



ElternMail Berlin

TWOJE DZIECKO W 10 - 14. MIESIĄCU ŻYCIA

Droga mamo, drogi tato,

przekazujemy Ci trzecie wydanie internetowe poradnika ElternMail Berlin, poświęconego dzieciom między 10. a 14. miesiącem życia. W tym wydaniu przygotowaliśmy dla Was porady na takie tematy jak **ŻŁOBEK, LĘK SEPARACYJNY, KONFLIKTY Z KREWNymi I MIĘDZY SOBĄ**.

Następne wydanie internetowe poradnika ElternMail Berlin będzie dotyczyć dzieci między 15. a 20. miesiącem życia (patrz zapowiedź na końcu).

Wasz zespół ElternMail



Spis treści

Wprowadzenie	1
Jak radzi sobie Twoje dziecko w żłobku?	2
Relacje z dziadkami i innymi krewnymi	5
Gdy dziadkowie lub inni krewni wpływają na związek partnerski	6
Inne oferty wsparcia w Berlinie	7
Zapowiedź i stopka redakcyjna	8

Wprowadzenie

Niesamowicie, ile Twoje dziecko nauczyło się w ciągu pierwszego roku swojego życia i jak wiele rzeczy jest już możliwych. W drugim roku życia Twoje dziecko stanie się jeszcze bardziej samodzielne i wykona wiele dużych kroków w rozwoju. Dotychczas mieliście swój własny rytm, gdzie rano był czas na bliskość i przytulanie, a teraz na Wasze życie będą w większym stopniu wpływać czynniki zewnętrzne. Postanie malucha do żłobka z jednej strony Cię odciąży, a z drugiej być może przyniesie stres związany z przestrzeganiem godzin przyprowadzania dziecka. Kontakt z krewnymi oprócz pełnych czułości chwil i pięknych przeżyć dla dziecka przyniesie być może konflikty związane z „właściwym wychowaniem”.

Kidy dzieci opuszczają „rodzinne gniazdo”, zwiększa się nie tylko tempo poznawania świata. Wzrasta też ryzyko zarażenia różnymi chorobami. Układ odpornościowy jest jeszcze nie do końca dojrzały, dlatego nie zawsze radzi sobie z infekcjami.

Dobra wiadomość jest taka, że stres będzie z czasem coraz mniejszy, gdy tylko przyzwyczaisz się do nowych sytuacji oraz zmian. Nawet intensywnie wypełniony dzień oferuje bowiem wystarczająco dużo czasu na przytulanie i zabawę. A jeśli chodzi o wsparcie ze strony dziadków, krewnych lub znajomych, to właśnie wtedy matki i ojcowie często po raz pierwszy uczą się prosić o pomoc i ją przyjmować.

JAK RADZI SOBIE TWOJE DZIECKO W ŻŁOBKU?

Być może Twoje dziecko śpiewająco przeszło przez okres przystosowawczy w żłobku lub placówce opieki dziennej, a może ten nowy etap w życiu jest jeszcze przed Wami.

Informacje na temat Berlińskiego Programu Edukacyjnego

Berliński Program Edukacyjny opisuje, jakiej wiedzy, zdolności i umiejętności potrzebują dzieci, aby z sukcesem iść przez życie. Składają się na niego określone treści i możliwości, pozwalające wspierać dzieci odpowiednio do ich wieku. Szczególna waga w żłobkach przykładana jest do wspierania rozwoju mowy. Postępy językowe dziecka dokumentowane są w regularnych odstępach czasu w dzienniku nauki języka. Celem jest to, aby dzieci zostały jak najlepiej przygotowane do rozpoczęcia nauki szkolnej oraz na dalszą drogę życiową.

Troskliwe wsparcie w okresie przystosowawczym

Jako rodzic możesz towarzyszyć swojemu dziecku i wspierać je w okresie przystosowawczym. Przede wszystkim dzieci, które jeszcze słabo mówią, potrzebują dużo czasu i cierpliwości, aby zbudować zaufanie do nowego autorytetu. Dlatego zarówno w trakcie, jak i po okresie przystosowawczym szczególnie ważna jest współpraca i komunikacja między pedagogami a rodzicami. Gdy Twoje dziecko przejdzie już przez okres przystosowawczy, będziesz regularnie informowana/-y przez żłobek o postępach w jego rozwoju. Rozmowy i zebrania z rodzicami mogą też zostać wykorzystane do tego, by wyjaśniać wszelkie otwarte kwestie oraz zgłębiać aspekty rozwoju Twojego dziecka w grupie.

Również w fazie przystosowawczej każde dziecko ma swoje własne tempo w zależności od wieku i temperamentu. Niektórym dzieciom przystosowanie przychodzi trudniej niż innym. Codzienna rozłąka z rodzicami może początkowo mocno dezorientować, ponieważ dzieci czasami boją się, że rodzic może już po nie nie przyjść. Gdy Twoje dziecko cierpi na lęk separacyjny, jest to oczywiście obciążające również dla Ciebie.

Z czasem Twoje dziecko nauczy się jednak zaufać temu, że nie zostanie pozostawione, tylko będzie zawsze odbierane przez rodzica. Dzięki troskliwej asyście, zarówno ze strony Twojej jak i wychowawców, dzieci przechodzą przez okres przystosowawczy przeważnie bardzo dobrze. Drobne „kroki wstecz” zdarzają się również po udanym okresie przystosowawczym – przede wszystkim wtedy, gdy np. ulubiona wychowawczyni jest chora, nie ma najlepszego przyjaciela lub przyjaciółki ze żłobka lub gdy Twoje dziecko było chore. Również po weekendzie lub po urlopie wiele dzieci potrzebuje trochę więcej czasu, aby znów w pełni odnaleźć się w żłobku. Staraj się akceptować te małe „kroki wstecz” i otaczaj w tym czasie swoje dziecko szczególną troską i cierpliwością.

Ważne: Twoje dziecko wyczuwa, czy Ty sam/-a jesteś przekonana/-y o tym, że żłobek to dla niego bezpieczne miejsce. Dlatego zdobądź wszelkie informacje, których potrzebujesz, by emanować poczuciem bezpieczeństwa. Nie tylko Twoje dziecko, ale również Ty potrzebujesz okresu przystosowawczego.



JAK RADZI SOBIE TWOJE DZIECKO W ŻŁOBKU?

Co oznacza dzień w żłobku dla Twojego dziecka

Być może Twoje dziecko już od pewnego czasu uczęszcza do żłobka lub placówki opieki dziennej. Świetnie! Może ono codziennie bawić się z wieloma innymi dziećmi i odkrywać fascynujące materiały do gier i zabaw. Każdego ranka przeważnie organizowany jest tzw. krąg powitalny. Ma tam miejsce wspólne śpiewanie, czytanie na głos i opowiadanie.

W ciągu dnia w żłobku Twoje dziecko odbiera wiele różnych bodźców. Stara się trzymać ustalonych zasad, uczy się radzić sobie w grupie i odkrywa wiele nowych rzeczy. Ta duża liczba nowych wymagań jest dla Twojego dziecka męcząca.

Dlatego dzieci często reagują emocjonalnie, kiedy mama lub tata odbiera je ze żłobka. Płaczą, są złe, a czasami nawet nie okazują radości z ponownego spotkania z rodzicem. Jeśli takie zachowanie nie jest Ci obce, musisz wiedzieć, że wcale nie oznacza to, że Twoje dziecko nie chce wracać do domu. Chodzi bardziej o to, że „bezpieczny port” Twojego dziecka znowu powrócił, a jesteś nim Ty.

Jest więc zupełnie normalne, że przy odbiorze ze żłobka lub po południu Twoje dziecko daje ujście swoim emocjom. Potrzebuje teraz Twojej bliskości i cierpliwości. To, że pokazuje przy Tobie wszystkie swoje emocje, jest najlepszym dowodem na zaufanie!

To możesz zrobić

- Staraj się z troską i wyrozumiałością zgłębić uczucia Twojego dziecka.
- Odbierz dziecko trochę wcześniej i bez stresu, tak abyście jeszcze w żłobku mieli czas na odrobinę czułości i przytulania.
- Dopilnuj, aby Twoje dziecko po pobycie w żłobku otrzymało trochę spokoju i Twojej bliskości.
- Wiele dzieci jest po żłobku głodnych. Zróbcie sobie np. mały piknik przed żłobkiem.

Koszty żłobka

W Berlinie opieka w żłobku lub w placówce opieki dziennej jest dla wszystkich dzieci bezpłatna. Rodzice z reguły partycypują jedynie w miesięcznych kosztach obiadów. W przypadku niskich dochodów lub korzystania z określonych świadczeń socjalnych być może przysługuje Ci wsparcie finansowe z pakietu „Edukacja i Partycypacja”.

Pakiet edukacyjny w żłobku obejmuje następujące świadczenia:

- obiady w żłobku lub placówce opieki dziennej
- pokrycie kosztów wycieczek w żłobku lub placówce opieki dziennej
- pokrycie kosztów uczestnictwa w kilkudniowych wyjazdach żłobkowych
- świadczenia w dziedzinie kultury, sportu i rekreacji (np. zajęcia muzyczne czy klub sportowy)

Po więcej informacji w różnych językach skontaktuj się z doradcą ds. pakietu „Edukacja i Partycypacja”.



JAK RADZI SOBIE TWOJE DZIECKO W ŻŁOBKU?

Zdrowie Twojego dziecka

Twoje dziecko jest dzieckiem żłobkowym i wydaje się spędzać nagle więcej czasu w domu niż w żłobku? Katar, gorączka, kaszel i infekcje żołądkowo-jelitowe kształtują teraz Waszą codzienność? Bez obaw, również to jest całkowicie normalne. Zwłaszcza w pierwszym roku w żłobku częste infekcje mogą odgrywać dużą rolę.

Dobrze wiedzieć

W rzeczywistości nawet 12 infekcji w roku jest rzeczą zupełnie normalną. Układ odpornościowy Twojego dziecka jest niedojrzały i musi się jeszcze rozwinąć. Dlatego zarazki chorobotwórcze stosunkowo łatwo wywołują choroby. Dobra wiadomość jest taka, że każda infekcja, którą przejdzie Twoje dziecko, wzmacnia jego układ odpornościowy i poprawia ochronę przed zarazkami chorobotwórczymi.

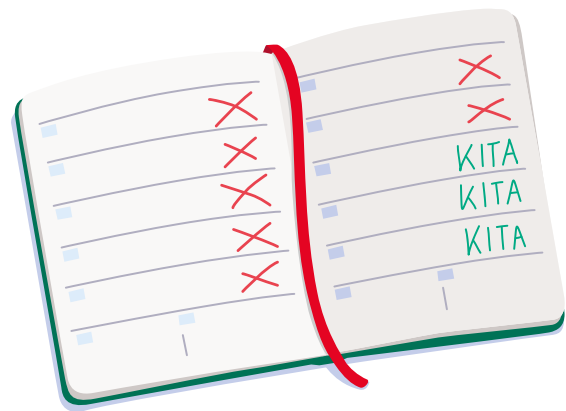
Jak wzmocnić układ odpornościowy Twojego dziecka

- Wychodźcie dużo na świeże powietrze.
- Dopilnuj, aby Twoje dziecko miało wystarczająco dużo snu - odpowiednio do swojego wieku.
- Zdrowe i zrównoważone odżywianie jest ważne dla Twojego dziecka.
- Towarzysz dziecku przy codziennych czynnościach higienicznych, np. regularnym myciu rąk.

Choroba w weekend lub w nocy - co możesz zrobić?

W weekendy, święta, a także wieczorem i w nocy Twój lekarz pediatra nie pracuje. Dlatego dobrze jest mieć zawsze pod ręką dane kontaktowe najbliższej kliniki dziecięcej lub pogotowia pediatrycznego. W przypadku mniejszych dolegliwości lub pytań możesz skontaktować się z pogotowiem lekarskim pod numerem telefonu 116117 - czynne całą dobę przez 7 dni w tygodniu.

Ważne: Gdy Twoje dziecko jest np. mocno przeziębione, ma gorączkę lub wirusową infekcję żołądkowo-jelitową i wymaga opieki domowej, nie jest to dla Ciebie łatwa sytuacja. Być może musisz wówczas jakoś pogodzić pracę z opieką nad swoim chorym dzieckiem. Mimo to ważne jest, aby nie porywać chorego dziecka do żłobka. Potrzebuje ono wtedy spokoju, bliskości i wystarczającej ilości snu, aby szybko wyzdrowieć. Jeśli Twoje chore dziecko pozostanie w domu, można będzie uniknąć zarażenia innych dzieci lub nawet opiekunów.



Rada:

Zasitek chorobowy

Z reguły pracownicy mają prawo do zasiłku chorobowego na dziecko. Pediatra wystawi Ci zaświadczenie lekarskie, że musisz opiekować się swoim dzieckiem w domu z powodu jego choroby. Kasa chorych po dostarczeniu zaświadczenia zwróci Ci część utraconego przez Ciebie wynagrodzenia.

RELACJE Z DZIADKAMI I INNYMI KREWNymi

Wiele młodych rodzin cieszy się ze wsparcia, jakiego udzielają im ich rodzice albo inni krewni. Jednak nie wszystkie rodziny mają to szczęście, że otrzymują pomoc i wsparcie od bliskich, ponieważ dziadkowie lub inni krewni na przykład nie mieszkają w pobliżu, ze względów zdrowotnych nie są w stanie zajmować się dzieckiem lub być może sami jeszcze pracują. Jeśli jednak codzienne wsparcie ze strony dziadków lub innych krewnych jest możliwe, to matki i ojcowie są przeważnie wdzięczni za takie odciążenie. Przez to, że rodziców dziecka prawie zawsze łączy z dziadkami lub innymi krewnymi wieloletnia więź, rodzice mogą ze spokojem i pełnym zaufaniem oddać swoje dziecko pod opiekę tych osób. Z drugiej jednak strony właśnie owa bliskość między rodzicami a dziadkami i innymi krewnymi może prowadzić do pewnych napięć. Powodem sporu jest często to, że zarówno dzisiejsi młodzi rodzice, jak i rodzice z poprzednich pokoleń wprawdzie chcieli i chcą jak najlepiej dla swoich dzieci, jednak istnieją tu różne wyobrażenia co do tego, co jest „najlepsze dla dziecka”.

Powody, dla których może dojść do sporu (przykłady)

- Różne style wychowania: Nowe media, ustalenia naukowe i zalecenia specjalistów, np. dotyczące dzieciństwa i zdrowego odżywiania, sprawiły, że w ostatnich dziesięcioleciach postrzeganie wychowania dziecka mocno się zmieniło. Dziadkowie wychowywali swoje własne dzieci według ich najlepszej wiedzy i w dobrej wierze. Ich spojrzenie na wychowanie odbiega jednak od dzisiejszych wyobrażeń. Może to prowadzić do różnic zdań.
- Różne traktowanie np. mediów, stłodycy, czasów snu, ogólnych ustaleń oraz granic.
- Dziadkowie wychowali już swoje dzieci i dlatego sądzą, że wiedzą, jak to „właściwie” robić.
- Może to prowadzić do nieporozumień. Kiedy dziadkowie np. stwierdzają, że „robisz to lub tamto inaczej”, być może brzmi to dla Ciebie tak, jak gdyby była to krytyka Ciebie jako matki lub ojca. I odwrotnie, Twoje oznajmienie, że np. „Dzisiaj robimy to tak”, może zostać odebrane jako przemądrzałe. Tymczasem było to tylko stwierdzenie faktu.

To pomoże we wzajemnych relacjach:

- Wypowiadaj swoje uczucia/potrzeby w formie pierwszoosobowej.
- „Jestem ... (np. wściekła/-y, niepewna/-y)”
- Powiedz zupełnie jasno, dlaczego pewne rzeczy są dla Ciebie ważne.
- „Ważne dla mnie jest, żeby Tim spał regularnie, tak aby mógł poukładać sobie wrażenia z całego dnia.”
- Wyrażaj szacunek i docenienie pomocy.
- „Jest mi o wiele łatwiej, gdy zajmujecie się ... ! To dla mnie duże wsparcie!”
- Bądź zainteresowana/-y.
- Jeśli to możliwe, nie odbieraj uwag dziadków (krewnych, znajomych) od razu jako ataku na siebie, a zamiast tego bądź otwarta/-y na ich propozycje. Być może możliwa będzie konstruktywna rozmowa.
- Wyrażaj się jasno i pewnie.
- Jeśli ciągle przekraczane są granice, należy o tym spokojnie powiedzieć, np.: „Tutaj jestem naprawdę przekonana/-y co to tego, jak to zrobimy. Życzyłabym/życzyłbym sobie, abyś zaakceptował/-a moją opinię i mój sposób postępowania.”
- Bądźcie zespołem. Jeśli zauważysz, że dziadkowie lub krewni są otwarci na poznanie nowych metod, np. w temacie wychowania, pomoże to włączyć ich w ten proces. Może wymienicie się informacjami na temat ciekawego artykułu albo podcastu? Dzięki temu druga strona zyska takie poczucie: „Jestem traktowana/-y poważnie jako partner w kwestiach opieki nad dzieckiem.” Zapytaj też czasami o radę.



RELACJE Z DZIADKAMI I INNYMI KREWNymi

W przypadku braku pozytywnej reakcji na Twoje próby rozmowy

1. rada:

Staraj się sam/-a uspokoić i chronić. Wyjdź z sytuacji, jeśli widzisz, że rozmowa nie ma żadnego sensu. Dzięki temu unikniesz powiedzenia czegoś, czego będziesz później żałować.

2. rada:

Nazwij uczucia drugiej strony: „Może jest tak, że martwisz się o ?”

3. rada:

Jeśli przekraczane są granice Twojego dziecka, stań jak tarcza ochronna przed dzieckiem. Jeśli np. ktoś grozi Twojemu dziecku, powiedz: „Dość! Można to zrobić również bez grożenia!” albo „Pomogę Wam znaleźć rozwiązanie.”

4. rada:

Dziadkowie lub inni krewni mogą często zmienić swoje postrzeganie, gdy poczują współczucie (emпатиę). Czasami pomaga również wyznaczenie granic lub dystansu. W przypadku przemocy wobec Twojego dziecka konieczne jest znaczne ograniczenie lub całkowite urwanie kontaktu. W takim przypadku zgłoś się po fachowe wsparcie do najbliższego Punktu Doradztwa Rodzinnego.

Kiedy sensowny jest całkowity brak kontaktu?

- Jeśli zagrożone jest dobro Twojego dziecka, np. z powodu przemocy emocjonalnej lub fizycznej.
- Jeśli nie macie absolutnie żadnego zaufania do dziadków albo innych krewnych, a ważne ustalenia nie są przestrzegane.
- Jeśli kontakt ma zły wpływ na Wasze własne życie rodzinne.

GDY DZIADKOWIE LUB INNI KREWNi WPŁYWAJĄ NA ZWIĄZEK PARTNERSKI

Nierzadko po wizycie u dziadków lub innych krewnych dochodzi również do sporu między rodzicami dziecka. Oboje rodzice chcą chronić swoich własnych krewnych i nie chcą, aby ktokolwiek mówił źle o ich rodzinie. To absolutnie zrozumiałe, nieprawdaż? Każdy rodzic odbiera bowiem atak na swoich rodziców jako po części atak na samego siebie. Mimo to ważne jest, abyście jako para trzymali się razem i ręczyli za siebie nawzajem. Dopilnujcie, aby zachowanie dziadków nie było ciągle powodem do kłótni między wami, gdy np. teściowa znowu wiedziała wszystko lepiej, a dziadek rozpieścił swojego wnuka kolejnym prezentem.

Dlatego starajcie się unikać mówienia źle o krewnych drugiej strony, aby chronić Wasz związek.



OFERTY WSPARCIA W BERLINIE



Berliński Portal Rodzinny

Na Berlińskim Portalu Rodzinnym można znaleźć liczne cenne informacje dotyczące życia rodzinnego, kalendarz imprez dla dzieci, młodzieży oraz całych rodzin, a także poradnik na różnorodne tematy, związane np. z rekreacją, finansami, samotnym wychowywaniem dziecka, żłobkiem itd.

← www.berlin.de/familie



Opieka dla Twojego dziecka:

Zestawienie informacji na ten temat, w tym przydatnych linków do wyspecjalizowanych ofert, oferują

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung



← www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143



← www.kita-navigator.berlin.de



W razie zachorowania i choroby Twojego dziecka:

Instytucja Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) wspiera rodziny, towarzysząc rozwojowi ich dzieci i wczesnie wykrywając lub nie dopuszczając do powstania uszczerbków na ich zdrowiu:

← www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt



Twoje dziecko zachorowało (również w weekend) i nie wiesz, do kogo się zwrócić? Pogotowie lekarskie doradzi Ci telefonicznie pod numerem 116117.

Więcej informacji na ten temat na stronie:

← www.kvberlin.de/fuer-patienten/anruf-116117



Zestawienie ważnych osób kontaktowych, numerów alarmowych oraz pogotowi ratunkowych oferuje również Berliński Portal Rodzinny:

← www.berlin.de/familie/informationen/das-kind-ist-krank-kinderarztpraxen-und-kinderaerztlicher-bereitschaftsdienst-45



Gdy dziecko zachoruje, aktywni zawodowo rodzice (zarówno matki, jak i ojcowie) mają prawo do urlopu na chore dziecko. Mogą oni uzyskać zwolnienie z obowiązku świadczenia pracy w celu opieki nad chorym dzieckiem. W tym czasie otrzymują zasiłek na chore dziecko.

Więcej informacji na ten temat na stronie:

← www.berlin.de/familie/informationen/das-kind-ist-krank-freistellung-von-der-arbeit-266



Wsparcie w przypadku konfliktów:

Pomoc w przypadku konfliktów rodzinnych i między rodzicami znajdziesz w berlińskich Punktach Doradztwa Wychowawczego i Rodzinnego:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung



Wsparcie finansowe:

Doradztwo i wsparcie przy składaniu wniosków i korzystaniu ze świadczeń w ramach pakietu „Edukacja i Partycypacja”:

← www.buf-beratung.de



DOBRA ASYSTA OD SAMEGO POCZĄTKU

Wydając poradnik **ElternMail Berlin, Administracja Senacka ds. Edukacji, Młodzieży i Rodziny** chce pomóc wszystkim rodzicom w rozpoczęciu życia rodzinnego oraz na dalszej drodze. Bezpłatna oferta dla rodzin ma w założeniu przyczynić się do tego, aby matki i ojcowie otrzymali pomocne informacje dotyczące rozwoju ich dziecka oraz znaleźli praktyczne porady i wskazówki dotyczące możliwości uzyskania wsparcia na miejscu.

Zapowiedź następnego wydania internetowego poradnika ElternMail Berlin dla dzieci między 15. a 20. miesiącem życia

1. „Ale ja chcę ...” – gdy Twoje dziecko odkrywa swoją własną wolę
2. Mała motoryka - malowanie, ugniatanie, „badanie” świata dotykiem
3. Troskliwa asysta przy czynnościach higienicznych
4. Sen Twojego dziecka



Stopka redakcyjna

Wydawca

ElternLeben.de - ein Angebot der
wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

Wsparcie merytoryczne

Stützrad gGmbH

Wsparcie finansowe



Koncepcja

wellcome gGmbH: dr Martina Stotz

Redakcja

wellcome gGmbH: dr Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

Współpraca: Karin Hackbarth, Elisabeth
Hussendörfer, Renate Lieberknecht,
Maïke Meier, Patricia Pomnitz

Koordinacja, marketing i projekt

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafika i layout

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Ilustracje

Franziska Bachmaier (House of Creatures)

Zdjęcie

str. 1: iStock (FatCamera)

© wellcome gGmbH 2024



Poradnik **ElternMail Berlin** jest wydawany
przez **ElternLeben.de** - platformę internetową dla rodziców.

Wspieramy Cię wiedzą i bezpłatnym
doradztwem od okresu ciąży aż po okres
dojrzwania Twojego dziecka.



Subskrybuj cyfrowy poradnik ElternMail, aby nie przegapić
żadnego wydania – potrwa to jedynie 2 minuty.

(Deutsch / English / Polski / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin