



ElternMail Berlin

10. İLA 14. AYLAR ARASINDA ÇOCUĞUNUZ

Sevgili anne, sevgili baba,

ElternMail Berlin'in 10-14 aylar arasındaki yaş grubuna yönelik üçüncü çevrimiçi baskısı karşınızda! Bu sayımızda **KREŞ, AYRILIK KORKUSU, AKRABALARLA VE ÇİFT OLARAK YAŞANAN ANLAŞMAZLIKLAR** konularını bulabilirsiniz.

ElternMail Berlin'in bir sonraki çevrimiçi baskısı çocuğunuzun 15. - 20. aylarına odaklanacak. (sondaki önizlemeye bakınız)

Eltern Mail ekibiniz



İçindekiler

Giriş	1
Çocuğunuz kreşte nasıl?	2
Büyükanne ve büyükbabalar ve diğer akrabalarla ilişkiler.....	5
Büyükanne ve büyükbaba veya diğer akrabalar, sizin eşinizle olan birlikteliğinizi etkilediğinde	6
Berlin'deki diğer destek hizmetleri	7
Önizleme ve baskı	8

Giriş

Çocuğunuzun yaşamının ilk yılında öğrendikleri ve daha şimdiden neleri yapabildiği şaşırtıcıdır. Yaşamın ikinci yılında çocuğunuz daha da bağımsız hale gelir ve birçok önemli gelişim adımında ustalaşır. Şimdiye kadar kendi ritminiz varken ve belki de sabahları samimi bir şekilde kucaklaşılabiliyorken, hayat artık giderek daha fazla dış etkenlerle belirleniyor.

Kreş bir yandan üzerinizdeki baskıyı azaltırken, diğer yandan çocuğunuzun alma ve bırakma saatleri nedeniyle sizi strese sokabilir. Çocuk için sevgi dolu anlar ve harika deneyimlerin yanı sıra, akrabalarla olan ilişkiler "doğru yetiştirme" konusunda çatışmaları da

beraberinde getirebilir. Ve çocuklar "yuvadan" ayrıldıklarında artan sadece dünyaya attıkları adımlar değildir. Enfeksiyon riski de artar. Bağımsızlık sistemi henüz çok iyi gelişmemiştir, bu nedenle enfeksiyonlarla her zaman mücadele edilemez.

İyi haber ise: Yeni süreçlere ve değişikliklere alıştıkça stres zamanla azalacaktır. Çünkü yoğun bir gün bile sarılmak ve oynamak için yeterli zaman sunar. Büyükanne ve büyükbabaların, akrabaların veya tanıdıkların desteği söz konusu olduğunda: Bu genellikle anne ve babaların yardım istemeyi ve kabul etmeyi ilk öğrendikleri zamandır.

ÇOCUĞUNUZUN KREŞTE Kİ DURUMU NASIL?

Belki çocuğunuz bir kreşte ya da gündüz bakımevinde alışma sürecini harika bir şekilde atlattı ya da belki de hayatının bu yeni evresinde hala önünde bir engel var.

Berlin eğitim programı hakkında bilgi

Berlin Eğitim Programı, çocukların yaşamlarını başarıyla sürdürebilmeleri için hangi bilgi, beceri ve yeteneklere sahip olmaları gerektiğini tanımlamaktadır. Bu, belirli içerikleri ve yaşa uygun bir şekilde teşvik edilebilecekleri yolları içerir. Kreşlerde özellikle dil gelişimine odaklanılmaktadır. Çocuğun dil gelişimi düzenli aralıklarla bir dil öğrenme günlüğünde belgelenir. Amaç, çocukların okula başlamaya ve hayatlarının geri kalanına mümkün olduğunca iyi hazırlanmalarını sağlamaktır.

Alıştırma sürecine sevgiyle eşlik etmek

Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun alışma sürecine eşlik edebilir ve destek olabilirsiniz. Zar zor konuşabilen çocukların yeni bir bakıcıya güven duymaları için çok zamana ve sabra ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, alışma döneminde ve sonrasında öğretmenler ve ebeveynler arasındaki işbirliği ve iletişim özellikle önemlidir. Çocuğunuz alıştıktan sonra, kreş tarafından çocuğunuzun gelişimi hakkında düzenli olarak bilgilendirileceksiniz. Veli-öğretmen konferansları ve veli toplantıları, açık soruları netleştirmek veya çocuğunuzun gruptaki gelişimi hakkında bilgi almak için de kullanılabilir.

Alıştırma aşamasında bile, her çocuğun yaşına ve mizacına bağlı olarak kendi hızı vardır. Bazı çocukların alışması diğerlerine göre daha zordur. Çocuklar bazen ebeveynlerinin geri gelmeyeceğinden korktukları için günlük ayrılıklar ilk başta çok tedirgin edici olabilir. Çocuğunuz ayrılık kaygısı yaşıyorsa, bu durum doğal olarak sizin için de stresli olacaktır.

Ancak zamanla çocuğunuz yalnız bırakılmayacağına ve her zaman sizin onu alacağınıza güvenmeyi öğrenecektir. Sizin ve kreş öğretmenlerinin sevgi dolu desteğiyle çocuklar genellikle alışma dönemini çok iyi atlattırlar.

Başarılı bir alışma sürecinden sonra bile her zaman küçük "aksilikler" olabilir - örneğin, çok sevdiği öğretmeni hastaysa, kreşteki en iyi arkadaşı orada değilse veya çocuğunuz hastaysa. Hafta sonu veya tatillerden sonra bile, birçok çocuğun kreşe geri dönmek için biraz daha zamana ihtiyacı vardır. Bu küçük "geri adımları" kabul etmeye çalışın ve çocuğunuza sevgiyle ve sabırla eşlik edin.

Önemli: Çocuğunuz, kreşin kendisi için güvenli bir yer olduğuna ikna olup olmadığını hissedebilir. Bu yüzden güven yaymak için ihtiyacınız olan tüm bilgileri edinin. Sadece çocuğunuzun değil, sizin de kendinizi yeni ortama alıştırmamız gerekir.



ÇOCUĞUNUZUN KREŞTE Kİ DURUMU NASIL?

Kreşte geçirilen bir günün çocuğunuz için anlamı nedir

Belki de çocuğunuz zaten birkaç saatliğine kreşe veya günlük bakıma gidiyordur. Ne kadar harika! Çocuğunuz her gün başka birçok çocukla oynayabilir ve heyecan verici oyun materyallerini keşfedebilir. Genellikle her sabah bir karşılama çemberi vardır. Burada birlikte şarkı söylüyor, yüksek sesle bir şeyler okuyor ve hikayeler anlatıyoruz.

Kreşte geçirdiği bir gün boyunca çocuğunuz birçok uyaran alır. Tüm kurallara uymaya çalışırlar, grup içinde yollarını bulmayı öğrenirler ve birçok yeni şey keşfederler. Tüm bu yeni talepler çocuğunuz için yorucudur.

Bu nedenle çocuklar, anne veya babaları onları kreşten aldığı anda genellikle duygusal tepki verirler. Ağlarlar, öfkelenirler ve bazen beklenen kavuşma sevinci bile gerçekleşmez. Eğer böyle bir olay yaşadığınız: Bunun çocuğunuzun eve gitmek istememesiyle hiçbir ilgisi yoktur. Aksine, çocuğunuzun güvenli limanı geri döndüğü içindir - ve bu sizsiniz.

Bu nedenle, çocuğunuzun aldığı anda veya öğleden sonra duygularını dışa vurması tamamen normaldir. Şimdi sizin yakınlığınıza ve sabrınıza ihtiyacı var. Kendini tüm duygularıyla size göstermesi bir güven işaretidir!

Neler yapabilirsiniz

- Çocuğunuzun duygularına anlayış ve sevgiyle karşılık vermeye çalışın.
- Çocuğunuzun biraz zaman ayırarak ve strese girmeden karşılayın, böylece kreşte küçük bir kucaklaşma için zamanınız olur.
- Çocuğunuzun biraz dinlenmesini sağlayın ve kreş sonrasında ona yakın olun.
- Birçok çocuk kreşten sonra acıkmaktadır. Örneğin, kreşin önünde küçük bir piknik düzenleyin.

Kreş masrafları

Berlin'de kreşlerde çocuk bakımı tüm çocuklar için ücretsizdir. Öğle yemeği masrafları için genellikle aylık bir katkı payı alınmaktadır. Düşük geliri iseniz veya belirli sosyal yardımlar alıyorsanız, eğitim ve katılım paketinden finansman alma hakkınız olabilir.

Eğitim paketi anaokulunda aşağıdaki faydaları sağlar

- Bir kreşte veya çocuk bakıcısında öğle yemeği
- Günlük bakım merkezlerine veya çocuk bakıcılarına yapılan gezilerin masrafları
- Birkaç gün süren gündüz bakım merkezi gezilerine katılım masrafları
- Kültürel, spor ve boş zaman etkinlikleri (örn. müzik dersleri veya spor kulüpleri)

Daha fazla bilgiyi çeşitli dillerde BuT tavsiyesinde bulabilirsiniz.



ÇOCUĞUNUZUN KREŞTE Kİ DURUMU NASIL?

Çocuğunuzun sağlığı

Çocuğunuz artık bir kreş çocuğu ve birdenbire kreşten daha çok evdeymiş gibi mi görünüyor? Soğuk algınlığı, ateş, öksürük ve gastrointestinal enfeksiyonlar günlük yaşamınıza hakim mi?

Merak etmeyin, bu da tamamen normaldir.

Enfeksiyonlar, özellikle kreşin ilk yılında önemli bir rol oynayabilir.

Bilmekte fayda var:

Aslında, yılda 12'ye kadar enfeksiyon tamamen normaldir. Çocuğunuzun bağışıklık sistemi olgunlaşmamıştır ve henüz gelişmemiştir. Patojenler bu nedenle hızla emilir.

İyi olan şey şu ki: Çocuğunuzun geçirdiği her enfeksiyonda bağışıklık sistemi yeni bir şey öğrenir ve patojenlere karşı savunması güçlenir.

Çocuğunuzun bağışıklık sistemini nasıl güçlendirebilirsiniz?

- Bol bol temiz havaya çıkın.
- Çocuğunuzun yaşına uygun yeterli uykuyu aldığından emin olun.
- Sağlıklı ve dengeli beslenme çocuğunuz için önemlidir.
- Ellerini düzenli olarak yıkamak gibi hijyen konularında çocuğunuza yardımcı olun.

Hafta sonu veya gece hastalanmak - ne yapabilirsiniz?

Çocuk doktorunuz hafta sonları, resmi tatillerde, akşamları ve geceleri kapalıdır. Bu nedenle, en yakın pediatri kliniğinin veya pediatri acil servisinin iletişim bilgilerini el altında bulundurmak her zaman yararlı ve mantıklıdır. Küçük şikayetleriniz veya sorularınız varsa, 116117 numaralı telefonda günün her saati nöbetçi tıbbi hizmetle iletişime geçebilirsiniz.

Önemli: Örneğin, çocuğunuz kötü bir soğuk algınlığı, ateş veya mide-bağırsak virüsü geçiriyorsa ve evde bakılması gerekiyorsa, bu sizin için kolay değildir. İş ve hasta çocuğunuzun bakımı arasında gidip gelmeniz gerekebilir. Bununla birlikte, çocuğunuz hastayken kreşe göndermemiz önemlidir. İyileşmek için dinlenmeye, yakınlığa ve yeterli uykuya ihtiyaç duyar. Hasta çocuğunuz evde kalırsa, diğer çocukların veya bakıcıların enfeksiyon kapması önlenir.



Tavsiye:

Çocuk hastalık ödeneği

Kural olarak, çalışanlar çocuk hastalık parası alma hakkına sahiptir. Çocuk doktoru size çocuğunuza hastalık nedeniyle evde bakmanız gerektiğini belirten bir rapor verecektir. Sağlık sigortası şirketi, belgeyi ibraz ettiğinizde kazanç kaybınızın bir kısmını size geri ödeyecektir.

BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABALAR VE DİĞER AKRABALARLA İLİŞKİLER

Birçok genç aile, kendi ebeveynlerinin veya diğer akrabalarının desteğinden memnundur. Ancak her aile bu destek ve yardımı alabilecek kadar şanslı değildir; örneğin büyükanne ve büyükbabalar ya da diğer akrabalar yakınlarda yaşamıyor, sağlık durumları çocuğa bakmaya elverişli değil ya da kendileri hala çalışıyor olabilir.

Bununla birlikte, büyükanne ve büyükbabalardan veya diğer akrabalardan günlük destek mümkünse, anneler ve babalar genellikle bu yardım için minnettar olurlar. Ebeveynler ile büyükanne ve büyükbabalar veya diğer akrabalar neredeyse her zaman uzun süreli bir ilişki kurduklarından, ebeveynler çocuklarını bu kişilere iyi bir güven duygusuyla teslim edebilirler. Bununla birlikte, ebeveynler, büyükanne ve büyükbabalar ve diğer akrabalar arasındaki bu yakın ilişki, aralarında gerginliklere de yol açabilir. Anlaşmazlıkların nedeni genellikle hem bugünün genç ebeveynlerinin hem de önceki nesil ebeveynlerinin çocukları için en iyisini istemelerine ve arzu etmelerine rağmen, "çocuk için en iyisinin" ne olduğu konusunda farklı fikirlere sahip olmalarıdır.

Bir anlaşmazlığın ortaya çıkma nedenleri (örnekler)

- Farklı ebeveynlik tarzları: Ebeveynliğe ilişkin bakış açıları son yıllarda medyanın etkisi, yeni bulgular ve tavsiyeler (örneğin çocukluk ve sağlıklı beslenme) nedeniyle önemli ölçüde değişti. Büyükanne ve büyükbabalar kendi çocuklarını kendi bildikleri ve inandıklarının en iyisine göre yetiştirdiler. Bununla birlikte, çocuk yetiştirme konusundaki görüşleri bugünün dünyasına kıyasla farklıdır. Bu da fikir ayrılıklarına yol açabilir.
- Medya tüketimi, tatlı yeme, yatma zamanları, genel anlamda anlaşmalar ve sınırlar gibi konularla başa çıkmanın farklı yolları.
- Büyükanne ve büyükbabalar zaten çocuk yetiştirdikleri için bu işi nasıl "doğru" yapacaklarını bildiklerini düşünüyorlar.
- Bu yanlış anlaşılmalara yol açabilir. Örneğin büyükanne ve büyükbabalar şöyle bir cümle kurarken bulabilirsiniz: "Şunu ya da bunu farklı yapıyorsun" cümlesi size bir anne ya da baba olarak eleştiriliyormuşsunuz gibi gelebilir. Aynı şekilde sizin de şöyle bir ifadeniz olabilir: "Ama bugün bunu böyle yapıyoruz" belki de çok bilmişlik olarak yorumlanabilir. Ama aslında yaptığınız sadece bir açıklamaydı.

Bu, birbirinizle anlaşmanıza yardımcı olur:

- Duyularınızı/ihtiyaçlarınızı "BEN" diyerek ifade edin
- "Ben ... (örneğin kızgın, gerginim)"
- Bazı şeylerin sizin için neden önemli olduğu konusunda çok net olun.
- "Tim'in günü değerlendirebilmesi için vaktinde uyuması benim için çok önemli"
- Minnettarlığınızı ifade edin.
- "... ile ilgilendiğiniz için çok mutluyum! Bu benim için büyük bir destek!"
- Bu ilgilerini çeker.
- Mümkünse, büyükanne ve büyükbabalar (akrabalar, tanıdıklar, vb.) tarafından hemen eleştiriyeye uğramış hissetmeyin, ancak önerilerine açık olun. Belki bu konuda birbirinizle konuşabilirsiniz.
- Açık ve kararlı olun.
- Eğer sınırlar tekrar tekrar aşıyorsa, bunu söylemekte bir sakınca yoktur, örn: "Bu noktada, bunu nasıl yaptığımız konusunda gerçekten eminim. Umarım benim fikrimi ve yöntem şeklimi kabul edersiniz."
- Bir takım olun. Büyükanne ve büyükbabanızın ya da akrabalarınızın, örneğin ebeveynlik konusunda yeni görüşlere açık olduğunu fark ederseniz, onları da sürece dahil etmeniz faydalı olacaktır. Belki de ilginç bir makale veya podcast paylaşmak istersiniz? Bu, karşınızdakine şu hissi verir: "Çocuklarla ilgili konularda başvurulacak bir kişi olarak ciddiye alınıyorum." Tavsiye istemekten çekinmeyin.



BÜYÜKANNE VE BÜYÜKBABALAR VE DİĞER AKRABALARLA İLİŞKİLER

Eğer diyalog girişimleriniz iyi karşılanmazsa

1. Tavsiye:

Sakinleşmeye ve kendinizi korumaya çalışın. Örneğin, konuşmanın bir anlamı olmadığını fark ederseniz durumu terk edin. Bu, daha sonra pişman olacağınız bir şey söylemenizi önleyecektir.

2. Tavsiye:

Karşınızdaki kişinin duygularını adlandırın: "... için endişeleniyor olabilir misin?"

3. Tavsiye:

Çocuğunuzun sınırları aşırsa, koruyucu bir kalkan gibi çocuğunuzun önünde durun. Örneğin, çocuğunuz tehdit ediliyorsa şöyle diyebilirsiniz: "Durun! Bunu tehdit etmeden de yapabilirsiniz!" veya "Bir çözüm bulmanıza yardımcı olacağım."

4. Tavsiye:

Büyükanne ve büyükbabalar ya da diğer akrabalar, kendilerine şefkat (empati) gösterilmesi halinde genellikle bakış açılarını değiştirebilirler. Bazen sınırlar veya mesafe de yardımcı olur. Çocuğunuza yönelik şiddet durumunda, teması önemli ölçüde azaltmak veya tamamen kesmek gerekir. Bu durumda, lütfen bir aile danışma merkezinden profesyonel destek alın.

İletişim kurmamak ne zaman mantıklı olur?

- Örneğin duygusal veya fiziksel şiddet nedeniyle çocuğunuzun refahı risk altındaysa.
- Büyükanne ve büyükbabaya veya diğer akrabalara kesinlikle güvenilmiyorsa ve önemli kurallara uymuyorsa.
- Temas kurduğunuz kişinin kendi aile hayatınız üzerinde kötü bir etkisi varsa.

Büyükanne ve büyükbaba VEYA DİĞER AKRABALAR, SİZİN EŞİNİZLE OLAN BİRLİKTELİĞİNİZİ ETKİLEDİĞİNDE

Bir çiftin büyükanne ve büyükbabalarını veya akrabalarını ziyaret ettikten sonra tartışması alışılmadık bir durum değildir. Her iki ebeveyn de kendi akrabalarını korumak ister ve aile hakkında kötü konuşulmasını istemez. Kesinlikle anlaşılabilir, değil mi? Çünkü her ebeveyn, kendi ebeveynlerine yapılan saldırıyı kısmen kendileriyle ilişkilendirir. Bununla birlikte, bir çift olarak birbirinize bağlı kalmanız ve birbirinize destek olmanız önemlidir. Büyükanne ve büyükbabanın davranışları, örneğin kayınvalide herşeyi çok biliyor gibi konuştuğunda veya büyükbaba torununu bir hediye ile şımarttığına, aranızda sürekli bir çekişme kaynağı haline gelmediğinden emin olun.

Bu nedenle, ilişkinizi korumak için eşinizin akrabaları hakkında kötü konuşmaktan kaçının.



BERLİN'DEKİ DESTEK HİZMETLERİ



Berlin aile portalı:

Berlin aile portalı, aile konusunda çok sayıda değerli hizmet bilgisi, çocuklar, gençler ve tüm aile için bir etkinlik takvimi ve çok çeşitli konularda rehberler (örneğin boş zaman, mali durum, yalnız ebeveynler, kreşler vb.)

← www.berlin.de/familie



Çocuğunuz için çocuk bakım hizmeti:

Konuya ilişkin genel bir bakış ve özel tekliflere ilişkin diğer bağlantılar şu adreste bulunabilir

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



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



← www.kita-navigator.berlin.de



Çocuğunuz hasta veya rahatsızsa:

Çocuk ve Gençlik Sağlığı Hizmeti (KJGD), çocukların gelişimini izleme ve sağlık sorunlarını erken aşamada fark edip önleme konusunda ailelere destek olmaktadır:

← www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt



Çocuğunuz hasta mı (hafta sonu bile olsa) ve nereye başvuracağınızdan emin değil misiniz? Çağrı üzerine tıbbi hizmet 116117 numaralı telefondan danışmanlık hizmeti vermektedir.

Daha fazla bilgi için:

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



Berlin Aile Portalı ayrıca önemli irtibat bilgileri, acil durum numaraları ve kurtarma merkezleri hakkında genel bir bakış sunar:

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



Çocuğunuz hasta olması durumunda, çalışan ebeveynler, anneler veya babalar çocuk hastalık izinlerinden yararlanma hakkına sahiptir. Çocuğa bakmak için işten izin alarak çocuğa bakabilirler. Bu süre zarfında çocuk hastalık ödeneği alırlar.

Daha fazla bilgi için:

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



Çatışmalar ve anlaşmazlıklar ile ilgili destek:

Berlin'deki ebeveyn ve aile danışma merkezlerinde aile ve çift anlaşmazlıklarında yardım alabilirsiniz:

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



Finansal destek:

Eğitim ve katılım paketinden yararlanmak için başvuruda bulunurken ve bu paketten yararlanırken danışmanlık ve destek:

← www.buf-beratung.de



BAŞLANGIÇTAN İTİBAREN İYİ BİR DESTEK

Eğitim, Gençlik ve Aile Senatörlüğü, ElternMail Berlin ile tüm ebeveynleri aile hayatının başlangıcında ve daha sonraki yolculuklarında desteklemek ve güçlendirmek istiyor. Aileler için ücretsiz olan hizmet, anne ve babalara çocuklarının gelişimi hakkında yararlı bilgiler ve yerel destek hizmetleri hakkında pratik ipuçları ve tavsiyeler sağlamak üzere tasarlanmıştır.

Bebeğinizin 15 ila 20. ayları için ElternMail Berlin'in bir sonraki çevrimiçi sayısının özizlemesi

1. "Ama ben istiyorum ki..." - çocuğunuz kendi iradesini keşfettiğinde
2. İnce motor becerileri - boyama, modelleme, dünyayı "kavrama"
3. Sevgi dolu bir temizlenme
4. Çocuğunuzun uykusu



Künye

Yayınlayan

ElternLeben.de - bir
wellcome gGmbH hizmetidir
www.elternleben.de
www.wellcome-online.de

Destek veren kurum
Stützrad gGmbH

Tarafından desteklenmektedir

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

Konsept

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Redaksiyon

wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz

Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring

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

Koordinasyon Pazarlama ve Tasarım
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafik ve düzen

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Resimler

Franziska Bachmaier (House of Creatures)

Foto

S. 1: iStock (FatCamera)

© wellcome gGmbH 2024

ElternLeben.de

ElternMail Berlin ebeveynler için çevrimiçi
platform olan **ElternLeben.de** tarafından
yayınlanmaktadır.

Sizi hamilelikten ergenliğe kadar bilgi ve
ücretsiz danışmanlık ile destekliyoruz.



Hiçbir sayıyı kaçırmamak için dijital ebeveyn
postasına kaydolun - sadece 2 dakikanızı alır.

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

← www.elternleben.de/elternmail-berlin