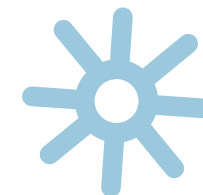


**RAZEM
DAMY
RADE!**

Poradnik
dla dumnych rodziców

Wstęp

Niniejszy projekt „Rodzicielstwo i niepełnosprawność. Specjalistyczne wsparcie dla matek i ojców z niepełnosprawnością intelektualną” ma na celu wzmocnienie rodziców w opiece i wychowaniu ich dzieci.



W ramach projektu powstały **dwie broszury – jedna dedykowana rodzicom**, którą właśnie trzymacie Państwo w rękach i **druga, dedykowana pracownikom ośrodków pomocy społecznej**, będąca ważnym uzupełnieniem pierwszej. Trzecim produktem projektowym jest **program warsztatów**, dzięki którym pracownicy ośrodków pomocy społecznej rozwijać mogą swoje umiejętności zawodowe.

Projekt „**Rodzicielstwo i niepełnosprawność. Specjalistyczne wsparcie dla matek i ojców z niepełnosprawnością intelektualną**” jest realizowany przez zespół Fundacji „Dziecko w Centrum” we współpracy z Centrum Wspierania Relacji w ramach Inkubatora Innowacji Społecznych Generator Dostępności w ramach POWER, Oś Priorytetowa IV Innowacje Społeczne i Współpraca Ponadnarodowa, Działanie 4.1 Innowacje Społeczne współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Wychowanie bez błędów jest mitem. Nic takiego nie istnieje. I nie tylko nie istnieje, ale wręcz nie powinno istnieć. Rodzice są ludźmi. Popęłniają więc błędy, i nie wiedzą wszystkiego.

Natomiast odpowiedzialni rodzice nie są mitem.

Przeciwnie. Dzieci mają prawo do odpowiedzialnych rodziców. Przyznawanie się do błędów albo niewiedzy jest prawidłowym zachowaniem ze strony rodziców.

Powinno ono zarazem być uzupełnione przez dążenie do naprawiania błędów oraz poszukiwania odpowiedzi.

J.G.Woititz

Zaproszenie

Nie ma idealnych rodziców.
Nie ma też idealnych dzieci.
I na szczęście nie o to chodzi, żeby byli.

W życiu każdego rodzica zdarzają się trudne chwile. Takie, kiedy nie rozumie, co siwweje z jego dzieckiem i kiedy zupełnie nie wie, co zrobić. Albo kiedy to, co do tej pory działało, przestało wystarczać. Takie momenty nazywamy kryzysami. Wiele osób ma wtedy wrażenie, że sobie nie poradzi. Myślą, że ten trudny czas nigdy nie minie i że sytuacja już się nie poprawi. Ale jest inaczej.

Kryzysy są naturalnym elementem życia i nieodłączną częścią rodzicielstwa. Dziecko przychodzi na świat całkowicie zależne od opieki dorosłych. Wszystkiego musi się nauczyć, by stopniowo stawać się coraz bardziej samodzielnym człowiekiem. Rolą opiekunów jest, by ten proces nauki jak najlepiej wspierać. Ale w każdej rodzinie od czasu do czasu będą się zdarzały gorsze okresy.

Mamy nadzieję, że dzięki naszym wskazówkom uda Ci się z większym spokojem pokonywać trudności. I że poczujesz się dumnym rodzicem. Jedynym w swoim rodzaju – tak jak Twoje dziecko.

Spis treści



RODZIC I RODZICIELSTWO

- 8 Co to jest rodzicielstwo?
- 10 Moje prawa i obowiązki jako rodzica
- 12 Moje rodzicielskie supermoce
- 14 Razem możemy więcej!



DZIECKO: ROZWÓJ I WYZWANIA

- 18 Rozwój dziecka
- 30 Pomoc dla dzieci w różnym wieku



Tą ikoną zachęcamy, by przejść na stronę 40 na koniec broszury i skorzystać z **listy ważnych numerów telefonu do specjalistów**.

Warto też zapoznać się ze słowniczkiem opisującym czym się zajmują.

RODZINA I SIĘĆ WSPARCIA

- 33 Gdzie znaleźć pomoc?
- 34 Jesteśmy wyjątkowi
- 36 Mały wielki człowiek
- 37 Potrzeby moje i innych
- 40 Lista kontaktów
- 47 Zakończenie
- 48 O autorach

RODZIC I RODZICIELSTWO

Co to jest rodzicielstwo?

Rodzicielstwo to bycie rodzicem, czyli mamą albo tatą. Rodzicem zostaje się na całe życie.

Bycie rodzicem to niezwykle doświadczenie. Pełne **miłości** i radości. Bycie rodzicem to też ważny i duży **obowiązek**. Przez długi czas dziecko jest zupełnie zależne od rodzica i to rodzic musi o nie w pełni zadbać.

Obowiązkiem rodzica jest **opieka**

– czyli dbanie o bezpieczeństwo, a także pielęgnacja, czyli dbanie o ciało i zdrowie dziecka. Na przykład zmienianie pieluszki, kąpanie i karmienie, kiedy jest małe, czy chodzenie do lekarza. Rodzic musi zadbać, aby dziecko było bezpieczne, na przykład, aby nie spadło z wysokości i żeby nikt go nie krzywdził.



Obowiązkiem rodzica jest **troska**,

czyli bycie kochającym i życzliwym wobec dziecka. Troskliwy rodzic spędza czas ze swoim dzieckiem, dba o wspólną zabawę i dużo śmiechu!



Obowiązkiem rodzica jest **wychowanie**

– czyli uczenie dziecka, co wolno, a czego nie, co jest dobre, a co złe. To także pokazywanie, jak należy się zachować w różnych sytuacjach, np. przy stole czy wobec innych osób.



Obowiązkiem rodzica jest **edukacja**,

czyli pomaganie dziecku w zdobywaniu wiedzy i umiejętności. Edukacja to nie tylko nauka w szkole, ale też przygotowywanie do samodzielnego życia w przyszłości, np. nauka chodzenia, ubierania się, przygotowywania posiłków czy jazdy na rowerze. Rodzice uczą też swoje dzieci, jak załatwiać różne sprawy (np. w urzędzie).



Zadań jest dużo i nie wszystkie są łatwe – dlatego bycie rodzicem to wyjątkowe wyzwanie. Rola mamy czy taty przynosi wiele radości, ale w niektórych momentach jest trudna i wymagająca. I każdy rodzic ma prawo czuć się czasem niepewnie.



Moje prawa i obowiązki jako rodzica

Wszyscy rodzice bez względu na wykształcenie, rasę czy poziom zamożności mają takie same prawa i obowiązki.



Europejska Karta Praw i Obowiązków Rodziców to dokument, który wskazuje rodzicom, jakie mają prawa i obowiązki wobec swoich dzieci. Przypomina ona ważną rzecz – że rodzice nie muszą być sami odpowiedzialni za wychowanie swoich dzieci. **Rodzice mogą prosić o pomoc w wychowaniu swoich dzieci i mają prawo tę pomoc uzyskać.**

Moje rodzicielskie supermoce

Każdy rodzic oprócz praw i obowiązków, ma swoje cele oraz marzenia. I one też są ważne.

Żeby móc o to wszystko zadbać, korzystamy z różnych zasobów.

Musimy mieć zasoby, żebyśmy mogli sprawnie działać i żeby nam się dobrze żyło.

Zasobami mogą być inni ludzie, miejsca, przedmioty, nasze cechy czy wiedza na jakiś temat. Ważnym zasobem jest dobra znajomość siebie – swoich możliwości, ale i ograniczeń czy słabszych stron.



Każdy rodzic czuje się czasem przytłoczony i bardzo zmęczony – obowiązkami, hałasem czy po prostu codziennością. Dobrze, jeśli umie mądrze korzystać ze swoich zasobów. Wtedy jest mu łatwiej pokonać rodzicielski stres i różne trudności.

Jeśli jeszcze nie czujesz się w tym mistrzem, nie przejmuj się, bo można to ćwiczyć. Ta część pomoże Ci odkryć, jak wiele różnych zasobów posiadasz.

JA JAKO MAMA/TATA:

Potrafię...

Możesz skorzystać z odpowiedzi innych rodziców – znajdują się na następnej stronie.

Jestem dobra/dobry w

Potrzebuję pomocy w ...

Muszę poćwiczyć...

Chciałabym / chciałbym spróbować częściej ...

Jestem...

Mam...

POTRAFIĘ:

śpiewać, pracować, zaplanować wydatki, zrobić zakupy, pisać, czytać, zarabiać pieniądze, ugotować zupę, przewinąć pieluszkę, jeździć na rowerze, rozmawiać, biegać, wymyślać zabawy, narysować kota, mówić, ubrać się, przyszyć guzik, zawiązać but, pościelić łóżko, posprzątać, hodować kwiaty, karmić psa, prasować, obsłużyć pralkę, kuchenkę mikrofalową, piekarnik, potrafię się dzielić, korzystać z pomocy, poprosić o wsparcie, pokazać, że kogoś kocham, nauczyć kogoś...

CO MASZ CENNEGO:

rodzinę, własny kąt, pokój, dom, ogród, kota, psa, królika, rybki, czas, pieniądze, pracę, rodziców, koleżankę, siostrę, brata, znajomych, przyjaciół, życzliwych sąsiadów, koleżanki, pomocnych nauczycieli w szkole dziecka, książki, telefon, sprawne ręce i nogi, prąd, gaz, ciepłą wodę w kranie, sojuszników, pomocników.

TWOJE ZALETY:

zaradny, cierpliwy, miły, troskliwy, pomysłowy, radosny, wesoły, spokojny, odważny, wytrwały, skromny, łagodny, optymistyczny, hojny, zdyscyplinowany, zorganizowany, opanowany, kulturalny, szybki, odpowiedzialny, gościnnie, dokładny, spostrzegawczy, opiekuńczy, wrażliwy, czynny, życzliwy, dobry w.... mam poczucie humoru, umiem się uczyć, ufam innym, jestem dobrym pracownikiem, mężem, koleżanką.

Razem możemy więcej!

Żaden rodzic nie rozwiąże wszystkich problemów sam. Każdy człowiek potrzebuje czasem wsparcia. Dobrze jeśli wiemy, do kogo możemy się zwrócić z prośbą o pomoc. Wspólnymi siłami można pokonać wiele trudności.

POMOCNIK – to ktoś, kto stoi po naszej stronie.

Osoba, na którą możemy liczyć i która wierzy, że nam się uda.

Może wspierać na różne sposoby, np.:

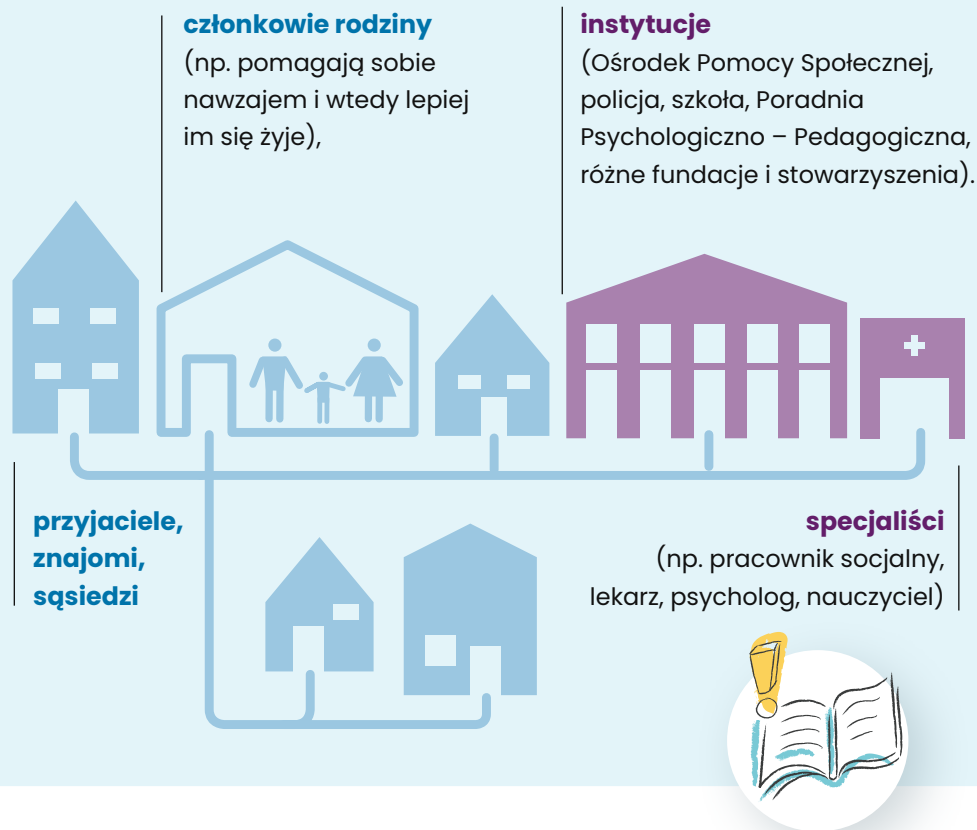
- podpowiedzieć, co zrobić
- pomagać radzić sobie z trudnościami albo zrobić coś dla nas
- zrobić coś razem z nami
- zrobić coś za nas, jeśli nie jesteśmy w stanie poradzić sobie sami z jakimś zadaniem
- zachęcać do nauki oraz próbowania nowych rzeczy
- pocieszyć, gdy się źle czujemy

.....
Napisz, jeśli coś innego przychodzi Ci do głowy

.....

.....

LUDZIE, NA KTÓRYCH MOŻEMY LICZYĆ, TO TEŻ NASZE ZASOBY. POMAGAĆ MOGĄ:



Zastanów się, jakich ludzi masz wokół siebie i co dobrze umieją.

Na kogo mogą liczyć członkowie Twojej rodziny? Na kartce obok możesz zrobić listę swoich pomocników i zapisać, jak się z nimi skontaktować. To będzie coś w rodzaju ściągki. Będziesz mógł z niej skorzystać, gdy pojawi się jakaś trudność.

Przykładowe wypełnianie: pani Kasia – odrabianie lekcji z matematyki, mama – pocieszy, gdy mi smutno, pani Jola – pomoże wypełnić pisma urzędowe....

.....
.....
imię sojusznika
forma kontaktu/adres/nr telefonu
.....
.....
w czym może pomóc

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

imię członka rodziny

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

A może to Ty znasz się na czymś na tyle dobrze, że możesz być dla kogoś pomocnikiem?

Nasza mapa wsparcia

Pomyśl, w czym Ty albo Twoje dzieci potrzebujecie teraz pomocy?

DZIECKO: ROZWÓJ I WYZWANIA

Rozwój dziecka

Ludzie czują się spokojniejsi, kiedy rozumieją, co się dzieje i wiedzą, co mają robić.

Ta wiedza też jest zasobem, z którego możemy korzystać.

Dziecko bardzo się zmienia od swoich narodzin aż do chwili, kiedy stanie się dorosłym człowiekiem.

Cały ten czas możemy podzielić na kilka etapów, nazywanych okresami rozwojowymi. W każdym z etapów dziecko rozwija się inaczej, w czym innym staje się mistrzem i w czym innym potrzebuje pomocy rodziców.

Na kolejnych stronach znajdziesz wiele informacji na temat tego, jakie ważne zmiany zachodzą w życiu każdego dziecka i jakie są Twoje najważniejsze zadania.

OKRESY ROZWOJOWE

WIEK NIEMOWLĘCY	0–1 rok
WCZESNE DZIECIŃSTWO	2–3 lata
WIEK PRZEDSZKOLNY	3–6 lat
WIEK SZKOLNY	7–10/12 lat
DORASTANIE	10/12–18 lat



WIEK NIEMOWLĘCY

od urodzenia do 1 roku

Czego dziecko się uczy

Dziecko uczy się kontrolować swoje ciało – podnosić główkę, przewracać z boku na bok, pełzać, raczkować, siadać, wstawać, a wreszcie stawiać pierwsze kroki. Zaczyna mówić, choć na początku to bardziej naśladowanie różnych dźwięków niż słowa. Lubi poznawać świat za pomocą wszystkich zmysłów – dotyka, smakuje, wącha, słucha, przygląda się.

We wszystkich codziennych aktywnościach dziecko sprawdza, czy może liczyć, że jego potrzeby będą zaspokajane i czy świat jest dobrym i przewidywalnym miejscem. Przywiązuje się do tych osób, które zaspokajają jego potrzeby – czyli zwykle najbardziej do mamy i taty.

Czego dziecko najbardziej potrzebuje

W tym wieku dziecko najbardziej potrzebuje troskliwej opieki, bliskości, dotyku, stabilności – czyli ogólnie mówiąc – **bezpieczeństwa** (nie może być krzywdzone, nie wolno nim potrząsać, zostawiać go na długo samego, szczególnie, jeśli płacze).

Twoje najważniejsze zadania

Bądź przy dziecku i z życzliwością reaguj na jego potrzeby. Ono nie potrafi jeszcze mówić, dlatego o swoich potrzebach opowiada płaczem. Odnoś się do dziecka w miły sposób. Bierz je na ręce, pokazuj świat i mów do niego, nawet jeśli masz wrażenie, że Cię nie rozumie. Twoim zadaniem jest dbanie o wiele rzeczy. Malutkie dziecko jest zupełnie niesamodzielne – musisz je karmić, dbać o jego higienę i bezpieczeństwo.

Pamiętaj, że ekrany (czyli telewizja, telefon, tablet) nie są dziecku w tym wieku w ogóle potrzebne.

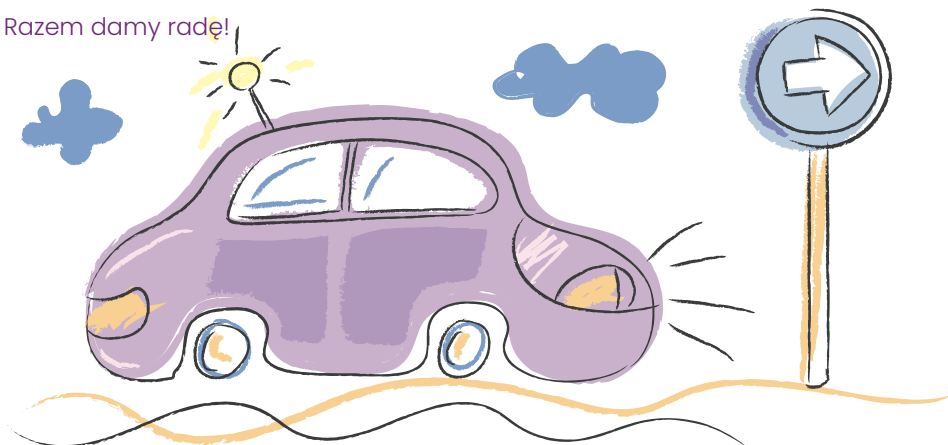


UWAGA! To ważne!

Każde dziecko rozwija się w swoim tempie.

Nie martw się, jeśli Twoje dziecko siada, zaczyna chodzić czy raczkować później niż inne dzieci. To zupełnie normalne. Jeśli jednak masz obawy, możesz zapytać pediatrę, czy Twoje dziecko rozwija się prawidłowo. Nawet jeśli lekarz zauważy jakieś problemy, podpowie Ci, co można zrobić.

Niemowlę, zanim nauczy się bawić, potrzebuje po prostu noszenia, przytulania, głaskania. Z biegiem czasu potrzebuje coraz więcej ruchu i dostawnie kilku zabawek, którymi może potrząsać, gryźć, czy przekładać z rączki do rączki.



WCZESNE DZIECIŃSTWO

1–3 lata

Czego dziecko się uczy

Dziecko w tym wieku coraz sprawniej chodzi, uczy się biegać, podskakiwać. Coraz więcej mówi – najpierw pojedyncze sylaby i słowa, potem buduje już zdania, więc łatwiej się z nim porozumieć. Uczy się korzystać z toalety lub nocnika. Coraz więcej rozumie, zaczyna rozpoznawać siebie w lustrze, więcej pamięta. Zaczyna się bawić w grupie, ale bardziej obok dzieci, niż z nimi. Dziecko chce (i potrzebuje) samo decydować w wielu sprawach, robić różne rzeczy samodzielnie.

Czego dziecko najbardziej potrzebuje

Dziecko potrzebuje wskazywania co jest dobre, a co złe, jak należy się zachowywać, a jak nie.

Potrzebuje też zgody rodziców na odważne samodzielne poznawanie świata.

Twoje najważniejsze zadania

Dziecko w tym wieku poznaje świat. Zadbaj o bezpieczeństwo.

Bardzo chce dotknąć lub wziąć do buzi to, co je zainteresowało. Może to być niebezpieczne, jeśli dotknie na przykład czegoś gorącego. Trzeba zabrać niebezpieczne przedmioty z zasięgu rąk malucha (i odłożyć w miejsce, do którego nie dosięga) lub zagrodzić drogę do urządzenia, którego nie da się przetożyć (na przykład do gorącego piekarnika).

Jeśli Twoje dziecko ogląda bajki (w telewizji czy na innym urządzeniu), ograniczaj mu czas. Kilkanaście minut dziennie powinno wystarczyć. Nigdy nie traktuj oglądanych bajek jako sposobów na usypianie dziecka.

UWAGA! To ważne!

Każde dziecko jest gotowe na pożegnanie się z pieluszką w innym wieku.

Nie można dziecka do niczego zmuszać! Niektóre dzieci korzystają z nocnika już w wieku niecałych dwóch lat, a inne dopiero jako trzy- czteroletki i to wszystko jest naturalne!

WIEK PRZEDSZKOLNY

3–6 lat



Czego dziecko się uczy

Dziecko uczy się używać swojej wyobraźni. Często bawi się w udawanie (np. zabawy w dom, w lekarza). Coraz lepiej posługuje się sztuczkami, kredkami, pędzlami, nożyczkami. Chodzi już sprawnie, potrafi bawić się samo i z innymi dziećmi, na placu zabaw, w domu lub przedszkolu. Coraz więcej rozumie, potrafi zaplanować zabawę.

Czego dziecko najbardziej potrzebuje

Dziecko bardzo potrzebuje w tym wieku kontaktu z rówieśnikami. Jeśli nie chodzi do przedszkola, trzeba zadbać o okazje do zabaw z innymi dziećmi (np. z sąsiedztwa czy z dziećmi znajomych).

Twe najważniejsze zadania

Dawaj dziecku możliwość wywierania wpływu na jego otoczenie

– pozwalaj mu decydować w niektórych drobnych sprawach, np. przygotowywać samodzielnie ubrania, udekorować jego pokój czy wybrać, w co się pobawicie. Dzięki temu maluch poczuje się ważny i mądry. Sprawuj przy tym nad nim kontrolę, bo nadal jest małym dzieckiem i nie wszystko potrafi przewidzieć. Pamiętaj, że Twoje dziecko coraz więcej rozumie i cały czas się uczy, a im częściej będzie miało okazję być samodzielne i odnosić sukcesy, tym bardziej będzie w siebie wierzyć.

UWAGA! To ważne!

W wieku przedszkolnym dziecko zaczyna odczuwać wstyd. Naucz je, że niektórych części ciała nie pokazujemy w miejscach publicznych. Ucz je też higieny – pamiętajcie o prysznicu, myciu zębów czy rąk.



Dzieci naśladują dorosłych – ważne jest to, jak rodzice się zachowują, czyli jaki dają przykład. Staraj się więc spędzać wspólny czas bardziej na zabawie z dzieckiem czy uczeniu go prostych obowiązków domowych niż na oglądaniu programów czy bajek w telewizji lub na innym urzędzeniu.



WIEK SZKOLNY

7–10/12 lat

Czego dziecko się uczy

Dziecko zaczyna rozumieć cudzy punkt widzenia

– to znaczy zastanawia się nad przyczynami zachowań innych ludzi. Potrafi coraz lepiej wyobrazić sobie, jak samo by się czuło lub zachowywało, gdyby znalazło się w sytuacji innego człowieka. Dziecko nabiera **poczucia kompetencji**, czyli poczucia, że w czymś jest dobre, a z czymś innym radzi sobie słabiej. Zaczyna chodzić do szkoły. W szkole uczy się czytać, pisać i liczyć. Coraz lepiej i dłużej potrafi skupić uwagę, coraz więcej zapamiętuje.

Czego dziecko najbardziej potrzebuje

Dziecko potrzebuje, by inni je doceniali i zauważali, ile rzeczy już umie. Chce być traktowane sprawiedliwie.



Twoje najważniejsze zadania

Zapisz dziecko do szkoły, pomagaj mu w domu w odrabianiu lekcji (w miarę swoich możliwości lub korzystając ze wsparcia innych osób) i pakowaniu plecaka w pierwszych klasach. W późniejszych etapach nauki pytaj i sprawdzaj, czy dziecko samo pamiętało odrobić zadania. Kontaktuj się z nauczycielami, aby wiedzieć, jak radzi sobie w szkole. Od nauczycieli dowiesz się, jak możesz najlepiej pomagać w nauce.

Twoje dziecko będzie w tym wieku poznawało internet. Kontroluj, co ogląda, czy są to programy (np. bajki) przeznaczone dla dzieci.

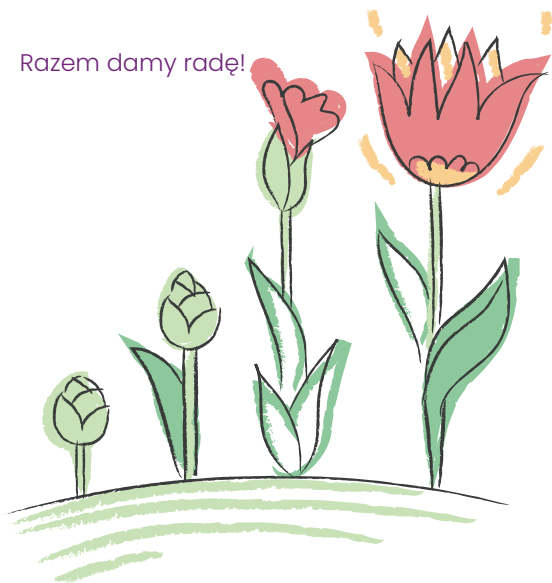


UWAGA! To ważne!

Pójście do szkoły to duże przeżycie dla dziecka i rodziców.

Przygotuj dziecko na to wydarzenie, opowiadaj mu, co to jest szkoła, co się w niej robi. Nigdy nie strasz dziecka szkołą ani nauczycielami!

W tym wieku dziecko coraz bardziej liczy się ze zdaniem rówieśników, ale rodzice nadal są bardzo ważni.



DORASTANIE

10/12 – 18 lat

Czego dziecko się uczy

To czas poznawania i określania samego siebie. Ciało bardzo mocno się zmienia i nastolatek musi się z tym oswoić. Dorastający młody człowiek coraz wyraźniej **czuje, kim jest i czego chce**. Zauważa, że różni się od swoich rodziców i często wchodzi z nimi w konflikty, ale nadal potrzebuje ich obecności i wsparcia (nawet, jeśli sprawia wrażenie, że ma wszystko w nosie). To okres planowania swojej przyszłości, poznawania swoich możliwości i ograniczeń. Dojrzewanie to często burzliwy okres i dziecko może nie rozumieć, co się z nim dzieje i czuć wiele obaw z tym związanych.

Czego dziecko najbardziej potrzebuje

Potrzebuje Twojej obecności, nawet wtedy, kiedy się buntuje.

Potrzebuje Twojego zrozumienia, przytulenia, szczególnie wtedy, gdy trudno jest mu radzić sobie z własnymi emocjami. Potrzebuje też okazji, by decydować o sobie i czuć, że może być samodzielne.

Ponieważ zaczynają działać hormony, zmienia się zapach potu i pojawiają się problemy ze skórą i włosami. Rodzic musi nauczyć dziecko jeszcze lepszego dbania o higienę (np. przypominać o potrzebie częstszego mycia włosów i używania antyperspirantu).

Twoje najważniejsze zadania

W wieku dorastania nastolatek uzyskuje dojrzałość fizyczną i seksualną, to znaczy, że jego ciało zmienia się w ciało dorosłego człowieka.

Dziewczyny zaczynają miesiączkować – przygotuj swoją córkę na to wydarzenie. Opowiadaj jej o miesiączce, zanim córka zacznie miesiączkować, aby nie przstraszyła się, gdy to już nastanie. Naucz ją korzystać ze środków higienicznych. Ważne także, aby dzieci dowiedziały się, że nie można pozwalać innym ludziom dotykać ich intymnych części ciała. Powinny także wiedzieć, jak dochodzi do ciąży.

Jeśli tematy seksualności Cię krępują, albo nie wiesz, jak rozmawiać, poproś o pomoc specjalistę, np. psychologa.



UWAGA! To ważne!

Dorastanie to czas wyboru szkół ponadpodstawowej i zawodu. Słuchaj swojego dziecka, towarzysz mu i nie odrzucaj, nawet, jeśli nie podobają Ci się jego zachowania. Pytaj o to, co jest dla niego ważne i jak się widzi w przyszłości. Porozmawiajcie, jaką pracę chciałoby wykonywać i dlaczego. Nie wyśmiewaj jego pomysłów. Jeśli potrafisz, przedstaw mu dobre i słabe strony różnych wyborów lub zachęć dziecko do zastanowienia się nad nimi. W każdej sprawie powtarzaj dziecku, że wierzysz, że da sobie radę.

Pamiętaj, że kiedy dziecko kończy 18 lat, zgodnie z polskim prawem staje się dorosłe i samo może o sobie decydować. Jego rozwój nadal jeszcze jednak trwa. Mimo tego, że według prawa jest już pełnoletni, to jeszcze przez kilka kolejnych lat tego dorosłego życia będzie się uczył i powoli w nie wchodził. W tym też przyda mu się Twoja pomoc.



Pomoc dla dzieci w różnym wieku

Dzieciom w różnym wieku potrzebna bywa pomoc różnych specjalistów.

Do niektórych chodzi się regularnie i dosyć często, np. aby upewnić się, że dziecko rozwija się prawidłowo. Do innych rzadko lub tylko w razie potrzeby. Na poniższym rysunku można sprawdzić, do jakich specjalistów najczęściej wybieramy się z dzieckiem w różnym wieku.

MAŁE DZIECKO (0-6 LAT)

Obowiązkowe wizyty:

Położna środowiskowa (po porodzie odwiedza nas w domu i sprawdza, jak się czuje noworodek i mama)

Ortopeda (zbada bioderka noworodka)
– skierowanie do ortopedy otrzymamy przy wyjściu ze szpitala położniczego

Pediatra (regularne wizyty kontrolne, na szczepienia i wizyty w razie choroby)

Dentysta (gdy dziecko ma już ząbki)

Wizyty w razie potrzeby:

Psycholog i pedagog (w przedszkolu lub innych instytucjach)

Lekarze specjaliści

Inni specjaliści, np. fizjoterapeuta, logopeda

DZIECKO SZKOLNE

Obowiązkowe wizyty:

Pediatra (regularne wizyty na szczepienia i wizyty w razie choroby)

Dentysta (regularne wizyty kontrolne i w razie bólu lub choroby)

Wizyty w razie potrzeby:

Psycholog i pedagog (w szkole podstawowej, poradni psychologiczno-pedagogicznej lub w innych instytucjach)

Lekarze specjaliści

Inni specjaliści, np. fizjoterapeuta, logopeda

NASTOLATEK

Obowiązkowe wizyty:

Pediatra (regularne wizyty na szczepienia i wizyty w razie choroby)

Dentysta (regularne wizyty kontrolne i w razie bólu lub choroby)

Ginekolog (warto zabrać do niego córkę, gdy zacznie miesiączkować i od tej pory chodzić regularnie na kontrolne wizyty)

Wizyty w razie potrzeby:

Psycholog i pedagog (w szkole podstawowej, średniej, poradni psychologiczno-pedagogicznej lub w innych instytucjach)

Lekarze specjaliści

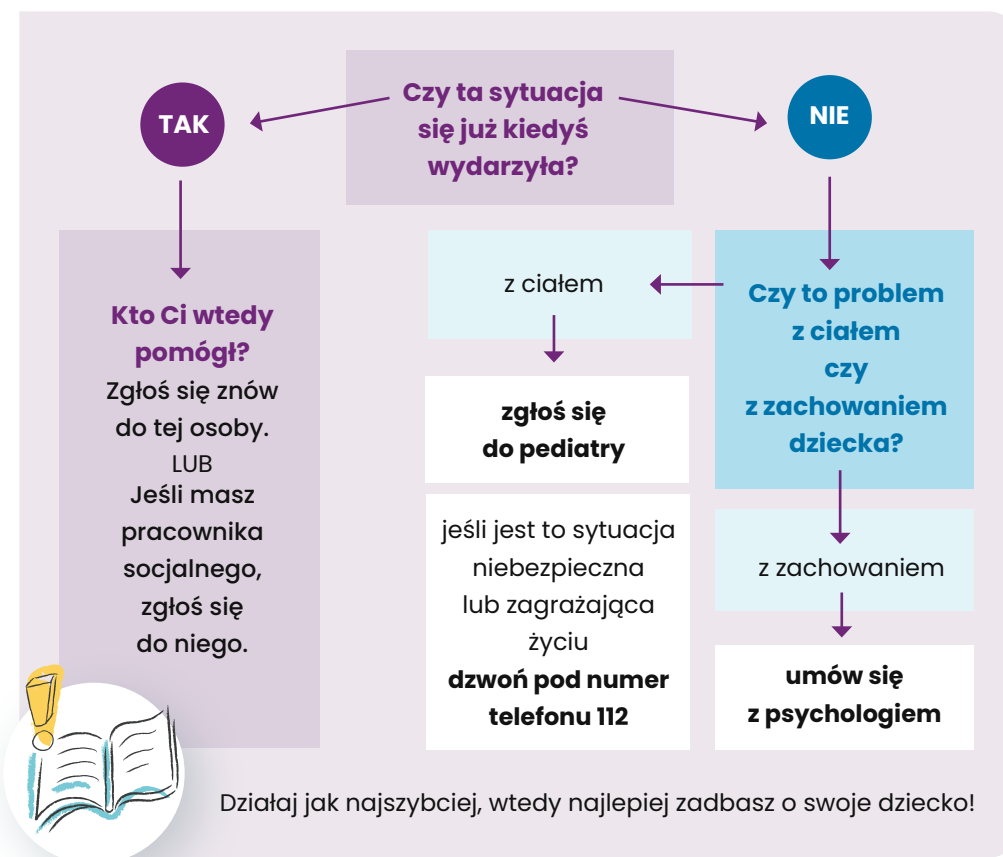
Inni specjaliści, np. fizjoterapeuta, logopeda

Gdzie znajdę pomoc?

Czasami dzieje się z dzieckiem coś, czego nie rozumiemy. Chociaż chcemy mu pomóc, nie wiemy jak to zrobić. Zdarza się to każdemu rodzicowi.

Wtedy potrzebujemy wsparcia specjalisty.

DO KOGO SIĘ ZGŁOSIĆ, KIEDY POJAWIA SIĘ JAKAŚ TRUDNOŚĆ Z DZIECKIEM, A JA NIE WIEM, JAK SIĘ ZACHOWAĆ...



Działaj jak najszybciej, wtedy najlepiej zadbasz o swoje dziecko!

**RODZINA
I SIĘĆ WSPARCIA**

Jesteśmy wyjątkowi

Każda rodzina jest jedyna w swoim rodzaju. Ma swoje zwyczaje, ulubione zabawy i pomysły na wspólne spędzanie czasu.

Im lepiej ludzie wiedzą, co ich łączy i uszczęśliwia, tym łatwiej się porozumieć i znaleźć sposób, by dobrze razem się żyło. Wiedza na swój temat jest kolejnym z zasobów, który możecie rozwijać.

CO DOBREGO WYRÓŻNIA WASZĄ RODZINĘ?

Najbardziej lubimy razem ...

Jesteśmy wyjątkowi, bo ...

Świetnie nam wychodzi ...

Jesteśmy dumni z ...

Cieszymy się, gdy...

Nasze mocne strony to: ...

TE KARTĘ MOŻNA SKSEROWAĆ I WRĘCZYĆ KAŻDEMU CZŁONKOWI RODZINY – MAMIE, TACIE, DZIECKU. KAŻDY WYPEŁNIA JĄ SAMODZIELNIE.

Wpisz swoje imię i dokończ zdania oraz odpowiedz na pytania.

Jestem dumna / dumny z

Lubię w sobie

Umiem

Jestem dobra / dobry w

Jestem najszczęśliwsza / najszczęśliwszy, gdy

Co daje mi siłę?

Chcę się nauczyć

Marzę o

Podziwiam

za

Wpisz imię kogoś z Twojej rodziny

Mały wielki człowiek

Każdy rodzic ma prawo być dumny ze swojego dziecka, a każde dziecko potrzebuje, by rodzice je zauważali i kochali (nawet, jeśli nie zawsze zachowuje się idealnie).

CO TY NAJBARDZIEJ CENISZ U SWOJEGO DZIECKA? JAKIE MA ZASOBY?

Wykropkowane miejsca uzupełnij imieniem dziecka.

W
najbardziej lubię:

.....
najbardziej lubi:

.....
jest mistrzem w:

.....
dopiero się uczy:

.....
potrzebuje ode mnie:

Cieszę się, że :

Potrzeby – moje i innych

Ludzie – mali i duzi – by żyć, potrzebują jeść, spać i odpoczywać. To potrzeby ciała, czyli fizjologiczne. Równie ważne są potrzeby psychiczne.

Potrzeby psychiczne to np.: bezpieczeństwo, miłość, szacunek, zabawa, decydowanie o sobie, bycie dostrzeżonym i akceptowanym.

Potrzeby nigdy nie są czymś złym ani wstydliwym. Są uniwersalne (to znaczy wszyscy ludzie, bez względu na wiek, majątek czy wykształcenie, mają je takie same).

Rodzice potrzebują, by dzieci ich szanowały. Dzieci też potrzebują szacunku. Wszyscy chcą, by inni ich słuchali.



Pomyśl:

- Jakie potrzeby uważasz za najważniejsze?
- O jakie chcesz zadbać lepiej niż do tej pory?

Możesz skorzystać z listy podpowiedzi dostępnej na stronie 38.



LISTA POTRZEB

Potrzeby fizyczne,

np. bezpieczeństwa fizycznego, dotyku, odpoczynku, pożywienia, ruchu, schronienia, snu, wody.



Autonomii,

np. decydowania o sobie, niezależności, spontaniczności, wolności wyboru własnych planów, celów, marzeń i wartości (czyli tego, co dla nas ważne) i wyboru sposobu realizacji tych potrzeb.



Kontakt z samym sobą,

np.: autentyczności, celu, kreatywności, osiągnięć, poczucia własnej wartości, rozwoju, uczenia się, samoakceptacji, sensu, zaufania.



Radości życia,

np.: dobrostanu, humoru, łatwości, nadziei, radości, różnorodności, zabawy.



Związku z innymi ludźmi,

np.: bezpieczeństwa emocjonalnego, bliskości, ciepła, dzielenia się, intymności, miłości, przynależności, równych szans, szacunku, szczerości, uwagi (bycia brany pod uwagę), uznania, więzi, wsparcia, wspólnoty, zaufania, zrozumienia.



Związku ze światem,

np.: kontaktu z przyrodą, piękna, porządku.

Zadaniem rodzica jest dbanie o potrzeby dzieci. Ale nie tylko to jest ważne. Musimy też dbać o swoje potrzeby. Każdy ma swoje własne sposoby. Jedne są dobre, a inne nie za bardzo.

UWAGA!

Trzeba pamiętać, że nasze zachowanie wpływa na innych.

Krzyk, bicie, ciągłe krytykowanie (czyli mówienie niemiłych rzeczy) i kontrolowanie (czyli ograniczanie swobody) sprawia ból i krzywdzi.

Gdy nie mamy tego, co jest dla nas ważne, źle się czujemy. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę, co jest przyczyną. W trudnych chwilach warto zapytać siebie samego:

- Co jest teraz dla mnie ważne? O co mi najbardziej chodzi?
- Co mogę zrobić, żeby dostać to, na czym mi zależy, w taki sposób, aby nikogo nie skrzywdzić?
- Co lub kto mi może teraz pomóc?



Dbanie o potrzeby dzieci jest ważnym zadaniem rodziców. Dzieci same nie są w stanie w pełni się o siebie zatroszczyć. Swoimi zachowaniami pokazują rodzicom, że czegoś potrzebują. Czasem robią to w sposób, którego nie rozumiemy. Na przykład krzyczą, płaczą czy biją.

Czasem dzieci robią coś, co nam przeszkadza, bo nie umieją inaczej wyrazić tego, co czują. Dopiero się uczą. Bez pomocy dorosłych nie nauczą się wielu potrzebnych rzeczy.

PAMIĘTAJ!



Jeśli denerwujesz się na jakieś zachowanie swojego dziecka, możesz spróbować odpowiedzieć sobie na takie pytania:

- Co jest teraz ważne dla mojego dziecka? O co mu chodzi?
- Jaką potrzebę próbuje zaspokoić zachowując się w ten sposób?
- Co ja mogę zrobić, by mu pomóc?

Potrzebować to nie to samo, co chcieć. Zadaniem rodzica jest dbać o potrzeby dziecka, a nie robić wszystko, czego ono chce. Odróżnianie tych dwóch rzeczy to ważne zadanie kochających rodziców.

PAMIĘTAJ!



Czasem rodzic z troski o dziecko powinien mu czegoś odmówić albo zabronić (np. kupienia kolejnej zabawki lub spędzania całego wolnego czasu na graniu na telefonie).



Bardzo istotne jest wspólne spędzanie czasu (np. na zabawie, rozmowie lub spacerze), czuły dotyk i życzliwe nastawienie. Jeśli w rodzinie panuje atmosfera szacunku, łatwiej skorzystać ze wsparcia i przyznać się do błędów.



Dzieci najbardziej potrzebują czuć się bezpieczne, kochane i ważne – wtedy rozwijają się najlepiej. Rodzice też potrzebują bezpieczeństwa, miłości i szacunku – wtedy najlepiej mogą wspierać rozwój swoich dzieci i w pełni korzystać ze swoich zasobów.

Lista kontaktów

MOJE WAŻNE TELEFONY

.....

 nazwisko i numer do rejestracji
 Twojego lekarza rodzinnego

.....

 nazwisko i numer do rejestracji
 pediatry Twojego dziecka

.....

 adres i telefon pomocy doraźnej
 (pomoc lekarza po godz. 18 i w dni
 wolne od pracy)

.....

 nazwisko i numer telefonu
 Twojego pracownika socjalnego

.....

 nazwisko i numer telefonu
 Twojego dzielnicowego

.....

 nazwisko wychowawcy i kontakt do szkoły

112

**Numer alarmowy, pod który
 dzwoniemy, gdy zagrożone jest
 czyjeś zdrowie lub życie.**

Musimy mieć pewność, że dzieje
 się coś złego.

Jak dzwonić na telefon 112?

→
 wskazówki w żółtej ramce na stronie 44

TELEFONY ZAUFANIA

800 120 002 – Ogólnopolski Telefon Dla
 Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska
 Linia"

800 080 222 – Całodobowa, Bezpłatna
 Infolinia dla Dzieci, Młodzieży, Rodziców
 oraz Nauczycieli

22 484 88 01 – Antydepresyjny Telefon
 Zaufania

116 123 – bezpłatny kryzysowy telefon
 zaufania dla osób dorosłych
 (codziennie godz. 14:00–22:00)

116 111 – bezpłatny kryzysowy telefon
 zaufania dla dzieci (całodobowo)

Słowniczek specjalistów i instytucji

PODZIAŁ WEDŁUG RODZAJU POMOCY, JAKIEJ UDZIELAJĄ

POMOC FINANSOWA I SOCJALNA

Asystent rodziny – jest zatrudniony przez Ośrodek Pomocy Społecznej. Wspiera rodziców i opiekunów, którzy tego potrzebują. Towarzyszy rodzinie i pomaga w rozwijaniu umiejętności wychowawczych oraz takich, które gwarantują wszystkim domownikom bezpieczeństwo i zdrowie. Pomoc asystenta rodziny można uzyskać po złożeniu wniosku do Ośrodka Pomocy Społecznej lub decyzją sądu.

Ośrodki interwencji kryzysowej – oferują natychmiastową pomoc, bezpieczeństwo i schronienie dla osób, które spotkało coś złego (np. przemoc, pożar, utrata dobytku). Działają bezpłatnie i całodobowo.

Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS, MOPS, GOPS, MOPR) – ich zadaniem jest udzielanie pomocy mieszkańcom gminy, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji finansowej lub życiowej. OPSy współpracują z innymi instytucjami i specjalistami (np. psychologiem, kuratorem, szkołą, sądem, policją).

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) – udziela różnego rodzaju pomocy dzieciom, rodzinom, osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym mieszkającym na terenie powiatu. PCPR zajmuje się również zapewnieniem opieki zastępczej dzieciom w przypadku, gdy rodzice z jakiegoś powodu nie mogą wypełniać swoich obowiązków

Pracownik socjalny – pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej (OPS, MOPS, GOPS, MOPR).

Pomaga rodzinom w trudnej sytuacji: np. finansowej, z problemami wychowawczymi, alkoholowymi lub przemocy. Pracownicy socjalni NA WNIOSEK klienta udzielają pomocy materialnej, psychologicznej, czasem również prawnej.

Psycholog – specjalista, który pomaga w problemach zdrowia psychicznego. Nie jest lekarzem, więc nie zapisuje leków. Rozmawia z ludźmi o tym, jak się czują i co sprawia im trudność. Pomaga zrozumieć siebie oraz potrzeby i zachowania swoje i innych. Jeśli się na to zdecydujemy, może pomóc zmieniać to, na co mamy wpływ, by żyło nam się lepiej. Pomoc udzielana przez psychologa może mieć formę wsparcia, porady lub terapii.

Wolontariusz – nieodpłatnie udziela pomocy rodzinie (może to być np. opieka nad dziećmi lub korepetycje czy odrabianie lekcji).

POMOC W OBSZARZE OCHRONY ZDROWIA

112 – numer alarmowy, pod który dzwoniemy, gdy zagrożone jest czyjeś zdrowie lub życie. Musimy mieć pewność, że naprawdę dzieje się coś złego (np. nagłe zachorowania lub urazy u dzieci, pożar, wypadek oraz nagłe pogorszenie stanu zdrowia, takie jak utrata przytomności, drgawki, krwotok).

Jak dzwonić na telefon 112?

wskazówki w żółtej ramce obok

Lekarz rodzinny (lekarz pierwszego kontaktu) – pracuje w przychodni zdrowia. Lekarz dziecięcy to **pediatra**.

Zajmuje się podstawową opieką zdrowotną, czyli bezpłatnym leczeniem najczęstszych schorzeń (np. przeziębienia czy anginy) oraz zapobieganiem chorobom. Wypisuje recepty i skierowania do szpitala lub specjalisty, jeśli jest taka potrzeba. Pracuje najczęściej w godzinach 8:00 – 18:00. Po godzinie 18:00 i w dni wolne od pracy udzielaniem pomocy w sytuacjach nie zagrażających życiu zajmuje się **pomoc doraźna**.

Jaki jest adres i telefon najbliższej pomocy doraźnej?
Sprawdź i zapisz!



JAK DZWONIĆ?

112 to numer do centrum powiadamiania ratunkowego. Telefon odbiera dyspozytor – on pomoże wezwać odpowiednią pomoc.

Aby usprawnić wezwanie pomocy, zachowaj spokój i odpowiadaj dokładnie na pytania dyspozytora.

Dyspozytor zapyta o:

- adres
- nazwisko
- co się dzieje?

Wszystkie pytania są ważne i konieczne, aby podjąć dobrą decyzję. Nie można ich pominąć.

Kiedy dyspozytor rozpozna, która ze służb powinna udzielić pomocy (straż pożarna, policja czy pogotowie), połączy Cię z drugim dyspozytorem. Ten zada Ci te same pytania drugi raz i, gdy usłyszysz odpowiedź, wyśle pomoc na wskazany adres.

Lekarze różnych specjalności

– zajmują się badaniem i leczeniem konkretnych chorób i części ciała. Skierowanie do większości specjalistów musi wypisać lekarz rodzinny.

- Alergolog – alergie
- Audiolog – słuch
- Chirurg – stulejka, wędzidełko, różne operacje i urazy
- Dermatolog – skóra
- Hematolog – krew
- Kardiolog – serce
- Laryngolog – gardło, uszy, alergie
- Neonatolog – zajmuje się zdrowiem noworodków
- Neurolog – układ nerwowy
- Ortopeda – złamania, problemy z kręgosłupem
- Psychiatra – zdrowie psychiczne (nie potrzeba skierowania)

Pogotowie Ratunkowe

– nr telefonu 112 – karetka powinna być wzywana, gdy czyjeś życie jest zagrożone (np. zawał serca, utrata przytomności, wypadek). Załoga pogotowia, czyli najczęściej ratownicy medyczni (rzadziej pielęgniarki lub lekarz) udzielają pomocy na miejscu lub zabierają do szpitala. Nie wypisują recept i nie zostawiają leków na zapas. Ich zadaniem jest ratowanie życia, a nie leczenie.

Jak dzwonić na telefon 112?

wskazówki w żółtej ramce obok

Poradnia Zdrowia Psychicznego

(PZP) – pracują w niej specjaliści od diagnozowania i leczenia problemów zdrowia psychicznego (psychiatry, psychologowie i terapeuci)

Psychiatra – lekarz, który pomaga w problemach zdrowia psychicznego. Nie musisz mieć skierowania. Lekarz stawia diagnozę i decyduje, czy trzeba brać leki. Na pierwszym spotkaniu pyta o objawy, historię chorób w rodzinie i różne tematy związane ze zdrowiem (nie tylko psychicznym). Na kolejnych wizytach kontroluje, czy leki dobrze działają. Jeśli stan pacjenta tego wymaga, może zalecić leczenie w szpitalu.

Psycholog – specjalista, który pomaga w problemach zdrowia psychicznego. Nie jest lekarzem, więc nie zapisuje leków. Rozmawia z ludźmi o tym, jak się czują i co sprawia im trudność. Może pracować w poradni zdrowia psychicznego (PZP). Żeby umówić się na spotkanie z psychologiem w PZP, potrzebne jest skierowanie (od lekarza rodzinnego lub psychiatry). Psycholog w obszarze ochrony zdrowia może pracować też w Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego lub Poradni Leczenia Uzależnień albo poradniach/ szpitalach specjalistycznych.

POMOC W OBSZARZE EDUKACJI

Logopeda – specjalista od diagnozowania i leczenia trudności związanych z mową.

Placówki edukacyjne – miejsca, w których dzieci się uczą i w których opiekują się nimi dorośli inni niż rodzice. Są to żłobki (dla dzieci do 3. roku życia), przedszkola (2,5 – 6 lat) i szkoły (dzieci od 7. roku życia). Dziecko do placówki zapisuje rodzic (jest to tak zwana rekrutacja). Dziecko nie musi chodzić do żłobka ani do przedszkola. Obowiązkiem rodzica jest zapisanie go do zerówki oraz szkoły podstawowej.

Psycholog/pedagog szkolny

– zajmuje się udzielaniem pomocy uczniom, którzy potrzebują różnego rodzaju wsparcia w szkole. O taką pomoc dla dziecka może poprosić rodzic lub nauczyciel albo samo dziecko. Z pomocy pracowników oświaty mogą skorzystać również rodzice (np. poradzić się lub dopytać, jeśli coś jest dla nich niejasne).

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

– przeprowadza się w niej badania i wydaje dokumenty, na podstawie których szkoła dostosowuje wymagania wobec ucznia. Jeśli dziecko ma trudności z nauką lub

zachowaniem, np. nie chce chodzić do szkoły, ma kłopoty z czytaniem lub nie może się skupić, warto zgłosić się do poradni psychologiczno-pedagogicznej. Pracują w niej pedagodzy, psycholodzy i logopedzi. Udzielają pomocy nie tylko dzieciom oraz młodzieży, ale też rodzicom i nauczycielom.

W poradni psychologiczno-pedagogicznej oprócz diagnozy, można również otrzymać wsparcie, np. w wyborze szkoły czy zawodu dla dziecka. Pomoc jest nieodpłatna i nieobowiązkowa.

TO WAŻNE!

Dziecko do poradni zgłasza rodzic. Musi wypełnić wniosek, w którym określi, na czym polega zgłaszany problem i jakiej pomocy oczekuje. Jeśli uczeń jest pełnoletni, sam wypisuje wniosek.

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne podlegają rejonizacji, czyli zajmują się wsparciem dzieci i młodzieży z placówek edukacyjnych w danym rejonie. O tym, do której powinno się zgłosić, najlepiej zapytać nauczyciela lub pedagoga albo sprawdzić w Internecie.

POMOC W OBSZARZE OCHRONY RODZINY

Dzielnicowy – policjant, który zajmuje się sprawami mieszkańców danej dzielnicy czy miejscowości.

Sprawdź nazwisko i numer swojego dzielnicowego i na wszelki wypadek **zapisz go!**

Znajdziesz go na stronie internetowej policji.

Można się z nim bezpośrednio kontaktować telefonicznie np. gdy jest się świadkiem łamania prawa lub gdy dochodzi do przemocy w rodzinie.

KOPD – Komitet Ochrony Praw Dziecka

– organizacja oferująca bezpłatną pomoc dzieciom i ich rodzinom. Zadaniem KOPD jest ochrona dzieci przed krzywdą i naruszaniem ich podstawowych praw i interesów.

Kurator – to osoba wyznaczona przez sąd rodzinny do pełnienia nadzoru nad prawidłowym wypełnianiem zadań i obowiązków wobec dzieci. Kurator sprawdza, czy rodzice robią to, co powinni. O tym, że u danej rodziny pojawi się kurator, decyduje wyrok sądu.

Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przemocą

– osoby, które zostały pokrzywdzone, czyli padły ofiarą przestępstwa (oraz członkowie ich rodzin, czyli np. dzieci) mogą uzyskać nieodpłatne wsparcie: informacyjne (czyli dowiedzieć się, np. co można zrobić w tej sytuacji), psychologiczne oraz prawne (porady prawnika). Czasem również materialne. Przemocą jest np. przemoc, kradzież.

Prawnik – udziela pomocy prawnej (np. dotyczącej spraw rodzinnych, spadkowych, pism do sądu).

Sąd Rodzinny to wydział sądu zajmujący się sprawami osób nieletnich i rodzin. Do sądu rodzinnego można zwrócić się o pomoc, gdy zdrowie i życie dziecka jest w niebezpieczeństwie lub gdy trzeba ustalić ważne kwestie dotyczące np. sprawowania opieki nad dzieckiem. Wniosek do sądu może napisać rodzic lub instytucja, np. szkoła czy ośrodek pomocy społecznej.

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ RODZICIELSTWA

**Fundacja
Dajemy Dzieciom Siłę**

ul. Mazowiecka 12/25
00-048 Warszawa
tel.: 22 616 02 68
mail: biuro@fdds.pl
www.fdds.pl

Fundacja RELACYJNI

ul. Chojnicka 58
60-480 Poznań
tel: 509 599 698
mail: kontakt@wspieranierelacji.pl
www.wspieranierelacji.pl

Fundacja Zero-Pięć

ul. Prusa 14/7
60-819 Poznań
mail: kontakt@fundacja05.pl
www.fundacja05.pl

**Fundacja na Rzecz Osób
Niepełnosprawnych
ARKADIA**

ul. Młyńska 2-4
87-100 Toruń
tel. (056) 654 84 81
www.arkadia.torun.pl

**Fundacja
Dziecko w Centrum**

ul. Zeylanda 9/3
60-808 Poznań
tel.: 888 08 05 08
mail: fundacja@dzieckowcentrum.org
www.dzieckowcentrum.org

Fundacja Sto Pociach

ul. Freta 20/24a
00-227 Warszawa
tel: 530 494 027
mail: recepcja@stopociach.pl
www.stopociach.pl

**Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną**

ul. Głogowa 2B
02-639 Warszawa
tel.: 22 848 82 60
mail: zg@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Zakończenie

Niniejsza broszura nie ma na celu odpowiedzieć na wszystkie pytania, które pojawiają się w temacie rodzicielstwa osób z niepełnosprawnością. Jako jej twórcy zdajemy sobie sprawę z powagi, szerokości i złożoności tej kwestii.

Obserwując jednak życie rodzin osób z niepełnosprawnością, w których niepełnosprawność dotyczy dzieci bądź/i dorosłych, jesteśmy przekonani, iż konieczne jest podjęcie dyskusji dotyczącej systemowego ich wspierania po to, aby w najlepszy z możliwych sposobów wzrastały oraz wypełniały opiekuńcze i wychowawcze role.

Dzięki wdrożeniu założeń Konwencji ONZ w Polsce, a także idącej za nią zmianie społecznej w zakresie myślenia o niepełnosprawności w ogóle, jako specjaliści coraz częściej dostrzegamy w osobie niepełnosprawnej człowieka, który ma takie same potrzeby i takie same prawa, jak my. To dobra i konieczna ewolucja, jednak przynosząca wiele pytań związanych z systemowymi rozwiązaniami i propozycjami działań, które miałyby być maksymalnie efektywne.

Niniejszy materiał ma na celu podjęcie tematu skutecznego i mądrego wspierania rodziców z niepełnosprawnością. Ma pomóc zdjąć z nich negatywne, patologizujące piętno i pozwolić zaistnieć jako osobom, które – jak trzeba niestety podkreślić – nie otrzymują całościowego, potrzebnego im wsparcia w przygotowaniu do pełnienia rodzicielskich ról.

Chcielibyśmy, aby niniejsze publikacje przyczyniły się do lepszego rozumienia osób z niepełnosprawnością i oddania im prawa do bycia wystarczająco dobrymi rodzicami.

O autorach i autorkach

Alicja Bogaczyk – **pedagożka specjalna, nauczycielka wychowania przedszkolnego.** Propagatorka komunikacji empatycznej i myśli humanistycznej w relacjach zawodowych i prywatnych. Zaangażowana w promowanie idei „pracy nad sobą”, by łatwiej i lepiej porozumiewać się z innymi ludźmi.

Maciej Duras – **pedagog specjalny, terapeuta integracji sensorycznej,** od ponad dwudziestu lat pracujący z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi z niepełnosprawnością intelektualną i autyzmem. Psychoterapeuta w szkoleniu, pracujący w nurcie psychodynamicznym. Prowadzi grupy wsparcia oraz konsultacje indywidualne dla rodziców dzieci w spektrum autyzmu i z niepełnosprawnościami. Prywatnie mąż, tata dwóch synów oraz miłośnik psów.

Paulina Gołaska-Ciesielska – **psycholożka, pedagożka specjalna, terapeutka, wykładowczyni akademicka.** Od dziesięciu lat pracuje z osobami z niepełnosprawnością si/lub spektrum autyzmu oraz ich rodzinami. Prowadzi Centrum Wspierania Relacji wraz z działającą przy nim Fundacją RELACYJNI, w ramach którego organizuje szkolenia, warsztaty, grupy spotkaniowe, superwizje oraz konsultacje indywidualne dla rodziców i specjalistów współpracujących z osobami ze spektrum autyzmu i/lub niepełnosprawnością oraz wszystkich przeżywających trudności społeczne lub emocjonalne.

Karina Knapik – **z wykształcenia pracowniczka socjalna i pedagożka – specjalizacja opiekuńczo – wychowawcza, ukończone studia podyplomowe z terapii z dziećmi ze spektrum autyzmu.**

Od 20 lat pracująca w zawodzie pracowniczki socjalnej jako starsza specjalistka pracy socjalnej z rodziną, obecnie zajmując się usługami opiekuńczymi dla osób starszych i specjalistycznymi usługami opiekuńczymi dla osób niepełnosprawnych. Prywatnie mama dwójki dzieci, dbająca o komfort życia swojego dziecka z autyzmem. Kochająca góry i Wenecję.

Małgorzata Rękosiewicz – **psycholożka z przygotowaniem pedagogicznym, obecnie przygotowująca się do zawodu psychoterapeutki systemowej.** Pracuje na stanowisku adiunkta na Wydziale Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Prowadzi zajęcia dydaktyczne z obszaru zdrowia publicznego oraz zajęcia przygotowujące studentów do zawodu nauczyciela i psychologa pracującego w obszarze edukacji. Naukowo zajmuje się badaniem procesu wkraczania w dorosłość osób z ograniczeniami sprawności oraz rozwojem tożsamości niepełnosprawności i jej znaczeniem dla zdrowia psychicznego. Jest autorką publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu psychologii rozwoju człowieka oraz psychologii niepełnosprawności.

Marta Stolarska – **z wykształcenia psycholożka (dyplom 2005 r.), z zamiłowania obserwatorka rzeczywistości.** Pracuje indywidualnie z dorosłymi (w formie poradnictwa i terapii) oraz warsztatowo z grupami (dorośli i dzieci). W myśleniu o pomaganiu łączy podejścia: systemowe, narracyjne i skoncentrowane na rozwiązaniach (TSR), w tych nurtach regularnie się szkoli i superwizuje. Lubi ludzi i książki.

