

Szanuj mnie, żebym
szanowała innych

Wybaczaj, żebym
umiała wybaczać

Słuchaj, żebym umiała słuchać

Nie bij, żebym nie biła

Nie poniżaj, żebym nie poniżała

Rozmawiaj ze mną,
żebym umiała rozmawiać

Nie wyśmiewaj

Nie obrażaj

Nie lekceważ

Kochaj mnie, żebym
umiała kochać

Uczę się życia od Ciebie

* Tekst pochodzi z I etapu kampanii
„Dzieciństwo bez przemocy”



Zapraszamy do skorzystania z oferty programu
„Dobry Rodzic – Dobry Start” Fundacji Dzieci Niczyje.

Jego głównym celem jest wspieranie rodziców/
opiekunów małych dzieci (0–6 lat) oraz osób
oczekujących na dziecko, poprzez dostarczanie
informacji o tym, jak radzić sobie z trudnymi
sytuacjami, emocjami, stresem rodzicielskim.

**W ramach programu „Dobry Rodzic – Dobry Start”
możesz bezpłatnie skorzystać z:**

- konsultacji dla rodziców z psychologiem,
- spotkań terapeutycznych dla rodziców
nt. trudności rodzicielskich,
- spotkań terapeutycznych dla dzieci,
- warsztatów umiejętności wychowawczych,
- spotkań tematycznych z cyklu „Ważne tematy dla mamy i taty”,
- Aktywnych Poniedziałków dla rodziców i dzieci (1-3 lata).

Jeśli potrzebujesz pomocy i wsparcia zapraszamy
do Praskiego Centrum Dziecka i Rodziny.

Fundacja Dzieci Niczyje
PRASKIE CENTRUM DZIECKA I RODZINY
im. Aliny Margolis-Edelman
ul. Walecznych 59, wejście B
03-926 Warszawa
tel. 22 616 16 69

Aktualne informacje na temat oferty programu
„Dobry Rodzic – Dobry Start” znajdują się na stronie:
www.dobryrodzic.fdn.pl.

Program realizowany jest dzięki wsparciu finansowemu:



**Wiele dzieci czeka na Twoją pomoc...
Możesz zmienić ich sytuację
przekazując 1% podatku**

Fundacja Dzieci Niczyje
www.fdn.pl

KRS 0000 20 44 26



**Dobry Rodzic
– Dobry Start**



Narodziny dziecka to czas życiowych zmian

Pojawienie się dziecka w rodzinie to czas radości, ale także czas trudnych wyzwań związanych z nową rolą, zmęczeniem, poczuciem niepewności, własnej niekompetencji.

Czasami trudne emocje sprawiają, że rodzice nie potrafią odpowiednio opiekować się dzieckiem, cieszyć się rodzicielstwem.

Zdarza się, że potrzeba czasu, aby odnaleźć się w roli rodzica.

Czujesz smutek i zagubienie?

Większość matek doświadcza po porodzie huśtawki nastrojów (tzw. *baby blues*). Część kobiet cierpi na depresję poporodową. Aby sobie z nią poradzić, cała rodzina potrzebuje pomocy specjalisty. Jeśli w Twojej rodzinie pojawia się taki problem, spróbuj porozmawiać z lekarzem lub położną. Są miejsca, w których możesz otrzymać wsparcie!

Jesteś wyczerpana/wyczerpany?

Czasami dzieci dużo płaczą, zachowują się nie tak, jak oczekujesz. Pamiętaj, że jedynie płacząc, niemowlę może komunikować swoje potrzeby, tj. głód czy ból. Jeśli płacz dziecka sprawia, że czujesz się wyczerpana/-y i doprowadzona/-y do granic wytrzymałości, spróbuj się uspokoić, możesz położyć dziecko w łóżeczku i zrobić krok w tył. Jeśli możesz, spróbuj zapewnić sobie chwilę przerwy w opiece nad dzieckiem – poproś partnera, kogoś z rodziny lub przyjaciół, by pomógł zająć się dzieckiem.

Postaraj się wykorzystywać chwile, kiedy dziecko śpi – odpocznij i zadbaj o swoje potrzeby.

Bycie rodzicem to jedna z najpiękniejszych i najważniejszych ról życiowych. Jednak nawet najbardziej kochający i troskliwi rodzice odczuwają czasem frustrację i złość, które mogą prowadzić do zachowań krzywdzących dziecko.

Każde dziecko jest inne...

Jedno bardziej płacze, drugie częściej krzyczy, jeszcze innemu buzia nie zamyka się od ciągłych pytań. Czasami pod wpływem stresu i codziennych problemów możesz czuć, że zachowania Twojego dziecka są trudne i „nie do wytrzymania”.

Jeśli czujesz, że nie dajesz rady...

Poproś o pomoc najszybciej jak to możliwe! Nigdy nie potrząsaj dzieckiem, ani go nie bij. Brak ostrożności, a szczególnie potrząsanie małym dzieckiem, jest niebezpieczne i może negatywnie wpływać na jego dalszy rozwój.

Pamiętaj, że dziecko uczy się od Ciebie – jeśli będzie słyszało krzyki, nauczy się, że krzyk jest czymś normalnym, jeśli będzie bite, nauczy się, że siłą można rozwiązywać problemy.

Jeśli martwisz się o dziecko...

W sytuacji, gdy wiesz lub podejrzewasz, że Twoje dziecko mogło doświadczyć przemocy, zgłoś się do nas! Nasi psychologowie udzielą Ci wsparcia i zaoferują pomoc Twojemu dziecku.

Jeśli potrzebujesz wsparcia zapraszamy do Praskiego Centrum Dziecka i Rodziny (adres znajdziesz z tyłu ulotki). Przydatne adresy innych placówek znajdziesz na stronie www.dobryrodzic.fdn.pl.

Kłótnie rodzeństwa

Tak jak narodziny pierwszego dziecka, tak przyjście na świat kolejnego przynosi rewolucję w Waszej rodzinie. Często jest to największa zmiana dla starszego dziecka, które może czuć, że poświęca mu się mniej uwagi. Dlatego dzieci zaczynają walczyć o swoją pozycję: krzykiem i agresją. Niekiedy wystarczy poświęcić starszemu dziecku więcej uwagi i czasu, ale jeśli potrzebujesz więcej pomysłów na to, by poradzić sobie z kłótniami maluchów, poszukaj informacji na stronie www.dobryrodzic.fdn.pl lub skorzystaj z konsultacji dla rodziców.

„Niegrzeczne” dziecko

Dzieci często wystawiają cierpliwość swoich rodziców na próbę. Pamiętaj, że większość zachowań, które zwykliśmy uważać za „niegrzeczne”, to naturalne zachowania rozwojowe dziecka. Wszystkie dzieci sprawdzają, co im wolno, a czego nie. Czasami postępowanie dziecka trudno zrozumieć, dlatego często myślimy, że dzieci są niegrzeczne lub wręcz złośliwe. Jeśli potrzebujesz pomocy, aby przetrwać trudne zachowania malucha, dowiedz się jak sobie z nimi radzić – poszukaj informacji o klubach rodzica lub o konsultacjach z pedagogiem czy psychologiem.

