



ElternMail Berlin

ВАША ДИТИНА НА 10-14 МІСЯЦІ ЖИТТЯ

Дорога матусю, дорогий татусю!

Перед вами третє онлайн-видання ElternMail Berlin, присвячене 10-14 місяцям життя дитини! У цьому виданні на вас чекає висвітлення таких тем як ДИТЯЧИЙ САДОК, СТРАХ РОЗЛУКИ, КОНФЛІКТИ З РОДИЧАМИ ТА В ПАРІ.

Наступне онлайн-видання ElternMail Berlin буде присвячено 15-20 місяцям життя дитини (див. в попередньому перегляді в кінці видання).

Команда ElternMail



Зміст

Вступ	1
Як дитина почувається в дитячому садку?	2
Спілкування з бабусями, дідусями та іншими родичами	5
Вплив бабусь, дідусів та інших родичів на партнерські стосунки	6
Інші служби підтримки в Берліні	7
Попередній перегляд і вихідні дані	8

Вступ

Просто дивовижно, чого ваша дитина навчилася за перший рік життя і що вже вміє. На другому році життя дитина стає ще більш самостійною і долає чимало важливих кроків у своєму розвитку. Якщо до цього часу у вас був свій власний ритм і, можливо, вам вдавалося поніжитися вдвох уранці, то тепер життя все більше й більше визначається зовнішніми обставинами.

З одного боку, дитячий садок приносить деяке полегшення, а з іншого — може викликати стрес через необхідність відводити туди дитину рано вранці. Разом із приємними моментами та чудовими враженнями для дитини, контакт із родичами може спричинити конфлікти з приводу «правильного виховання».

І справа не лише в тому, що з виходом дитини з «родинного гнізда» збільшуються шаблі її розвитку. Також зростає ризик підхопити якусь інфекцію. Імунна система дитини ще не достатньо розвинена, тому уникнути інфекцій не завжди вдається.

Хороша новина: тільки-но ви звикнете до нового розпорядку і змін, із часом цей стрес зменшиться. Зрештою, навіть у напруженому дні можна знайти достатньо часу, щоб і поніжитися, і погратися. А що стосується підтримки з боку бабусь, дідусів, родичів чи знайомих, то часто саме на цьому етапі матусі й татусі можуть уперше навчитися просити допомогу й приймати її.

ЯК ДИТИНА ПОЧУВАЄТЬСЯ В ДИТЯЧОМУ САДКУ?

Ймовірно, ваша дитина вже успішно адаптувалася в дитячому садку або закладі денного догляду за дітьми, а можливо, цей новий етап життя ще попереду.

Інформація про берлінську освітню програму

Берлінська освітня програма визначає, які знання, вміння та навички необхідні дітям для успішного життя. Вона включає в себе конкретні навчальні матеріали та способи підтримки відповідно до віку дитини. Особлива увага в дитячих садках приділяється розвитку мовлення. Прогрес дитини у володінні мовою регулярно відзначається у щоденнику опанування мовленням. Мета полягає в тому, щоб якнайкраще підготувати дітей до вступу до школи та до подальшого життя.

Любляче допомагайте дитині адаптуватися до нових умов

Ви, як батьки, можете допомагати своїй дитині та підтримувати її під час процесу адаптації. Діти, які ледве вміють говорити, потребують багато часу й терпіння, аби відчути довіру до нового вихователя. Саме тому співпраця та спілкування між педагогами та батьками особливо важливі під час та після періоду адаптації. Коли дитина звикне до дитячого садка, вам регулярно надаватимуть інформацію про її розвиток. Батьківські консультації та батьківські збори також можна використовувати для з'ясування відкритих питань та для отримання інформації про розвиток дитини в групі.

Залежно від віку та характеру, кожна дитина проходить період адаптації у своєму власному темпі. Деяким дітям адаптація дається важче, ніж іншим. Щоденні розлуки з батьками спочатку можуть спричинити велику тривогу, оскільки діти іноді бояться, що батьки не повернуться. Якщо ваша дитина відчуває страх розлуки, це природно, і до того ж може завдати стресу і вам.

Та із часом дитина навчиться розуміти, що її не залишать напризволяще й завжди заберуть додому. Завдяки вашій люблячій підтримці та підтримці вихователів, діти зазвичай дуже добре проходять період адаптації.

Навіть після успішного періоду адаптації неминуче трапляються невеликі «невдачі» — особливо, якщо, наприклад, захворіла улюблена вихователька, до дитячого садка не прийшов найкращий друг чи подруга або сама дитина захворіла. Також багатьом дітям потрібно трохи більше часу після вихідних або після відпустки батьків, щоб звикнути до дитячого садка. Постарайтеся з розумінням поставитися до цих невеликих «невдач» і оточити дитину любов'ю та терпінням.

Важлива вказівка. Ваша дитина відчуває, чи впевнені ви самі в безпечності дитячого садка для неї. Тому дізнайтеся всю необхідну інформацію, щоб демонструвати атмосферу безпеки. Звикання потрібне не лише вашій дитині, але й вам.



ЯК ДИТИНА ПОЧУВАЄТЬСЯ В ДИТЯЧОМУ САДКУ?

Що для дитини означає один день у дитячому садку

Можливо, ваша дитина вже ходить до дитячого садка або закладу денного догляду за дітьми на кілька годин. Це чудово! Тут дитина може щодня гратися з багатьма іншими дітьми та відкривати для себе захоплюючі ігрові матеріали. Зазвичай щоранку діти збираються у вітальне коло. Під час цього заходу всі разом співають, відбувається читання вголос та розповідання історій.

Протягом дня в дитячому садку дитина стикається з безліччю різних ситуацій. Вона намагається дотримуватися всіх правил, вчиться орієнтуватися в групі та відкриває для себе багато нового. Ці численні нові завдання доволі виснажливі для дитини.

Ось чому діти часто емоційно реагують, коли мама чи тато забирають їх із місця догляду. Вони плачуть, злятаються, а іноді навіть проявляють неспроможність висловити радість від такого очікуваного возз'єднання. Якщо вам знайомі такі ситуації, то це не пов'язано з тим, що дитина не хоче повертатися додому. Швидше за все, це відбувається через те, що повернулася «безпечна гавань» вашої дитини, уособленням якої є ви.

Тож цілком нормально, що дитина дає волю своїм почуттям під час забирання її із садочка або вже ввечері вдома. Зараз вона потребує вашої присутності та терпіння. Той факт, що вона проявляє перед вами всі свої почуття, є ознакою довіри!

Що вам робити

- Намагайтеся реагувати на почуття дитини з розумінням та любов'ю.
- Забирайте дитину з дитячого садочка без поспіху та стресу, щоб у вас лишився час на обійми в садочку.
- Подбайте про те, щоб після садочка дитина відпочила і відчула вашу близькість.
- Багато дітей після садочка відчують голод. Влаштуйте, наприклад, невеликий пікнік біля дитячого садка.

Витрати на догляд за дитиною в дитячому садку

У Берліні догляд за дітьми в дитячому садку або закладі денного догляду є безкоштовним для всіх дітей. Однак, як правило, передбачено щомісячний платіж на часткове покриття вартості обіду. Якщо у вас низький дохід або ви отримуєте певні соціальні виплати, ви можете мати право на фінансування з пакета соціальної допомоги на потреби освіти та соціальної адаптації (Bildungs- und Teilhabepaket, BuT).

Цей пакет соціальної допомоги передбачає наступні пільги в закладі денного перебування дітей:

- обід у дитячому садку або закладі денного догляду;
- оплату вартості екскурсій, організованих дитячим садком або закладом денного догляду;
- оплату витрат на участь у багатоденних поїздках, організованих дитячим садком;
- відвідування культурних, спортивних та розважальних заходів (наприклад, уроки музики або спортивні секції).

Додаткову інформацію різними мовами можна отримати в рамках консультування щодо BuT.



ЯК ДИТИНА ПОЧУВАЄТЬСЯ В ДИТЯЧОМУ САДКУ?

Здоров'я дитини

Ваша дитина вже відвідує дитячий садок і раптом ви помічаєте, що вона більше часу перебуває вдома, ніж у дитячому садку? Застуда, лихоманка, кашель та шлунково-кишкочові інфекції стали частими «гостями» у вашому повсякденному житті?

Не хвилюйтеся, це теж цілком нормально. Інфекції можуть виникати дуже часто, особливо в перший рік відвідування дитячого садка.

Корисно знати

Насправді, цілком допустимою нормою є до 12 інфекцій на рік. Імунна система вашої дитини незріла й має ще розвиватися. Тому хвороботворні мікроорганізми швидко проникають в організм.

Але є і хороша новина: із кожною інфекцією, із якою стикається дитина, імунна система дізнається щось нове, завдяки чому посилюється захист від патогенних мікроорганізмів.

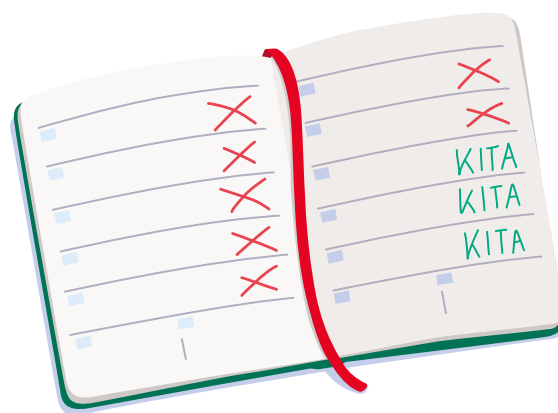
Зміцнення імунної системи дитини

- Багато гуляйте з дитиною на свіжому повітрі.
- Слідкуйте за тим, щоб дитина достатньо спала, відповідно до її віку.
- Для дитини важливе здорове та збалансоване харчування.
- Допомогайте дитині дотримуватися правил особистої гігієни, наприклад, регулярно мити руки.

Що робити, якщо дитина захворіла на вихідних або в нічний час?

У вихідні, святкові дні, а також у вечірній та нічний час ваш педіатр не працює. Тому завжди корисно та необхідно мати під рукою контактні дані найближчої педіатричної клініки або служби невідкладної педіатричної допомоги. У разі незначних скарг або запитань можна цілодобово звертатися до служби чергових лікарів за номером 116117.

Важлива вказівка. Якщо дитина, приміром, сильно застудилася, має високу температуру або шлунково-кишкову вірусну інфекцію та потребує домашнього догляду, вам буде нелегко. Можливо, вам доведеться суміщати роботу та догляд за хворою дитиною. Проте, головне — не відправляти дитину до дитячого садка, коли вона хворіє. Для скорішого одужання їй потрібен відпочинок, близькість батьків і достатній сон. Якщо хвора дитина залишиться вдома, це попередить інфікування інших дітей та вихователів.



Порада.

Лікарняний по догляду за хворою дитиною

Зазвичай працюючі батьки мають право на лікарняний по догляду за хворою дитиною. Щоб отримати таку допомогу, педіатр видасть вам довідку про те, що ви змушені доглядати за дитиною вдома через її хворобу. Після подання цієї довідки лікарняна каса відшкодує частину втраченого заробітку.

СПІЛКУВАННЯ З БАБУСЯМИ, ДІДУСЯМИ ТА ІНШИМИ РОДИЧАМИ

Багато молодих сімей із задоволенням користуються підтримкою з боку своїх батьків та інших родичів. Однак не всім сім'ям щастить отримувати таку підтримку та допомогу, оскільки бабусі, дідусі чи інші родичі можуть жити далеко, мати проблеми зі здоров'ям, які не дозволяють їм доглядати за дитиною, або ж самі все ще працювати.

Утім, якщо бабусі, дідусі чи інші родичі в змозі надати підтримку в повсякденному житті, матері й татусі зазвичай вдячні за таку підтримку. Завдяки тому, що між батьками, бабусями, дідусями та іншими родичами майже завжди підтримуються давні стосунки, батьки можуть довіряти їм свою дитину. Однак тісна взаємодія між батьками, бабусями, дідусями та іншими родичами також може спричинити напруженість у стосунках між ними. Причиною суперечок часто є те, що хоча сучасні молоді батьки й батьки інших поколінь хотіли й хочуть найкращого для своїх дітей, вони мають різні уявлення про «найкраще для дитини».

Причини виникнення суперечок (приклади)

- Різні методи виховання: Під впливом засобів масової інформації, нових досліджень і рекомендацій, наприклад, щодо дитячого розвитку і здорового харчування, погляди на виховання дітей за останні десятиліття значно змінилися. Бабусі й дідусі виховували своїх дітей відповідно до своїх знань і переконань. Тим не менш, їхні погляди на виховання дітей відрізняються від сучасних концепцій. Це може стати причиною розбіжностей у питаннях виховання.
- Різні погляди на перегляд медіа, солодощі, час вкладавання спати, загальні домовленості та встановлення кордонів.
- Бабусі й дідусі вже виховали дітей і вважають, що знають як «правильно» все робити.
- Через це можуть виникати непорозуміння. Наприклад, коли бабусі й дідусі кажуть: «Ти робиш те чи інше по-своєму», для вас це може звучати так, ніби вас критикують як матір чи батька. Так само, як і ваше висловлювання на кшталт: «Але ми сьогодні робимо саме так» може звучати так, ніби ви «всезнайка». Однак це була просто констатація факту.

Рекомендації для кращого порозуміння.

- Висловлюйте свої почуття/потреби з я-моделі.
- «Я відчуваю ... (наприклад, злість, невпевненість)».
- Чітко пояснюйте, чому певні речі є важливими для вас.
- «Для мене важливо, щоб Тім регулярно спав, аби мати сили на весь день».
- Висловлюйте вдячність.
- «Я відчуваю справжнє полегшення від того, що ти піклуєшся про ...! Це велика підтримка для мене!»
- Проявляйте зацікавленість.
- За можливості не сприймайте бабусь і дідусів (родичів, знайомих тощо) одразу як загрозу, натомість будьте відкриті до їхніх пропозицій. Можливо, ви зможете обговорити це між собою.
- Проявляйте чіткість і твердість.
- У разі неодноразового порушення ваших кордонів, буде цілком нормальним, якщо ви скажете про це, наприклад: «У цьому питанні я повністю переконаний(-а) у правильності наших дій. Мені хотілося б, щоб ти прийняв(-ла) мою думку й мій підхід».
- Будьте командою. Якщо ви розумієте, що бабусі, дідусі чи родичі відкриті до нових знань, наприклад, у сфері виховання дітей, то варто залучити їх до цього процесу. Можливо, слід поділитися з ними цікавою статтею чи подкастом? Завдяки цьому інша людина відчує, що до її думки дослухаються: «Мене дійсно сприймають як особу, з якою можна порадитися щодо питань, пов'язаних із дітьми». Не соромтеся просити поради.



СПІЛКУВАННЯ З БАБУСЯМИ, ДІДУСЯМИ ТА ІНШИМИ РОДИЧАМИ

Якщо ваші спроби налагодити діалог не отримали належного результату

1. Порада.

Спробуйте заспокоїтися і «зберегти обличчя». Наприклад, просто вийдіть із ситуації, якщо розумієте, що розмова не має сенсу. Завдяки цьому ви не наговорите того, про що потім будете шкодувати.

2. Порада.

Озвучуйте почуття іншої людини: «Може, ти хвилюєшся через?»

3. Порада.

Якщо порушуються особисті кордони дитини, станьте на її захист, як своєрідним захисним щитом. Наприклад, якщо дитині погрожують, скажіть: «Припини! Це можна вирішити й без погроз!» або «Я допоможу тобі знайти рішення».

4. Порада.

Бабусі, дідусі та інші родичі часто можуть змінити свою точку зору, якщо до них проявити співчуття (емпатію). Часом також може допомогти встановлення особистих кордонів або дистанціювання. У випадку вчинення насильства по відношенню до дитини, необхідно суттєво обмежити або повністю розірвати контакт з особою, яка проявляє таку поведінку. Також слід звернутися за професійною підтримкою до центру сімейного консультування.

Коли варто взагалі відмовитися від спілкування?

- Якщо є загроза благополуччю вашої дитини, наприклад, через емоційне або фізичне насильство.
- Якщо відсутня повна довіра до бабусь, дідусів чи інших родичів і має місце недотримання важливих домовленостей.
- Якщо таке спілкування негативно впливає на ваше власне сімейне життя.

ВПЛИВ БАБУСЬ, ДІДУСІВ ТА ІНШИХ РОДИЧІВ НА ПАРТНЕРСЬКІ СТОСУНКИ

Нерідко після відвідин бабусь, дідусів та інших родичів між подружжям виникають суперечки. Обидва з батьків хочуть відстояти своїх родичів і не бажають, щоб про їхню сім'ю говорили погано. Цілком зрозуміло, чи не так? Адже кожен із батьків сприймає напади на власних батьків частково і як напад на себе. Тим не менш, важливо, щоб ви трималися разом як пара і стояли один за одного. Переконайтеся, що поведінка бабусі та дідуса не стає постійним джерелом суперечок між вами, наприклад, коли свекруха вкотре знає все краще або дідусь розпестив онука подарунком.

Тому заради збереження ваших стосунків намагайтеся утримуватися від поганих висловлювань про родичів партнера.



СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ



Берлінський сімейний портал

На берлінському сімейному порталі можна знайти безліч цінної інформації на тему сім'ї, календар заходів для дітей, молоді та всієї родини, а також путівники із широкого кола тем (наприклад, дозвілля, фінанси, батьки-одиначки, дитячі садки тощо).

← www.berlin.de/familie



Догляд за дитиною

Огляд теми з подальшими посиланнями на спеціалізовані пропозиції можна знайти тут:

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



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



← www.kita-navigator.berlin.de



Якщо дитина захворіла

Служба охорони здоров'я дітей та підлітків (KJGD) надає підтримку сім'ям у відстежуванні розвитку дітей, а також розпізнаванні та попередженні проблем зі здоров'ям на ранніх стадіях:

← www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt



Ваша дитина захворіла (у тому числі на вихідних), і ви не знаєте, куди звернутися? Служба чергових лікарів надає консультації за телефоном 116117.

Додаткову інформацію розміщено на сторінці:

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



На берлінському сімейному порталі також наведено інформацію про основні контактні пункти, номери служб екстреної допомоги та пункти надання невідкладної допомоги:

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



Якщо дитина хворіє, працюючі батьки, матері або батьки мають право на лікарняні по догляду за дитиною. Вони можуть узяти вихідний для здійснення догляду за дитиною. За цей час вони отримують лікарняний по догляду за хворою дитиною.

Додаткову інформацію розміщено на сторінці:

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



Підтримка в разі виникнення конфліктних ситуацій

Допомогу у вирішенні конфліктів у сім'ї та в парі можна отримати в берлінських консультаційних центрах із питань виховання та сім'ї:

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



Фінансова підтримка

Консультавання та підтримка під час подання заявок та користування пільгами з пакета соціальної допомоги на потреби освіти та соціальної адаптації (Bildungs- und Teilhabepaket):

← www.but-beratung.de



ХОРОША ПІДТРИМКА ІЗ САМОГО ПОЧАТКУ

Головне управління з питань освіти, молоді та сім'ї хоче підтримати всіх батьків на початку сімейного життя та впродовж усього шляху за допомогою онлайн-видання **ElternMail Berlin**. Завдяки цій безкоштовній для сімей пропозиції матері й батьки можуть отримати корисну інформацію про розвиток їхньої дитини, а також знайти практичні поради й інформацію про місцеві служби підтримки.

Попередній перегляд наступного онлайн-видання **ElternMail Berlin**, присвяченого 15-20-му місяцям життя вашої дитини

1. «Але я хочу...» — коли дитина виявляє власну волю.
2. Дрібна моторика — малювання, ліплення, пізнання світу.
3. Догляд за собою з любов'ю та турботою.
4. Сон дитини



Підпишіться на розсилку електронною поштою, щоб не пропустити жодного видання **ElternMail** — це займе лише 2 хвилини.
(Deutsch / English / Polski / українська / Türkçe / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin

Вихідні дані

Видавець
ElternLeben.de — пропозиція
wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.wellcome-online.de

За підтримки
Stützrad gGmbH

За підтримки



концепції
wellcome gGmbH: Д-р Мартіна Штотц

Редакція
wellcome gGmbH: Д-р Мартіна Штотц,
Мадлен Гофман, Сабіна Лінц

Stützrad gGmbH: Катя Брендель,
Сабріна Дьорінг

Робота на волонтерських засадах: Карін
Хакбарт, Елізабет Хуссендерфер, Рената
Ліберкнехт, Майке Майер, Патриція Помніц

Координаційний маркетинг і дизайн
wellcome gGmbH: Беріт Лонцвайгер

Графіка та макет
wellcome gGmbH: Флоріан Штюрц

Ілюстрації
Франциска Бахмаєр (House of Creatures)

Фото
стор. 1: iStock (FatCamera)

© wellcome gGmbH 2024



ElternMail Berlin публікується онлайн-платформою для батьків — **ElternLeben.de**.

Ми допоможемо вам розширити свої знання й отримати безкоштовні консультації, починаючи з питань, які стосуються вагітності, і закінчуючи статевим дозріванням.