



To czas, którego nikt mi nie odbierze

2025-08-21

„Chciałem być tatą na 100 proc.” - mówi Dominik Sobol z Krakowa, który podjął świadomą decyzję, by aktywnie uczestniczyć w życiu swojej córki od samego początku. W szczerej rozmowie opowiada, jak wyglądała jego droga do ojcostwa pełnego emocji, wyzwań i pięknych momentów, których jak sam mówi - nikt mu już nie odbierze.

Dominik Sobol jest tatą małej Zuzi i pracuje w jednej z krakowskich korporacji. Już od początku ciąży aktywnie uczestniczył w przygotowaniach do roli taty. Chodził z żoną do szkoły rodzenia, brał udział w zajęciach dedykowanych tylko ojcom i czytał książki pisane specjalnie z myślą o mężczyznach, którzy chcą być obecni i wspierający.

Dominik dobrze pamięta, że oprócz radości towarzyszyła mu też niepewność. - *„Miałem w głowie wzorce z poprzednich pokoleń - ojcowie byli często nieobecni. Chciałem inaczej. Chciałem być tatą na 100%. To było moje największe pragnienie, ale i źródło stresu i wewnętrzna presja - czy podołam?”*

W rozmowie z nami opowiada, jak wyglądało to w praktyce: od szkoły rodzenia, przez pierwsze trudne dni w szpitalu, aż po decyzję o urlopie rodzicielskim.

Jak wyglądały Twoje przygotowania do roli taty?

Od samego początku chciałem być tatą zaangażowanym. Chodziliśmy z żoną do szkoły rodzenia, gdzie odbywały się również spotkania z psychologiem dedykowane tylko dla ojców. Uczestniczyłem również w serii spotkań dedykowanych świeżo upieczonym ojcom, gdzie w gronie facetów rozmawialiśmy o nadchodzącym tacierzyństwie, o lękach, o tym, czego się obawiamy, co nas stresuje i jak możemy wspierać partnerki. Dla mnie to było coś zupełnie nowego. Pamiętam, że po jednym spotkaniu pomyślałem: *„Dlaczego nie każdy tata ma dostęp do takiego wsparcia?!”*

Co było dla Ciebie najtrudniejsze po narodzinach dziecka?

Początek był trudny, bo Zuzia musiała zostać w szpitalu. Wtedy zobaczyłem, jak bardzo brakuje jeszcze świadomości, że tata to pełnoprawny rodzic. Pamiętam, że czułem się trochę z boku - jest mama, dziecko i personel, a tata niby jest, ale trochę jak dodatek. Nie chciałem się na to zgodzić. Od początku starałem się o to, żeby być obecny, rozmawiać z lekarzami, decydować razem z żoną. Dotarło do mnie wtedy, jak bardzo jako ojcowie musimy zabiegać o to, by móc dojść do głosu i zostać usłyszanymi. Nie chciałem i nie chcę być postrzegany po prostu jako „ten, który pomaga przy dziecku”, ale świadomie być „częścią rodzicielstwa”.

Jak wyglądał Twój urlop rodzicielski? Czy Twoim zdaniem wpłynęło to na Twoją relację z córką?

To była jedna z najlepszych decyzji, jakie podjęliśmy jako rodzice. Zaplanowaliśmy to tak, że po moja żona po zakończeniu swojego urlopu rodzicielskiego wróciła do pracy, a ja zostałem z córką w domu



na 10 tygodni- ciągiem tydzień urlopu ojcowskiego i 9 tygodni rodzicielskiego. Chciałem jak najlepiej wykorzystać ten czas, zwłaszcza, że zbliżała się adaptacja córki do żłobka.

Te tygodnie były absolutnie wyjątkowe. To wtedy budowałem z córką naszą rutynę, rytuały, mieliśmy całe dni dla siebie. *„To czas, którego nikt mi nie odbierze. Wierzę, że ta więź będzie procentować latami.”* Tylko ja i ona, bez pracy w tle, bez pośpiechu. To było jedno z najpiękniejszych doświadczeń w moim życiu. W pełni mogłem się skupić na córce, po prostu być obecnym i tworzyć nasze małe wspomnienia.

Czego nauczył Cię to doświadczenie?

Przede wszystkim cierpliwości i uważności. Musiałem się nauczyć, że nie zawsze wszystko pójdzie zgodnie z planem. Zrozumiałem też, jak wiele drobiazgów buduje relację z dzieckiem – wspólne śniadanie, drzemka, spacer, przytulenie, zabawa. Tego nie da się w 100% poczuć kiedy dzielimy czas między wiele obowiązków dnia codziennego.

Obcowanie z dzieckiem to ogromna lekcja dla mnie samego. Codziennie uczę się pewnych rzeczy na nowo, zwłaszcza tego jak czytać emocje, jak na nie reagować oraz jak się komunikować. Dziecko jest w tej kwestii najlepszym nauczycielem. Nie ma tu miejsca na niedomówienia, domyślanie się czy niejasności.

Dzięki relacji z dzieckiem uczę się poprawiać swoje relacje z dorosłymi.

Czy Twoim zdaniem inni ojcowie wiedzą, że mają takie prawo?

Nie zawsze. Wiele osób nawet nie wie, że ojciec może skorzystać z urlopu rodzicielskiego i jak to zrobić w praktyce. Sam musiałem szukać informacji, dopytywać w kadrach, w internecie. Dlatego tak ważne są kampanie i działania, które o tym przypominają. Ale jeszcze ważniejsze są przykłady z życia. Kiedy rozmawiam z kolegami, często słyszę: *„Serio można?!”* Wtedy mówię im: idźcie na urlop! To nie tylko przywilej, to prawo i ogromna szansa na budowanie relacji z dzieckiem.

Co powiedziałbyś ojcom, którzy się wahają?

Powiedziałbym im, żeby po prostu się nie bali takiej zmiany. Ja sam „przecierałem ten szlak”, bo nie znałem innego taty, który wcześniej korzystał z tego prawa. Ważne jest też, by mieć świadomość, że kariera poczeka, ale dziecko nie. Najważniejsze wspomnienia zbudujesz teraz, nie za dziesięć lat. Czasu spędzonego z dzieckiem nikt Ci nie zabierze.

Dla mnie to było jedno z najbardziej wartościowych doświadczeń w życiu. Każdemu ojcu tego życzę.

9 tygodni urlopu rodzicielskiego trzeba po prostu wykorzystać, jak nie to przypadnie więc myślę, że warto!