Elīna Kļaviņa

Biedrības “Tēvi” vadītāja

#tētisvar - ne tikai palīdzēt un atbalstīt!

Šobrīd vairāk nekā agrāk, tēvi ir iesaistīti bērnu audzināšanā un mājas pienākumu veikšanā. Tas saistīts ar būtiskām sabiedrības pārmaiņām, no kurām viena ir, ka sievietes vairāk nekā iepriekš strādā algotu darbu. Diemžēl sabiedrības priekšstati par to, ko var tētis un ko var mamma, netiek līdzi straujajām pārmaiņām.

Tēva loma bērna dzīvē kopumā pētīta daudz mazāk, nekā mātes loma, tomēr pēdējos 30-40 gados esam guvuši daudz pierādījumu tam, ka tēviem, tāpat kā mātēm ir būtiska un neaizstājama loma bērna attīstībā un dzīvē. Apskatīsim būtiskākos atklājumus.

**Kam “daba” devusi labākus instrumentus bērna audzināšanai un aprūpei?**

Vīrieši ir tikpat iejūtīgi un jūtīgi pret mazuļiem kā mātes. Topošie un jaunie tēvi piedzīvo hormonālas izmaiņas, kas veicina piesaisti un vēlmi rūpēties par jaundzimušo. Arī bērnu aprūpes prasmes nav kaut kas tāds, kas “pēc noklusējuma” aktivizējas tikai sievietēm pēc bērna piedzimšanas. Tās ir prasmes, kuras cilvēki, neatkarīgi no dzimuma, apgūst pieredzes un prakses rezultātā.

Kā tika noskaidrots 2011. gadā publicētajā [pētījumā](https://www.researchgate.net/publication/51631751_Longitudinal_Evidence_that_Fatherhood_Decreases_Testosterone_in_Human_Males), kur sociālantropologs Lī Getlers (Lee Gettler) piecus gadus sekoja 624 jauniem vīriešiem, laikā, kad vīrietis meklē partneri, viņa testosterona līmenis ir daudz augstāks, nekā pēc iepazīšanās. Interesanti, ka pēc bērna piedzimšanas tika novērots, ka vīriešiem, kuri aktīvi iesaistās zīdaiņa aprūpē, testosterona hormona līmenis nokritās pat par 34%.

Lai arī “vīrišķā” hormona pazemināšanās varētu nebūt arguments, kas runātu par labu aktīvai tēva lomai (jo, kurš gan vēlētos kļūt par mazāk vīrišķīgu vīrieti?), svarīgi zināt, ka testosterona pazemināšanās ļauj aktivizēties prieka, laimes, mīlestības un labsajūtas hormoniem – oksitocīnam un dopamīnam. Šie hormoni veicina saiknes veidošanos starp tēvu un bērnu, kā arī rada prieku un mīlestības sajūtu no tuvas kopā būšanas, [noskaidrots šajā 2014. gada pētījumā](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4404163/).

**Tēvi būtiski ietekmē bērnu attīstību un labklājību**

[Pētījumos](http://www.child-encyclopedia.com/father-paternity/according-experts/impact-fathers-children) nu jau plaši aprakstīta tēva aktīvas iesaistes bērnu audzināšanā nozīme jautājumos, kas skar bērna izdzīvošanu, veselību, sociālos un emocionālos rādītājus, sociālo kompetenci un izglītības rezultātus.

Raugoties no bērna skatupunkta, varam droši teikt, ka bērnam ir svarīgas attiecības ar abiem vecākiem. Bērni, kuru tēvi jau agrīni (vēlams jau grūtniecības laikā) aktīvi iesaistās bērna dzīvē, uzrāda labākus veselības rādītājus, viņiem ir labākas sekmes skolā, ir mazāka iespējamība, ka bērns aizrausies ar atkarību izraisošām vielām, retāk varēs novērot uzvedības problēmas. Viņu pašvērtējums kopumā ir augstāks.

**Ilgi un laimīgi?**

Sievietes, kuru partneri iesaistās bērna dzīvē un aprūpē, ir informēti par grūtniecības, dzemdību, pēcdzemdību periodu, par bērna audzināšanas un aprūpes jautājumiem, retāk piedzīvo pēcdzemdību depresiju un vairāk rūpējas par savu veselību, piemēram, biežāk apmeklējot ārstu. [Pētnieki secinājuši](https://www.un.org/esa/socdev/family/docs/egm16/BehsonRobbins.pdf), ka šādās ģimenēs sieviete ilgāk zīda bērnu ar krūti, iestājoties grūtniecībai pārtrauc smēķēšanu, , ja to pārtrauc arī viņas partneris. Līdztiesīgais mājas pienākumu sadalījums ļauj mātēm ātrāk atgriezties darba tirgū.

Sievietes un vīrieši, kuru ģimenēs bērna aprūpes pienākumi tiek dalīti līdztiesīgi, jūtas apmierinātāki ar partnerattiecībām.

**Būsi “jaunā tipa tēvs” – dzīvosi ilgāk!**

Vīrieši, kuri kā tēvi aktīvi iesaistās bērna un ģimenes dzīvē kopumā, arī ir lieli ieguvēji. Viņiem uzlabojas veselības rādītāji, ir novērojami augstāki karjeras sasniegumi, biežāk tiek pārtraukta atkarību izraisošu vielu lietošana, samazinās agresijas izpausmes. [Kā secina pētnieki](https://www.un.org/esa/socdev/family/docs/egm16/BehsonRobbins.pdf) – iesaistīti tēvi dzīvo ilgāk!

**#Tētisvar, bet kas viņam traucē?**

Biedrības “Tēvi” 2016. gada veiktajā pētījumā [“Palīdzēt un atbalstīt: Latvijas tēvi ģimenes dzīvē”](https://tevi.lv/wp-content/uploads/2017/03/Tevi_ka_paligi_Petijums_3.pdf) (K.Rolle, K.Sedlenieks, 2016) tika noskaidrots, ka sabiedrība Latvijā tēti redz kā mammas asistentu, kuram patīk palīdzēt un atbalstīt sievieti bērnu audzināšanā. Diemžēl šāds lomu sadalījums un gaidas attiecībā uz katru no vecākiem, neveicina tēvu iesaisti bērnu audzināšanā un aprūpē. Turklāt šķiršanās gadījumā, pie šāda lomu sadalījuma, tēva izredzes veidot attiecības ar bērniem samazinās vēl vairāk.

Bieži vien notiek tā, ka tētis vēlētos būt klāt, rūpēties, iesaistīties, bet profesionāļi uzrunā tikai mammas. Lai šo izpildītu, tēviem kopā ar partneri būtu jāapmeklē grūtniecības vizītes, kur ārsts topošo tēti informētu par norisēm grūtniecībā. Tāpat arī tēvam būtu jābūt informētam par dzemdību norisi, un gadījumā, ja tēvs izvēlas piedalīties dzemdībās, arī tur medicīnas personālam būtu labi informēt viņu par visām norisēm, kas, kā pierādīts, var palīdzēt veiksmīgākam dzemdību procesam. Biedrībā “Tēvi” uzskatām, ka tas primāri būtu ārstu, bērnudārza pedagogu uzdevums iesaistīt tēti jautājumos, kas skar bērnu.

Lieliski, ka lielākā daļa nodarbību, kas paredzētas topošajiem un jaunajiem vecākiem, šobrīd tiek piedāvātas pāriem, taču vēl joprojām tās pārsvarā apmeklē tikai mātes. Biedrībā “Tēvi” mums ir izdevies uzrunāt tēvu auditoriju, organizējot nodarbības, kuras apmeklē pārsvarā tēvi – Bērna emocionālā audzināšana, Tēvu grupa, šķirto tēvu atbalsta grupa, dažādas izglītojošas lekcijas par dusmām, zīdaiņu raudāšanu, aprūpi un nu jau arī par pusaudžu audzināšanu.

Nodarbībās un sarunās ar tēviem, pētījumos un aptaujās, tēvi skaidri pasaka, ka var un grib iesaistīties bērnu audzināšanā, taču mums vēl ir, kur augt kā sabiedrībai, lai ieraudzītu un uzrunātu tēti tāpat kā mammu. **#tētisvar!**