

Dzień Ojca. W Polsce i na świecie

data aktualizacji: 2019.06.21 autor: Redakcja



Dzień Ojca - kiedy jest obchodzony w naszym kraju, od kiedy i czy na całym świecie jest to ten sam termin? Choć nie jest to dzień tak rozpoznawalny jak święto mam, to dla ojców jest bardzo ważny. Warto więc o nim pamiętać i złożyć tacie życzenia.

Kiedy obchodzimy Dzień Ojca w Polsce? Choć święto ma już w naszym kraju kilkudziesięcioletnią tradycję, do tej pory nie dorównało popularnością Dniowi Matki. W Polsce Dzień Ojca obchodzony jest corocznie **23 czerwca** od 1965 roku. W tym roku dzień ten przypada w najbliższą niedzielę.

A jak jest na świecie? W innych krajach ojcowie mają swoje święto w innym terminie. Włochy, Hiszpania i Portugalia Dzień Ojca obchodzą 19 marca, na Litwie jest to pierwsza niedziela czerwca, a w Austrii druga. Ojcowie z Niemiec przyjmują życzenia 39 dnia po niedzieli wielkanocnej. W krajach skandynawskich Dzień Ojca obchodzony jest w drugą niedzielę listopada, a w Danii 5 czerwca. W Turcji, Wielkiej Brytanii i na Ukrainie świętuje się w trzecią niedzielę czerwca. W Nowej Zelandii i Australii jest to pierwsza niedziela września.

Dla wszystkich tatusiów, z okazji ich święta mamy serdeczne życzenia, a także pięć wskazówek, które mogą pomóc spełnić się w roli ojca.

1. **Trzymaj dobrą formę!** W dzisiejszym, zapracowanym świecie bycie zaangażowanym tatą wymaga sporo energii, dlatego musisz o siebie zadbać. Czas, który zainwestujesz w ćwiczenia fizyczne przyniesie korzyści: będziesz bardziej produktywny w pracy i zachowasz więcej energii potrzebnej w domu, gdy jesteś z dziećmi.
2. **Zaakceptuj, że nie jesteś w stanie zrobić wszystkiego** – czasami trzeba zrezygnować z czegoś dobrego, aby znaleźć czas na to, co jest najlepsze. To walka, która toczy się nieustannie, polegająca na wyznaczaniu priorytetów oraz ewaluacji własnych wyborów.
3. **Ciesz się każdą chwilą, którą spędzasz z każdym ze swoich dzieci**, nawet jeśli to bardzo krótki czas. Nie pozwól aby rozpraszały Cię wtedy smartfon, praca, czy goniące terminy. Wygospodaruj czas, gdy możesz pozostać naprawdę skoncentrowany, aby być „tu i teraz”.
4. **Angażuj się w relacje z dziećmi również wtedy, gdy fizycznie nie przebywasz razem z nimi.** To oczywiście zajmuje trochę czasu. Pewien tata poświęca kilka minut każdego tygodnia, aby napisać krótki liścik do każdego ze swoich dzieci. Wspomina w nim o wyjątkowej rzeczy, której dokonało jego dziecko w mijającym tygodniu, przekazuje słowa otuchy i wsparcia lub pisze po prostu „Kocham Cię”. Następnie chowa liścik tak, aby dziecko znalazło go w niedługim czasie. Nie trzeba dodawać, że odkrycie wiadomości od taty zawsze jest dużym przeżyciem.
5. **Bądź w dobrej formie emocjonalnej.** Kondycja fizyczna to jedno, ale być może jeszcze ważniejsza jest kondycja duchowa i emocjonalna. To dzięki niej możemy znaleźć głęboki, życiowy cel oraz codzienną motywację, aby żyć swoimi priorytetami i zamieniać je w realne działania. Ważne jest, by robić to co pozwala się odprężyć, co sprawia że naprawdę odpoczywamy psychicznie, nie tylko fizycznie.

Artykuł ten ukazał się na portalu *National Center for Fathering* – renomowanego amerykańskiego ośrodka wspierającego ojców.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/32441-dzien-ojca-w-polsce-i-na-swiecie>