj se bodo vaše predstave o vlogah

v odnosu razlikovale, več težav boste imeli.

Težave se po mnenju Andreje Pšeničny in Mitje Perata začnejo že v fazi zaljubljenosti. Takrat se namreč zaljubite v idealizirano predstavo osebe. »Ko zaživimo skupaj, ko se začnemo zares spoznavati, se z odstopanji naših predstav od resničnosti različno spopadamo. Eni prilagajajo svojo predstavo o sebi in partnerju realnim izkušnjam in se v tem procesu tudi sami spreminjajo, drugi pa poskušajo za vsako ceno ohraniti (nerealne) predstave in partnerja spremeniti, torej ga prisiliti, da bo ustrezal njihovi idealizirani predstavi,« pravita.

**Prilagodite in spremenite se**

Pšeničnyeva in Perat dodajata, da se morate novi vlogi znati sami prilagoditi in se spremeniti v skladu z njo. »Samo tako bomo lahko zgradili čustveno varen in stabilen odnos, ki bo ljubeč, spoštljiv in tovariški, vzajemen,« še pravita sogovornika. Če partnerica ne izpolnjuje pričakovanj, je rešitev odkrit pogovor, svetuje Romana Kovacs iz družbe Dr. Pendl & Dr. Piswanger.

**Ko prvo mesto zasede otrok, partnerici pomagajte**

»Marsičemu se je treba odpovedati, preoblikovati je treba več ciljev, hkrati pa sprejeti, da po rojstvu otroka moški v partneričinih očeh ne more več biti na prvem

mestu,« razlagata Pšeničnyeva in Perat. Po rojstvu na prvo mesto namreč pride otrok, vsaj za toliko časa, da prebrodi nekatere razvojne stopnje. »A pri tem ženska ne sme biti sama, temveč lahko upravičeno pričakuje aktivno podporo moškega,« dodajata sogovornika.

**Ne bodite otrokov prijatelj, ampak vodnik**

Moški se morate prilagajati tako, da lahko uravnate potrebe partnerskega odnosa in potrebe otroka, pravita Pšeničnyeva in Perat. Kovacseva pa poudarja, da morate pri očetovski vlogi prevzeti odgovornost za sedanjost in tudi prihodnost otroka. »Bodite njegov vodnik, ne najboljši prijatelj,« dodaja.

**Spodbudite otrokovo osamosvajanje**

Očetovska in partnerska vloga sta tesno povezani. Usklajevati ju morate tako, da lahko uspešno uravnate potrebe otroka in partnerskega odnosa. »Zavzemajte aktivno vlogo in ne čakajte na navodila mame, ki vse ve, saj je to otroški položaj,« svarita Pšeničnyeva in Perat ter dodajata, da je po določenem času dobro, da otroku omogočite razvoj tudi tako, da ženo iz tesne vezi z otrokom zvabite nazaj v tesnejši partnerski odnos.

S tem otroku omogočite psihološko osamosvojitve od mame. Osamosvajanje otroka lahko podprete tudi drugače, pred-

vsem s tem, da mu omogočite odkrivanje in raziskovanje sveta. »Tu očetovska vloga dopolnjuje materinsko, saj so mame večinoma bolj zaščitniške in otroka bolj negujejo,« pojasnjujeta Pšeničnyeva in Perat. Zato morate otroka spodbujati pri aktivnostih, kot so igra, preizkušnje spretnosti, raziskovanje. »S tem podprete tudi otrokovo samozaupanje in samostojnost.«

**Razvijajte otrokovo odgovornost**

Če otroka spodbujate k osamosvajanju, mu morate pomagati še pri razvijanju čuta za odgovornost. Zato ga naučite ravnanja z denarjem, pravi Kovacseva. »Naučite ga tudi delati. Naj po svojih močeh sodeluje pri družinskih opravilih, pozneje naj si sam prisluži žepnino ali tudi študij.« Med otrokovimi željami pa izpolnite tiste, ki so za njegovo dobro, ne le najbolj gorečih, še svetuje Kovacseva.

**Ko čustveno dozorete, so prehodi med vlogami preprosti**

Proces spreminjanja in dopolnjevanja vlog teče nenehno, dopolnjuje se z izkušnjami. Preobrazba v odraslega moškega poteka skozi razvojno obdobje prehoda v odraslost, ki se po novem podaljšuje in traja zdaj že skoraj do 30. leta, trdita Pšeničnyeva in Perat. »Ko pa je moški čustveno dozorel, so prehodi med odraslimi vlogami hitri in potekajo brez večjih zapletov.«