



# Crtice iz bilježnice psihologa

(Što kažu, što kažu stručnjaci?)

Broj 21  
veljača  
2025.

## TATA I NJEGOVA KĆI

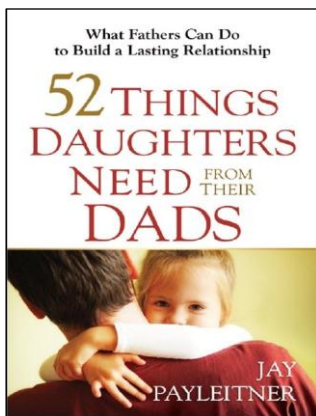
Vjerojatno ćemo se lako složiti kako je prisutnost odgovornog oca u odgoju i životu djevojčice izuzetno značajna. Oni očevi koji bez posebnih poticaja izvana investiraju svoje vrijeme i ljubav u taj odnos osiguravaju svojim kćerima dobar emocionalni i socijalni razvoj.

### Kćeri trebaju svoga oca.

Jay Payleitner (*52 THINGS DAUGHTERS NEED FROM THEIR DADS*, Harvest House Publ. 2013.) želi pružiti očevima savjete kojima će oni steći samopouzdanje da sa kćerima mogu stvarati i održavati kvalitetne veze. Očevi se znaju osjećati nemoćni u tom odnosu, a posebno u vrijeme puberteta. Kći tada ulazi u svijet za kojeg očevi mogu vjerovati da nije spremna i da je čekaju strašni izazovi s kojima se neće moći nositi (alkohol, droge, promiskuitet, prehrambeni problemi, tetoviranja, piercingi...). Jay vjeruje da očevima treba potpora i nešto jednostavnih savjeta koji će im pomoći da budućnost odnosa bude optimistična i ispunjena dobrim razgovorima, živahnim raspravama, povremenim suzama, puno smijeha, brzih zagrljaja, nekoliko neprospavanih noći, nekih velikih proslava i lijepih sjećanja.

Od 52 savjeta tatama što i kako činiti koje Jay daje ovdje izdvajam tek nekoliko:

- Odvojiti vrijeme za kćerku. Biti dostupan, ako je moguće 24/7/365.
- Imati odnose 1:1, biti povremeno sam s njom i raditi bilo što ovisno o kćerinu uzrastu: Ležati na travi, ići na sladoled ili sok, na vožnju biciklom, u kazalište za djecu, voziti se na ringišpilju. U kasnijim godinama ići u kino, na sportsko natjecanje, posjetiti muzej, PET shop, napraviti kolač ili jelo za obitelj.
- Ne grintati za svaku sitnicu; ne komentirati njene idole čije će slike moguće izlijepiti po zidu svoje sobe.
- Ne mudrovati previše kao da ni o čemu nema pojma; možda ona ima neku vještinu koja je Vama potrebna i to je izuzetna prigoda da ona Vas nečemu pouči.
- Na paničariti oko njenih izjava i odluka (jer će se to moguće kroz neko vrijeme i promijeniti, a neke izjave služe kao „test“ roditeljske izdržljivosti i dosljednosti).
- Ponašati se u 78% situacija kao da je riječ o dječaku. Janet Shibley Hyde 2005. navodi kako su istraživanja pokazala da su dječaci i djevojčice sukladni (jednaki) u 78% aktivnosti, odnosno da se razlikuju samo u 22% aspekata. Shodno tome većinu aktivnosti koje pružamo dječacima možemo bez tjeskobe ponuditi i djevojčicama.



- Pokažite joj da ste na nju ponosni, da joj se zbog nečega divite. Dajte joj do znanja da pratite njene uspjehe.
- Očekujte nesuglasice ili bitke oko prehrane. Pažljivo birajte riječi i ne govorite puno.
- Shvatite da se nalazi u posebnom hormonalnom razdoblju u kojem vladaju dopamin i oksitocin (hormoni zadovoljstva, sreće, ljubavi).
- Iz vašeg ponašanja neka zaključi kako ste sretni što je djevojčica.
- Budite spremni pustiti je kada za to dođe vrijeme.

Poštovani Tata Vi možete pružiti emocionalnu potporu i potaknuti samopoštovanje svoje kćeri i osnažiti obiteljsku povezanost.