

AZ ÉDESAPA SZEREPE KIEMELT FONTOSSÁGÚ

Az apa-gyerek kapcsolat igen nagy jelentőségű a személyiségfejlődésre, hiszen az apa személye alapozza meg a gyermek önértékelését, önbizalmát, és a nemi szerepek megerősödését. Ebben az apa kiegészítő szerepet tölt be az anya mellett, hiszen máshogy beszél, játszik, szeret, nevel.

CSALÁDI SZEREPEK ÖSSZEHANGOLÁSA

- Próbáld meg minél többet beszélgetni pároddal az érzéseidről, gondolataidról.
- Ne akarjatok tökéletesen megfelelni minden feladatnak, szerepnek! Első helyen álljon a baba, párod és saját magad, csak ezek után következzen a háztartás, a rokonok vagy a barátok.
- Nagy hangsúlyt kell fektetni a problémák megbeszélésére, az őszinteségre. Ha alaposan átbeszéltek mindent, akkor együtt könnyebben átvészelitek a kezdeti időszakot, és utána már csak jót mosolyogtok rajta.

- A lehető legtöbb gondozási feladatba kapcsolódjon be az apa is, így lehetőség adódik számára, hogy ő is minél jobban megismerje gyermekét.
- Sokat segíthet az apa-gyermek kapcsolat szorossá tételében, ha a büfiztetést átengeded, és apa a csupasz mellkasára teszi a babát. Így hallhatja az apa megnyugtató szívverését és érezheti bőrének illatát.
- Fontos, hogy már a kezdetekben beszéljétek meg a számotokra legjobb napirendet és nevelési elveket, hiszen a rokonok és barátok kéretlenül is szívesen osztogatnak „jó tanácsokat”. Köszönjétek meg a tanácsukat és mondjátok el, ti már eldöntöttétek, mit hogyan csináltok a baba körül.



Nemzeti Népegészségügyi Központ



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

CSALÁDDÁ VÁLÁS APA SZEREPE

Hogyan hangoljuk össze a szerepeinket?



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

CSALÁD

Amikor két egymással jól működő emberből a kilenc hónap leforgása után hirtelen Anya és Apa lesz. Semmi sem ugyanaz már, mint mikor még csak ketten voltak a kapcsolatban. Tapasztalat, hogy sok kapcsolat éppen ekkor megy tönkre, ha nem vigyáznak a felek. Vagy legalábbis megromlik, de nagyon.

Egészséges, kiegyensúlyozott családdá válni nem egyszerű, de nem is lehetetlen küldetés. Az első hónapok a felhőtlen boldogságérzet és az új élmények mellett számtalan mást is magukkal hoznak.



Kialvatlanságot, fáradtságot, feszültséget, konfliktusokat, monotonitást, rengeteg lemondást és állandó időhiányt.

Eleinte nehéz lehet anyaként és az otthoni, háztartási munka elvégzésében is helytállni. Még a többször szülő, rutinosnak számító kismamák is gyakran elbizonytalanodnak az első hetek során, míg más kismamák már az első babánál különösebb zökkenők nélkül jutnak túl az első időszakon. A folyamatosan síró újszülött, a kialvatlanság, a fokozott aggodás, a bezártság érzése, az esetleges szülési vagy szoptatási kudarc lelkiileg megterhelők lehetnek számodra.

A VÉDŐŰ SOKAT SEGÍTHET NEKED AZ ELSŐ HETEK BEN A SZOPTATÁSI IDŐSZAK SORÁN.

A szülői szerepekbe való behelyezkedés nagyon fontos kihívás. Emellett a lelki egyensúlyunk megőrzéséhez nélkülözhetetlen, hogy ne feledkezzünk meg önmagunkról, igyekezzünk



tudatosan figyelni a női/férfi szerepekre is, maradjon meg egy rész annak, akik korábban voltunk, mielőtt édesanya/édesapa lett belőlünk. Általánosnak tekinthető az a nézet, ami szerint az anyáknak könnyebb azonosulniuk az anyai szereppel, míg az apák összetettebb kihívással állnak szemben ennek kapcsán. Igen, van ilyen is és van olyan is, amikor az anyai szerep felvétele is nehézségekbe ütközik, illetve, hogy az apának megy könnyebben az új szereppel való azonosulás. A szerepekbe helyezkedést egy támogató és elfogadó társ, család nagyon megkönnyítheti.