

The background of the entire page is a complex, abstract pattern of orange dots and lines. The pattern consists of numerous small orange squares arranged in a grid that is distorted and curved, creating a sense of depth and movement. The dots are more densely packed in some areas and more sparse in others, with some lines appearing as gaps between the dots. The overall effect is a vibrant, textured orange field.

*największe w Polsce  
badania o ojcostwie*

***stato*'23**

**SILA** największe w Polsce  
badania o ojcostwie **stato'23**  
**NADZIEI**

Redakcja naukowa:

dr hab. Dariusz Wadowski

dr Dariusz Cupiał

Zespół ekspercki STATO'23:

Ken Canfield, Dariusz Cupiał, Dobroniega Głębocka, Artur Józefiak,

Michał Kot, Kazimierz Korab, Dorota Kornas-Biela, ks. Piotr Mazurkiewicz,

Michał A. Michalski, Zofia Pomes, Jarosław Przeperski, Katarzyna Wac,

Dariusz Wadowski, Paweł Woliński

Badanie zrealizowane przez Think Tank Tato.Net dzięki pomocy:

IMAS International Sp. z o.o.

Fundacja Projekt PL

At Work

Korekta: Anna M. Faszczowa

Projekt graficzny, fotografia:

Krzysztof Słomka / [www.atwork.pl](http://www.atwork.pl)

Zezwala się na kopiowanie, dystrybucję, wyświetlanie i użytkowanie Raportu STATO'23 i wszelkich jego pochodnych pod warunkiem umieszczenia informacji o twórcy.

ISBN 978-83-966956-5-9

© Copyright by Fundacja Cyryla i Metodego, Lublin 2024

Dystrybucja:

Fundacja Cyryla i Metodego – Tato.Net

ul. Zamoyskiego 49 lok. 13

03-801 Warszawa

tel. (+48) 81 5279913

e-mail: [info@tato.net](mailto:info@tato.net)

[www.tato.net](http://www.tato.net)

## SPIS TREŚCI

### BADANIA

Raport STATO'23. Siła nadziei .....	11
-------------------------------------	----

### ARTYKUŁY EKSPERCKIE

Dobroniega Głębocka, <b>Kariery ojców – czy i dlaczego powinny być przedmiotem diagnozy i dyskusji w instytucjach wsparcia społecznego? Głos w dyskusji</b> .....	42
---	----

Ks. Piotr Mazurkiewicz, <b>Wartości i duchowość w życiu współczesnej rodziny</b> .....	47
--	----

Zofia Pomes, <b>Dieta ojca a zdrowie dziecka. Wielopłaszczyznowe zależności</b> .....	55
---	----

Artur Józefiak, <b>Nowe wyzwania cyfrowe – cele i kierunki interwencji dla ochrony dzieci</b> .....	63
---	----

Infografiki z Uwaga! Smartfon .....	71
-------------------------------------	----

O autorach .....	79
------------------	----

O Tato.Net .....	80
------------------	----

## WPROWADZENIE

Osią niniejszej publikacji jest raport *Siła nadziei*. Przedstawione w nim wyniki badania ojców, przeprowadzone w grudniu 2023 roku, stanowią kolejną odstonę programu badawczego STATO, poświęconego problematyce ojcostwa w Polsce. Rozpoczęty w 2020 roku doroczny cykl pogłębionych studiów nad problematyką współczesnego ojcostwa i rodziny otrzymał nazwę STATO (akronim słów: statystyki i studia o ojcostwie). Corocznie publikowane raporty (STATO'20, STATO'21, STATO'22) opierają się na wynikach badań kwestionariuszowych prowadzonych na ogólnopolskich reprezentatywnych próbach ojców. Są one częścią pracy analitycznej Think Tanku Tato.Net, realizującego następujące cele:

- gromadzenie i upowszechnianie wiedzy na temat ojcostwa oraz szeroko rozumianego „otoczenia ojcostwa”;
- wspieranie kultury i polityki rodzinnej w różnych lokalnych i krajowych instytucjach oraz wypracowywanie innowacyjnej oferty edukacyjnej dla polskich ojców, opartej na rzetelnych wynikach badań naukowych i konsultacjach eksperckich, łączącej podnoszenie kompetencji zawodowych z rozwojem osobistym w obszarze ojcostwa;
- wywieranie wpływu na warunki społeczne i świadomość społeczną sprzyjającą efektywnemu ojcostwu w kierunku uznania odpowiedzialnego ojcostwa jako wartości powszechnie użytecznej – elementu dobra wspólnego.

Jakie wartości promuje Tato.Net oraz jakie są obszary zmian, które zamierza wywołać? Wywieranie wpływu przez Think Tank Tato.Net ma na celu zmianę społeczną przez tworzenie i budowanie kultury odpowiedzialnego ojcostwa.

Dokonuje się to w siedmiu strumieniach wpływu:

- kultura i struktura rodziny
- instytucje samorządowe i państwowe
- biznes
- media i świat cyfrowy
- edukacja i sztuka
- zdrowie i sport
- duchowość.

Publikacja, obok analiz statystycznych, przynosi artykuły eksperckie w czterech z powyższych obszarów. Po pierwsze, w obszarze związanym z instytucjami państwa Dobroniega Głębocka podejmuje zagadnienie *Kariery ojców – czy i dlaczego powinny być przedmiotem diagnozy i dyskusji w instytucjach wsparcia społecznego? Głos w dyskusji*. Następnie, w obszarze



zdrowia, Zofia Pomes w tekście *Dieta ojca a zdrowie dziecka. Wielopłaszczyznowe zależności* analizuje temat diety ojca i jej niebagatelny wpływ na zdrowie dziecka. Kolejnym polem refleksji są media i świat cyfrowy. Artur Józefiak przygotował tutaj artykuł *Nowe wyzwania cyfrowe – cele i kierunki interwencji dla ochrony dzieci*, uzupełniony o infografikę przygotowaną przez Fundację Projekt PL. Wreszcie kwestie związane z duchowością eksploruje ks. Piotr Mazurkiewicz w artykule *Wartości i duchowość w życiu współczesnej rodziny*.

Lektura raportu może budzić mieszane odczucia i szereg kolejnych pytań. Na tle dominującej narracji o kryzysie ojcostwa w naszym pokoleniu analiza ukazuje zaskakująco pozytywny obraz postrzegania siebie przez mężczyzn. Badanych cechuje wiara w siebie. Czy taki obraz potwierdzi badanie opinii matek lub dzieci o kondycji ojców? Możliwe, że nie. Można zapytać: „Skoro jest tak dobrze, to dlaczego jest tak źle?”. Interesujące jest, że pomimo problemów, z jakimi zmagają się wiele polskich rodzin, ojcowie zachowują pozytywny sposób postrzegania swojej roli także w obliczu problemów, którym obecnie stawiają czoła oraz tych, które mogą pojawić się w przyszłości. STATO'23 jest zatem sygnałem pozytywnych zmian, które dokonują się w młodym pokoleniu polskich ojców. Są to często mężczyźni obdarzeni nie tylko tanim optymizmem, ale poczuciem wartości i wiary w siebie oraz zasobem, który nie tylko duchowość, ale współczesna nauka nazywa siłą nadziei.

Raport STATO'23 powstał dzięki twórczej synergii ekspertów i partnerów. Szczególne podziękowania składam pracowni badawczej IMAS International, Fundacji Projekt PL oraz agencji At Work. Dziękuję także Instytutowi Pokolenia za udostępnienie infografik dotyczących świata cyfrowego.

*W imieniu zespołu  
dr Dariusz Cupiał  
założyciel Tato.Net*

# SIŁA NADZIEI

## SIŁA NADZIEI. RAPORT Z BADANIA OJCÓW

### INFORMACJE O BADANIU

Przedstawione w niniejszym raporcie wyniki badań ojców stanowią kolejną edycję projektu badawczego STATO poświęconego problematyce ojcostwa w Polsce. Rozpoczęty w 2020 roku doroczny cykl pogłębionych studiów nad problematyką współczesnego ojcostwa i rodziny otrzymał nazwę STATO (akronim słów: statystyki i studia o ojcostwie). Corocznie publikowane raporty (STATO'20, STATO'21, STATO'22) opierają się wynikach badań kwestionariuszowych prowadzonych na ogólnopolskich próbach reprezentatywnych rodziców.

Badanie STATO'23 przeprowadzono w grudniu 2023 roku w oparciu o standaryzowany kwestionariusz obejmujący wybrane aspekty problematyki ojcostwa. Zostało wykonane przez IMAS International (imas.pl) metodą ankiety internetowej CAWI (Computer-Assisted Web Interview) na panelu badawczym Imas OnLine. Ogólnopolska próba badawcza obejmująca 1010 osób w wieku co najmniej 18 lat była reprezentatywna w zakresie wieku, wykształcenia, wielkości miejscowości i regionu. Z próby wyłoniono grupę docelową 163 mężczyzn posiadających przynajmniej jedno dziecko w wieku do 18 lat. Raport niniejszy obejmuje rezultaty badania tej grupy ojców.

Tam, gdzie było to możliwe, dzięki wykorzystaniu identycznych pytań kwestionariuszowych, przywoływano w celach porównawczych wyniki poprzednich edycji badań z lat 2020, 2021 i 2022.

**badana  
grupa docelowa  
to 163 ojców  
posiadających  
przynajmniej jedno  
dziecko w wieku  
do 18 lat**

### NAJWAŻNIEJSZE USTALENIA Z BADANIA

1. Zdecydowana większość badanych ojców posiada wyobrażenie wzoru dobrego ojca. Wzór ten obejmuje przede wszystkim cechy związane z uczuciami, takie jak czułość, troskliwość, opiekuńczość, dobroć itp. Ten syndrom cech niezmiennie od kilku lat utrzymuje się na czele pożądanych właściwości dobrego ojca. Kluczowym źródłem dla owego wzoru jest własny ojciec. Modelowe cechy dobrego ojca kształtują się więc w oparciu o transmisję międzypokoleniową, a więc kolejne pokolenia ojców reprodukują wzorce poprzedniego pokolenia.
2. Badani ojcowie pozytywnie postrzegają sposób realizacji swej ojcowskiej roli. Są przekonani o posiadaniu umiejętności

rozwiązywania różnych trudności związanych z tą rolą; przekonani o dobrym przygotowaniu do pełnienia tej roli dzięki swym wcześniejszym doświadczeniom życiowym; przekonani o możliwości osiągnięcia mistrzostwa w pełnieniu tej roli; mają poczucie sukcesu w pełnionej roli ojca. Wyniki badania wskazują na wysoki stopień pewności siebie badanych ojców i poczucie, że dobrze realizują swoje ojcowskie role.

3. Uczestnicy badania są zadowoleni z tego, że są ojcami, a także zadowoleni z relacji ze swymi dziećmi oraz małżonkami / matkami swych dzieci. W nieco mniejszym stopniu są też zadowoleni ze wsparcia otrzymywanego jako ojcowie ze strony różnych podmiotów. Badanie wykazało dobre samopoczucie ojców, którzy ponadto niemal powszechnie deklarowali, że w byciu ojcem towarzyszy im nadzieja.
4. Respondenci najczęściej oświadczyli, że spędzają ze swymi dziećmi dość dużo czasu, bowiem co najmniej 2 godziny dziennie w dni wolne od pracy i trochę mniej w zwykłe dni robocze. Przeważnie czas spędzali na wspólnej zabawie, nieco rzadziej na spacerach, graniu w gry i po prostu rozmowie. Warto podkreślić, że w porównaniu do poprzednich edycji badań deklarowana przez respondentów ilość czasu spędzanego z dziećmi zarówno w dni robocze, jak w dni wolne od pracy, zmniejszyła się. Wzrosła także częstość wskazywania jako dominującej aktywności wspólnej zabawy kosztem wychodzenia na świeże powietrze i spacerów.
5. Według deklaracji samych badanych, w porównaniu do poprzednich fal badań, poświęcają oni więcej czasu na załatwianie spraw związanych ze swymi dziećmi i organizację ich życia. Najczęściej jest to od 10 do 19 godzin tygodniowo. Częściej także uczestniczą w różnych spotkaniach o tematyce rodzicielskiej.
6. Uczestnicy badania najczęściej określali swoją sytuację psychofizyczną jako dobrą lub dostateczną. We wszystkich sześciu obszarach uwzględnionych w badaniu (fizycznym, finansowym, psychiczno-emocjonalnym, duchowym, społecznym i rodzinnym) postrzegali ją jako stabilną, niezmienną się w okresie ostatniego roku. Ci, którzy takie zmiany dostrzegali, przeważnie deklarowali ich pozytywne ukierunkowanie.
7. Również relacje ze swymi dziećmi badani ojcowie najczęściej oceniali jako takie same na przestrzeni ostatniego roku, a co czwarty z nich uznawał je za silniejsze niż przed rokiem. Tylko w pojedynczych przypadkach wskazywano na pogorszenie relacji ze swymi dziećmi w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

## CHARAKTERYSTYKA BADANEJ PRÓBY

W edycji badań nad ojcostwem STATO'23 wzięło udział ogółem 163 mężczyzn posiadających przynajmniej jedno dziecko w wieku do 18 lat. Prawie połowę próby badawczej stanowili ojcowie w wieku 26-40 lat (49,1%), a ponad jedną trzecią (35,6%) – ojcowie w wieku od 41 do 55 lat. Byli to respondenci, którzy najczęściej posiadali wykształcenie średnie lub pomaturalne (34,4%) oraz wykształcenie wyższe (33,1%). Prawie dwie trzecie z nich (62,0%) mieszkało w miastach, przy czym największy odsetek w miastach liczących co najmniej 500 tys. mieszkańców (38,0%). Najlicniejsza część badanych pochodziła z województwa wielkopolskiego (13,5%), nieco mniej z mazowieckiego (10,4%), a najrzadziej reprezentowani byli mieszkańcy województwa opolskiego (0,6%). W próbie nie znalazł się ani jeden respondent z województwa podlaskiego.

Zdecydowana większość uczestników badania zadeklarowała, że aktualnie pracuje (92,6%). Niektórzy określali siebie jako emerytów / rencistów (4,3%), studentów / uczniów (1,2%) oraz bezrobotnych (1,2%). Nie odnotowano żadnego respondenta pozostającego na urlopie tacierzyńskim lub po prostu jako pozostającego w domu i zajmującego się domem. Wśród badanych największą część stanowili pracownicy fizyczni (51,0%), mniej było pracowników umysłowych (17,9%), kadry kierowniczej (13,9%) oraz wykonujących wolny zawód czy samodzielnych specjalistów (10,6%).

Materialny poziom życia większości respondentów można ogólnie określić jako przeciętny dla całego społeczeństwa. Przybliżone dochody netto ich gospodarstw domowych najczęściej (76,1%) nie przekraczały 10 tys. zł miesięcznie, a ich osobiste dochody miesięczne najczęściej (60,7%) nie przekraczały 5 tys.

Badani najczęściej (po 38,7%) żyli w gospodarstwach domowych składających się z 3 lub 4 osób. Gospodarstwa tej wielkości stanowiły więc środowisko życia ponad trzech czwartych uczestników badań. Natomiast przeciętna wielkość gospodarstwa domowego respondentów wyniosła 3,7 osoby. W zdecydowanej większości tych gospodarstw przebywały dzieci w wieku do 18 lat (95,7%), przy czym najczęściej były to dzieci w wieku szkoły podstawowej (51,9%). Częściej niż co trzecie dziecko, z którym mieszkali respondenci, było w wieku przedszkolnym (34,4%), a nieco mniej (29,2%) – w wieku szkoły średniej.

## WYOBRAŻENIA WZORU DOBREGO OJCA

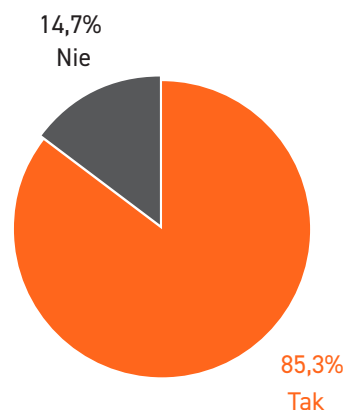
Zdecydowana większość ojców posiadających dzieci do lat 18 (85,3%) zadeklarowała, że posiada jakieś wyobrażenie wzoru dobrego ojca. Respondenci mający dzieci już dorosłe rzadziej przyznawali, że mają

**ojcowie  
wysoko oceniają  
jakość relacji ze  
swymi dziećmi**



wyobrażenie takiego wzoru (55,6%). Może to świadczyć o tym, że rzadziej niż ojcowie młodszych dzieci podejmują refleksję nad własnym ojcostwem i zastanawiają się nad tym, jak być dobrym ojcem.

**Wykres 1. Posiadanie wzoru dobrego ojca**

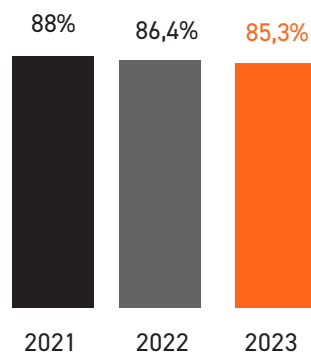


**ojcowie młodszych dzieci częściej podejmują refleksję nad własnym ojcostwem**

Spośród ojców posiadających dzieci w wieku do 18 lat posiadanie wzoru dobrego ojca najczęściej deklarowali mężczyźni w wieku 26-40 lat, a najrzadziej w wieku 18-25 lat. Nie odnotowano tu jednak statystycznie istotnych różnic pomiędzy poszczególnymi kategoriami wiekowymi.

Pytanie o posiadanie wzoru dobrego ojca było również zadawane w poprzednich edycjach badań w latach 2021 i 2022. Odsetki badanych mężczyzn posiadających przynajmniej jedno dziecko w wieku do lat 18, deklarujących, że mają wyobrażenie wzoru dobrego ojca są podobne, choć zauważalny jest tu niewielki spadek.

**Wykres 2. Posiadanie wzoru dobrego ojca – porównanie wyników**



Wśród pożądanych cech stanowiących składowe owego wzoru dobrego ojca respondenci najczęściej wskazywali cechy związane z uczuciami, takie jak troskliwy, opiekuńczy, dobry itp. (72,4%). Są to więc cechy opisywane w literaturze jako przynależne do nowego i partnerskiego modelu ojcostwa. Prawie dwukrotnie rzadziej za pożądane cechy uznawali autorytet i takie cechy, jak odpowiedzialny, godny zaufania, dający bezpieczeństwo (39,3%), a więc cechy bardziej związane z tradycyjnym modelem ojcostwa. Nieco ponad jedna czwarta badanych do pożądanych cech ojca zaliczyła związane z poświęcaniem czasu dla dziecka, cierpliwość, wspólną zabawę z dziećmi, bycie pomocnym (27,6%) oraz cechy związane z wymaganiami, stanowczość, konsekwencję, surowość i sprawiedliwość (27,6%). Można więc powiedzieć, że wzór dobrego ojca, który posiadają ojcowie biorący udział w badaniach, stanowi swoiste połączenie modelu tradycyjnego i nowego ojcostwa, przy czym dominują w nim elementy tego drugiego, a więc ojca nowoczesnego, partnerskiego, obecnego, wrażliwego i opiekuńczego.

**zachodzi swoiste połączenie modelu ojcostwa tradycyjnego i nowego**

Porównując wyniki trzech ostatnich edycji badań z lat 2021-2023, można zauważyć ciekawe prawidłowości. We wszystkich trzech falach uczestniczący w nich ojcowie najczęściej wybierali cechy związane z uczuciami jako pożądane dla dobrego ojca. Wprawdzie częstość wyboru tych cech nieco się różniła w poszczególnych latach, ale wszędzie była to kategoria dominująca i zajmowała pierwsze miejsce w hierarchii opartej na częstości wyborów. Jeśli przyjrzymy się tej hierarchii, to warto zwrócić uwagę na zmianę miejsca cech związanych z autorytetem. W 2021 roku kategoria ta zajmowała czwarte miejsce pod względem częstości wskazań, w 2022 roku – trzecie, a w 2023 – drugie. Wzrasta zatem częstość wyborów cech mieszczących się w tej kategorii kosztem kolejnej, obejmującej cechy związane z poświęcaniem czasu dziecku. Zmiany te mogą być, oczywiście, różne interpretowane. Konkretnie odsetki i opierająca się na nich hierarchia mogą być po prostu rezultatem odmiennej próby badawczej: respondenci poszczególnych edycji mogli przecież różnić się poglądami. Być może jednak fakt docenienia kwestii autorytetu i odpowiedzialności jako składników wzoru dobrego ojca jest symptomem jakichś szerszych zmian kulturowych w pojmowaniu tego, co znaczy być dobrym ojcem. Raczej nie jest to oznaką sprzeciwu wobec wymagań wrażliwości i czułości stawianych przed współczesnymi ojcami, ale może stanowić wyraz oporu wobec opinii kwestionujących autorytet, odpowiedzialność i zabezpieczające funkcje ojca. Możliwe także, iż decydujące znaczenie ma tu kontekst pandemii: dopóki był on żywy, czas z dzieckiem postrzegano jako ważniejszy składnik modelu, gdy nieco wyblakł, element ten stracił na znaczeniu.



**Tabela 1. Cechy dobrego ojca w wyobrażeniu respondentów – porównanie wyników**

Kategorie odpowiedzi	2023		2022		2021	
	%	ranga	%	ranga	%	ranga
Związane z uczuciami, czuły, troskliwy, opiekuńczy, dobry, itd.	72,4%	1	63,6%	1	73,8%	1
Autorytet, odpowiedzialny, godny zaufania, dający bezpieczeństwo	39,3%	2	24,7%	3	27,7%	4
Związane z czasem, ma czas, cierpliwy, bawi się z dziećmi, pomocny	27,6%	3	36,7%	2	35,0%	2
Związane z wymaganiami, stanowczy, konsekwentny surowy, sprawiedliwy	27,6%	4	23,1%	4	33,4%	3
Związane z pozycją społeczną, zarobki, wykształcenie	1,2%	5	8,9%	5	5,4%	5
Inne	0,6%	-	6,7%	-	17,3%	-
Nie wiem	5,5%	-	5,3%	-	2,9%	-

Respondentów zapytano także, skąd czerpią inspiracje do tego, by być dobrym ojcem. Zadano im dwa pytania, przy czym w pierwszym mieli wskazać wszystkie źródła, z których czerpią, a w drugim – wybrać spośród tych źródeł jedno najważniejsze.

Najczęściej wskazywanym źródłem inspiracji dla bycia dobrym ojcem jest własny ojciec – taką odpowiedź wybrała ponad połowa respondentów (52,8%). Niewiele mniejszy odsetek uznał swego ojca za źródło najważniejsze (50,9%). Na drugim miejscu wśród tych źródeł wiedzy o ojcostwie znalazła się matka dziecka / dzieci respondentów (17,2%), na trzecim odwrotność sposobu działania własnego ojca (16,6%), a na czwartym spotkania z innymi ojcami (16,0%). Biorąc pod uwagę najważniejsze źródło, to tutaj na drugim miejscu pod względem liczby wyborów – za własnym ojcem

– znalazły się: matka dziecka / dzieci oraz inspiracje religijne (po 12,7%). Warto zwrócić uwagę zwłaszcza na inspiracje religijne, gdyż nie były one tak często wybierane, gdy respondenci wypowiadali się na temat wszystkich możliwych źródeł wyobrażeń o byciu dobrym ojcem. Kiedy chodzi o wybór źródła najważniejszego, relatywnie częściej podkreślają znaczenie inspiracji religijnych.

Porównując wyniki uzyskane w latach poprzednich, można zauważyć, że własny ojciec niezmiennie pozostaje podstawowym źródłem inspiracji dla bycia dobrym ojcem. Około połowy ojców uczestniczących w badaniach inspiruje się swoim ojcem. Na drugim miejscu wśród źródeł inspiracji utrzymuje się matka dziecka / dzieci respondentów, czyli żona lub partnerka życiowa. Można powiedzieć zatem, że sposób pełnienia roli ojcowskiej jest w jakiejś części wypracowywany wspólnie przez mężczyzn i matki ich dzieci. Kilkuletnie badania wskazują także na

**podstawowym źródłem inspiracji dla bycia dobrym ojcem niezmiennie jest własny ojciec**

istotne znaczenie spotkań z innymi ojcami w poszukiwaniu tego, jak być dobrym ojcem.

Porównanie danych z kolejnych edycji pozwala także stwierdzić, że w roku 2023 zmalało znaczenie inspiracji religijnych i odwrotności sposobu działania własnego ojca jako źródeł inspiracji do bycia dobrym ojcem. Trudno powiedzieć, na ile ten spadek wskazuje na ogólniejszą tendencję, niemniej jednak jest wart zauważenia.

**Tabela 2. Źródła inspiracji w pełnieniu roli ojca – porównanie wyników**

Kategorie odpowiedzi	Wszystkie źródła				Najważniejsze źródło			
	2020	2021	2022	2023	2020	2021	2022	2023
Mój własny ojciec	58,3%	51,9%	49,7%	52,8%	45,1%	34,0%	41,4%	50,9%
Matka mojego dziecka / dzieci (ojcowie)	35,2%	23,5%	16,4%	17,2%	20,3%	10,1%	7,5%	12,7%
Inny mężczyzna	8,4%	6,0%	10,3%	4,3%	2,7%	2,6%	3,9%	1,8%
Inspiracje religijne (Bóg Ojciec / święci / Biblia itp.)**	-	19,6%	16,1%	12,9%	4,7%	6,3%	4,7%	12,7%
Odwrotność sposobu działania mojego ojca**	-	26,1%	26,9%	16,6%	18,6%	17,2%	18,6%	5,5%
Literatura / film / sztuka	16,8%	12,7%	17,2%	13,5%	5,5%	3,1%	5,0%	1,8%
Publikacje internetowe	21,9%	11,2%	12,5%	15,3%	5,8%	3,6%	3,3%	5,5%
Spotkania z innymi ojcami	25,0%	16,8%	19,4%	16,0%	7,8%	3,2%	5,6%	5,5%
Inne źródła*	14,3%	11,3%	8,3%	12,9%	12,8%	10,8%	7,8%	3,6%

\* Lista odpowiedzi w 2022 roku była bardziej szczegółowa, tutaj wszystkie te dodatkowe odpowiedzi zaklasyfikowano jako inne źródła.

\*\* Kategorie nie były uwzględnione w edycji z 2020 roku.

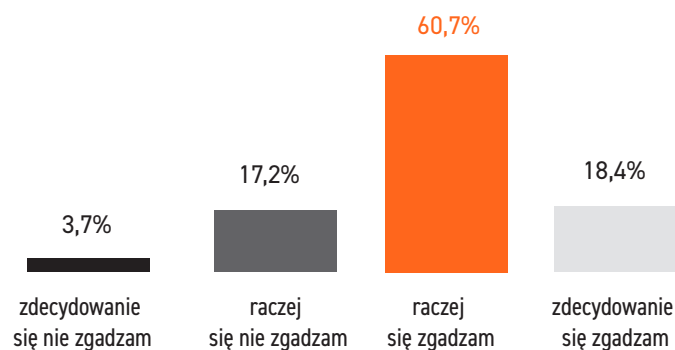
## POSTAWA NADZIEI W PEŁNIENIU ROLI OJCA

W celu zrozumienia, w jaki sposób badani ojcowie postrzegają swoją ojcowską rolę, zadano im szereg pytań dotyczących różnych aspektów ich ojcostwa.

Zdecydowana większość badanych, bo 79,1% (zsumowane odpowiedzi „raczej się zgadzam” i „zdecydowanie się zgadzam”) jest przekonana, że potrafi rozwiązywać wszelkie trudności, jakie napotyka w swoim ojcostwie. Świadczy to o stosunkowo wysokiej nadziei i dużej pewności siebie oraz o gotowości badanych ojców do radzenia sobie z różnymi problemami, przynajmniej w sferze deklaracji. Przekonaniu o umiejętności rozwiązywania tych trudności sprzyja wyższy wiek i dłuższy staż ojcowski, wyższe dochody, a także niższy poziom formalnego wykształcenia.

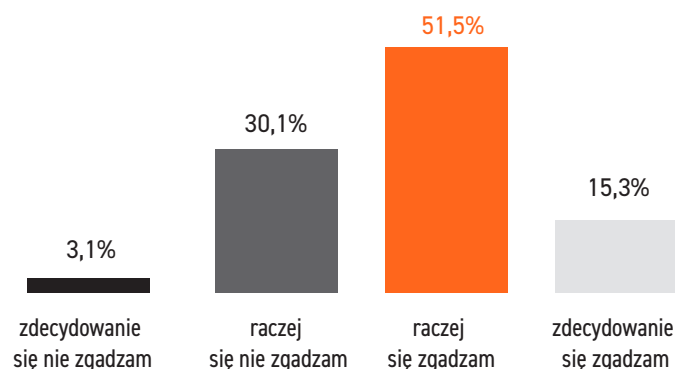
**66,8% badanych wyraża przekonanie, że potrafi osiągnąć mistrzostwo w roli ojca**

**Wykres 3. Przekonanie o umiejętności rozwiązywania trudności w byciu ojcem**



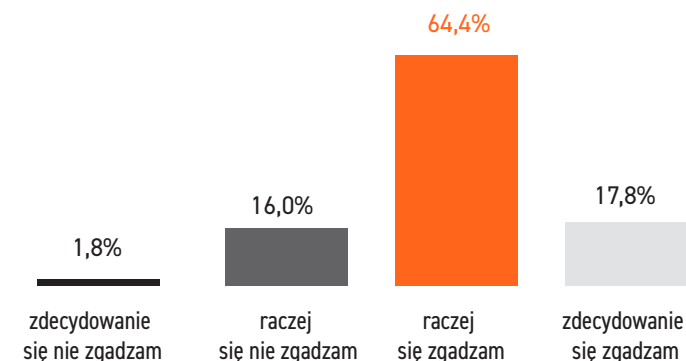
Większość respondentów (66,8%) wyraziła też przekonanie, że potrafi osiągnąć mistrzostwo w roli ojca. Potwierdza to ich wspomnianą wcześniej pewność siebie. Może także świadczyć o ich zaangażowaniu i dążeniu do doskonałości w tej dziedzinie. Nie odnotowano tutaj istotnych statystycznie różnic między poszczególnymi kategoriami respondentów, jednak można zauważyć, że najmłodszy ojcowie, posiadający wykształcenie wyższe oraz mieszkający w małych miastach, najrzadziej deklarowali wiarę w osiągnięcie takiego mistrzostwa.

**Wykres 4. Przekonanie o możliwości osiągnięcia mistrzostwa w pełnieniu roli ojca**



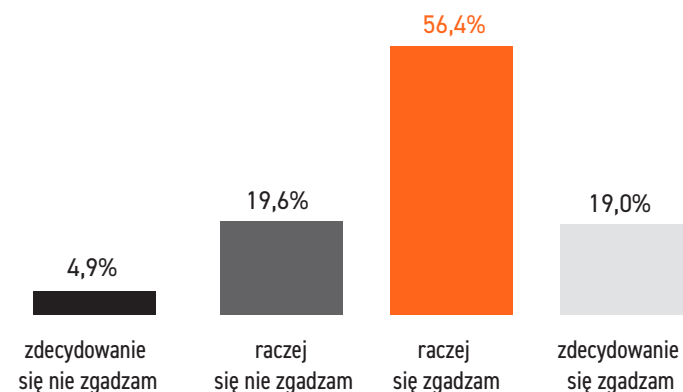
Badani ojcowie w zdecydowanej większości (82,2%) deklarowali odczuwanie sukcesu w związku z pełnioną przez siebie rolą ojca. Nasuwa się tu jednak pytanie, w jakim stopniu to poczucie nadziei na sukces wynika po prostu z faktu ojcostwa, posiadania dziecka / dzieci, a w jakim z właściwego pełnienia ojcowskiej roli w konkretnych uwarunkowaniach życiowych. Wyniki badań nie pozwalają na jednoznaczną odpowiedź i można wysunąć hipotezę, że oba te czynniki mogą tu mieć znaczenie, choć, oczywiście, różne w przypadku konkretnych ojców. Odczuwaniu sukcesu w związku z pełnioną rolą ojca sprzyja wyższy wiek respondentów, zamieszkiwanie w dużych miastach i wyższe wykształcenie.

**Wykres 5. Poczucie sukcesu w pełnionej roli ojca**



Większość respondentów (75,4%) stwierdzało również, że ich wcześniejsze doświadczenia życiowe dobrze ich przygotowały do bycia dobrymi ojcami. Częściej od pozostałych przekonanie takie wyrażali badani starsi, o wyższych dochodach i mieszkający w większych miastach.

**Wykres 6. Przekonanie o dobrym przygotowaniu do bycia ojcem dzięki wcześniejszym doświadczeniom**



Biorąc pod uwagę wszystkie cztery wyżej omówione pytania, można zauważyć, że respondenci pozytywnie postrzegają sposób pełnienia przez nich roli ojców. Są przekonani, że dobrze ją realizują, mogą nawet osiągnąć mistrzostwo w tym zakresie, mają poczucie sukcesu w jej pełnieniu i są dobrze do niej przygotowani. Uwzględniając związki udzielanych odpowiedzi na te pytania ze zmiennymi społeczno-demograficznymi charakteryzującymi respondentów, można wyrazić przypuszczenie, że ta pozytywna percepcja sposobu pełnienia roli ojca jest w jakimś stopniu skorelowana z ogólnym poczuciem sukcesu życiowego i przekonaniem o umiejętności radzenia

sobie w życiu. Ojcowie o większym życiowym doświadczeniu, dłuższym stażu rodzicielskim i dobrze sytuowani materialnie nieco bardziej pozytywnie postrzegają swoje ojcostwo. Trudno jednak poprzeć tę hipotezę jednoznacznymi dowodami, ponieważ wspomniane zależności przeważnie nie są statystycznie istotne.

Identyczne pytania zadawano również uczestnikom badań edycji STATO'22, co daje możliwość dokonania porównań pozwalających na dostrzeżenie bardziej trwałych tendencji lub ich brak. Zestawienia wyników obu edycji badań zaprezentowane na poniższych wykresach wskazują, że ojcowie w podobny sposób postrzegają omawiane aspekty ojcowskiej roli.

Pozytywne przekonania o umiejętności rozwiązywania trudności wyrażało ogółem w edycjach z 2023 roku i 2022 roku odpowiednio: 79,1% i 75,6%. Pozytywne przekonanie o możliwości osiągnięcia mistrzostwa

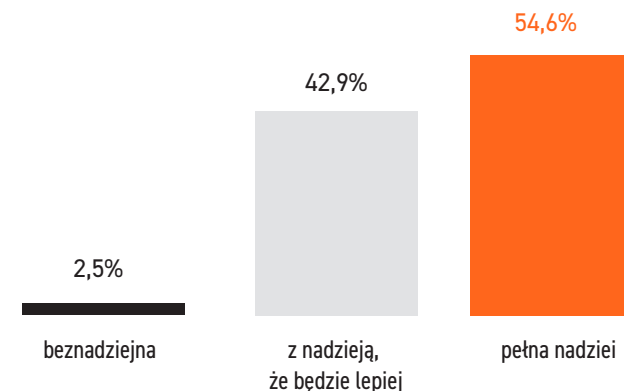
w pełnieniu roli ojca odpowiednio: 66,8% i 63,6%. Pozytywne przekonanie o sukcesie w pełnionej roli ojca odpowiednio: 82,2% i 80,3%. Natomiast pozytywne przekonanie o dobrym przygotowaniu do bycia ojcem odpowiednio: 65,4% i 63,0%. Różnice w odsetkach z obu edycji są więc niewielkie, co wskazuje na stałość trendu, zgodnie z którym ojcowie w sposób pozytywny postrzegają siebie jako ojców. Można ponadto zauważyć, że w edycji z 2023 roku procenty respondentów wyrażających takie pozytywne przekonania nieco wzrosły w porównaniu do poprzedniego roku. Mimo oczywistego ograniczenia, jakim jest możli-

wość wzięcia pod uwagę wyników tylko dwóch edycji badań (we wcześniejszych edycjach pytania te nie były stosowane), można powiedzieć, że zmiana ta stanowi dodatkowe potwierdzenie owej trwałości trendu.

Potwierdzeniem pozytywnego postrzegania swojej roli jako ojca są oceny sformułowane przez respondentów w odniesieniu do ich ogólnie rozumianej kondycji ojcowskiej. Ponad połowa z nich (54,6%) określiła ją jako „pełną nadziei”, a niewiele mniej (42,9%) jako „z nadzieją, że będzie lepiej”. Można powiedzieć więc, że badanym ojcom w ich staraniach o właściwe pełnienie roli ojcowskiej wciąż towarzyszy nadzieja, nawet wtedy, gdy konkretne okoliczności życiowe nie zawsze sprzyjają optymizmowi. Relatywnie najczęściej o „pełni nadziei” wypowiedzieli się respondenci w wieku 25-40 lat oraz 56-74 lata, posiadający wykształcenie wyższe, mieszkający w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców, zajmujący stanowiska kierownicze i stosunkowo dobrze sytuowani. Przypuszczać można zatem, że ta ocena własnej kondycji ojcowskiej jest dość mocno związana z konkretnymi warunkami życia ojców, z ich sytuacją materialną i osiągniętym standardem życiowym. Postrzeganie kondycji ojcowskiej w kategoriach nadziei będzie więc skorelowane z ogólnym optymizmem życiowym uzależnionym od warunków życia.

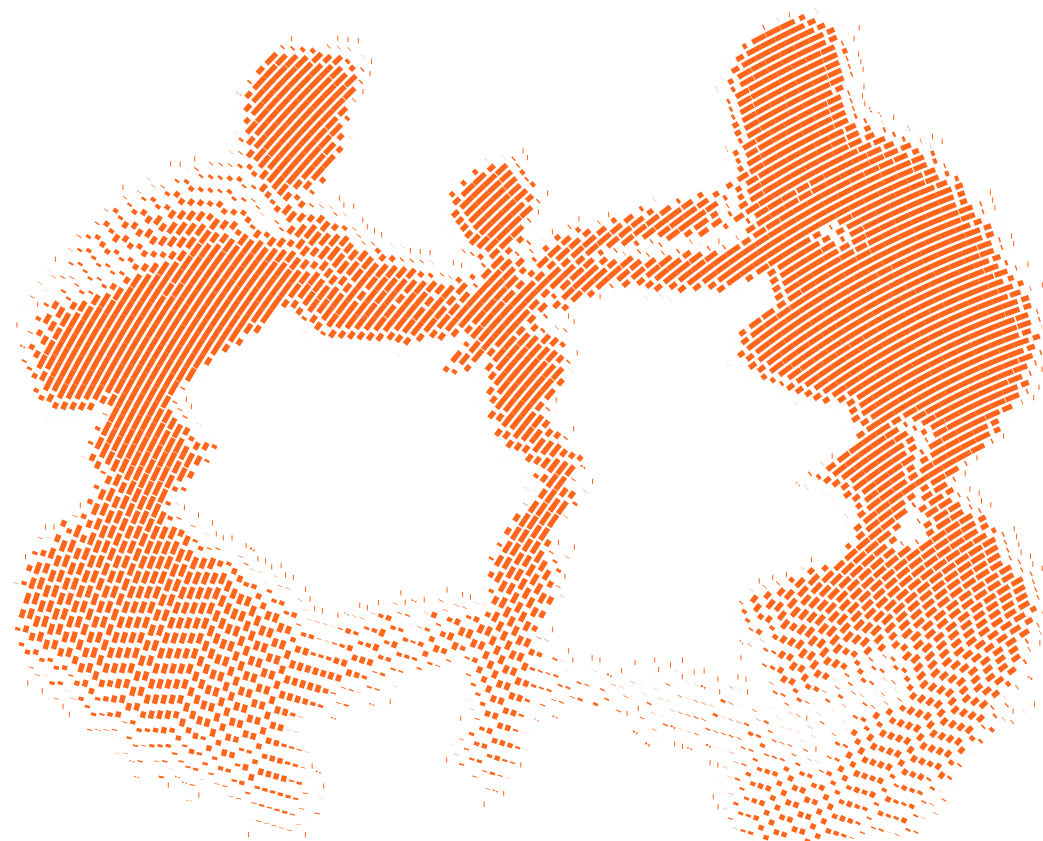
## **wzrasta zadowolenie mężczyzn z bycia ojcem i tego, jak pełnią tę rolę**

Wykres 7. Samoocena aktualnej kondycji ojcowskiej

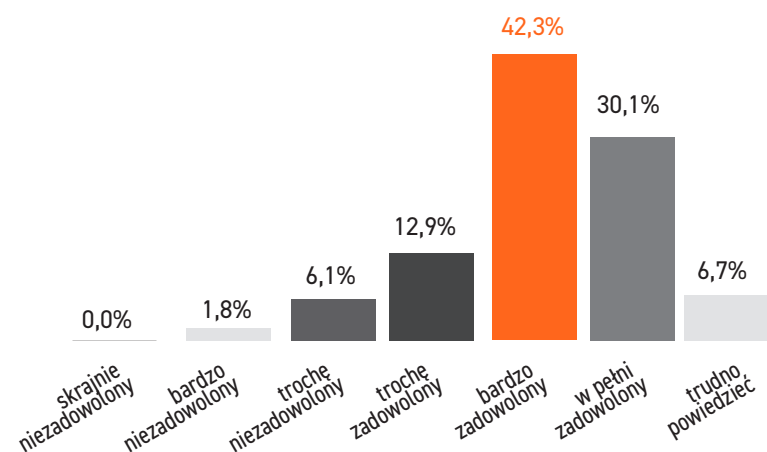


Uczestników badań poproszono również o wypowiedzi na temat satysfakcji: z bycia ojcem, z relacji ze swym dzieckiem lub dziećmi, z relacji z matką dziecka / dziećmi oraz ze wsparcia otrzymanego w roli ojca. Ogólnie rzecz biorąc, respondenci we wszystkich tych przypadkach częściej wyrażali zadowolenie niż niezadowolenie, choć w różnym stopniu.

Zadowolenie z bycia ojcem zadeklarowało ogółem 85,3% badanych (zsumowane odpowiedzi: „trochę zadowolony”, „bardzo zadowolony” i „w pełni zadowolony”). Częściej niż inni zadowolenie wyrażali ojcowie w wieku co najmniej 56 lat, najczęściej z wykształceniem średnim i mieszkający na wsi.

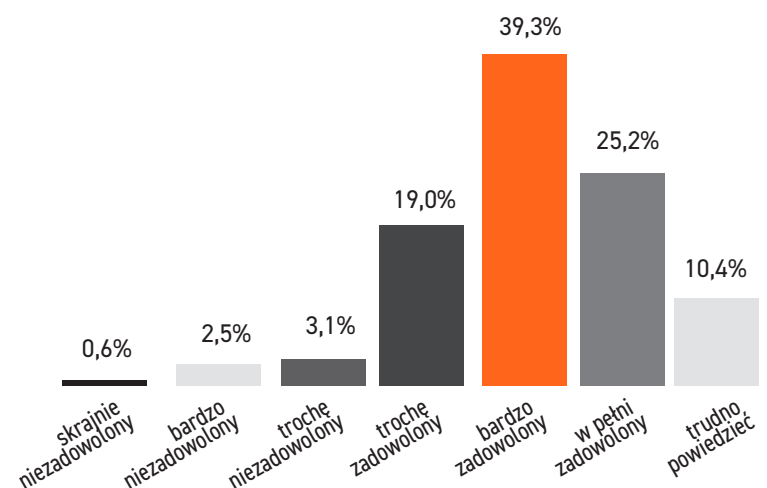


Wykres 8. Zadowolenie z bycia ojcem



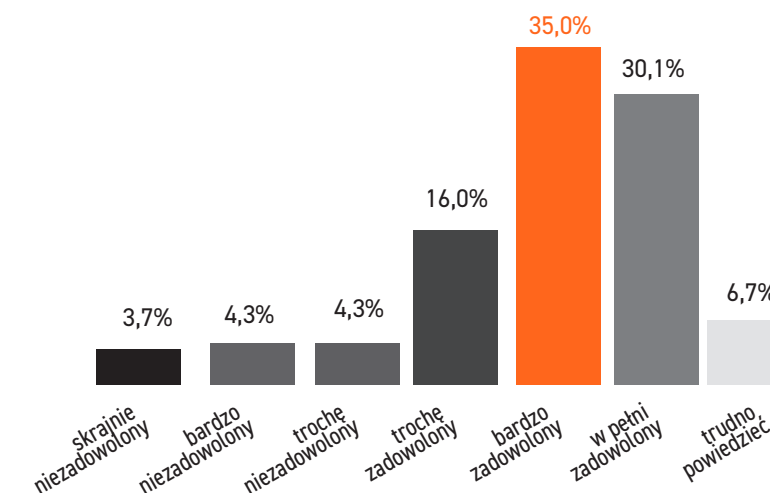
Zadowolenie z relacji z dziećmi zadeklarowało ogółem 83,5%, przy czym co czwarty badany (25,2%) stwierdził, że jest w pełni zadowolony. Najczęściej byli to respondenci w wieku co najmniej 56 lat, a więc już dojrzały, w przypadku których (jak można przypuszczać) okresy relacji o szczególnie dotkliwych trudnościach, jak np. bunt nastolatka, należą już do przeszłości.

Wykres 9. Zadowolenie z relacji z dzieckiem / dziećmi



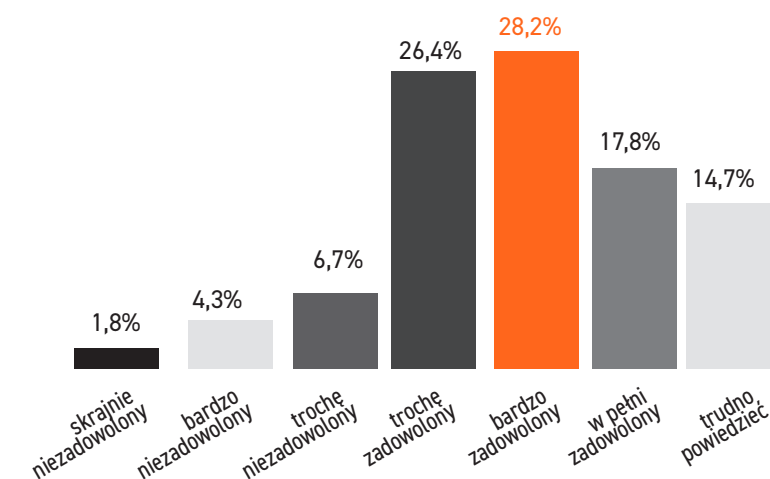
Wypowiadając się na temat satysfakcji z małżeństwa i / lub relacji z matką dziecka / dziećmi, respondenci również przeważnie dawali wyraz swojemu zadowoleniu. Opinię taką wyraziło ogółem 81,1% uczestników badań. Częściej od pozostałych zadowolenie deklarowali ojcowie w wieku 26-40 lat, mieszkający na wsi, zatrudnieni jako pracownicy umysłowi, o wyższych poziomach dochodów osobistych i całych gospodarstw domowych.

Wykres 10. Zadowolenie z małżeństwa / relacji z matką dziecka / dziećmi



Oceniając swój poziom zadowolenia z ogólnie rozumianego wsparcia otrzymywanego w pełnionej roli ojca, respondenci najczęściej stwierdzali, że są zadowoleni – ogółem w ten sposób wypowiedziało się 72,4%. Zadowolenie najczęściej deklarowali najmłodszy uczestnicy badań (w wieku do 25 lat) i zatrudnieni jako pracownicy umysłowi. Można też zauważyć, że w tym przypadku odsetki określających się jako bardzo zadowoleni i w pełni zadowoleni są wyraźnie niższe aniżeli w poprzednio omówionych kwestiach.

Wykres 11. Zadowolenie ze wsparcia otrzymanego w roli ojca



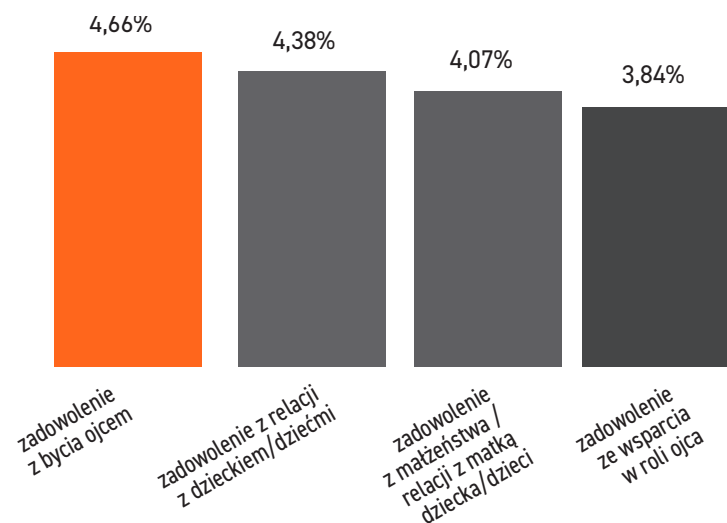
W celu globalnego porównania stopnia zadowolenia z poszczególnymi kwestiami uwzględnionymi w pytaniach kwestionariusza dokonano przeliczenia odpowiedzi na skalę punktową, przypisując wartości od 1 do 6 poszczególnym odpowiedziom (1 – „skrajnie niezadowolony”, 2 – „bardzo



niezadowolony”, 3 – „trochę niezadowolony”, 4 – „trochę zadowolony”, 5 – „bardzo zadowolony”, 6 – „w pełni zadowolony”; odpowiedź „trudno powiedzieć” pominięto). Następnie, posługując się tą skalą, obliczono wartości średnie dla poszczególnych pytań.

Jak wskazują uzyskane dane, respondenci są najbardziej zadowoleni po prostu z bycia ojcem (średnia 4,66), a następnie z relacji z dzieckiem / dziećmi (średnia 4,38). Stopień zadowolenia z relacji z małżonką / matką dziecka / dzieci jest nieco niższy (średnia 4,07), a najniższy ze wsparcia otrzymywanego w roli ojca (średnia 3,84). We wszystkich jednak przypadkach stopień zadowolenia był wyższy od wartości środkowej zastosowanej skali, co potwierdza, iż generalnie ojcowie są bardziej zadowoleni niż niezadowoleni.

**Wykres 12. Zadowolenie z różnych wymiarów roli ojca**

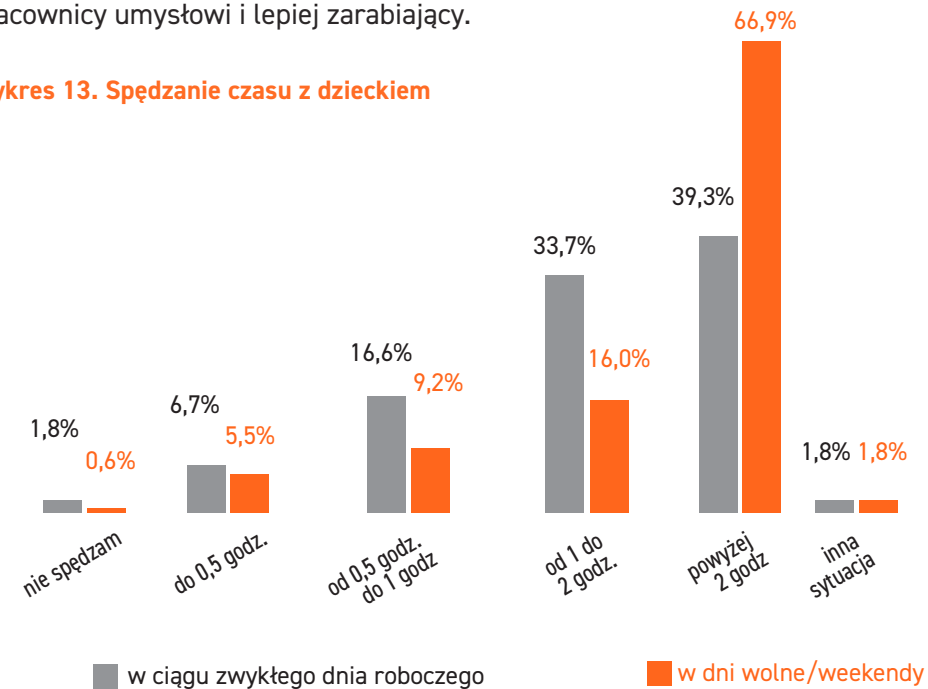


## SPĘDZANIE CZASU Z DZIECKIEM

Uczestników badań zapytano, ile czasu spędzają ze swymi dziećmi w ciągu zwykłego dnia roboczego i w dni wolne od pracy lub weekendy. Najczęściej deklarowali oni, że spędzają z dziećmi co najmniej 2 godziny dziennie, przy czym prawie dwukrotnie częściej w dni wolne od pracy niż w zwykłe dni robocze. Co najmniej dwugodzinny czas poświęcony dziecku / dzieciom w weekendy zadeklarowało 66,9% badanych, a w dni robocze – 39,3%. Ogólnie można stwierdzić, że 96,3% badanych ojców w zwykłe dni robocze i 97,6% w dni wolne spędza przynajmniej chwilę ze swymi dziećmi. Przypadki, kiedy ojcowie w ogóle nie spędzają czasu z dziećmi, czyli nie mają z nimi kontaktu, należą do wyjątków. Co najmniej dwugodzinny czas

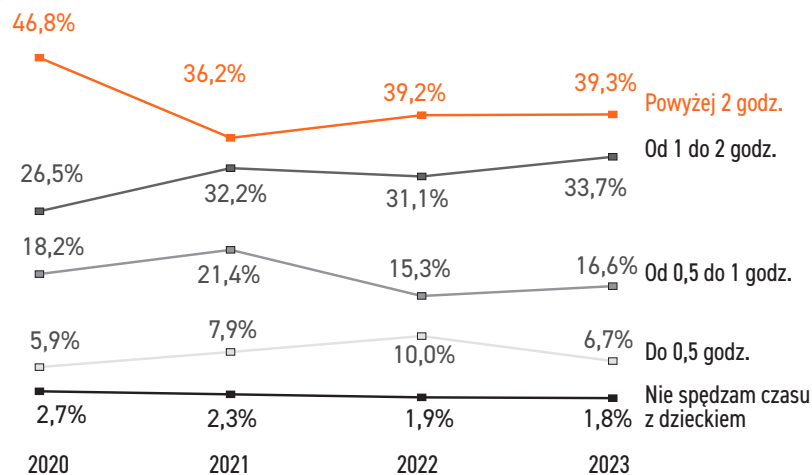
poświęcany w dni wolne dzieciom najczęściej deklarowali najmłodszy uczestnicy badań (do 25 lat), mieszkający w miastach od 100 do 500 tys. mieszkańców, będący właścicielami firm i dobrze zarabiający. W przypadku zwykłego dnia roboczego o dłuższym czasie spędzonym z dziećmi najczęściej mówili respondenci najmłodszy, mieszkający w miastach do 20 tys. mieszkańców, pracownicy umysłowi i lepiej zarabiający.

**Wykres 13. Spędzanie czasu z dzieckiem**



Porównując dane z czterech edycji badań z lat 2020-2023, można zauważyć pewne zmiany. Podczas gdy w 2020 roku – a więc w czasie pandemii i obowiązkowych lockdownów – odsetek badanych ojców deklarujących spędzanie z dziećmi co najmniej 2 godzin w dni robocze był wyjątkowo wysoki, to w kolejnych latach spadł i utrzymuje się na podobnym poziomie. Wzrósł natomiast odsetek tych, którzy z dziećmi spędzają od 1 do 2 godzin. Zauważalny jest także spadek odsetka deklarujących spędzanie czasu z dziećmi od 0,5 do 1 godziny dziennie.

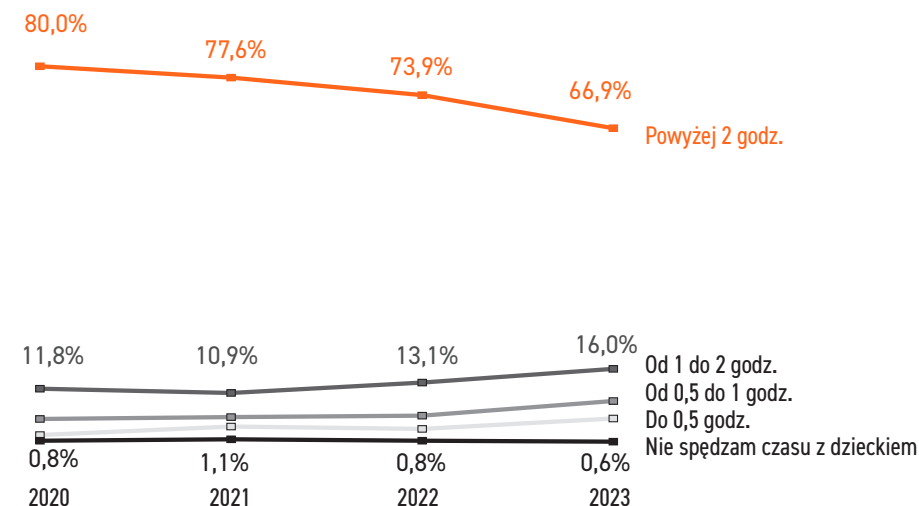
**Wykres 14. Czas spędzany z dzieckiem w zwykłe dni robocze – porównanie wyników**



Podobne zmiany w częstotliwości deklaracji o spędzaniu czasu z dziećmi przekraczającego 2 godziny można zaobserwować w odniesieniu do dni wolnych od pracy. Od czasu pandemii odsetek deklarujących długi czas z dziećmi maleje, podczas gdy wzrasta odsetek tych, którzy mówią o czasie od 1 do 2 godzin spędzanych z dziećmi.

**ojcowie spędzają ze swymi dziećmi przynajmniej 2 godziny dziennie**

**Wykres 15. Czas spędzany z dzieckiem w dni wolne od pracy / weekendy – porównanie wyników**



Respondenci najczęściej wskazywali, że spędzając swój czas wolny w dni robocze lub weekendy wspólnie z dziećmi, bawią się z nimi (54,0%).

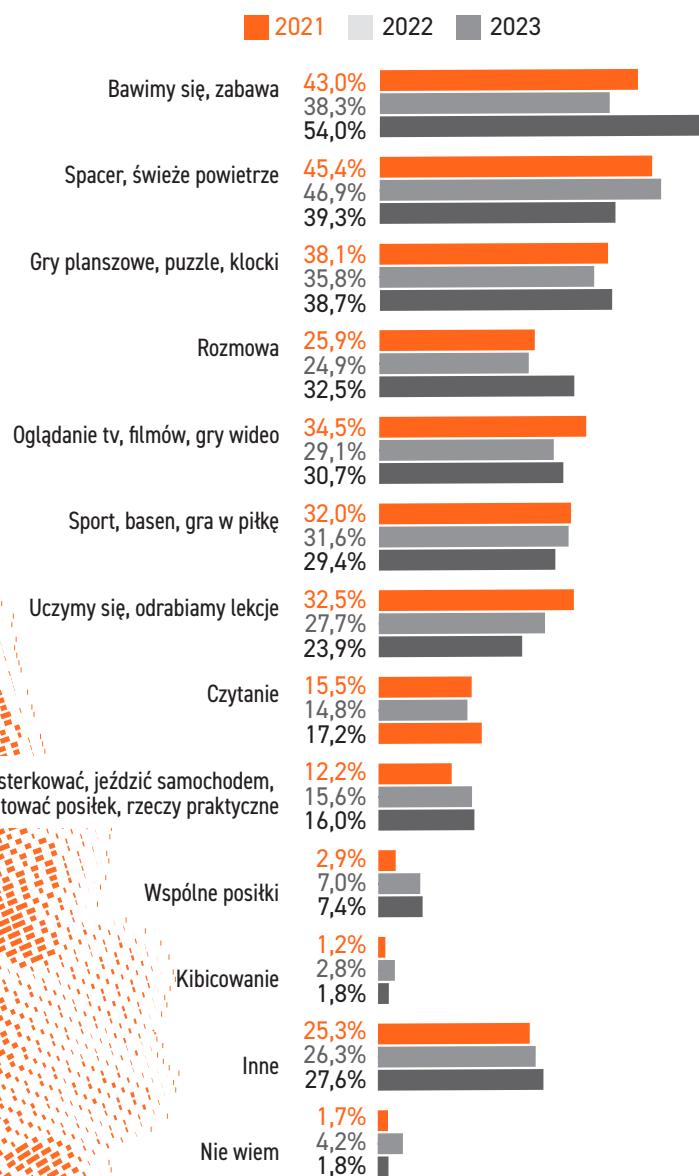
Częściej niż co trzeci badany ojciec stwierdzał, że wspólnie z dziećmi spaceruje, spędza czas na powietrzu (39,3%) i / lub gra w gry planszowe czy układa klocki lub puzzle (38,7%). Nieco rzadziej deklarowano, że wspólne spędzanie czasu polega na rozmowach z dziećmi (32,5%), a jeszcze rzadziej, że na oglądaniu telewizji, filmów, graniu w gry wideo (30,7%) czy uprawianiu aktywności sportowych (29,4%). Co czwarty uczestnik badań deklarował, że w czasie wolnym pomaga dzieciom w nauce i odrabianiu lekcji (23,9%), a co szósty, że wspólnie z nimi czyta książki (17,2%).

Porównując dane z trzech ostatnich edycji badań z lat 2021, 2022 i 2023, można zauważyć, że hierarchia aktywności oparta na częstotliwości wskazań częściowo się zmienia. W 2023 roku badani ojcowie najczęściej deklarowali, że wspólnie z dziećmi bawili się, podczas gdy w poprzednich dwóch latach najczęściej wskazywaną czynnością były wspólne spacery i spędzanie czasu na świeżym powietrzu. W obecnej edycji badań ojcowie częściej również deklarowali, że wspólne spędzanie czasu polega na rozmowach, natomiast rzadziej na nauce i odrabianiu lekcji. Jeśli chodzi o pozostałe aktywności, to różnice między poszczególnymi falami badania nie były tak wyraźne. Być może wskazywane różnice są wynikiem innego wieku dzieci, z którymi ojcowie spędzają czas i którzy znaleźli się w próbie badawczej. Niewykluczone jednak, że są wynikiem szerszych przekształceń w sposobach pojmowania ról rodzicielskich i podziału zadań między obojga rodziców.

**ojcowie częściej deklarują, że spędzanie czasu z dziećmi polega na rozmowach z nimi**



**Wykres 16. Czynności podejmowane z dziećmi podczas spędzania z nimi czasu – porównanie wyników**

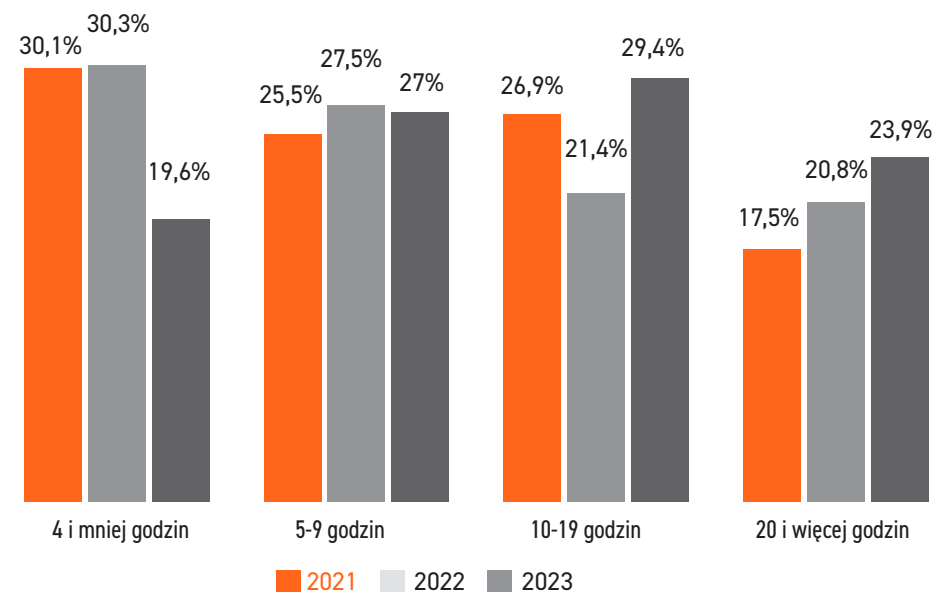


Respondentów zapytano także, ile czasu tygodniowo poświęcają na załatwianie spraw związanych z dzieckiem / dziećmi, na organizację życia dziecka / dzieci. Najczęściej (29,4%) badani deklarowali, że czynności te zajmują im od 10 do 19 godzin tygodniowo, co z grubsza uśredniając, można przeliczyć na od 1,5 do 3 godzin każdego dnia. Ponad jedna czwarta badanych (27,0%) stwierdziła, że na sprawy związane z dziećmi poświęca od 5

do 9 godzin tygodniowo, czyli (znów uśredniając) około 1 godziny dziennie. Nieco mniej respondentów (23,9%) wskazało, że organizacją życia dzieci zajmuje się tygodniowo przez co najmniej 20 godzin, czyli mniej więcej ponad 3 godziny dziennie. Ogólnie rzecz biorąc, ojcowie poświęcają swój czas na załatwianie różnych spraw związanych z dzieckiem / dziećmi. Jednakże zwraca uwagę fakt, że co piąty badany (19,6%) poświęca na to do 4 godzin tygodniowo, co daje dziennie co najwyżej 0,5 godziny.

To pytanie zadawano uczestnikom edycji badań w 2021, 2022 i 2023 roku, co daje możliwość porównań. Ujawniają one systematyczny wzrost odsetka tych, którzy deklaruja, że poświęcają na załatwianie spraw związanych z dziećmi co najmniej 20 godzin tygodniowo i spadek odsetka poświęcających na ten cel co najwyżej 4 godziny tygodniowo. Biorąc ogólnie pod uwagę wszystkie uwzględnione w omawianym pytaniu przedziały czasowe, można stwierdzić, że ilość czasu przeznaczanego przez ojców na załatwianie spraw związanych z dziećmi wykazuje niewielką pozytywną tendencję zmiany.

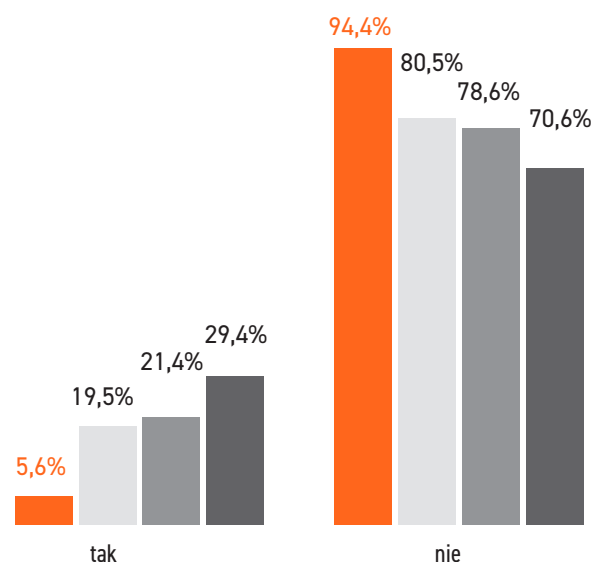
**Wykres 17. Czas poświęcany tygodniowo na załatwianie spraw związanych z dzieckiem / dziećmi, organizację życia dziecka / dzieci – porównanie wyników**



Prawie co trzeci (29,4%) ojciec biorący udział w badaniach w 2023 roku zadeklarował, że w ciągu ubiegłych 12 miesięcy uczestniczył w jakichś spotkaniach o tematyce rodzicielskiej, np. w wywiadówkach szkolnych. W porównaniu do lat poprzednich obserwowany jest wzrost częstości partycypacji ojców w takich spotkaniach, zwłaszcza w odniesieniu do roku 2020,

kiedy to tylko 5,6% badanych potwierdziło takie fakty. Być może w czasie pandemii i lockdownów to matki częściej brały na siebie udział w takich spotkaniach (można się domyślać, że częściowo w formie wirtualnej), a obecnie, po powrocie do „normalnej” sytuacji i „normalnych” warunków pracy, zadanie to częściej przypada również ojcom. Warto jednak podkreślić fakt coraz bardziej powszechnego zaangażowania ojców w uczestnictwo w zebraniach o tematyce rodzicielskiej.

**Wykres 18. Udział w spotkaniach o tematyce rodzicielskiej – porównanie wyników**



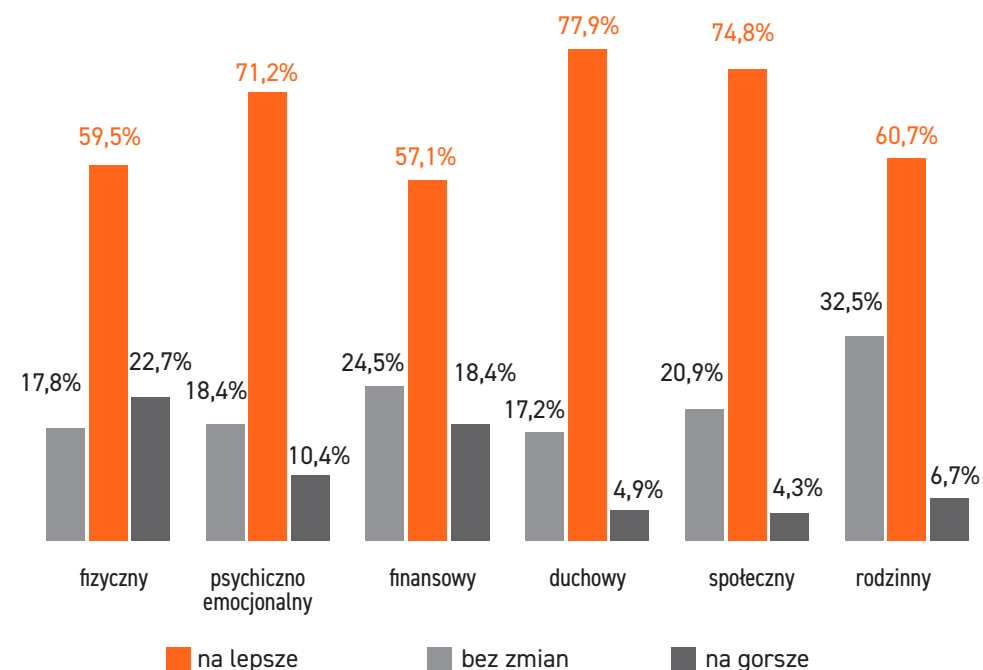
### SAMOOCENA SYTUACJI OJCÓW

Badani ojcowie proszeni byli o wypowiedzi na temat zmian, jakie zaszły w ich życiu w ciągu ostatniego roku w sześciu wybranych obszarach: fizycznym, psychiczno-emocjonalnym, finansowym, duchowym, społecznym i rodzinnym. Pytania te miały na celu rozpoznanie, czy ich ogólna sytuacja lub stan ulega poprawie, czy raczej zmienia się na gorsze.

W przypadku wszystkich sześciu obszarów uwzględnionych w badaniu respondenci najczęściej stwierdzali brak jakichś istotnych zmian, które zachodziły w ich życiu w ciągu ostatniego roku. Taką stabilizację najczęściej deklarowano w przypadku stanu duchowego (77,9%). Na następnym miejscu wskazano sytuację społeczną (74,8%), a potem stan psychiczno-emocjonalny (71,2%). Rzadziej brak zmian stwierdzano w przypadku sytuacji rodzinnej (60,7%), stanu fizycznego (59,5%), a najrzadziej – sytuacji finansowej (57,1%). Rzadziej niż na stabilizację respondenci wskazywali zmiany na lepsze. Najczęściej wystąpiły one w obszarze rodzinnym (32,5%), potem w obszarze finansowym (24,5%), a następnie w obszarze społecznym (20,9%).

Najrzadziej badani dostrzegali zmiany na lepsze w obszarze fizycznym (17,8%) oraz duchowym (17,2%). W niektórych przypadkach uczestnicy badań borykali się w ciągu ostatniego roku ze zmianami na gorsze: najczęściej w obszarze fizycznym (22,7%) i finansowym (18,4%).

**Wykres 19. Zmiana sytuacji w ciągu ostatniego roku w różnych obszarach**

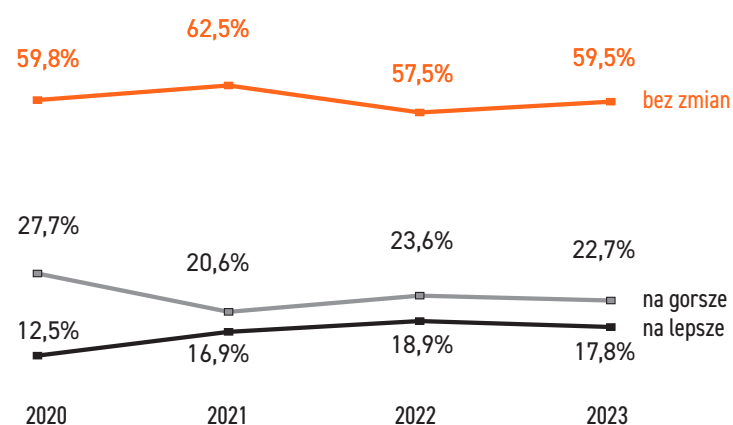


Porównując te wyniki do edycji poprzednich badań, można zauważyć, że odsetek deklarujących brak zmian w ciągu ostatniego roku w obszarze fizycznym pozostaje w zasadzie na tym samym poziomie – w okolicach 60%. W porównaniu do roku 2020 wzrosły natomiast odsetki deklarujących zmiany na lepsze, natomiast spadły tych, którzy odczuli pogorszenie swojego stanu fizycznego.

**na przestrzeni lat zmieniają się odsetki deklarujących polepszenie lub pogorszenie swej sytuacji w danych obszarach**

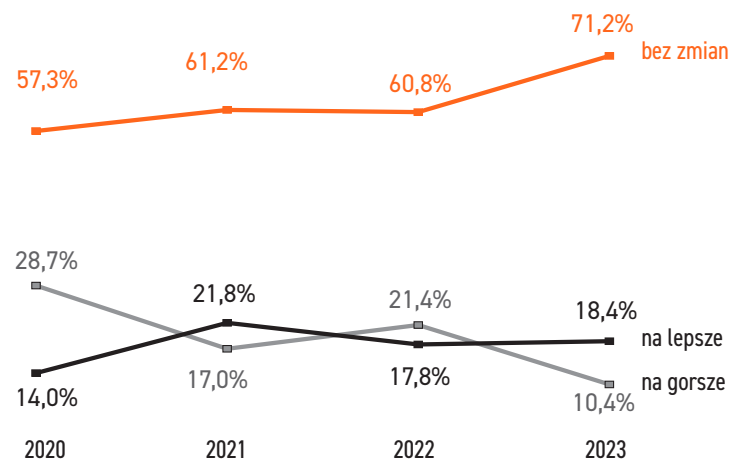


Wykres 20. Zmiany stanu fizycznego – porównanie wyników



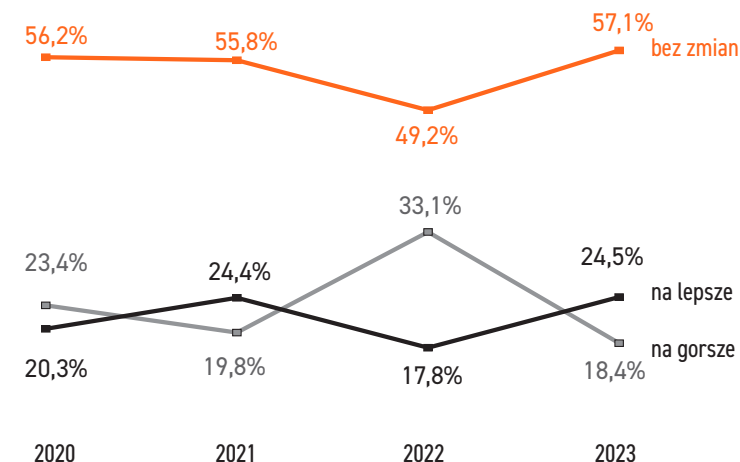
Jeśli chodzi o stan psychiczno-emocjonalny, to tutaj zmiany są bardziej widoczne. Zauważalny jest wzrost odsetka deklarujących stabilizację w tym obszarze, zwłaszcza w roku 2023. W porównaniu do bazowego roku 2020, spadł udział wskazujących na pogorszenie swego stanu psychiczno-emocjonalnego, natomiast wzrósł wskazujących na jego poprawę.

Wykres 21. Zmiany stanu psychiczno-emocjonalnego – porównanie wyników



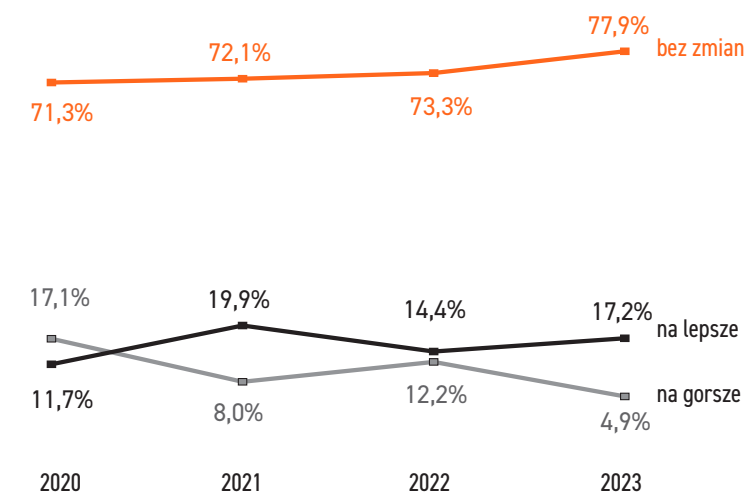
W odniesieniu do sytuacji finansowej uczestnicy wszystkich edycji badań niezmiennie najczęściej wskazywali na jej stabilizację. Odnotowano natomiast dość wyraźny przyrost tych, którzy dostrzegali pogorszenie swej sytuacji finansowej, zwłaszcza w 2022 roku. Natomiast w roku 2023 odsetek ten wrócił do poprzedniego stanu. W 2022 roku było również stosunkowo najmniej respondentów zauważających poprawę swej sytuacji finansowej.

Wykres 22. Zmiany sytuacji finansowej – porównanie wyników



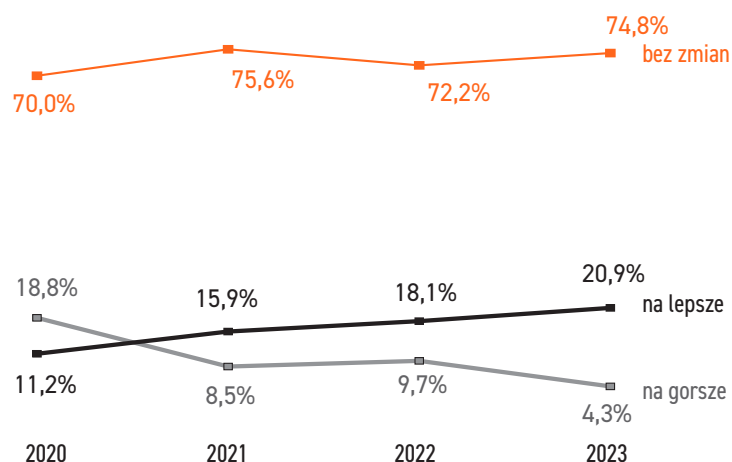
Zmiany w ocenach swego stanu duchowego są mniej dynamiczne niż w przypadku sytuacji finansowej czy stanu psychiczno-emocjonalnego. Zauważalny jest niewielki, choć stały wzrost udziału ojców deklarujących stabilizację tego stanu oraz spadek udziału tych, którzy dostrzegają jego pogorszenie. Jeśli chodzi o poprawę stanu duchowego, to różnice między wynikami z poszczególnych edycji badań nie pozwalają dostrzec tak wyraźnych tendencji – można powiedzieć, że zmian na lepsze niemal równie często doświadczali ojcowie we wszystkich latach, gdy realizowano badania.

Wykres 23. Zmiany stanu duchowego – porównanie wyników



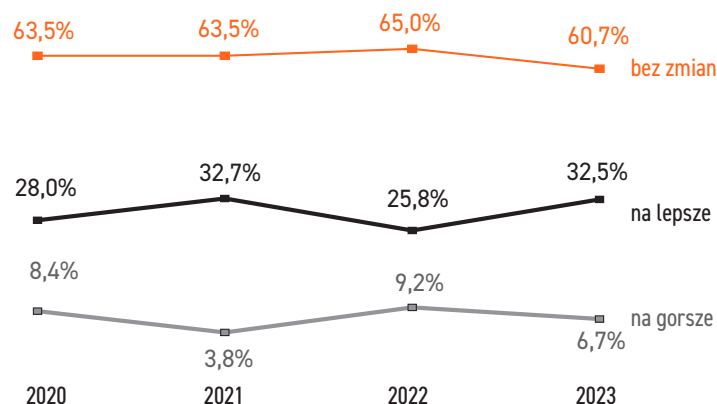
Jeśli chodzi o sytuację społeczną, to ojcowie biorący udział w badaniach właściwie niezmiennie potwierdzają jej stabilizację. W ciągu ostatnich czterech lat notuje się natomiast systematyczny wzrost udziału dostrzegających poprawę w ogólnie rozumianym obszarze społecznym oraz spadek udziału doświadczających pogorszenia sytuacji.

Wykres 24. Zmiany sytuacji społecznej – porównanie wyników



Natomiast w odniesieniu do sytuacji rodzinnej zmiany ocen formułowanych przez respondentów biorących udział w poszczególnych edycjach badań są niewielkie. Najwięcej jest osób stwierdzających brak zmian w tym obszarze. Wprawdzie odsetki dostrzegających pogorszenie lub polepszenie sytuacji ulegały pewnym wahaniom w poszczególnych latach, to można zauważyć, że w 2023 roku rośnie udział deklarujących zmiany na lepsze, a spada deklarujących zmiany na gorsze.

Wykres 25. Zmiany sytuacji rodzinnej – porównanie wyników



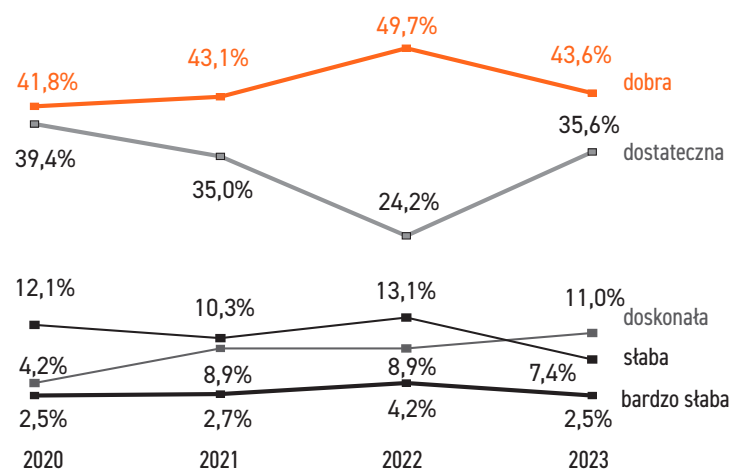
Biorąc pod uwagę wszystkie sześć z uwzględnionych w badaniach obszarów, można zauważyć dwie prawidłowości. Po pierwsze, badani ojcowie niezmiennie najczęściej nie zauważają większych zmian, jakie zachodziłyby w ich życiu w ciągu roku. Po drugie, gdy za podstawę porównań przyjmujemy rok 2020, to dostrzegalne jest, że wtedy w pięciu obszarach (z wyjątkiem rodzinnego) udział dostrzegających pogorszenie stanu był większy niż dostrzegających poprawę. Z kolei w 2023 roku udział dostrzegających poprawę był wyższy niż dostrzegających pogorszenie sytuacji również w pięciu obszarach. Trzeba jednak podkreślić różnice między obszarem rodzinnym i fizycznym. Jeśli chodzi o sytuację rodzinną, to tutaj respondenci wszystkich edycji częściej deklarowali poprawę niż pogorszenie sytuacji, natomiast w przypadku stanu fizycznego odsetki deklarujących pogorszenie cały czas są wyższe niż deklarujących poprawę.

Wypowiadając się na temat swojej ogólnej kondycji psychofizycznej, badani ojcowie najczęściej oceniali ją jako dobrą (43,6%), a następnie dostateczną (35,6%). Co dziewiąty (11,0%) uznał ją za doskonałą, a co dwunasty za słabą (7,4%). Ponad połowa respondentów (54,6%) oceniła ją więc jako co najmniej dobrą.

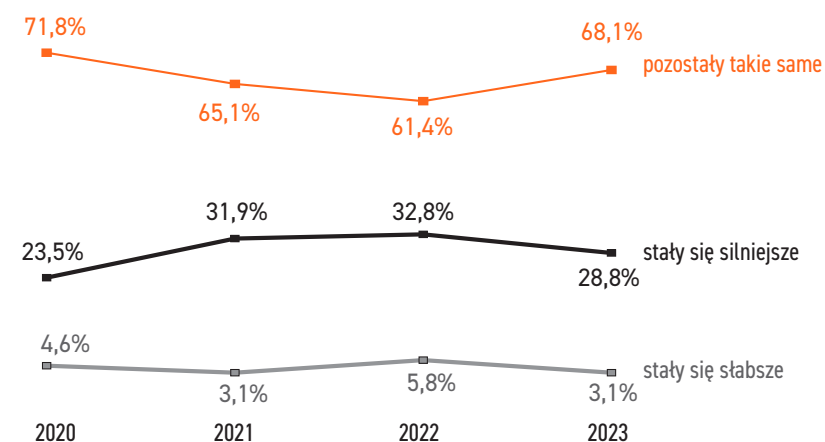
Przyglądając się ocenom kondycji psychofizycznej formułowanym przez uczestników wszystkich edycji badań od 2020 do 2023 roku, można zauważyć interesujące zmiany. Najważniejszą z nich jest stały wzrost odsetka oceniających ją jako doskonałą z 4,2% w 2020 roku do 11,0% w 2023 roku oraz spadek oceniających ją jako słabą z 12,1% do 7,4%. Największe zmiany są natomiast widoczne w przypadku odsetka uważających swą kondycję za dobrą i dostateczną. Udział respondentów o dobrej kondycji psychofizycznej rósł w latach 2020-2023, aby w roku 2023 nieco zmaleć. Jednocześnie odwrotne zmiany następowały w przypadku udziału respondentów o kondycji dostatecznej. Ogólnie jednak można stwierdzić, że we wszystkich edycjach badań odsetek ojców określających swoją kondycję jako dobrą był najwyższy.

**stale rośnie odsetek ojców określających swą kondycję psychofizyczną jako doskonałą – z 4,2% w 2020 do 11% w 2023 roku**

Wykres 26. Samoocena kondycji psychofizycznej – porównanie wyników



Wykres 27. Zmiany oceny relacji z dzieckiem / dziećmi w ciągu ostatniego roku – porównanie wyników



Ojców biorących udział w badaniach poproszono także o ocenę ich relacji z dziećmi w okresie ostatniego roku. Najczęściej wyrażali oni opinię, że relacje te nie zmieniły się i pozostały takie same (68,1%). Częściej niż co czwarty badany (28,8%) stwierdził, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy relacje te stały się silniejsze, a tylko nieliczni (3,1%) mówili, że stały się słabsze.

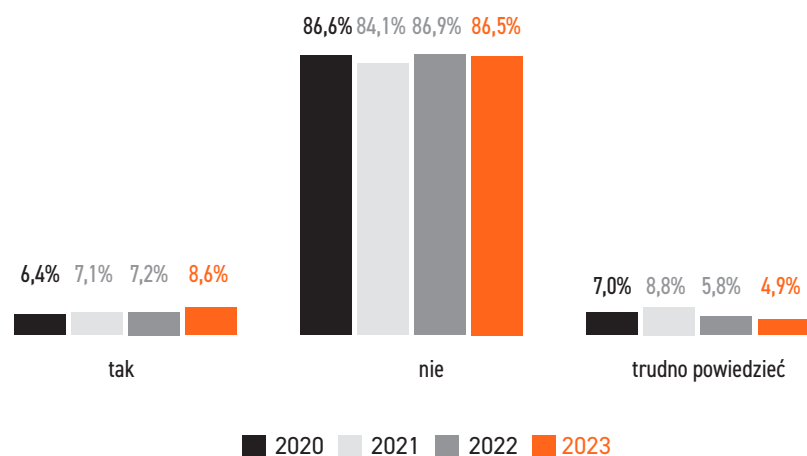
Analiza porównawcza wyników uzyskanych w poszczególnych edycjach badań wykazuje, że niezmiennie od 2020 roku utrzymuje się trend przewagi odsetka respondentów opisujących relacje ze swymi dziećmi jako pozostające bez zmian. Wprawdzie w latach 2020-2022 zauważalny był pewien spadek tego odsetka, ale w ostatniej edycji odnotowano jego wzrost. Warto też zauważyć rosnący w latach 2020-2022 udział tych, którzy uważają relacje z dziećmi za ulegające poprawie. W 2023 udział ten nieco zmalał, ale wciąż pozostaje wyższy niż w 2020 roku.

**rośnie odsetek ojców deklarujących, że ich relacje z dziećmi ulegają poprawie**

## ZNAJOMOŚĆ PORTALU TATO.NET

Zapytani o znajomość portalu internetowego tato.net, badani ojcowie najczęściej stwierdzali, że nie jest on im znany (86,5%). Porównując do badań z lat poprzednich, można zauważyć, że częstość znajomości tego portalu zmienia się nieznacznie, choć wykazuje tendencję wzrostową. W 2020 roku jego znajomość potwierdziło 6,4% respondentów, a w 2023 roku – 8,6%. Niezbędne są więc szersze działania upowszechniające i promujące portal tato.net, aby większa liczba ojców mogła z powodzeniem korzystać ze znajdujących się w nim zasobów.

Wykres 28. Znajomość portalu internetowego tato.net – porównanie wyników



## ZAKOŃCZENIE

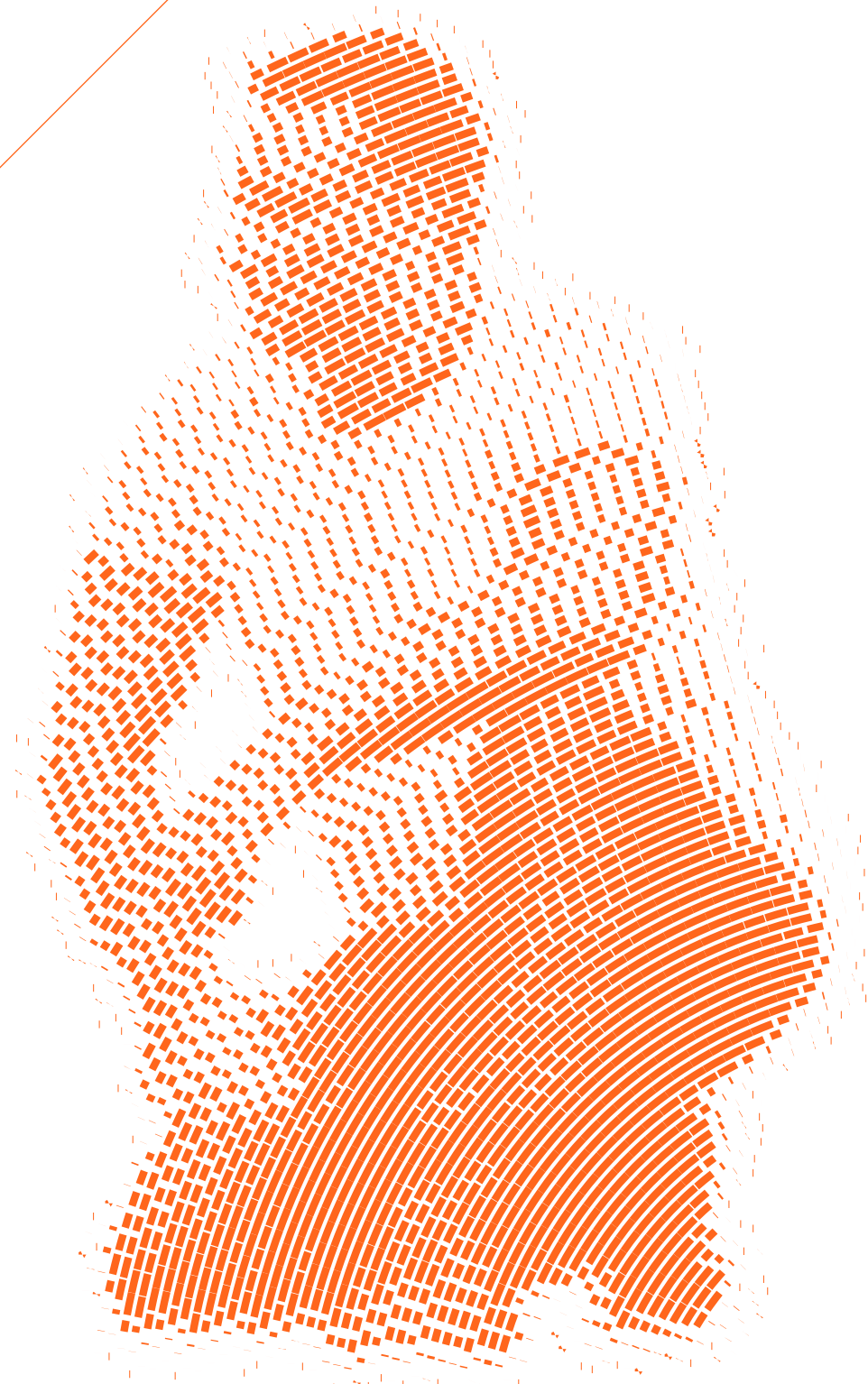
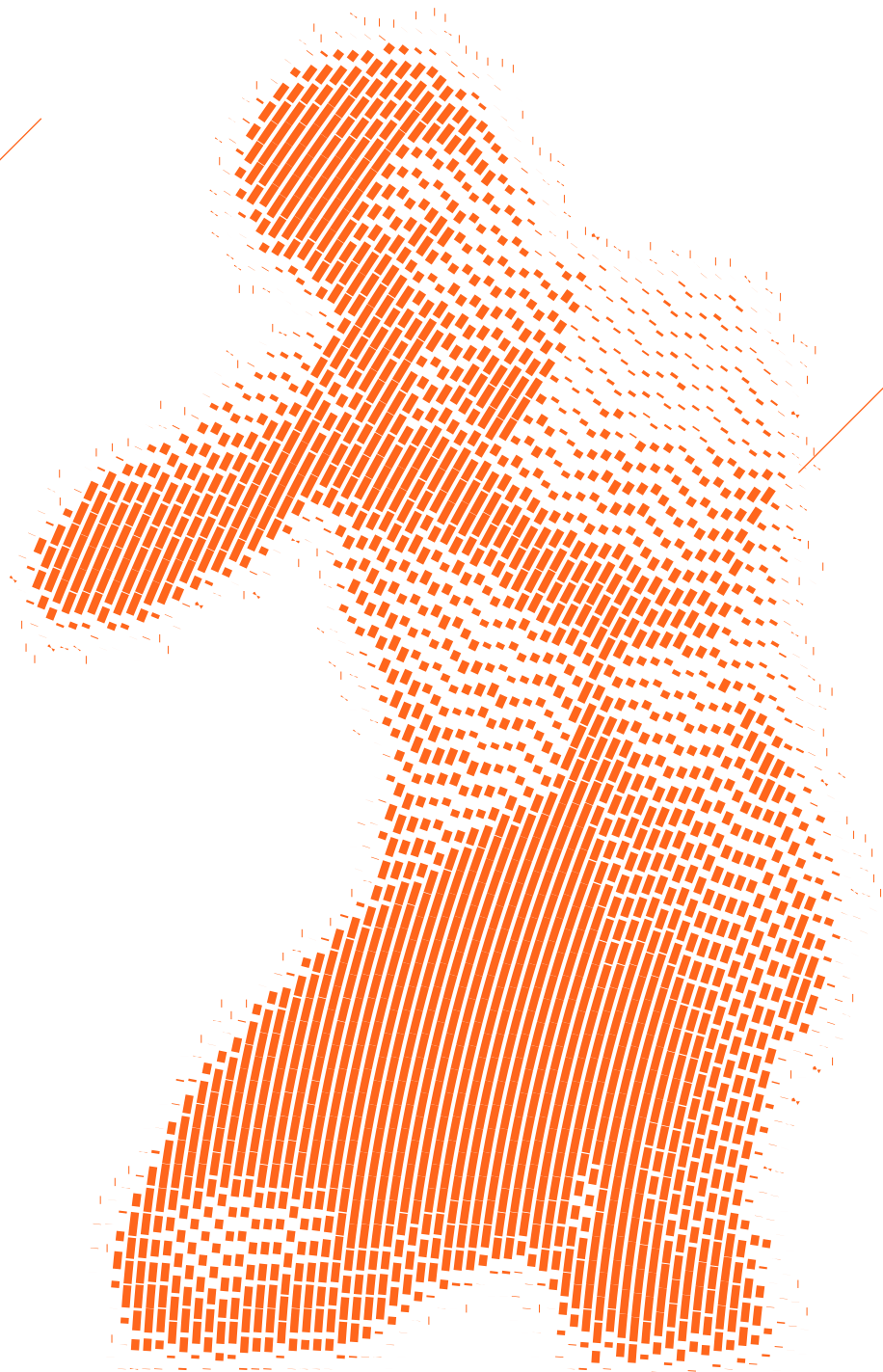
Badanie przeprowadzone w końcu 2023 roku na reprezentatywnej próbie 163 ojców dzieci do lat 18 dostarczyło wielu interesujących informacji na temat różnych aspektów kondycji ojcowskiej. Ogólnie rzecz biorąc, w świetle badań wydaje się ona zaskakująco dobra. Zdecydowana większość ojców posiada klarowne wyobrażenie tego, jaki powinien być ojciec i jakie cechy powinny go charakteryzować. Towarzyszy im przekonanie, że dobrze sobie radzą w pokonywaniu trudności i potrafią osiągnąć mistrzostwo w pełnieniu ojcowskiej roli. Mają też poczucie sukcesu w pełnieniu tej roli. Deklarują, że ze swoimi dziećmi spędzają stosunkowo dużo czasu, zwłaszcza w dni wolne od pracy, ale także podczas zwykłych dni roboczych. Zajmują się również organizacją życia dzieci. Są przeważnie zadowoleni z relacji ze swymi pociechami. Większość badanych postrzega swoją kondycję ojcowską jako „pełną nadziei”. Również własną kondycję psychofizyczną, która niewątpliwie wpływa na sposób realizacji roli ojca, oceniają dość dobrze i uważają ją za w miarę stabilną.

Można więc ogólnie powiedzieć, że w sposobie doświadczania ojcostwa przez polskich ojców dominują aspekty pozytywne. Niemniej jednak należy pamiętać, że bazujemy tu na deklaracjach respondentów. Rezultaty badań nie zawsze będą odzwierciedlały stan rzeczywisty, ale raczej sposób jego postrzegania przez badanych. Sposób ten może być więc bardziej odzwierciedleniem pragnień, marzeń czy zamiarów, aniżeli konkretnych realiów życiowych.

Referowane badania, które z oczywistych powodów obejmują jedynie niewielkie fragmenty skomplikowanego i wielowymiarowego doświadczenia ojcostwa, nie pozwalają na dokładne odpowiedzi na nasuwające się w tym kontekście pytania. Potwierdzają jednak intuicję, że jednym z najważniejszych rysów tego doświadczenia jest nadzieja. To ona pozwala ojcóm na tak optymistyczne spojrzenie na siebie i swoje życie, nawet jeśli rzeczywistość nieraz odbiega od tego upragnionego obrazu. Mimo wyzwań i problemów, z którymi ojcowie muszą się borykać, nadzieja może sprzyjać większemu rodzicielskiemu zaangażowaniu i pomaga rozwijać ojcowskie umiejętności. Może zachęcać do bycia lepszym ojcem i wspierać te starania.



# **ARTYKUŁY EKSPERCKIE**



## KARIERY OJCÓW – CZY I DLACZEGO POWINNY BYĆ PRZEDMIOTEM DIAGNOZY I DYSKUSJI W INSTYTUCJACH WSPARCIA SPOŁECZNEGO? GŁOS W DYSKUSJI

Pojęcie kariery w perspektywie socjologii pomocy społecznej i pracy socjalnej ma zasadniczo dwa znaczenia. Przede wszystkim oznacza zmiany pozycji społecznych, „standardowy ciąg podejmowanych przez jednostkę ról społecznych i zajmowanych (zdobywanych) pozycji o wzrastającym prestiżu społecznym, najczęściej związany z działalnością zawodową lub polityczną” (Olechnicki, Załęcki 2002, s. 92). Może też wiązać się z „robieniem kariery” w roli klienta pomocy społecznej. Tu z kolei pojawiają się dwie możliwości. Po pierwsze, można zajmować pozycję klienta pomocy społecznej i starać się w niej trwać. Po drugie, można, korzystając z własnych i systemowych zasobów, zmieniać swoje położenie i projektować wspólnie z pracownikiem socjalnym, asystentem rodziny proces usamodzielnienia, by wyjść z pozycji klienta pomocy społecznej.

Pozycja klienta pomocy społecznej może zatem mieć dwojaki charakter – albo stawiać klienta pomocy społecznej w pozycji dyskryminującej, albo predestynować go do lepszego życia (pozycja predestynująca). Z pomocy społecznej korzystają ludzie znajdujący się w wielorakich trudnościach i kryzysach życia osobistego, zawodowego, rodzinnego, pragnący poprawić sytuację własną i bliskich. Zajęcie pozycji klienta pomocy społecznej może ich wspierać na drodze do lepszego życia. Może też stać się ona pozycją dyskryminującą, albowiem zajęcie jej nie tylko nie uwalnia potencjałów klienta i potencjałów środowiska zamieszkania oraz profesjonalistów, ale może wręcz pogłębiać zastane trudności klienta i szeroko rozumianego środowiska społecznego. Kariera w tej sytuacji oznaczać będzie zmianę z pozycji dyskryminującej na pozycje predestynujące albo odwrotnie, z pozycji potencjalnie predestynującej do faktycznie dyskryminującej. I wówczas mamy do czynienia z karierą dewiacyjną. „Takie pozycje, które zwiększają szanse za-

jęcia innej pozycji w sekwencji pozycji czy w karierze zawodowej – podkreśla Piotr Sztompka – nazwiemy pozycjami predestynującymi. I odwrotnie, takie, które utrudniają lub nawet zamykają dalszy krok kariery, nazwiemy pozycjami dyskryminującymi” (Sztompka 2002, s. 123,133).

Pytania, które należałoby w związku z tym rozróżnieniem postawić, brzmią następująco:

1. W stosunku do jakich grup i kategorii ojców możemy mówić o pożądanym społecznie kierunku zmiany pozycji? Czy bycie klientem pomocy społecznej uwolniło w instytucji wsparcia społecznego, w kliencie, w środowisku zamieszkania potencjał zmiany?
2. Jakie powinny być spełnione warunki po stronie instytucji wsparcia społecznego (pomocy społecznej, organizacji trzeciego sektora, wyznaniowych, pracy socjalnej) oraz badaczy tych instytucji i przedstawicieli zawodów pomocowych, którzy w nich pracują, aby ojcowie otrzymali trafne wsparcie podczas pełnienia swojej życiowej roli?

Kariera dewiacyjna to pojęcie obecne w socjologii problemów społecznych. Zaproponował je Howard S. Becker (2009), budując sekwencyjny model dewiacji. Z perspektywy celów działania instytucji wsparcia społecznego i środowisk tak zwanych zawodowych pomagaczy, przyjęcie perspektywy wyznaczonej przez sekwencyjny model dewiacji powoduje, iż dla profesjonalistów oraz instytucji wsparcia społecznego kluczowe stają się następujące kroki:

- określenie rodzaju dewiacji z jaką ma się do czynienia (jawna-ukryta),
- zdiagnozowanie etapów jednostkowych i grupowych karier dewiacyjnych,
- poznanie zasad towarzyszących karierom dewiacyjnym,
- ustalenie sposobów funkcjonowania klientów / podopiecznych w środowisku zamieszkania,
- zdefiniowanie stosunku mieszkańców do dewiacji.

Dopiero po wykonaniu pracy koncepcyjnej i empirycznej można projektować i w następstwie zbudować trafne strategie wsparcia w wymiarze indywidualnym, instytucjonalnym i środowiskowym, aby beneficjentami takiego projektu mogli być, obok osób i rodzin wymagających wsparcia, wszyscy mieszkańcy społeczności lokalnej. Przyjęcie tej perspektywy nie ogranicza bowiem zmiany do wdrażania modelu kontroli dewianta, ale potencjalnie może i powinno spowodować szereg zmian w spojrzeniu na dewianta i dewiacje w środowisku zamieszkania.

Pytania, które należałoby w związku z tym rozróżnieniem postawić, brzmią następująco:

1. Na jakich etapach dewiacyjnej kariery są proponowane strategie wsparcia umożliwiające wyjście z dewiacji? Jakie to strategie? Które z nich są preferowane, a które marginalizowane przez pomoc społeczną, organizacje trzeciego sektora i wyznaniowe?

2. Jakie strategie w ramach pomocy społecznej i pracy socjalnej są kierowane do środowiska zamieszkania? Które z nich są bardziej skuteczne w poprawie sytuacji osób etykietowanych w środowisku zamieszkania?
3. Na czym polegają zmiany w spojrzeniu na dewianta i dewiację w środowisku zamieszkania? Jak je wdrażać, mierzyć, stabilizować? Pojęcie kariery w każdym z wymienionych znaczeń daje instytucjom wsparcia społecznego możliwość zmiany perspektywy działania. Zmiana ta odnosi się do:
  1. Przejścia z koncentrowania się na niedoborach i deficytach klientów na poszukiwanie potencjałów instytucji wsparcia społecznego, formalnych i nieformalnych grup w środowisku zamieszkania oraz środowisk tak zwanych zawodowych pomagaczy.
  2. Pełniejszej koncentracji na budowaniu wielorakich relacji w przestrzeni międzyludzkiej. Relacje te sprzyjają kształtowaniu różnorodnych rodzajów więzi społecznych przez tworzenie miejsc do kontaktów społecznych, budowanie stosunków społecznych między ludźmi, grupami, instytucjami i organizacjami, wzmocnienie widzenia siebie nawzajem w tej przestrzeni.
  3. Większej dbałości o warunki dla budowania tożsamości indywidualnych i kolektywnych np. związanych z opieką oraz wsparcia w kryzysie i po przebytej traumie (konsekwencje kryzysu humanitarnego, zjawiska uzależnienia i współuzależnienia, straty, bycia ofiarą przemocy i agresji).

Kluczową kwestią, aby uruchomić i podtrzymać perspektywę zmiany sposobu funkcjonowania instytucji wsparcia społecznego, jest tworzenie warunków do łączenia wysiłków badaczy i teoretyków współczesnego ojcostwa oraz wysiłków praktyków. Będąca w posiadaniu obu grup wiedza na temat ojcostwa i jego uwarunkowań – a mowa o grupach, które aktywnie towarzyszą przemianom ojcostwa, analizują problemy, trudności, wyzwania stojące dziś przed ojcami – powinna przenikać się, uzupełniać i uaktualniać. Dla funkcjonowania instytucji wsparcia społecznego wiedza stanowi zasób organizacyjny, umożliwiający tworzenie trafnych strategii wsparcia karier klienckich. Z kolei dla środowisk zawodowych jest kapitałem społeczno-kulturowym. Niewiele wiemy na temat uruchomionych procesów budowania wiedzy multi-, inter- i transdyscyplinarnej między teoretykami i badaczami a praktykami. Podobnie jak o sposobach (modelach wzorcowych w rozumieniu Maxa Webera) tworzenia jej w kooperacji teoretyków z praktykami. Interesujące są przede wszystkim procesy toczące się w przestrzeni lokalnej i regionalnej – z uwagi na odmienną kontekstów społecznych, demograficznych, kulturowych, gospodarczych, politycznych, w jakich podejmowane są starania o rzetelną wiedzę na temat funkcjonowania ojców i opracowanie

trafnych strategii wspomagania mężczyzn w tej roli przez instytucje wsparcia społecznego i środowiska zawodowe.

Warto też podkreślić, że zainteresowani i zaangażowani teoretycy oraz badacze zagadnień dotyczących współczesnego ojcostwa i przemian roli ojca powinni uwzględnić specyficzny status kwestii ojcowskiej w pomocy społecznej i w pracy socjalnej. Wydaje się, że instytucje wsparcia społecznego – choć bezpośrednio zmagają się z konsekwencjami kryzysów i wyzwań, jakie są udziałem ojców korzystających z ich wsparcia – nadają mężczyznom w rolach ojców, borykających się z różnymi trudnościami, status problemu pozornie jawnego. „Problem społeczny, któremu nadajemy status problemu pozornie jawnego, cechuje upublicznienie, a nawet upolitycznienie go w publicznym dyskursie, często w atmosferze potęgowania zagrożeń (paniki moralnej), wynikającej z dyskusji nad jego widocznymi oraz przewidywalnymi konsekwencjami społecznymi. Jawność tak zdefiniowanego problemu wiąże się z jego dyskutowaniem, argumentowaniem, przekonywaniem o obecności zjawisk, ocenianych przez różne grupy jako niepożądane, w świadomości społecznej. Pozorność wynika ze specyfiki diagnozowania i planowania interwencji społecznych. Niepełność i fragmentaryczność diagnoz oraz instrumentalne traktowanie problemu społecznego w grach między grupami w toku planowania celów i strategii interwencji, wzmaga nietrafność wzórów interwencji społecznych” (Ractław, Trawkowska 2013, 2016, s. 147-148). Przedstawiona teza na temat statusu ojcostwa wspieranego przez instytucje wsparcia społecznego, a w szczególności przez pomoc społeczną wymaga bardziej szczegółowego uzasadnienia i dalszej dyskusji na temat przebiegu karier ojcowskich i sposobów ich wspierania.

**konieczne jest łączenie wysiłków badaczy i teoretyków oraz praktyków współczesnego ojcostwa**

## BIBLIOGRAFIA

- Becker, H. S. (2009). *Outsiderzy. Studia z socjologii dewiacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Olechnicki, K., Załęcki, P. (2002). *Słownik socjologiczny*. Toruń: Graffiti BC.
- Ractław, M., Trawkowska D. (2013). *Samotne rodzicielstwo. Między diagnozą a działaniem*. Warszawa: Instytut Rozwoju Służb Społecznych.
- Ractław, M., Trawkowska, D. (2016). W stronę zaradności? Strategie kształtowania zaradności beneficjentek systemu pomocy i integracji społecznej na przykładzie samotnych matek. W: A. Kotlarska-Michalska, P. Nosal (red.), *Zaradność społeczna. Współczesne przejawy i ograniczenia* (s. 147-164). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Sztompka, P. (2002). *Socjologia. Analiza społeczeństwa*. Kraków: Wydawnictwo „Znak”.



## WARTOŚCI I DUCHOWOŚĆ W ŻYCIU WSPÓŁCZESNEJ RODZINY

### WARTOŚCI I DUCHOWOŚĆ W ŻYCIU WSPÓŁCZESNEJ RODZINY

Rodzina znajduje się w okresie bardzo dynamicznych zmian społecznych w Polsce. Oczywiście, w historii miały już miejsca różnego rodzaju przełomy. Dla pokolenia dzisiejszych polskich 50-60-latków był to czas odchodzenia od komunizmu – systemu opartego na ateizmie – gdy z nadzieją oczekiwano na powrót do korzeni chrześcijańskiej Europy. Jednak w międzyczasie, gdy Polska była za żelazną kurtyną, Europa się zmieniła a główną przyczyną tych zmian była sekularyzacja. Na wschodzie mieliśmy zatem do czynienia z ateizmem państwowym, zorganizowanym. Na zachodzie Europy był to proces, który – jak przekonywano opinię publiczną – toczył się spontanicznie. Nadszedł jednak czas, gdy z Zachodu do Polski przysłała presja sekularyzmu i wcale nie było to zjawisko spontaniczne i oddolne.

**presja sekularyzmu w Polsce wcale nie jest zjawiskiem spontanicznym i oddolnym**

### PRZYCZYNY ZMIAN

Analizując badania nad społeczeństwem polskim, prowadzone np. przez CBOS, ale także te prowadzone przez Think Tank Tato.Net, widać, że coraz większą rolę odgrywa liberalny system wartości. Nie jest on może z gruntu antychrześcijański, ale zdecydowanie różny od chrześcijaństwa. Wiara i wynikający z niej system wartości nie są już podstawowym źródłem pojmowania świata i własnego życia. Widzimy z coraz większy indywidualizm.

W odniesieniu do spraw społecznych, takich jak małżeństwo, rodzina, zmieniają się nie tylko zwyczaje, ale również sposób pojmowania tych istotnych rzeczywistości. Wprawdzie rodzina wciąż jest w badaniach statystycznych wskazywana jako bez wątpienia wartość najważniejsza, ale zmienia się jej definicja i zakres zadań. Coraz częściej mamy do czynienia z podejściem kontraktowym – zawiera się umowę, którą można zerwać.

Przesuwa się także wiek zawierania małżeństwa na późniejsze lata. To oznacza, że związek małżeński zajmuje mniejszą część życia. Pojawia się pytanie, jakie są przyczyny tego, że Polacy odwlekają decyzję o sformalizowaniu związku. Decyzja ta ma przecież wpływ także na dzietność, a tym samym na przyszłość i kształt naszego społeczeństwa.



Z pewnością nie można pominąć tu znaczenia mocnego indywidualizmu. Nastawienie na realizację indywidualnego szczęścia w roli małżonka i rodzica sprawia, że słabnie perspektywa daru z siebie, by żyć dla kogoś i ofiarować komuś swoje siły i talenty.

## ZMIANY W ROLACH MĘŻCZYŹN I KOBIEC

Wydaje się, że możemy w Polsce dostrzec zmianę kontraktu społecznego między obojgiem płci. Jest to ściśle związane z późniejszym wiekiem wchodzenia w związek małżeński, z późniejszym rodzicielstwem, z mniejszą liczbą rodzących się dzieci. Generalnie też oboje małżonkowie pozytywnie patrzą na pracę zawodową kobiety. Są to znaczące zmiany.

Problem dzietności jest bezpośrednio związany z kwestią miejsca kobiety w społeczeństwie. Jeśli myślimy o rodzinie w najczęściej wskazywanym przez Polaków modelu 2 + 2, czyli rodzice i dwoje dzieci, to jasne jest, że w tym modelu kobieta ma inne możliwości rozwoju zawodowego niż przy większej ilości dzieci. W pierwszym okresie życia dziecka / dzieci to kobieta jest mocno zaangażowana a jej obecność jest niemal niezbędna. Jednak ten czas stosunkowo szybko mija i kobieta wraca do pracy zawodowej w pełnym wymiarze. Pomocą są wtedy różnego rodzaju instytucje typu żłobki, przedszkola, które zajmują się dzieckiem przez istotną część dnia a kobieta może wówczas poświęcić się pracy zawodowej. Taki model jest jednak mało realny w przypadku rodziny na przykład z piątką dzieci, bo pełne zaangażowanie kobiety wydłuża się wraz z pojawieniem się kolejnego dziecka. Rodzina wielodzietna potrzebuje zatem oparcia raczej na modelu tradycyjnym.

Zachodzące zmiany w rolach mężczyzn i kobiet w rodzinie nie mogą być traktowane jako zmiany na gorsze. Zmiany zawsze wymagają przebadania, zaobserwowania zjawiska i wyciągnięcia wniosków. Badania – także te prowadzone przez Think Tank Tato.Net – potwierdzają, że zarówno ze strony mężczyzny, jak ze strony kobiety są oczekiwania, by model tradycyjny w niektórych wymiarach funkcjonował. Dotyczy to na przykład dawania poczucia bezpieczeństwa, stabilności, zabezpieczenia materialnego rodziny przez mężczyznę. Jednocześnie istnieją też oczekiwania wyrażane przez obie płci a dotyczące większego zaangażowania ojca w relację z dziećmi. Co charakterystyczne, badani częściej wskazują, że w procesie wychowania dawanie nagród, chwalenie jest zadaniem matki, podczas gdy dyscyplinowanie, nakładanie kar należy do roli ojca.

## KRYZYS POSTAW

Spojrzenie na historię Polski ukazuje, że przez wieki były dwie wspólnoty odpowiedzialne za przekazywanie wartości – rodzina i Kościół. Obecnie – co jest widoczne także w badaniach i to bez względu na wiek respondentów – rodzina nadal jest najważniejszą wartością. Także gdy mowa

jest o autorytecie oraz o możliwości otrzymania wsparcia w życiu, często w odpowiedziach wskazywani są rodzice, rodzina. Jednocześnie rodzina spełnia te funkcje coraz słabiej.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu, zwłaszcza poza wielkimi miastami, wspólnota społeczna, w której się żyło była istotną podporą, także gdy chodzi o wychowanie i przekazywanie wzorców życia społecznego. W dużej mierze opierało się to na życiu religijnym. Dzisiaj coraz częściej dominuje wyobrażenie, zwłaszcza w dużych miastach, że życie społeczne nie potrzebuje wzorców chrześcijańskich. Stąd wsparcie rodziny ze strony wspólnoty lokalnej w przekazywaniu wartości odgrywa znacznie mniejszą rolę, a niekiedy jest wręcz utrudnieniem.

Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy jest plaga rozwodów. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu rodzina, pomimo nawet ogromnego kryzysu, przetrwałaby, budując na wspólnych wartościach społecznych i religijnych oraz duchu poświęcenia. Dziś, przy akcentowaniu indywidualizmu, osobistego szczęścia i samospołnienia, rodzina spada na dalszy plan względem własnego „ja”, co stawia ją na przegranej pozycji. Priorytet „ja” sprawia, że człowiek nie bierze pod uwagę losu pozostałych członków rodziny. Tymczasem rozwód znacznie utrudnia wychowanie dzieci i przekazywanie im dobrych wzorców.

Jeśli z kolei patrzymy na kryzys postaw, to jednak częściej jest to kryzys męski niż kobiecy. Dzieci nie mają stałego wzoru postaw męskich, co ma znaczenie dla ich wychowania i tożsamości. Na przykład prof. Joseph Nicolosi, twórca koncepcji terapii reparatywnej (w kilku krajach zabroniono jej stosowania), stał na stanowisku, że skłonności homoseksualne mogą wynikać z poszukiwania wzorca ojca, którego zabrakło w dzieciństwie i w okresie nastoletnim, gdy pragnienie bycia kochanym przez ojca nie zostało zaspokojone.

## FORMACJA DO ŻYCIA W RODZINIE

W tym kontekście pojawia się też pytanie, jak Kościół wypełnia swoją rolę. Katechizacja szkolna obejmuje znacznie większą liczbę dzieci niż miało to miejsce przy katechezie przyparafialnej. Nie przekłada się to jednak na wprowadzenie uczestników katechezy w życie wiary, a tym samym na przekazywanie przez adeptów katechezy szkolnej wartości chrześcijańskich ich potomstwu.

Podobnie jest w kwestii przygotowania do małżeństwa. Tradycyjnie przygotowanie to dokonywało się w domu rodzinnym, gdzie dziecko obserwowało, na czym opiera się i jak funkcjonuje związek małżeński. Dopiero bezpośrednio przed zawarciem małżeństwa odbywało się przygotowanie poprzez dodatkowe nauki w Kościele. Był to tylko dodatek do tej formacji przedmałżeńskiej, jaką człowiek otrzymywał w domu rodzinnym. Dzisiaj sy-

tuacja wygląda zdecydowanie inaczej. W kancelarii parafialnej coraz częściej pojawiają się ludzie, którzy wprawdzie deklarują chęć zawarcia związku małżeńskiego, ale brakuje im tych kilkunastu lat formacji, ponieważ pochodzą z rodzin rozbitych czy patchworkowych. Wyzwaniem jest zatem przygotowanie tych kandydatów do małżeństwa w ciągu kilku czy kilkunastu miesięcy. Podejmuje się tu różne próby, stosuje się wiele dobrych praktyk, ale wysiłki te nie są na wystarczająco skuteczne, skoro według danych GUS rocznie w Polsce rozpada się ponad 60 tys. małżeństw.

Istotne jest tu samo podejście przyszłych małżonków do potrzeby formacji. Z jednej strony są tacy, którzy sami szukają sposobów na dobre przygotowanie się do podjęcia życia w rodzinie. Są gotowi poświęcić wiele miesięcy na wzmoczoną formację. Z drugiej strony mamy do czynienia ze zwyczajowym traktowaniem sakramentu, gdzie jest on rozumiany jedynie jako formalność, zatem i przygotowanie do niego odbywa się na podobnych warunkach. Kościół staje wobec poważnego wyzwania. Ograniczenie formacji do samego spełniania formalnych wymagań skutkowałoby wychowywaniem przyszłych apostatów. Jeśli jednak poprzeczka będzie postawiona zbyt wysoko, wielu ludzi sakramentu nie zawrze, ponieważ nie będzie w stanie sprostać wymaganiom etapu przygotowania.

Konieczne jest znalezienie złotego środka. Warto zatem mieć świadomość istnienia dobrych ośrodków zajmujących się formacją narzeczonych i tam kierować kandydatów do małżeństwa, zwłaszcza gdy wyrażają pragnienie podjęcia takiej formacji. Jednocześnie należy zachować minimum przygotowania dla tych, którzy nie chcą czy nie są w stanie zobowiązać się do tego typu wysiłku. To minimum powinno jednak być na tak przyzwoitym poziomie, by nie dochodziło do sytuacji, że Kościół błogostawi związek, który w istocie jest nieważny.

Wielką pomocą może być wprowadzenie praktyki towarzyszenia, to znaczy objęcie narzeczonych swego rodzaju patronatem przez dojrzałe małżeństwo, które będzie przykładem, mentorem, wsparciem. Taka para doświadczonych małżonków powinna towarzyszyć też młodym małżonkom. W praktyce oznacza to, że narzeczeni i młodzi małżonkowie mogą zadzwonić do mentorów czy umówić się z nimi na spotkanie, by porozmawiać o możliwych lub już pojawiających się trudnościach. Program takiego mentoringu opiera się na pomocy typu rodzina rodzinie.

## RELIGIJNOŚĆ A RODZINA

Na całym świecie obserwuje się – o czym mówią m.in. badania Pew Research Center – bezpośredni związek między religijnością a trwałością małżeństwa i dzietnością. W polskim społeczeństwie, gdzie ponad 85% (za: Mały Rocznik Statystyczny Polski 2023) deklaruje się jako katolicy, istnieje

pewna specyfika. Sama deklaracja religijna nie oznacza, że układa się życie według wzorców innych niż sekularne. Wystarczy spojrzeć na statystyki rozwodów, poziom dzietności i problemy demograficzne. Gdyby deklaracje religijne przekładały się automatycznie na religijne wzorce życia, mielibyśmy inne wyniki statystyczne w tych wskazanych obszarach.

Pojawia się zatem ważne pytanie – na ile polskie społeczeństwo jako całość jest rzeczywiście religijne. Jest to pytanie istotne dla przyszłości naszego społeczeństwa, bo dotyczy wprost trwałości rodziny, środowiska wzrastania dzieci czy kwestii demograficznych. Od odpowiedzi na to pytanie zależy wiele, gdy chodzi o zasady działania. Być może stereotypowy obraz katolickiego społeczeństwa niedługo się rozsypie. W przypadku małżeństwa i rodziny, zwłaszcza dzietności, nie widać bowiem pozytywnego efektu masowego katolicyzmu Polaków.

Bezpośredni związek między religijnością a praktyką życia rodzinnego jest jednak widoczny, gdy mowa o osobach deklarujących się jako głęboko wierzące. Ludzie ci znajdują się nie tylko we wspólnotach religijnych dedykowanych rodzinie, nowych ruchach religijnych, ale także w zwyczajowym duszpasterstwie parafialnym. Wśród tych osób głęboko wierzących widać dojrzałe, odpowiedzialne podejście do jedności małżeństwa, do wierności, do pokonywania kryzysów, do dzietności.

Trzeba mieć na uwadze, by w przypadku grup duszpasterskich nie wprowadzać pewnej elitarności wykluczającej. W Kościele we Francji w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych zapanowała „elitarna mentalność”, skutkiem czego obecnie jest tam zaledwie ok. 3% osób uczestniczących w niedzielę we Mszy świętej. Rodzi się więc pytanie, jak traktować osoby, które pojawiają się w Kościele raz, dwa razy do roku przy większych uroczystościach i przy rodzinnych celebracjach typu śluby, pogrzeby? Jak przypominać im o zobowiązaniach wynikających ze chrztu, aby zarazem ich nie odpychać? Na pewno nie można ograniczać się do napominania czy piętnowania. Skoro nie zrywają więzi z Kościołem, ale podejmują wysiłek, choćby sporadyczny, by skorzystać z sakramentów, warto wykorzystać te rzadkie momenty, by te osoby potraktować dobrze, by czuły się częścią Kościoła, by zechciały mocniej zaangażować się w swoją religijną formację. Dla księży przekłada się to na pytanie: jak wygląda obsada konfesjonatu podczas chrztów, ślubów, pogrzebów, w Środę Popielcową czy Wielką Sobotę?

Z pewnością potrzebna jest zdrowa równowaga w duszpasterstwie. Chodzi o to, by gorliwie opiekować się małymi wspólnotami, dbać o ich właściwą formację, ale też, by nie porzucać tych, którzy pojawiają się w przestrzeni kościelnej jedynie od czasu do czasu.

**jeszcze niedawno rodzina – nawet w sytuacji dużego kryzysu – przetrwałaby, bazując na wspólnych wartościach społecznych i religijnych**

## MIEJSCE MĘCZYZNY W KOŚCIELE

Dawniej praktykowano podział na duszpasterstwo stanowe, co było widoczne szczególnie podczas rekolekcji adwentowych czy wielkopostnych, gdzie oprócz nauk wspólnych dla wszystkich, głoszono też dodatkowo nauki stanowe. Zazwyczaj były to spotkania dla mężczyzn, dla kobiet, dla małżeństw, dla młodzieży, dla dzieci. Stopniowo praktyka duszpasterstwa stanowego niemal wszędzie zanikła.

Należałoby się zastanowić nad miejscem mężczyzn w Kościele. Mężczyźni tego miejsca szukają. Tymczasem wydaje się, że wiele aktywności, które mogą podejmować osoby świeckie, przejęły w Kościele wyłącznie kobiety. Wystarczy spojrzeć na przyparafialne grupy duszpasterskie. Mamy tu

pewną dysproporcję, być może nawet „dyskryminację ze względu na płeć”. Jednocześnie często kładzie się zbyt mocny akcent na zadaniowość, na podejmowanie konkretnych działań, kosztem formacji wewnętrznej.

Optymistycznym zjawiskiem jest pojawianie się programów skierowanych bezpośrednio do mężczyzn. Swoiste odrodzenie przeżywają obecnie męskie grupy typu Rycerze Kolumba, Zakon Rycerzy św. Jana Pawła II, Mężczyźni św. Józefa czy Męski Różaniec.

Trzeba przy tym zauważyć, że w społeczeństwie zanika model mężczyzny jako macho – który to model nie jest wcale pozytywny – ale jednocześnie następuje feminizacja wizerunku mężczyzny. I to też nie jest zjawiskiem pozytywnym. W formacji należy zatem dokładać starań o to, by mężczyzna dostrzegał swoją

odmienność od kobiety, rozumiał komplementarność płci i w tym kontekście odnajdywał własną męską tożsamość. Jest to istotne zadanie, które wpływa zasadniczo na kształt rodziny i jej zdolność do wypełnienia stawianych jej zadań.

## ZAKOŃCZENIE

Patrząc w świetle badań statystycznych na rodzinę w Polsce, trzeba powiedzieć, że jednym z głównych źródeł zagrożeń jest nadmierny indywidualizm niesiony przez liberalną ideologię. Tymczasem jednostka nie jest sama dla siebie. Powinna odnajdywać się, budować siebie w relacjach, poprzez bezinteresowny dar z siebie. Pierwszą wspólnotą jest rodzina, ale i ona jest częścią szerszej, narodowej wspólnoty. Stąd pytania o dzietność to w dużej mierze pytania nie tylko o prywatny wybór, ale także o przyszłość społeczeństwa, narodu, Kościoła. Relacja ta jednak jest dwustronna: rodziny powinny pamiętać o swojej odpowiedzialności za naród i Kościół, ale pań-

stwo i Kościół powinny pamiętać o swojej odpowiedzialności za stworzenie korzystnych warunków do funkcjonowania i rozwoju rodzin, nie tylko prawnych i ekonomicznych, ale także kulturowych.

## BIBLIOGRAFIA

- Centrum Badania Opinii Społecznej. *Dlaczego Polacy odchodzą z Kościoła*. Komunikat z badań 105/2022.
- Centrum Badania Opinii Społecznej. *Polacy o Janie Pawle II*. Komunikat z badań 60/2023.
- Centrum Badania Opinii Społecznej. *Stosunek Polaków do wybranych zjawisk i zachowań kontrowersyjnych moralnie*. Komunikat z badań 165/2021.
- Centrum Badania Opinii Społecznej. *Źródła zasad moralnych*. Komunikat z badań 1/2022.
- Główny Urząd Statystyczny. (2023). *Mały Rocznik Statystyczny Polski 2023*. Warszawa.
- Nicolosi, J. (2009). *Terapia reparatywna męskiego homoseksualizmu: nowe podejście kliniczne*. Warszawa: Fundacja im. Mikołaja Reja.
- Pew Research Center. (2017). *Europe's Growing Muslim Population*. 29.11.2017. <http://www.pewforum.org/2017/11/29/europes-growing-muslim-population/>
- Pew Research Center. (2015). *The Future of World Religions: Population Growth Projections, 2010-2050*, 2.04.2015. [http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/11/2015/03/PF\\_15.04.02\\_ProjectionsFullReport.pdf](http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/11/2015/03/PF_15.04.02_ProjectionsFullReport.pdf)
- Think Tank Tato.Net. *Postawy Polaków wobec rodzicielstwa i ojcostwa. Raport z badań 2023*. <https://tato.net/o-tato-net/raport-z-badan-2023>

**optymistycznym zjawiskiem jest pojawianie się programów formacyjnych skierowanych bezpośrednio do mężczyzn**





## DIETA OJCA A ZDROWIE DZIECKA. WIELOPLASZCZYNOWE ZALEŻNOŚCI

Według raportu *Postawy Polaków wobec rodzicielstwa i ojcostwa* 42,9% ojców jako barierę do posiadania pierwszego dziecka wskazuje kwestie zdrowotne lub niepłodność. W przypadku kolejnych dzieci te same przyczyny wskazało 45,5% badanych ojców. Wiele badań wskazuje, że sposób odżywiania się ma ogromne znaczenie w kontekście prokreacji, a dieta przyszłego ojca jest niekiedy elementem kluczowym w drodze do poczęcia oraz zdrowej ciąży.

Dieta ojca to element racjonalnego i odpowiedzialnego podejścia do ojcostwa, mającego na celu dbanie o rodzinę i jej rozwój, a dzieje się to między innymi poprzez stanowienie autorytetu dla swoich dzieci, uczących się przez przykład. Według wspomnianego raportu *Postawy Polaków wobec rodzicielstwa i ojcostwa* 33,9% ojców twierdzi, że słowo „ojciec” kojarzy im się z autorytetem. Jest to trzecie w kolejności najczęściej wskazywane spośród 26 skojarzeń.

### NIE TYLKO MAMA

Wiele mówi się o wpływie diety matki w ciąży na zdrowie dziecka w przyszłości. Zgodnie z teorią programowania metabolicznego (Kinsner, Kazimierska, 2019) powstał polski program „1000 pierwszych dni”. Jego zadaniem jest niesienie edukacji z zakresu żywienia matki w ciąży i dziecka we wczesnych etapach życia i wpływu tego żywienia na redukcję ryzyka chorób metabolicznych, np. cukrzycy typu II czy otyłości.

Z wiedzy o programowaniu metabolicznym wynika jasno, że dieta dziecka w pierwszych trzech latach jego życia, począwszy od poczęcia, niejako programuje jego zdrowie na przyszłość. Mocno podkreślana jest tutaj rola matki i jej diety. Mówi się też o istocie odpowiedniego podejścia do rozszerzania diety niemowlęcia, za które w praktyce najczęściej odpowiedzialna jest głównie matka.

Wydaje się, że rola ojca dziecka jest w tym kontekście stawiana na dalszym planie lub w ogóle nie bierze się jej pod uwagę. Tymczasem w rzeczywistości jest niezwykle ważna. Mężczyzna dojrzały podchodzący do pełnionej przez siebie roli ojca ma za zadanie dbać o siebie i swoje zdrowie, by móc w pełni i długoterminowo służyć rodzinie. Jednym z prostszych na to sposobów, a jednocześnie wbudowanych w codzienność, jest dbałość o swoją dietę. Jest to aspekt nie mniej ważny niż dieta matki. Co więcej, żywienie

**Żywnie**  
**ojca na etapie**  
**przed ciążą**  
**wpływa na zdrowie**  
**dzieci, także w ich**  
**dalszej przyszłości**



ojca na etapie przed ciążą wpływa na zdrowie dzieci, także w odległej przyszłości, podobnie jak przekazywane im w domu nawyki żywieniowe.

### DLACZEGO TO WAŻNE?

W Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (w wieku 1-3 lat), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia (Taraszewska, 2021). Ze swojej praktyki dietetycznej mogę powiedzieć, że w gabinecie dietetyka dziecko z nadciśnieniem tętniczym spowodowanym nadmierną masą ciała czy cukrzycą typu II (czyli dietozależną) nie jest rzadkością. To niesie za sobą konsekwencje związane ze zdrowiem metabolicznym, ale także psychicznym. Jak się okazuje, 1 na 10 otyłych dzieci ma depresję, przy czym u dziewczynek to prawdopodobieństwo jest o 44% większe (Kanellopoulou, Antonogeorgos, Douros, Panagiotakos, 2022).

Jaki to ma związek z ich rodzicami?

Problem otyłości w rodzinach rodzi się przede wszystkim z nawyków rodziny, jakie rodzice mają podejście do żywienia (np. czy posiłki jedzone są wspólnie czy osobno, czy dziecko musi samo kupić sobie coś do jedzenia, czy ma zapewniony w domu posiłek), co przy-

noszą do domu z zakupów spożywczych. Nierzadko za zakupy odpowiedzialny jest częściowo lub w całości właśnie ojciec. Znaczenie mają tutaj także relacje w rodzinie, ponieważ nawykowe zajadanie stresu, w tym związanego z życiem rodzinnym, jest jednym z mechanizmów radzenia sobie z nim. Dla dziecka często stanowi to nieświadomą technikę pierwszego wyboru.

Innym spektrum są zaburzenia odżywiania, na przykład przy anoreksji i bulimii, teoretycznie związane z jedzeniem, ale tak na prawdę restrykcje żywieniowe są wykorzystywane tutaj jako mechanizm radzenia sobie z różnymi problemami natury psychicznej, w tym trudności wynikających z relacji w rodzinie (Gumpert, 2023). Problem ten dotyczy w większym stopniu dziewczynek, a wpływ relacji córki z ojcem nie pozostaje bez znaczenia (Horesh, Sommerfeld, Wolf, Zubery, Zalsman, 2015).

### OKRES PREKONCEPCJI

Niepłodność to nie tylko problem mający źródło w organizmie kobiety. Aż 90% mężczyzn wśród par, które mają problem z niepłodnością, ma niskie parametry nasienia. Wśród 20-30% par problem niepłodności leży całkowicie po stronie mężczyzny (Suliga, Głuszek, 2020).

W przeciwieństwie do kobiet, które rodzą się już z pewnym zapasem komórek jajowych na całe życie, u mężczyzn nowe plemniki powstają

nieustannie. Proces ich powstawania, czyli spermatogeneza, trwa 74 dni. Wiemy też, że dieta ma wpływ na ten proces.

To oznacza, że to co je dany mężczyzna dzisiaj, będzie miało wpływ na jakość plemników, które dojrzeją za około 2,5 miesiąca. Wiemy, że dieta ma znaczący wpływ na jakość męskiego nasienia. Przede wszystkim główną rolę odgrywa tu dobór kwasów tłuszczowych w diecie i antyoksydanty.

U mężczyzn z niskimi parametrami nasienia zmiana sposobu odżywiania może spowodować dużą różnicę i tym samym poprawić szanse na powodzenie starań.

### DIETA A MĘSKA PŁODNOŚĆ

Badania wskazują, że mężczyźni, których dieta w najmniejszym stopniu przypomina model śródziemnomorski, mają 2,6 razy większe prawdopodobieństwo obniżonych parametrów nasienia, w stosunku do mężczyzn, których dieta najbardziej przypomina dietę śródziemnomorską (Suliga, Głuszek, 2020).

W przybliżeniu, dieta śródziemnomorska to model odżywiania z wysokim udziałem owoców, warzyw i nienasyconych kwasów tłuszczowych, szczególnie jednonienasyconych (których źródłem jest na przykład oliwa) oraz orzechów i ryb. Mniej w niej za to mięsa, żywności przetworzonej.

### TŁUSZCZE I ANTYOKSYDANTY

Rodzaj wbudowanych w błonę komórkową kwasów tłuszczowych ma znaczenie pod względem na przykład przepuszczalności składników odżywczych do wnętrza komórki. To oznacza, że od rodzaju spożywanych przez przyszłego tatę kwasów tłuszczowych zależy to, w jakim stopniu do wnętrza plemnika będą mogły wnikać cząsteczki niezbędne do jego prawidłowego rozwoju.

Na jakość męskiego nasienia pozytywny wpływ wywierają przede wszystkim kwasy tłuszczowe omega-3, a w szczególności kwas - linolenowy. U mężczyzn, których dieta jest w znaczącym stopniu oparta na tych tłuszczach, ilość prawidłowo wykształconych plemników jest wyższa. Zwiększenie spożycia izomerów trans kwasów tłuszczowych, czyli tych w największej ilości obecnych w stódczach oraz produktach i daniach smażonych oraz gotowych typu instant, zmniejsza całkowitą liczbę plemników, zarówno u młodych zdrowych mężczyzn, jak i u mężczyzn niepłodnych. Na niekorzyść wpływa również wysokie spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych (Çekici, Akdevelioğlu, 2018). W duńskim badaniu mężczyźni, którzy spożywali najwięcej nasyconych kwasów tłuszczowych, mieli o 41%

**spożyty dziś przez mężczyznę posiłek wpłynie na jakość jego plemników, które dojrzeją za 2,5 miesiąca**

mniejszą całkowitą objętość nasienia i o 38% mniejszą liczbę plemników (Jensen i in., 2013).

Niska zawartość antyoksydantów w diecie to dodatkowy czynnik negatywnie wpływający na męską płodność. Plemniki są bardzo wrażliwe na działanie wolnych rodników, ponieważ we wnętrzu komórki, w cytoplazmie, znajduje się niewiele enzymów, które mogą je neutralizować. Dodatkowo, w swojej błonie komórkowej mają dużo nienasyconych kwasów tłuszczo-

wych, które łatwo ulegają utlenianiu. Konsekwencją niedoboru antyoksydantów (do których należy m.in. witamina C lub E), jest na przykład uszkodzenie DNA, skutkujące na przykład poronieniem we wczesnym etapie ciąży. Aby temu przeciwdziałać, ważna jest dieta dostarczająca antyoksydantów.

W dużym uproszeniu, to dieta obfitująca w owoce i warzywa, szczególnie te ciemno zabarwione, fioletowe, czyli bogate w antocyjany (np. Jagody, czerwona kapusta) i produkty roślinne ogółem.

## **dieta ma znaczący wpływ na jakość męskiego nasienia**

### **ODŻYWIANIE PRZYSZŁEGO TATY MA ZNACZENIE**

O ile powszechnie rozumiany i coraz lepiej uświadomiony jest zagadnienie wpływu żywienia na płodność, tak wciąż nie dość dużo mówi się o wpływie odżywiania się rodziców, w tym ojca, na zdrowie już narodzonego dziecka, w dalszej przyszłości.

Aby dobrze wyjaśnić tę zależność, trzeba przypomnieć o bardzo istotnym fakcie. Zarodek, czy mówiąc ładniej po prostu nowe życie, powstaje z połączenia dwóch komórek – żeńskiej i męskiej. Obie przekazują taką samą ilość materiału genetycznego, który łącząc się, tworzy coś zupełnie nowego. Rola obu komórek jest podobnej wagi.

Wiemy już, sposób odżywiania się rodziców kilka miesięcy przed zajściem w ciążę, ma wpływ na organizm dziecka.

Niedawno zostało opublikowane badanie, w którym z wykorzystaniem sztucznej inteligencji wykazano, że wśród dzieci matek, które 3 miesiące przed ciążą piły alkohol, nawet jeżeli w czasie ciąży z niego całkowicie zrezygnowały, cechowały się pewnymi specyficznymi cechami rysów twarzy. Warto dodać, że matki biorące udział w badaniu nie miały problemu z nadużywaniem alkoholu, piły go w rekreacyjnych ilościach (poniżej 12 g etanolu tygodniowo). Jaki to ma wpływ na zdrowie, jeszcze nie do końca wiemy. Naukowcy są jednak zdania, że rozwój twarzoczaszki jest ściśle powiązany z rozwojem mózgu (Liu i in., 2021).

Jeżeli chodzi o ojców, to wiemy, że spożywanie alkoholu w okresie prekoncepcji, czyli jeszcze przed przekazaniem materiału genetycznego, może mieć wpływ na zaburzenia behawioralne występujące u dzieci w wieku 4 i 6 lat (badanie trwało do osiągnięcia 6 roku życia przez te dzieci)

(Luan, Zhang, Fang, 2022). Ponadto spożywanie alkoholu w tym okresie może mieć konsekwencje w postaci wewnątrzmacicznego ograniczenia wzrostu dziecka i niewydolności łożyska, a to z kolei długoterminowo wpływa na jego zdrowie (Chang, Wang, Bedi, Golding, 2019). Dzieci urodzone z hipotrofią, czyli zbyt małe w stosunku do wieku ciąży, mają zwiększone ryzyko różnych zaburzeń metabolicznych w wieku dorosłym, np. cukrzycy typu 2.

Inne badanie, wprawdzie wykonane na myszach, ale dostarczające pewnych dowodów wskazuje, że wyższe spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 przez ojców przed ciążą, pozytywnie wpływa na rozwój mózgu dzieci (Li i in., 2022). Dotychczas z tą właściwością wiązano jedynie wysokie spożycie tych kwasów przez matki w czasie ciąży.

### **PRZYKŁAD TATY, CZYLI ZDROWY TATA, ZDROWE DZIECKO**

W okresie rozszerzania diety niemowląt zazwyczaj najbardziej zaangażowane są mamy ze względów praktycznych (urlop macierzyński, opieka w ciągu dnia nad dzieckiem). Rola ojca staje się szczególnie istotna w nieco późniejszym okresie życia dziecka.

Spożycie owoców i warzyw oraz fast foodów przez dzieci w wieku szkolnym jest skorelowane z tym, ile jedzą tych produktów ojcowie (Papa-michael i in., 2022). Nic zaskakującego, można powiedzieć. To jak wyglądają nawyki w rodzinie przekłada się na nawyki samych dzieci. A jednak, w tym badaniu została podkreślona rola ojców i wskazano, jak ważni są oni w kształtowaniu zdrowia swoich dzieci.

Dzieci uczą się poprzez modelowanie, obserwowanie zachowań dorosłych. Z wykorzystaniem tego zjawiska powstał w Australii projekt Healthy Dads, Healthy Kids (HDHK). Program składa się z pojedynczych warsztatów dla ojców, kontynuowanych w serii 8 sesji dla ojców z dziećmi i dodatkowych zadań do wykonania wspólnie w domu. Dotychczasowe wyniki były w przeważającej mierze pozytywne, ze znaczną długoterminową poprawą różnych wyników zdrowotnych tak ojców, jak dzieci.

Ponadto, ojcowskie zaangażowanie w dietę dzieci ma nieco inne znaczenie niż zaangażowanie matki. Według badania De-Jongh Gonzalez i in. działania ojca mające na celu zaangażowanie dziecka w jedzenie cechowały się lepszą odpowiedzią niż te wychodzące ze strony matki. Prawdopodobnie wynikało to z tego, że ojcowie byli bardziej skupieni na tym, by dziecko po prostu jadło, w przeciwieństwie do matek, którym zależało, aby dziecko zjadło określoną część posiłku, np. warzywa (De-Jongh González, Tugault-Lafleur, O'Connor,

**sposób  
odżywiania się  
rodziców kilka  
miesięcy przed  
zajściem w ciążę  
ma wpływ na  
organizm dziecka**

Hughes, Mâsse, 2021). To istotne w kontekście nabierania dobrych nawyków wspólnego jedzenia w przyjaznej atmosferze, bez presji, którą matki niekiedy w dobrej wierze, ale ze zbyt dużą siłą czy frustracją nakładają na dziecko.

Z kolei dla ojca czas posiłku, wspólnego jego przygotowania i karmienia dziecka to dodatkowa możliwość pogłębienia relacji z dzieckiem. Co może mieć miejsce również poprzez zabawę.

## RELACJA OJCA Z CÓRKĄ A ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Ostatnim zagadnieniem, które poruszę w tym artykule jest wpływ relacji ojciec-dziecko na występowanie zaburzeń odżywiania. Na przykład anoreksji lub bulimii. Najczęściej chorują kobiety i dziewczynki. Mężczyzna ten problem również dotyczy, ale w dużo mniejszym stopniu. Szacuje się, że anoreksja może dotyczyć około 0,8-1,8% dziewcząt poniżej 18 roku życia (Anoreksja i bulimia, 2023). Najbardziej wrażliwym momentem, w którym mogą pojawić się te zaburzenia jest okres dojrzewania.

Tło zaburzeń odżywiania może być bardzo różne, od presji środowiska związanej ze szczupłą sylwetką, na przykład w niektórych dyscyplinach sportowych (balet, jazda konna), przez niskie poczucie własnej wartości, po traumatyczne sytuacje życiowe, dla których restrykcje żywieniowe stają mechanizmem odreagowywania.

Zaburzenia odżywiania częściej występują w rodzinach dysfunkcyjnych. Anoreksja jest charakterystyczna przy ograniczonej autonomii członków rodziny. W przypadku bulimii rodziny cechują się wysokim poziomem konfliktów, są skłócone, nie dają swoim członkom oparcia (Gale, Cluett, Laver-Bradbury, 2013).

Początek choroby zazwyczaj nie jest widoczny w oczywisty sposób, bo osoba chora mniej lub bardziej świadomie ukrywa swój stan. Przypomnijmy tylko, że

anoreksja jest chorobą śmiertelną, obarczoną największym ryzykiem śmierci spośród zaburzeń odżywiania.

## ROLA TATY JEST NIEZASTĄPIONA

Wiemy, że ojcowie córek, które chorują na bulimię to często osoby nerwowe, impulsywne, niekiedy mający mały kontakt z dzieckiem, z drugiej strony często faworyzujący córkę lub jedną z nich. W takich rodzinach częściej obecne są nałogi, w tym alkoholizm. Z kolei w rodzinach z anoreksją,

zachwiana jest hierarchia, nie ma zgody na to, by ktoś przejął rolę lidera, a władzę i prestiż w niepisany sposób zdobywa ten członek rodziny, który najbardziej poświęca się dla innych (Nowak, 2013).

To wskazuje na fakt, że relacje w rodzinie, w kontekście zaburzeń odżywiania, szczególnie na linii rodzice-dzieci, ojciec-córka, są szalenie istotne. Jakikolwiek niepokojące objawy u dzieci związane z jedzeniem, czyli między innymi objadanie się, nagłe przybranie masy ciała lub tendencja do jej utraty, wybieranie tylko określonych produktów, unikanie wspólnych posiłków, powinny oprócz wizyty u lekarza skłonić rodziców to zweryfikowania relacji obecnych w rodzinie. Czego nie należy robić, to przede wszystkim nie zawstydząć nie kierować do córki słów w stylu „Mogłabyś przytyć, jak byłaś pulchniejszą, to lepiej wyglądałaś” lub przeciwnie „Jak Ty przytyłaś ostatnio, przestań tyle jeść”, bo bardzo często tak zaczynają się problemy z zaburzeniami odżywiania. Szczególnie, jeżeli córka słyszy to ust mężczyzny, w tym wypadku ojca.

## PODSUMOWANIE

Tata ma ogromną rolę i wpływ na zdrowie swoich dzieci poprzez dietę od momentu znacznie wcześniejszego niż sam moment narodzenia. Należy zwrócić uwagę na jeszcze jeden ważny aspekt. Istotne jest, aby rodzice działali w jednej drużynie. Chodzi o to, by ich podejście do żywienia, a szczególnie to, jak wygląda ono ostatecznie w oczach dzieci, było zbieżne. Niekorzystna jest sytuacja, w której jeden rodzic przygotowuje w domu posiłki i zachęca do jedzenia warzyw, a drugi zabiera na frytki i kupuje słodczyce. Dla dziecka jest to dysonans, który zmniejsza autorytet jednego z rodziców. Dodatkowo, elementem najsilniej wpływającym na modelowanie nawyków żywieniowych u dzieci, są wspólne rodzinne posiłki (Mahmood, Flores-Barrantes, Moreno, Manios, Gonzalez-Gil, 2021).

Żywnie i ogólnie szeroko pojęty zdrowy styl życia mamy i taty w istotny sposób kształtują zdrowie dziecka. Ograniczenie ryzyka pewnych chorób dzieci w przyszłości mocno związane jest zatem z postawami obojga rodziców wobec zdrowia, w tym diety, a także z budowaniem kultury wspólnych posiłków w rodzinie.

## BIBLIOGRAFIA

- Anoreksja i bulimia. Pobrane z: <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/anoreksja-i-bulimia#:~:text=W%20Polsce%20obecnie%20nie%20przeprowadzono,dziewczyn%20poni%C5%BCej%2018%20roku%20C5%BCyca> [dostęp 7.04.2023].
- Çekici, H., Akdevelioğlu, Y. (2018). The association between trans fatty acids, infertility and fetal life: a review, *Human Fertility*. DOI: 10.1080/14647273.2018.1432078.
- Chang, R.C., Wang, H., Bedi, Y., Golding, M.C. Preconception paternal alcohol exposure exerts sex-specific effects on offspring growth and long-term metabolic programming. *Epigenetics Chromatin*. 2019 Jan 22;12(1):9.



- De-Jongh González, O., Tugault-Lafleur, C. N., O'Connor, T. M., Hughes, S. O., & Mâsse, L. C. (2021). Are fathers' and mothers' food parenting practices differentially associated with children's eating behaviors? *Appetite*, 166, 105434.
- Gale, C. J., Cluett, E. R., Laver-Bradbury, C. (2013). A review of the father-child relationship in the development and maintenance of adolescent anorexia and bulimia nervosa. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 36(1-2), 48-69. DOI: 10.3109/01460862.2013.779764.
- Gumpert, A., Jak rodzina wpływa na rozwój zaburzenia odżywiania? Pobrane z: <https://centrumzaburzenodzywiania.pl/strefapacjenta/jak-rodzina-wplywa-na-rozwoj-zaburzenia-odzywiania/> [dostęp 6.04.2023].
- Healthy Dads, Healthy kids*. Pobrane z: <https://www.healthydadsandkids.com/about-healthy-dads-healthy-kids-2014/> [dostęp 6.04.2023].
- Horesh, N., Sommerfeld, E., Wolf, M., Zubery, E., Zalsman, G. Father-daughter relationship and the severity of eating disorders. *Eur Psychiatry* 2015 Jan; 30(1):114-20. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2014.04.004. Epub 2014 Jun 5. PMID: 24908149. <https://1000dni.pl/>
- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/nadwaga-i-otylosc-wsrod-dzieci-i-mlodziezy/#:~:text=Na%20podstawie%20dost%C4%99pnych%20bada%C5%84%20mo%C5%BCna,m%C5%82odzie%C5%BCy%20do%2015%20roku%20%C5%BCyca.>
- Jensen, T.K., Heitmann, B.L., Blomberg Jensen, M., Halldorsson, T.I., Andersson, A.M., Skakkebaek, N.E., Joensen, U.N., Lauritsen, M.P., Christiansen, P., Dalgard, C., Lassen, T.H., Jørgensen, N. High dietary intake of saturated fat is associated with reduced semen quality among 701 young Danish men from the general population. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2013 Feb; 97(2):411-8. DOI: 10.3945/ajcn.112.042432. Epub 2012 Dec 26. PMID: 23269819.
- Kanellopoulou, A., Antonogeorgos, G., Douros, K., Panagiotakos, D.B. The Association between Obesity and Depression among Children and the Role of Family: A Systematic Review. *Children (Basel)* 2022 Aug 18;9(8):1244. DOI: 10.3390/children9081244. PMID: 36010134; PMCID: PMC9406476.
- Kinsner, M., Kazimierska, A. (2019). *Programowanie metaboliczne*. Pobrane z: [https://www.researchgate.net/profile/Misza-Kinsner/publication/334230922\\_Metabolic\\_programming\\_Programowanie\\_metaboliczne/links/5d85c19aa6fdcc8fd6ffe672/Metabolic-programming-Programowanie-metaboliczne.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Misza-Kinsner/publication/334230922_Metabolic_programming_Programowanie_metaboliczne/links/5d85c19aa6fdcc8fd6ffe672/Metabolic-programming-Programowanie-metaboliczne.pdf) [dostęp 6.04.2023].
- Li, M., Shi, Q., Jiang, X., Liu, X., Han, W., Fan, X., Li, P., Qi, K. Paternal preconceptional diet enriched with n-3 polyunsaturated fatty acids affects offspring brain function in mice. *Frontiers in Nutrition* 2022 Oct 28;9:969848.
- Liu, X., Kayser, M., Kushner, S. A., Tiemeier, H., Rivadeneira, F., Jaddoe, V. W. V., Niessen, W. J., Wolvius, E. B., Roshchupkin, G. V., Association between prenatal alcohol exposure and children's facial shape: a prospective population-based cohort study. *Human Reproduction* 2023 May 2;38(5):961-972. DOI: <https://doi.org/10.1101/2021.07.22.21260946>.
- Luan, M., Zhang, X., Fang, G. et al. Preconceptional paternal alcohol consumption and the risk of child behavioral problems: a prospective cohort study. *Scientific Reports* 12, 1508 (2022). DOI: 10.1038/s41598-022-05611-2.
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L.A., Manios, Y., Gonzalez-Gil, E.M. The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients* 2021 Mar 30;13(4):1138.
- Nowak, K., Socjodemograficzne i rodzinne czynniki ryzyka zaburzeń odżywiania młodzieży. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*. T. XXXII, 2013.
- Papamichael, M.M., Moschonis, G., Mavrogianni, C., Liatis, S., Makritakis, K., Cardon, G., De Vylder, F., Kivelä, J., Flores-Barrantes, P., Imre, R., Moreno, L., Iotova, V., Usheva, N., Tankova, T., Manios, Y., Feel4Diabetes-Study Group. Fathers' daily intake of fruit and vegetables is positively associated with children's fruit and vegetable consumption patterns in Europe: The Feel4Diabetes Study. *The Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2022 Apr; 35(2):337-349.
- Suliga, E., Głuszek, S. The relationship between diet, energy balance and fertility in men. *Int J Vitam Nutr Res*. 2020 Oct; 90(5-6):514-526. DOI: 10.1024/0300-9831/a000577.
- Taraszewska, A. (2021). *Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży*. Pobrane z: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/nadwaga-i-otylosc-wsrod-dzieci-i-mlodziezy/#:~:text=Na%20podstawie%20dost%C4%99pnych%20bada%C5%84%20mo%C5%BCna,m%C5%82odzie%C5%BCy%20do%2015%20roku%20%C5%BCyca> [dostęp: 6.04.2023].

## NOWE WYZWANIA CYFROWE - CELE I KIERUNKI INTERWENCJI DLA OCHRONY DZIECI

Wpływ mediów cyfrowych na dzieci i młodzież jest obecnie niezaprzeczanym wyzwaniem, którego skali i natury nie bada kompleksowo obecnie żadna instytucja w Polsce. Istnieje potrzeba całościowego analizowania tej nowej, ale bardzo wpływowej rzeczywistości oraz wypracowania rekomendacji i rozwiązań. Tymczasem poszukiwania instytucji, która byłaby właścicielem tematu są, jak dotąd, bezskuteczne.

Nie ma wątpliwości, że dzisiejsza młodzież zdobywa informacje, komunikuje się oraz reaguje inaczej niż poprzednie pokolenia, które nie miały dostępu do narzędzi cyfrowych. Jesteśmy świadkami dokonujących się zmian w zachowaniu i umiejętnościach młodzieży oraz w relacjach społecznych. Wpływa to także na rynek pracy, ponieważ zmienia się zdolność do koncentracji czy do podejmowania długotrwałego wysiłku. Jednocześnie trudno w przestrzeni publicznej odnaleźć kompleksowy a zarazem zrozumiały dla szerokiego grona opis wpływu mediów cyfrowych na dzieci i młodzież, a w szczególności związanych z tym wyzwań i zagrożeń.

Wprawdzie powszechnie zauważa się patologiczne sytuacje typu uwodzenie dzieci w sieci czy streaming, ale te najbardziej oczywiste co do oceny a zarazem dość sporadyczne zdarzenia stanowią zaledwie wierzchołek góry lodowej. Tym bardziej że świat cyfrowy to rzeczywistość bardzo dynamiczna, będąca w stanie nieustannych przekształceń. Wiele w niej się zmienia co kilka lat i to radykalnie. Wymaga ona zatem stałego identyfikowania trendów, analizowania zagrożeń i skutków oraz wypracowywania rekomendacji czy rozwiązań tak dla dzieci i młodzieży, jak i dla tych, którzy są odpowiedzialni za wychowanie.

Cyfrowy świat składa się z całego zbioru innowacyjnych rozwiązań, z których każde można by traktować oddzielnie. Czymś innym są przykładowo media społecznościowe, gry, sztuczna inteligencja. Każde z osobna i wszystkie razem wymagają dogłębnej analizy pod kątem nie tylko zysków, ale także możliwych strat. Często zbyt pochopnie upowszechniamy różne cyfrowe innowacje, koncentrując się na korzyściach, tymczasem niosą one ze sobą także zagrożenia.

Specyfiką internetu i cyfrowego świata jest upowszechnienie dostępu do niego, co dokonało się w bardzo krótkim czasie. Jeszcze 25 lat temu mało kto korzystał na co dzień z internetu. Dziś statyczne dziecko ma do

**obserwujemy istotne zmiany w zachowaniu i umiejętnościach młodzieży oraz w relacjach społecznych**



niego relatywnie nieograniczony dostęp. Chyba jeszcze w historii ludzkości nie było takiej sytuacji, że udostępniono tak masowo narzędzie, którego wszystkich możliwości nie poznano i które generuje wiele zagrożeń, łącznie z możliwością podejmowania działań sprzecznych z prawem.

Naiwne używanie narzędzi i wprowadzenie ich do masowego użytku, bez rozumienia konsekwencji, może powodować więcej szkód niż korzyści. Dokładnie z tym mamy do czynienia w przypadku korzystania z internetu przez dzieci i młodzież. W Polsce 91,5% dzieci w wieku 10-15 i 42,7% w wieku 4-9 lat korzysta ze smartfona. I zwykle jest to dostęp nieograniczony, bez minimalnego chociażby nadzoru i wsparcia ze strony osób dorosłych.

Tymczasem każda nowa technologia, która trafia w ręce dzieci, powinna uruchamiać w rodzicach oraz w instytucjach zajmujących się wychowaniem uważność i czujność. Warto najpierw samemu zapoznać się z nową technologią zanim udostępni się ją dziecku – i nie chodzi tylko o umiejętność obsługi urządzenia, ale o poznanie jego wpływu i możliwości.

Nowe innowacje to nowe wyzwania, jak sztuczna inteligencja (ang. artificial intelligence – AI), która ma ogromny potencjał, ale też niesie ogromne zagrożenia. Jednym z realnych zagrożeń związanych z upowszechnianiem się sztucznej inteligencji wśród młodych może być redukcja zaawansowanych umiejętności społecznych, w tym przełamywania barier komunikacyjnych. Ponadto może prowadzić do rezygnacji z wysiłku na rzecz

kształcenia własnych umiejętności. Już teraz ChatGPT bywa używany przez młodzież do generowania wypracowań czy gotowych odpowiedzi z pominięciem procesu analizy. Czy edukacja ma się sprowadzać do umiejętności zadania pytania AI?

Pojawia się dodatkowo inna ważna kwestia – wykluczenia. Jeśli rodzic świadomie nie chce wprowadzać świata cyfrowego w orbitę zainteresowań swego dziecka, staje przed wyzwaniem swego rodzaju wykluczenia społecznego, może być narażony na ostracyzm. Nie powinno dochodzić do takich sytuacji a instytucje zajmujące się młodzieżą nie powinny wymuszać udostępniania dziecku np. komunikatorów społecznościowych jako głównego narzędzia komunikacji. Jednocześnie potrzebne jest także wspieranie rodziców, by nie demonizowali świata cyfrowego i nie odcinali dzieci od niego, ale by umieli wprowadzić je w ten świat bezpiecznie.

Te wyzwania pokazują szerszy obraz potrzeb. Otóż rodzice i inni wychowawcy stają wobec konieczności zwiększenia swoich umiejętności wychowawczych o kwestie dotyczące świata cyfrowego i wynikających z niego niebezpieczeństw oraz wyzwań.

## **czy edukacja ma się sprowadzać do umiejętności zadawania pytań AI?**

## **DEFINICJA PROBLEMU**

Zagrożenia wynikające ze świata cyfrowego wymagają dogłębnej analizy, konkretnych rozwiązań, rekomendacji i działań w celu ich zminimalizowania. Skupianie się w tych wysiłkach na pojedynczych tragicznych czy patologicznych zdarzeniach to jedynie ślizganie się po powierzchni problemu.

Brakuje niestety – przynajmniej w szerokim odbiorze – świadomości co do istoty wpływu urządzeń cyfrowych na przyszłość społeczeństwa. Chodzi o wieloaspektowość wpływu, jaki internet wywiera na relacje młodzieży, na jej sposób myślenia – odbiór i postrzeganie świata, na system wartości czy nawet na funkcjonowanie mózgu, na kształtowanie przyszłych rodziców, pracowników, decydentów.

Problem wzmacnia niewielka świadomość problemu i jego złożoności wśród tych, którzy na dzieci i młodzież mają największy wpływ. Pierwszym i naturalnym przewodnikiem dzieci i młodzieży w zakresie właściwego korzystania z internetu powinni być rodzice – w praktyce młodzież i dzieci są często pozostawione bez nadzoru i wsparcia w tej materii lub są one niekompletne czy okazjonalne. Wynika to przede wszystkim z braku kompetencji rodziców. Dzisiejsi rodzice w wieku nastoletnim nie mieli możliwości zbudować swoich własnych doświadczeń z interakcji ze światem cyfrowym, bo w owym czasie nie był tak upowszechniony i rozbudowany.

Obecnie dzieci i młodzież uzyskują w różnych okolicznościach (dom, szkoła, transport, sklepy, itp.) nieograniczony dostęp do internetu – żeby dziecko uszczęśliwić czy zapewnić możliwości rozwoju. Nie zakłada się przy tym, że może to skutkować poważnymi problemami, a dzieci, w tym młodzież, są niedojrzałe i potrzebują wsparcia i zbioru zasad. Dostęp dzieci i młodzieży do narzędzi cyfrowych wymaga pewnego uregulowania – podobnie jak przeanalizowany i uregulowany został dostęp do korzystania z aut, rowerów czy posiadania broni. Zaangażowania wymaga też kwestia bezpieczeństwa cyfrowego i wpływu cyfrowego świata na dzieci i młodzież – która jest o tyle trudniejsza, że jednoznaczne korzyści ze świata cyfrowego mogą przysłaniać rzetelną analizę problemów.

Realnym przykładem może być kwestia wolności do wypowiedzi w internecie (w szczególności anonimowej). Jeszcze niedawno uważano, że internet i swoboda komunikacji przyniesie rozkwit demokracji, usprawni komunikację i relacje. Tymczasem po 10 latach funkcjonowania w wielkiej skali mediów społecznych mamy mniej korzystną sytuację niż oczekiwana. Żle rozumiana wolność, anonimowość i niezrozumienie mechanizmów oddziaływania narzędzi, jakimi są social media, przyniosły np. podatność na manipulację opinią społeczną czy dezinformację w niespotykanej dotąd skali.

**brakuje świadomości co do istoty wpływu urządzeń cyfrowych na przyszłość społeczeństwa**

## **mamy do czynienia z manipulacją opinią społeczną i dezinformacją**

Problemem fundamentalnym jest brak w Polsce instytucji, które byłyby właścicielem tematu. Wprawdzie jest kilka organizacji i różnego typu inicjatyw zajmujących się wsparciem rodziców i edukacją cyfrową dzieci i młodzieży, ale żadna z nich nie jest wprost powołana do tego, by kompleksowo zbadać problem. Nie sposób wskazać właściciela tematu – podmiotów posiadających wiedzę i narzędzia do regulacji dostępu do świata cyfrowego dla dzieci i młodzieży; instytucji, które będą władne monitorować, zrozumieć zjawisko oraz wypracować regulacje i rekomendacje dla ośrodków oświatowych i wsparcia rodzin i dzieci.

Istnieją oddolne inicjatywy (takie jak te podejmowane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę czy Tato.Net i inne organizacje NGO obserwujące zmiany społeczne), które jednak nie wywołują większych, ogólnospołecznych transformacji. Warto odnotować też przejawy troski o bezpieczeństwo dzieci w sieci ze strony przedsiębiorstw, jak oferty kontroli rodzicielskiej ze strony operatorów telekomunikacyjnych czy webinary nt. kontroli rodzicielskiej dla pracowników będących rodzicami, ale to wciąż za mało. Fakty są niepokojące, gdyż w internecie chociażby identyfikacja wieku przed udostępnieniem ograniczonej wiekowo usługi to na dziś wciąż tylko życzenie. Warto zauważyć, że usługą ograniczoną wiekowo są nie tylko np. treści dla dorosłych, na także konta poczty elektronicznej czy możliwość korzystania z sieci społecznościowych. Potrzebne jest zatem

systemowe podejście do wdrażania narzędzi chroniących niepełnoletnich na wielu poziomach, także na poziomie firm dostarczających narzędzia cyfrowe i usługi internetowe. To pozwoliłoby na wprowadzenie w życie choćby podstawowego pakietu ochronnego dla dzieci – czyli właśnie tych minimalnych zasad bezpieczeństwa i higieny cyfrowej – jako konsensusu społecznego.

Jest to o tyle konieczne, że ogromna większość rodziców i wychowawców stała się uczestnikami rzeczywistości cyfrowej niemal równocześnie ze swoimi podopiecznymi, nie znając właściwie jej zasad, specyfiki działania czy problemów. Tymczasem rodzice, ale też szkoła, powinni być przewodnikami w tym świecie. Potrzeba zatem czegoś więcej niż nieliczne kampanie społeczne, potrzeba spójnego know how oraz konsekwentnego wdrożenia planu działania w tym temacie.

### **MOŻLIWE ROZWIĄZANIA**

#### **Podstawowe zasady dotyczące funkcjonowania dzieci i młodzieży w cyfrowym świecie**

Najbardziej pilną potrzebą wydaje się opracowanie zbioru reguł i rekomendacji dotyczących korzystania z narzędzi cyfrowych przez dzieci i młodzież. Zbiór ten można podzielić na trzy grupy tematyczne:

#### **1. Podstawowe reguły bezpieczeństwa cyfrowego**

W pierwszej kolejności należałoby stworzyć i rozpropagować zbiór podstawowych zasad bezpieczeństwa w sieci, jak: nieudostępnianie haseł czy danych wrażliwych (i wyjaśnienia, jakie dane są lub mogą być wrażliwe); metody zabezpieczania dostępu do swoich kont czy danych; rozpoznawanie niebezpiecznych stron, itd. Ten zbiór zasad powinien być nauczany w szkołach. A jeśli ktoś te zasady łamie, powinien być świadomym konsekwencji jakim może podlegać.

#### **2. Zasady higieny cyfrowej**

Kolejną grupą rekomendacji jest zbiór cyfrowych zasad prozdrowotnych i prospołecznych – higieny cyfrowej. To już nie są wymagania obligatoryjne, ale rekomendowane, jak choćby w kwestii zdrowia: „używanie urządzeń z świecącym ekranem przed snem utrudnia zasypianie” czy kwestii relacji społecznych: „będąc z rodziną / przyjaciółmi, ograniczaj korzystanie ze smartfona, żeby być dla nich obecny”.

#### **3. Kultura cyfrowa (netykieta)**

Zasady kultury i etykiety w realnym świecie ułatwiają nam wspólne funkcjonowanie i interakcje międzyludzkie, czyniąc je bardziej przewidywalnymi i przyjaznymi. Podobnych zasad potrzebujemy w świecie cyfrowym, które to zasady zostały określone mianem netykiety. Opracowanie takich rekomendacji dotyczących zachowań i sposobów postępowania w różnych okolicznościach byłoby wysoce wskazane, ponieważ nie wszystkie zasady ze świata realnego są adekwatne, a niektóre rzeczywistości są zupełnie nowe – np. ze względu na dużą anonimowość w internecie czy łatwość rozpowszechniania i „niezacieralność” informacji w sieci. Kultura cyfrowa jest też ściśle powiązana z budowaniem wzorców zachowań, o których mowa poniżej.

#### **Budowanie świadomości**

Najlepsze nawet treści i zasady pozostają nieskuteczne, jeśli nie zostaną wprowadzone w życie. Dlatego kluczowe dla zwiększenia oddziaływania wspomnianych zasad i rekomendacji jest ich propagowanie wszystkimi dostępnymi kanałami i metodami tak wśród dzieci i młodzieży, jak też wśród ich rodziców, opiekunów, wychowawców.

Oddziaływanie na **rodziców i wychowawców** powinno być wsparte przez kursy, warsztaty. Najpierw jednak należałoby tego typu programy powołać do życia, ujmując w nich całe spektrum problematyki. Jest to o tyle istotne, że duża część rodziców i wychowawców nie nadąża z tempem rozwoju technologii cyfrowych i nie ma ani zrozumienia tematu ani związanych z nim zagrożeń oraz adekwatnych rozwiązań.

## **budowanie świadomości wymaga zaangażowania wielu środowisk i podmiotów**

**Szkoły i organizacje** zajmujące się młodzieżą powinny ponadto otrzymywać cyklicznie systemowo opracowane wyjaśnienia i rekomendacje wychowawcze, szczególnie w kontekście nowych technologii (np. kwestia AI) czy zidentyfikowanych problemów (np. dezinformacja).

Należy dążyć też do zaangażowania **mediów i świata kultury** w proces budowania świadomości – przede wszystkim w sferze propagowania tymi kanałami świadomości cyfrowej oraz wzorców zachowań, np. poprzez popkulturę czy przykład celebrytów, które wykazują się większą skutecznością oddziaływania na młodzież niż większość tradycyjnych kampanii społecznych.

Ostatni istotny obszar oddziaływania to **sfera biznesu**, wytwarzająca usługi i produkty cyfrowe, z których korzystają dzieci i młodzież lub pośrednicząca w ich dostarczeniu (np. dostawcy internetu). To w tym obszarze jest klucz do skutecznej poprawy obecnego stanu rzeczy, np. poprzez ograniczenia techniczne, ponieważ oddziaływanie na poziomie świadomości ma ograniczoną skuteczność. Dlatego istotne jest wprowadzenie odpowiednich narzędzi i ograniczeń na poziomie produktów, jak np. skuteczna weryfikacja wieku przy uzyskiwaniu dostępu do usług cyfrowych ograniczonych wiekowo (w tym komunikatorów czy sieci społecznościowych).

### **Wsparcie instytucjonalne**

Sugerowane wyżej rozwiązania to działania najbardziej pilne. Nie są jednak wystarczające do systemowego i całościowego zajęcia się wyzwaniem, jakim jest cyfrowy świat w kontekście dzieci i młodzieży.

Długoterminowo niezbędne jest rozwiązanie instytucjonalne. W Polsce powinna zostać powołana kompetentna i ukierunkowana na cel instytucja / organizacja, która zajmie się kompleksowo badaniem wpływu świata cyfrowego na dzieci i młodzież oraz opracowaniem treści i propozycji rozwiązań. Chodzi o taką instytucję, która byłaby w tym obszarze przewodnikiem, liderem myśli i pionierem koncepcji oraz miała odpowiednie zabezpieczenie finansowe – ze względu na skalę i dynamikę badanego zjawiska – do podejmowania kompleksowych badań czy angażowania ekspertów.

Działania takiej instytucji powinny objąć:

- badanie istniejących oraz nowych rozwiązań lub trendów w świecie cyfrowym pod kątem ich wpływu na dzieci i młodzież,
- analizowanie skutków oddziaływania, szczególnie pod kątem zagrożeń i problemów,
- w przypadku konsekwencji negatywnych wypracowanie rozwiązań minimalizujących te skutki i przygotowanie rekomendacji

z uwzględnieniem różnych kontekstów funkcjonowania dzieci i młodzieży (rodzina, szkoła, organizacje pracujące z dziećmi i młodzieżą, media i biznes),

- sugerowanie systemowych metod wprowadzania tych rozwiązań np. poprzez wytyczne i regulacje czy standardy,
- wspieranie współpracy i wymiany doświadczeń pomiędzy różnymi ośrodkami zajmującymi się dziećmi i młodzieżą – od poziomu administracji publicznej, poprzez oświatę / szkoły, organizacje młodzieżowe, kościoły, po firmy oferujące usługi cyfrowe adresowane do dzieci i młodzieży.

Równocześnie warto zadbać o to, by każda organizacja zajmująca się dziećmi i młodzieżą troszczyła się również w swoim obszarze działań o bezpieczeństwo w świecie cyfrowym dzieci pozostających pod jej opieką. W tym celu wszystkie szkoły, organizacje czy stowarzyszenia pracujące z dziećmi i młodzieżą powinny wyznaczyć odpowiedzialne za to osoby (np. pełnomocników), które będą proponować zasady i wytyczne dotyczące korzystania z narzędzi cyfrowych w tych organizacjach i nadzorować ich realizację. Jest to nieunikniony kierunek, ponieważ narzędzia typu smartfony, smartwatche, tablety towarzyszą dzieciom niemal nieustannie, ponadto część interakcji tych podmiotów z podopiecznymi przenosi się do kanału cyfrowego, co nie powinno pozostać bez nadzoru danej organizacji.

### **PODSUMOWANIE**

Polska ma tu szansę, by podjąć jak najszybciej działania zmierzające do uregulowania na poziomie instytucjonalnym szeroko pojętej kwestii bezpieczeństwa w sieci. Nie warto czekać pasywnie na rozporządzenia innych krajów czy Unii Europejskiej, istnieje przecież pilna potrzeba, by zadziałać proaktywnie, ponieważ już mierzymy się z negatywnymi skutkami „cyfrowego Dzikiego Zachodu”. To ważne także z punktu widzenia relacji międzyludzkich i przyszłości społeczeństwa, które bez wątplenia w znacznej części będzie funkcjonowało w i przy pomocy cyfrowej rzeczywistości. Bez odpowiedniej świadomości, kompetencji oraz dobrych praktyk i narzędzi trudno będzie zachować wolność i podmiotowość w cyfrowym świecie.



# MODELOWANIE RELACJI DZIECI NOWE TECHNOLOGIE CYFROWE

Nie dawaj małemu dziecku smartfona, nie ucz jedzenia przy włączonych ekranach – jeśli to robisz to pierwszy krok do cyberuzależnień

Do 10 r.ż. TV nie dłużej niż 60 minut na dobę, jeden dzień bez TV – nie ma żadnego zastosowania edukacyjnego i jest „rozpraszaczem nauki”

Przekazy agresji, przemocy nie są dla dzieci – dziecko nie rozumie tych przekazów i może traktować je jako sposób rozwiązywania problemów

Podstawą korzystania z komputera i smartfonu jest kontrakt cyfrowy – jasne zasady pozwalają dziecku lepiej funkcjonować i uczyć norm

Jeśli uczyliśmy dzieci zasad to sami je przestrzegamy – nie oglądamy TV przy posiłkach, nie sms-ujemy, nie bawimy się telefonami. Posiłki mają konstituować relacje rodzinne

W trakcie nauki nie słuchamy muzyki, nie serfujemy po necie, nie gramy – proces zapamiętywania wymaga spokoju

Nie używamy telefonów w trakcie posiłków i w toalecie – jedna czynność a dobrze



# DZIECKO I SMARTFON CO WARTO WIEDZIEĆ?

## 8 ARGUMENTÓW OPARTYCH NA WIEDZY NAUKOWEJ

Optymalnym czasem rozpoczęcia relacji dziecko-smartfon jest wiek 12 lat - wcześniej aktywność smartfonu zbyt obciąża mózg dziecka

W trakcie nauki smartfon powinien znajdować się poza pokojem dziecka – gdy jest aktywny rozprasza myślenie i zapamiętywanie

Uczniowie klas 1-4 SP nie powinni zabierać telefonów do szkoły – nie ma żadnego zastosowania edukacyjnego i jest „rozpraszaczem nauki”

Jeden dzień w tygodniu bez telefonu – mózg dziecka odpocznie, poukłada lawiny informacyjne

W klasach 5-8 SP telefony w szkole powinny być w trybie samolotowym – aktywne telefony rozpraszają naukę

W nocy telefony dzieci powinny być poza ich pokojem – jakkolwiek aktywność zaburza i skraca sen dziecka

Telefon dziecka powinien mieć zainstalowany program kontroli rodzicielskiej – sprzyja to bezpieczeństwu dziecka, chroni je przed cyberprzemocą i cyberprzestępcami

Maksymalny czas korzystania z telefonu – do 12 r.ż. 20.00, do 17 r.ż. 21.30 – sen jest kluczowy dla zapamiętywania wiedzy szkolnej i regeneracji psychofizycznej



Opracowanie: dr hab. prof. AP Mariusz Jędrzejko – Akademia Piotrkowska



projektPL



Opracowanie: dr hab. prof. AP Mariusz Jędrzejko – Akademia Piotrkowska



projektPL



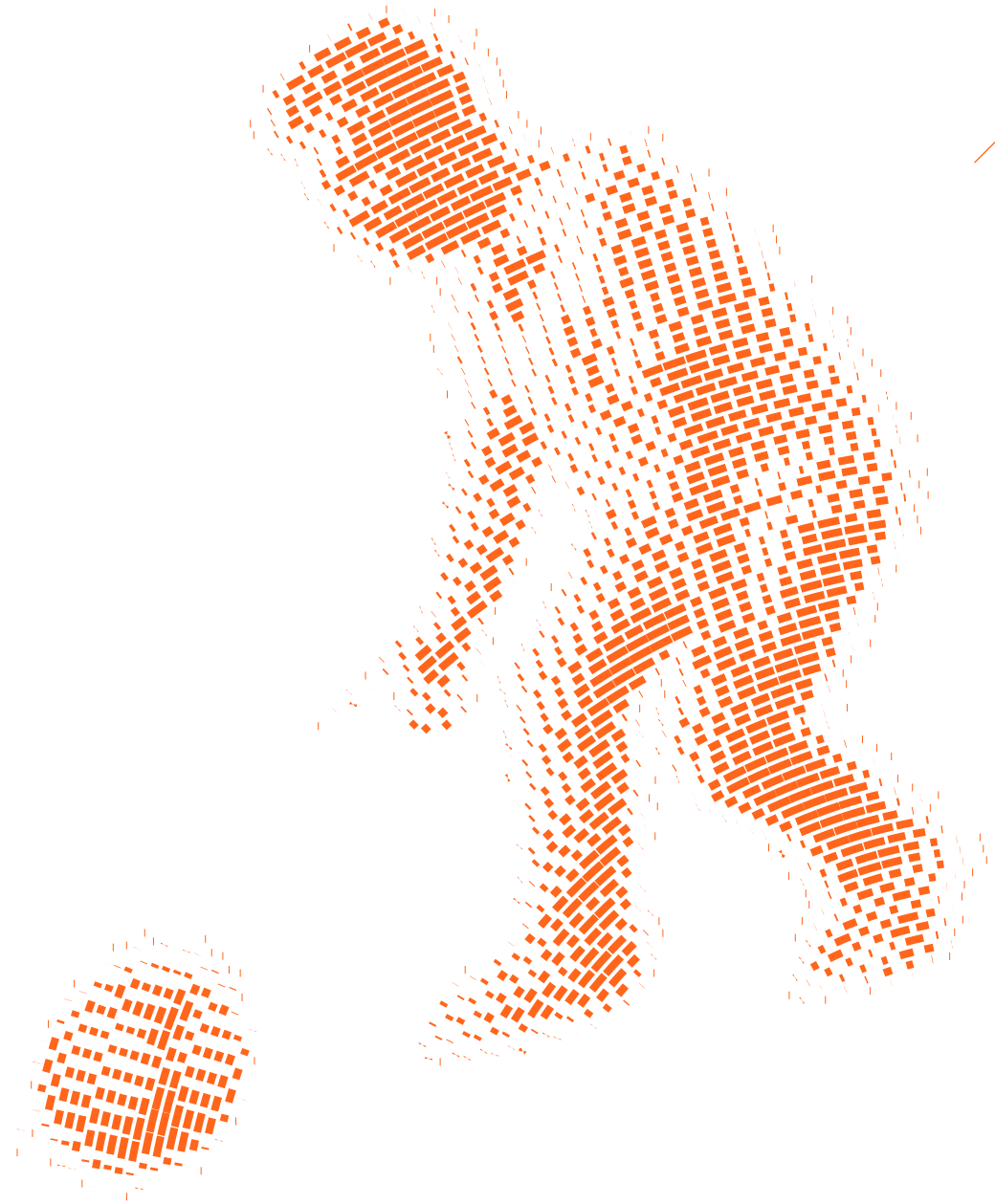
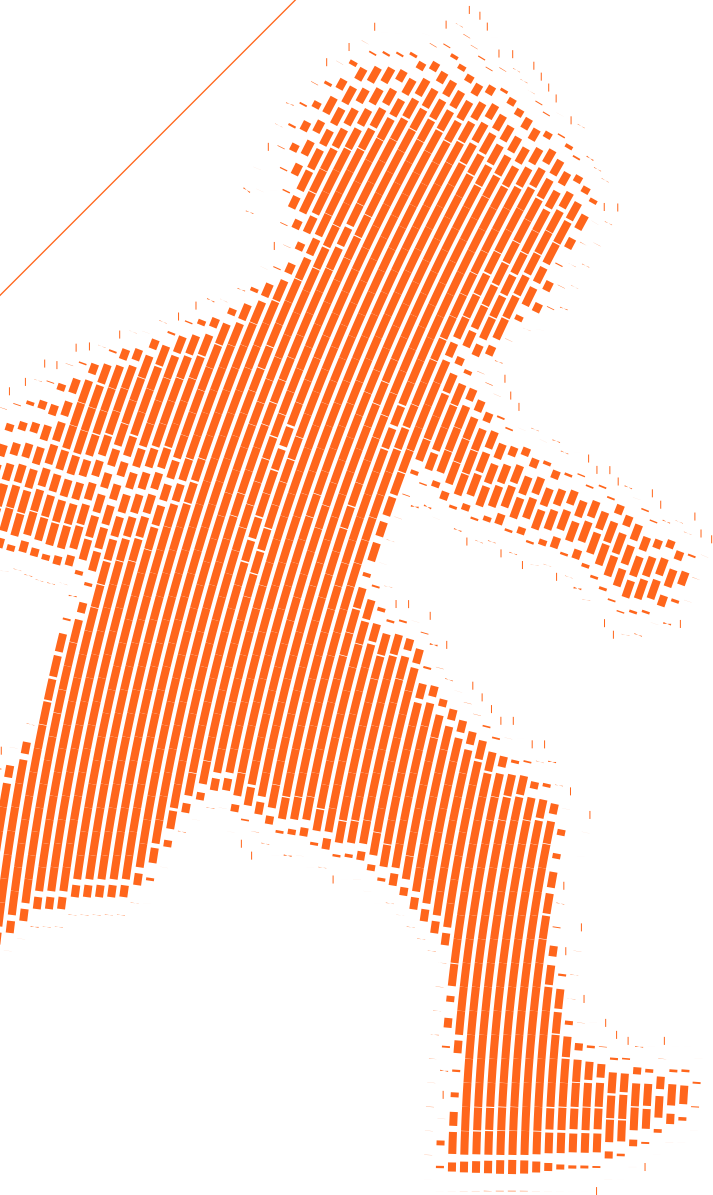



## FUNDACJA PROJEKT PL

Nowoczesne technologie stały się nieodłączną częścią naszego życia. Obecnie więcej ludzi posiada własny smartfon z nieograniczonym dostępem do szybkiego internetu niż szczoteczkę do zębów. Ten dynamiczny zwrot ku cyfrowemu światu rozpoczął się zaledwie 25 lat temu, a znacząco przyspieszył 2007 roku, gdy pierwszy smartfon trafił do sprzedaży. Technologia zmieniła nasze codzienne nawyki i relacje z otoczeniem. Smartfony, pełniące funkcję mobilnych centrów informacyjnych, stały się nie tylko narzędziem komunikacji, ale także platformą do pracy, rozrywki i zdobywania wiedzy. Technologiczny postęp zrewolucjonizował nasze życie, tworząc nowe standardy i nawyki, które kształtują naszą codzienność. Niestety, kształt tej nowej codzienności naznaczony jest lękiem (syndrom FOMO), groźbą uzależnienia, utraty prywatności, zaburzeń snu, pandemii krótkowzroczności, izolacji społecznej i wielu innych negatywnych następstw zarówno dla zdrowia psychicznego, fizycznego, jak i życia społecznego. 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, a z każdym rokiem rośnie notowana liczba prób samobójczych wśród uczniów szkół podstawowych. Niezbędne jest podjęcie systemowych działań, które staną się adekwatną odpowiedzią na nowe i coraz większe wyzwania.



***AUTORACH***





**Dariusz Cupiał** – dr teologii, stypendysta Institute For Ecumenical and Cultural Research, Saint John's University w Collegeville w USA. Założyciel Fundacji Cyryla i Metodego, inicjator Tato.Net, trener, wykładowca akademicki. Należy do Stowarzyszenia Innowatorów Społecznych ASHOKA i Stowarzyszenia Diakonia Światło-Życie. Jako trener przeprowadził ponad 2000 godzin szkoleniowych dla ojców, w tym przeszkolił ok. 200 osadzonych ojców w zakładach karnych i aresztach śledczych. Autor książek: *Na drodze ewangelizacji i ekumenii* i *Kolumbowie naszego pokolenia* (książka wydana także w j. ukraińskim) oraz wielu artykułów.

**Dobroniega Głębocka** – socjolog, dr hab., profesor uczelniany w Zakładzie Badań Problemów Społecznych i Pracy Socjalnej na Wydziale Socjologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Specjalizuje się w zagadnieniach pracy socjalnej, pomocy społecznej i problemów społecznych. Prowadzi badania dotyczące niepełnosprawności, starości, samotnego rodzicielstwa, a także rozwoju zawodów i profesji pomocowych. Uczestniczyła w realizacji licznych projektów badawczych. Członek Polskiego Towarzystwa Socjologicznego, Polskiego Stowarzyszenia Szkół Pracy Socjalnej, Rady do spraw Społecznych przy Prezydencie Rzeczypospolitej Polskiej. Jest autorką, redaktorką i współredaktorką ponad 100 publikacji naukowych.

**Artur Józefiak** – absolwent Wojskowej Akademii Technicznej w Warszawie. Obecnie pracuje jako security team dyrektor w Accenture. Ekspert w dziedzinie cyberbezpieczeństwa, zarządzania oraz audytu strategicznego. Jest członkiem Międzynarodowej Rady Programowej Tato.Net.

**Ks. Piotr Mazurkiewicz** – prezbiter archidiecezji warszawskiej, profesor nauk społecznych, pracuje na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Specjalista w zakresie europeistyki, filozofii polityki, katolickiej nauki społecznej, etyki społecznej i politycznej. Autor m.in. książek *Kościół i demokracja*; *Europeizacja Europy. Tożsamość kulturowa Europy w kontekście procesów integracji*; *Przemoc w polityce*; *W krainie bezżenności*; *Europa jako kinder niespodzianka*.

**Zofia Pomes** – dietetyk. Ukończyła Uniwersytet Medyczny w Poznaniu. Założyła Holistycznie Zdrowi – stronę i poradnię dietetyczną online [www.holistyczniezdrowi.pl](http://www.holistyczniezdrowi.pl), poprzez którą pomaga głównie kobietom z zaburzeniami takimi jak PCOS, endometrioza czy niepłodność oraz parom starającym się o dziecko. Jest autorką e-booków, m.in. *PCOS od A do Z: wiedza, dieta, suplementacja* oraz *Dieta dla płodności*.

**Dariusz Wadowski** – dr hab., socjolog kultury, adiunkt w Katedrze Kultury Medialnej Instytutu Dziennikarstwa i Zarządzania KUL. Przygotował m.in. opracowania dotyczące kulturowych przemian ojcostwa oraz raportu z badań ojców w Rosji. Autor książki *Mit w społeczeństwie i kulturze*, współautor raportu *Komunikacja Kościoła katolickiego w Polsce w okresie pandemii COVID-19. Raport z badań interdyscyplinarnych* i kilkudziesięciu artykułów naukowych.



**LAT**

**tato.net®**

**TATO.NET, TO ROZWIJANA PRZEZ FUNDACJĘ CYRYŁA I METODEGO SPOŁECZNOŚĆ OJCÓW. CELEM DZIAŁALNOŚCI TATO.NET JEST WZMACNIANIE RODZIN POPRZEZ WSPIERANIE OJCÓW. TATO.NET BYŁA W POLSCE PIERWSZĄ, A OBECNIE JEST NAJWIĘKSZĄ INICJATYWĄ, KTÓRA DOSTARCZA MĘŻCZYZKOM NARZĘDZI, BY MOGLI SIĘ NAWZAJEM WSPIERAĆ W BYCIU LEPSZYMI OJCAMI. W TATO.NET TYSIĄCE MĘŻCZYZYN POGŁĘBIŁO SVOJE KOMPETENCJE ODPOWIEDZIALNYCH I ZAANGAŻOWANYCH OJCÓW**





## FUNDACJA CYRYLA I METODEGO FUNDATOR I REALIZATOR PROGRAMU TATO.NET

### Wartości:

Rodzina mocna obecnością ojca  
Kultura odpowiedzialnego ojcostwa

**Wizja:** Odkrywamy ojcostwo

**Misja:** Pomoc w kształtowaniu postaw odpowiedzialnego ojcostwa. Inspirowanie mężczyzn do tworzenia osobistych TatoPlanów, czyli indywidualnych pomysłów na realizowanie w praktyce swego ojcostwa. Współpraca z organizacjami wpływającymi na kształt współczesnego ojcostwa w wymiarze indywidualnym i społecznym.

### Kierunki działania:

- Portal internetowy <https://tato.net>
- Forum Tato.Net, Ojcowskie Kluby (O.K. Tato.Net) i warsztaty dla ojców: 7 sekretów efektywnego ojcostwa; Bliżej – pełna łączność; Tato&Córka – nowe spojrzenie; Wielka Przygoda Taty&Dziecka; Ojciec NieZŁOMny; Tato – odkrywca talentów
- Kampanie społeczne, konferencje, seminaria i szkolenia adresowane do wychowawców, duszpasterzy, polityków, przedsiębiorców, sądownictwa oraz innych służb publicznych w celu budzenia świadomości i upowszechniania wiedzy związanej z rolą ojca w rodzinie i społeczeństwie
- Gromadzenie wiedzy i wydawanie publikacji dotyczących zagadnień ojcowskich

### Cele strategiczne:

1. Rozbudowa sieci O.K. Tato.Net, czyli Ojcowskich Klubów. Docelowo ma ich być 300, czyli w każdym polskim powiecie co najmniej jeden. O.K. to działająca lokalnie grupa ojców, dla których warsztaty Tato.Net stanowią początek drogi ojcowskiej samoedukacji. Zadaniem O.K. jest budowanie środowiska wsparcia dla rozwoju ojców i ich rodzin. Chodzi o zdobywanie wiedzy, kształtowanie postaw i doskonalenie umiejętności. Każdy członek tworzy i realizuje indywidualny TatoPlan, aby być coraz lepszym i spełnionym tatą.
2. Tworzenie instytutu ojcostwa, czyli placówki typu think tank, rozumianej jako niezależny ośrodek, badający i analizujący sprawy publiczne. Cele szczegółowe:
  - Gromadzenie wiedzy o stanie i samoświadomości współczesnych ojców oraz wpływie ojcostwa na życie społeczne.

- Przygotowanie i udostępnienie profesjonalnej oferty edukacyjnej dla ojców i instytucji z nimi pracujących.
- Wywieranie wpływu na świadomość społeczną, aby sprzyjała zaangażowanemu ojcostwu.

### Pomysłodawca programu

Pomysłodawcą i koordynatorem Tato.Net jest dr Dariusz Cupiał, założyciel Fundacji im. św. Cyryla i Metodego, doktor teologii, ekumenista, absolwent KUL-u, stypendysta w Saint John's University w Minnesocie (USA). Autor książek *Na drodze ewangelizacji i ekumenii* oraz *Kolumbowie naszego pokolenia*. Należy do Stowarzyszenia Innowatorów Społecznych ASHOKA i Stowarzyszenia „Diakonia Ruchu Światło-Życie”.

## WARSZTATY DLA OJCÓW ORGANIZOWANE PRZEZ TATO.NET

### „7 sekretów efektywnego ojcostwa”

Co wyróżnia ojców, którzy osiągnęli sukces w budowaniu relacji ze swoimi dziećmi? Wieloletnie badania wykazały, że jest 7 takich obszarów. Warsztat przedstawia te dobre praktyki.

### „Bliżej – pełna łączność”

Ojcowie zajęci innymi aktywnościami mogą być oddaleni emocjonalnie od swoich dzieci. Warsztat ma na celu pokazanie metod pogłębienia relacji z dzieckiem.

### „Odkrywca talentów”

Chciałbyś, aby Twoje dziecko było szczęśliwe, rozwijało się integralnie i osiągnęło sukces? Dowiedz się, jak możesz mu pomóc odkryć jego niepowtarzalny talent. Twoje zaangażowanie w rozwój dziecka może zmienić losy przyszłego pokolenia.

### „Wielka Przygoda”

Jak efektywnie spędzić czas z synem lub córką? Warsztaty przygodowe to imprezy terenowe, podczas których ojcowie mogą wybrać się z dziećmi na prawdziwą wyprawę. To czas na poprawę relacji i budowanie więzi.

### „Tato & Córka”

Relacja z ojcem ma na córkę ogromny wpływ. Przez pryzmat tej więzi postrzega ona siebie jako kobietę i zawiązuje późniejsze związki z mężczyznami. Warsztaty dla ojców i ich dorastających córek to idealna okazja, aby umocnić relację tato-córka.

### „Ojciec nieZŁOMny”

Jak szukać wzoru ojca, gdy zabrakło go w dzieciństwie? Dla ojców po rozwodzie, separacji, odbywających karę pozbawienia wolności, niemieszkańcych ze swoimi dziećmi powstał program spotkań w małych grupach.

### „Międzynarodowe Forum Tato.Net”

Spółeczność Tato.Net co roku spotyka się na Międzynarodowym Forum Tato.Net. Wydarzenie gromadzi blisko tysiąc uczestników, którzy wymieniają się doświadczeniami, czerpią z tego spotkania moc, wiedzę i inspiracje.

## WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW TATO.NET

### Program „Wielka Przygoda”

*„Zmagaliśmy się na pontonie, spływając Dunajcem. Na rowerach pokonaliśmy 12 km. Zdobywaliśmy szczyt Trzech Koron podczas burzy i gradobicia, walcząc ze zmęczeniem. Wieczorami mieliśmy czas na wymianę doświadczeń między ojcami, rodziły się inspiracje do nowych działań. Warsztaty Przygodowe to bardzo dobry pomysł, jak być lepszym i twórczym ojcem. Polecam wszystkim tatom!”*

Marcin

### Program „7 sekretów efektywnego ojcostwa”

*„W swoim około 20-letnim życiu zawodowym uczestniczyłem w takiej liczbie szkoleń, warsztatów i kursów, że nie jestem w stanie precyzyjnie podać tej liczby. Coś koło 150. Ale ile z nich naprawdę pozostawiło trwałe ślad w mojej pamięci? Zapewne nie więcej niż kilka. Teraz do tej krótkiej listy mogę dopisać kolejną pozycję – «7 sekretów efektywnego ojcostwa».”*

Tomek

### Program „Tato & Córka”

*„Czy warto było jechać z Gdańska na Śląsk, żeby porozmawiać z córką? Oczywiście, ponieważ czasem oddalenie powoduje zbliznienie. Paradoks, którego doświadczyłem podczas tej konferencji. Oto bowiem oddaliła się córka – dziecko a przybliżyła córka – dorastający człowiek i dorastająca kobieta. Natomiast w czasie dialogu tato-córka ze zdumieniem odkrywałem, jak ten 13-letni człowiek dobrze mnie zna i jak bardzo pragnie, aby razem udało nam się zachować to, co piękne i romantyczne z dzieciństwa a zarazem rozwijać to, co dorosłe.”*

Grzegorz

Zobacz więcej na stronie [www.tato.net/warsztaty](http://www.tato.net/warsztaty)

## OJCOWSKIE KLUBY TATO.NET - COŚ DLA CIEBIE

O.K. Tato.Net, czyli Ojcowskie Kluby, to lokalne grupy wsparcia dla każdego taty. Chodzi o budowanie wspólnoty, zdobywanie wiedzy, kształtowanie postaw i doskonalenie umiejętności. Każdy członek tworzy i realizuje indywidualny TatoPlan, aby być coraz lepszym i spełnionym tatą. Udział w O.K. daje możliwość wymiany doświadczeń, dobrych praktyk oraz wzmocnienia świadomości swojej roli w rodzinie i społeczeństwie. Kluby organizują wydarzenia służące pogłębieniu relacji w swoich rodzinach oraz budujące lokalną społeczność (rajdy, pikniki, festyny, biegi, spotkania dyskusyjne, filmowe, bale itp.). Do O.K. Tato.Net mogą przyłączyć się ojcowie z różnym doświadczeniem ojcowskim i w różnej sytuacji życiowej.

Znajdź lub załóż O.K. w Twojej okolicy [www.tato.net/ojcowskie-kluby](http://www.tato.net/ojcowskie-kluby)

## ZAANGAŻUJ SIĘ!

Jeśli uważasz, że Tato.Net jest ważnym i potrzebnym przedsięwzięciem, włącz się w rozwijanie jego misji, np. poprzez:

- 👉 Przyłączenie się do Klubu Twórców Tato.Net;
- 👉 Dołączenie do grona darczyńców, którzy wnoszą niezbędny wkład w zabezpieczenie finansowania projektów Tato.Net w zadeklarowanej regularnej lub jednorazowej kwocie;
- 👉 Odprowadzenie 1% podatku na rozwój Tato.Net;
- 👉 Popularyzację akcji „Ojcostwo Procentuje” – 1% podatku na rozwój Tato.Net (KRS: 0000208956);
- 👉 Promocję idei warsztatów i innych projektów Tato.Net (np. przez reklamę na samochodzie, w lokalnej gazecie, udostępnienia swojej strony internetowej np. umieszczenie banera, linków itp.);
- 👉 Podjęcie e-wolontariatu pracowniczego poprzez udostępnienie Fundacji swojej wiedzy i kompetencji;
- 👉 Inną aktywność (trener, organizator lokalny warsztatów dla ojców oraz Ojcowskiego Klubu lub praca pro publico bono) dla Tato.Net.

**1,5%**  
**PODATKU**



**OBECNOŚĆ OJCA  
PROCENTUJE**  
FUNDACJA CYRYLA I METODEGO  
**KRS 0000 208 956**





największe w Polsce  
badania o ojcostwie

# **SILA NADZIEI** *stato*'23



**IMAS**  
international



**UWAGA**  
smartfon!

