



ElternMail Berlin

TWOJE DZIECKO W WIEKU 7-9 MIESIĘCY

Drodzy rodzice,

z przyjemnością przesyłamy Wam nowe wydanie internetowe magazynu ElternMail Berlin. W tym wydaniu znajdziecie tematy dotyczące **KONFLIKTÓW ZWIĄZANYCH Z RODZICIELSTWEM I PRACĄ OPIEKUŃCZĄ**.

W przyszłym miesiącu otrzymacie kolejne wydanie ElternMail z tematyką dotyczącą przedszkola, opieki nad dziećmi i okresu adaptacyjnego.

Zespół ElternMail



Spis treści

Wstęp	1
Konflikty w rodzicielstwie	2
Dzieci, dom, opieka - praca opiekuńcza	5
Oferty wsparcia w Berlinie	6
Przegląd i stopka redakcyjna	8

Wstęp

Dzieci potrzebują rodziców, którzy się nawzajem szanują, akceptują i doceniają. Wasz związek jest zatem pierwszym wzorem do naśladowania dla Waszego dziecka. Jest tak również wtedy, gdy nie jesteście już parą, ale wspólnie opiekujecie się dzieckiem. Całkowicie normalne jest również to, że z powodu niespełnionych potrzeb, stresu i codziennych obowiązków Wasz związek nie jest już tak harmonijny jak przed narodzinami dziecka. Brak snu może również prowadzić do wewnętrznego stresu, który ma negatywny wpływ na Wasz związek. Miło nam, że możemy wesprzeć Ciebie i Twoją rodzinę ważnymi poradami i cenną wiedzą w tym internetowym wydaniu magazynu ElternMail.

KONFLIKTY W RODZICIELSTWIE

Dlaczego ważne jest wzmocnienie związku?

- Związek pełen miłości wzmocnia dobre samopoczucie i daje Wam siłę.
- Twoje zachowanie w związku jest najważniejszym wzorem relacji dla Twojego dziecka.
- Twoje dziecko uczy się od Was jako rodziców, jak działa związek i jak rozwiązuje konflikty między sobą.
- Twoje dziecko uczy się i czerpie korzyści z relacji pełnej miłości i szacunku oraz rodzinnej atmosfery.
- Jeśli nie jesteście już razem, korzystne będzie dla Waszego dziecka, gdy nadal będziecie traktować się z szacunkiem i umożliwicie mu regularny kontakt z drugim rodzicem.

Czy pragniesz czasem, aby Twoja partnerka lub Twój partner mógł odczytać w Twoich oczach każde Twoje życzenie i rozpoznać twoje myśli, uczucia i potrzeby? To życzenie jest zrozumiałe, ale równocześnie prowadzi do rozczarowania relacją partnerską. Wiele konfliktów powstaje przez to, że nie wyrażasz jasno swoich potrzeb. Być może czasami łapiesz się na tym, że mówisz o swoich niespełnionych potrzebach czy życzeniach, czyniąc wyrzuty po fakcie.



Nawet jeśli nie jesteście już parą, ważne jest, abyście jak najlepiej rozumieli swoje potrzeby i wyrażali je. Czasami nie jest to możliwe, ponieważ rozstanie było zbyt bolesne, a czasami z innych powodów. Jeśli nie możecie już znaleźć sposobu, aby porozmawiać ze sobą w dobrej atmosferze, koniecznie poszukacie wsparcia. To pomoże Wam, ale przede wszystkim Waszemu dziecku. Ono potrzebuje was obojga i ma prawo do wychowania i wsparcia przez oboje rodziców.

Jeśli poniższe lub podobne zdania brzmią dla Ciebie znajomo, ten obciążający psychicznie wzorzec jest obecny również w Twojej relacji:

„Przecież wiesz, że tego nie lubię!”

„Mogłaś/eś się tego domyślić!”

„Ile razy mam ci to powtarzać?”

„Powinnas/Powinieneś sam(a) pomyśleć, żeby to zrobić. A nie czekać, aż cię o to poproszę.”

„To było oczywiste, że znowu zostawisz mnie z tym samą (samego).”

„W takim razie zrobię to od razu sam(a), skoro tobie się nie chce.”

„To chyba oczywiste, że jestem wkurzona/y.”

Czy trudno przychodzi Ci wyrażać swoje życzenia i potrzeby wobec Twojej partnerki lub Twojego partnera? W takim razie może Ci pomóc poniższe ćwiczenie (patrz str. 3). To ćwiczenie pomaga również w relacji z byłą partnerką/byłym partnerem.

KONFLIKTY W RODZICIELSTWIE

1 krok: nazywanie uczuć w komunikatach „JESTEM”

Nie czujesz się obecnie dobrze? Jesteś zestresowana/y wewnątrz? Być może także smutna/y i samotna/y? Te uczucia są swego rodzaju drogowskazem do Twoich niespełnionych potrzeb. Nadszedł czas, abyś dla siebie i swojego samopoczucia nauczyła/a się nazywać swoje uczucia.

Poniższa **lista uczuć** może pomocna w tym, aby uświadomić sobie i nazwać swoje uczucia.

JESTEM...

samotna/y • wyczerpana/y • bezradna/y • zrozpaczona/y • wystraszona/y • zmęczona/y • przemęczona/y • smutna/y • zła/y • wściekła/y • agresywna/y • poddenerwowana/y • zdenerwowana • przeciężona/y • rozczarowana/y • sfrustrowana/y

Unikaj zdań, które przypisują winę drugiej osobie, np.:

- „Wkurzasz mnie.”
- „To mnie zasmuca.”
- „Denerwujesz mnie.”
- „Rozczarowujesz mnie.”

Istnieją 3 ważne powody, aby wyrażać swoje uczucia w ten sposób:

- Gdy wyrażasz swoje uczucia przed partnerem w komunikatach „JESTEM”, przejmuje odpowiedzialność za nie i za siebie. Być może Twoja partnerka lub Twój partner wywołuje te uczucia w Tobie, ale nie jest temu winna/winien.
- Dzieląc się z swoimi uczuciami, przybliżasz się do swojej partnerki lub swojego partnera.
- To przyniesie Ci ulgę, ponieważ negatywne uczucia stają się łatwiejsze, gdy je wyrażasz i nie tłumisz ich.

2 krok: wyrażanie potrzeb w wiadomościach „POTRZEBUJĘ”

Ogólnie rzecz biorąc, ważne jest, abyś jasno określiła/a swoje potrzeby i nauczyła /a się wyrażać je w przyjazny sposób.

Lista niektórych potrzeb:

docenienie • uznanie • bezpieczeństwo • spokój • wsparcie • odpoczynek • relaks • poczucie wspólnoty • więź • zrozumienie • łatwość • wymiana • sen • intymność • pewność

Po wystaniu partnerce lub partnerowi komunikatu „JESTEM” w kroku 1, powiedz jej lub jemu w kroku 2, co jest dla Ciebie ważne, czego potrzebujesz albo czego Ci brakuje.

Możesz na przykład powiedzieć:

- „Jestem wyczerpana/y i koniecznie potrzebuję przerwy.” (potrzeba relaksu)
- „Jestem strasznie smutna/y i czuję potrzebę, żebyś mnie przytulił/a.” (potrzeba bliskości)

Pamiętaj: jeśli nie określasz jasno, czego pragniesz i czego potrzebujesz, prowadzi to do niezadowolenia – w rezultacie druga strona nie rozumie, co się dzieje i może zrobić dokładnie coś odwrotnego, niż to, czego chcesz.



KONFLIKTY W RODZICIELSTWIE

3 krok: zadaj swojej partnerce lub swojemu partnerowi pytanie „CZY MOGŁABYŚ/MÓGŁBYŚ”?

Prawdopodobnie też to znasz, że wolisz zrobić coś dla innych, gdy proszą o pomoc, zamiast czegoś stanowczo wymagać, prawda? Twoja partnerka / Twój partner często czuje to samo. Po nazwaniu „swojego uczucia” w kroku 1 i „swojej potrzeby” w kroku 2, zapytaj swoją partnerkę lub swojego partnera, czy pomoże Ci zaspokoić Twoją potrzebę.

Możesz na przykład powiedzieć:

- „Jestem wyczerpana/y i koniecznie potrzebuję przerwy. Czy mogłabyś/mógłbyś zabrać dzisiaj nasze dziecko na spacer, żebym mogła/mógł się na chwilę położyć?”
- „Jestem strasznie smutna/y i potrzebuję twojej bliskości. Czy mogłabyś/mógłbyś mnie przytulić?”

Porada: Formułuj swoje życzenia/potrzeby w sposób w pozytywny. A zatem nie: „Nigdy nie opróżniasz kosza na pieluchy.” Lecz: „Jestem teraz naprawdę wykończona/y. Czy wyniostabyś/wyniósłbyś kosz na pieluchy?” Wspólnie poszukajcie odpowiednich momentów do rozmowy na takie tematy. Pomaga to uniknąć „atakowania” drugiej strony własnymi myślami i znaleźć odpowiednią przestrzeń do takich rozmów.

Nagle dochodzi do kłótni

Nagle pojawiają się oskarżenia, różnice zdań lub brak zrozumienia. Może podnosicie na siebie głos. W szczególności codzienne życie z dzieckiem może prowadzić do częstszych kłótni w związku. Często Wasze własne życzenia/potrzeby nie są spełniane i to właśnie prowadzi do kłótni i konfliktów między partnerami. Gdy zauważysz, że coś zaczyna „wzbierać” w środku, spróbuj w tym momencie powiedzieć sobie w myślach „stop” i daj swojej partnerce lub swojemu partnerowi do zrozumienia, że potrzebujesz krótkiej przerwy. Być może da się wyjść na chwilę z pokoju, aby się uspokoić. W ten sposób może uda się przeprowadzić dobrą rozmowę, zamiast wdawać się w kłótnię.



Czym są strategie wyjścia?

Strategie wyjścia to różne możliwości, które pomagają wyjść z kłótni z partnerką lub partnerem, zanim dojdzie do jej eskalacji. Mówiąc obrazowo, używasz czerwonego przycisku, który wciskasz, aby powiedzieć partnerowi, że potrzebujesz przerwy od kłótni. Strategie wyjścia mogą pokazać Ci sposoby, jak można zapobiec niektórym kłótniom, albo nawet w ogóle nie dopuścić do ich powstania.

Prewencyjne strategie wyjścia - sposoby dla Ciebie

Prewencyjne strategie wyjścia to sposoby, które pomogą Ci uniknąć natychmiastowej reakcji. Istnieją możliwości, które pomagają się uspokoić. Możesz znaleźć taki sposób na przykład za pomocą swojego ciała lub koncentracji umysłowej.

Strategie na poziomie ciała

- Wyjdź z pomieszczenia i wypij szklankę zimnej wody.
- Wyjdź na świeże powietrze.
- Oddychaj powoli - głęboki wdech i wydech.
- Spryskaj twarz zimną wodą lub puść ją na ramiona.
- Poskacz, pobiegaj w miejscu albo strzepnij napięcie ze swojego ciała

Strategie na poziomie umysłu

- Liczenie w odstępach (co 4, 6, 8 liczb)
- Przypomnij sobie obiad z ostatnich 3 dni
- Pomyśl o jakiejś chwili, która była bardzo piękna

I zawsze pamiętaj o tym: konflikty się zdarzają - czasami przynoszą ulgę, dopóki nie eskalują. Po burzy może z powrotem wyjść słońce. Pogódźcie się, bądźcie dumni z siebie jako para i z tego, co osiągniecie każdego dnia.

Jeśli nie jesteście już razem, z pewnością często nie jest łatwo mieć kontakt z byłą partnerką lub byłym partnerem. Przyczyny rozstania mogą być bardzo różne. Każde z Was ma zazwyczaj swój własny odbiór i punkt widzenia. Ale nawet po rozejściu macie jednak ze sobą coś wspólnego: to Wasze dziecko/Wasze dzieci! Uświadomcie sobie, jak ważne dla Waszego dziecka/Waszych dzieci jest, abyście pomimo rozstania mieli ze sobą dobre relacje. Może poszukacie wsparcia, aby znaleźć sposoby, jak mimo tego dobrze traktować się nawzajem.

DZIECI, DOM, OPIEKA – PRACA OPIEKUŃCZA

„Nie masz pojęcia,
co daję z siebie
każdego dnia!”

Znasz to zdanie? Sam często je mówisz swojej partnerce lub swojemu partnerowi?

W chwili pojawienia się pierwszego dziecka ilość pracy opiekuńczej gwałtownie wzrasta. Wielu świeżo upieczonych rodziców jest nagle przeciążonych. Zwykle nie zdają sobie sprawy, jak wiele nowych zadań pojawia się, gdy zmienia się układ rodzinny. Być może zmieniły się również Wasze role. Nagle jeden z partnerów jest znacznie bardziej zaangażowany w opiekę, prace domowe i organizację niż drugi. Codziennie jest opracowywana i realizowana lista rzeczy do zrobienia. Statystyki wskazują, że częściej zajmują się tym matki, które po urodzeniu dziecka na ogół zostają w domu.

Co właściwie oznacza praca opiekuńcza?

Jako pracę opiekuńczą określa się wszystkie prace w środowisku domowym, takie jak opieka nad dziećmi, organizacja życia rodziny, opieka nad chorymi krewnymi, gotowanie, prowadzenie gospodarstwa domowego i utrzymywanie kontaktów społecznych. Praca opiekuńcza trwa 24 godziny na dobę, zwłaszcza w latach, gdy dziecko nie przesypia jeszcze nocy. Ponadto praca opiekuńcza nie kończy się w weekendy i nie można wziąć od niej urlopu.

Praca opiekuńcza trwa ciągle!



Przykłady widocznej pracy opiekuńczej

- Zrobienie prania
- Opróżnienie zmywarki
- Popołudniowa opieka nad dziećmi – pójście na plac zabaw itp.
- Zakupy, załatwianie prezentów, uzgadnianie terminów
- Gotowanie

Jednak widoczna praca opiekuńcza stanowi tylko niewielką część codziennego życia rodzinnego. Jest ona dostrzegana i doceniana przez członków rodziny, gdy wszystko idzie dobrze.

Niewidoczna praca opiekuńcza zajmuje znacznie więcej przestrzeni. Zwykle nie jest nawet zauważana z zewnątrz, ponieważ odbywa się w naszych głowach.

Przykłady niewidocznej pracy opiekuńczej

- Organizacja zajęć rodzinny
- Terminy, zakupy, posiłki – które wymagają czasu, wysiłku i planowania.
- Kto czego potrzebuje w rodzinie?
- Co trzeba spakować i zorganizować na jakie zajęcia?
- Co trzeba jeszcze załatwić – dziś, jutro, pojutrze itd.?
- Czy jest wystarczająco dużo pieluch?
- Kiedy przypada termin następnego badania rozwoju dziecka?



Dobrze wiedzieć

Podział pracy opiekuńczej

- Nie chodzi o to, aby koniecznie podzielić pracę opiekuńczą pomiędzy was po równo (50:50).
- Nie każdy musi umieć i robić wszystko. To stwarza duże napięcia w życiu rodzinnym.
- Nie ma w tym nic złego, że jedno z was woli na przykład gotować, a drugie zajmuje się naprawami.

Celem jest to, abyście w wyniku podziału zadań otrzymali na koniec tyle samo wolnego czasu. Nie chodzi o to, by każdy miał codziennie czas dla siebie, ale o to, jak wprowadzić wolny czas do codziennego życia rodzinnego. Ważne jest, aby każde z Was miało czas, aby na przykład potrenować, spotkać się z przyjaciółmi czy trochę odespać.

DZIECI, DOM, OPIEKA – PRACA OPIEKUŃCZA

Zadanie domowe dla par, które chcą poprawić swoją sytuację

Zapiszcie, co robiliście przez cały dzień. Zanotujcie każdy szczegół pracy opiekuńczej, np. pranie, karmienie kota sąsiada, wynoszenie śmieci, planowanie zakupów (czy jest jeszcze wystarczająco dużo pieluch?) itp.

To prawda, że jest to dodatkowe zadanie, ale ten wysiłek pomoże Wam znaleźć dobre rozwiązanie. Dzięki temu będziecie operować konkretnymi, zamiast trzymać się niejasnych wypowiedzi, takich jak „Robię więcej” czy „Robię już wystarczająco dużo”.

Następny krok polega na przelaniu zawartości dwóch „garnków” do jednego, wspólnego. Być może pomocne będzie zebranie poszczególnych punktów na trzeciej kartce, a następnie zaznaczenie zakreślaczem, gdzie potrzebna jest pomoc i co w przyszłości można rozdzielić inaczej.



Pozytywnymi efektami tego ćwiczenia są:

- Dzięki temu, że możecie zobaczyć wszystkie swoje zadania na kartce papieru, widoczne będzie, jakie zadania są do wykonania zarówno w widocznej, jak i niewidocznej pracy opiekuńczej.
- Może to Wam ułatwić dostrzeganie i rozpoznawanie zadań oraz ilości pracy opiekuńczej.
- Ważne jest, aby nie oceniać swojej sytuacji – jako lepszej lub gorszej, dobrej czy złej. Nie chodzi o porównanie zadań, lecz o omówienie podziału zadań w pozytywny sposób pełen szacunku.

Zauważanie i docenianie

Ważne jest, aby zauważyć i docenić oraz podzielić niewidoczną pracę opiekuńczą. Ale oczywiście również Wasza praca zarobkowa może być dostrzegana i akceptowana. Zauważanie i podział pracy na zasadzie równouprawnienia może przyczynić się do zapewnienia harmonii i równowagi w Waszym związku.



OFERTY WSPARCIA W BERLINIE



Berliński portal rodzinny

W Berlińskim portalu rodzinnym znajdziesz wiele cennych informacji na temat rodziny, kalendarz wydarzeń dla dzieci, młodzieży i całej rodziny, a także przewodniki na różne tematy (np. wypoczynek, finanse, samotne rodzicielstwo, opieka przedszkolna itp.)

← www.berlin.de/familie



Oferty wczesnej pomocy

Oferty wczesnej pomocy są dostępne dla przyszłych rodziców od momentu poczęcia oraz dla rodzin z dziećmi do trzeciego roku życia. Są one skierowane w szczególności do rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji.

Informacje na ten temat znajdują się na następujących stronach:

← www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen

OFERTY WSPARCIA W BERLINIE



Oferty wsparcia w codziennym życiu dla rodzin

Stowarzyszenia pomocy dzieciom i młodzieży oferują różnorodne możliwości wsparcia dla rodziców i rodzin, zwłaszcza w ramach edukacji rodzinnej

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



... oraz wsparcia rodzin

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



Wsparcie w razie konfliktów

W przypadku konfliktów w rodzinie i w związku, na przykład w przypadku rozstania lub rozwodu, kwestii praw do opieki nad dziećmi i do kontaktów oraz przypadków przemocy w rodzinie można uzyskać pomoc w berlińskich poradniach rodzicielskich i rodzinnych:

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



Poradnia rodzicielska i rodzinna w Berlinie (EFB) oferuje kursy takie jak Kinder im Blick (Dzieci w centrum uwagi), aby pomóc rodzicom radzić sobie z rozstaniem i wspólnym rodzicielstwem:

← www.efb-berlin.de

Pomoc w sytuacjach kryzysowych i w przypadkach przemocy w rodzinie

Berlin ma gęstą sieć ofert pomocy dla osób dotkniętych kryzysem lub przemocą domową oraz ich bliskich.

Telefon zaufania oferuje całodobowe wsparcie psychologiczne i możliwość rozmowy dla osób w sytuacjach kryzysowych:

Telefon zaufania: Tel.: 0800 111 0 111 (bezpłatnie) lub 0800 111 0 222 (bezpłatnie)
lub

← www.berliner-krisendienst.de



← www.berlin.de/sen/frauen/keine-gewalt/haeusliche-gewalt

Przemoc wobec kobiet - infolinia

Ta infolinia oferuje wsparcie i doradztwo dla kobiet dotkniętych przemocą domową.

Tel.: 08000 116 016 (bezpłatnie)



Doradztwo dla kobiet

← www.big-berlin.info/node/146



Schroniska dla kobiet

← www.big-berlin.info/node/145



Jeśli martwisz się o swoje dziecko (dzieci) lub nastolatków **Hotline Kinderschutz** oferuje anonimowe doradztwo przez całą dobę: Tel.: 030 61 00 66 oraz

← www.berlin.de/notdienst-kinderschutz/hotline



DOBRE WSPARCIE OD SAMEGO POCZĄTKU

Wraz z **ElternMail Berlin** Zarząd Senatu ds Edukacji, Młodzieży i Rodziny pragnie wspierać i wzmacniać wszystkich rodziców na początku ich życia rodzinnego i w jego trakcie. Oferta, która jest bezpłatna dla rodzin, ma na celu zapewnienie mamom i ojcom pomocnych informacji na temat rozwoju ich dziecka oraz praktycznych wskazówek i porad dotyczących lokalnych możliwości wsparcia.

Drugie wydanie internetowego magazynu ElternMail - Twoje dziecko w wieku 7-9 miesięcy

1. Jakie korzyści ma przedszkole dla mojego dziecka?
2. Odpowiednia opieka dla mojego dziecka
3. Ważne informacje dotyczące codziennego życia w przedszkolu
4. Aklimatyzacja - pierwsza rozłąka z rodzicami



Zasubskrybuj cyfrowy magazyn ElternMail i nie przegap żadnego wydania - to zajmie tylko 2 minuty.
(Deutsch / English / українська / Türkçe / Polski / العربية)

← www.elternleben.de/elternmail-berlin

Stopka redakcyjna

Wydawca

ElternLeben.de - oferta
wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

Z pomocą

Stützrad gGmbH

Wsparcie finansowe

BERLIN



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

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 marketingowa i design

wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafika i układ

wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Ilustracje

iStock (lemono)

Zdjęcie

na str. 1: iStock (Umesh Negi)

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

Magazyn ElternMail Berlin jest
publikowany przez **ElternLeben.de** -
platformę internetową dla rodziców.

Wspieramy Cię wiedzą i bezpłatnym
doradztwem od poczęcia aż po okres
dojrzwania dziecka.