



ElternMail Berlin

ВАША ДИТИНА НА 7-9 МІСЯЦІ ЖИТТЯ

Шановні батьки!

Ми раді представити вашій увазі новий випуск онлайн-видання ElternMail Berlin. У цьому випуску ви знайдете інформацію щодо **КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ МІЖ БАТЬКАМИ** та **РОБОТУ З ДОГЛЯДУ**.

Наступного місяця ви отримаєте ще один лист ElternMail для батьків, із якого дізнаєтеся про дитячі садки, догляд за дітьми та період адаптації.

Ваша команда ElternMail



Зміст

Вступ	1
Конфліктні ситуації між батьками	2
Робота з догляду за дітьми, домогосподарством, хворими	5
Пропозиції з підтримки в Берліні	6
Анонс і вихідні дані	8

Вступ

Дітям потрібні батьки, які поважають, приймають і цінують один одного. Тому ваші стосунки як пари є прикладом для наслідування номер один для вашої дитини. Це також застосовно тоді, коли ви вже не є парою, але спільно піклуєтеся про свою дитину. Також цілком нормально, що внаслідок незадоволених потреб, стресу та побутових обставин ваші стосунки перестали бути такими гармонійними, якими вони були до народження дитини. Нестача сну також може спричиняти внутрішню напругу, яка негативно впливає на стосунки між партнерами.

Нам хотілося б підтримати вас і вашу сім'ю важливими порадами та цінними знаннями, викладеними в цьому онлайн-виданні ElternMail.

КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ МІЖ БАТЬКАМИ

Чому важливо зміцнювати ваші стосунки в парі

- Люблячі стосунки покращують ваше благополуччя і додають вам сил.
- Ваші партнерські стосунки є найважливішим прикладом для наслідування для вашої дитини.
- Ваша дитина вчиться у вас як у батьків, як будуються стосунки і як ви вирішуєте конфлікти між собою.
- Ваша дитина вчиться і здобуває цінний досвід від стосунків і сімейної атмосфери, заснованих на любові та повазі.
- Якщо ви розлучені, вашій дитині піде на користь, якщо ви продовжуватимете ставитися один до одного з повагою і забезпечите дитині можливість регулярно спілкуватися з другим із батьків.

Чи хотілося б вам іноді, щоб ваш партнер міг зчитувати кожне ваше бажання з ваших очей і розпізнавати ваші думки, почуття і потреби? Це бажання зрозуміле, однак воно також стає причиною розчарування у стосунках. Багато конфліктів виникають через те, що ваші власні потреби не мають чіткого вираження. Іноді ви можете зловити себе на тому, що говорите про свої незадоволені потреби/бажання як про докір постфактум.



Навіть якщо ви вже не пара, важливо, щоб ви якомога краще розуміли свої потреби і висловлювали їх. Іноді це неможливо через те, що розставання було надто болючим або з інших причин. Якщо ви більше не знаєте, як порозумітися, то обов'язково зверніться за підтримкою. Це допоможе вам, та перш за все — вашій дитині. Ви обоє потрібні їй, і вона має право на виховання та підтримку з боку обох батьків.

Якщо наступні або подібні висловлювання здаються вам знайомими, то ця стресова модель також має місце у ваших стосунках.

«Ти ж знаєш, що мені це не подобається!»

«Ти міг/могла би здогадатися!»

«Скільки ще разів тобі це казати?»

«Ти маєш робити це самостійно.
А не тільки тому, що я тебе про це прошу.»

«Було зрозуміло, що ти знову залишиш мене наодинці із цим.»

«Якщо ти не хочеш, тоді я краще сам(-а) це зроблю.»

«Цілком зрозуміло, що я тоді ображуся.»

Вам важко висловити партнеру свої побажання та потреби? Тоді наступна вправа (див. с. 3) може стати вам у нагоді. Ця вправа також допоможе вам у спілкуванні з колишнім партнером.

КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ МІЖ БАТЬКАМИ

1-й крок. Розповідайте про те, як ви почуваетесь, фразами, що починаються з «Я ПОЧУВАЮСЯ»

Погано почуваетесь саме зараз? Відчуваєте душевну напругу? Можливо, вам сумно й самотньо? Ці почуття є своєрідним дороговказом до ваших незадоволених потреб. Настав час навчитися висловлювати свої почуття заради вас же самих і власного благополуччя. Наведений нижче **перелік почуттів** допоможе вам визначити та розповісти, як ви почуваетесь.

Я ПОЧУВАЮСЯ ...

самотнім(-ьою) • виснаженим(-ою) • безпомічним(-ою)
• розпачливим(-ою) • наляканим(-ою) втомленим(-ою)
• перенавантаженим(-ою) • сумним(-ою) •
ображеним(-ою) • злим(-ою) • агресивним(-ою)
роздратованим(-ою) • знервованим(-ою) •
вимотаним(-ою) • розчарованим(-ою) •
невдоволеним(-ою)

Уникайте висловлювань, які покладають провину на іншу людину, як-от:

- «Ти мене злиш.»
- «Це мене засмучує.»
- «Ти мене дратуєш.»
- «Ти мене розчаровуєш.»

Є три вагомні причини, щоб висловлювати свої почуття в такий спосіб:

- Тільки-но ви висловлюєте свої почуття партнеру фразами, що починаються з «Я ПОЧУВАЮСЯ», ви берете на себе відповідальність за себе і свої почуття. Ваш партнер може викликати у вас ці почуття, але він не несе за них відповідальності.
- Ви зближуєтеся з партнером, довіряючи один одному свої почуття.
- Ви відчуваєте полегшення, коли висловлюєте негативні почуття, а не подавляєте їх, оскільки вони стають менш значущими.

2-й крок. Висловлення власних потреб у зверненнях, що починаються з фрази «МЕНІ ХОЧЕТЬСЯ»

Загалом, важливо чітко усвідомлювати власні потреби та навчитися формулювати їх у доброзичливій формі.

Перелік деяких потреб:

повага • визнання • захищеність • спокій підтримка
• відпочинок • розслаблення • відчуття єдності
згуртованість • розуміння • легкість • взаємообмін
сон • близькість • безпека

Після озвучення партнеру свого повідомлення на першому кроці з фразою «Я ПОЧУВАЮСЯ», на другому кроці скажіть йому, що для вас важливо, чого ви потребуєте або чого вам бракує.

Ось декілька прикладів того, що ви можете сказати:

- «Я виснажений(-а) і страшенно хочу відпочити». (потреба у відпочинку)
- «Мені дуже сумно і я хочу, щоб ти мене обійняв(-ла)». (потреба в близькості)

Пам'ятайте! Якщо ви не можете чітко сформулювати, чого ви хочете й що вам потрібно, це призводить до незадоволення, в результаті чого інша людина не розуміє, що відбувається, і може вчинити зовсім не так, як потрібно.



КОНФЛІКТНІ СИТУАЦІЇ МІЖ БАТЬКАМИ

3-й крок. Поставте своєму партнеру запитання з фразою «ЧИ НЕ МІГ(МОГЛА) БИ ТИ»

Вам, напевно, знайомо, що вам більше подобається робити щось для людей, коли вони просять про допомогу, а не настирливо вимагають її, чи не так? Ваш партнер часто відчуває те саме. Після того, як ви сформулювали те, «як ви відчуваєтеся», на першому кроці, і «свою потребу» на другому, поцікавтеся в свого партнера, чи підтримав би він вас у задоволенні вашої потреби.

Ось два приклади того, що ви можете сказати:

- «Я виснажений(-а) і мені терміново потрібна перерва. Чи не міг(могла) би(б) ти сьогодні погуляти на вулиці з нашою дитиною, щоб я міг(могла) трохи полежати?»
- «Мені дуже сумно і я хочу, щоб ти був(-ла) поруч зі мною. Чи не міг(могла) би(б) ти мене обійняти?»

Порада. Формулюйте свої бажання/потреби в позитивному ключі. Замість того, щоб сказати: «Ти ніколи не викидаєш підгузки на смітник», сформулюйте думку таким чином: «Я зараз дуже виснажений(-а). Чи не міг(могла) би(б) ти, будь ласка, викинути підгузки на смітник?» Шукайте разом слушні моменти, коли є час обговорити такі питання. Це допоможе не набридати іншій людині власними думками й дозволить знайти підходящий час для таких розмов.

Якщо раптом виникла суперечка

Буває, що раптом починають лунати звинувачення, відчуваються розбіжності в думках або брак взаєморозуміння. Можливо, ви обоє починаєте говорити на підвищених тонах. Буденне життя з дитиною, зрештою, часто може спричинити збільшення кількості суперечок у стосунках пари. Нерідко ваші власні бажання/потреби не виконуються, і саме це спричинює суперечки й конфлікти в стосунках. Якщо ви відчуваєте, що всередині все починає «закипати», спробуйте в цей момент сказати «стоп» і дайте партнеру зрозуміти, що вам потрібна невелика перерва. Можливо, варто ненадовго вийти з кімнати, щоб заспокоїтися. Завдяки цьому ви зможете продовжити конструктивне спілкування замість того, щоб заглиблюватися в сварку.



Які є стратегії виходу з конфліктних ситуацій?

Стратегії виходу з конфліктних ситуацій — це різні варіанти дій, які допоможуть вам вийти із суперечки з партнером до її загострення. Образно кажучи, ви використовуєте червону кнопку, яку натискаєте, аби сказати партнеру, що вам потрібно зробити перерву в обговоренні. Стратегії виходу з конфліктних ситуацій можуть показати вам шляхи запобігання деяким суперечкам, які виникають у першу чергу.

Попереджувальні стратегії виходу з конфліктних ситуацій — шляхи виходу для вас

Превентивні (попереджувальні) стратегії виходу — це шляхи, які допоможуть вам уникнути негайного реагування. Існує кілька способів, які можуть допомогти вам заспокоїтися. Наприклад, ви можете знайти вихід через своє тіло або через фокусування на певних думках.

Стратегії на фізичному рівні

- Вийдіть із кімнати і випийте склянку холодної води.
- Вийдіть на свіже повітря.
- Зробіть дихальні вправи — повільно і глибоко вдихайте і видихайте.
- Збризніть обличчя холодною водою або запустіть руку під струмінь холодної води.
- Пострибайте, побігайте на місці або потрусіть руками/ногами.

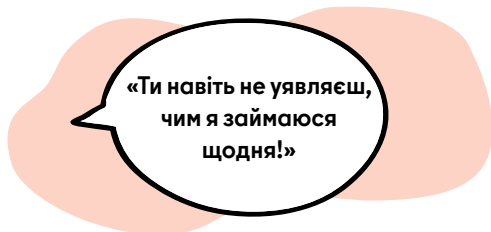
Стратегії на психічному рівні

- Порахуйте кроки (4-й, 6-й, 8-й крок).
- Згадайте, що у вас було на обід за останні 3 дні.
- Згадайте момент, який був дуже приємним

І завжди пам'ятайте наступне. Конфліктні ситуації допустимі — іноді вони несуть користь, якщо не переходять в ескалацію проблеми. Після негоди може знову виглянути сонце. Примиріться та пишіться собою як парою і вашими щоденними досягненнями.

Звичайно, після розлучення часто буває нелегко підтримувати контакт із колишнім партнером. Причини розриву стосунків дуже різноманітні. Кожен партнер зазвичай має власне бачення ситуації та власну точку зору. Однак, навіть після розставання у вас є дещо спільне — це ваша дитина / ваші діти! Усвідомте, наскільки важливо для вашої дитини (дітей), щоб ви, як колишня пара, добре ладнали один з одним, незважаючи на розставання. Можливо, вам варто звернутися по допомогу, щоб знайти способи налагодження стосунків у розлученій парі.

РОБОТА З ДОГЛЯДУ ЗА ДІТЬМИ, ДОМОГОСПОДАРСТВОМ, ХВОРИМИ



Вам знайома ця фраза? Чи часто ви самі говорите її своєму партнеру?

Після народження первістка навантаження у зв'язку з доглядом за дитиною значно зростає.

Багато новоспечених батьків раптово відчують неабияке перевантаження. Зазвичай вони не усвідомлюють, скільки виникає нових обов'язків, зумовлених зміною сімейного устрою. Також може змінитися розподіл ваших ролей. Один із партнерів враз виявляється набагато більше залученим у турботу, хатню роботу та господарство, ніж інший. Кожного дня відбувається продумування списку справ та їх виконання. Статистика свідчить, що найчастіше цим займаються матері, оскільки після народження дитини вони часто залишаються вдома.

Що ж насправді означає робота з догляду?

Робота з догляду включає в себе всю роботу вдома, як-от догляд за дітьми, організація сімейного побуту, догляд за хворими родичами, приготування їжі, ведення домашнього господарства та підтримання соціальних контактів. Робота з догляду відбувається 24 години на добу, особливо в ті роки, коли ваша дитина ще не спить всю ніч. Більше того, робота з догляду не припиняється у вихідні дні чи під час відпустки.

Робота з догляду виконується безперервно!



Приклади помітної роботи з догляду:

- Речі випрані.
- Посуд із посудомийної машини вийнятий.
- Діти перебували під доглядом після обіду — відвідування дитячих майданчиків тощо.
- Покупки зроблені, подарунки куплені, зустрічі призначені.
- Їжа приготовлена.

Проте помітна робота з догляду — це лише невелика частина повсякденного сімейного життя. Коли все складається добре, члени сім'ї бачать і цінують це.

Непомітна робота з догляду займає набагато більше часу. Зазвичай її навіть не можна усвідомити зі сторони, оскільки вона відбувається у наших головах.

Приклади непомітної роботи з догляду:

- Організація сімейних заходів.
- Відвідування зустрічей, походи за покупками, приготування їжі — усе це вимагає часу, зусиль і планування.
- Визначення того, хто чого потребує в сім'ї?
- Обмірковування того, що і для яких заходів потрібно зібрати й організувати?
- Обмірковування того, що ще потрібно зробити — сьогодні, завтра, післязавтра тощо?
- Визначення того, чи залишилося достатньо підгузків?
- З'ясування та тримання в голові, на коли призначено наступний медичний огляд дитини?



Корисно знати

Розподіл роботи з догляду

- Мова не йде про те, щоб розділити роботу по догляду між батьками порівну (50:50).
- Не всі повинні вміти робити все. Це створює величезну напругу в сімейному житті.
- Цілком нормально, якщо один із вас, наприклад, любить готувати, а інший — займатися ремонтом.

Мета полягає в тому, щоб після розподілу обов'язків у вас залишалася однакова кількість вільного часу. Йдеться не про те, що кожен щодня має час для себе, а про те, як вам вдається вписати вільний час у повсякденне сімейне життя. Важливо, щоб у кожного був час на відвідування спортзалу, зустрічі з друзями або, наприклад, на те, щоб виспатися.

РОБОТА З ДОГЛЯДУ ЗА ДІТЬМИ, ДОМОГОСПОДАРСТВОМ, ХВОРИМИ

Домашнє завдання для батьків, які хочуть поліпшити свої відносини

Записуйте все, що ви зробили протягом дня. Записуйте кожну найменшу дію з догляду, наприклад, прання, годування сусідського кота, винесення сміття, планування покупок (визначення, чи достатньо підгузків залишилося) тощо.

Так, це додаткове завдання, але завдяки докладеним зусиллям вам вдасться знайти правильне рішення. Це надасть вам конкретики, замість того, щоб обмежуватися розпливчастими заявами на кшталт «я роблю більше» або «я вже й так роблю достатньо».

Наступним кроком буде перенести вміст ваших двох списків в один великий, загальний список. Ви можете переписати всі справи на окремий третій аркуш, а потім за допомогою маркера відзначити, у яких із них вам потрібна допомога, а які, можливо, згодом можна буде розподілити іншим чином.



Позитивні ефекти цієї вправи полягають у наступному.

- Той факт, що ви маєте змогу бачити всі свої завдання на аркуші паперу, дає чіткіше уявлення про те, які помітні та непомітні для інших завдання вам потрібно виконувати.
- Завдяки цьому вам буде в першу чергу легше сприймати та усвідомлювати свої завдання та обсяг роботи з догляду.
- Важливо, за можливості, не оцінювати свою ситуацію як кращу чи гіршу, правильну чи неправильну. Йдеться не про порівняння завдань, а про обговорення їх розподілу з позиції розуміння та поваги.

Визнання та повага

Важливо визнавати та цінувати, поважати й розподіляти непомітну роботу з догляду. Та, безумовно, вашу оплачувану роботу також слід відзначити та прийняти. Завдяки рівноцінному визнанню та розподілу роботи ваші стосунки можуть стати більш гармонійними та збалансованими.



ПРОПОЗИЦІЇ З ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ



Берлінський сімейний портал

На Берлінському сімейному порталі ви знайдете багато цінної службової інформації для сімей, календар заходів для дітей, молоді та всієї родини, а також довідники із широкого кола тем (наприклад, дозвілля, фінанси, самотнє виховання, дитячі садки тощо)

← www.berlin.de/familie



Пропозиції ранньої допомоги

Пропозиції ранньої допомоги доступні для батьків, починаючи з періоду вагітності, та сімей із дітьми до трьох років. Вони орієнтовані, зокрема, на сім'ї, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Інформацію про них розміщено на наступних сторінках.

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

ПРОПОЗИЦІЇ З ПІДТРИМКИ В БЕРЛІНІ



Пропозиції з підтримки сімей у повсякденному житті

Служба в справах дітей та молоді пропонує батькам і сім'ям широкий спектр варіантів підтримки, особливо в контексті сімейного виховання

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



... та підтримки сімей

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



Підтримка у вирішенні конфліктних ситуацій

У берлінських консультаційних центрах із питань виховання та сім'ї ви можете отримати допомогу у вирішенні конфліктів у сім'ї та в парі, наприклад, у разі розставання або розлучення, з питань встановлення прав на опікунокство та спілкування, а також із питань насильства в сім'ї.

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



Берлінська служба консультування з питань виховання та сім'ї (Erziehungs- und Familienberatung, EFB) пропонує такі курси, як «Діти в центрі уваги» (Kinder im Blick), покликані допомогти батькам впоратися з розлученням і налагодити спільне вихованням дітей:

← www.efb-berlin.de



Допомога в кризових ситуаціях та у випадках насильства в сім'ї

У Берліні діє злагоджена мережа служб підтримки осіб, які постраждали від кризових ситуацій, домашнього насильства, або їхніх родичів.

Служба психологічної допомоги телефоном пропонує цілодобову психологічну підтримку та можливість виворитися для людей, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях.

Служба психологічної допомоги телефоном: тел.: 0800 111 0 111 (безкоштовний)

або 0800 111 0 222 (безкоштовний)

або

← www.berliner-krisendienst.de



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



Телефон довіри для жінок, що постраждали від насильства

Ця гаряча лінія надає підтримку та консультування жінкам, які постраждали від домашнього насильства. Тел.: 08000 116 016 (безкоштовний)

Консультування жінок

← www.big-berlin.info/node/146



Притулки для жінок

← www.big-berlin.info/node/145



Якщо ви турбуєтеся про свою дитину(-підлітка), **гаряча лінія з питань захисту дітей** пропонує цілодобові анонімні консультації. Тел.: 030 61 00 66 та

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



ХОРОША ПІДТРИМКА ВІД САМОГО ПОЧАТКУ

За допомогою видання **ElternMail Berlin** Головне управління з питань освіти, молоді та сім'ї має на меті підтримати та підбадьорити всіх батьків на початку їхнього сімейного життя та впродовж подальшого шляху. Ця пропозиція є безкоштовною для сімей та покликає надати мамам і татам корисну інформацію про розвиток їхньої дитини, а також практичні поради та відомості щодо місцевих пропозицій підтримки.

Анонс третього онлайн-видання ElternMail — 7-9 місяць життя вашої дитини

1. Яку користь принесе моїй дитині відвідування дитячого садка?
2. Належний нагляд за моєю дитиною.
3. Важлива інформація про розпорядок дня в дитячому садку.
4. Звикання — перша розлука з батьками.



Вихідні дані

Видавець
ElternLeben.de — пропозиція від
wellcome gGmbH

www.elternleben.de

www.welcome-online.de

За підтримки
Stützrad gGmbH

Фінансова підтримка Концепція



Концепція
wellcome gGmbH: д-р Мартіна Штотц

Редакція
wellcome gGmbH: д-р Мартіна Штотц,
Маделіне Гофман, Забіне Лінц

Stützrad gGmbH: Катя Брендель,
Забріна Дьорінг

Фрілансова співпраця: Карін Хакбарт,
Елізабет Хуссєндьорфер,
Ренате Ліберкнехт, Майке Майер,
Патриція Помнітц

Координація маркетингу та дизайн
wellcome gGmbH: Беріт Лонцвайгер

Графіка та макет
wellcome gGmbH: Флоріан Штюртц

Ілюстрації
iStock (lemono)

Фото
S. 1: iStock (Umesh Negi)

© wellcome gGmbH 2023



ElternMail Berlin видається платформою
ElternLeben.de — онлайн-платформа
для батьків.

Ми підтримуємо вас знаннями
та безкоштовними консультаціями
від вагітності до підліткового віку.



Підпишіться на цифрові електронні листи ElternMail, щоб не пропустити жодного випуску — це займе лише 2 хвилини.
(Deutsch / English / українська / Türkçe / Polski / العربية)

← www.elternleben.de/eltermail-berlin