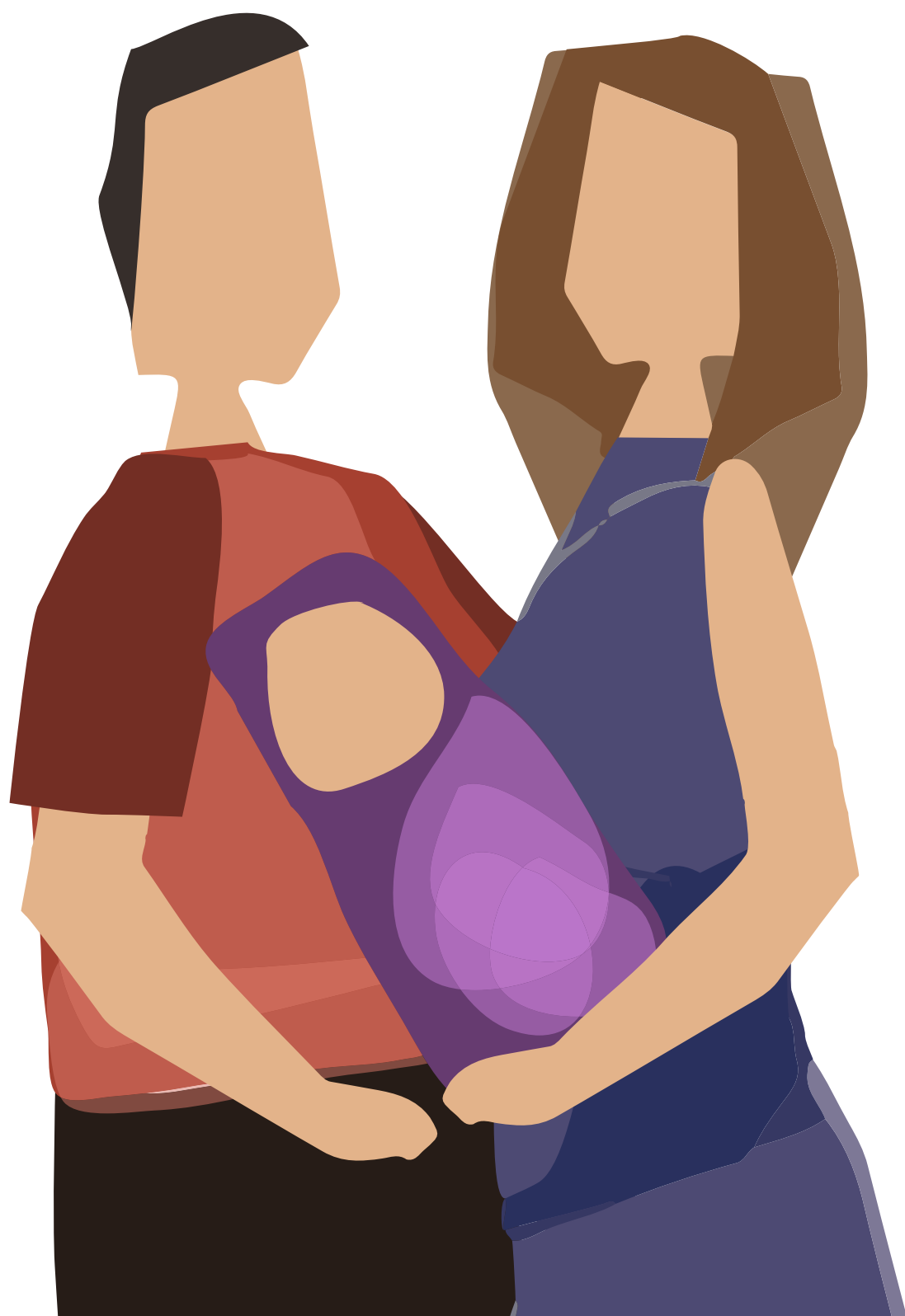


Ми – батьки в Польщі



Organizator
i wydawca

PfM
POLSKIE FORUM
MIGRACYJNE

Ми – батьки в Польщі

Інформаційна брошура для іноземців,
які виховують дітей в Польщі

Авторки розділів:

- I. Ясла, дитячий садок, школа – Агнешка Косовіч
- II. Охорона здоров'я дитини – Агнешка Косовіч
- III. Фінансова підтримка сімей – Агнешка Косовіч
- IV. Годування дитини у віці 0–12 місяців – Ніна Войтира
- V. Годування дитини в наступні роки життя – Ніна Войтира
- VI. Підтримка розвитку дитини від народження до 2 років – Марта Пегат-Качмарчик
- VII. Підтримка розвитку дитини від 3 до 6 років – Марта Пегат-Качмарчик
- VIII. Дитина у багатокультурній та багатомовній сім'ї – Зузанна Реймер

Редакція:

Кароліна Червінська

Переклад:

Олександра Пустова

Дані зібрані згідно з чинним законодавством станом на 18 липня 2016 року.
Ця публікація розповсюджується безкоштовно та не призначена для продажу.

Номер ISBN: 978-83-945706-9-9

Ізабелін, 2018



Польський міграційний форум

www.forummigracyjne.org

info@forummigracyjne.org



Публікація доступна на підставі ліцензії Creative Commons Attribution
– Некомерційне використання
– З використанням умов 3.0 Польща



WOJEWODA MAZOWIECKI



Безпечна пристань.

Публікацію підготовлено в рамках проекту *Підтримка інтеграції іноземців у регіоні Мазовія*, співфінансованого з коштів Програми національного фонду притулку, міграції та інтеграції.

Виключну відповідальність несе автор. Єврокомісія і Міністерство внутрішніх справ та адміністрації не несуть відповідальності за спосіб використання наданої інформації.



Вітаємо!

Ти тримаєш в руках брошуру „Ми – батьки в Польщі”, яку ми написали та видали для батьків, які приїхали до Польщі з інших країн і виховують тут своїх дітей.

Ми знаємо, що виховання дитини – це досвід, який може дати багато щастя та задоволення. Проте, не можна заперечувати, що це також не легкий процес, наповнений важкою батьківською роботою. Батьки, які обрали життя за межами своєї батьківщини, стикаються з багатьма додатковими труднощами: вивчення нової мови, підтримка дитини в інтеграції з ровесниками з інших культур або виховання дитини далеко від дальшої родини. Ми віримо, що ця публікація хоча б трішки тобі допоможе та підтримає у цій ситуації.

У цій брошурі ми зосереджуємося на питаннях виховання дитини віком від 0 до 6 років. Ми пишемо про польську систему освіти (від ясел, дитячого садка, до початкової школи), а також про медичне обслуговування дитини у Польщі. Один з розділів стосується фінансової допомоги сім'ям, які проживають у Польщі. Два наступні розділи присвячені здоровому харчуванню дітей. Натомість, останні три розділи допоможуть краще зрозуміти наступні етапи розвитку дитини, її потреби та емоції, а також потенціал, який лежить в багатокультурних та багатомовних сім'ях (тобто у Вас самих!).

Читаючи цю брошуру, пам'ятай, що Фонд польський міграційний форум з 2007 року підтримує іноземців, які проживають в Польщі та поляків, які проживають за кордоном. Ми проводимо циклічні багатокультурні школи пологів, групи підтримки для мам-мігранток, семінари з батьківських навичок та підтримку іноземців на польському ринку праці. Загляни на наш веб-сайт, вподобай нас на Facebook. Залишаймося на зв'язку!

Фонд Польський міграційний форум

Зміст:

РОЗДІЛ I: Ясла, дитячий садок, школа	7
Як доглядати за малюком?	7
Дитина в дитячому садку	9
Педагогічно-психологічні консультаційні центри	10
Привіт, школо!	11
Права іноземного учня	12
Права та обов'язки батьків	12
Коли дитина має особливі потреби ...	13
 РОЗДІЛ II: Охорона здоров'я дитини	 15
Правовий статус та право на охорону здоров'я	15
Добровільне страхування в Державному фонді здоров'я	16
Добровільне страхування – поліси	16
Як вибрати лікаря-педіатра?	17
Лікарі-спеціалісти	17
Лікарняні	17
Скринінг	17
Вакцинація	18
Дитяча стоматологія і лікування неправильного прикусу	18
Догляд за дітьми з обмеженими можливостями	20
Виняткові ситуації	20
 РОЗДІЛ III: Фінансова допомога для сімей	 23
Допомога по народженню дитини	23
Допомога для сімей після народження дитини (так зване „kosiniakowe ”)	24
Одноразова допомога після народження дитини (Becikowe)	24
Допомога для сім'ї	24
Додаткові виплати до допомоги для сім'ї	25
Посвідчення Великої Сім'ї	25
Сім'я 500+	26
Допомога для дитини з обмеженими можливостями	26
Податкові пільги для сімей	27
Аліменти	27

РОЗДІЛ IV: Годування дитини у віці 0–12 місяців	29
Грудне вигодовування – найкраще, що ви можете дати вашій дитині	29
Якщо ви не бажаєте або не можете годувати грудьми ...	30
Чи моя дитина їсть достатньо?	31
Годування дитини у другому півріччі життя	31
 РОЗДІЛ V: Годування дитини в наступні роки життя	 33
 РОЗДІЛ VI: Підтримка розвитку дитини від народження до 2 років	 35
Любов, відчуття цінності і свіже повітря	35
Пізнай мозок своєї дитини	36
(З)розуміти свою дитину	38
Етапи розвитку дитини	38
Перший рік – близькість та грудне вигодовування	39
Другий рік – важливі кроки до самостійності	40
 РОЗДІЛ VII: Підтримка розвитку дитини від 3 до 6 років	 43
Етапи розвитку дитини у віці 3–6 років	43
Три пости способи проти бунту дворічної дитини і погана поведінка у садочку	44
Шостий і сьомий рік – початок шкільного життя	45
Чого може боятися дитина, яка починає ходити до дитячого садочка чи школи?	46
Підготовка до пригод у дитячому садочку і школі	46
Стрес пов'язаний із початком навчання у садочку чи школі	46
Як справитися з емоційною напругою?	47
Діти-біженці і діти-мігранти – як допомогти їм адаптуватися в новій країні?	48
 РОЗДІЛ VIII: Дитина у багатокультурній та багатомовній родині	 51
Потенціал багатомовної та багатокультурної сім'ї	51
Розвиток культурної ідентичності дитини	52
Як допомогти дитині розвивати природне почуття власної цінності та культурної ідентичності?	52
Дво – та багатомовність – користь для дитини	53
Як допомагати дитині вивчати рідну мову одного з батьків?	54



РОЗДІЛ І:

Ясла, дитячий садок, школа

Як доглядати за малюком?

Дитина в дитячому садку

Педагогічно-психологічні консультаційні центри

Привіт, школо!

Права іноземного учня

Права та обов'язки батьків

Коли дитина має особливі потреби ...

Як доглядати за малюком?

Польська система догляду за маленькими дітьми страждає від дефіциту місць, що є особливою проблемою у великих містах. Як результат, батькам часто доводиться шукати місця своєї дитини в яслах чи дитячому садку – недостатньо місць для всіх, хто цього потребує. Тому, якщо ви плануєте скористатися закладом догляду за вашою маленькою дитиною, – заздалегідь шукайте потрібний заклад. Пошук потрібного місця для дитини може тривати навіть пів року і більше.

Батьки можуть вибрати з декількох видів закладів:

Ясла – заклади по догляду за дітьми(державні та приватні), які приймають дітей від 4 місяців до 3 років (винятково до 4 років). Зазвичай у групі 15–35 дітей, якими піклуються виховательки. Групу немовлят також доглядає медсестра.

Пункти денного догляду – міні-ясла, в яких працюють кваліфіковані няні для груп до п'яти дітей (до трьох, якщо принаймні одна молодше року), майже в домашніх умовах. Час догляду залежить від потреб батьків. Умовою використання цієї форми догляду за дитиною є допомога опікунові 8 годин на тиждень (особисто або волонтером).

Клуби для малюків – це не великі заклади, в яких діти можуть перебувати до 5 годин на день (також можна їх використовувати, наприклад, двічі на тиждень або щоденно протягом двох годин – за потреби). Головною метою клубів є надання дітям місця для розвитку, веселощів, зустрічі з іншими дітьми. Це місця, створені головним чином для дітей віком від 1,5 до 3 років, які готують до дитячого садка. Часто такі клуби організовують будинки культури або громадські культурні центри.

Записи

Записи до ясел та інших закладів для маленьких дітей тривають повний рік. Багато закладів розпочинають записи в січні на наступний навчальний рік (тобто прийняття дитини у вересні). Батьки можуть відправити свою дитину до закладу незалежно від місця проживання – на практиці, проживання поблизу закладу часто збільшує шанс на прийняття дитини. Батьки, які працюють або навчаються, виховують самостійно дитину, батьки дитини з обмеженими можливостями, батьки, яких інша дитина вже відвідує ясла, мають більші шанси на прийняття дитини до ясел.

Правила подачі заяв до ясел відрізняються в залежності від місцевості. Іноді достатньо просто зареєструватися в закладі та заповнити заяву на місці, іноді необхідна онлайн-реєстрація (в цьому випадку, після заповнення заяви, ви повинні роздрукувати, підписати її та занести до вибраного закладу). У деяких місцевостях можна подати заяву до декількох ясел, в інших – лише до одних. Після подання заяви, ви повинні з'ясувати, коли вона буде розглянута і чи батьки будуть про це повідомлені. Іноді в яслах розміщується список прийнятих дітей і вимагається підтвердження від батьків – вам слід детально дізнатися як ця процедура виглядає, щоб не втратити місце.

Державні ясла та центри денного догляду підлягають під громади – їх правила діяльності та ціни відрізняються в залежності від місцевості. Інформацію про ясла та правила подачі заяв можна знайти на веб-сайтах вашої громади (округу). У Варшаві більше інформації можна знайти на www.zlobki.waw.pl

Набір необхідних речей для дитини в яслах::

- підгузки
- вологі серветки
- змінний одяг
- шкарпетки для немовлят, змінне взуття для старших дітей
- набір для годування (пляшки для молока/ чашка-непроливайка)
- подушка і плед
- соска, яка закривається (якщо дитина використовує)
- улюблена іграшка

Час роботи та оплати

Зазвичай ясла працюють з 7:00 до 17:00. Як правило, дитина не може залишатися там більше 9 годин на день. Приватні заклади іноді пропонують вечірні чергування або у вихідні дні.

Оплата за ясла включає в себе догляд за дітьми та харчування, в державних закладах вона становить від 350 до 500 злотих на місяць (в приватних від 800 до 1 500 злотих). Догляд за дитиною денним опікуном коштує приблизно стільки ж як ясла – до цього потрібно додати вартість їжі, яку батьки готують самостійно і щодня доставляють до закладу. У випадку клубів для малюків вартість залежить від кількості годин, які дитина перебуває в закладі.

Ви не можете відправити в ясла дитину, якщо вона хворіє. Якщо дитина хворіє і відсутня протягом тривалого часу – оплата зменшується (кожен заклад має свої власні правила в таких ситуаціях). Батьки у важкій фінансовій ситуації можуть подати заяву на зменшення або повне скасування оплати – інформацію про це можна знайти в конкретному закладі або в громадах (центрі соціального забезпечення).

Їжа та план дня

Менших дітей годують в яслах (на вимогу) материнським молоком, яке надають батьки або модифікованим молоком. Діти сплять, коли їм це потрібно. Двічі протягом дня їх вивозять або виставляють на свіже повітря. Догляд за ними в основному полягає на піклуванні. Чим старші діти – тим більше часу вони витрачають на спільні ігри, вони мають організовані заняття, щоб підтримати їх у розвитку (пропозиція ясел та клубів у цій сфері відрізняється). Діти старшого віку годуються відповідно до принципів впровадження харчування для дитини. Коли вони вже можуть – їдять самостійно, у встановлених годинах. Ясла готують їжу відповідно до потреб дітей. Якщо ваша дитина має алергію або інші особливі потреби – повідомте про це заклад.

У денних опікунів – батьки готують їжу і щоденно доставляють до закладу.

Плануючи перебування дитини в яслах, клубі або у денного опікуна, пам'ятай, що жоден з цих закладів не замінить дитині догляду та любові батьків. Врахуй, що чим більше часу ти проводиш з твоєю малою

дитиною, тим краще для дитини – особливо протягом перших трьох років життя. Користуючись цими закладами, заплануй свій час так, щоб забезпечити дитині як найбільше спілкування з... Тобою.

Дитина в дитячому садку

У Польщі немає обов'язку відправляти дитину до дитячого садка. Багато педагогів, однак, заохочують це робити, оскільки, в них діти навчаються різним соціальним навичкам, працюють у групі, допомагають дітям підготуватися до шкільної освіти. Іноземці мають таке ж право використовувати дитячі садки, як польські громадяни, до них відносяться ті ж правила.

На жаль, в Польщі недостатньо місць для дітей в дитячих садках – в результаті в деяких містах нелегко знайти дитячий садок, який прийме дитину.

Як правило, дитячі садки приймають дітей віком від 3 років (іноді від 2,5). Дитина відвідує дитячий садок упродовж трьох-чотирьох років (поточно дошкільні групи називають: малюки (3-річні), середні (4-річні), старші (5-річні), нульовий клас (6-річні – буває, що нульові класи ведуть не дитячі садки, а школи).

Плани дня в дитячих садках організовуються по-різному, зазвичай дитину приводять з 7 до 9 ранку. Діти разом їдять сніданок, бавляться, займаються разом, ополудні їдять обід, потім молодші групи мають час на сон або відпочинок ("leżakowanie"). Коли погода дозволяє – діти ходять на прогулянку, бавляться у дворі. Зараз багато дитячих садків пропонують дітям різні додаткові освітні заняття: вивчення іноземних мов, танці, мистецтво чи спорт. Як правило, ці заняття оплачуються додатково.

Зазвичай, група в дитячому садочку має 10–25 дітей, якими опікуються дві опікунки. Іноді інші люди проводять додаткові заняття: англійська мова, танці та ін. Зазвичай, дитячі садки закінчують свою роботу о 17:00.

Як зареєструвати дитину в дитячий садок?

Записи в дитячий садок починаються в березні (тоді дитина розпочинає своє перебування в дитячому садку у вересні). У більшості міст запис здійснюється через інтернет, де заповнюється анкета, але закон також передбачає можливість заповнення форми в дитячому садку. Це особливо важливо для іноземців, чії діти не мають номерів PESEL, необхідного для онлайн-реєстрації.

У такій ситуації можна звернутися в дитячий садок з заповненою в ручну заявою. Після онлайн-реєстрації заяву також потрібно роздрукувати, підписати та принести до обраного дитячого садка.

Приблизно через 6 тижнів (в середині квітня) дитячі садки оголошують перелік прийнятих дітей – через кілька днів батьки повинні підтвердити свій намір віддати дитину до даного закладу. Це підтвердження є обов'язковим! Якщо батьки не підтвердять реєстрацію дитини, її буде виключено зі списку. Список прийнятих дітей оголошується через два тижні (наприкінці квітня).

У Варшаві інформація про реєстрацію публікується на веб-сайті:

<http://edukacja.warszawa.pl/dla-ucznia-i-rodzica/rekrutacja/przedszkolaki>

Кошти дитячого садка

Державні дитячі садки підлягають під громади – кожна громада встановлює витрати на садочок. 5 годин перебування дитини в дитячому садку є безкоштовними, як правило, з 8:00 до 13:00. За додаткові години перебування дитини в дитячому садку батьки платять 1 злотий за годину – тоді вартість перебування дитини до 17:00 становить близько 80 злотих на місяць. Батьки також оплачують годування дитини в дитячому садку (близько 8–10 злотих на день). У випадку відсутності дитини, якщо батьки попередньо про це повідомили, батьки не платять ні за перебування, ні за харчування. Крім того, батьки зобов'язуються вносити оплати до Ради батьків – за ці гроші купуються додаткові матеріали для занять, організовуються поїздки чи дошкільні пікніки. Ця плата, як правило, складає 10–40 злотих на місяць, однак вона є добровільною.

Сім'ї з низьким рівнем доходу на особу в сім'ї можуть подати заяву на звільнення від оплат за дитячий садок або знижки. Також з такої можливості можуть скористатися батьки дітей, які мають рішення про необхідність спеціальної освіти. Інформацію на цю тему можна знайти в дитячому садочку або центрі соціальної допомоги громади.

Вартість приватних дитячих садків, безумовно, вища – 850 злотих на місяць з харчуванням або більше (понад 2000 злотих в дитячих садках з англійськими групами або іншими нестандартними пропозиціями). Часто,

крім щомісячного платежу, у приватних дитячих садках потрібно внести додаткову оплату (т.з. „wpisowe”) – одноразовий платіж на початку. Він найчастіше становить кілька сотень злотих. Крім того, у випадку відсутності дитини вам все одно доведеться сплатити 100% вартості.

Що буде потрібно вашій дитині в дитячому садку?

Оскільки дитина спить у дитячому садку (3 і 4 річні), в деяких дитячих садках буде потрібна легка ковдра або плед та подушка (і пошивка для них), а також легка піжама. Ви також повинні підготувати для дитини капці, які зберігаються в роздягальні в спеціальному мішечку. Варто також принести додатковий змінний одяг, на випадок якщо дитина забрудниться або змокне. Часто діти беруть іграшки в дитячий садок – хоча кожен заклад має свої правила в цьому питанні. У кожному дитячому садочку батьки отримують перелік необхідних речей для дитини (так звана „wuprawka przedszkolaka”).

Варто також знати, що режим роботи дитячих садків змінюється влітку – у липні та серпні функціонують лише деякі чергові дитячі садки.

Готовність дитини до школи – що це таке?

П'ятирічні діти проходять перевірку в дитячому садку з точки зору “готовності до школи” – психолог та педагог стежать за розвитком дітей, їх вміннями та емоціями, з точки зору підготовки дитини до освіти в школі. Фахівці не дивляться на те, чи знає дитина букви, але як вона вирішує проблеми, чи може зосередитись на завданні, чи виявляє інтерес до нових знань, як працює з власними емоціями. В результаті, це батьки вирішують, чи хочуть вони, щоб їхня дитина розпочала шкільну освіту (якщо вони хочуть, щоб їхня дитина почала освіту раніше, ніж їй виповниться 7 років). Фахівці в дитячому садку можуть допомогти батькам оцінити здатність дитини.

Варто також поспілкуватися з дошкільним психологом – він може звернути увагу батьків на будь-які спеціальні освітні потреби дитини. Їх діагностика на ранньому етапі важлива, вона дає вам час, щоб добре запланувати майбутню освіту вашої дитини та швидко надати їй підтримку, якої вона потребує.

Педагогічно-психологічні консультаційні центри

Завданням цих закладів є перевірка дітей, які мають різні додаткові освітні потреби та оцінка готовності дітей до школи. Деякі заклади зосереджуються лише на діагностиці (наприклад, вони діагностують дислексію або порушення концентрації), інші також пропонують дитячу терапію та різні заняття для розвитку.

Якщо батьки хочуть, щоб дитина розпочала раніше чи, навпаки, пізніше відвідувати школу, їм знадобиться рішення психологічно-педагогічного консультаційного центру. Центри оцінюють, чи готова дитина до навчання, чи їй потрібен час до початку навчання. Спеціалісти центру також можуть оцінити, чи розвивається дитина гармонійно або має якісь труднощі.

Консультаційні центри можуть видати дитині два типи документів:

- висновки (opinie) – тобто поради для школи дитини щодо спеціальних освітніх потреб. Завдяки цьому документу, дитина може, наприклад, отримати додаткові індивідуальні заняття в школі або у невеликій групі з предмету, з яким вона має труднощі.
- рішення про необхідність спеціальної освіти (orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego) – документи, які надають дітям право на спеціальне ставлення (наприклад, використання додаткової освітньої допомоги в школах з інклюзивним навчанням, індивідуальне навчання) або навчання в спеціалізованій школі (наприклад, для незрячих дітей, навчання в школі з інклюзивним навчанням).

Увага! Рішення про необхідність спеціальної освіти це не те ж саме, що довідка про інвалідність. Довідка про інвалідність – це документ, виданий спеціальною медичною комісією. Він засвідчує здоров'я дитини. Однак цей документ не дає дитині жодних привілеїв у сфері освіти. Для цього потрібне рішення про необхідність спеціальної освіти, видане консультаційним центром. Не кожна дитина з обмеженими можливостями отримує рішення про необхідність спеціальної освіти.

Привіт, школо!

Кожна дитина в Польщі у віці від 7 років має право та обов'язок здобувати освіту – в цьому віці розпочинається шкільне навчання. Незалежно від юридичного статусу дитини чи батьків, країни походження, інших факторів, дитина повинна навчатися.

Шкільний обов'язок закінчується, коли дитині виповнюється 16 років або закінчує гімназію (коли відбудеться перша з цих подій). У віці від 16 до 18 років діти мусять навчатися – але не обов'язково в школі. За цей час вони можуть, наприклад, пройти стажування.

Реєстрація до школи

Кожна дитина шкільного віку мусить навчатися. У результаті дитина повинна бути прийнята до школи. Такий обов'язок має районна школа, тобто така, яка приписана до району, в якому проживає дитина. Ця школа не може відмовитися прийняти учня, наприклад, заявивши, що немає вільних місць. Інформацію про те, яка школа є для вас районною, можна отримати в управлінні громади/району.

Батьки також можуть подати заяву на прийняття дитини до іншої школи (не районної), однак інші школи не зобов'язані прийняти учня, який не проживає у їхньому районі, якщо не має місць. Також можна подати заяву на прийняття до декількох шкіл – і зробити остаточний вибір після отримання інформації про те, до якої зі шкіл дитина може бути прийнята.

Як і у випадку з дитячими садками, сімейна та особиста ситуація дитини важливі у процесі набору в школу: пріоритет надається дітям одиноких батьків, дітям з обмеженими можливостями і тим, чиї брати і сестри вже ходять до даної школи.

Система подачі заяв до шкіл часто здійснюється через інтернет. Дати набору, перелік шкіл та наступні кроки, які слід зробити у Варшаві, описані на веб-сайті: <http://edukacja.warszawa.pl/dla-uczni-i-rodzica/rekrutacja/szkola-podstawowa>. В інших місцевостях інформація на цю тему доступна в школах або в управліннях громади.

Процес реєстрації дитини до школи починається в березні. Система вимагає, щоб батьки виконали кілька кроків у певний час – вам слід дотримуватися цього процесу, тому що інакше дитину буде викреслено з наступних етапів набору. Процес завершується в травні – тоді громади також надають інформацію про те, в яких школах залишаються вільні місця. Варто знати, що дитина може бути прийнята до школи і після завершення набору за наявності доступних місць.

Організація роботи школи

Навчальний рік починається 1 вересня (або перший робочий день після 1 вересня, якщо він припадає на суботу чи неділю), і закінчується в кінці червня. Останній тиждень червня, липень та серпень – вільний час від навчання.

Діти навчаються з понеділка по п'ятницю. Щорічно перерви протягом навчального року відрізняються – про це батьків повідомляють в школі на початку року. Деякі перерви залежать від католицьких свят:

- у грудні діти, як правило, мають канікули з 22 грудня на Різдво (щонайменше до 27 грудня, хоча іноді навіть до першого тижня січня),
- взимку (січень-березень) – зимові канікули. Двотижнева перерва в навчанні відрізняється в залежності від воєводства (календар зимових канікул змінюється щороку)
- навесні – під час Великодніх свят (березень-квітень) школа не працює майже тиждень,
- державні свята – наприклад, 11 листопада, 1 та 3 травня.

Як правило, в Польщі дівчатка та хлопчики навчаються разом. Є школи, в яких навчають лише дівчатка чи хлопчики, але майже завжди це приватні католицькі школи.

Школа та кошти

Освіта в Польщі безкоштовна, проте батьки несуть різноманітні витрати, зокрема:

- Підручники. Деякі класи тепер отримують підручники безкоштовно, іншим доводиться їх купувати самим.
- Страхування дітей. Щорічно школа страхує дітей, які відвідують дану школу. Можна не оплачувати

внесок у школі, за умови, що батьки самостійно застрахують дитину.

- Внески до батьківського комітету. Кошти, які збираються батьками від батьків. У кожній школі є “Рада батьків”, група, яка представляє батьків у школі. Рада збирає кошти, які пізніше призначають для різних потреб дітей: призи в змаганнях, додаткові заняття для учнів, курси тощо.
- Екскурсії – як правило, батьки покривають витрати на додаткові розваги, організовані для дітей: поїздки, відвідування кінотеатру, театру, зоопарку тощо. У старших класах організовуються кількаденні екскурсії (навіть тижневі або довші “зелені школи”, де діти поєднують навчання з розвагами у цікавому туристичному місці). Участь у поїздках не є обов'язковою.
- Фонд класу – це добровільний внесок батьків одного класу на різні додаткові витрати (наприклад, невеликі розваги для дітей або квіти для вчителів).

З іншого боку, батьки можуть розраховувати на фінансову допомогу для покриття витрат на навчання.

Залежно від доходу сім'ї (якщо доходи сім'ї не перевищують 574 злотих нетто на особу), іноземці, які мають право на постійне проживання в Польщі на будь-якій основі, можуть розраховувати на:

- Доплату за шкільні підручники
- Доплату до витрат на шкільні обіди
- Допомога на покриття витрат на повсякденне перебування дитини в школі.

Інформацію про цю допомогу можна знайти в школі чи центрі соціальної допомоги в управлінні громади.

Права іноземного учня

Діти-іноземці, особливо ті, які не володіють добре польською мовою, можуть скористатися додатковою допомогою у польській школі. Ця допомога повинна бути запропонована школою, без необхідності подавати заяву.

- Додаткові заняття з польської мови – вони доступні дітям, які не говорять вільно польською мовою (2–5 годин на тиждень).
- додаткові компенсаційні уроки (lekcje wyrównawcze) – уроки, які дозволяють дітям пройти шкільний матеріал, якого не було в школі в країні, де дитина навчалася (1 година на тиждень по кожному предмету, з якого учень відстає від інших учнів протягом першого року навчання).

Школи, в яких навчається більша кількість іноземних дітей, мають можливість працевлаштувати так званого культурного асистента. Це людина, яка знає мову та культуру іноземних учнів і допомагає учням та вчителям спілкуватися на різні теми, які стосуються шкільного життя. Часто асистент також допомагає батькам учнів підтримувати контакт зі школою.

Одним з предметів в польській школі є католицька релігія – цей предмет є добровільним. Батьки на початку року вибирають, чи дитина буде вивчати релігію, етику, обидва ці предмети чи жоден з них.

Права та обов'язки батьків

Основним обов'язком батьків є те, щоб дитина відвідувала школу. Освіта для дітей віком від 7 до 18 років є обов'язковою, батьки можуть навіть бути оштрафовані, якщо вони не відправляють дитину до школи. Батьки мають право на інформацію про перебування своєї дитини в школі. Вони також зобов'язані підтримувати зв'язок зі школою.

Батьківські збори

У польській школі існує система регулярних зустрічей вчителя-вихователя з батьками. Зустрічі батьків дітей одного класу зазвичай відбуваються один раз на місяць і участь у них є обов'язковою. У старших класах один раз на місяць проводяться “відкриті дні” – це такі дні, коли батьки можуть поспілкуватися з усіма вчителями своєї дитини.

Якщо батьки не володіють польською мовою та мають труднощі зі спілкуванням з вчителями – варто на початку навчального року домовитися з вихователем про таку систему зустрічей або обмін інформацією про дитину, яка буде можливою для даної родини. Ви можете попросити вчителя про індивідуальний контакт,

зустрічі в невеликій групі вчителів, щоб один з них міг перекласти розмову іншим, отримати допомогу перекладача в неурядовій організації або пошукати інше рішення. Важливо, щоб вчитель знав, що дитина оточена піклуванням і отримує підтримку в навчанні – навіть якщо тобі важко виразити це безпосередньо.

Контакт з вчителем

Багато шкіл мають так звані електронні щоденники, за допомогою яких вчителі повідомляють батькам важливу інформацію онлайн. Це може бути як інформація про оцінки, так і про домашнє завдання чи, наприклад, про шкільні поїздки.

Дитина може не відвідувати школу лише у вагомих випадках, наприклад, хворобах, важливих сімейних справах. Батьки повинні повідомити школу про відсутність дитини або написати пояснювальну записку – через електронний щоденник або через щоденник учня (зошит, за допомогою якого ведеться листування батьків з вчителем).

Коли дитина має особливі потреби ...

У Польщі існує система шкіл, що відповідають особливим потребам дітей: є школи для дітей, музично талановитих, спортивного скерування. При записі дитини до такої школи проводиться додатковий іспит, який перевіряє навички та вміння дитини в даній галузі.

Існують також школи для дітей, які потребують додаткової підтримки в освіті з різних причин: наприклад, школи для незрячих дітей, глухих, глухонімих та дітей з обмеженими інтелектуальними можливостями. Використання цих шкіл можливе, коли у дитини є так зване рішення про необхідність спеціальної освіти (orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego) – документ, виданий психологічно-педагогічним консультаційним центром (детальніше на цю тему в розділі про психологічно-педагогічні консультаційні центри). Діти з обмеженими можливостями, які можуть навчатися в звичайній школі, мають таку можливість.

В Польщі є також так звані школи з інклюзивним навчанням (szkoły integracyjne). У таких школах разом навчаються звичайні учні та учні з обмеженими можливостями. Класи в школах з інклюзивним навчанням менш численні, часто з одним класом працюють одночасно двоє вчителів.

.....

.....

.....

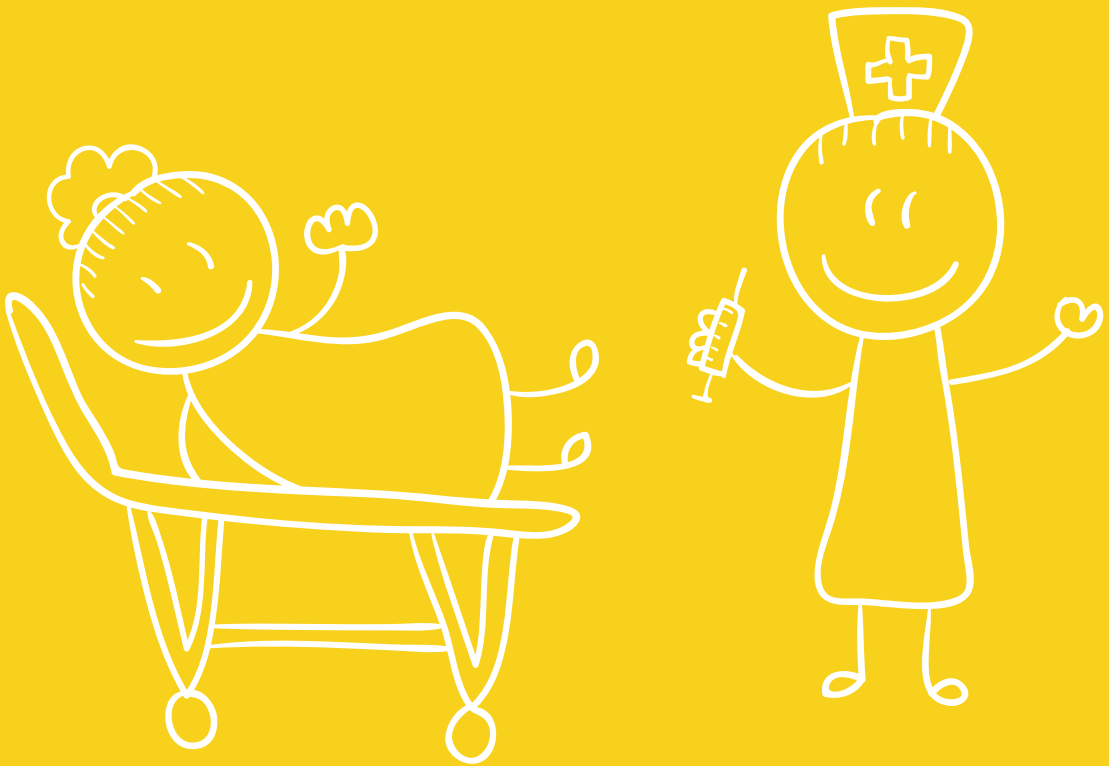
.....

.....

.....

.....

.....



РОЗДІЛ II:

Охорона здоров'я дитини

Правовий статус та право на охорону здоров'я

Добровільне страхування в Державному фонді здоров'я

Добровільне страхування – поліси

Як вибрати лікаря-педіатра?

Лікарі-спеціалісти

Лікарняний

Скринінг

Вакцинація

Дитяча стоматологія і лікування неправильного прикусу

Догляд за дітьми з обмеженими можливостями

Виняткові ситуації

Правовий статус та право на охорону здоров'я

Доступ до безкоштовної медичної допомоги в Польщі залежить від того, чи є дана особа застрахованою. У свою чергу можливість страхування залежить від того, чи іноземець легально проживає в Польщі. Як правило, страхування у Польщі отримується після початку працевлаштування. Підписавши трудовий договір, роботодавець зобов'язаний зареєструвати працівника в Управлінні соціального страхування (ZUS). Це зобов'язання також існує у зв'язку з підписанням договору доручення (umowy zlecenia). Слід пам'ятати, що, підписавши з роботодавцем договір підряду (umowę o dzieło), працівник не підлягає медичному страхуванню.

Якщо ваші діти та ваш чоловік/дружина ще не застраховані, ви повинні звернутися до роботодавця, щоб зареєструвати ти їх в ZUS. Після реєстрації ви отримуєте медичне страхування – це дає вам право безкоштовно користуватися державною службою охорони здоров'я.

УВАГА! Після пологів як найшвидше повідомте Управлінні соціального страхування про народження дитини (через роботодавця або самостійно).

Крім того, право на безкоштовне страхування мають:

- біженці та особи з додатковим захистом (ochroną uzupełniającą) – в рамках інтеграційних програм, протягом 12 місяців з моменту отримання захисту;
- Особи, зареєстровані як безробітні (це страхування може також включати дружину та дітей);

Іноземцям, які мають страхування, польською службою охорони здоров'я буде надана така ж допомога як громадянам Польщі. Іноземці, які не застраховані – як правило, можуть користуватися медичною допомогою за окрему плату.

Добровільне страхування в Державному фонді здоров'я

Іноземець, який легально проживає в Польщі, має можливість самостійно купити медичне страхування. Для цього потрібно зареєструватися в Національному фонді здоров'я (<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawie-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie/>). Потім він повинен подати документи для страхування в Управлінні соціального страхування ZUS (www.zus.pl). Бланк для застрахованої особи – це номер ZUS ZZA. Документ для членів сім'ї застрахованої особи – ZUS ZCNA. Документи можна подати особисто або відправляти поштою (відповідне відділення залежить від місця проживання).

Вартість добровільного страхування дещо змінюється щоквартально. На момент написання цієї публікації (липень 2016 р.) вона становила 378,17 злотих на місяць. Для студентів з-поза Європейського Союзу вартість добровільного страхування становить 46,80 злотих на місяць.

Вибираючи лікаря або медичний заклад, слід звернути увагу на те, чи є цей заклад державним (зазвичай при вході є інформація „Narodowy Fundusz Zdrowia”). У Польщі існує також широка мережа приватних поліклінік та медичних центрів – їх послуги платні.

УВАГА! Право на медичну допомогу закінчується через 30 днів після закінчення оплаченого медичного страхування. Таким чином, працівник застрахований ще місяць після закінчення роботи. Право на послуги охорони здоров'я для осіб, які закінчили середню школу, закінчується через 6 місяців з дня закінчення навчання або відрахований зі школи учнів. З іншого боку, право на послуги охорони здоров'я для осіб, які закінчили вищу освіту, закінчується через 4 місяці після закінчення навчання або відрахований з вищого навчального закладу.

Особа, яка подала заяву на отримання пенсії або соціальної допомоги має право на медичне страхування під час провадження щодо надання цих пільг.

Добровільне страхування – поліси

Право на медичну допомогу також дають страхові поліси, куплені перед приїздом до Польщі. Обсяг медичної допомоги в Польщі буде залежати від змісту цього полісу – поліс визначає, який тип медичних

послуг він охоплює. Ви можете купити поліс, наприклад, у фірми Falck або PZU Życie S.A. Його щомісячна вартість починається від 60 злотих, залежно від страхового покриття.

Деякі фірми купують для своїх працівників пакети медичної допомоги в компаніях, що пропонують медичні послуги: наприклад, Luxmed, Medcover та інші. – тоді працівники можуть додатково (незалежно від страхування) користуватися медичними послугами в межах наданих компанією.

Як вибрати лікаря-педіатра?

Батьки в Польщі мають право обрати лікаря, який буде лікувати їхніх дітей, якщо в вашій місцевості є декілька лікарів. Це слід зробити якомога швидше, щоб лікар також контролював графік вакцинації дитини (перші щеплення плануються на 6-й тиждень життя дитини). Дитину потрібно зареєструвати в поліклініці та заповнити анкету, в якій вказується лікар, обраний для дитини. Лікаря можна змінити, але не частіше, ніж два рази на рік.

Вибираючи лікаря, варто звернути увагу на те, наскільки далеко медичний заклад знаходиться від вашого дому, в який час і як часто приймає лікар, чи можете ви вільно спілкуватися з ним (чи він володіє іноземною мовою), чи лікар доступний у надзвичайних ситуаціях, чи можете ви з ним спілкуватися по телефону і т. д.

Щоб зареєструвати дитину, номер PESEL для дитини не є обов'язковим, але інформацію про нього після отримання потрібно надати закладу не пізніше, ніж через 6 місяців – інакше дитина буде викреслена зі списку пацієнтів.

Ти можеш отримати детальну інформацію про медичні заклади у твоєму районі за номером телефону твого відділення Національного фонду здоров'я, який ти можеш знайти на сайті www.nfz.gov.pl.

Лікарі-спеціалісти

Батьки можуть скористатися допомогою лікарів-спеціалістів лише після отримання направлення від лікаря первинної медичної допомоги (педіатра, сімейного лікаря). Цей лікар також повинен вказати, де шукати необхідних лікарів-спеціалістів. Інформація про лікарів-спеціалістів (адреси поліклінік) також доступна в центрах медичних консультацій (*poradni zdrowia*). На прийом у деяких спеціалістів, потрібно довго чекати, тому варто шукати в декількох різних закладах і обрати найбільш зручну дату.

Лікарняний

У випадку хвороби дитини лікар може виписати (при необхідності) лікарняний лист: для дитини до школи, або для одного з батьків – для догляду за хворою дитиною. Той з батьків, який має трудовий договір (*umowa o pracę*), має право на відпустку по догляду за хворою дитиною. У випадку договору підряду чи договору доручення, це питання вимагає індивідуального узгодження між працівником і роботодавцем.

Скринінг

У дитячому садку та школі роблять так звані скринінгові тести – дослідження всіх дітей, метою яких є виявлення можливих захворювань на ранніх стадіях. Таким чином всіх дітей перевіряють. Проводять загальний аналіз розвитку дітей (зріст, вага, постава), а також зору та слуху. У випадку, коли лікар знаходить порушення слуху, зору, постави, інші – батьки отримують інформацію та скерування до спеціаліста.

Скринінг є безкоштовним.

Вакцинація

Вакцинація – це форма захисту дітей від небезпечних інфекційних захворювань. Вони дають дітям імунітет до цих захворювань.

У Польщі існують обов'язкові і рекомендовані щеплення, які робляться дітям за певним календарем. Вартість обов'язкових щеплень покривається державою (якщо дитина застрахована, інакше витрати покладаються на батьків), рекомендованих – батьками дитини.

До групи обов'язкових щеплень входять щеплення проти: туберкульозу, дифтерії, коклюшу, поліомієліту, кору, паротиту, краснухи, правця, гепатиту В та інфекцій, які викликає гемофільна паличка (*Haemophilus influenzae*) типу В (Hib).

У випадку осіб з груп високого ризику (включаючи дітей, уражених захворюваннями нервової системи, хронічними захворюваннями серця, ВІЛ-інфікованими, після трансплантації), обов'язковою також є вакцинація проти: пневмококів, вітряної віспи, дифтерії, правця та сказу.

Перші вакцини проти туберкульозу та гепатиту В дитина отримує в перші дні життя, коли вона перебуває у відділенні лікарні для новонароджених. На подальші щеплення (проти дифтерії, правця, коклюшу, гепатиту В, інфекцій, які викликає гемофільна паличка типу В (Hib) та щеплення з рекомендованої групи), які найкраще проводять протягом перших 6–8 тижнів життя дитини, потрібно записатися в обраній клініці.

На ринку існують також так звані комбіновані вакцини – 5 в 1 або 6 в 1 – які одночасно імунізують організм проти декількох інфекційних захворювань. Використовуючи їх, ми зменшуємо кількість ін'єкцій, які робляться дитині. На жаль, їх недоліком є ціна. Повний курс вакцини 6 в 1 коштує близько 800 злотих.

Також дітям рекомендується робити платні щеплення проти ротавірусів, пневмококів, менінгококів та вітряної віспи. Однак, вони не є обов'язковими, і не всі батьки вирішують їх робити.

Всі щеплення виконуються лише тоді, коли дитина здорова. У випадку хвороби дитини лікар встановлює іншу дату щеплення. Слід також пам'ятати, що щеплення можуть викликати різні ускладнення. Від почервоніння та набухання в місці ін'єкції, підвищення температури, головного болю, нудоти до більш складних ускладнень. Однак, лікарі підкреслюють, що вакцинація є кориснішою для дитини, ніж піддавання її серйозним інфекційним захворюванням.

Поточні рекомендації щодо вакцинації можна знайти на веб-сайті Головної санітарної інспекції:

www.gis.gov.pl в закладці Здоров'я/Вакцинація, інформація про всі вакцини, зареєстровані в Польщі, а також загальна інформація про вакцини, способи організації вакцин, новини доступні на порталі www.szczepienia.pzh.gov.pl.

Дитяча стоматологія і лікування неправильного прикусу

Безкоштовна стоматологічна допомога (стоматолог, ортодонт) в Польщі доступна лише для застрахованих осіб. Незастраховані особи можуть користуватися стоматологічною допомогою за окрему плату.

Безкоштовний пакет для застрахованих дітей віком до 18 років включає:

- один раз на рік – стоматологічний огляд з інструкціями з гігієни порожнини рота;
- контрольний медичний огляд три рази на рік;
- покриття лаком шостих зубів (один раз до 7 років);
- покриття лаком всіх постійних зубів;
- сріблення молочних зубів;
- косметичне покриття недостатнього розвитку емалі в постійних зубах;
- лікування пародонту;
- ортодонтичне лікування до 12 років – знімні ортодонтичні апарати;
- “білі” пломби в зубах 1, 2, 3. У інших – „сірі”;
- лікування карієсу;

Таблиця вакцинації

Вік дитини	Туберкульоз (BCG)	Гепатит В	Дифтерія, правець, коклюш (DTP)	Поліомієліт	Гемофільна паличка тип В	Кір, паротит, краснуха (MMR)	Дифтерія, правець (dT)
Після народження	X	I щеплення					
2-й місяць		II щеплення	I щеплення	I щеплення	I щеплення		
3-4-й місяць			II щеплення	II щеплення	II щеплення		
5-6-й місяць			III щеплення		III щеплення		
7-й місяць		III щеплення					
13-14-й місяць						I щеплення	
16-18-й місяць			IV щеплення	III щеплення	IV щеплення		
2-й рік							
6-й рік			I ревакцинація	I ревакцинація			
10-й рік						ревакцинація	
14-й рік							II ревакцинація
19-й рік							III ревакцинація

- лікування кореневих каналів усіх зубів (до трьох каналів у зубі; якщо більше – кожен додатковий канал оплачується);
- знеболювання;
- чищення зубного каменю один раз на рік;
- лікування уражень слизової оболонки порожнини рота;
- видалення зубів та деякі хірургічні процедури.

В рамках страхування, ви також можете записати дитину на адаптаційний візит, щоб дитина ознайомилася з стоматологічним кабінетом. Цей візит доступний дітям у віці до 6 років.

У рамках страхування діти також мають право на лікування неправильного прикусу:

- лікування з застосуванням знімного ортодонтичного апарату – до 12 років;
- перевірка наданого апарату в рамках гарантованих безкоштовних послуг – до 13 років;
- панорамний рентгенівський знімок зубів – один раз протягом всього ортодонтичного лікування;
- ремонт апарату один раз у календарному році – до досягнення 13 років;
- корекційне шліфування зубів;
- часткове та повне дитяче протезування.

Догляд за дітьми з обмеженими можливостями

У Польщі існують різні установи та неурядові організації, які підтримують батьків дітей з обмеженими можливостями – намагаються аби вони могли як найбільше розвиватися та радіти життю. Кожна дитина з обмеженими можливостями та його сім'я має іншу ситуацію та інші потреби – важко тут описати пакет існуючої допомоги. Допомога доступна для тих іноземців, які мають право на соціальне забезпечення в Польщі (це, в основному, ті, хто мають право на постійне проживання в Польщі з різних причин). Варто знати, що:

- Довідка, яка засвідчує інвалідність дитини дає їй доступ до різних видів додаткової допомоги від держави;
- Діти з обмеженими можливостями можуть отримувати освіту. Залежно від ступеня та типу інвалідності, вони можуть відвідувати спеціальні школи чи школи з інклюзивним навчанням або звичайні школи;
- існує державна система підтримки дітей у транспортуванні до шкіл;
- існує система фінансової допомоги для батьків, які виховують дитину з обмеженими можливостями (більше інформації можна знайти в центрах соціальної допомоги), а також підтримка, яка передбачена для покриття витрат на реабілітацію (додаткова інформація: www.pfron.org.pl)

Виняткові ситуації

У випадку раптової хвороби чи нещасного випадку безкоштовна медична допомога буде надана громадянам Албанії, Боснії та Герцеговини, Чорногорії, Російської Федерації та Сербії – за двосторонніми угодами. Умовою отримання цієї допомоги є наявність дійсної візи.

Безкоштовна медична допомога у надзвичайних ситуаціях також доступна для власників Карти поляка.

Інші іноземці отримують рахунок за надану допомогу.

У разі загрози життю кожна людина має право на допомогу в невідкладній медичній допомозі. На підставі ст. 15 пар. 2 пункт 10 Закону від 27 серпня 2004 р. Про медичне забезпечення, що фінансується з державних коштів (зведені тексти: Журнал законів 2008 р. № 164, пункт 1027 з пізнішими змінами), невідкладні медичні послуги доступні безкоштовно для всіх в небезпечній для життя ситуації, незалежно від страхування чи законності перебування.



РОЗДІЛ III:

Фінансова допомога для сімей

Допомога по народженню дитини

*Допомога для сімей після народження дитини
(так зване „kosiniakowe ”)*

*Одноразова допомога після народження дитини
(„Besikowe”)*

Допомога для сім'ї

Додаткові виплати до допомоги для сім'ї

Посвідчення Великої Сім'ї

Сім'я 500+

Допомога для дитини з обмеженими можливостями

Податкові пільги для сімей

Аліменти

Допомога по народженню дитини

Жінки, які працюють на підставі трудового договору, ведуть власну справу або працюють на договорі доручення та сплачують добровільний внесок на медичне страхування, мають право на декретну відпустку, протягом якої вони мають право на виплати в розмірі 100 відсотків раніше отримуваного доходу. Декретна відпустка може тривати до 20 тижнів (з яких щонайменше 14 тижнів після пологів мусить використати мама). Закон також передбачає додаткову відпустку по догляду за дитиною – ще 32 тижні (які також може використати батько дитини у деяких випадках). Протягом цього часу один з батьків має право на 60 відсотків від попередньої заробітної плати.

Якщо протягом двох тижнів після пологів жінка напише заяву на обидві відпустки і виплати, вона отримує 80 відсотків виплат за весь період цих відпусток.

Заяви про надання відпустки та виплат, ви повинні надати своєму роботодавцеві, перш ніж почнете отримувати виплати.

Варто знати, що право на декретну відпустку також має жінка тоді, коли її трудовий договір закінчується незабаром після пологів. Жінка зберігає за собою право на виплату допомоги під час декретної відпустки, навіть якщо її договір закінчується раніше. Потім виплатами займається Управління соціального страхування (ZUS) (роботодавець повинен надати ZUS документацію працівника).

Допомога для сімей після народження дитини (так зване „kosiniakowe ”)

Польський закон також передбачає допомогу незастрахованим в ZUS особам (матерям, в деяких випадках і батькам) протягом перших 52 тижнів життя дитини (час збільшується при народженні двійні, трійні – відповідно 65 та 67 тижнів). Ці виплати також доступні для іноземців, які мають посвідку на проживання в Польщі з поміткою „доступ до ринку праці”, а також біженців та людей з додатковим захистом.

Ці виплати становлять 1000 злотих на місяць і є неоподатковуваним доходом для сім'ї (податок від них не сплачується, але вони зараховуються до доходу сім'ї при розрахунку інших виплат). Ці виплати можуть отримувати, наприклад, студенти, незастраховані особи, особи, які працюють на договорі підряду чи договорі доручення.

Виплати не сплачуються у двох випадках:

- якщо щонайменше один з батьків дитини отримує допомогу по народженню дитини
- коли обоє батьків хочуть одночасно одержувати допомогу по догляду за дитиною для однієї дитини.

Виплати виплачуються різними установами залежно від того, де ви проживаєте. Інформацію про те, де можна подати заяву, можна отримати в районному управлінні чи управлінні громади.

Одноразова допомога після народження дитини (так зване „becikowe”)

Ця виплата є одноразовою фінансовою допомогою після народження дитини в розмірі 1000 злотих на одну дитину. Подавати заяву на цей вид допомоги можуть іноземці, які мають посвідку на проживання з поміткою „доступ до ринку праці” та статус біженця або особи, які мають статус таких, які потребують додаткового захисту.

Умовою отримання одноразової допомоги є дохід сім'ї, який не перевищує 1922 злотих нетто на особу, а також документальне підтвердження перебування матері дитини під опікою лікаря під час вагітності (з 10-го тижня вагітності).

Заяву на виплату одноразової допомоги можна подати до дня, коли дитині виповниться рік. Сім'ї з дуже низьким доходом (нижче 674 злотих на особу) можуть подати заяву на додаткову 1000 злотих до одноразової допомоги.

Одноразову допомогу після народження дитини виплачують місцеві центри соціальної допомоги.

Допомога для сім'ї

Допомога для сім'ї – це тип фінансової допомоги сім'ям, який допомагає покривати частину витрат на утримання дитини. Право на цю допомогу також надається іноземцям, які:

- мають в Польщі посвідку на проживання з поміткою „доступ до ринку праці” (крім студентів та власників короткотермінових посвідок – терміном менше 6 місяців).
- мають статус біженця або особи, які мають статус таких, які потребують додаткового захисту.

Заява на отримання допомоги подається в управлінні громади/району за місцем проживання.

Допомога виплачується щомісячно батькам, одному з батьків, законному чи фактичному опікуну дитини або повнолітній особі, яка навчається і позбавлена батьківського піклування. Допомога надається дітям у віці до 18 років. Може також виплачуватися особам у віці до 21 року, якщо вони продовжують навчатися, а також особам з обмеженими можливостями (середньою і важкою інвалідністю) до 24 років, якщо вони продовжують навчання у школі або вищому навчальному закладі.

Допомога для сім'ї	Дитина до 5 років	Дитина 5–18 років	Дитина 19–24 роки
	89 зл./міс.	118 зл./міс.	129 зл./міс.

Ця допомога недоступна дітям, які розміщені в закладах, які забезпечують їм повне утримання, а також молодим людям, які одружилися. Допомога не виплачується також тоді, коли батьки отримують допомогу на дитину в іншій країні. Закон також передбачає кілька ситуацій, коли допомога не виплачується після розлучення батьків (слід зазначити, що після розлучення право на виплати отримує той з батьків, який фактично опікується дитиною).

Право на допомогу для сім'ї залежить від доходів сім'ї. Допомога сім'ї виплачується, якщо середньомісячний дохід сім'ї на людину або дохід особи, яка навчається не перевищує 674,00 злотих. Дохід, тобто сума нетто, яку сім'я має після вирахування податку та обов'язкових внесків.

У випадку дитини, яка має довідку про інвалідність або про непрацездатність середнього чи важкого ступеня, допомога виплачується, якщо середньомісячний дохід сім'ї на людину або дохід особи, яка навчається не перевищує 764,00 злотих.

Інформація про подання заяви та необхідні додатки для мешканців Варшави доступна тут (польською мовою):

<http://www.um.warszawa.pl/zalatw-sprawie-w-urzedzie/sprawa-w-urzedzie/przyznanie-zasilku-rodzinnego>.

Інформацію про допомогу для сім'ї слід шукати в управліннях громади чи району.

Багато інформації про допомогу сім'ям у Польщі можна знайти на веб-сторінках:

www.rodzina.gov.pl

та <http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/swiadczenie-rodzinne/>

Увага! Ви не можете подати заяву на отримання допомоги для дітей, які залишаються в країні походження - навіть якщо один з батьків регулярно підтримує дитину матеріально. Допомога може бути отримана (якщо відповідають згаданим критеріям) лише для дітей, які перебувають з батьками у Польщі.

Додаткові виплати до допомоги для сім'ї

Люди, які отримують допомогу на сім'ю, також можуть подати заяву на отримання додаткових виплат:

- доплата для багатодітних сімей (90 злотих на місяць для третьої та наступної дитини);
- доплата для самотніх батьків (185 злотих на місяць, якщо хтось з батьків виховує одну дитину, 370 злотих на місяць, якщо виховує більше однієї дитини)
- допомога особам, які перебувають у відпустці по вихованню дитини (400 злотих на місяць)
- шкільна допомога – на шкільне приладдя, на початок навчального року – 100 злотих на одну дитину (одноразово)

Заяви на ці надбавки також подаються в управлінні громади/району за місцем проживання. Надбавки доступні для дітей, які проживають з батьками в Польщі.

Посвідчення Великої Сім'ї

Сім'ї з трьома і більше дітьми можуть отримати так зване Посвідчення великої сім'ї. Така можливість також доступна для іноземців, які мають посвідку на постійне проживання в Польщі, статус біженця, особи, які мають статус таких, які потребують додаткового захисту. та проживають у Польщі з принаймні трьома дітьми у віці до 18 років (або у випадку дітей, які навчаються до 25 років).

Посвідчення дає можливість значних фінансових заощаджень – наприклад, придбання дешевих залізничних

квитків, знижки на квитки в розважальні центри, кінотеатри, музеї тощо.

Більше про Посвідчення:

<https://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/karta-duzej-rodziny/czym-jest-karta-duzej-rodziny/>

Пошук партнерів Посвідчення великої сім'ї:

<https://rodzina.gov.pl/duza-rodzina/wyszukiwanie-partnerow-karty-duzej-rodziny>

Сім'я 500+

У 2016 році в Польщі було запроваджено допомогу батькам, які виховують дітей на території Польщі, незалежно від їхнього доходу, на другу та наступних дітей. Ця допомога виплачується до досягнення дитиною 18-річного віку. Це означає, що якщо в сім'ї є троє дітей (8, 12, 17 років), сім'я отримує щомісячну допомогу в розмірі 1000 злотих (на двох дітей). Однак, якщо в сім'ї є троє дітей (8, 12, 19 років), сім'я отримує щомісячну допомогу в розмірі 500 злотих (19-річна дитина не враховується, допомога надається лише на другу неповнолітню дитину).

У випадку сімей, в яких щомісячний дохід на одну особу не перевищує 800 злотих, допомога також надається на першу дитину (у випадку дітей з обмеженими можливостями, дохід не повинен перевищувати 1200 злотих на особу).

Програма Сім'я 500+ включає іноземців, які мають:

- посвідку на постійне проживання або посвідку довгострокового резидента ЄС у Польщі,
- посвідку на тимчасове проживання та роботу
- посвідку на тимчасове проживання, видану з метою возз'єднання сім'ї, за умови, що батьки проживають з дитиною в Польщі протягом періоду, коли ця допомога виплачується.

Увага! Якщо ти маєш право працювати на підставі чинного законодавства у Польщі, а на твоїй посвідці немає помітки "доступ до ринку праці", подайте заяву на заміну вашої посвідки. Без цієї помітки ви не маєте доступу до фінансової допомоги для сімей.

Заява на отримання виплат по програмі Сім'я 500+ подається в управлінні громади/району за місцем проживання. Програма передбачає виплати до вересня 2017 року, після того заяви потрібно буде подавати раз на рік.

Якщо ви подаєте заяву на отримання виплат на другу та наступних дітей, процедура дуже проста (просто заповніть заяву). У разі подання заяви на першу дитину батьки також повинні показати дохід (заробіток, а також будь-який інший дохід: аліменти, стипендії, фінансову допомогу, доходи, отримані за кордоном – у цих випадках батьки підписують декларації).

Очікування на виплати може тривати до трьох місяців.

Допомога для дитини з обмеженими можливостями

Соціальна система в Польщі також підтримує дітей з обмеженими можливостями. Як і раніше, доступ до пільг надається іноземцям, які мають посвідку на проживання з поміткою „доступ до ринку праці”, статусу біженця або особи, які мають статус таких, які потребують додаткового захисту.

Передбачувана підтримка:

- допомога по догляду (zasiłek pielęgnacyjny) – 153 злотих на місяць для виховання дитини з довідкою про інвалідність.
- фінансова допомога по догляду за дитиною (świadczenie pielęgnacyjne) – 1300 злотих на місяць для одного з батьків або опікуна дитини, який звільняється з роботи, щоб піклуватися про дитину з обмеженими можливостями. Тоді батько або мати втрачає можливість заробляти іншим шляхом (наприклад, не може працювати на договорі підряду).

- допомога для опікуна – 520 злотих на місяць для батьків та опікунів дорослих осіб з обмеженими можливостями, які потребують постійного догляду.

Щоб забезпечити дитині з обмеженими можливостями допомогу (фінансову, але також соціальну, медичну), потрібна так звана довідка про інвалідність (orzeczenie o niepełnosprawności). Заяву на отримання довідки потрібно подавати в районний відділ Органу встановлення інвалідності (Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności) за місцем проживання. Більш детальну інформацію з цього питання можна знайти в управліннях громади чи району.

Податкові пільги для сім'ї

Якщо у вас є дитина, ви маєте право на податкові пільги. Це означає, що ви можете відрахувати певну суму з податку, який ви розраховуєте один раз на рік. Завдяки цьому ваш податок буде нижчим, що зазвичай (залежно від індивідуальної ситуації) передбачає отримання відшкодування після подання річної податкової декларації.

Податкові пільги передбачені для:

- кожної дитини віком до 18 років,
- кожної дитини з обмеженими можливостями, яка отримує допомогу (доплату) або соціальну пенсію,
- для кожної дитини віком до 25 років, яка навчається, а його дохід не перевищує 3089 злотих (ця сума не включає допомоги для сім'ї).

Податкові пільги доступні в залежності від кількості дітей, тривалості шлюбу та доходу. Наявність більше однієї дитини дає право податкових пільг незалежно від доходу.

Щоб отримати податкові пільги ви повинні подати заяву через відповідну форму, заповнивши податкову декларацію (форму PIT), подану щороку. Заповнити форму PIT допомагають деякі неурядові організації, в тому числі Фонд польський міграційний форум.

Варто знати: всі пільги, додатки та виплати по догляду не підлягають оподаткуванню. Такий вид державної допомоги не оподатковується.

Аліменти

Аліменти – це виплати одного з батьків іншому – для покриття частини витрат на утримання дитини у разі розірвання шлюбу. Сума виплат встановлюється судом і є відповідною до доходів того з батьків, який платить аліменти.

Крім того, у Польщі існує Фонд аліментів, який надає допомогу тим дітям, батьки яких не сплачують присуджених аліментів (треба доказати, що аліменти були присуджені судом та не сплачуються більше двох місяців). Виплати на утримання від Фонду аліментів не можуть перевищувати 500 злотих на місяць. Подавати заяву до Фонду можуть тільки ті батьки, чий дохід на одну особу в сім'ї не перевищує 725 злотих на місяць – для дітей до 18 років (для дітей, які навчаються – до 24 років, у випадку дітей з обмеженими можливостями безтерміново).

Виплати з Фонду доступні лише тим іноземцям, які перебувають у Польщі на підставі посвідки на постійне проживання, статусу біженця чи особи, які мають статус таких, які потребують додаткового захисту., а також є громадянами тих країн, з якими Польща уклала двосторонню угоду про соціальну допомогу (в тому числі Україна, Молдова, США, Канада, Південна Корея, Японія, Боснія і Герцеговина, Сербія).

Детальніше про Фонд аліментів:

<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/fundusz-alimentacyjny/>



РОЗДІЛ IV:

Годування дитини у віці 0–12 місяців грудьми ...

***Грудне вигодовування – найкраще, що ви можете дати
вашій дитині***

Якщо не хочеш або не можеш годувати грудьми...

Чи моя дитина їсть достатньо?

Годування дитини у другому півріччі життя

Знання про дитяче харчування розвиваються дуже швидко. Настільки, що рекомендації повинні змінюватися приблизно кожні три роки. Найновіша система годування для малюків розроблена в 2015 році. Дуже важливо пам'ятати, що поточні рекомендації можуть змінитися через рік або кілька місяців. Сьогодні Польське педіатричне товариство обговорює зміни в доповненні вітаміну К у новонароджених та дітей, яких годують грудьми. Тому пам'ятайте, що не варто розглядати інформацію, що міститься в цій брошурі, як обов'язкову назавжди. Пробуйте шукати найактуальнішу інформацію про годування дітей в надійних джерелах, наприклад: інформація, яку поширюють викладачі програми “Здорово їмо, здорово ростемо” (Zdrowo Jemy, Zdrowo rośniemy), або Інститутом матері та дитини (Instytut Matki i Dziecka).

Ця публікація містить найважливішу інформацію про годування дітей молодшого віку. Пам'ятайте, що це рекомендації для здорових дітей. Якщо ви хочете створити індивідуальний план харчування або терапевтичну дієту, завжди варто порадитися з фахівцем в галузі дитячої дієтології.

Грудне вигодовування – найкраще, що ви можете дати вашій дитині

Найбільш корисним для здоров'я та правильного розвитку немовляти є грудне вигодовування. У нас все більше знань про лактацію, і ми знаємо, що грудне молоко адаптується до індивідуальних потреб дитини, містить ідеальний склад і всі поживні речовини і не тільки (невеликий виняток – вітаміни D3 і К). Жіноче молоко легко перетравлюється, це джерело довголанцюжкових поліненасичених жирних кислот, що сприяють розвитку нервової системи дитини, головного мозку та зору. Завдяки грудному вигодовуванню дитина буде також більш стійкою – у склад молока входять сполуки, що підвищують імунітет, а також дозволяють легше впоратися з можливим інфекціями.

При грудному вигодовуванні, слід пам'ятати, що:

- Дитину потрібно годувати на вимогу. Це означає, що її слід підносити до грудей кожен раз, коли ви бачите, що це потрібно дитині, і коли це потрібно вам.
- Початок лактації доволі важкий – на 3–4-й день після народження дитини з'явиться велика кількість молока. Груди стануть чутливими, болісними, твердими. Допомогти собі можна приставляючи свою новонароджену дитину якомога частіше, але це також може бути болючим. Покусані соски болять, і це може перешкоджати вам продовжувати годувати. В такому випадку сміливо використовуйте лактатор і спробуйте зцідити молоко до відчуття полегшення. Пошукайте допомоги та підтримки в

Консультації по грудному вигодовуванню (вони працюють у більшості пологових будинків).

- На ранніх етапах життя немовля може їсти дуже часто. Це пов'язано з голодом, спрагою, але також з необхідністю бути близько до тебе. Будь терплячою та забезпеч собі комфорт під час годування. Також добре подумай заздалегідь про їжу для себе, особливо якщо ти залишаєшся вдома сама протягом більшої частини дня. Приготування обіду з вічно голодною дитиною може стати не легкою справою. Пам'ятай, що твоє здоров'я, раціон та стан твого здоров'я настільки ж важливі, як дитини. Так само, як дитина є для тебе найголовнішою в цілому світі, так і ти є центром світу для неї. Піклуйтеся про себе.
- Ти повинна доповнювати дієту довголанцюжковими поліненасиченими жирними кислотами (DHA). Це природний інгредієнт у жіночому молоці, однак його кількість залежить від харчування матері. В польських продуктах DHA є дефіцитним інгредієнтом – в природі він зустрічається, наприклад, у морській рибі, через високу ціну вони малодоступні в Польщі. Тому варто додавати цей компонент у власне харчування.
- Не залежно від пори року, потрібно давати дитині вітамін D в кількості 400 міжнародних одиниць (МО) на день.
- Не забувай давати дитині вітамін K від 15 доби життя дитини до досягнення нею трьох місяців.
- дитину на грудному вигодовуванні не потрібно додатково поїти водою. Навіть під час спекотної погоди, дитина може частіше вимагати прикладання до грудей, але молоко, яке вона отримує від матері, повністю задовольняє її потреби.
- Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує виключно грудне вигодовування протягом перших шести місяців життя. Немає рекомендацій щодо верхньої межі грудного вигодовування – довіряй своїм інстинктам.
- Слідкуй за кількістю цукру і солі – обмежуй їх кількість в раціоні (це важливо для формування відповідних звичок у дитини, але також для твого здоров'я). Ознайомся з пірамідою здоров'я та плануй своє меню відповідно до неї.
- В інтернеті, в журналах, а іноді навіть у лікаря, ти знайдеш різноманітну інформацію про харчування матері, яка годує грудьми. Пам'ятай – немає спеціальних рекомендацій щодо харчування під час лактації. Твій раціон повинен бути різноманітним, раціональним, спираючись на високоякісні свіжі продукти. Звертай увагу на склад придбаних продуктів, вибирай найменш оброблені.

Те, що ти їси, впливає на запах і смак молока, який не завжди підходить дитині. Наприклад, аромат часнику або таких овочів, як горох, квасоля, капуста може не відповідати дитині. Проте немає жодних доказів того, що ці продукти впливають на склад грудного молока та викликають коліки. Також немає причин виключати з харчування алергени (наприклад, молоко, цитрусові). Харчування матері, яка годує, не впливає на наявність алергії у дитини. Барометром є ти і твоя дитина. Якщо є продукти, після яких ти відчуваєш себе погано (наприклад, капуста) або після яких бачиш, що дитина неспокійна, її болить шлунок, плаче – виключай їх з раціону. Якщо таких продуктів є багато – проконсультуйся з дієтологом, щоб не викликати дефіциту у власному раціоні.

Зараз триває робота над новими рекомендаціями щодо доповнення вітаміну K у новонароджених. Ймовірно, додатково він буде показаний тільки дітям, які відразу після народження отримували вітамін K перорально, і не буде необхідний у новонароджених, які отримали вітамін K внутрішньом'язово. Дотримуйся рекомендацій Польського педіатричного товариства або порадься з неонатологом.

Якщо не хочеш або не можеш годувати грудьми...

Якщо з якоїсь причини ти не можеш або не хочеш годувати грудьми – надайте перевагу модифікованому молоку. Не давайте дитині козяче або коров'яче молоко. Назва "модифіковане молоко" означає, що його склад було змінено так, щоб воно нагадувало молоко жінки. Наприклад, склад білків змінюється так, щоб воно було легше засвоюване немовлятами. Збільшується кількість довголанцюжкових поліненасичених жирних кислот, вони збагачені мінералами, вітамінами (D, A, C) та пробіотиками. Збільшується також кількість заліза та йоду, а зменшується – натрію, калію та хлору. Ми не можемо відтворити ідеал – модифіковане молоко не змінює свого складу під час годування дитини. Воно не пристосовується до її потреб. Не захищає дитину, як материнське молоко. Однак, якщо ти вирішиш не годувати дитину грудьми, це буде другим кращим вибором для неї.

Вибираючи модифіковане молоко, пам'ятай про:

- Вибір правильного типу суміші – для дітей у першому півріччі їх життя підходить молоко, позначене номером 1.
- Вибір правильної соски для пляшки. Найкращими є анатомічні соски, що імітують жіночий сосок. Їх перевагою є те, що дитина мусить “всмоктати” їжу, що сприяє належному розвитку мовленнєвого апарату та належній стимуляції травної системи.
- Модифіковані молочні суміші відрізняються за смаком, запахом. Якщо дитина не бажає їсти вибрану суміш, спробуйте іншу.
- Молоко, позначене символом “HA” означає гіпоалергенне, яке можна використовувати для запобігання харчової алергії. Молоко, позначене символом “AR”, можна використовувати, якщо ваша дитина має діарею. Суміші, позначені “Pre” або “nenatal”, – це молоко, призначене для недоношених дітей (діти, які народились до 37 тижня вагітності, його слід застосовувати відповідно до рекомендацій лікарів). Молоко, на якому ви знайдете інформацію “елементарна суміш” призначена для годування дітей з харчовою алергією – білок в ньому розбитий на амінокислоти, така форма не викликає симптомів алергії. На жаль, ця процедура викликає втрату смаку та запаху молока. Ці суміші видаються в Польщі за рецептом лікаря.
- Як і при грудному вигодовуванні – дитина віком до 6 місяців повинна харчуватися сумішшю на вимогу. Об'єм їжі, вказаний на упаковці, приблизний – завжди стеж за апетитом дитини. Не вагайся – якщо дитина після годування залишається голодною – збільш порцію. Якщо суміші, яку ти готуєш, забагато для неї – не панікуй.

Чи моя дитина їсть достатньо?

Незалежно від способу годування, у нас часто виникають сумніви щодо правильної ваги дитини. Пам'ятай, що шлунок новонародженої дитини має розмір нігтя на твоєму маленькому пальці – навіть якщо ти думаєш, що в тебе недостатньо молока – твоя дитина, ймовірно, наїдається. Найкращим способом перевірити, чи достатньо дитина їсть є вимірювання ваги та довжини тіла. Якщо дитина розвивається належним чином і з центильних таблиць виникає, що її розвиток пропорційний – вам нема чого турбуватися. Вам не потрібно самостійно проводити оцінку – це зробить ваш педіатр під час кожного візиту.

Годування дитини у другому півріччі життя

Період після шостого місяця життя – це час на впровадження нових продуктів в раціон дитини. Продовжуй годувати дитину молоком на вимогу. Крім того, вводь постійне харчування. Неважливо, що ви вводите спочатку, але краще почати з овочів – вони менш солодкі, ніж фрукти, завдяки чому дитина буде більш охоче їх їсти.

Найважливішими правилами розширення меню дитини є:

- Нові продукти вводь окремо (починай з однокомпонентних страв), у невеликих кількостях та спостерігай за реакцією дитини. Якщо ти помічаєш якісь тривожні симптоми – звернись до свого педіатра.
- Розмір порцій підбирай індивідуально до вимог дитини. Це нічого, що баночки порційні. Деякі діти їдять більше, деякі – менше. Пам'ятай: саме ти вирішуєш, що давати своїй дитині, але це дитина вирішує, що вибрати з твоєї пропозиції та скільки вона з'їсть.
- Підбери консистенцію їжі до стадії розвитку дитини. Коли з'являються зуби, приходить час для менш подрібнених продуктів. Річна дитина повинна самостійно подрібнювати і ковтати тверду їжу.
- Якщо ти годуєш дитину модифікованим молоком – потрібно почати використовувати молоко з номером „2”.
- Дозволь дитині бути самостійною – дай їй ложку для забави, дозволь їсти руками, давай чашку-непроливайку.
- Пам'ятайте, що дитина це не доросла людина – вона має інші потреби у харчуванні та інші смакові переваги, ніж ми. Тому не приправляй їжу, призначену для дітей. Не досолой, не підсолоджуй.
- Продовжуй давати дитині вітамін D3.
- Пам'ятай, що не можна давати дитині мед, поки їй не виповниться один рік



Цей розділ було створено в рамках грантового конкурсу навчальної програми “1000 перших днів для здоров'я”, присвяченої харчуванню вагітних жінок, жінок, які годують грудьми та батьків дітей на першому році життя. Подробиці: www.1000dni.pl



РОЗДІЛ V:

Годування дитини в наступні роки життя

Діти, яким виповнився один рік, переходять до так званої моделі сімейного столу, тобто сідають до столу з нами. Однак, це не означає, що вони повинні їсти те ж, що і ми. Організм дитини, який так швидко росте, має зовсім інші потреби.

Після першого року життя молоко залишається важливим компонентом раціону дитини. Материнське молоко, як і раніше, залишається найбільш корисним. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує продовжувати годування до 2–3 років. Якщо ви годуєте модифікованим молоком – не забудьте після першого дня народження змінити молоко, на позначене номером 3.

Модифіковане молоко слід давати якомога довше. Після материнського молока (яке не має конкурентів), воно найкраще задовольняє потреби дитини.

Дитина, яка досягає одного року, повинна їсти 5 разів на день в фіксований час.

При приготуванні їжі для дитини, ви повинні дотримуватися таких правил:

- Обирайте високоякісні продукти, мінімально оброблені. Читайте склад продуктів, вибирайте ті з „коротким” складом і коротким терміном зберігання.
- Не підсолоджуйте.
- Не досолойте. Сіль може бути успішно замінена трав'яними прянощами. Це також буде корисніше для дорослих членів сім'ї.
- Вибирайте правильні методи приготування: варіть, запікайте, тушуйте, але уникайте смаження.
- Давайте дитині джерельну або низькомінералізовану воду. Уникайте фруктових соків. Пам'ятайте, що дитина повинна пити понад 1 літр води в день.
- Обмежуйте солодощі. Замість них пропонуйте дитині, наприклад, сушені фрукти. Якщо ви вирішите включити в меню солодощі, вибирайте дріжджове тісто, бісквіти, гіркий шоколад. Уникайте крихкого тіста, важких кремів, шоколадок з начинкою.
- Дозволяйте дитині бути самостійною. Не примушуйте, але заохочуйте до їжі. Дозволяйте дитині відмовлятися від їжі.
- Готуйте і їжте разом з вашою дитиною. Ходіть з дитиною за покупками, пояснюйте, що є здоровим, а що ні. Дбайте про власний раціон – це від вас дитина вчиться, як їсти.
- Давайте дитині масло. Не використовуйте маргарин.
- Рибу потрібно давати не більше двох разів на тиждень.
- Продовжуйте додавати вітамін D3 в кількості 800 МО, незалежно від пори року.



РОЗДІЛ VI:

Підтримка розвитку дитини від народження до 2-ох років

Любов, відчуття цінності і свіже повітря

Пізнай мозок своєї дитини

(3)розуміти свою дитину

Етапи розвитку дитини

Перший рік – близькість і годування груддю

Другий рік – важливі кроки до самостійності

З першого дня життя дитина пізнає світ і поволі вкладає його і свій образ собі до голови: дізнається, чи світ безпечний для неї, чи може довіряти людям, що її оточують, чи може вірити у свої сили і прагнути досягнення своїх цілей. Коли дитина має шість чи сім років, її базові переконання про себе і світ вже усталені. Впродовж життя найчастіше закріплюються і великою мірою впливають на те, як дитина справляється з емоціями, з налагодженням стосунків, з навчанням і прийняттям рішень.

Любов, відчуття цінності і свіже повітря

Підтримка розвитку дитини нема нічого спільного з пришвидшенням цього процесу, посиленням дитини на багато додаткових занять чи купівлею безкінечних іграшок і пристроїв. Варто обмежувати до мінімуму час перед телевізором, комп'ютером чи планшетом задля регулярного руху і гри на свіжому повітрі. Слід подбати, щоб дитина відчувала любов і підтримку, що батьки мають на нього час.

Важливо, аби батьки, займаючись своїм малюком від самого моменту народження знали, що кожне їх слово звернене до дитини має значення. Спосіб в який реагують на його потреби, як відповідають на його питання, як ставляться до себе і оточуючих також є дуже важливим. Батьки протягом кількох перших років можуть дати дитині силу і віру в себе, якими дитина буде користуватися а майбутньому.

Бачення майбутнього – завдання для батьків

Уяви собі свою дитину як молоду, майже дорослу людину, яка входить у самостійне життя, шукає свій шлях, будує свою незалежність і стосунки з іншими людьми.

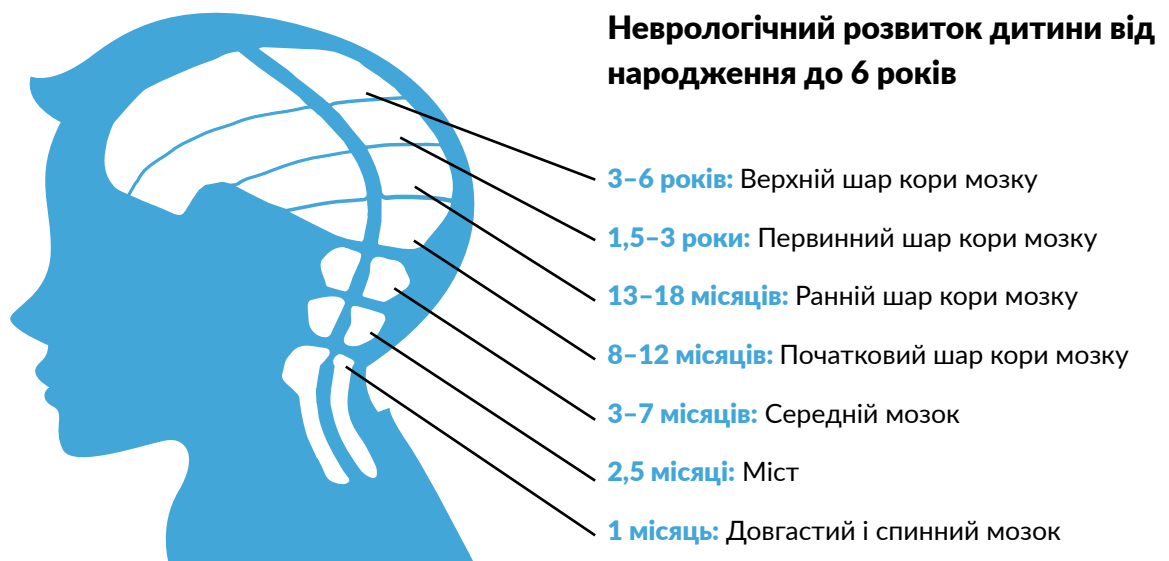
Подумай над тим, якою би ти хотів чи хотіла бачити свою дитину? Не йдеться про те, ким має бути твоя дитина за професією, чим займатися, але про те, які риси характеру будуть потрібними для неї як дорослої людини.

Має бути самостійною, відважною, винахідливою? Якщо такі риси має мати молода людина, то їх треба плекати вже змалечку. Діти, яких заохочують головним чином до підпорядкування, вправного виконання вказівок і реалізації очікування дорослих (тобто дуже чемні діти), не вмітимуть бути у майбутньому креативними, здатними відстояти власну думку, досягати своїх цілей і реалізувати своїх мрій.

Задумайся на тим, що можеш зробити для зміцнення у своєї дитини риси, які будуть їй потрібні в майбутньому, замість тих, які будуть робити дитину здібнішою до обслуговування тепер – у ранньому дитинстві.

Пізнай мозок своєї дитини

Від моменту народження мозок дитини розвиваються найшвидше із органів. Однак не всі його функції від початку є доступними для малюка.



Протягом першого триместру новонароджений використовує передусім базові частини мозку і ґрунтується на інстинктах і безумовних рефлексах.

Починаючи приблизно від місяця до року мислення і діяльність дитини базується на емоціях.

Логічне мислення, близьке і зрозуміле для дорослих, починає розвиватися близько першого року. Тоді з'являється можливість розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Однак постійно використовувати цю можливість дитина почне значно пізніше.

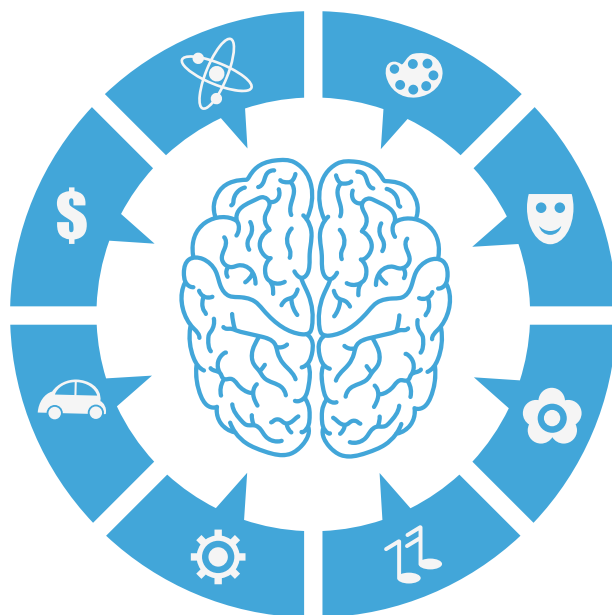
Близько другого року життя діти розуміють вже дуже багато і хочуть довідуватися ще більше, але не можуть користуватися дослідницьким знанням. Практично безкінечно питають «що це?» і цікавляться усім. Вже можуть знати правила, що діють у родині чи групі ровесників, але не завжди вміють їх дотримуватися. Механізми збудження діють у них значно сильніше і швидше ніж механізми стримування. Це означає, що

дитина, яка має намір щось утнути, зробить це так швидко, що не встигне пригадати, що це було заборонено. Напевне знає протягом якогось часу, що йому можна, а що ні, але не зуміє стримати себе.

Близько третього року життя у дітей з'являється питання «чому?» і це важлива ознака, що дитина доросла до чергового етапу розвитку мозку. Дитина тоді потребує знань про причини і наслідки, починає також розвивати свої дедуктивні навички. Дитина у цьому періоді дуже творча, що часто непокоїть батьків, які стверджують, що дитина фантазує, або навіть бреше. Нічого подібного, це просто дуже швидкий розвиток можливостей мозку.

Мозок шестирічки, а тим більше семирічки, починає бути готовим до навчання у школі, тоді з'являється можливість оперування символами: літерами і цифрами, та їх використання для створення подальших, щораз більш складних мисленнєвих процесів.

Окрім того, що мозок дитини розвивається з середини, від спинного мозку вгору, відкриваючи нові пізнавальні можливості, тоді ж починають спеціалізуватися різноманітні функції в його двох півкулях.



Ліва півкуля відповідає за:

- розвиток і використання мови
- логічне мислення
- розуміння і використання чисел
- математичні вміння
- розподіл, категоризацію
- розуміння букв, читання, писання
- мовні навички
- логічні висновки
- причинно-наслідкове мислення
- пошук і підтримування порядку

Права півкуля відповідає за:

- відчуття ритму і ритми
- відчуття, запам'ятовування і створення мелодій, музики
- створення і запам'ятовування картин
- інтуїтивні вчинки
- сприйняття і використання кольорів і узорів
- сприйняття простору
- переживання емоційних станів
- вміння діяти в хаосі

Обидві півкулі мозку потрібні і використовуються кожною людиною. Однак у дітей до шостого року життя домінує права півкуля. Діти цього віку ще не можуть мислити цілком логічно, передбачати наслідки чи панувати над своїми емоціями, ці вміння формуються лише у шкільному віці. Варто однак пам'ятати, що найбільші здобутки світу вимагають багатющої уяви, інтуїтивних дій і ламання існуючих звичних схем.

(3)розуміти свою дитину

Кожна дитина лише в часі свого розвитку проходить складніші і легші етапи. Тіло і психіка, поведінка і вміння розвиваються згідно певних зразків і є певною мірою передбачуваними. Часто діти дивують батьків і вони не розуміють логіки у способі поведінки дитини. Однак, якщо придивитися до своєї дитини зблизька, більш проникливо, може виявитися, що саме від дитини батьки довідаються більше ніж від консультантів.

Науковці багато років підтримують і погоджуються з тим, що інтелект і різноманітні таланти дітей рівною мірою залежні і від генів, і від середовища, у якому вони виховуються. Тобто те, як дитина себе поводить залежить від різних чинників. Тут значення мають:

- уроджені схильності і темперамент
- етап розвитку, на якому перебуває дитина
- конкретна ситуація у якій знаходиться дитина
- спосіб поводження батьків чи інших людей з дитиною

Етапи розвитку дитини:

Від моменту зачаття дитина розвивається кожного дня:

- росте і набирає вагу – це фізичний розвиток
- вчиться думати і використовувати можливості мозку – це розвиток мислення
- вчиться рухатися і використовувати можливості тіла – це розвиток моторики
- вчиться розуміти і регулювати свої емоції – це емоціональний розвиток
- вчиться співіснувати з іншими людьми – це соціальний та міжособистісний розвиток

Фізичний розвиток відбувається безперервно від моменту зачаття. Після народження батьки з радістю спостерігають, як дитина росте і набирає вагу. Це найбільш виразно видно по тому, як дитина перестає влізати у одяг, які ще тиждень тому були зручними. Дитина росте кожного дні потроху.



Розвиток пізнання та моторики проходить великими чи малими стрибками. Дитина спостерігає, збирає інформацію, готується, починає тренувати якусь здібність, а коли «схопить» – повторює її із задоволенням, тішиться зі своїх нових можливостей. За якийсь час бачить іншу можливість і готується здобувати чергові вміння.



Емоціональний та міжособистісний розвиток у дітей відбувається безперервно, але у ньому можна виокремити періоди гармонійного і спокійного функціонування та кризові фази. Кожна дитина зі здоровим розвитком діє так краще, а раз гірше і часто це не має бути приводом для занепокоєння батьків. Якщо дитина до цього часу була у хорошому настрої і відкритою на контакт з іншими, а зараз починає соромитися і ховатися за батьками, то з великою ймовірністю власне відкриває нову складну емоцію – сором, і спостерігає, як люди у оточенні реагують на її прояв. Якщо дошкільня починає гратися і налагоджувати контакти з однолітками, то частина з них буде для нього складною, незрозумілою, не задовольнить потреб, а отже рознервує малюка. Дитина може старатися дуже добре себе поводити у садочку, а потім вибухнути вдома, коли буде мати поруч люблячих і чутливих людей. Найчастіше це ознака того, що дитина проходить складний час навчання взаємодії з іншими і справлятися з фрустрацією.



Кожен з етапів розвитку у здорових дітей настає у тій самій послідовності. Очевидно, що у одних дітей він триває довше, а у інших швидше, у одних інтенсивно, а у інших – ледь помітно. Кожна дитина по іншому з ними справляється у залежності від свого потенціалу, оточення, підтримки батьків, здоров'я. Знання цих етапів допомагає краще зрозуміти свою дитину і підтримувати її у подоланні викликів, що з'являються.

Наприклад: коли річна дитина з радістю викидає все, що є в кошику для прання, у шухляді чи коробці з іграшками, можемо радіти, що вона досягла певного етапу розвитку, що вбачає логіку, любить повторювальність і радіє, коли бачить, що кожен предмет підкинутий догори падає вниз. Якщо це ж робить дворічна дитина, скоріше маємо думати, що вона шукає як розвантажити свої емоції і звернути на себе нашу увагу, а також сподіватися, що дуже розсердиться, коли ми перервемо цей процес. Якщо так грається шестирічка, то напевне шукає щось дуже конкретне і з ним можна спокійно домовитися, що всі викинуті речі будуть повернути на місце.

Перший крок – близькість і годування груддю

Від 0 до 3-ох місяців – так званий четвертий триместр вагітності!

Маленька дитина ще нестабільна фізіологічно і емоційно. Цілком залежна від того, як батьки розумітимуть її потреби і реагуватимуть на них. Новонароджений потребує передусім близькості і тепла, яке дає йому відчуття безпеки. Найкраще, що може отримати від батьків у цьому віці – необмежений доступ до фізичної близькості, тобто годування груддю, носіння, притуляння, колисання.

Від 3 до 6 місяців

Період більшої стабільності, мама і дитина вже краще знають одне одного. Дитина починає налагоджувати контакти з оточенням, цікавиться іграшками і людьми. Зазвичай добре смоче грудь і спить у відносно сталому ритмі.

Від 6 до 12 місяців

Період більшої мобільності, починається повзання, рачкування, ходіння, додається нове харчування. Дитина має дуже багато нових вражень і може бути неспокійною. З'являються сни, тож дитина яка до цього часу прекрасно спала вночі, може почати просинатися з криком. Спокійні до цього діти плачуть, коли мама виходить з кімнати, або бачачи нове обличчя. Це не крок назад, а набуття нового важливого вміння.

На кожному етапі першого року життя дитина потребує упорядкування і передбачуваності, які дають їй почуття безпеки. Потребує також сприйняття і поваги до емоцій, що змінюються. Немовля їх не розуміє, хоч і сильно відчуває. Часто саме не знає з якого приводу відчуває нервозність, від чого заморилося, чого злякалося. А отже потребує батьків аби вони допомогли йому зрозуміти ці емоції і впоратися з ними. Найважливішою завжди є близькість, спокій і готовність батьків допомогти малюку.

Діти народжуються з неймовірним умінням розпізнавати і підлаштовування під емоції співрозмовника. Це так звана синтонія. Новонароджений не розуміє значення звернених до нього слів. Зате розпізнає наше ставлення, емоції і наміри. Спостерігаючи за виразом обличчя опікуна, дитина виростає і починає поводитися подібно.

Діти матерів, які мали післяпологову депресію, розвивають емоційну експресивність в дуже обмеженому спектрі, а також більш неспокійні і плаксиві тому, що віддзеркалюють емоції своїх мам.

Щоб краще зрозуміти свою дитину варто почати з повного прийняття її індивідуальності. Кожна дитина інша, одні спокійні, інші – повні переживань. Одні полюбують спати – інші мають проблеми зі сном. Одні люблять лежати у візочку – а інші відразу нервуються. Важливо пам'ятати, що дитина є такою як є, ні нагородою ні карою для батьків. Кожна «важка» дитина потребує безумовної любові і підтримки батьків, а також вірить їм, що отримає це.

Другий рік – важливі кроки до самостійності

12 місяців

Дитина досить стабільна емоціонально, любить гратися, спостерігати, також вони щораз рухливіші, щораз сміливіші, співпрацюють з батьками.

15 місяців

Це період дуже швидкого розвитку нових здібностей, за яким дитина не встигає. Бігає, кидає предмети, не любить обмежень. Коли їй щось забороняють, то дуже сердиться, але недовго.

18 місяців

Дитина дуже активна, бунтує, робить все навпаки, хоче всього для себе, найкраще і вже! Ще не вміє гратися та ділитися з іншими. На це буде час пізніше.

2 роки

Це період стабільності, доброї моторної і мовної вправності, дитина краще виражає свої потреби, а отже менше нервується. Вміє трохи почекати, звертає увагу на інших, з нею легше жити.

Дитині, якій минув рік, можна щораз ефективніше впроваджувати правила обов'язкові у родині і найближчому оточенні, а також показувати йому певні рамки поведінки. Важливо при цьому пам'ятати про те, що встановлення розумних меж є завданням батьків, а завданням дитини є вихід поза них і дискусювання з обов'язковими принципами. Тоді дитина має змогу зрозуміти суспільні правила, а не лише підпорядковуватися їм. Принципи і межі не мусять встановлюватися раз і назавжди, не будуть потрібними у кожній ситуації. Значно ефективнішим буде навчання розсудливому і еластичному підходу до різних ситуацій, ніж вперте обстоювання встановлених принципів.

Наприклад: дитина віком рік і два роки має знати, що не можна гратися ножами з кухонної шухляди, але дитина шкільного віку має вміти зробити собі бутерброд. А тому десь між третім і шостим роком життя правило щодо ножа має стати більш гнучким і змінним.

Дитина на другому році життя має перевагу збудливості над гальмуванням – не може стриматися перед якоюсь спокусою, навіть якщо чула від батьків багато разів, що цього не можна робити. Дитина починає розуміти причинно-наслідкові зв'язки, а отже у цьому віці почати вчитися того, якими є наслідки його діяльності. Найімовірніше малюк не буде пам'ятати їх наступного разу, але буде їх розуміти і спокійно реагувати на запроваджені обмеження.

Коли дитині два з половиною роки, може з'явитися кризовий період, що називається «бунтом дворічного віку». Це важкий час, що вимагає зусиль як дітей, так і батьків. Діти цього віку бувають більш упертими, не можуть ще чекати своєї черги, їм важко пристосуватися чи поступитися місцем, люблять наказувати іншим дітям і батькам, домінувати, легко впадають у злість, кричать, плачуть, кидаються на землю. Люблять повторювати дії, наприклад читати ту ж книгу, одягати ті ж шкарпетки, постійно їсти те ж саме.



РОЗДІЛ VII:

Підтримка розвитку дитини віком від 3-ох до 6-ти років

Етапи розвитку дитини у віці 3–6 років

Три пості способи проти бунту дворічної дитини і погана поведінка у садочку

Шостий і сьомий рік – початок шкільного життя

Чого може боятися дитина яка починає ходити до садочка чи школи?

Підготовка до пригод у садочку і школі

Стрес пов'язаний із початком навчання у садочку чи школі

Як справитися з емоційною напругою?

Діти-біженці і діти-мігранти – як допомогти їм адаптуватися в новій країні?

Етапи розвитку дитини у віці 3–6 років

Дитина у віці від 3 до 6 років переходить у дошкільний період, коли контакти з ровесниками стають щораз важливішими. Дитина надалі розвивається і неодмінно стикається з новими вкилками.

Три роки

У більшості дітей – це період спокою. Мале дошкільня часто говорить «так», погоджується, спостерігає, що часом добре ділитися з кимось, починає співпрацювати, охоче налагоджує контакти з іншими дітьми.

Три з половиною роки

На відміну від попереднього це період невпевненості, неумілості, а також труднощів у вивільненні емоцій і підтримці контактів з іншими. Можуть з'явитися нервові тики, смоктання пальця, часті напади плачу і питань «ти мене любиш»? Це також час великої творчості, багатой уяви, вигадкування оповідей і довгих самотійних забав.

Чотири роки

Діти чотирирічного віку бувають дуже рухливими: нищать, тікають, зачіпають і б'ють інших. Вибухають сміхом, плачем і злістю. Вперті. Вигадують різні історії і розповідають їх як правдиві, тому, що не відрізняють правди від вигадки. Люблять виклики і самотійність.

П'ять років

П'ятирічки зазвичай стабільні, спокійні, але також активні і творчі. Це хороший етап для дітей і батьків. Діти охоче допомагають, виконують вказівки батьків, питають чим можуть допомогти. Розвиваються у суспільному вимірі, заводять знайомства, мануально вправні і задоволені ефектами власної праці.

Три прості способи проти бунту дворічної дитини і погана поведінка у садочку

Якщо у щоденній поведінці малюка з'являється погана поведінка, зарадити цьому можна трьома способами:

1. Перші правила і наслідки
2. Успішне надання вказівок
3. Управління простором і ситуацією

1. Співпрацюючи з дитиною дворічного віку вже можна впроваджувати перші правила і регламентувати поведінку. Найкраще, аби вони були мальовані, а не писані, щоб дитина розуміла їх зміст. Правила мають містити лише необхідні пункти, що стосуються проблемної поведінки дитини. Якщо дитина забавляючись у пісочниці методично кидається піском в інших або б'є їх лопаткою, у правилах мають бути малюнки, що ілюструють небажану поведінку і бажані альтернативи. Якщо дошкільня малює олівцями стіни і стіл, замість шматка паперу, у правилах необхідна ілюстрація про правила користування олівцями. Важливо також, аби малюк знав які будуть наслідки порушення встановлених правил і щоб вони були найбільш природними і логічними.

Наприклад:

Якщо дитина б'є інших у пісочниці, логічним наслідком буде необхідність залишити пісочницю і сісти на лавку чи піти на прогулянку.

Якщо дитина використовує олівці не за призначенням, логічним наслідком буде відкласти їх на деякий час у недоступне місце.

Нелогічним наслідком була б заборона дитині, що б'ється у пісочниці, дивитися вечірню казку, а дитині, що малює на стінах, заборонити зустрітися із кращим другом.

Подібним чином ватро чинити, якщо маля щось зробить, зіпсує або розіб'є – тоді він не має бути покараний, а лише відчути наслідки або їх усунути.

Якщо дитина кине в будинку м'яч і розіллє воду, то має взяти ганчірку і витерти її, а не отримати заборону з'їсти десерт.

Якщо зіпсує іграшку іншої дитини, то має віддати їй щось своє як компенсацію, а не отримати заборону гратися і бути насвареним.

Завдяки впровадженню і дотриманню правил дитина вчиться функціонувати серед інших та розуміти наслідки своїх дій. Важливо, щоб наслідки доносилися дитині логічним, спокійним чином, а не зі злістю і ціллю її принизити.

2. Також варто навчитися результативно давати вказівки і нагадувати правила.

- Спочатку потрібно встановити контакт з дитиною, присісти коло неї, взяти за руку і подивитися в очі.
- Потім дати коротку і зрозумілу дитині вказівку і нагадати про наслідки
- Попросити, щоб дитина своїми словами повторила що має, а чого не має робити.

Тут добре виправдала себе засада 3 повторень: нагадування, застереження, наслідок.

Якщо ми знаємо, що дитина має проблеми з поведінкою на дитячому майданчику, потрібно спокійно нагадати відповідне правило: „можеш ліпити пасочки з піску, не можеш кидати пісок на дітей, якщо будеш кидатися піском, то ми підемо з майданчика”.

3. Виправдала себе також методика управління часом і простором так, аби мінімалізувати ризики проявів небажаної поведінки у дитини. Треба придивитися у яких ситуаціях у дитини поведінка стає поганою: у яку пору дня, в оточенні яких осіб, у зв'язку з якими нашими діями. Напевне такі спостереження покажуть якісь закономірності. Оточення має величезний вплив на поведінку дитини, можна допомогти їй краще поводитися шляхом впровадження малих змін у ньому.

Наприклад:

Часто складним для дітей є повернення з садочка додому. Вони потребують часу проявити емоції отримані впродовж насиченого дня. Тому на цей час не варто планувати зустрічей з дорослими, з якими у дітей нема контакту, відвідання установ чи покупок у супермаркеті.

Шостий і сьомий рік життя – початок шкільного життя

Шість років

У шестирічки часто проявляється емоційна нестабільність подібна до тієї, з якою стикаються батьки дітей у віці двох з половиною років. Дитина цього віку хоче бути найважливішою, найкращою, мати всього найбільше, часто занадто хвалить себе і передражнює ровесників. Першою відповіддю на більшість прохань чи пропозицій у шестирічної дитини буде «ні», попри те, що дитина з радістю з радістю взялося би вирішувати завдання. Шестирічкам важко погодитися з поразкою, бо вони лише вчаться програвати, поступатися комусь першістю і визнавати вину. Така наука часто обертається злістю і сльозами.

Сім років

Семирічки значно відрізняються від шестирічок за пізнавальним і емоційним розвитком. Зазвичай вони цілком готові до значного розумового навантаження, використання символів: літер і цифр. Мають більші можливості зосередження і концентрації уваги на виконуваних завдань. Початок навчання у школі не має створювати для них труднощів.

Чого може остерігатися дитина, яка починає навчання у садочку чи школі?

Початок навчання у школі чи садочку – це важливий, але складний момент для багатьох дітей і батьків. Діти, які до цього часу виховувалися вдома з батьками чи нянею, потрапляють в цілковито інше середовище. Ця нова ситуація може викликати у дітей різні емоції. Діти можуть радіти і почуватися піднесено пригодою, що починається, але можуть також побоюватися.

- що тут не буде тата і мами, і будуть почуватися самотньо
- що не знайдуть тут друзів і подруг
- що інші діти будуть з них сміятися (з різних причин)
- що будуть змушені їсти те, чого не люблять
- що батьки запізно їх заберуть
- що не встигнуть дійти до туалету
- що пані буде недоброю
- що буде нудно

Початок школи і садочка – завдання для батьків

Запитай дитину про те, як вона уявляє школу/садочок. З чого найбільше тішитися? Чого боїться? Пошукайте вирішення кожної з цих проблем.

Підготовка до пригод у школі і садочку

- Варто потурбуватися про позитивне перше враження: піти з дитиною на прогулянку біля школи, зайти всередину, подивитися залу, їдальню, подвір'я, туалети.
- Можна розповісти дитині про те, як виглядає день у школі чи садочку (уроки, прогулянки на подвір'ї, їжа, чищення зубів ...)
- Гарною ідеєю є участь у днях відкритих дверей (терміни подані на сторінках закладів) – тоді діти бавляться з вчителями і іншими дітьми у товаристві батьків.
- Варто заохочувати дітей до спілкування польською мовою – якщо вони ще не добре знають її. Можна вивчити кілька базових слів і зворотів, які дозволять нав'язати перші контакти.
- Можна дати дитині «амулет» – іграшку, листівку, значок на сорочку, „тату” на руці – щось, що буде нагадувати дитині про те, що батьки тримають за неї кулачки.
- Варто також допомагати дитині у знайомствах з польськими друзями і подругами, можна запросити дітей з класу на дитячий майданчик, день народження чи національне свято.
- Важливим також є контакт з учителем своєї дитини – ініціатива знаходиться на боці батьків.

Стрес пов'язаний з початком навчання у школі чи садочку.

Можливі емоційні реакції дитини:

- заїкання, хрюкотіння
- денний та нічний енурез
- труднощі зі сном, пробудження, неспокійні і страшні сни
- блювання/діарея

- різноманітні затримки
- напади злості на батьків і „цілий світ“
- падання на землю, жбурляння предметами

Емоційні труднощі пов'язані з відвідуванням школи, садочка чи якоюсь іншою важливою і чутливою життєвою ситуацією є його природньою реакцією на стрес. Якщо у дитини дошкільного віку він триває близько двох місяців, а у школяра – близько одного, це не повинно бути причиною хвилювань. Це природна адаптаційна реакція. Якщо вона триває довше – варто звернутися за порадою до спеціаліста і допомогти дитині впоратися з труднощами. В іншому випадку у дитини може сформуватися, а потім закріпитися дисфункційний спосіб реакції, що матиме наслідком подальші труднощі.

Діти різного віку виявляють негативні емоції різним чином, характерним для свого етапу розвитку. Аби вчасно розпізнати потрібно знати реакції дитини на труднощі і те, що їй необхідна більша допомога.

вік	Способи знаття емоційної напруги
1 рік	Смоктання великого пальця, погойдування, вертіння головою по ліжку з боку в бік, плач
2 роки	Гойдання у ліжку, багато вимог перед сном („дай води, дай іграшку, хочу в туалет“), заїкання
3 роки	Смоктання великого пальця перед сном, неспокійний сон і вставання з ліжка вночі. Протягом дня плюється, заїкається, гризе нігті.
4 роки	Втікає, плюється, корчить гримаси, говорить погані слова, передражняє інших. Страхи та нічні кошмари, болі в животі та блювота від стресу
5 років	Моргання очима, похрюкування, покашлювання, гризіння нігтів, гучне втягування повітря носом. Особливо інтенсивне увечері, після цілого дня.
6 років	Тривога, незграбність, дитина зачіпається об власні ноги, сидить і б'є ногами під столом. Корчить гримаси, кашляє, відхаркує, показує язик, плюється.
7 років	Моргає очима, нахмурює обличчя
8 років	Тре очі, „заламує пальці“, кривляється, відчуває болі в животі
9 років	Тупання, покручування і розчісування волосся, відривання гудзиків, бурмотіння, стогін, запаморочення

Як справитися з емоційною напругою?

Найважливішою є терплячість, терплячість і ще раз терплячість. Дитина має право відчувати негативні емоції і потребує прийняття батьками своїх почуттів. Важливо також показувати дітям, яким чином можна панувати над своїми емоціями.

Для заспокоєння смутку і злості потрібно: показати дитині, що ти її розумієш, притуляти і колисати (на руках або в гамаці), не применшувати його страхів і злості.

Можна також проговорити з дитиною кодекс злості, в якому буде окреслено що дитина може робити, коли буде дуже злою, наприклад: викричатися і тупотіти, бити кулаками подушку, ревити як лев, говорити зашифровані «погані» слова. Натомість неможна виливати свою злість на інших, бити, шарпати, нищити предмети.

Для регулювання важких емоцій придатним є також знання про приховані можливості нашого мозку. Його права півкуля відповідає за емоції, а права – за логіку. Коло дитина переживає труднощі сама, негативні емоції киплять у неї в голові і стають все сильнішими. Якщо ми заохотимо дитину до розмови на цю тему, має включитися ліва, логічна півкуля. Говорячи батькам про свої складні емоції дитина використовує більшою мірою логіку, завдяки чому краще справляється з ними. Можна також заохотити дитину намалювати свою злість – найкраще товстим червоним фломастером на аркуші, можна малювати так довго і сильно, доки в листку з'являться дірки.

Діти-біженці і діти-мігранти – як допомогти їм адаптуватися в новій країні?

Міграція, перш за все швидка і примусова, це великий стрес для всієї родини. Дорослі і діти переживають це дещо по-різному. Дорослі зазвичай відчувають на собі велику відповідальність за нову організацію життя, а діти відчувають себе як пакунок перевезений з місця на місце. Батьки, що мігрують з малими дітьми, мають пам'ятати про те, що досвід біженства і чи міграції може мати величезний вплив на розвиток і життя дитини. Потрібно замислитися над тим, який досвід може здобути дитина, яка разом з батьками мала виїхати зі своєї країни:

Потрібно замислитися над тим, який досвід може здобути дитина, яка разом з батьками мала виїхати зі своєї країни:

Якими є психологічні і суспільні наслідки міграції для дітей?

- чи міграція пов'язана для них зі стресом?
- чи змінилися гарний будинок і власна кімната на тісне помешкання в осередку для біженців?
- чи відчувається безпечно у новій країні?
- чи знає як довго тут залишатиметься?
- чи орієнтується в новому середовищі попри культурні відмінності?

Яких втрат зазнають діти?

- чи залишилися в країні походження важливі особи: бабусь, дідусів, братів та сестер?
- чи мусили попрощатися з друзями і подругами зі школи/садочка або подвір'я?
- чи мали перервати улюблені спортивні чи мистецькі заняття?
- чи мусили залишити свої улюблені іграшки, книги, одяг?

Які з їхніх потреб задоволені, а які – ні?

- чи відчуваються добре сприйнятими ровесниками у школі чи садочку?
- чи попри мовний бар'єр можуть далі вчитися і розвиватися?
- чи відчуваються почутими і коханими своїми вічно зайнятими батьками, які активно облаштовують життя у новій країні?

Це все дуже впливає на поведінку дитини і її функціонування у школі і садочку, на його почуття власної цінності, стосунки з однолітками, мотивацію до навчання і т. п.

Багато дітей біженців і мігрантів переживають адаптаційні труднощі у новому середовищі. У них можуть з'явитися:

- розлади сну: труднощі із засинанням і нічні кошмари
- труднощі в опануванні емоцій: сильна дратівливість, раптові напади злості, плачу.
- труднощі в комунікації і нав'язуванні стосунків з іншими: провокування бійок, привернення до себе уваги небезпечним чином
- труднощі зосередження і концентрації уваги



РОЗДІЛ VIII:

Дитина у багатокультурній та багатомовній родині

Потенціал багатокультурної та багатомовної родини

Розвиток культурної ідентичності дитини

Як допомогти дитині розвивати природне почуття власної цінності та культурної ідентичності

Дво- та багатомовність – користь для дитини

Як допомагати дитині вивчати рідну мову одного з батьків?

Потенціал багатомовної та багатокультурної родини

Чи у Вашій родині є представники різних культур і етнічних груп? Чи члени родини використовують більш ніж одну мову у спілкуванні з близькими? Якщо відповідь на якесь із цих питань є „так”, це значить, що Ваша родина багатомовна або/та багатокультурна. Варто підкреслити, що навіть у випадку коли Ваша родина складається з представників лише однієї культури, то обставини проживання у Польщі, або у відмінній для Вас у культурному і мовному плані країні роблять Вашу родину багатокультурною та багатомовною. Діти, що ростуть у таких родинах можуть використовувати потенціал багатьох мов і культур.

Змалечку контактуючи принаймні з двома культурами, дитина може набути ставлення відкритості до світу, уміння знаходити порозуміння попри розбіжності у способах буття, цінностях або різниці у традиціях і сповідуваних релігії. У свою чергу контакт з більш ніж однією мовою дає їй шанси стати дво- чи багатомовною особою. Названа потенційна користь може виявитися дуже важливою для дитини у майбутньому – допомогти, наприклад, знайти роботу і розвинути професійну кар’єру. Однак, аби діти

з багатомовних і багатокультурних родин могли скористатися цим потенціалом, необхідною є активна допомога батьків.

Розвиток культурної ідентичності дитини

По-перше, важливо аби батьки підтримували дитину у формуванні її зв'язків з культурою і традиціями, у якій/яких виросли самі. Пізнання важливих форм поведінки, традицій і звичаїв у культурі/культурах батьків дозволяє дитині зрозуміти саму себе – звідки вона походить, яке її коріння. Більше того, якщо батьки передають дитині власні традиції і звичаї культури, то вони цим самим допомагають налаштовувати зв'язки з членами родини, які залишилися у країні походження (наприклад дідусями, бабусями, двоюрідними братами та сестрами). Ознайомлення культури одного з батьків стає в нагоді коли родина вирішує переїхати до країни походження (одного або обох батьків). Тоді дитина швидше адаптується до життя на новому місці.

По друге, варто, щоб батьки підтримували дитину у пізнанні польської культури, для того, аби вона добре почувалася контактуючи з поляками, серед яких вона ростиме, вчитиметься а може й працюватиме у майбутньому. Самого проживання у Польщі недостатньо для того, аби дитина почувалася вільно і добре в контактах з поляками. Дуже важливим є виховання і те, які поведінку і ставлення демонструють батьки щодо вчителів і вихователів дитини, а також у щоденних контактах з місцевими мешканцями.

Розвиток у дитини почуття власної ідентичності, що спирається на культурі/культурах батьків при одночасній відкритості на пізнання інших культур, це виклик не лише для батьків, але й для багатьох вчителів і вихователів. Нижче подаємо поради для батьків, котрі хочуть допомогти своїм дітям добре і впевнено почуватися у світі – незалежно від того з представниками якої з культур їм доведеться гратися, вчитися, або колись працювати.

Як допомогти дитині розвивати здорове почуття власної цінності та культурної ідентичності.

Говори з дитиною своєю рідною мовою.

Мова є важливою частиною культури. Вона, перш за все, дозволяє дитині встановити повний контакт з батьками, бабусями і дідусями або іншими членами родини. Мова – це знаряддя, що дозволяє повністю зрозуміти традицію і звичаї даної культури, адже уможливорює участь у спільних обрядах і святах, вести нічим не обмежене спілкування зі співвітчизниками, або ж просто прочитати книжку в оригіналі.

Про те, як підтримувати дитину в процесі навчання рідної мови батьків, пишемо в наступній частині довідника.

Передавай родинні традиції і звичаї

Відзначай разом з дитиною спільні свята і традиції. Пояснюй їй, чому вони важливі для тебе особисто, для людей у країні походження. Показуй, як дане свято відзначають у спільноті з якої ти походиш. За можливості відзначай разом зі співвітчизниками, що проживають у Польщі і відвідай країну з якої походиш – це дозволить дитині відчути себе частиною більшої спільноти. Намагайся також передавати свою культуру дитині розповідаючи казки та легенди, спільно співаючи пісень знаних з твого власного дитинства, або танцюючи традиційних танців.

Налагоджуй зв'язки зі співвітчизниками, які проживають у Польщі

Підтримуванню контакту з рідною культурою і її передачі власним дітям дуже допомагають зв'язки зі співвітчизниками, які мешкають у Польщі. Добре, якщо серед цих осіб є родини з дітьми. Для дітей це важливий час – можна вчитися культури через розмови і спільно проведений час разом з дорослими і, передусім, через ігри з ровесниками, що мають те саме коріння.

Підтримуй зв'язок з родиною і знайомими з країни походження

Зв'язки з родиною і знайомими, які залишилися в країні походження можуть допомогти дитині відчувати себе частиною більшої спільноти. Якщо маєш таку можливість, відвідай своїх родичів і знайомих, що мешкають у рідній тобі країні, запрошуй їх відвідувати Вашу сім'ю в Польщі. Якщо візити близьких до Польщі або Ваш візит до рідної країни неможливі, завжди можеш частіше зв'язуватися телефоном або Інтернетом за допомогою програм, таких як Skype. Варто, аби контакти з близькими, що перебувають за кордоном були регулярними, стали своєрідною традицією Вашої родини.

Налагодь співпрацю з дошкільним закладом, школою твоєї дитини.

Важливо, щоб твої діти у спілкуванні з іншими дітьми говорили про свою культурну спадщину і гордилися нею. Тут може виявитися важливою твоя підтримка, адже діти в контактах з однолітками швидше не люблять підкреслювати свої відмінності. Зі свого боку вчителі не завжди вважають за потрібне підтримувати дітей у розповідях про своє походження. Варто налагодити контакт із вихователем/вихователькою твоєї дитини і запропонувати, наприклад, проведення занять на яких можна розповісти дітям про свою країну, власні традиції і звичаї культури. Можеш також запропонувати приготування своїх традиційних страв на якусь подію чи пікнік організований для дітей.

Вивчай польську мову

Твоя дитина виховується у Польщі і має можливість вже змалечку вивчати польську мову. Настане момент, коли вона буде чудово володіти цією мовою. Для батьків ця мова є іноземною, тому, як правило, вони мусять вивчити її у дорослому віці і докласти до цього зусиль. Однак варто старатися пізнати польську мову. Знання цієї мови хоча б на комунікативному рівні уможливить порозуміння з вихователями і опікунами дитини. А отже залишитися для дитини ментором і «провідником у світі».

Очевидно, може статися так, що попри спроби один з батьків не вивчить польської мови на достатньому для спілкування рівні. У такій ситуації варто, аби в контактах з поляками користувався з допомоги дорослих осіб, які можуть допомогти з перекладом. Якщо один з батьків просить свою дитину перекласти розмову з іншою дорослою особою, то ролі змінюються, тобто дитина стає ментором, а батько чи мати втрачає в очах дитини частину авторитету. Тому пам'ятай, аби не просити своїх дітей перекладати твої розмови з іншими дорослими.

Знайомся і товаришуй з поляками

Вивченню польської мови і пізнанню польської ментальності можуть допомогти налагодження контактів і знайомств з поляками. Якщо один з батьків буде охоче знайомитися і розмовляти з поляками, його/її дитина також буде почуватися природно комунікуючи з ними. Для цього варто розширитися довкола і спробувати познайомитися, наприклад, з польськими сусідами, колегами по роботі або батьками з садочка чи школи до якої ходить твоя дитина.

Дво- та багатомовність – користь для дитини

Володіння кількома мовами має багато переваг. Знання більш ніж однієї мови дає більше шансів знайти цікаву і добре оплачувану працю. Зокрема і тому, що світова економіка стає дедалі більш глобальною, як наслідок – високий рівень володіння більш ніж однією мовою є щораз ціннішою навичкою на ринку праці. Дослідження також показують, що діти, які змалечку вчать кілька мов, краще розв'язують проблеми і мають більш розвинуте логічне мислення. Вивчення кількох мов розвиває у дітей творчість. Лінгвісти і науковці, що досліджують опанування мови і дитячу двомовність також підкреслюють, що вивчення рідної мови батьків, а саме читання, полегшує і прискорює вивчення кожної наступної мови.

Як підтримувати дитину в процесі вивчення рідної мови її батьків?

Зважся на стратегію вивчення мови

Бажаючи навчити свого малюка рідної мови, батьки можуть застосувати різні стратегії, наприклад: запровадити правило, що вдома говорять цією мовою, а поза домом – іншою. Можна однозначно сказати, що найбільш успішною стратегією визнано так зване правило особи. Воно полягає на тому, що від народження кожен з батьків звертається до дитини своєю рідною мовою.

Розмовляй з дитиною (ведення діалогу)

Аби дитина мала шанс навчитися твоєї мови, важливо, щоб вона використовувала її активним чином, а не лише слухала розмови цією мовою. Розмовляй з дитиною якомога частіше. Можеш починати говорити уже з двомісячним немовлям. В цьому віці діалог буде полягати, наприклад, у описі гігієнічних процедур, що виконуються. Наступним етапом буде спільне лопотіння.

Зміцнюй авторитет мови, яку вивчає дитина

Важливо показати дитині, що мова якої хочемо її навчити, є цінною і бажаною в родині. Суттєво, аби таке ставлення демонстрували обоє батьків (також у тому випадку, коли вони не володіють якоюсь із мов, що використовуються в родині). Зацікавлення і повага до мови чоловіка або дружини є основною умовою формування мовної компетенції дитини не лише однієї, але й інших мов.

Контролюй час присвячений перегляду телевізора, використанню комп'ютера, смартфона, планшета.

За розвиток мови головним чином відповідає ліва півкуля мозку. Натомість перегляд телевізора чи комп'ютера стимулює передусім праву півкулю. Тобто якщо дитина багато часу використовує мультимедійні пристрої, це може ускладнити розвиток його мовних умінь і блокувати вживання етнічної мови родини.

Створюй багато можливостей для контакту з рідною мовою (родина, знайомі)

Важливо, щоб це були зустрічі, що ототожнюються дитиною з чимось хорошим, тоді і використання даної мови буде для дитини приємним заняттям.

Підтримуй дитину у вивченні письма і читання твоєю мовою.

Лінгвісти вказують на те, що цілковите опанування граматичних конструкцій даної мови дає дитині можливість цілком розуміти усний і письмовий текст. Саме тому дуже важливим є навчання письму і читанню. Аби допомогти дитині у розвитку цих умінь, варто змалку читаючи казки водити пальцем у тексті. Якщо така можливість існує, рекомендовано записати дитину на уроки рідної мови, де під опікою вчителя вона вчитиметься читати і писати. Такі «школи» вихідного дня часто організовуються посольствами, консульствами або неурядовими організаціями.

Говори про користь від вивчення мови вчителям і вихователям твоєї дитини

Трапляється, що дошкільні заклади і школи не підтримують вивчення етнічної мови, що вживається вдома, а вчителі заохочують батьків до поглибленого вивчення домінантної мови (польської). Якщо ти зустрівся з такими порадами або ставленням з боку вихователів твоєї дитини, то варто поговорити з учителями і розповісти про користь, яку несе вивчення рідної мови.

Авторки розділів:

- I. Ясла, дитячий садок, школа – Агнешка Косовіч
- II. Охорона здоров'я дитини – Агнешка Косовіч
- III. Фінансова підтримка сімей – Агнешка Косовіч
- IV. Годування дитини у віці 0–12 місяців – Ніна Войтира
- V. Годування дитини в наступні роки життя – Ніна Войтира
- VI. Підтримка розвитку дитини від народження до 2 років – Марта Пегат-Качмарчик
- VII. Підтримка розвитку дитини від 3 до 6 років – Марта Пегат-Качмарчик
- VIII. Дитина у багатокультурній та багатомовній сім'ї – Зузанна Реймер

Редакція:

Кароліна Червінська

Переклад:

Олександра Пустова

Дані зібрані згідно з чинним законодавством станом на 18 липня 2016 року.
Ця публікація розповсюджується безкоштовно та не призначена для продажу.

Номер ISBN: 978-83-945706-9-9

Ізабелін, 2018



Польський міграційний форум

www.forummigracyjne.org

info@forummigracyjne.org



Публікація доступна на підставі ліцензії Creative Commons Attribution
– Некомерційне використання
– З використанням умов 3.0 Польща



WOJEWODA MAZOWIECKI



Безпечна пристань.

Публікацію підготовлено в рамках проекту *Підтримка інтеграції іноземців у регіоні Мазовія*, співфінансованого з коштів Програми національного фонду притулку, міграції та інтеграції.

Виключну відповідальність несе автор. Єврокомісія і Міністерство внутрішніх справ та адміністрації не несуть відповідальності за спосіб використання наданої інформації.



Номер ISBN: 978-83-945706-9-9



Польський міграційний форум

www.forummigracyjne.org

info@forummigracyjne.org



WOJEWODA MAZOWIECKI



Безпечна пристань.

Публікацію підготовлено в рамках проекту *Підтримка інтеграції іноземців у регіоні Мазовія*, співфінансованого з коштів Програми національного фонду притулку, міграції та інтеграції.

