



Aký som otec

Na muža sú kladené vysoké nároky, muž sa potrebuje postarať o svoju rodinu, potrebuje byť dobrým partnerom a tiež potrebuje byť silne prítomný ako otec a vedieť sa postarať sa o svoje dieťa. Muž nemusí byť biologickým otcom, aby bol otcom. Si otcom a zaujíma ťa, či odvádzáš dobrú prácu? Urob si nižšie uvedený kvíz a určite ti bude odpoveď jasnejšia. Veľa šťastia!

1. Ako často tráviš zmysluplný spoločný čas so svojimi deťmi?
 - a. viackrát denne
 - b. často min. raz denne
 - c. veľmi málo, určite menej ako viac
 - d. zmysluplný, ani neviem, čo to znamená, takže skôr nie
2. Koľko príkazov, zákazov dávaš svojim deťom denne?
 - a. menej ako 5
 - b. 5 - 20
 - c. 20 až 30
 - d. viac ako 30 denne
3. Ako často kričíš na svoje deti?
 - a. takmer vôbec
 - b. len občas
 - c. dosť často
 - d. dnes určite už každý deň
4. Vieš sa deťom ospravedlniť, ak to preženieš alebo ich zraníš?
 - a. je to pre mňa samozrejmosť uznať svoje zlyhanie
 - b. veľmi sa mi do toho nechce, ale občas to robím
 - c. len zriedka, nevnímam, že by som urobil niečo cez čiaru
 - d. nikdy
5. Vieš aká je obľúbená farba, hudba, hra, youtuber, influencer tvojich detí?
 - a. jasné, zdieľame to medzi sebou
 - b. myslím si, že áno, no nie som si istý
 - c. takmer vôbec to netuším
 - d. určite nie
6. Dokázal by si udrieť svoje dieťa?
 - a. nikdy
 - b. pochybujem o tom, ale skôr nie
 - c. možno, ak som vytočený
 - d. áno
7. Naučil si svoje dieťa, čo je a čo nie je morálne a správne?
 - a. samozrejme
 - b. myslím, že z časti áno
 - c. mohlo by to byť aj lepšie, sám to neviem
 - d. kto vie, čo je dnes správne, takže nie



8. Vieš, čo sú talenty a dary tvojho dieťaťa?
- samozrejme a ono to vie tiež
 - tuším, že áno, no nie som si istý
 - asi viem, ale chcem, aby sa venovalo moje dieťa niečomu inému
 - ako to mám vedieť ja, keď to nevie moje dieťa
9. Trávite víkendy rodinnými dobrodružstvami?
- samozrejme, takmer každý víkend
 - aspoň jeden víkend v mesiaci
 - takmer nie
 - moje dieťa nebaví stráviť víkend s nami, so mnou
10. Tvoja dieťa má rande, prvé rande vôbec. Ako si reagoval. Ako budeš reagovať?
- som nadšený, na túto chvíľu si bude spomínať už navždy. Verím, že to bude krásny moment.
 - stávam sa ochranárskym, mám strach, no snažím sa ho skrývať.
 - pýtam sa otázky, vyzvedám detaily
 - mám nutkanie zakázať ísť môjmu dieťaťu na rande
11. Tvoje dieťa je šikanované v škole. Čo urobíš?
- opýtam sa dieťaťa, ako chce to riešiť, či chce, aby som sa zapájal. Skúmame spolu aj príčiny toho, prečo sa to deje
 - ak dieťa chce, ideme spolu do školy.
 - vyrážam nahnevaný ihneď do školy a riešim to okamžite s riaditeľom.
 - nechám to tak, iste to moje dieťa zvládne aj bez mojej pomoci.
12. Tvoje dieťa prechádza prvým rozchodom, má zlomené srdce. Akú radu jej dáš?
- som tu ak budeš chcieť. Môžeme o tom hovoriť. Viem ako sa cítiš a viem ako to bolí. Aj ja som to prežil v tvojom veku.
 - vyplač to ak potrebuješ, pokojne si daj zmrzlinu
 - nezaslúži si ťa, máš naviac.
 - vitaj v reálnom svete. Aj takto chutí láska. Čas to vylieči. Neboj, príde niekto lepší
13. Tvoje dieťa sa snaží vykradnúť potajomky v noci z domu. Čo urobíš?
- sadnete si pokojne spolu, hovoríme o dôvere a dohodách v rodine. Viem, že aj ja som mal chuť urobiť to isté v tom veku. Nastavím ale hranicu.
 - ostanem hore a chytíš svoje dieťa pri čine a pýtaš sa, čo to má znamenať. Dáš trest.
 - kričím, vytýkam. Vyhrážam sa, že ak to urobí ešte raz, tak....
 - som nahnevaný, trest bude veľký
14. Ako často chodíš na rodičovské združenia do školy?
- pravidelne, vnímam, že je to moja úloha
 - raz idem ja, raz zase partnerka
 - zriedka, nemám na to veľmi čas alebo ma to nebaví. Sedia tam samé ženy
 - to je úloha ženy
15. Ak je ťažká situácia s dieťaťom, ako to riešiš?
- riešime to spolu s partnerkou
 - riešim to ja alebo moja partnerka, podľa toho, kto v tej chvíli je prítomný
 - riešim to, no príjemnejšie mi je, ak to rieši partnerka
 - posúvam to na partnerku



16. Tvoje dieťa má vystúpenie, zápas, dôležitý moment v škole.
- Zariadim si to tak, aby som tam bol.
 - väčšinou sa mi to podarí, že som pri tom
 - len zriedka sa mi to podarí zúčastniť, je tam aspoň partnerka
 - práca je práca, niekto musí platiť hypotéku
17. Cíti sa tvoje dieťa tebou zosmiešnené?
- nikdy
 - občas si z neho robím žarty
 - v podstate dosť často
 - vždy
18. Rozmaznávaš svoje deti?
- máme s partnerkou dohodu a držíme sa jej
 - občas dovolím niečo mimo dohodu
 - chcem byť ten lepší, tak dovolím aj to, čo partnerka zakázala
 - som rozmaznávač
19. Vieš nastaviť hranice, uzemniť svoje deti?
- áno, robím to láskavo, no dôsledne
 - učím sa to, a celkom mi to ide
 - som v tom mäkký a nejde mi to
 - nech to robí radšej partnerka
20. Máte doma domáce rituály (napr. spoločné stolovanie)?
- áno, pravidelne aspoň raz denne a ja ich s radosťou držím pre našu rodinu
 - máme, no nie každý deň sa nám to darí
 - zriedka, a keď už, tak partnerka na to dohliada
 - vôbec nie
21. Ako by si popísal čas, ktorý tráviš zmysluplne so svojimi deťmi?
- príjemné chvíle, trvalé dojmy, hlboké momenty aj veľa zábavy
 - čas len tak plynie, pár zábavných momentov, nič svetoborné
 - nie veľmi kvalitný čas
 - ani neviem, vlastne väčšinou rozdávam príkazy a zákazy
22. Rešpektuješ svoje deti?
- absolútne
 - áno
 - dá sa povedať, že občas
 - nie
23. Rešpektujú ťa tvoje deti?
- určite áno
 - skôr áno
 - nie som si istý
 - nie
24. Aký je tvoj vzťah s tvojimi deťmi?
- máme skvelý vzťah
 - celkom dobrý
 - nie je to veľmi slávne
 - sú radšej ak som mimo domova



25. Bojuješ alebo hádaš sa so svojimi deťmi?
- veľmi zriedka
 - len príležitostne
 - áno, cez malé veci, ktoré sa končia buchnutím dverí alebo krikom
 - zvyčajne aj viackrát denne, vrátane mnohých príkazov a zákazov
26. Ako by si sa ohodnotil na stupnici od 1 do 4 (1 je najlepší, 4 najhorší) ako otec?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
27. Čo si myslia o tebe tvoje deti, že aký si otec?
- myslia si, že som skvelý otec
 - mohol by som byť aj lepším otcom
 - nič moc, dá sa to so mnou vydržať
 - som podľa nich úplne o ničom otec
28. Ako často hovoríš svojim deťom, že ich miluješ?
- každý deň
 - občas
 - len zriedka
 - takmer vôbec
29. Ako často sa objímate, dotýkate navzájom?
- pravidelne, je to pre nás prirodzené
 - čím sú staršie, tým menej a menej
 - len zriedka sa objímame
 - to je pre baby, neobjímame sa

Vyhodnotenie:

- 29 - 25 odpoved' A** skvelé, vyzera, že si fakt skvelý otec, môžeš inšpirovať ostatných
- 24-18 odpoved' A** si lepší priemer, si na dobrej ceste
- 17-10 odpoved' A** žiadna sláva to nie je, a tušíš to aj sám, že? ale máš potenciál to zmeniť
- 9 a menej odpoved' A** máš veľký potenciál to zlepšiť, je skvelé, že si tu s nami, to je znamenie, že prišiel čas to zmeniť