

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezdőlap](#) > Nem érzem az apaságom

Cikk megosztása

X



Nem érzem az apaságom

Sok férfinál előfordul, hogy amikor kezébe veszi újszülöttjét, még akkor sem érzik meg az apai érzés. Vannak apák, akikben ez a tudatot kelt.

<https://www.nestlebaba.hu/nem-erzem-az-apasagom> [1]

[2] [3] [4]



Nem érzem az apaságom

Sok férfinál előfordul, hogy amikor kezébe veszi újszülöttjét, még akkor sem érkezik meg az apai érzés. Vannak apák, akikben ez b?ntudatot kelt.

2021/11/27 16:21

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

Honnan is érkezhethet meg ez az érzés, amikor most találkozik életében először egy vadidegen emberrel. Nem az ő testében fejlődött, igazából ez nekik az első találkozásuk. Sokan vannak, akik ilyenkor, mint feladatra tekintenek a gyermek kapcsán kialakult helyzetekre és nem látják benne a „személyt”.

Vannak apák, akik a gyerekekkel való beszéddel tudnak megérkezni az apaságukba. Amikor már szót értenek. Mások már a terhességi teszt csíkjai láttán, megint mások az apás szülés után. Eltérő. Sokféle képpen lehet apának lenni és sokféle képpen lehet megélni. Egyik sem jobb a másiknál. Ismerek olyan apát, aki a 3. gyerekénél érkezett meg a szerepébe, és talált rá legjobb apai működésére. Gondoskodó lett, vett egy apabuszt és ő lett az edzésre (is) furikázó sofőr.

Azt rögtön tisztázzuk, hogy nem az lesz jó apa, aki a szülőszobán már sertepertél, és ennek a fordítottja is igaz, aki nem tudott bent lenni a szülésen, nem lesz rossz apa. A kötődés nem a születéssel kezdődik. Az embergyerék nem kacsa. Nem azt kiáltja ki anyjának és apjának, akit először meglát.

Az embergyerék azt tekintik szülőjének, aki a legválaszkészebben reagál az igényeire. Az újszülött, mivel „éretlenül” jön a világra, sokáig gondozásra szorul, így életének első fejezete arról szól, hogy ezt kiharcolja a szüleitől. Ellentétben egy bébi zsiráffal, aki a születése után egy órával már megy az anyukája után. Kimondhatjuk kedves apatársak, fontosabb jelen lenni a gyermek életében, figyelni őt, megtanulni a napirendjét, értelmezni a jelzéseit, mint azon görcsölni, mikor érkezik meg az apai érzés. Kinek mikor. De talán segít az információ, hogy mióta az orvostudomány rendelkezik modern képalkotó eszközökkel, azóta sikerült kimutatni, hogy a gyermekek agyában külön idegpályák léteznek az apához való kötődés kialakítására. Ez a rész a homloklebeny mögötti rész. Amikor kisgyerekek meglátták az apukájukat, az MRI-n ezen a frontális dorsalis részen jelzett a készülék, ún. nagyobb tüzelés s?r?séget. Magyarul, a kisbaba érzékenyen reagált az apukájára. Szóval az apaság egy önmagában létező, az anyaságtól független min?ség.

Az apák is örömet lelhetnek a dédelgetésben, ringatásban, dajkálásban, de ott vannak az „apás dolgok” is, mint a dögönyözés, birkózás, versenyzés, játszás. Érezzük, hogy ezek tradicionális felosztások, amik rendben tudnak lenni, sőt, de azért ma már engedjék meg az átjárás. Az újszülöttel még nem lehet birkózni, de ez ne tántorítsa el az apát attól, hogy kapcsolódjon a gyerekéhez, dajkálhatja ő is, ez nem „nyálás” dolog. Később úgyis eljön a birkózás ideje. Ezeknek a fizikai játékoknak nagy jelent?sége van a gyerek fejlődésében fizikailag és lélektanilag egyaránt. Izmosodik, erősödik a játékban, megtapasztalja saját fizikai határait és hatásait. Lélektanilag pedig megélheti, hogy hatással tud lenni egy olyan nagy, hatalmas, és erős rendszerre, mint az apja. Ez megajándékozta a babát az önfelfedezés, az identitás, a saját magára ébredés és végső soron a siker és önbizalom élményeivel.

Az apai játék kutatások szerint kreatívabbá teszi a gyerekeket, ami mérhetővé válik az iskola teljesítményben. Azok a gyerekek, akikkel az apukájuk rendszeresen játszik, többféle megoldást hoznak

egy adott feladatra. Az apai játék behozza a gyerek életébe a versengést, a stressz és megnyugvás dinamikáját, a próba sikerét és a nem rendeltetésszerű használatból adódó kreativitást. Az apát is megerősítik ezek a játékok, hiszen a gyerekek általában vevők rá, és apához kötik ezeket a „klassz” dolgokat. Mivel a férfiak veszéllyel kapcsolatos ingerküszöbe magasabb a nőkéénél, ezért olyan dolgokat is „megengednek”, amiket anya nem szokott. Ezek az apás módok segítenek rátalálni az apai érzésre. Ha innen nézzük, megdobbban a szív és érthetővé válik, hogy apának lenni érték és élmény.

Vadas János, a családok támogatója

apacoach, párkapcsolati tanácsadó és családállító

https://www.instagram.com/kispapacoach_official/ [6]

[Tovább](#) [7]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje minősége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gyógyes formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/nem-erzem-az-apasagom>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/nem-erzem-az-apasagom>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/nem-erzem-az-apasagom&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulok_11.png&des
érezem az apaságom

[3] <https://twitter.com/share?text=Nem%20%C3%A9rzem%20az%20apas%C3%A1gom&url=https%3A//www.nestlebaba.hu/nem-erzem-az-apasagom>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/nem-erzem-az-apasagom>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/77442>

[6] https://www.instagram.com/kispapacoach_official/

[7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>