

pepco®



Co powiedzielibyśmy innym rodzicom, **ale nie mówimy sobie?**

Raport o rodzicach małych
dzieci w Polsce

Pepco × 4P, 2026

Made with love by Pepco®



ZAPYTALIŚMY 701 RODZICÓW MAŁYCH DZIECI,

**KTO WYWIERA NA
NICH NAJWIĘKSZĄ
PRESJĘ.**



PODEJRZANYCH BYŁO WIELU:

**INSTAGRAM,
TEŚCIOWIE, RODZICE
Z PLACU ZABAW,
SĄSIEDZI.**

MAMY I TATOWIE, KTÓRZY W TYM BADANIU

**RÓŻNIĄ SIĘ NIEMAL
WSZYSTKIM, TUTAJ
ODPOWIEDZIELI
IDENTYCZNIE.**



57% RODZICÓW ODPOWIEDZIAŁO:

JA SAM. JA SAMA.



Ten raport nie powstał po to, żeby ocenić polskich rodziców. Powstał po to, żeby zdjąć z nich ciężar nieustannej oceny.

Nie znajdziesz w nim ani jednej eksperckiej rady, bo rad jest już w waszym życiu wystarczająco dużo. Znajdziesz za to dane. A dane mówią coś, czego nie mówi żaden poradnik: to, co bierzesz za swoją prywatną porażkę, jest statystyczną codziennością rodzicielstwa.

Pepco od lat jest blisko codzienności milionów polskich rodzin. Przygotowując ten raport, zaczęliśmy więc od słuchania rodziców. Nie pytaliśmy, jak ich zdaniem życie z małym dzieckiem powinno wyglądać, ale jak wygląda naprawdę.

Opowiadamy o tym serio, choć nie całkiem na poważnie: z dystansem, żartobliwie i z odrobiną przesady. Nieprzypadkowo rodzice zewsząd dostają idealne obrazki i dobre rady, którym nie sposób sprostać, a humor skutecznie rozbraja tę presję. Jedno chcemy jednak powiedzieć rodzicom całkiem na poważnie i bez cienia przesady:

jesteście wystarczający. Naprawdę.



W tym raporcie przeczytasz sześć myśli,
które rodzice znają z własnej głowy.

- 04** **O INSTYNKCIE**
To miało przychodzić naturalnie.

- 09** **O PRESJI**
Robię za mało.

- 15** **O NIEWIDZIALNEJ PRACY**
Skoro nikt tego nie widzi, to może przesadzam?

- 20** **O ZMĘCZENIU**
Mam dość. Coś jest ze mną nie tak.

- 25** **O PODZIALE OBOWIĄZKÓW**
Gra do jednej bramki nie zawsze jest łatwa.

- 30** **O SAMOOCENIE**
Czy jestem dobrym rodzicem?

Na końcu: **słowa, które rodzice z tego badania mają dla ciebie.**



*To miało
przyschodzić
naturalnie.*



„Jak urodzisz, to będziesz wiedzieć.”

To zdanie słyszy prawie każda przyszła mama.

Brzmi jak obietnica z konkretnym terminem: „nieważne, co czujesz teraz, w dniu porodu przyjdzie wiedza”.

Dane pokazują inny kalendarz. Już w ciąży obawy o opiekę, wychowanie i więź z dzieckiem ma co drugi przyszły rodzic.

A po porodzie niepewność nie znika: w pierwszych tygodniach 6 na 10 mam ma wątpliwości, czy dobrze opiekuje się dzieckiem.

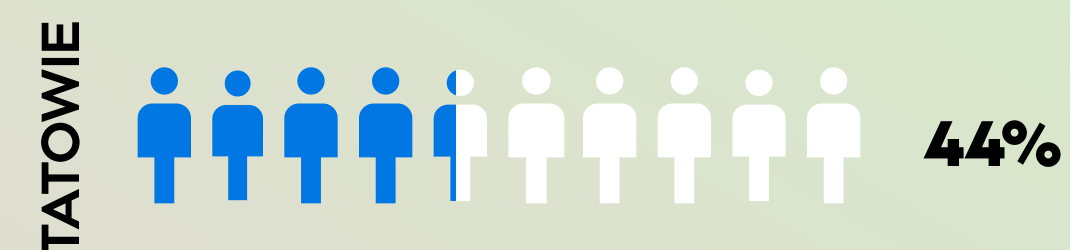
Instynkt nie włącza się na sali porodowej. Buduje się później, w codzienności.



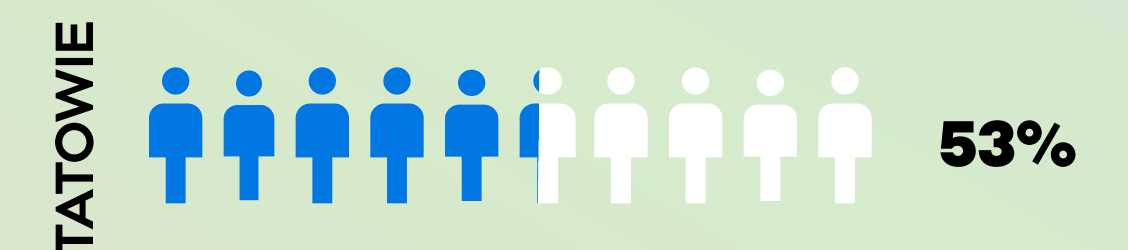
Pamiętajcie

Nie wiedzieć na starcie to norma, nie wyjątek.

Przed porodem, obawy:



Po porodzie, niepewność:



Instynkt rodzi się między lękiem a nadmiarem wiedzy.

**Google, grupy dla mam,
poradniki, szkoła rodzenia, rady
rodziny, ChatGPT.**

Wszystko to pomaga się
przygotować, ale jednocześnie
utwierdza w przekonaniu,
że trzeba wiedzieć wszystko,
przewidzieć wszystko i niczego
nie przeoczyć.

W pewnym momencie mniej liczy
się to, co mówią poradniki,
a bardziej to, co komunikuje
własne dziecko. Jego rytm,
sygnały i potrzeby.

**Zaufanie do siebie nie bierze się
z perfekcyjnego przygotowania,
tylko z codziennego oswajania
niepewności.**



Pamiętajcie

**Instynkt przychodzi. Tylko później
i inaczej, niż obiecywali.**



Instynkt taty buduje się w działaniu.

Instynkt tatów ma bardziej praktyczny niż intuicyjny charakter. Rośnie metodą prób i błędów, a najszybciej wtedy, gdy tata zostaje z dzieckiem sam i może działać po swojemu.

Często rozwija się w cieniu relacji mamy i dziecka, która od początku jest silniejsza i bardziej oczywista.

Dlatego dla taty instynkt to także odnajdywanie własnego miejsca w nowej rodzinnej sytuacji, nie tylko nauka opieki.



Pamiętajcie

Pewność taty rośnie od samodzielnego działania, a nie od obserwowania mamy.



Głos mają rodzice z badania.

Oto, co mówią tym, którzy myślą, że nie mają instynktu.

”

„Za kilka miesięcy będziesz robić rzeczy, które dziś Cię przerażają. I nawet nie zauważysz, kiedy to się stanie, a zaczniesz ogarniać rzeczywistość lepiej, niż ci się wydaje.”

„Nie musisz wszystkiego wiedzieć od pierwszej sekundy. Uczysz się. I to wystarczy.”

„Nikt nie zostaje od razu **super rodzicem**.”



Robię za mało.



Wysiętek nie obniża poprzeczki. Podnosi ją.

Rodzice małych dzieci robią
codziennie bardzo dużo.
I właśnie dlatego mają
poczucie, że robią za mało.

Im więcej się robi, tym lepiej
widać wszystko, czego nie
zdążyło się zrobić. Silną lub
bardzo silną presję związaną
z rodzicielstwem deklaruje co
druga mama i co trzeci tata.

6 na 10 mam i 4 na 10 tatów ma
poczucie, że powinno robić
więcej.

Pamiętajcie



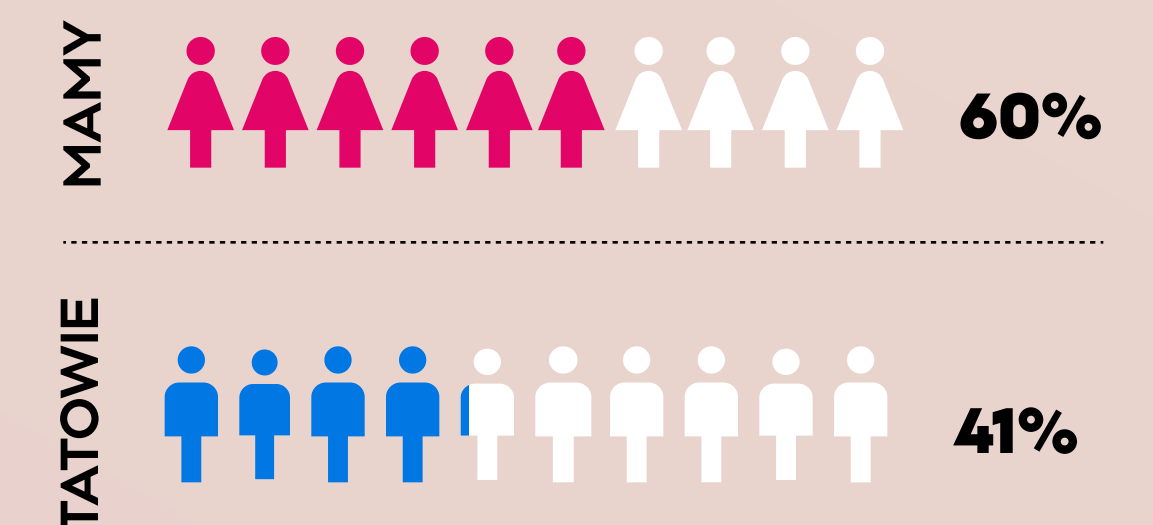
Jeśli znasz to uczucie, nie jesteś
w tym sam.
Zmaga się z nim więcej rodziców,
niż myślisz.



Silna presja:



„Powinnam/powinienem robić więcej” często lub bardzo często:



Zapytaliśmy, kto ustawia tę poprzeczkę.

Lista podejrzanych była długa.

Media społecznościowe z idealnymi kadrami (wskazuje je 37% mam, ale już tylko 16% tatów). Rodzice i teściowie (32% i 29%). Rodzice innych dzieci na placu zabaw (29% mam, 10% tatów). Znajomi. Sąsiedzi.

Żaden z tych podejrzanych nie okazał się winny.

57% rodziców odpowiedziało: presję narzucam sobie ja.

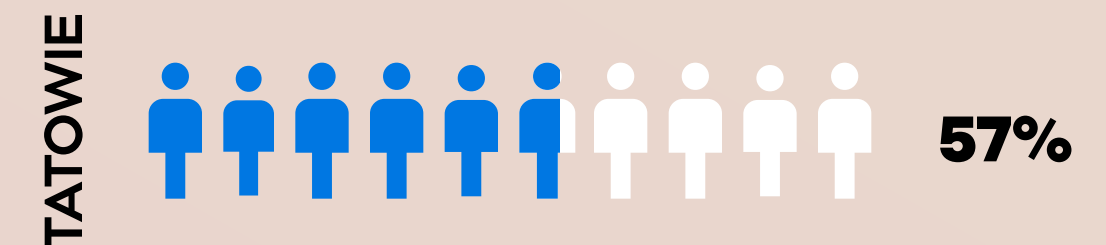
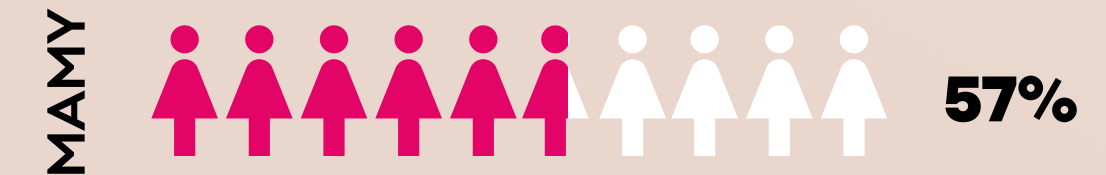
Mamy: 57%. Tatowie: 57%.

Na całej liście źródeł presji to jedyna odpowiedź, w której obie grupy są w pełni zgodne.

Najsurowszy krytyk nie mieszka na Instagramie ani u teściów. Mieszka w naszej głowie.

Źródła presji rodzicielskiej

„Sam sobie narzucam”



Pamiętajcie

**Najsurowszego krytyka znasz osobiście.
Tak jak 6 na 10 rodziców w Polsce.**



Mama totalna: kilka frontów naraz.

U mam presja rzadko skupia się na jednym polu.

Wychowanie dziecka (71%), dom (58%), wyposażenie dziecka (41%), własny wygląd i samopoczucie (33%). Te oczekiwania nie czekają w kolejce. Przychodzą wszystkie naraz. Dobra mama ma być emocjonalnie obecna, zorganizowana, zadbane i spełniona – równocześnie.

Jest też druga nierówność, o której rzadko mówi się głośno: mamy są surowiej rozliczane z efektu (czy dziecko jest zadbane, czy w domu panuje porządek), a tatowie częściej doceniani są za intencję i obecność.

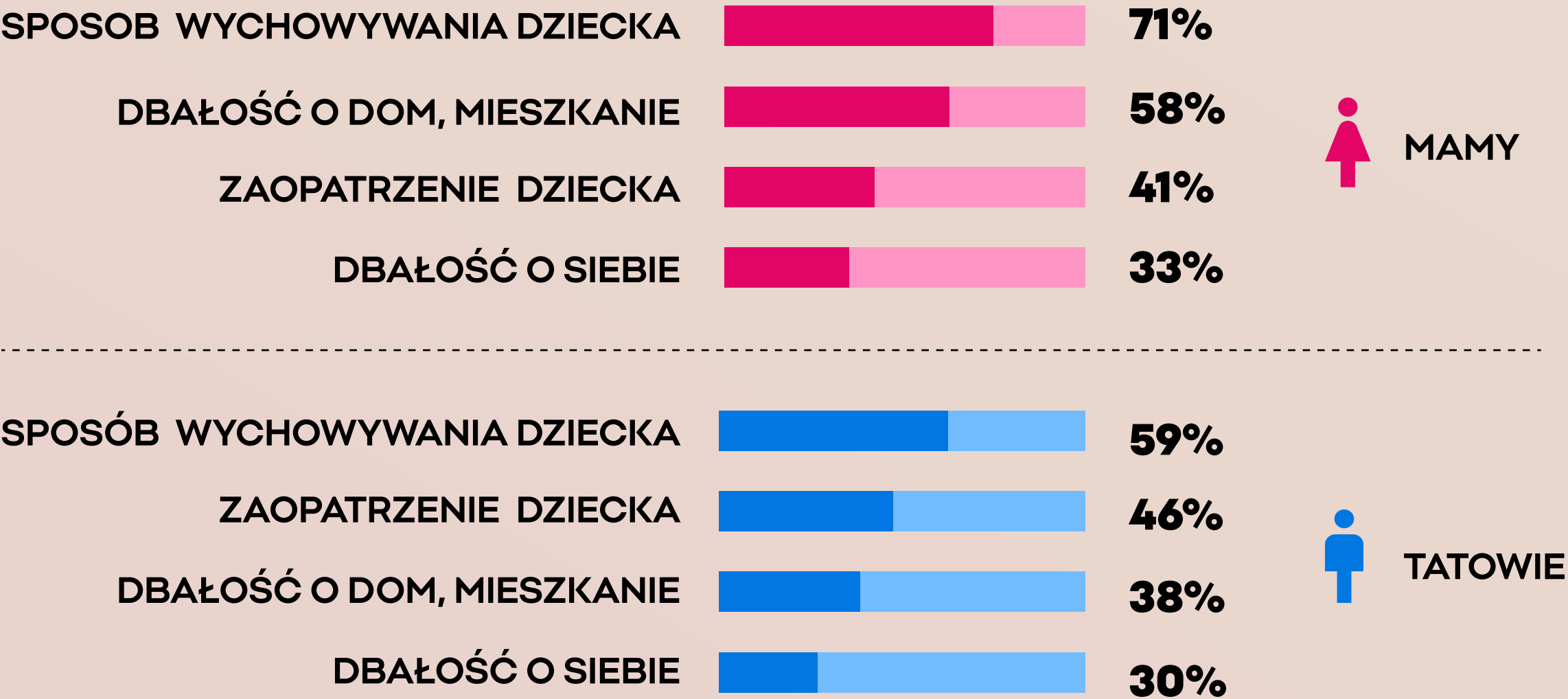
To, co u mamy uchodzi za oczywisty obowiązek, u taty bywa odbierane jako ponadprzeciętne zaangażowanie.



Pamiętajcie

Nikt nie jest w stanie zawsze wygrywać na wielu frontach. Większość mam i tak próbuje.

Czego dotyczy presja?



Presja taty: dawać radę i nie dać tego po sobie poznać.

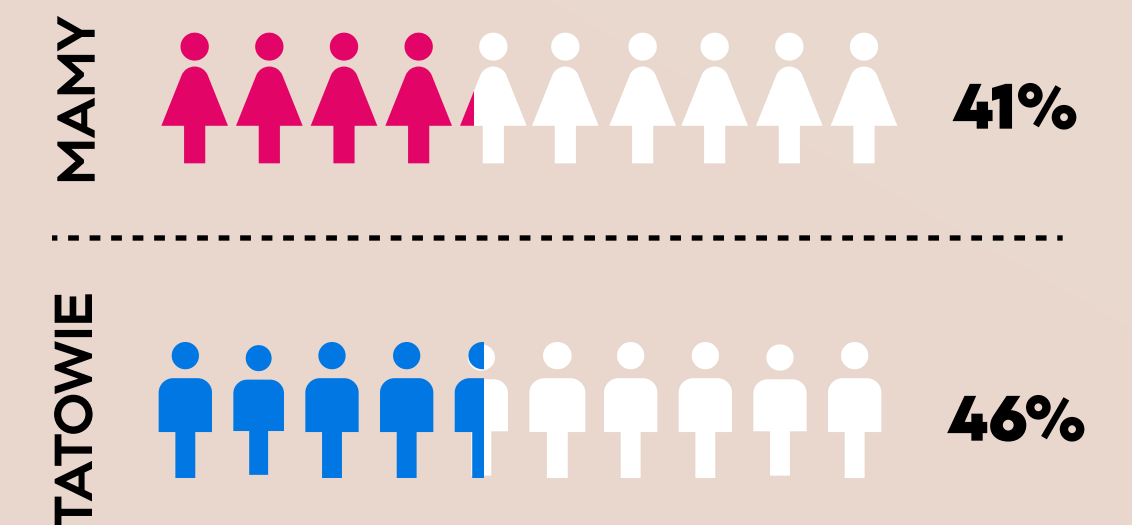
Presja tatów rzadziej bierze się z Instagrama (16%), a częściej z porównywania swojego dziecka z innymi.

Czy moje dziecko będzie miało to, co mają inne dzieci? Plecak, rower, telefon, wakacyjny wyjazd. Zaopatrzenie dziecka to jedyny obszar, w którym presja tatów przewyższa presję mam: 46% wobec 41%.

Do tego dochodzi podwójne oczekiwanie: być obecnym i blisko, a jednocześnie zapewnić rodzinie bezpieczeństwo finansowe.

W męskich rozmowach powraca przekonanie, że ojciec powinien dawać radę, nie okazywać słabości i sprawiać wrażenie, że nad wszystkim panuje.

Czego dotyczy presja?
Zaopatrzenie dziecka



Pamiętajcie

Największa presja? Zawsze dawać radę.



Głos mają rodzice z badania.

Oto, co mówią osobom, które myślą, że robią za mało:



„Jesteś najlepszą mamą dla swoich dzieci jaką możesz być. Starasz się. Odpuść. Przestań być mamą helikopter. **Wszystko będzie dobrze.**”

„Wrzuć na większy luz. Korzystaj z chwil spędzonych z maleństwem i ciesz się **noworodkowymi przytulacami.** Jeszcze będzie czas na posprzątany dom, ciszę i spokój.”

„Nie daj sobie nic wmówić, **ufaj swojej intuicji.**”



*Skoro nikt tego
nie widzi, to może
przesadzam?*



Jedno dziecko, dwie zmiany życia.

Dziecko zmienia życie obojga rodziców. Tylko w inny sposób.

Mamy mówią przede wszystkim o swojej codzienności: mają mniej czasu dla siebie, więcej obowiązków domowych, mniej czasu na pracę zawodową i mniej czasu na zadbanie o siebie.

Tatowie częściej wskazują na mniejszą ilość czasu dla siebie i większą liczbę obowiązków. Mówią też o zmianach w życiu partnerki: że więcej czasu spędza w domu i mniej pracuje zawodowo.

Z odpowiedzi wyłania się nowy podział obowiązków: mamy częściej przejmują opiekę nad dzieckiem i prowadzenie domu, a tatowie częściej koncentrują się na pracy zawodowej.



Pamiętajcie

Dziecko zmienia życie obojga rodziców. Tylko w różnych miejscach.

Największe zmiany po narodzinach dziecka wg mam i wg tatów:

MAMY

- MAM MNIEJ CZASU DLA SIEBIE
- SPĘDZAM W DOMU WIĘCEJ CZASU
- MAM WIĘCEJ OBOWIĄZKÓW DOMOWYCH
- MNIEJ PRACUJĘ ZAWODOWO
- MNIEJ DBAM O SIEBIE
- POŚWIĘCAM PARTNEROWI MNIEJ CZASU
- MÓJ PARTNER WIĘCEJ PRACUJE ZAWODOWO
- W DOMU CZĘŚCIEJ JEST BAŁAGAN
- MAM WIĘKSZE OCZEKIWANIA WOBEC SIEBIE

TATOWIE

- MOJA PARTNERKA MNIEJ PRACUJE ZAWODOWO
- MAM MNIEJ CZASU DLA SIEBIE
- MAM WIĘCEJ OBOWIĄZKÓW DOMOWYCH
- MOJA PARTNERKA SPĘDZA W DOMU WIĘCEJ CZASU
- MNIEJ DBAM O SIEBIE



Praca, której nie widać.

Mental load to niewidzialna odpowiedzialność za to, żeby wszystko działało.

Nie chodzi o wykonywanie zadań, ale o ciągłe trzymanie wszystkiego w głowie: od kończących się pieluch, przez terminy szczepień, po logistykę całej rodziny. Tata może być zaangażowany, ale to mama najczęściej dopina całość, żeby nic nie zostało pominięte.

*„Mój mąż zrobi wszystko, co mu powiem. Problem w tym, że ja muszę mu powiedzieć.”
(mama, uczestniczka badania)*

To właśnie ta niewidzialna odpowiedzialność w największym stopniu buduje ciężar macierzyństwa.



Pamiętajcie

Pamiętanie o wszystkim to też praca, nawet jeśli nie zostawia śladów.



Ten sam dom, dwa różne obrazy.

Mamy i tatusie dzielą codzienność, ale nie zawsze widzą ją tak samo.

Przy większości badanych obowiązków mamy częściej wskazują, że odpowiedzialność spoczywa po ich stronie. Odpowiedzi tatów częściej są bliższe wspólnemu podziałowi obowiązków.

Największe różnice dotyczą wstawania do dziecka (+40 pkt), większego sprzątania (+39 pkt) i przygotowywania posiłków (+37 pkt). Kolejne miejsca zajmują codzienne sprzątanie, zakupy i pranie.

Wyniki pokazują, że ten sam podział odpowiedzialności może być różnie postrzegany przez mamy i tatusie.

Obowiązek:

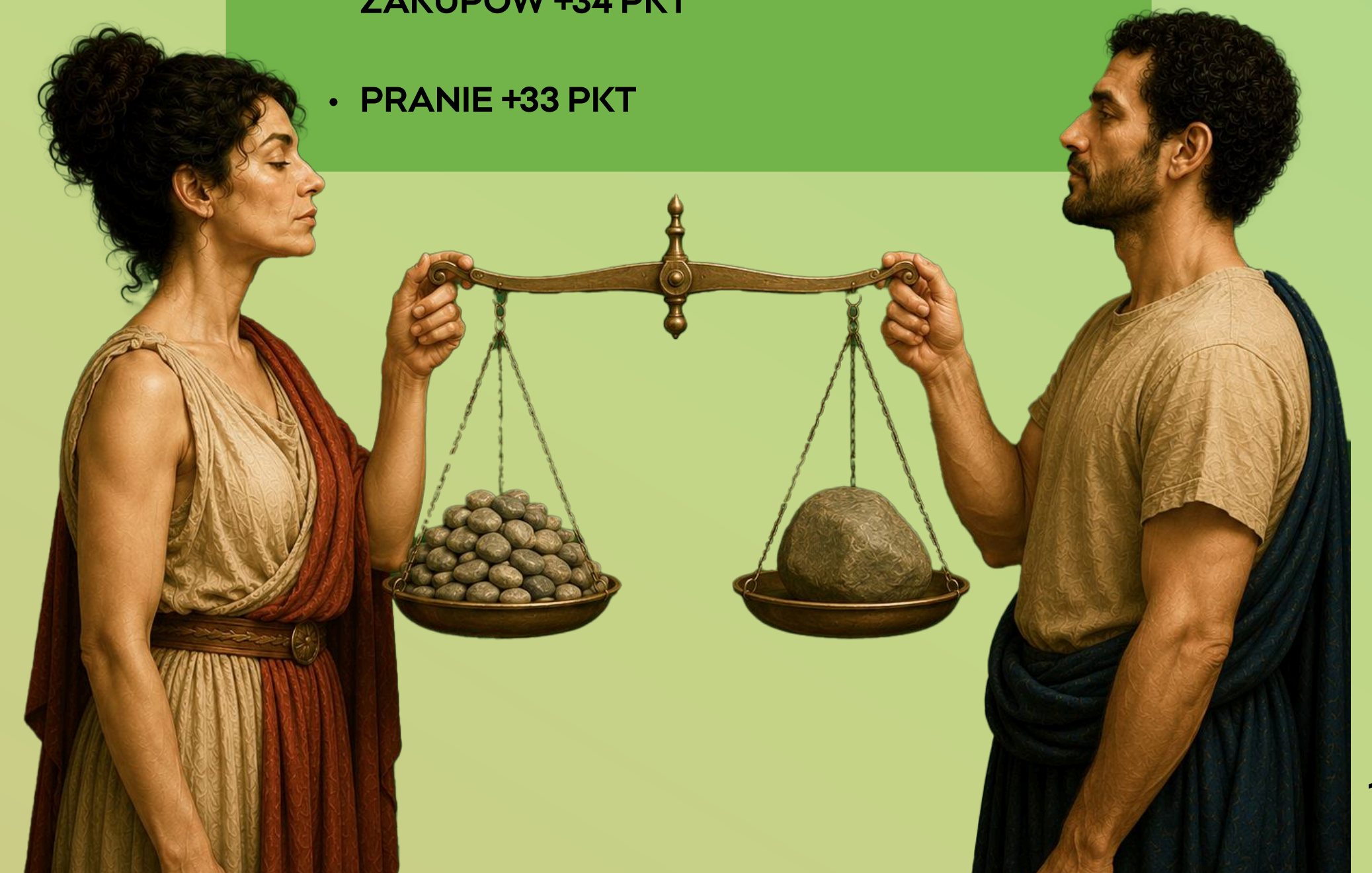
Największe różnice w odpowiedziach mam i tatów (w punktach). Im wyższa wartość, tym większa różnica.

- WSTAWANIE DO DZIECKA +40 PKT
- WIĘKSZE SPRZĄTANIE +39 PKT
- PRZYZRĄDZANIE POSIŁKÓW +37 PKT
- CODZIENNE SPRZĄTANIE +34 PKT
- ROBIENIE CODZIENNYCH ZAKUPÓW +34 PKT
- PRANIE +33 PKT



Pamiętajcie

**To, czego nie widać,
najłatwiej przeoczyć.**



Głos mają rodzice z badania.

Oto, co mówią osoby, które mają wszystko na głowie.



„**Cała logistyka spoczywa na naszych barkach.** Nachodzą mnie takie myśli, kiedy zdarza mi się beczynn timer leżeć na kanapie podczas drzemki synka i wtedy mam kumulację myśli, co mogłabym zrobić w tym czasie.”

„**Macierzyństwo to wielozadaniowość.** Trzeba być dobrym w wielu kwestiach, na wielu płaszczyznach.”

„**24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.**”

„Mąż zawsze mi tłumaczy, że **robię aż za dużo** i też muszę odpocząć.”



*Mam dość.
Coś jest
ze mną nie tak.*



Bliskość 24/7 dużo daje. I dużo kosztuje.

**Bliskość z dzieckiem
to fundament bezpieczeństwa
i rozwoju, ale nie przychodzi
bez wysiłku.**

Wymaga stałej dostępności,
uwagi i gotowości do
reagowania, także wtedy,
gdy sił już brakuje.

Co druga mama przyznaje,
że codzienna opieka bywa
męcząca. Wśród tatów mówi
o tym co trzeci. To częściowo
efekt tego, że mamy spędzają
z dzieckiem więcej czasu.

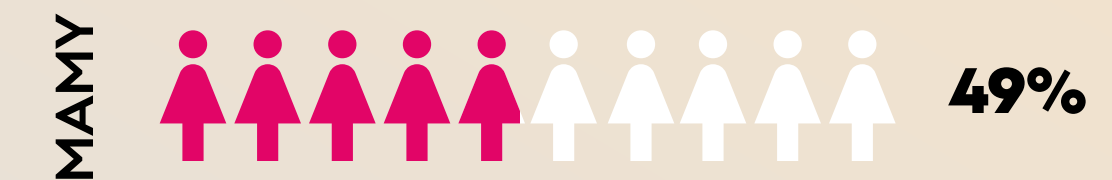
**To nie jest zaprzeczenie miłości.
To jej koszt.**

Pamiętajcie



**Można kochać i nie mieć siły.
Tak czuje się połowa mam.**

Opieka bywa „męcząca”



Przebodźcowanie: kiedy wszystkiego jest za dużo naraz.

Na co dzień 6 na 10 mam i 4 na 10 tatów mówi, że opieka nad dzieckiem co najmniej często wiąże się z przebodźcowaniem.

Mamy zwykle wiedzą, że potrzebują chwili ciszy. Mimo to długo nie stawiają granic, bo „tak trzeba”, bo „dziecko jest teraz najważniejsze”, bo przerwa wydaje się egoizmem.

Rozczulenie i przytłoczenie mogą pojawiać się jednocześnie. To połączenie często prowadzi do poczucia winy.



Pamiętajcie

Przebodźcowanie to fizjologia, nie ocena twojej miłości.



Przeciążenie bodźcami często lub bardzo często:



15 minut. Czasem tyle wystarczy.

W ostatnim tygodniu dwie trzecie mam i połowa tatów co najmniej często potrzebowały choćby 15 minut tylko dla siebie.

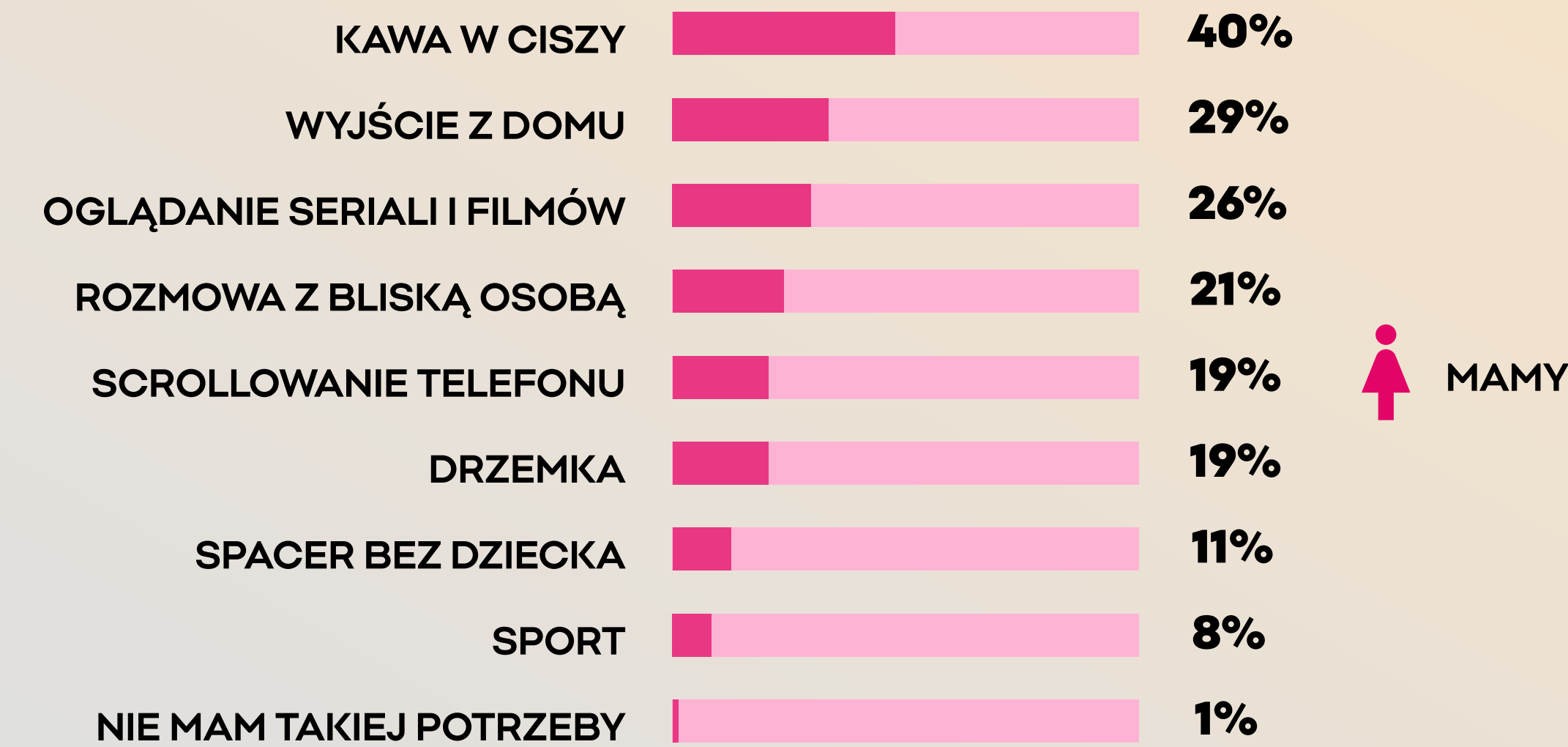
Najczęściej wystarczy kawa wypita w ciszy (40% mam, 33% tatów), obejrzenie serialu (26% mam, 30% tatów), rozmowa z bliską osobą, drzemka, scrollowanie lub spacer. Tatowie częściej ratują się sportem (21% vs. 8%).



Pamiętajcie
Wyjście bez dziecka niczego ci nie odbiera. Korzysta z niej 4 na 5 rodziców.

Kiedy kwadrans nie wystarcza, 4 na 5 rodziców zostawia czasem dziecko pod opieką kogoś bliskiego: mamy najczęściej powierzają je partnerowi (54%), tatowie babci (47%).

Ranking sposobów na oddech



Głos mają rodzice z badania.

Oto, co mówią osobie, która ma dość:



„Drogi Tato, nie martw się, wszystko ogarniesz jak trzeba. Zachowaj spokój, **ufaj swojej intuicji i improwizuj, ile się da.**”

„**Zadbaj o siebie.** Słuchaj swoich potrzeb z głębi serca. Słuchaj swojego ciała. Zaopiekuj się nim. Ty też jesteś ważna.”

„Pamiętaj: **najpierw maseczka tlenowa dla Ciebie a później dla dzieci.**”



*Gra do
jednej bramki
nie zawsze
jest łatwa*



Jedno słowo, dwa języki.

Rodzice chętnie mówią o sobie „drużyna”. Ale za tym samym słowem stoją dwa różne doświadczenia.

Dla tatów drużyna to przede wszystkim wspólny kierunek i wartości: gramy do jednej bramki.

Dla mam drużyna to konkret: kto odbiera dziecko, kto pamięta o lekarzu, kto ogarnia milion drobnych spraw.

Dlatego „bycie drużyną” znaczy dla mam realne odciążenie i podzielenie odpowiedzialności, a nie samo poczucie wspólnego celu.



Pamiętajcie

Mówicie „drużyna”, ale nie zawsze myślicie o tym samym.



Kto co ogarnia: mapa boiska.

Wzór w danych jest wyraźny.

Mamy częściej przejmując codzienne obowiązki, których nie da się odłożyć: pranie, gotowanie, nocne wstawanie, sprzątanie. Tatowie częściej angażują się w zadania okazjonalne lub wspólne: spacery, zabawy, wynoszenie śmieci. Częściej też utożsamiają swoją rolę z zarabianiem na utrzymanie rodziny.

To nie tylko różnica w liczbie obowiązków, ale także w ich rodzaju. Powtarzalne, niewidoczne prace związane z prowadzeniem domu częściej spoczywają na mamach.

Różnice w percepcji tego podziału znasz już z rozdziału 3: mamy widzą go jako mocniej przesunięty na siebie niż tatowie. Większa zgoda panuje tylko przy śmieciach i zarabianiu.

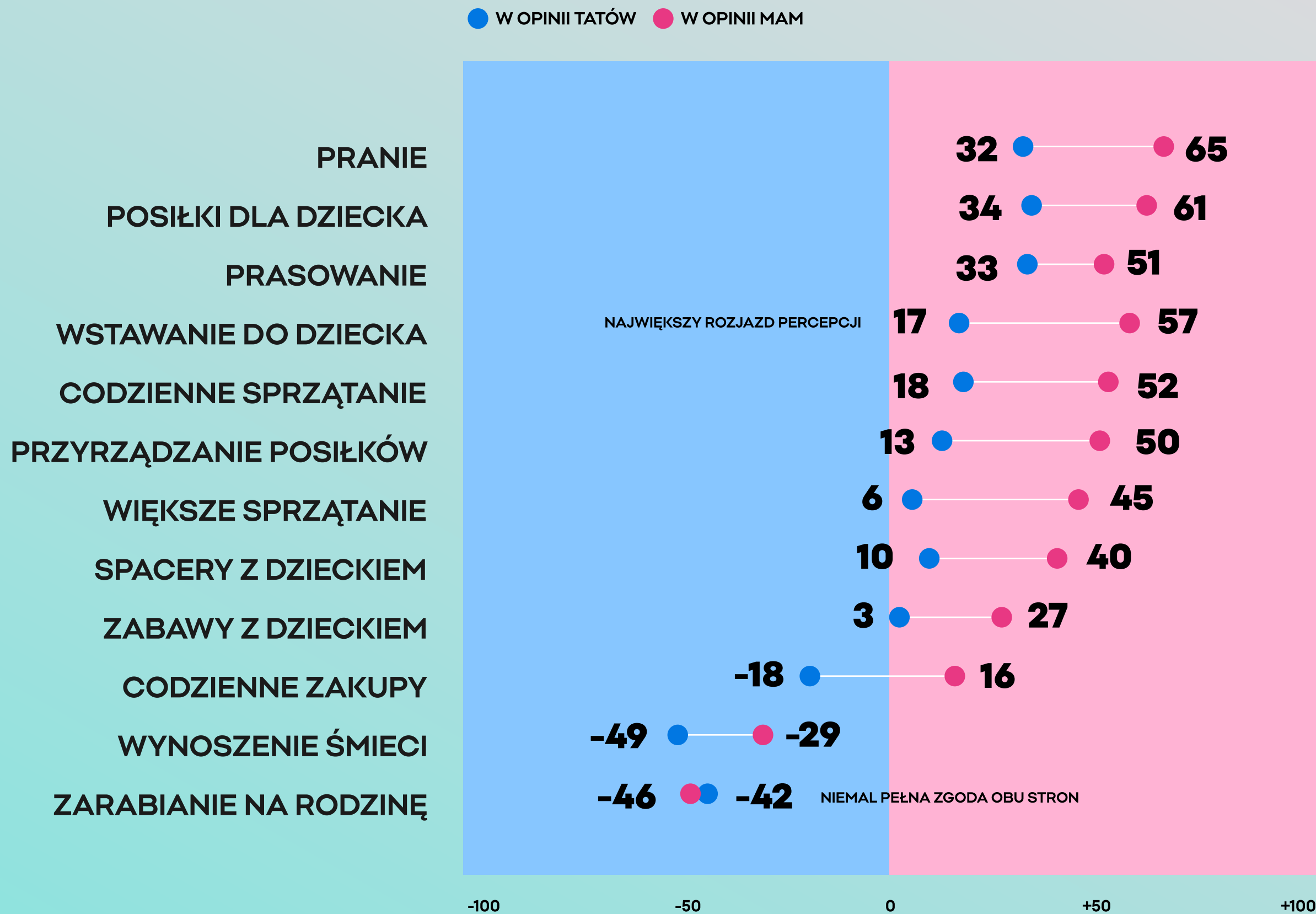


Pamiętajcie

Żeby grać do jednej bramki, trzeba najpierw zobaczyć całą pracę.

Czyja to odpowiedzialność? Perspektywa mam i tatów

SKALA NETTO: -100 = ODPOWIEDZIALNOŚĆ PO STRONIE TATY •
0 = PODZIAŁ OBOWIĄZKÓW • +100 = ODPOWIEDZIALNOŚĆ PO STRONIE MAMY.
Dwa punkty pokazują wyniki mam i tatów. Im większa odległość między nimi, tym większa różnica między odpowiedziami obu grup.



Czego rodzice nie powiedzieli słowami, zbudowali z klocków.

Niektóre rzeczy trudno ubrać w słowa. Dlatego na warsztatach rodzice nie tylko opowiadali o rodzicielstwie, ale i budowali jego modele z klocków LEGO.

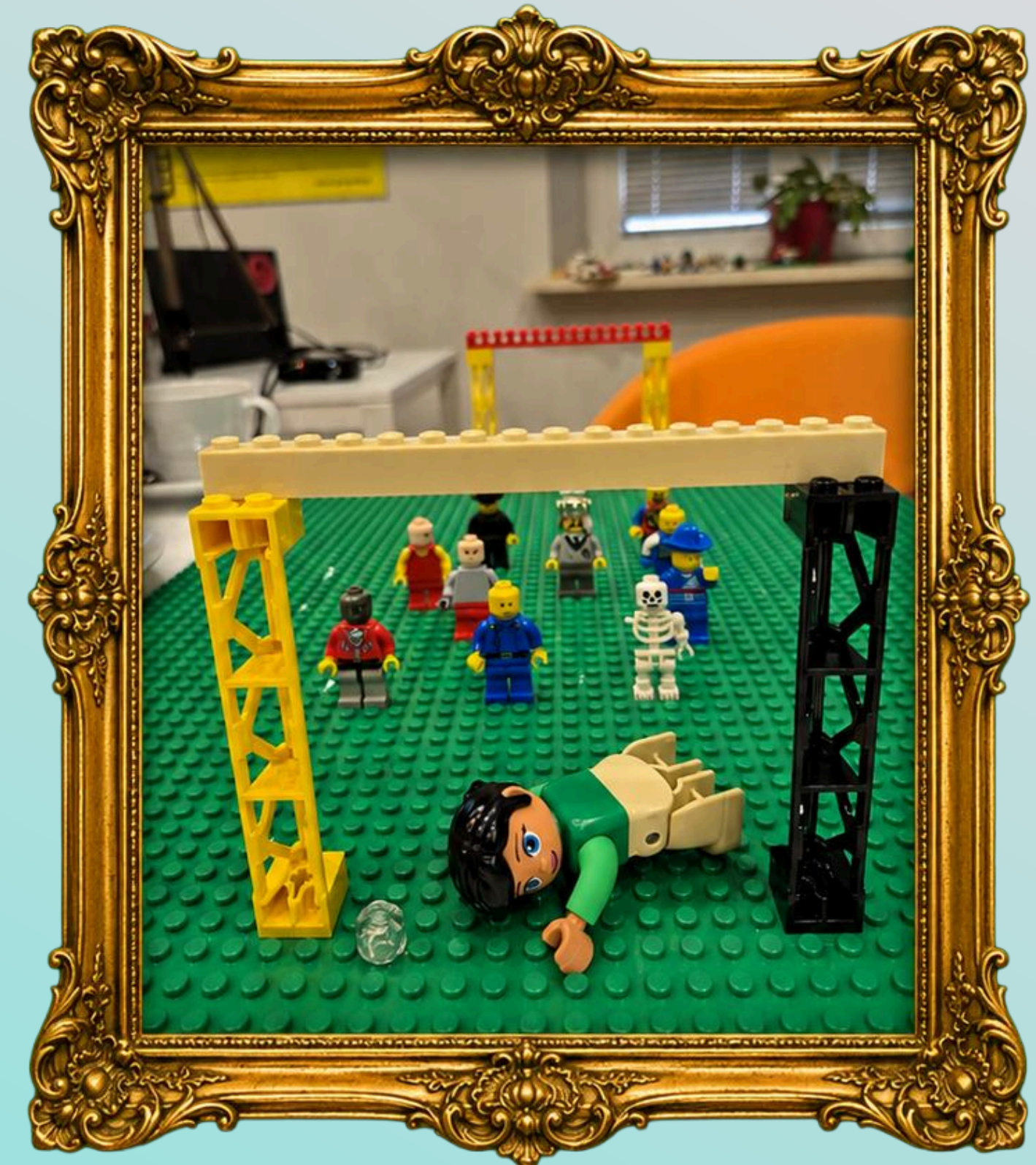
W konstrukcjach przewijały się często te same metafory: wspólne trzymanie steru i wyznaczanie kierunku, mur chroniący dziecko, wiatr w skrzydła, okno otwarte na świat czy tarcza.

Wszystkie łączyło jedno nastawienie: jesteśmy w tym razem.

W rozmowach towarzyszących budowaniu pojawiał się jeszcze jeden ważny motyw: wspólny front. **Przy dziecku staramy się mówić jednym głosem, a różnice zdań omawiać bez jego obecności.**

„Jestem w domu złym policjantem. Ja zakazuję, żona pozwala. Więc są tarcia.”

„Wie gdzie ma uderzyć. Jak mama nie pozwoli, idzie do taty. Jak tata nie pozwoli, wraca do mamy.”



(zdjęcia modeli z warsztatów LEGO Serious Play z podpisami-metaforami; źródło: część jakościowa badania)



Pamiętajcie

Bycie drużyną to wspólny front i poczucie bycia w tym razem.

Głos mają rodzice z badania.

Oto, co mówią o wspólnej grze:



*„Najważniejsze jest to, żeby się wspierać i działać razem,
bo jak jedno z nas się sypie, to drugie musi przejąć.”*

*„To musi być drużyna, bo jak jedno ciągnie w jedną stronę,
a drugie w drugą, to dziecko bardzo szybko to wykorzysta.”*

*„Jeżeli mama albo tata mówi przy dziecku nie, a drugi rodzic
uważa całkiem inaczej, to ma kiwnąć głową to samo,
co powiedziało drugie, a dopiero potem można to przedyskutować.”*



Czy jestem dobrym rodzicem?



Zapytaliśmy wprost: jesteś dobrym rodzicem?

Dokładnie „nie wiem”
odpowiada co piąty rodzic:
18% mam i 23% tatów.

Mimo presji, zmęczenia
i niewidzialnej pracy opisanych
w poprzednich rozdziałach
80% mam i 72% tatów uważa,
że jest dobrymi rodzicami.

Wątpliwości nie wykluczają
bycia dobrym rodzicem.
W tym badaniu najczęściej
idą ze sobą w parze.

„Zdecydowanie tak” & „raczej tak”

MAMY  80%

TATOWIE  72%



Pamiętajcie

„Nie wiem” mówi co piąty rodzic.
A 8 na 10 mam mimo wszystko mówi „tak”.



Dobry rodzic, według rodziców.

W definicji, którą rodzice tworzą sami, nie ma miejsca na perfekcję.

Na szczycie obu list są te same wartości: kochać dziecko za to, kim jest, a nie za osiągnięcia (67% mam, 51% tatów) oraz spędzać z nim czas i być przy nim (58% mam, 59% tatów).

Dalej odpowiedzi zaczynają się różnić. Mamy częściej wskazują umiejętność postawienia się na miejscu dziecka (37%), a tatusie – autentyczność i przyznawanie się do błędów (36%).



Pamiętajcie

W definicji dobrego rodzica nie ma perfekcji. Jest miłość i obecność.

“Co Czyni dobrego rodzica?”

MAMY

- **#1 KOCHANIE DZIECKA ZA TO KIM JEST, A NIE ZA OSIĄGNIĘCIA (67%)**
- **#2 SPĘDZANIE Z DZIECKIEM CZASU, BYCIE PRZY NIM (58%)**
- **#3 UMIEJĘTNOŚĆ POSTAWIENIA SIĘ NA MIEJSCU DZIECKA, USZANOWANIE JEGO UCZUĆ (37%)**

TATOWIE

- **#1 SPĘDZANIE Z DZIECKIEM CZASU, BYCIE PRZY NIM (59%)**
- **#2 KOCHANIE DZIECKA ZA TO KIM JEST, A NIE ZA OSIĄGNIĘCIA (51%)**
- **#3 AUTENTYCZNOŚĆ I PRYZNAWANIE SIĘ DO BŁĘDÓW (36%)**



Najtrudniejsze? Dla wszystkich to samo.

Na czele obu list znajduje się **wyznaczanie granic** (49% mam, 42% tatów): określanie, na co pozwolić, i konsekwentne trzymanie się ustalonych zasad – także wtedy, gdy dziecko mierzy się z frustracją.

Dalej mamy wskazującą pamiętanie o własnych potrzebach (38%),

a tatusie wejście w emocje dziecka (40%) i autentyczność (34%).

W rozmowach wyraźnie było widać, że rodzicom bliżej do modelu „wystarczająco dobrego rodzica” niż do ideału.

Jest w nim zgoda na zmęczenie, chaos i codzienność, przy jednoczesnym skupieniu na tym, co najważniejsze.



Pamiętajcie

**Granice są najtrudniejsze dla wszystkich.
To nie twoja prywatna słabość.**

Najtrudniejsze **aspekty** rodzicielstwa

MAMY

- **#1 UMIEJĘTNOŚĆ WYTYCZANIA GRANIC (49%)**
- **#2 PAMIĘTANIE O WŁASNYCH POTRZEBACH (38%)**
- **#3 UMIEJĘTNOŚĆ POSTAWIENIA SIĘ NA MIEJSCU DZIECKA, USZANOWANIE JEGO UCZUĆ (33%)**

TATOWIE

- **#1 UMIEJĘTNOŚĆ WYTYCZANIA GRANIC (42%)**
- **#2 UMIEJĘTNOŚĆ POSTAWIENIA SIĘ NA MIEJSCU DZIECKA, USZANOWANIE JEGO UCZUĆ (40%)**
- **#3 AUTENTYCZNOŚĆ I PRZYZNAWANIE SIĘ DO BŁĘDÓW (34%)**



Głos mają rodzice z badania.

Oto co mówią osobie, która nie wie, czy jest dobrym rodzicem:



*„Jesteś najlepszym rodzicem dla swojego dziecka.
Naprawdę nie musi być idealnie.”*

„To, że nie wiesz, nie znaczy, że się nie nadajesz.”

„Tylko rodzic wystarczająco dobry wie, że nie jest idealny.”



Na koniec.



To dla tych momentów...

Rodzicielstwo potrafi przytłoczyć: zmęczeniem, presją i poczuciem, że zawsze można zrobić coś lepiej. Ale obok tego wszystkiego jest też piękno codzienności. To dla tych chwil rodzice mówią, że warto. Największą nagrodą okazuje się to, co najprostsze:

Patrzanie, jak dziecko rośnie i się rozwija.

(43% mam, 25% tatów)

Jego uśmiech.

(36% mam, 35% tatów)

Bliskość i czułość.

(23% mam, 19% tatów)

Wspólne bycie razem.

(22% mam, 15% tatów)



Na końcu ankiety poprosiliśmy każdego z 701 rodziców o jedno:

„Wyobraź sobie młodego rodzica, który wątpi w siebie. Co byś mu powiedział?”

Oto, co odpowiedzieli.



Dasz radę. Odwagi.

najczęstsza odpowiedź: 20% mam, 29% tatów

Uwierz w siebie, słuchaj intuicji.

20% mam

**Jesteś wystarczająca.
Możesz popełniać błędy.**

13% mam

**Jesteś najlepszym rodzicem
dla swojego dziecka.**

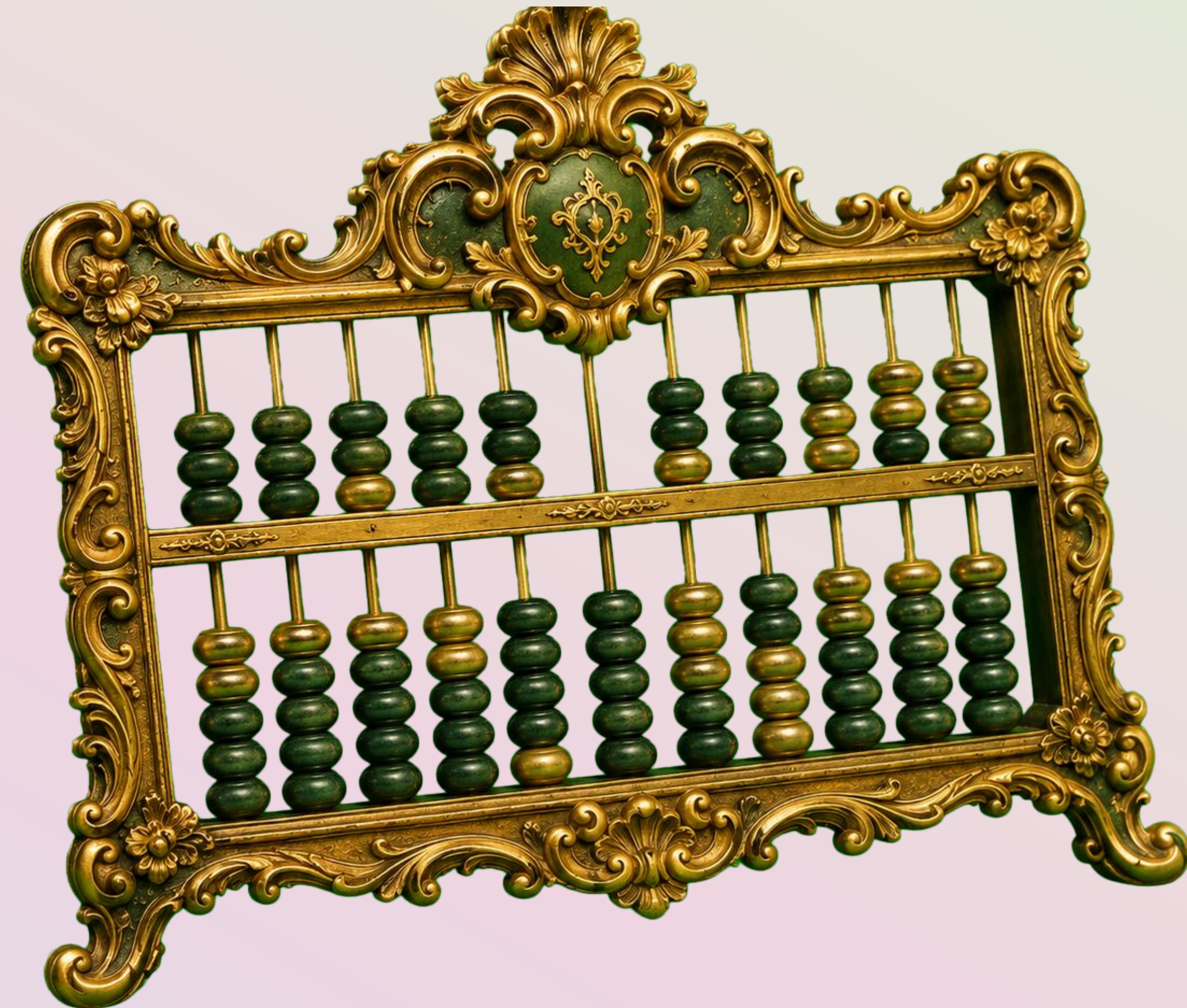
15% mam

Będzie dobrze.

16% mam, 13% tatów



Metodologia



Jak badaliśmy?

Część jakościowa (luty–marzec 2026): 4 tygodniowe grupy WhatsApp (20 osób: kobiety w ciąży, mamy i tatusie dzieci do 36 miesięcy) oraz 4 stacjonarne warsztaty z metodologią LEGO Serious Play (po 2,5 godziny).

Część ilościowa (5–10 marca 2026): badanie CAWI na panelu internetowym, do 20 minut. N=701 wywiadów: 501 mam i 200 tatów dzieci do 36 miesięcy. Próba celowa (penetracja grupy poniżej 4% populacji).



Kogo opisuje ten raport?

Grupa badana: pełne rodziny, czyli oboje rodzice mieszkający razem z dzieckiem. **Stanowią 92,4% próby** (648 z 701 wywiadów; w tym gospodarstwa wielopokoleniowe).

