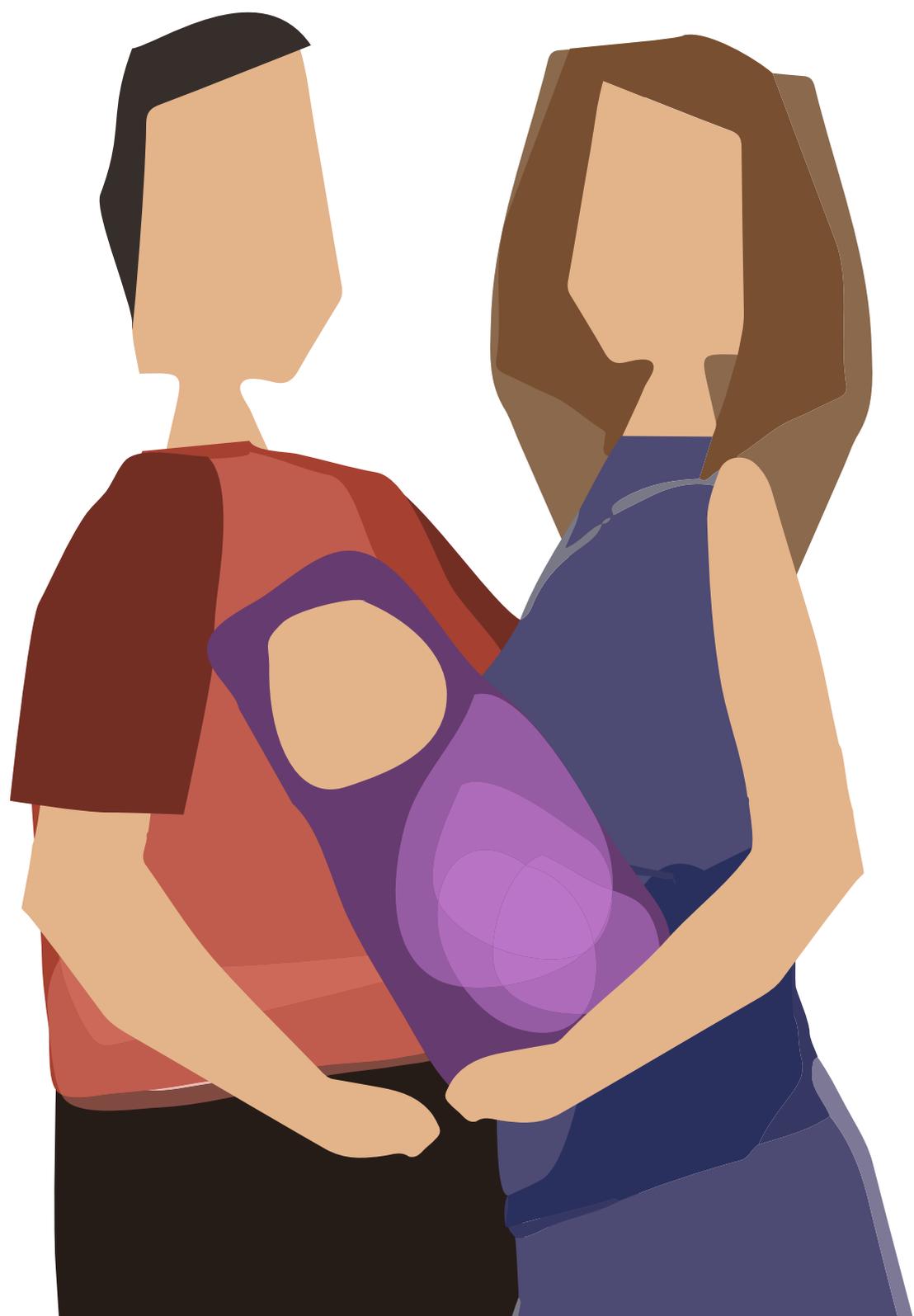


# Мы родители в Польше



Organizator  
i wydawca

**PFM**  
POLSKIE FORUM  
MIGRACYJNE



# **Мы родители в Польше**

**Памятка для иностранцев,  
воспитывающих детей в Польше**

**Авторы глав:**

Агнешка Косович – I., II. i III.  
Нина Войтыра – IV. i V.  
Марта Пегат-Качмарчык – VI. i VII.  
Зузанна Реймер – rozdział VIII.

**Редактор:**

Каролина Червиньска

**Перевод на русский язык:**

Агата Ягелло

Dane zebrane zgodnie ze stanem prawnym na dzień 18 lipca 2016 r.

Данная публикация распространяется бесплатно и не подлежит продаже.

Номер ISBN: 978-83-945706-3-7

Изабелин, 2018



**Польский Миграционный Фонд**

[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)  
[info@forummigracyjne.org](mailto:info@forummigracyjne.org)  
ул. Szpitalna 5/14, Варшава  
Тел. +48 22 110 00 85 а также +48 692 913 993  
пон. – пят. с 10.00 до 15.00

С 2007 года помогаем иностранцам, проживающим в Польше и Полякам, проживающим за рубежом.



WOJEWODA MAZOWIECKI



**Безопасная гавань**

Проект «Поддержка интеграции иностранцев в Мазовии» финансируется совместно с Национальной программой Фонда убежища, миграции и интеграции.

Исключительная ответственность лежит на авторе. Европейская комиссия и Министерство внутренних дел и администрации не несут ответственность за использование предоставленной информации.



# Здравствуйте!

*Вы держите в руках брошюру «Мы родители в Польше», написанную и опубликованную с мыслью о родителях, которые приехали в Польшу из других стран и воспитывают здесь своих детей.*

*Мы знаем, что воспитание ребенка – это опыт, который может принести много радости и удовлетворения. Но сложно не согласиться с тем, что это трудный процесс, наполненный тяжелой родительской работой. Родители, которые выбрали жизнь за пределами своей родины, сталкиваются с многими дополнительными проблемами: изучение нового языка, помощь ребенку в общении со сверстниками, у которых другая культура, воспитание ребенка вдали от остальной семьи. Мы верим, что эта публикация окажет вам хотя бы небольшую помощь и поддержку в этой ситуации.*

*В этой брошюре мы концентрируем внимание на вопросах, связанных с воспитанием ребенка в возрасте от 0 до 6 лет. Мы пишем о польской системе образования (начиная с яслей и детского сада до начальной школы), а также о системе здравоохранения в Польше. Одна из глав касается финансовой поддержки семей, проживающих в Польше. Две следующие главы посвящены здоровому детскому питанию. А последние три главы помогут лучше понять этапы развития ребенка, его потребности и эмоции, а также потенциал, заключенный в поликультурных и многоязычных семьях (то есть в вас самих!).*

*Читая эту брошюру, помните, что Фонд «Польский миграционный форум» с 2007 года оказывает поддержку иностранцам, проживающим в Польше и полякам, проживающим за рубежом. Мы проводим регулярные монокультурные предродовые курсы, группы поддержки для мам-мигранток, мастерские родительских умений, а также поддерживаем иностранцев на польском рынке труда. Посетите наш сайт, подпишитесь на наши новости в Facebook. Давайте оставаться на связи!*

**Фонд «Польский Миграционный Форум»**

# Содержание

<b>I. Ясли, детский сад, школа</b>	<b>7</b>
Воспитательные учреждения для детей дошкольного возраста – какой вариант выбрать?	7
Ребенок в детском саду	9
Психолого-педагогические консультации	10
Здравствуй, школа!	11
Права иностранного ученика	12
Права и обязанности родителя	12
Когда у ребенка особенные потребности...	13
<b>II. Охрана здоровья детей</b>	<b>15</b>
Правовой статус и право на охрану здоровья	15
Добровольное медицинское страхование в NFZ	16
Добровольное страхование – полисы	16
Как выбрать врача-педиатра?	17
Врачи-специалисты	17
Больничные листы	17
Скрининг	17
Вакцинация	18
Стоматология для детей и лечение нарушений прикуса	18
Уход за ребенком-инвалидом	20
Чрезвычайные ситуации	20
<b>III. Финансовая поддержка семей</b>	<b>23</b>
Пособие по беременности и родам (Zasiłek macierzyński)	23
Пособия для семей после рождения ребенка (так называемые „kosiniakowe”)	24
Единовременное пособие при рождении ребенка (Wesikowe)	24
Семейное пособие	24
Добавки к семейным пособиям	25
Карта Большой Семьи	25
Семья 500+	26
Поддержка ребенка-инвалида	26
Налоговые льготы для семьи	27
Алименты	27

<b>IV. Питание ребенка в возрасте 0-12 месяцев</b>	<b>29</b>
Грудное вскармливание – самое лучшее, что вы можете дать ребенку	29
Если вы не хотите или не можете кормить грудью	30
Питается ли ребенок столько, сколько нужно?	31
Кормление ребенка во втором полугодии жизни	31
<b>V. Питание ребенка в последующие несколько лет</b>	<b>33</b>
<b>VI. Поддержка развития ребенка с рождения до 2 лет</b>	<b>35</b>
Любовь, чувство собственного достоинства и свежий воздух	35
Узнайте больше о мозге вашего ребенка	36
Понять и понимать своего ребенка	38
Периоды развития ребенка	38
Первый год – близость и кормление грудью	39
Второй год – важные шаги в сторону самостоятельности	40
<b>VII. Поддержка развития ребенка с 3 до 6 лет</b>	<b>43</b>
Три простых способа справиться с бунтом двухлетнего ребенка и плохим поведением детей дошкольного возраста	43
Шестой и седьмой год – начало школьной жизни	44
Чего может опасаться ребенок, начинающий обучение в школе и в детском саду?	45
Подготовка к приключениям в школе и детском саду	45
Стресс, связанный с началом обучения в школе или детском саду	46
Как справляться с эмоциональным напряжением?	47
Дети беженцев и дети иммигрантов – как помочь им найти свой путь в новой стране?	48
<b>VIII. Ребенок в поликультурной и многоязычной семье</b>	<b>51</b>
Потенциал многоязычной и поликультурной семьи	51
Формирование культурной идентичности ребенка	52
Как помочь ребенку сформировать здоровое чувство собственного достоинства и культурной идентичности?	52
Двух- и многоязычие – польза для ребенка	53
Как помогать ребенку в изучении родного языка?	53



# Ясли, детский сад

**Воспитательные учреждения для детей дошкольного возраста – что выбрать?**

**Ребенок в детском саду**

**Психолого-педагогические консультации**

**Здравствуй, школа!**

**Права иностранного ученика**

**Права и обязанности родителя**

**Когда у ребенка особенные потребности...**

## **Воспитательные учреждения для детей дошкольного возраста – какой вариант выбрать?**

Польская система воспитательных учреждений для детей дошкольного возраста страдает нехваткой мест; эта проблема особенно часто встречается в крупных городах. В результате родители должны приложить усилия, чтобы определить своего ребенка в детский сад, ведь мест для всех не хватает. Поэтому, если вы планируете отдать ребенка в детский сад, займитесь поиском подходящего места заранее. Поиск может занять полгода или дольше.

Родители могут выбрать среди нескольких учреждений

**Ясли (Żłobek – Жлобек)** – воспитательное учреждение (государственное или частное), в которое принимаются дети с 4 месяца жизни до 3-х лет (в редких случаях принимают детей до 4-х лет). В группе обычно 15-35 детей и трое воспитателей. В младенческой группе дополнительно работает медсестра.

**Пункт дневного присмотра за ребенком – Punkty opieki dziennej** – мини-ясли, в которых за детьми присматривают квалифицированные няни. Группы состоят не более чем из пятерых детей (иногда даже трех, если хотя бы одному из детей меньше года), условия напоминают домашние. Время присмотра за ребенком зависит от потребностей родителей. Единственное условие – помощь воспитателю в течение 8 часов в неделю (лично или с помощью волонтера).

**Клуб малыша – Klub malucha [Кулб малюха]** – небольшие учреждения, в которых дети могут пребывать до 5 часов в день (можно также ходить два раза в неделю или ежедневно по два часа — в зависимости от потребностей). Основной целью клубов является предоставление детям места для развития, где они могут весело провести время,

познакомиться с другими детьми. Эти места предназначены в первую очередь для детей 1,5-3 лет, которые готовятся к поступлению в детский сад. Часто такие клубы организуются при домах культуры или муниципальных культурных центрах.

## **Запись**

Запись в ясли и другие учреждения для детей продолжается круглый год. Многие учреждения начинают принимать заявки в январе на следующий учебный год (т.е. ребенок начнет ходить в детский сад в сентябре). Родители могут отправить ребенка в любое учреждение, независимо от места жительства, однако на практике прописка вблизи выбранного места часто увеличивает шансы на принятие ребенка. Больше шансов на получение места в яслях имеют также работающие или учащиеся родители, родители-одиночки, родители ребенка-инвалида, родители, у которых второй ребенок посещает уже выбранные ясли.

Эти правила принятия ребенка отличаются в разных населенных пунктах. В одних случаях нужно заполнить заявку на месте, в других – достаточно только зарегистрироваться на сайте (в данном случае заявление все равно придется распечатать, подписать и отнести в выбранное учреждение). Где-то заявки можно подавать в несколько учреждений, где-то – только в одно. После подачи заявления на принятие ребенка в данное учреждение необходимо выяснить, когда оно будет рассмотрено и как узнать о решении учреждения. Иногда ясли вывешивают список детей, и их родители должны потом только подтвердить свое желание отдать туда ребенка – нужно уточнить, какова процедура в выбранном учреждении, чтобы не потерять место.

Государственные ясли и пункты дневного присмотра находятся в распоряжении местной управы – гмины – поэтому правила их функционирования и цены варьируются в разных городах. Информацию о яслях и правилах набора ищите на сайте вашего муниципалитета (района). В Варшаве, более подробную информацию можно найти по адресу: [www.zlobki.waw.pl](http://www.zlobki.waw.pl)

### **Примерное приданое в ясли:**

- **подгузники**
- **влажные салфетки**
- **одежда на смену**
- **носки для малышей, тапочки для детей старшего возраста**
- **набор для кормления (бутылочки для молока/ кружка-непроливайка)**
- **подушка и одеяло**
- **соска с крышкой (если ребенок использует)**
- **любимая плюшевая игрушка**

## **Время работы и оплата**

Обычно ясли работают с 7:00 до 17:00. Как правило, ребенок не может остаться в яслях более 9 часов в день. Частные учреждения иногда предлагают дополнительно оплачиваемое „дежурство” вечером или в выходные дни.

Плата за ясли включает в себя уход за ребенком и питание, в государственных учреждениях цена колеблется от 350 до 500 злотых в месяц (в частных – от 800 до 1500 злотых). Цена за пункт дневного присмотра составляет примерно столько же, сколько ясли, плюс стоимость еды, которую родители готовят сами и ежедневно приносят в учреждение. В случае клубов малыша стоимость зависит от того, сколько времени ребенок будет там проводить.

Нельзя отправлять ребенка в детский сад, когда он болеет. Если ребенок болен и отсутствует в учреждении в течение длительного времени, плата уменьшается (у каждого учреждения собственные правила). Родители, находящиеся в тяжелой финансовой ситуации, могут подать заявление на снижение или полную отмену оплаты – информацию об этом можно найти в яслях или муниципальных учреждениях (центр социальной поддержки).

## **Питание и распорядок дня**

Младенцев кормят (по требованию) молоком мамы, которое родители приносят сами, или молочной смесью. Дети спят, когда они в этом нуждаются. Дважды в течение дня с ними гуляют на свежем воздухе. Присмотр за ними заключается в уходе. Чем старше дети – тем больше времени они проводят в совместных играх, у них разные занятия, которые призваны помогать им в развитии (предложения яслей и клубов отличаются в этом плане). Детей более старшего возраста

кормят в соответствии с диетой ребенка, начинающего прикорм. Если они умеют – кушают самостоятельно в запланированное время. Ясли приготавливают пищу в соответствии с потребностями детей. Если у ребенка аллергия на определенные продукты или другие специальные диетические потребности – нужно уведомить об этом учреждение.

В пункты дневного присмотра родители ежедневно приносят пищу сами.

При планировании пребывания ребенка в яслях, клубе малыша или в пункте присмотра не забывайте о том, что ни одно из этих учреждений не заменит ребенку заботы и любви родителя. Обратите внимание, что чем больше времени вы проводите вместе, тем лучше для ребенка – особенно в течение первых трех лет жизни. Если вы пользуетесь услугами воспитательных учреждений, планируйте время так, чтобы попытаться обеспечить ребенку как можно больше контакта с вами.

## **Ребенок в детском саду**

В Польше не обязательно отправлять ребенка в детский сад. Многие педагоги, однако, рекомендуют отправить ребенка в детский сад, так как дети получают там различные социальные навыки, учатся взаимодействовать в группе, готовятся к школе. Иностранцы имеют такое же право воспользоваться детскими садами, как граждане Польши, принципы для всех одинаковы.

К сожалению, мест для детей в польских детских садах недостаточно – в результате в некоторых городах не так легко найти детский сад, который примет ребенка.

Как правило, детский сад принимает детей в возрасте от трех лет (иногда от 2,5). Ребенок посещает детский сад в течение трех-четырех лет (обычно группы в детском саду классифицируются в соответствии с возрастом: малыши (3-летние дети), средние (4-летние), старшие (5-летние), нулевой класс (6-летние) – бывает, что нулевой класс находится не в детском саду, а в школе).

Распорядок дня в детских садах организован по-разному. Как правило, приводят ребенка с 7 до 9 утра. Дети завтракают вместе, весело проводят время, у них общие занятия, около полудня обедают, а потом у младших детей наступает время сна и отдыха – т.н. "leżakowanie". Когда погода позволяет, идут на прогулку, играют на площадке. Сегодня многие детские сады предлагают детям множество дополнительных обучающих занятий: изучение иностранных языков, танцы, занятия искусством или спортом. Как правило, эти занятия нужно оплачивать дополнительно.

Обычно в группе в детском саду 10-25 детей, за которыми следят две воспитательницы. Иногда дополнительно работают учителя английского языка, танцев и т.д. Как правило, детский сад заканчивает работу в 17:00.

### **Как записать ребенка в детский сад?**

Набор в детский сад начинается в марте (в этом случае ребенок начинает посещать детский сад в сентябре). В большинстве городов набор осуществляется через Интернет, нужно заполнить форму заявки – но закон также предусматривает возможность заполнить заявление непосредственно в детском саду. Это касается прежде всего иностранцев, чьи дети не имеют номер PESEL, который необходим для регистрации на сайте. Все, кого это касается, могут обратиться в детский сад с формой заявления, заполненной от руки. Используя интернет-систему, заявление тоже нужно распечатать, подписать и отнести в детский сад.

Примерно через 6 недель (где-то в середине апреля) детские сады вывешивают список принятых детей, затем в течение нескольких дней родители должны подтвердить свое намерение направить ребенка в определенное учреждение. Это подтверждение является обязательным! Если родители не подтвердят свое заявление, ребенок будет вычеркнут из списка принятых. Окончательный список объявляют спустя две недели (в конце апреля).

В Варшаве информацию о наборе публикуется на сайте: <http://edukacja.warszawa.pl/dla-uczni-i-rodzica/rekrutacja/przedszkolaki>

### **Стоимость детского сада**

Государственными детскими садами управляют гмины. Каждая местная управа – гмина – сама определяет стоимость детских садов. 5 часов пребывания ребенка в детском саду является бесплатным, обычно с 8:00 до 13:00. За остальное время пребывания родители платят 1 злотый в час – тогда месячная стоимость пребывания ребенка до 17.00 составляет около 80 злотых. Родители также несут расходы на питание ребенка (ок. 8-10 злотых ежедневно). В случае, если родители заранее уведомляют об отсутствии ребенка, оплата за пребывание и детское питание не взимается. Кроме того, родители обязуются платить взносы в Родительский комитет (Rada Rodziców) – на эти деньги покупают дополнительные канцелярские товары для детей, организуют экскурсии или, например, пикники. Эта плата обычно составляет 10-40 злотых в месяц, и она взимается на добровольной основе.

Семьи с низким доходом могут подать заявление об освобождении от платы за детский сад или о предоставлении скидки. Такую возможность имеют также родители тех детей, которые нуждаются в специальном образовании. Информацию об этом можно найти в детском саду или районном центре социального обеспечения.

Стоимость частных детских садов намного выше – 850 злотых в месяц с питанием или больше (больше 2000 злотых для детских садов с группами на английском языке или другими спецпредложениями). Часто, кроме ежемесячной платы, в частных детских садах нужно оплатить дополнительно (в самом начале) «вступительный взнос» – одноразовая плата в размере нескольких сотен злотых. Кроме того, даже если ребенок отсутствует, как правило, все равно нужно платить 100% стоимости.

### **Что понадобится ребенку в детском саду?**

Поскольку ребенок спит в детском саду (3-х и 4-х летние дети), в некоторых детских садах родителей попросят принести легкое одеяло или плед и подушку (и наволочки для них), а также легкие пижамы. Кроме того, необходимо подготовить тапочки, которые хранятся в раздевалке в специальном мешке. Стоит также принести в детский садик дополнительный комплект одежды в случае, если ваш ребенок испачкает или намочит одежду, в которой пришел. Часто дети берут с собой свои игрушки, хотя каждое учреждение имеет в этом отношении свои правила. Каждый детский сад предоставляет родителям перечень необходимых предметов, «приданое в детский сад» (*wyprawka przedszkolaka*).

Следует также знать, что режим работы детских садов меняется с наступлением лета: в июле и августе работают только некоторые детские сады, т.н. дежурные.

### **Готовность ребенка к школе (школьная зрелость) – что это такое?**

Пятилетние дети проходят в детском саду оценку «готовности к школе» – психолог и педагог анализируют развитие детей, их способности и эмоции, чтобы понять, насколько он подготовлен к образованию в школе. Специалисты обращают внимание не на то, знает ли ребенок буквы, а на то, как решает проблемы, может ли он сосредоточиться на задаче, проявляет ли интерес к новым знаниям, как справляется со своими эмоциями. В конечном счете, однако, сами родители решают о начале школьного образования ребенка (в случае, если их ребенку меньше 7 лет и они хотят, чтобы их ребенок уже приступил к школьному обучению). Специалисты в детском саду могут помочь родителям оценить возможности ребенка.

Стоит также поддерживать контакт с психологом из детского сада – он может обратить внимание родителей на особые образовательные потребности ребенка. Диагноз психолога на ранней стадии очень важен, дает время, чтобы хорошо запланировать дальнейшее образование ребенка и оказать ему своевременную и необходимую поддержку.

## ***Психолого-педагогические консультации (Poradnie psychologiczno-pedagogiczne)***

Задачей этих учреждений является осмотр детей, у которых наблюдаются разные дополнительные образовательные потребности, и оценка готовности детей к школе. Некоторые консультации сосредоточены только на диагностике (например, обнаруживают дислексию или трудности в концентрации внимания), другие предлагают также лечение детей и разные развивающие занятия.

Если родители хотят отправить своего ребенка в школу пораньше или, наоборот, перенести начало обучения ребенка в школе на более позднее время, им необходимо будет заключение психолого-педагогической консультации. В ней оценят, готов ли ребенок начать обучение или со школой лучше пока повременить. Специалисты также могут оценить, развивается ли ребенок гармонично, есть ли у него какие-то трудности или проблемы.

Консультации могут выдать ребенку два вида документов:

- заключение (*opinia*) – это советы, касающиеся конкретных образовательных потребностей. Благодаря этому документу ребенок может получить, например, дополнительные занятия в школе: индивидуальные или в небольшой группе по тому предмету, с которым ребенок испытывает трудности.
- решение о необходимости специального образования (*orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego*) – документы, которые дают право детям на специальное обращение (например, возможность воспользоваться дополнительной образовательной помощью в школах с инклюзивным образованием, индивидуальное обучение) или обучение в специализированной школе (например, для слепых детей, обучение в школе с инклюзивным образованием).

**Внимание! Решение о необходимости специального образования это не то же самое, что справка об установлении инвалидности. Справка об инвалидности – это документ, выданный специальной медицинской комиссией. В ней говорится о состоянии здоровья ребенка. Однако такая справка не дает ребенку каких-либо привилегий в сфере образования. Для этого как раз и необходимо решение о специальном образовании, которое можно получить в консультации. Не каждый ребенок-инвалид получает решение о необходимости специального образования.**

## Здравствуй, школа!

Каждый ребенок в Польше в возрасте от 7 лет имеет право и обязанность на образование – в этом возрасте начинается обучение в школе. Независимо от юридического статуса ребенка и родителей, страны происхождения и всех других факторов, ребенок обязан воспользоваться правом на образование.

Обязательное образование заканчивается, когда ребенку исполняется 16 лет или когда он заканчивает гимназию (т.е. когда наступит одно из этих событий). В возрасте от 16 до 18 лет дети обязаны учиться – но не обязательно в школе. В течение этого времени можно, например, пройти стажировку.

### Набор в школу

Каждый ребенок школьного возраста обязан учиться. В связи с этим ребенок должен быть принят в школу.

Обязательство это возлагается на окружную школу — т. е. школу, приписанную к определенному району, в котором проживет ребенок. Окружная школа не может отказать ребенку, ссылаясь, например, на то, что в ней закончились места. Информацию о том, какая школа является окружной в вашем случае, можно найти в местной управе гмины/района.

Родители могут подать заявление на принятие ребенка в другую (не окружную) школу, но другие школы не обязаны принимать ребенка, который не живет в этом районе, если нет мест. Родители могут также подать заявление в несколько школ – и сделать окончательный выбор после получения информации, куда ребенок может быть принят.

При наборе в школу, как это было в случае с детскими садами, учитываются личные и семейные обстоятельства: в первую очередь принимаются дети одиноких родителей, дети с ограниченными возможностями и те, чьи братья или сестры уже ходят в данную школу.

Система подачи заявлений реализуется обычно при помощи Интернета. Сроки набора, перечень школ и следующие необходимые шаги для Варшавы описаны на сайте:

<http://edukacja.warszawa.pl/dla-uczni-i-rodzica/rekrutacja/szkola-podstawowa>.

В других местах информацию по данному вопросу можно получить в школах или в местных управах (гмины).

Процесс подачи заявления на принятие в школу начинается в марте. Система требует, чтобы родитель выполнил несколько шагов (определенных действий) в установленные сроки. Нужно следить за этим процессом, иначе ребенок не сможет участвовать в последующих этапах набора. Процесс заканчивается в мае – тогда местные управы — гмины – предоставляют информацию, в каких школах еще остались свободные места. Стоит знать, что ребенок может быть принят в школу даже после окончания набора, но тогда он будет принят только в пределах имеющихся мест.

### Организация работы школы

Учебный год начинается 1 сентября (или в первый рабочий день после 1 сентября, если 1 число выпадает на выходные), а заканчивается в конце июня. Последняя неделя июня, июль и август — это свободное от уроков время.

Занятия продолжаются с понедельника по пятницу. Даты каникул и других выходных дней ежегодно меняются — об этом родителей информируют в начале учебного года. Каникулы зачастую связаны с церковными праздниками:

- в декабре по случаю Рождества дети обычно отдыхают с 22 декабря (как минимум до 27 декабря, хотя случается и так, что даже до первой недели января),
- зимой (январь-март) – зимние каникулы. Две недели отдыха от уроков выпадают в разное время в зависимости от региона Польши (ежегодно календарь зимних каникул меняется)

- весной – в период Пасхи (март — апрель) школа не работает в течение почти одной недели.
- в государственные праздники — напр., 11 ноября, 1 и 3 мая

Как правило, в польских школах мальчики и девочки учатся вместе. Есть школы только для девочек или мальчиков, но это обычно частные католические школы.

### **Школа и расходы**

Обучение в Польше является бесплатным, однако родители несут некоторые издержки, напр.:

- Учебники. Некоторые классы получают учебники бесплатно, другие — вынуждены покупать их самостоятельно.
- Страхование ребенка. Каждый год школа страхует детей, посещающих данную школу. Есть возможность не платить взносы в школе, но при условии, что родитель сам застрахует ребенка в другом месте.
- Взносы на родительский комитет. Средства, собранные от родителей родителями. В каждой школе есть «родительский комитет», то есть группа, которая представляет родителей в школе. Комитет собирает средства, которые затем распределяет на различные потребности детей: призы в конкурсах, дополнительные занятия для учеников, курсы и т.д.
- Экскурсии – как правило, родители покрывают расходы на дополнительные мероприятия, организованные для детей: экскурсии, походы в кино, театр, зоопарк и т.д. Для старших классов организуются многодневные экскурсии (иногда длятся даже неделю или дольше, это так называемые «зеленые школы», во время которых дети сочетают развлечения с обучением в интересном туристическом месте). Участие в экскурсиях не является обязательным.
- Фонд класса – это добровольный взнос родителей одного класса на общие расходы различных видов (стоимость небольших развлечений для детей или цветы для учителей).

С другой стороны, родители могут рассчитывать на финансовую помощь, связанную с покрытием расходов на образование. В зависимости от дохода семьи (если доход семьи не превышает 574 злотых на одного человека) иностранцы, имеющие постоянное место жительства в Польше, могут рассчитывать на:

- Финансовую поддержку на покупку школьных учебников
- Финансовую поддержку на покупку школьных обедов
- Финансовую помощь на покрытие текущих расходов, связанных с обучением в школе.

Информацию на эту тему можно найти в школе или в центре социального обеспечения в местной управе – гмине.

## **Права иностранного ученика**

Иностранные дети, особенно те, которые не знают в совершенстве польский язык, могут рассчитывать на дополнительную помощь в польской школе. Эту помощь должна предложить сама школа, без необходимости подачи заявления на ее предоставление.

- Дополнительные уроки польского языка — воспользоваться ими имеют право те дети, которые не владеют свободно польским языком (от 2 до 5 часов в неделю).
- Дополнительные уроки компенсационного характера (lekcje wyrównawcze) – уроки, которые позволяют детям пройти школьный материал, которого не было в школьной программе страны, в которой ребенок учился ранее (1 час в неделю по каждому предмету, по которому ребенок отстает от остальных учеников в течение первого года обучения).

Школы, в которых учится большое количество иностранных детей, имеют возможность нанять так называемого культурного ассистента (asystent kulturowy). Это человек, который знает язык и культуру иностранных учеников и помогает ученикам и учителям общаться на разные школьные темы. Часто ассистент помогает и родителям учеников в контакте со школой.

Детям в польских школах преподают католическую религию — ее изучение носит добровольный характер. Каждый родитель выбирает в начале года, будет ли его ребенок ходить на уроки религии, этики, на оба урока или ни на один из них.

## **Права и обязанности родителя**

Основная обязанность родителей заключается в том, чтобы ребенок посещал школу. Образование детей в возрасте от 7

до 18 лет является обязательным. Если родители не отправят ребенка в школу, они могут быть оштрафованы. Родители имеют право на получение информации об учебном процессе. Они также должны оставаться в контакте со школой.

### **Родительские собрания**

В польской школе действует система регулярных встреч учителя-воспитателя с родителями. Родительские собрания класса обычно проводятся один раз в месяц, и участие в них является обязательным. В старших классах также один раз в месяц проводятся «дни открытых дверей» — тогда родители могут пообщаться со всеми учителями-предметниками своего ребенка.

Если родитель не говорит по-польски и имеет трудности в общении с учителями, стоит еще в начале учебного года договориться с учителем о такой системе встреч или обмена информацией о ребенке, которая будет возможна для данной семьи. Можно попросить учителя связываться с родителями индивидуально, встречаться в небольшой группе учителей, так, чтобы один из них мог переводить остальным разговор, найти переводчика в неправительственных организациях или поискать какое-то другое решение. Важно, чтобы учитель знал, что ребенок окружен заботой и ему помогают в обучении — даже если вам сложно это выразить непосредственно.

### **Общение с учителями**

Во многих школах работают так называемые электронные журналы (dzienniki elektroniczne), при помощи которых учителя сообщают родителям важную информацию онлайн. Это могут быть как сообщения об оценках детей, так и информация о домашнем задании, о школьных экскурсиях и прочее.

Ребенок может пропускать школьные уроки только по уважительной причине, например, заболевания, семейные обстоятельства. Об отсутствии ребенка родители должны информировать школу или написать обоснование — через электронный журнал или в «дневнике ученика» (тетрадь, в которой проводится переписка родителя с учителем).

## ***Когда у ребенка особые потребности...***

В Польше существует система школ, отвечающих особым потребностям детей: есть специальные школы для музыкально одаренных детей, спортивного профиля и т.д. Чтобы записаться в эту школу, нужно дополнительно пройти экзамен, который проверит навыки и способности ребенка в определенных отраслях.

Есть также школы для детей, которые нуждаются в дополнительной поддержке в обучении по различным причинам: например, школа для слепых, глухих детей или детей с задержкой умственного развития. Записать ребенка в эту школу можно, когда ребенок имеет т.н. решение о необходимости специального образования (orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego) — документ, выданный в психолого-педагогической консультации (подробнее об этом в главе о психолого-педагогических консультациях). Дети с ограниченными возможностями, которые в состоянии получать образование в обычной школе, могут воспользоваться этой возможностью.

Существуют в Польше также так называемые интегрированные школы — szkoły integracyjne — т.е. школы с инклюзивным образованием. В этих школах учатся вместе здоровые дети и дети с ограниченными возможностями. Классы в таких школах не так многочисленны, часто с одной группой детей работает одновременно двое учителей.

.....

.....

.....



## **II.**

# **Охрана здоровья детей**

*Правовой статус и право на охрану здоровья*

*Добровольное медицинское страхование в NFZ*

*Добровольное страхование – полисы*

*Как выбрать врача-педиатра?*

*Врачи-специалисты*

*Больничные листы*

*Скрининг*

*Вакцинация*

*Стоматология для детей и лечение нарушений прикуса*

*Уход за ребенком-инвалидом*

*Чрезвычайные ситуации*

## ***Правовой статус и право на охрану здоровья***

---

Доступ к бесплатной медицинской помощи в Польше зависит от того, застрахован ли человек. В свою очередь, возможность страхования зависит от того, находится ли иностранец на законных основаниях в Польше. Как правило, страхование оформляется в момент трудоустройства. Работодатель, подписав трудовой договор, обязан уведомить об этом учреждение социального страхования – ZUS. Аналогично в случае договора подряда — umowa zlecenie. Нужно обратить внимание, что в случае договора поручения — umowa o dzieło – работнику не полагаются никакие социальные услуги, он должен сам позаботиться о своем страховании.

Если дети и супруг / супруга еще не застрахованы, нужно попросить работодателя, чтобы он обратился по этому поводу в ZUS. После этого оформляется полис медицинского страхования – он дает право на бесплатное получение медицинских услуг в государственных учреждениях.

**ВНИМАНИЕ! После рождения ребенка как можно скорее уведомьте об этом органы социального страхования (через своего работодателя или самостоятельно).**

Кроме того, право на бесплатное страхование имеют:

- Беженцы и лица с дополнительной защитой (в рамках интеграционных программ, в течение 12 месяцев с момента получения защиты),
- Лица, зарегистрированные как безработные (это страхование может также распространяться на супруга и детей),

Иностранцам, у которых есть медицинская страховка, будет оказана такая же помощь, как гражданам Польши.

Незастрахованные иностранцы, как правило, могут воспользоваться услугами здравоохранения на платной основе.

## **Добровольное медицинское страхование в NFZ**

Иностранец, законно пребывающий в Польше, имеет возможность самостоятельно оформить медицинскую страховку. Для этого нужно зарегистрироваться в Национальном фонде здравоохранения NFZ (<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/zalaw-sprawie-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie/>). Затем нужно подать документы на страхование в Учреждении социального страхования ZUS ([www.zus.pl](http://www.zus.pl)). Форма для застрахованного лица имеет номер ZUS ZZA. Документ, относящийся к членам семьи застрахованного лица это – ZUS ZCNA. Документы могут быть предоставлены лично или отправлены по почте (в территориальный орган в зависимости от места проживания).

Стоимость добровольного страхования незначительно меняется каждый квартал. На момент написания данной публикации (июль 2016 г.) составляет 378,17 злотых в месяц. Для студентов из-за пределов Европейского Союза применяется другая ставка за добровольное страхования в NFZ: 46,80 злотых в месяц,

При выборе врача или медицинского учреждения обязательно обратите внимание на то, является ли оно государственным (как правило, при входе висит тогда информация «Narodowy Fundusz Zdrowia»). В Польше существует также развитая система негосударственных клиник и поликлиник — их услуги платные.

**ВНИМАНИЕ! Право на оказание бесплатной медицинской помощи истекает только через 30 дней с момента прекращения действия оплаченного полиса медицинского страхования. То есть работник будет застрахован еще в течение месяца после увольнения с работы. Ученики, которые закончили среднее образование, имеют право пользоваться услугами медицинских учреждений еще в течение 6 месяцев с момента завершения образования или удаления из списка учащихся. В свою очередь студентам, которые закончили обучение или которых вычеркнули из списка учащихся, медицинская помощь будет оказана еще в течение 4-х месяцев со дня завершения образования.**

Каждый, кто подал заявку на получение пенсии или пособия, имеет право бесплатного пользования услугами медицинской помощи (в рамках страхования) во время рассмотрения заявления.

## **Добровольное страхование – полисы**

Право на оказание медицинской помощи дают также медицинские полисы, приобретенные до приезда в Польшу.

Объем оказанной медицинской помощи в Польше будет зависеть от содержания этого полиса — в полисе определены все сферы медицинских услуг. Страховой полис можно приобрести, например, в компании Falck или PZU Życie S.A. Ежемесячная стоимость начинается от 60 злотых, в зависимости от условий полиса.

Некоторые фирмы покупают для своих сотрудников пакеты медицинских услуг в разных медицинских учреждениях, таких как: Luxmed, Medicover и другие – тогда сотрудники могут также дополнительно (вне государственной страховки) пользоваться разными услугами медицинской помощи, которые предусмотрены в пакете, полученном от компании.

## **Как выбрать врача-педиатра?**

---

Родители в Польше имеют право выбрать врача, который будет лечить их детей, если в вашем районе проживания есть несколько врачей, среди которых можно выбирать. Выберите врача как можно скорее, чтобы мог он следить за графиком вакцинации (первые прививки запланированы на 6-й неделе жизни). Ребенка нужно приписать в клинику и заполнить форму, в которой указывается имя выбранного врача. Врач может меняться, но не чаще, чем два раза в год.

При выборе врача стоит учесть, насколько близко находится поликлиника, в какое время и как часто принимает врач, можете ли вы общаться с ним свободно (говорит ли на иностранных языках), доступен ли врач в случае чрезвычайной ситуации, можно ли с ним связаться по телефону и т.д.

Для регистрации в поликлинике номер PESEL ребенка не обязателен, но информацию о нем нужно предоставить в клинику, как только номер будет получен, не позднее, чем через 6 месяцев – в противном случае ребенок будет вычеркнут из списка пациентов.

Более подробную информацию о поликлиниках в вашем районе можно получить, позвонив в филиал Национального фонда здравоохранения NFZ, который можно найти на сайте [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl).

## **Врачи-специалисты**

---

Родитель может воспользоваться помощью врачей-специалистов только после того, как получит направление от лечащего врача (педиатра, семейного врача). Врач должен также указать, где найти необходимых специалистов. Информация о врачах-специалистах (адреса поликлиник) находится также в центрах медицинской консультации (poradnia zdrowia). Приема к некоторым специалистам приходится иногда ждать очень долго — стоит тогда поискать в нескольких учреждениях и выбрать наиболее подходящую дату.

## **Больничные листы**

---

В случае болезни ребенка врач может выписать (если возникает необходимость) больничный лист: для ребенка в школу или для родителя — по уходу за больным ребенком. Родитель, который работает по трудовому договору, имеет право на выходные дни, чтобы ухаживать за больным ребенком. В случае договоров подряда и поручения этот вопрос необходимо отдельно оговаривать с работодателем.

## **Скрининг**

---

В детском саду и в школе проводится т.н. скрининг (badania przesiewowe) – обследование всей популяции детей, целью которого является раннее выявление возможных заболеваний. Таким образом, все дети должны быть обследованы. Проводится общий осмотр развития (рост, вес, осанка детей), зрения и слуха. Если врач выявит нарушения слуха, зрения, осанки, другие — родителей оповещают и дают им направление к специалисту.

Скрининг проводится бесплатно.

# Вакцинация

Вакцинация – это форма защиты детей от опасных инфекционных заболеваний. Прививки вызывают иммунитет к инфекционным болезням.

В Польше есть прививки обязательные и рекомендованные (дополнительные) — их делают детям в соответствии с определенным календарем. Обязательные прививки покрывает страховка — их оплачивает государство (если ребенок не застрахован, прививку оплачивают родители), а дополнительные – родители ребенка.

В настоящее время в группу обязательных прививок входят вакцины против: туберкулеза, дифтерии, коклюша, полиомиелита (poliomyelitis), кори, эпидемического паротита (свинки), краснухи, столбняка, гепатита В (HBV) и инфекций, вызываемых гемофильной палочкой (*Haemophilus influenzae*) типа В (Hib).

В случае людей из групп риска (т. е., напр., дети, страдающие заболеваниями нервной системы, хроническими заболеваниями сердца, инфицированные ВИЧ, после трансплантации органов) обязательными считаются также прививки от пневмококковой инфекции, ветряной оспы, дифтерии, столбняка и бешенства.

Первую вакцинацию против туберкулеза и гепатита типа В ребенку делают в первые дни жизни, во время пребывания в больнице в отделении для новорожденных. Следующую вакцинацию (против дифтерии, столбняка, коклюша, гепатита В, гемофильной инфекции типа В и дополнительно прививки из группы рекомендуемых) лучше всего сделать на 6 – 8 неделе жизни ребенка (нужно записаться в выбранной поликлинике).

На рынке за отдельную плату доступны также так называемые комбинированные 5- и 6- валентные вакцины, которые вызывают иммунитет сразу к нескольким инфекционным заболеваниям. Используя их, мы уменьшаем количество инъекций. К сожалению, их недостатком является цена. Полный цикл 6-валентных вакцин стоит около 800 злотых.

Также рекомендуется вакцинация детей против ротавирусной, пневмококковой, менингококковой инфекций и ветряной оспы. Они не являются обязательными, и не все родители решаются на них.

Все прививки можно сделать, только когда ребенок полностью здоров. В случае болезни ребенка врач назначает другую дату прививки. Нужно также помнить, что вакцинация может вызвать различные осложнения. Это могут быть покраснения и отек в месте инъекции, лихорадка, головная боль, тошнота и даже более сложные заболевания. Врачи, однако, подчеркивают, что полезнее все-таки сделать прививку, чем подвергать ребенка риску заболевания серьезными инфекционными болезнями.

Последние рекомендации по вопросу вакцинации можно найти на сайте Главной санитарной инспекции:

[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl),

вкладка – Здоровье/ Вакцинация (Zdrowie/Szczepienia ochronne), а информацию обо всех прививках, зарегистрированных в Польше, а также общие сведения о прививках, способе организации вакцинации, а также новости на эту тему доступны на сайте

[www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl).

## Стоматология для детей и лечение нарушений прикуса

Стоматологическая помощь (стоматолог, ортодонт) доступна в Польше бесплатно только для застрахованных лиц. Незастрахованные могут воспользоваться ею на платной основе. Пакет бесплатных стоматологических услуг для застрахованных детей в возрасте до 18 лет включает в себя:

- осмотр стоматолога и консультации, касающиеся гигиены полости рта один раз в год;
- контрольный осмотр три раза в год;
- покрытие 6 зубов лаком (один раз до момента исполнения 7 лет);
- покрытие лаком всех постоянных зубов;
- импрегнация (серебрение) молочных зубов;
- косметическое покрытие эмалью постоянных зубов при гипоплазии;
- лечение заболеваний пародонта;
- ортодонтическое лечение детей моложе 12-ти лет – съемные ортодонтические аппараты;
- «Белые» пломбы в зубах 1, 2, 3. В остальных— «серые»;

# ТАБЛИЦА ВАКЦИНАЦИИ

<b>Возраст ребенка</b>	Туберкулез (BCG)	Гепатит типа В	Дифтерия, Коклюш, Столбняк (DTP)	Полиомиелит	Гемофильная инфекция	орь, Эпидемический паротит, Краснуха (MMR)	Дифтерия, Столбняк (dT)
После рождения	х	I вакцинация					
2. месяц		II вакцинация	I вакцинация	I вакцинация	I вакцинация		
3.-4. месяц			II вакцинация	II вакцинация	II вакцинация		
5.-6. месяц			III вакцинация		III вакцинация		
7. месяц		III вакцинация					
13.-14. месяц						I вакцинация	
16.-18. месяц			IV вакцинация	III вакцинация	IV вакцинация		
2. года							
6. лет			I Ревакцинация	I Ревакцинация			
10. лет						I Ревакцинация	
14. лет							I Ревакцинация
19. лет							I Ревакцинация

- лечение кариеса;
- лечение корневых каналов всех зубов (до трех каналов в зубе. Если больше – каждый канал оплачивается дополнительно);
- анестезия;
- удаление зубного камня один раз в год;
- лечение слизистой оболочки полости рта;
- удаление зуба и некоторые хирургические процедуры.

Если у вас есть страховка, то вы также можете записать ребенка на первое посещение-адаптацию — это знакомство со стоматологическим кабинетом. Такой визит возможен для детей, которым еще не исполнилось 6 лет.

Страховка покрывает также лечение прикуса детей:

- Лечение при использовании съемных ортодонтических аппаратов — до 12 лет;
- проверка аппарата, сделанного в рамках гарантированных бесплатных услуг – до 13 лет;
- пантомограмма зубов – один раз за все время ортодонтического лечения;
- починка аппарата один раз в календарном году – до исполнения 13 лет;
- корректирующая шлифовка зубов;
- протез детский целый или частичный.

## Уход за ребенком-инвалидом

В Польше существуют различные учреждения и неправительственные организации, которые поддерживают родителей детей-инвалидов, стараясь, чтобы они могли как можно больше развиваться и наслаждаться жизнью. Каждый ребенок с инвалидностью и его семья находятся в разных ситуациях и имеют различные потребности — сложно здесь описать весь пакет предлагаемой помощи. Поддержка доступна для тех иностранцев, которые имеют право на социальное обеспечение в Польше (это означает, что в основном этим правом обладают лица, имеющие разрешение на постоянное место жительства в Польше на разных основаниях). Стоит знать, что:

- справка об инвалидности ребенка дает ему доступ ко всем видам дополнительной помощи со стороны государства;
- дети с ограниченными возможностями могут пользоваться услугами системы образования. В зависимости от степени и вида инвалидности дети могут ходить в специальную школу, школу с инклюзивным образованием или записаться в обычную школу;
- существует государственная система поддержки детей, которая организует им транспорт до школы;

существует система денежных пособий для родителей, воспитывающих ребенка-инвалида (более подробную информацию можно найти в центрах социального обеспечения), а также финансовой поддержки, предназначенной на покрытие расходов на реабилитацию (больше подробностей: [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)).

## Чрезвычайные ситуации

В случае внезапного заболевания или несчастного случая бесплатная помощь будет оказана иностранцам из Албании, Боснии и Герцеговины, Черногории, Российской Федерации и Сербии — на основе двусторонних соглашений. Условием получения этой помощи является наличие действительной визы. Бесплатная медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях также доступна обладателям карты поляка. Остальным иностранцам выставят счет за оказанные услуги.

В случае угрозы жизни каждый человек имеет право на оказание скорой помощи. На основании ст. 15 п. 2 р. 10 Закона от 27 августа 2004 г. о медицинских услугах, финансируемых за счет государственных средств (текст: Законодательный вестник 2008 года № 164, пункт 1027, с поправками) скорая медицинская помощь предоставляется бесплатно всем, кто находится в угрожающих жизни ситуациях, независимо от страховки или законности пребывания.





# III.

## Финансовая поддержка семей

*Пособие по беременности и родам (Zasiłek macierzyński)*

*Пособия для семей после рождения ребенка (так называемые „kosiniakowe”)*

*Единовременное пособие при рождении ребенка (Wesikowe)*

*Семейное пособие*

*Добавки к семейным пособиям*

*Карта Большой Семьи*

*Семья 500+*

*Поддержка ребенка-инвалида*

*Налоговые льготы для семьи*

*Алименты*

*Пособие по беременности и родам (Zasiłek macierzyński)*

---

Женщины, которые работают на основе трудового договора, ведут свою деятельность или работают по договору подряда и оплачивают добровольный взнос на медицинское страхование, имеют право на отпуск по беременности и родам, в течение которого они имеют право на выплату 100 процентов ранее полученного дохода. Декретный отпуск может длиться до 20 недель (из которых как минимум 14 недель должна использовать именно мать после рождения).

Закон предусматривает также дополнительный отпуск по уходу за ребенком – еще 32 недели отпуска (который может в

некоторых случаях взять также отец ребенка). В этот период один из родителей имеет право на 60 процентов от полученного вознаграждения.

Если в течение двух недель после родов женщина подаст заявление на предоставление сразу обоих отпусков и пособий – по беременности и родам и по уходу за ребенком – тогда она получает 80 процентов от зарплаты в течение всего периода отпуска.

Заявление на предоставление отпусков и пособий нужно подать работодателю до начала получения пособий.

Стоит знать, что право на отпуск по беременности и родам имеет также женщина, трудовой договор которой истекает вскоре после рождения. Даже когда договор истекает раньше родов, женщина имеет право на получение пособия в течение всего периода отпуска по беременности и родам. Тогда пособие выплачивает ZUS (работодатель должен предоставить ZUS все документацию работника).

## **Пособия для семей после рождения ребенка (так называемые „kosiniakowe”)**

Польское законодательство предусматривает также пособие для незастрахованных в ZUS лиц (матерей, в некоторых случаях отцов), в течение первых 52 недель жизни ребенка (это время немного увеличивается в случае рождения близнецов: до 65 и тройни: до 67 недель). Это пособие могут получать также иностранцы, имеющие вид на жительство в Польше с аннотацией «доступ к рынку труда», а также беженцы и лица, пользующиеся статусом дополнительной защиты.

Пособие составляет 1000 злотых в месяц и считается доходом на семью, который не облагается налогом (налог оплачивать не нужно, но пособие учитывается при расчете дохода семьи при заявлениях на получение других льгот). Пособие могут получить студенты, незастрахованные лица, работники, оформленные по договору подряда или договора поручения.

Пособие не выплачиваются в двух случаях:

- если хотя бы один из родителей получает пособие по беременности и родам,
- когда оба родителя хотят получать пособие в одно и то же время на того же ребенка.

Выплату пособий, осуществляют различные учреждения в зависимости от места жительства. Информацию о том, где подать заявку, можно получить в гмине или районной управе.

## **Единовременное пособие при рождении ребенка (Wesikowe)**

Wesikowe – это единовременное пособие при рождении ребенка, которое составляет 1000 злотых на одного ребенка.

Подавать заявление, на получение данного пособия имеют право также иностранцы, которые имеют разрешение на проживание в Польше с аннотацией «доступ к рынку труда», а также беженцы и лица, пользующиеся статусом дополнительной защиты. Условием для получения пособия является доход семьи, который в пересчете на одного человека не превышает сумму 1922 злотых на руки, а также документальное подтверждение, что мать ребенка оставалась под медицинским наблюдением в течение всей беременности (начиная с 10 недели беременности).

Заявление на выплату единовременного пособия можно подать до исполнения первого года жизни ребенка. Семьи с очень низкими доходами (до 674 злотых на чел.) могут подать заявку на дополнительные 1000 злотых – прибавка к единовременному пособию.

Wesikowe выплачивают районные и городские центры социального обеспечения.

## **Семейное пособие — Zasiłek rodzinny**

Семейное пособие – Zasiłek rodzinny — это вид финансовой поддержки для семей, который должен помочь покрыть часть расходов на содержание ребенка. Право на это пособие имеют также иностранцы, которые:

- имеют польскую карту пребывания (карта побыту) с аннотацией «доступ к рынку труда» (за исключением студентов и карт, выданных сроком менее чем на 6 месяцев).
- получили статус беженца и дополнительной защиты

Заявление на получение семейного пособия можно подать в местной управе (Ужонд Гмины) в своем районе.

Пособие выплачивается каждый месяц родителям, одному из родителей, законным или фактическим опекунам ребенка, а также совершеннолетнему учащемуся студенту, лишенному родителей и опеки. Оно полагается детям до 18 лет, но может быть также выплачено лицам, не достигшим возраста 21 года, если они продолжают обучение, а также людям с ограниченными возможностями (средней или тяжелой инвалидностью) до 24-летнего возраста при условии, что они продолжают обучаться в учебном заведении.

Семейное пособие	Ребенок до 5 лет	Ребенок 5-18 лет	Ребенок 19-24 года
	89 злотых / месяц	118 злотых / месяц	129 злотых / месяц

Эта помощь не полагается детям, которые находятся в учреждениях, обеспечивающих им полное содержание, а также молодым людям, которые вступили в брак. Пособие на ребенка не выплачивается также, если родитель получает его уже в другой стране. Закон также предусматривает несколько ситуаций, когда пособие не выплачивается после развода родителей (стоит отметить, что после развода, право на семейные пособия имеет один из родителей, который фактически занимается воспитанием ребенка).

**Право на получение семейного пособия зависит от дохода семьи. Семейное пособие предоставляется, если среднемесячный доход семьи в пересчете на одного человека или доход учащегося не превышает сумму 674,00 злотых. Под доходом подразумевается чистый доход за вычетом из него обязательных платежей. В случае ребенка с ограниченными возможностями, который имеет справку об инвалидности или решение о средней или тяжелой степени инвалидности, семейное пособие предоставляется, если среднемесячный доход семьи в пересчете на одного человека или доход учащегося не превышает сумму 764,00 злотых.**

Информацию о подаче заявления и необходимых приложениях для жителей Варшавы можно найти здесь (на польском языке):

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

Информацию о семейных пособиях следует искать в местных управах (гминах) или в районных учреждениях.

Много информации о помощи семьям в Польше можно найти на страницах:

[www.rodzina.gov.pl](http://www.rodzina.gov.pl)

и

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

Внимание! Вы не можете подать заявление на получение семейных пособий на детей, которые остаются в стране происхождения одного из родителей – даже если один из родителей регулярно оказывает ему финансовую поддержку. Пособие выплачивается (при условии соблюдения всех критериев) только на детей, проживающих с родителями в Польше.

## Прибавка к семейному пособию

Каждый, кто получает семейное пособие, может также подавать заявление на получение прибавки к семейному пособию:

- Прибавка для многодетных семей (90 злотых/мес. на третьего и каждого последующего ребенка)
- Дополнительное пособие для одиноких родителей (если родитель воспитывает одного ребенка – 185 злотых/месяц, если двое или больше детей – 370 злотых/месяц)
- Прибавка для тех, кто в отпуске по уходу за ребенком (400 злотых/месяц)
- Школьная прибавка – Пособие по случаю начала учебного года – 100 злотых (единоразово) на ребенка.

Заявление на получение прибавок можно подавать в местных/районных управах по месту жительства. Пособия выплачиваются на детей, проживающих с родителями в Польше.

## Карта Большой Семьи — Karta Dużej Rodziny

Семьи, имеющие троих детей или больше, могут получить так называемую Карту Большой Семьи. Эта возможность есть также у иностранцев, имеющих вид на жительство в Польше (карта побыту), статус беженца, статус дополнительной защиты и проживающих в Польше по крайней мере с 3-мя детьми в возрасте до 18 лет (или 25 лет, если дети учатся).

Карта дает возможность существенно сэкономить – например, купить дешевые билеты на поезд, дает льготы на билеты в парки развлечений, кино, музеи и т.д.

Подробности:

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

Поисковик с партнерами Карты Большой Семьи (Karty Dużej Rodziny):

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

## Семья 500+ (Rodzina 500+)

В 2016 г. в Польше ввели денежное пособие для родителей, воспитывающих детей в Польше, независимо от их дохода на каждого второго и последующего ребенка, которое выплачивается до момента достижения ребенком возраста 18 лет. Это означает, что если в семье есть трое детей (8, 12, 17 лет), семья получает ежемесячное пособие в размере 1000 злотых (на двоих детей). Если в семье трое детей (8, 12, 19 лет), семья получает ежемесячное пособие в размере 500 злотых (19-летний ребенок не учитывается, пособие выплачивается только на второго несовершеннолетнего ребенка).

Малоимущим семьям, в которых чистый доход на одного члена семьи не превышает 800 злотых, пособие выплачивается на первого/единственного ребенка (в случае детей с инвалидностью порог увеличивается до 1200 злотых)

Право на пособие Семья 500+ имеют иностранцы, у которых есть:

- разрешение на постоянное проживание (вид на жительство) или разрешение на пребывание долгосрочного резидента ЕС в Польше,
- разрешение на временное проживание и на работу
- разрешение на временное проживание по воссоединению семьи при условии, что родители проживают с ребенком в Польше в период выплаты пособия

**Внимание! Если у вас есть право на работу на основании существующих в Польше законов, но на вашей карте отсутствует информация по этому вопросу (нет аннотации «доступ к рынку труда»), подайте заявление на замену карты побыту. Без этой аннотации вы не имеете право на получение семейных пособий.**

Заявление на получение пособий Семья 500+ подается местных управах (гминах)/районных управах по месту жительства. Программа предусматривает выплату пособий до сентября 2017 г., потом заявление подается один раз в год.

Процедура подачи заявления на предоставление пособия на второго и последующих детей очень проста: достаточно заполнить форму заявления. В случае подачи заявления на первого ребенка родители также должны указать сумму дохода (кроме размера заработной платы также любые другие источники дохода: алименты, стипендии, гранты, доход, полученный за границей – родители подписывают соответствующие заявления).

Выплата пособия может занять до трех месяцев.

## Поддержка ребенка-инвалида

Социальная система в Польше также поддерживает детей с ограниченными возможностями. Как и прежде, право на получение пособий имеют иностранцы, обладающие видом на жительство с пометкой «доступ к рынку труда», статус беженца или дополнительной защиты.

Предусмотренная поддержка включает в себя:

- пособие по уходу (zasiłek pielęgnacyjny) – 153 злотых в месяц на воспитание детей со справкой об инвалидности.
- финансовая поддержка на уход за ребенком (świadczenie pielęgnacyjne) – 1300 злотых в месяц для одного из родителей или опекуна ребенка, который, для того чтобы ухаживать за ребенком-инвалидом, отказывается от работы. Родитель теряет тогда возможность любого заработка (ему нельзя, например, работать по договору подряда).
- пособие для опекунов/родителей (zasiłek dla opiekunów) – 520 злотых в месяц для родителей и опекунов совершеннолетних лиц с ограниченными возможностями, нуждающихся в постоянном уходе.

Для того чтобы получить помощь для ребенка с ограниченными возможностями (как финансовую, так и социальную, медицинскую), нужна так называемая справка об инвалидности. Заявление на выдачу справки нужно подавать в районном отделении Органа по вопросам инвалидности по месту жительства (Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności). Дополнительную информацию можно найти в местных управах.

## Налоговые льготы для семьи (Ulgi podatkowe)

Если у вас есть ребенок, вы имеете право на налоговые льготы. Это означает, что вы можете вычесть определенную сумму налога, подлежащего уплате, которая выплачивается один раз в год. Благодаря этим льготам ваши налоги будут ниже, что, как правило (в зависимости от конкретной ситуации), обозначает получение компенсации после подачи годовой налоговой декларации.

Право на налоговые льготы:

- возможны на каждого несовершеннолетнего ребенка,
- на каждого ребенка с инвалидностью, который получает пособие (прибавку) по уходу или социальное пособие,
- на каждого ребенка до 25 лет, который учится и его доход не превышает 3 089 злотых (в эту сумму не включается пособие по случаю потери родителя).

Право на получение налоговых льгот зависит от количества детей, продолжительности брака и доходов. Если семья воспитывает более одного ребенка, то она имеет право на налоговые льготы независимо от дохода.

Для получения налоговых льгот нужно соответствующим образом заполнить годовую налоговую декларацию (форма PIT). Заполнить декларацию PIT могут помочь некоторые неправительственные организации, в том числе Фонд «Польский Миграционный Форум».

**Стоит знать: семейные пособия и добавки, а также пособия по уходу не облагаются налогом. Такого рода помощь от государства освобождена от уплаты налога.**

## Алименты

Алименты — это средства, которые один родитель выплачивает второму на покрытие части расходов по содержанию ребенка в случае развода супругов. Размер алиментов устанавливает суд по семейным делам, и он соответствует доходу родителя, который обязан выплачивать алименты.

Кроме того, в Польше существует Алиментный фонд (Fundusz Alimentacyjny), который оказывает помощь тем детям, чьи родители не платят присужденные алименты (нужно доказать, что алименты были присуждены судом и не выплачиваются более двух месяцев). Финансовая помощь, полученная от Алиментного фонда, не может превышать 500 злотых в месяц. Право на нее имеют только те родители, чей доход на одного члена семьи не превышает 725 злотых в месяц (чистых доход) – на детей до 18 лет (24 года – в случае детей учащихся, на неопределенный срок – в случае детей с инвалидностью значительной степени).

Алиментные пособия выплачиваются из Фонда также иностранцам, проживающим в Польше на основании вида на жительство, статуса беженца или дополнительной защиты, а также лицам родом из стран, с которыми Польша заключила двустороннее соглашение о социальной помощи (в том числе с Украиной, Молдовой, США, Канадой, Южной Кореей, Японией, Боснией и Герцеговиной, Сербией).

Больше подробностей по теме Алиментного Фонда можно найти на сайте:

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



# IV.

## Питание ребенка в возрасте 0-12 месяцев

***Грудное вскармливание – самое лучшее, что вы можете дать ребенку***

***Если вы не хотите или не можете кормить грудью***

***Питается ли ребенок столько, сколько нужно?***

***Кормление ребенка во втором полугодии жизни***

Знания о питании детей развиваются очень динамично. Настолько быстро, что рекомендации должны меняться примерно каждые 3 года. Новейшая схема питания детей была создана в 2015 г. Очень важно помнить о том, что рекомендации, действующие сегодня, могут измениться через год или несколько месяцев. В настоящее время Польское общество педиатров обсуждает вопрос применения витамина К новорожденными и младенцами на грудном вскармливании. В связи с этим следует помнить, что не стоит считать информацию, содержащуюся в этой брошюре, постоянно актуальной. Попробуйте получить самую актуальную информацию, касающуюся питания детей, из надежных источников, таких как: знания, передаваемые учителями программы «Питаемся здорово, Здорово растем» или «Институт матери и ребенка» (Instytut Matki i Dziecka). В этой публикации содержится важная информация о кормлении детей младшего возраста. Следует помнить, что эти рекомендации ориентированы на здоровых детей. Если вам необходимо установить план индивидуальной или терапевтической диеты, стоит обратиться к специалисту в области детского питания.

***Грудное вскармливание – самое лучшее, что вы можете дать ребенку***

Грудное вскармливание с точки зрения здоровья и правильного развития младенца является самым полезным. Мы всё больше узнаем о грудном вскармливании; известно, что грудное молоко адаптируется к индивидуальным потребностям грудного ребенка, что в его составе находятся все питательные вещества и не только (небольшое исключение — это витамины D3 и K). Молоко матери легко усваивается, является источником ненасыщенных жирных длинноцепочечных кислот, которые полезны для развития нервной системы, головного мозга и зрения у ребенка. Благодаря грудному вскармливанию иммунитет вашего ребенка будет более устойчивым — в состав материнского молока входят вещества, которые укрепляют иммунную систему, а также помогают легче справиться с возможной инфекцией.

При грудном вскармливании следует отметить, что:

- Ребенка нужно кормить по требованию. Это означает, что его нужно прикладывать к груди каждый раз, когда вы

видите, что ему это нужно, и каждый раз, когда это необходимо вам.

- Начало лактационного периода сложное – спустя 3-4 суток после рождения ребенка появится огромное количество молока. Грудь становится чувствительной, болезненной, твердой. Вы можете помочь себе, давая ребенку грудь как можно чаще, однако и это может быть болезненным. Боль в покусанных сосках может препятствовать кормлению. В этом случае можно пользоваться молокоотсосом до тех пор, пока не наступит облегчение. Поддержку и помощь можно найти в Консультациях грудного вскармливания— poradnia laktacyjna (они функционируют при большинстве роддомов).
- В первое время ребенок ест очень часто. Это связано с тем, что он голоден, испытывает жажду или просто хочет побыть рядом с матерью. Будьте терпеливы и обеспечьте себе комфорт во время кормления. Хорошо бы заранее позаботиться и о собственном питании – особенно если большую часть дня вы одна дома. Приготовление обеда для себя с постоянно голодным ребенком может оказаться довольно сложной задачей. Важно помнить, что здоровье матери, ее состояние и питание так же важны, как и уход за ребенком. В данный момент для вас он важнее всего, но и вы для него также являетесь центром мира. Заботьтесь о себе!
- Диета матери должна содержать в себе длинноцепочечные жирные кислоты (DHA). Этот компонент естественным образом присутствует в материнском молоке, но его количество зависит от питания матери. Этих кислот не хватает в польской кухне: они содержатся в морской рыбе, которая из-за высокой цены не пользуется в Польше большим спросом. Таким образом, стоит позаботиться о том, чтобы DHA употреблялись в надлежащем количестве.
- Независимо от сезона необходимо ежедневно обеспечивать ребенка витамином D в размере 400 международных единиц (МЕ).
- Также ребенок должен быть обеспечен витамином К с 15 дня жизни до достижения трех месяцев<sup>1</sup>.
- ребенок на грудном вскармливании не нуждается дополнительно в воде. Даже при жаркой погоде, когда ребенок может чаще просить грудь, молоко мамы полностью удовлетворяет его потребностям.
- Всемирная организация здравоохранения рекомендует именно грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев жизни. Нет рекомендаций, относящихся к верхнему пределу грудного вскармливания, – доверьтесь здесь своим инстинктам.
- Следите за количеством употребляемой соли и сахара – постарайтесь ограничить их в своем меню (это важно как с точки зрения формирования правильного пищевого поведения ребенка, так и для вашего собственного здоровья). Ознакомьтесь с пирамидой здорового питания и планируйте свое меню в соответствии с ее правилами.
- В интернете, журналах, а иногда даже у врача можно столкнуться с разнообразной информацией о диете кормящей матери. Помните: нет специальных диетических рекомендаций в период кормления грудью. Ваше меню должно быть разнообразным, разумным, состоять из высококачественных, свежих продуктов. Обращайте внимание на состав продуктов, выбирайте только наименее обработанные пищевые продукты.

То, что вы едите, влияет на запах и вкус молока, что не всегда может устроить ребенка. Например, аромат чеснока или таких овощей, как горох, фасоль, капуста может ему не понравиться. Но нет никаких доказательств того, что эти продукты влияют на состав грудного молока и вызывают колики. Также не существует убедительных аргументов в пользу того, чтобы профилактически исключить из диеты пищевые аллергены (например, молоко, цитрусы). Диета кормящей матери не влияет на аллергию у ребенка. Барометром являетесь вы сами и ваш ребенок. Если есть продукты, после которых вы чувствуете себя плохо (например, капуста) или после которых ребенок ведет себя беспокойно (у него болит живот, плачет), их стоит исключить из меню. Если таких продуктов много, необходимо проконсультироваться с диетологом, чтобы не привести к дефициту каких-то компонентов в вашем рационе.

## ***Если не хотите или не можете кормить грудью...***

Если по каким-то причинам вы не можете или не хотите кормить грудью, отдайте предпочтение модифицированным молочным смесям. Не стоит кормить ребенка козьим или коровьим молоком. Фраза «модифицированная смесь» означает, что состав молока был изменен таким образом, чтобы оно как можно больше напоминало грудное молоко. Изменяется, например, состав белков на такой, который легче усваивался ребенком. Также увеличивается содержание длинноцепочечных ненасыщенных жирных кислот, молоко обогащается минеральными веществами, витаминами (D, A, C) и пробиотиками. Кроме того, увеличивается количество железа и йода и уменьшается количество натрия, калия или хлора.

<sup>1</sup> В настоящее время продолжается работа над новыми рекомендациями, касающимися подачи витамина К детям раннего возраста. Возможно, подавать витамин К нужно будет только тем детям, которым при рождении витамин был введен через рот, а не нужно будет подавать его новорожденным, которые получили витамин К в виде инъекции внутримышечно. Следите за рекомендациями Польского общества педиатров, или обратитесь за советом к неонатологу.

Невозможно, однако, воссоздать идеал — детская молочная смесь не меняет свой состав во время кормления ребенка. Она не меняется в соответствии с текущими потребностями ребенка. Она не защищает ребенка, как молоко мамы. Однако, если вы не можете или не хотите кормить грудью, модифицированная смесь будет самым лучшим выбором.

Выбирая молочную детскую смесь, помните о

- Выборе правильного вида смеси: для детей в первые месяцы жизни подходит смесь, обозначенная номером 1.
- Выборе правильной соски для бутылочки. Лучше всего выбирать анатомические соски, имитирующие женский сосок — кушая через такой «сосок», ребенок должен приложить усилия, чтобы высосать молоко, а это способствует правильному развитию органа речи и правильной стимуляции пищеварительной системы
- Детские смеси различаются вкусом и запахом. Если ваш ребенок отказывается есть данную смесь, попробуйте другую.
- Молоко с пометкой "HA" означает молоко гипоаллергенное, которое может быть использовано для профилактики пищевой аллергии. Смесь с пометкой "AR" есть смысл применять, если ребенок склонен к срыгиванию. Смеси с надписью "Pre" или "nenatal" — это молоко, предназначенное для недоношенных младенцев (детей, рожденных раньше полной 37 недели беременности, такую смесь нужно использовать в соответствии с указаниями врача). Молоко, на котором написано «смесь элементарная» предназначено для кормления детей с пищевой аллергией: белок в ней разбит на аминокислоты и не вызывает симптомов аллергии. К сожалению, эта процедура влечет за собой ухудшение вкуса и запаха молока. Эти смеси отпускаются в Польше по рецепту врача.
- Как и при грудном вскармливании, ребенка в возрасте до 6 месяцев следует кормить смесью по требованию. Указанный на упаковке объем еды — ориентировочный, всегда руководствуйтесь аппетитом ребенка. Не сомневайтесь: если ребенок после кормления голоден, необходимо увеличить порцию. Если приготовленной смеси слишком много для него, не паникуйте.

## Питается ли ребенок столько, сколько нужно?

Независимо от способа кормления у мам часто возникают сомнения, набирает ли их ребенок вес должным образом. Следует помнить о том, что желудок новорожденного размером с ноготь на мизинце. Даже если вам кажется, что у вас нет молока, ребенок, скорее всего, наедается. Лучший способ проверить, ест ли ребенок достаточно, — это измерить вес и длину его тела. Если ребенок развивается правильно и из центильных таблиц следует, что его развитие пропорциональное, значит, беспокоиться не о чем. Оценку не нужно делать самостоятельно — ее каждый раз проводит педиатр во время визита.

## Кормление ребенка во втором полугодии жизни

С окончанием шестого месяца жизни наступает время расширить меню ребенка. Продолжайте кормить его молоком по требованию. Помимо этого следует начать прикорм. Не имеет значения, с чего начинать в первую очередь, но лучше всего начать с овощей — они менее сладкие, чем фрукты, благодаря этому ребенок будет охотнее просить их.

Важнейшие принципы начала прикорма:

- Новые продукты следует вводить по отдельности (начиная с однокомпонентных блюд), в небольших количествах, и наблюдать за реакцией ребенка. В случае возникновения каких-либо тревожных симптомов — проконсультироваться с педиатром.
- Размер порции подбирается индивидуально в зависимости от требований ребенка. Некоторые дети едят больше, другие меньше. Помните: вы сами решаете, что дать своему ребенку, зато он решает, что выбрать из вашего предложения и сколько съесть.
- Подберите консистенцию пищи к стадии развития ребенка. Когда появляются зубы, пришло время менее фрагментированных продуктов. Годовалый ребенок уже должен уметь хорошо измельчать и глотать твердую пищу.
- Если вы кормите молочной смесью, то пора переходить на смесь номер «2».
- Дайте ребенку немного независимости — пусть поиграет с ложкой, кружкой-непроливайкой, позвольте ему есть руками.
- Помните, что ваш ребенок не маленький взрослый — у него другие питьевые потребности и другие вкусовые предпочтения, чем у нас. Поэтому не стоит добавлять специи в еду, предназначенную для детей. Не нужно также солить ее или делать сладкой.
- Продолжайте давать витамин D3.
- Помните, что не следует давать мед детям до одного года.





# Питание ребенка в последующие несколько лет

Дети, которым исполнился год, переходят на так называемую модель семейного стола, то есть могут обедать вместе со взрослыми. Это не означает, однако, что они должны есть то же самое, что и мы. Быстроразвивающийся организм ребенка имеет совершенно другие потребности.

После исполнения первого года по-прежнему очень важным компонентом в меню ребенка является молоко. И по-прежнему наиболее полезным для него является молоко матери. Всемирная организация здравоохранения рекомендует продолжать кормление до 2-3 лет. Если вы кормите ребенка детской смесью, не забудьте изменить ее на смесь с номером «3», как только малышу исполнится год.

Детскую смесь следует давать как можно дольше. Она, после молока матери (которое является непревзойденным), лучше всего отвечает потребностям ребенка.

Ребенок, которому исполнился год, должен есть 5 раз в день в определенное время.

Приготавливая еду для ребенка, следуйте определенным правилам:

- Выбирайте высококачественные, как можно менее обработанные пищевые продукты. Читайте состав продуктов, выбирайте из них те, в которых «короткий» список ингредиентов и короткий срок годности.
- Не добавляйте сахар.
- Не солите. Соль можно смело заменять травяными приправами – это полезно также для вас и других членов семьи.
- При приготовлении пищи старайтесь избегать жарки, отдавая предпочтение варке, запеканию или тушению.
- Давайте ребенку пить родниковую или минеральную воду с низкой минеральной концентрацией, а вот фруктовые соки лучше исключить. Помните, что ребенок должен пить больше 1 литра воды в день.
- Ограничьте сладости. Вместо них предложите ребенку, например, сухофрукты. Если вы все же решили включить сладости в детское меню, выбирайте дрожжевые пироги, печенье, горький шоколад. От песочного теста, тяжелых кремов, шоколадных начинок лучше отказаться.
- Позвольте ребенку побыть самостоятельным. Не заставляйте, а поощряйте его к еде. Позвольте ему также отказываться от еды.
- Готовьте и ешьте вместе с ребенком. Делайте с ним покупки, объясняйте, что полезно для здоровья, а что нет. Заботьтесь о своей диете, ребенок учится правильному питанию у вас.
- Давайте ребенку сливочное масло, а от маргарина лучше отказаться.
- Кормите рыбой максимум два раза в неделю.
- Продолжайте давать витамин D3 в размере 800 межд. единиц, независимо от времени года.



# VI.

## Поддержка развития ребенка с рождения до 2 лет

*Любовь, чувство собственного достоинства и свежий воздух*

*Узнайте больше о мозге вашего ребенка*

*Понять и понимать своего ребенка*

*Периоды развития ребенка*

*Первый год – близость и кормление грудью*

*Второй год – важные шаги в сторону самостоятельности*

С первого дня жизни ребенок узнает мир и постепенно создает в своей голове картину, представляющую его и мир: выясняет, является ли мир для него безопасным, может ли он доверять людям, которые его окружают, может ли он поверить в себя и стремиться к достижению своих целей. Когда ребенку шесть или семь лет, его основные убеждения о себе и мире уже сформированы. В дальнейшей жизни они часто укрепляются и во многом определяют, как ребенок справляется с эмоциями, с установлением отношений, с обучением и принятием решений.

***Любовь, чувство собственного достоинства и свежий воздух***

Поддержка развития ребенка не имеет ничего общего с ускорением этого процесса, с отправкой ребенка на массу дополнительных занятий или покупкой бесконечного количества устройств и игрушек. Стоит свести к минимуму время, проведенное перед телевизором, компьютером и планшетом в пользу регулярных физических упражнений и отдыха на свежем воздухе. Необходимо позаботиться о том, чтобы маленький ребенок чувствовал, что его любят и принимают, и что у родителей есть время для него.

Важно, чтобы родители, которые заботятся о своих детях с рождения, знали, что каждое их слово, сказанное ребенку, имеет значение. То, как они реагируют на его потребности, как отвечают на его вопросы, как относятся к себе и

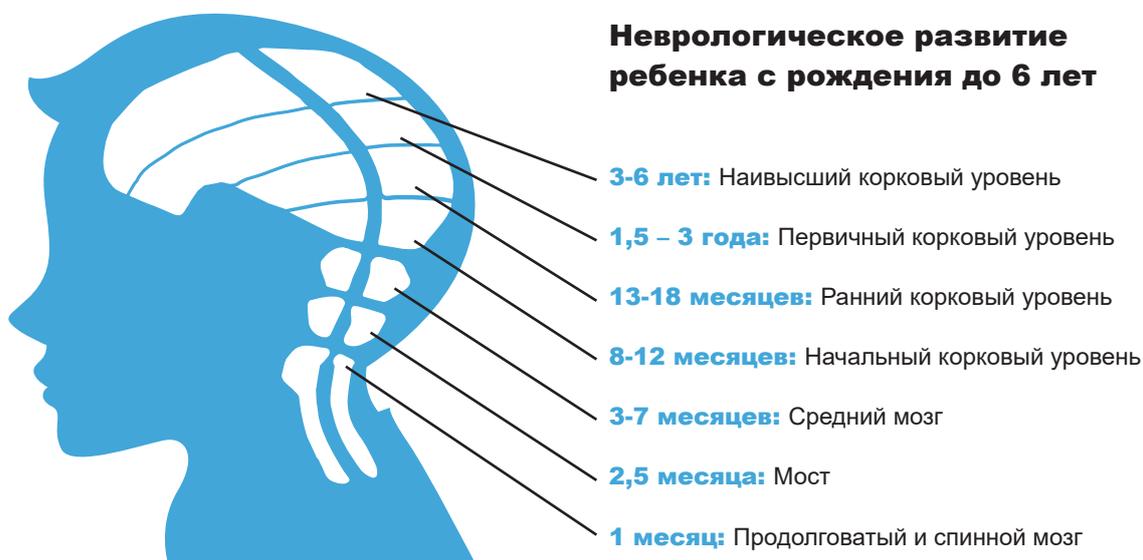
окружающим – тоже очень важно. Родители могут в течение первых нескольких лет дать ребенку силу и уверенность в себе, что обязательно пригодится ему в будущем.

### **Представление о будущем – задача для родителей:**

**Представьте себе своего ребенка молодым, но уже почти взрослым человеком, который вступает в самостоятельную жизнь, ищет свой путь, становится независимым и выстраивает отношения с другими людьми. Подумайте о том, каким человеком вы хотели бы видеть своего ребенка. Дело не в том, кем он будет по профессии, что будет делать, где жить, а в том, какие черты характера будут нужны ему, когда он станет взрослым. Будет ли он независимой, смелой личностью с богатым воображением? Если именно такими особенностями должен обладать молодой человек, то необходимо их укрепить уже в очень раннем детстве. Дети, которые настроены в основном на выполнение приказов и удовлетворение потребностей взрослых (то есть очень хорошо воспитанные дети), не смогут стать в будущем творческими, самостоятельными личностями, они не будут в состоянии стремиться к своим целям и реализовывать свои мечты. Подумайте о том, что можно сделать, чтобы укрепить у ребенка именно те качества, которые будут ему необходимы в будущем, а не те, которые делают ребенка «простым» в обращении сейчас – в раннем детстве.**

## **Узнайте больше о мозге вашего ребенка**

С момента рождения мозг ребенка является наиболее быстро развивающимся органом. Тем не менее не все функции с самого начала доступны для малыша.



В первом триместре младенец пользуется в основном самой нижней частью головного мозга, его поведение базируется на инстинктах и безусловных рефлексках.

С третьего месяца до года мышление и функционирование ребенка основано прежде всего на эмоциях.

Логическое мышление, близкое и понятное взрослым, начинает развиваться где-то в пределах первого года. Именно тогда появляется возможность причинно-следственного рассуждения. Однако использовать это в повседневной жизни ребенок научится гораздо позже.

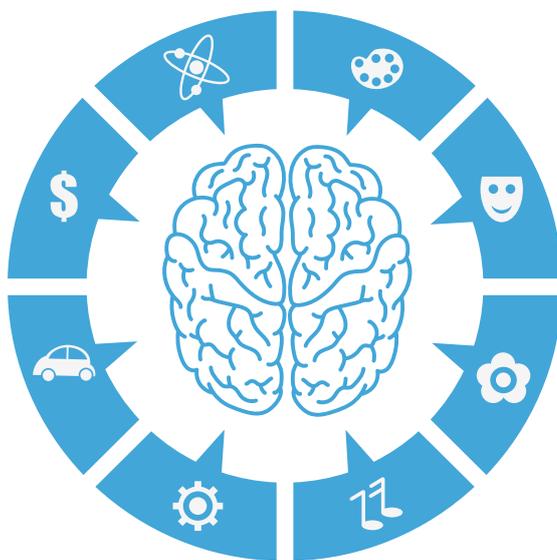
Примерно в возрасте двух лет дети понимают уже многое и по-прежнему хотят узнавать больше, но они еще не в

состоянии использовать полученные знания. Они бесконечно спрашивают: «что это?», и им все интересно. Они уже знают правила общения в семье или группе сверстников, но не всегда в состоянии соблюдать их. Механизм стимулирования работает у них гораздо сильнее и быстрее, чем механизм торможения. Это означает, что ребенок, который хочет что-то натворить, сделает это настолько быстро, что даже не успеет вспомнить о том, что этого делать нельзя. Наверняка он некоторое время уже знает, что ему позволено, а что нет, но он пока еще не в состоянии остановиться.

В пределах третьего года жизни у детей появляется вопрос «а почему?», и это является очень важным признаком того, что ребенок вступил в следующую фазу развития мозга. Ребенок тогда нуждается в знаниях о причинах и следствиях, он также начинает практиковать свои дедуктивные навыки. Малыш в этот период очень творческий, что может вызвать тревогу у родителей, которые считают, что ребенок фантазирует или даже обманывает. Ничего подобного, это просто очень быстрое развитие возможностей мозга.

Мозг шестилетнего, а уж тем более семилетнего ребенка начинает готовиться к обучению в школе, тогда же появляется возможность использования букв и цифр для развития в дальнейшем все более сложных процессов мышления.

Кроме этого, мозг ребенка развивается с внутренней стороны, от спинного мозга вверх, открывая новые познавательные возможности, в то же время начинают специализироваться различные функции в обоих его полушариях.



#### **Левое полушарие отвечает за:**

- развитие и использование речи
- логическое мышление
- понимание и использование чисел
- математические навыки
- распределение, категоризацию
- понимание букв, чтение, письмо
- языковые навыки
- логический вывод
- причинно-следственное мышление
- поиск и поддержание порядка

#### **Правое полушарие отвечает за:**

- чувство ритма и рифмы
- музыкальность, запоминание и создание новых мелодий и музыки
- создание и запоминание изображений
- интуитивные действия
- восприятие цветов и узоров и оперирование ими
- пространственное восприятие
- испытывание эмоциональных состояний
- Способность действовать в хаосе

Оба полушария необходимы людям и используются каждым человеком. Тем не менее у детей в возрасте до шести лет доминирует правое полушарие мозга. Дети в этом возрасте еще не умеют мыслить логически, прогнозировать последствия или регулировать свои эмоции, они формируют эти навыки только в школьном возрасте. Следует помнить, что самые большие достижения мира требуют огромного воображения, интуитивного действия и преодоления существующих и установленных схем.

# Понять и понимать своего ребенка

Каждый ребенок в процессе своего развития проходит через более легкие и более сложные периоды. Тело и психика, а также поведение и навыки детей развиваются по определенным образцам и в какой-то степени они предсказуемы. Конечно, дети могут удивить своих родителей и часто родители не видят логики в поведении ребенка. Однако если посмотреть на своего ребенка внимательно и с большим пониманием, может оказаться, что от него родители узнают больше, чем из книг.

Уже несколько лет ученые спорят и расходятся во мнениях относительно того, зависят ли интеллект и разнообразные таланты от генов и среды, в которой растет ребенок. Также на поведение ребенка влияют различные факторы. Значение здесь имеют:

- врожденные способности и темперамент
- стадия развития, на которой находится ребенок
- определенная ситуация, в которой находится ребенок
- то, как относятся к нему родители и другие люди

## Периоды развития ребенка

С момента зачатия ребенок развивается с каждым днем:

- растет и набирает вес — это физическое развитие
- учится думать и пользоваться возможностями мозга — умственное развитие
- учится двигаться и использовать возможности тела — это моторное развитие
- учится понимать и регулировать свои эмоции — это эмоциональное развитие
- учится находиться среди других людей — это социальное и межличностное развитие

Физическое развитие осуществляется непрерывно с момента зачатия. После рождения родители с радостью наблюдают, как ребенок растет и набирает вес. Это хорошо видно особенно тогда, когда ребенок вырастает из одежды, которая еще неделю тому назад подходила. Ребенок, однако, растет каждый день понемногу



**Когнитивное и моторное развитие совершается малыми или большими скачками. Ребенок наблюдает, собирает информацию, готовится, начинает практиковать какой-то навык, и, когда поймет логику, повторяет это со страстью, наслаждаясь новым умением. Через некоторое время он находит новые возможности и готовится приобрести дополнительные навыки.**



**Межличностное и эмоциональное развитие детей осуществляется непрерывно, но можно выделить в нем период гармоничного, мирного функционирования и фазы кризиса. Каждый нормально развивающийся ребенок ведет себя иногда лучше, а иногда хуже. Чаще всего это не должно быть причиной для беспокойства со стороны родителей. Если ребенок до сих пор был спокойным и открытым к общению с другими, а теперь начинает стесняться и прятаться за своих родителей, то вполне возможно, что он познает новую, сложную эмоцию, которой является стеснительность, и наблюдает, как люди вокруг реагируют на демонстрацию этой эмоции. Если дошкольник начинает играть и устанавливать контакты со сверстниками, то часть из этих контактов будет для него сложной, непонятной, не позволит удовлетворить потребности, и в результате вызовет гнев малыша. Ребенок может пытаться вести себя очень хорошо в детском саду, а потом взорваться дома, когда он будет в кругу любящих и понимающих его людей. Это, как правило, признак того, что ребенок проходит через трудное время обучения: как вести себя с другими людьми и справляться с фрустрацией.**



**Разные этапы развития у всех здоровых детей выступают в одинаковом порядке. Конечно, у некоторых детей они могут занять больше времени, а у других меньше, у некоторых проходят очень интенсивно, а у других они едва заметны. Каждый ребенок справляется с ними по-разному, в зависимости от своего потенциала, окружающей среды, поддержки родителей, здоровья. Знание этих этапов поможет лучше понять своего ребенка и лучше поддержать его в решении возникающих проблем.**

**Например, когда годовалый ребенок с увлечением выбрасывает все, что он находит в корзине для белья, в ящике или в коробке с игрушками, мы можем порадоваться, что он достиг новой стадии развития, что он замечает логику, любит повторяемость и радуется, когда каждый предмет, брошенный вверх, падает. Если то же самое делает двухлетний ребенок, мы можем догадываться, что он, вероятно, хочет разрядить эмоции и обратить на себя внимание, и, скорее всего, очень рассердится, если мы прервем это занятие. Когда таким же образом поступает шестилетний ребенок, он, безусловно, ищет конкретные вещи, и мы можем спокойно с ним договориться, что все выброшенные вещи вернутся позже на свое место.**

## *Первый год – близость и кормление грудью*

### **С 0 до 3 месяцев — так называемый четвертый триместр беременности!**

Крошечный ребенок еще физически и эмоционально нестабилен. Он полностью зависит от того, как родители будут понимать его потребности и реагировать на них. Новорожденный ребенок больше всего нуждается в близости и тепле, которые дают ему чувство безопасности. Лучшее, что он может получить в этот период от родителей, – это неограниченный доступ к физической близости, т.е. к кормлению грудью, ношению на руках, объятиям, качанию.

### **С 3 до 6 месяцев**

Период большей стабильности, мать и ребенок уже знают друг друга лучше. Ребенок начинает устанавливать контакты с окружающей средой, интересуется игрушками и людьми. Обычно хорошо пьет грудное молоко и уже спит в почти определенное время – устанавливается режим.

### **С 6 до 12 месяцев**

Период большей мобильности, когда ребенок начинает ползать, встает на четвереньки, ходит и когда вводятся новые продукты питания. Ребенок испытывает много новых впечатлений и может быть беспокойным. Начинают сниться сны, и в связи с этим ребенок, который до сих пор спокойно спал по ночам, может начать просыпаться с криком. До тех пор тихие дети начинают плакать, когда мама выходит из комнаты или когда видят незнакомые лица. Это не шаг назад, а приобретение новых важных навыков.

На каждом из этих этапов ребенок нуждается в упорядоченности, предсказуемости — они дают ребенку чувство безопасности. Ему нужны также принятие и уважение для меняющихся эмоций. Младенец их не понимает, хотя ощущает очень сильно. Часто он сам не знает, по какой причине он нервничает, от чего он устал, что его испугало. Ему нужны родители, чтобы они помогли ему понять эти эмоции и показали, как с ними справляться. На первом месте всегда стоят близость, покой и готовность родителей, помочь своему малышу.

Дети рождаются с невероятной способностью считывать эмоции собеседника и подстраиваться к нему. Это т.н. синтония. Новорожденный не понимает слов, сказанных ему. Но воспринимает наши эмоции, настроение и намерения. Глядя на выражение лица, ребенок подстраивается и начинает вести себя похожим образом.

Дети тех матерей, которые пережили послеродовую депрессию, развивают эмоциональное выражение в очень ограниченной степени, они также более беспокойны и чаще плачут именно потому, что они отражают эмоции своих матерей.

Чтобы лучше понять своего ребенка, стоит начать с того, чтобы полностью принять его индивидуальность. Нет одинаковых детей, все они отличаются: некоторые тихие, другие беспокойные. Некоторые любят спать, другие испытывают с этим трудности. Некоторые любят лежать в коляске, в то время как другие сразу начинают нервничать. Важно помнить, что ребенок таков, каков он есть — не в награду или в качестве наказания для родителей. Каждый, даже «трудный» ребенок, нуждается в безусловной любви и поддержке со стороны родителей, и он верит, что сможет получить это от них.

# Второй год жизни — первые шаги к самостоятельности

## 12 месяцев

Ребенок стабилен, любит играть, быть в центре внимания, он становится более подвижным, смелым, взаимодействует с родителями

## 15 месяцев

Это период очень быстрого развития новых способностей, за которыми ребенок не успевает. Он бегает, бросает предметы, не любит ограничений. Если ему чему-то запретить, он разозлится сильно, но ненадолго.

## 18 месяцев

Ребенок очень активный, непоседливый, делает все наоборот, хочет все для себя, причем незамедлительно. Он пока не умеет ни играть, ни делиться с другими. Время для этого наступит позднее.

## 2 года

Это период стабильности, большая моторная и языковая активность, ребенок лучше выражает свои потребности, поэтому меньше нервничает. Умеет подождать, обращает внимание на других людей, с ним легче взаимодействовать.

Ребенка, которому исполнился год, можно более эффективно посвящать в правила, которые соблюдаются в семье и ближайшем окружении, а также указывать ему на некоторые границы поведения. Важно отметить, что установление разумных пределов является обязанностью родителя, а задача ребенка – пересекать и оспаривать действующие правила. Тогда у ребенка есть шанс понять социальные правила, а не просто автоматически соблюдать их. Правила и границы не обязательно устанавливать один раз и навсегда, не в каждой ситуации они необходимы. Гораздо более эффективным способом будет научиться разумно и гибко подходить к различным ситуациям, чем упорно ссылаться на раз установленные правила.

Например, годовалый и двухлетний ребенок должен знать, что он не может играть с ножами из кухонного ящика, но ребенок школьного возраста уже должен уметь сделать себе бутерброд. Так что где-то между третьим и шестым годом жизни правило, касающееся использования ножа, должно стать более гибкими и поменяться.

Ребенок в этом возрасте чаще бывает возбужденным, чем сдержанным, он пока не может воздержаться от чего-то запрещенного, даже если уже не раз слышал от родителей, что этого делать нельзя.

Однако ребенок уже способен устанавливать причинно-следственные связи, так что он вполне может понять, каковы последствия его действий. Скорее всего, он не будет помнить о них в следующий раз, но будет понимать введенные ограничения и спокойнее реагировать на них.

Когда ребенку два, два с половиной года, может наступить кризисный период — т.н. «бунт двухлетнего ребенка».

Это сложное время как для детей, так и родителей. Дети в этом возрасте очень упрямые, не умеют ждать, приспособливаться, уступать, любят указывать родителям и доминировать, сердятся по любому поводу, кричат, плачут, бросаются на пол. Любят повторять одни те же действия, например, читать постоянно одну и ту же книжку, надевать одни и те же носки, есть одно и то же.





# VII.

## Поддержка развития ребенка с 3 до 6 лет

*Этапы развития ребенка в возрасте 3-6 лет*

*Три простых способа справиться с бунтом двухлетнего ребенка и плохим поведением детей дошкольного возраста*

*Шестой и седьмой год – начало школьной жизни*

*Чего может опасаться ребенок, начинающий обучение в школе и в детском саду?*

*Подготовка к приключениям в школе и детском саду*

*Стресс, связанный с началом обучения в школе или детском саду*

*Как справляться с эмоциональным напряжением?*

*Дети беженцев и дети иммигрантов – как помочь им найти свой путь в новой стране?*

### **Этапы развития ребенка в возрасте 3-6 лет**

---

Ребенок в возрасте от 3 до 6 лет входит в дошкольный период, когда все больше значение имеют контакты со сверстниками. Он все еще интенсивно развивается и постоянно справляется с новыми трудностями.

#### **Три года**

У большинства детей это период покоя. Ребенок часто говорит „да”, соглашается, замечает, что иногда приятно делиться, начинает взаимодействовать, охотно заводит новые знакомства с другими детьми.

#### **Три с половиной года**

Это, наоборот, период большой неуверенности, неуклюжести, трудности в разрядке эмоции и в контактах с другими.

Могут появиться нервные тики, сосание пальца, частые приступы плача и вопросов «Ты меня любишь?». Однако это также время творчества, богатого воображения, придумывания историй и долгих самостоятельных игр.

#### **Четыре года**

Дети в этот период бывают очень активны: любят все ломать, убегать, пинать и бить других детей. Резко могут рассмеяться, заплакать, разозлиться. Они упрямы. Придумывают разные истории и рассказывают их как правду – не отличают фантазии от реальности. Они любят трудности и самостоятельность.

#### **Пять лет**

Пятилетний ребенок обычно спокойный, но при этом активный и творческий. Это хороший период для детей и родителей. Дети охотно помогают, выполняют указания родителей, спрашивают, чем можно помочь. Развиваются социально, заводят друзей, они мануально развиты и довольны эффектами своей работы.

## ***Три простых способа справиться с бунтом двухлетнего ребенка и плохим поведением детей дошкольного возраста***

Если малыш каждый день демонстрирует дурное поведение, вы можете справиться с этим тремя способами:

- 1. первые правила и последствия**
- 2. эффективные указания**
- 3. управление пространством и ситуацией**

**1.** В сотрудничестве с двухлетним ребенком можно создавать первые регламенты и правила поведения. В идеале, они должны быть изобразительными, а не изложены письменно – главное, чтобы ребенок полностью понял содержание. Регламент должен содержать только необходимые правила, касающиеся проблемного поведения ребенка. Если малыш, играя в песочнице, бросает песком в других детей или бьет их лопаткой, в регламенте должны появиться картинки, иллюстрирующие нежелательное поведение и их желательные альтернативы. Если дошкольник вместо того, чтобы рисовать на бумаге, рисует карандашами на стенах или столе, в регламенте должна появиться иллюстрация того, как пользоваться карандашами. Важно также, чтобы малыш знал, каковы последствия нарушения согласованных правил, и чтобы эти последствия были как можно более естественными и логичными.

#### **Например:**

**Если ребенок бьет других детей в песочнице, логическим следствием этого будет необходимость выйти из песочницы, сесть на скамейку или погулять.**

**Если ребенок использует карандаши не по назначению, логическим следствием будет отложить их на некоторое время в труднодоступном месте.**

**Если ребенок бьет детей в песочнице, нелогичным будет выглядеть запрет на вечерний просмотр мультиков, а в случае, если ребенок рисует на стенах, нелогичен запрет на встречу с любимым другом.**

Точно так же следует поступать, если малыш сделает что-то плохое, что-нибудь испортит или сломает – его нужно не наказывать, а заставить нести ответственность или участвовать в устранении последствий произошедшего.

#### **Например:**

**Если ребенок бросит мяч дома и прольет воду, он должен взять тряпку и вытереть лужу, а не лишиться десерта.**

**Если ребенок сломает игрушку другого ребенка, он должен отдать ему свою в качестве компенсации, а не получить выговор и запрет на игрушки.**

Благодаря введению и соблюдению принципов ребенок учится функционировать среди других людей, а также понимать последствия своих действий. Очень важно, чтобы реакция на поведение ребенка была спокойная и логичная, а не злобная и унижительная для малыша.

**2.** Во-вторых, стоит научиться эффективно давать указания и напоминать о правилах.

- Сначала нужно установить контакт с ребенком, можно присесть рядом с ним, взять за руку, посмотреть ему в глаза,
- затем дать краткие и понятные для ребенка команды и напомнить ему о последствиях,
- попросить, чтобы ребенок повторил своими словами, что нужно сделать, а чего делать нельзя.

Хорошо работает здесь правило 3 повторений: напоминание, предупреждение, последствия.

**Например:**

**Если мы знаем, что ребенок в последнее время плохо ведет себя на детской площадке, нужно спокойно напомнить ему о принципе: «Можешь делать куличики из песка, но нельзя бросать песком в других детей. Если будешь бросать песком, мы уйдем с площадки».**

**3.** В-третьих, очень хорошо работает метод управления временем и пространством таким образом, чтобы свести к минимуму риск проявления нежелательного поведения ребенка. Нужно понять, в каких ситуациях ребенок начинает вести себя плохо: в какое время суток, в компании каких людей, в связи с какими нашими действиями. В результате такого наблюдения мы выявим некоторые закономерности. Окружающая среда оказывает огромное влияние на поведение ребенка, ему можно помочь вести себя лучше, вводя незначительные изменения в его окружении.

**Например:**

**Часто трудным временем для детей является возвращение из детского сада домой. Им нужно время, чтобы справиться с эмоциями после дня, полного впечатлений. Поэтому не стоит планировать на это время встречи малознакомыми взрослыми, посещать общественные учреждения или делать покупки в супермаркете.**

## ***Шестой и седьмой год – начало школьной жизни***

### **Шесть лет**

У детей в этом возрасте часто проявляется нестабильность, похожая на ту, которая беспокоит родителей 2,5-летнего ребенка. Ребенок хочет быть самым главным, самым лучшим, иметь всего как можно больше, он часто хвастается и передразнивает сверстников. На большинство вопросов, просьб и указаний будет отвечать в первую очередь «нет», хотя он охотно выполнит бы какие-то задания и просьбы. Ему трудно смириться с поражением, он учится проигрывать и уступать другим, признавать свою вину. Это обучение часто идет в паре со злостью и слезами.

### **Семь лет**

Семилетние дети обычно отличаются от детей на год моложе когнитивным и эмоциональным развитием. Как правило, они уже готовы сделать значительные умственные усилия, пользоваться символами: буквами, цифрами. Им намного проще сосредотачиваться и удерживать внимание на решении задач. Начальное обучение в школе не должно вызвать у них проблем.

## ***Чего может опасаться ребенок, начинающий обучение в школе и в детском саду?***

Начало посещения детских садов и школ для многих детей и их родителей – это очень важный, но трудный момент. Дети, которые до сих пор воспитывались дома с родителями или нянями, вступают в совершенно новую среду. Эта новая ситуация может вызвать у детей различные эмоции. Они могут радоваться и быть взволнованными предстоящим

приключением, но также могут опасаться:

- что там не будет мамы и папы и что они будут чувствовать себя одинокими,
- что не найдут там друзей,
- что другие дети будут над ними смеяться (по разным причинам),
- что ребенка будут заставлять есть то, чего он не любит,
- что родители слишком поздно за ним придут,
- что не успеет дойти до туалета,
- что воспитательница будет неприятной,
- что будет скучно.

**Начало посещения школы и детского сада — задача для родителей: Спросите у ребенка, как он представляет себе детский сад / школу. Чего он ждет с нетерпением? Чего боится? Попробуйте найти решение для каждого страха**

## **Подготовка к приключениям в школе и детском саду**

- Позаботьтесь о положительном первом впечатлении: сходите с ребенком на прогулку вокруг школы / детского сада, зайдите внутрь, посмотрите залы, столовую, игровую площадку, туалеты.
- Расскажите ребенку, как выглядит день в детском саду / школе (занятия, прогулка на площадке, питание, чистка зубов...).
- Сходите на день открытых дверей – даты анонсируются на сайтах школ и детских садов – там дети играют с учителями и другими детьми в сопровождении родителей.
- Уговаривайте ребенка общаться по-польски – если он еще не знает польский, постарайтесь научить его говорить и понимать несколько основных фраз, которые помогут ему завести первые знакомства.
- Можно дать ребенку «амулет». Это может быть плюшевый мишка, бумажка с рисунком в пенале, значок на майке, «татуировка» на руке — что-то, что будет напоминать ребенку о том, что родители верят в него.
- Стоит также помогать детям завести польских друзей и подруг, можно пригласить одноклассников на игровую площадку, день рождения или государственный праздник.
- Очень важно оставаться в контакте с учителем своего ребенка – проявите инициативу со своей стороны.

## **Стресс, связанный с началом обучения в школе или детском саду**

Возможные эмоциональные реакции ребенка:

- заикание, кряхтение
- мочеиспускание ночью и днем
- трудности в засыпании, пробуждения, тревожные или тяжелые сны
- рвота/диарея
- разного рода отставания
- приступы злости на родителей и «весь мир»
- катание по полу и бросание предметами

Эмоциональные трудности, связанные с началом обучения в школе, детском саду или какой-либо другой важной и заметной ситуацией в жизни ребенка, являются естественной реакцией на стресс. Если у дошкольника они длятся

около двух месяцев, а у ученика начальной школы – около месяца, это не должно быть причиной для беспокойства. Это естественная адаптивная реакция. Если они длятся дольше, стоит обратиться за консультацией к специалисту и помочь своему ребенку справиться с трудностями. В противном случае у ребенка может развиться, а затем укрепиться неправильный способ реагирования, что принесет ему дополнительные трудности.

Дети в зависимости от возраста реагируют на повседневные негативные эмоции по-разному, характерным для их стадии развития образом. Стоит знать об этих реакциях, чтобы иметь возможность вовремя заметить, что ребенок испытывает трудности и нуждается в большей поддержке.

<b>Возраст</b>	<b>Способы снятия эмоционального напряжения</b>
1 год	Сосание пальца, покачивание, поворачивание головы, плач
2 года	Покачивание, множество требований перед сном («дай воду, дай игрушку, пописать»), заикание.
3 года	Сосание пальца перед сном, беспокойный сон и вставание с постели ночью. Днем заикание, обгрызание ногтей, плевание.
4 года	Убегание, плевание, глупые выражения лица, грубые слова, передразнивание. Страхи и ночные кошмары, боли в животе и рвота от стресса.
5 лет	Моргание глазами, покашливание, обгрызание ногтей, громкое втягивание воздуха носом. Особенно вечером, после целого дня.
6 лет	Тревога, неуклюжесть, ребенок спотыкается о собственные ноги, сидя, он пинает ногами стол. Строит рожи, покашливает, показывает язык, плюется.
7 лет	Моргает глазами, хмурится
8 лет	Трение глаз, „выламывание” пальцев, боли в животе.
9 лет	Топанье, скручивание и причесывание волос, отрывание пуговиц, бормотание, стоны и головокружение.

## **Как справляться с эмоциональным напряжением?**

Самое главное – это терпение, терпение и еще раз терпение. Ребенок имеет право испытывать сложные эмоции и нуждается в понимании со стороны родителей. Важно также показать детям, как они могут справиться с этими эмоциями. Для облегчения печали и гнева стоит: продемонстрировать ребенку понимание, обнять и покачать его (на руках или в гамаке), не преуменьшать его страхи и гнев.

Вы также можете обсудить с ребенком кодекс гнева, в котором будет четко определено, что ребенок может сделать, когда он сердится, например, кричать, топтать, бить кулаками по подушке, рычать, как лев, говорить зашифрованные «нехорошие» слова. Нельзя, однако, свой гнев вымещать на других, бить, толкать, ломать предметы.

Для того чтобы регулировать сильные эмоции, понадобятся полезные знания о возможностях, дремлющих в нашем мозге. Его правое полушарие отвечает за эмоции, а левое – за логику. Когда ребенок испытывает трудности, негативные эмоции собираются в его голове и становятся все сильнее. Если мы убедим ребенка поговорить о них, начнет работать

левое полушарие, отвечающее за логику. Рассказывая родителям о своих негативных эмоциях, ребенок в большей степени использует логику, благодаря чему он лучше справляется с эмоциями. Вы можете также стимулировать вашего ребенка нарисовать свой гнев на бумаге — лучше всего красным толстым фломастером; можно рисовать так долго и упорно, пока на листе не появятся дырки.

## **Дети беженцев и дети иммигрантов – как помочь им найти свой путь в новой стране?**

Миграция, особенно в спешке и принудительная, – это огромный стресс для всей семьи. Взрослые и дети переживают это немного по-разному. Взрослые обычно ощущают на себе огромную ответственность за организацию новой жизни, а дети чувствуют себя как посылка, перевезенная из одного места в другое.

Родители, мигрирующие с маленькими детьми, должны помнить, что опыт миграции или беженства может иметь огромное влияние на развитие и функционирование ребенка.

### **Стоит задуматься над тем, что может испытывать ребенок или дети, который вместе со своей семьей были вынуждены покинуть свою страну:**

Какие психологические и социальные последствия для детей несет миграция?

- миграция была связана со стрессом для них?
- был ли хороший дом и собственная комната заменены на тесную квартиру или комнату в центре для беженцев?
- чувствуют ли дети себя безопасно в новой стране?
- знают ли, как долго они здесь останутся?
- находят ли они свое место в новой обстановке, несмотря на культурные различия?

Какие потери пережили эти дети?

- оставили ли они в стране происхождения важных для них людей: бабушек, дедушек, братьев, сестер?
- вынуждены ли они были попрощаться с друзьями из школы /детского сада или друзьями по двору?
- прервали ли они свои любимые спортивные или художественные занятия?
- вынуждены ли они были оставить свои любимые игрушки, книжки, одежду?

Какие из их потребностей удовлетворены, а какие нет?

- чувствуют ли они себя желанными и принятыми своими сверстниками в школе или в детском саду?
- могут ли они, несмотря на языковой барьер, продолжать учиться и развиваться?
- чувствуют ли они понимание и любовь со стороны вечно занятых родителей, которые стремятся заново организовать быт в новой стране?

Это все влияет на поведение ребенка и его поведение в школе и садике: самоуважение, отношения со сверстниками, мотивацию учиться и т.д.

Многие дети беженцев и иммигрантов, испытывают трудности с адаптацией к новой среде.

У них могут появиться:

- нарушения сна: трудности со сном и кошмары;
- трудности в регулировке эмоций: раздражительность, внезапные вспышки гнева, плача;
- трудности в общении и установлении отношений с другими: инициирование ссор, обращение внимания на себя с помощью небезопасных методов;
- трудности в концентрации внимания и сосредоточении.





# VIII.

## Ребенок в поликультурной и многоязычной семье

*Потенциал многоязычной и поликультурной семьи*

*Формирование культурной идентичности ребенка*

*Как помочь ребенку сформировать здоровое чувство собственного достоинства и культурной идентичности?*

*Двух- и многоязычие – польза для ребенка*

*Как помогать ребенку в изучении родного языка?*

### *Потенциал многоязычной и поликультурной семьи*

---

Есть ли в вашей семье представители разных культур, этнических групп? Есть ли члены семьи, которые говорят более чем на одном языке при общении с близкими людьми? Если на какой-либо из этих вопросов вы ответили «да», это означает, что ваша семья является многоязычной и/или поликультурной. Стоит отметить, что, даже если ваша семья состоит из представителей только одной культуры, факт проживания в Польше – стране, в которой культура и язык отличаются от ваших, – делает вас поликультурной и многоязычной семьей. Дети, которые растут в таких семьях, могут извлечь выгоду из многообразия культур и языков.

Имея контакт с двумя разными культурами с самых малых лет, ребенок может научиться открытости к миру, получить навыки общения несмотря на различия в стиле жизни, ценностях, в традициях и религии. С другой стороны, контакт с более чем одним языком дает ему шанс стать человеком дву- или многоязычным. Эти перечисленные потенциальные выгоды могут оказать на ребенка большое влияние в будущем — например, в поиске работы или продвижении по служебной лестнице. Однако, чтобы дети из многоязычных и мультикультурных семей имели возможность воспользоваться этим потенциалом, необходима активная поддержка родителей.

# Поддержка ребенка в формировании личности

Во-первых, очень важно, чтобы родители поддерживали ребенка в построении его связи с культурой и традициями, в которой/которых родители выросли. Понимание поведения, важных традиций и обычаев культуры/культур родителей позволяет ребенку понять самого себя: то, откуда он родом, каковы его корни. Более того, когда родители передают ребенку свои традиции и культурные навыки, они таким образом помогают ему в построении отношений с членами семьи, оставшимися в стране происхождения (напр., бабушками и дедушками, двоюродными братьями). Знание культуры родителей также пригодится в тот момент, когда семья решит переехать обратно в страну происхождения (одного или обоих родителей). Тогда ребенок быстрее адаптируется на новом месте.

С другой стороны, важно, чтобы родители поддержали ребенка в познании польской культуры, чтобы он мог чувствовать себя комфортно в общении с поляками, среди которых в конце концов он вырос, учился, и, возможно, в последствии будет работать. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и хорошо в общении с поляками, недостаточно просто жить в Польше. Очень важным фактором здесь является воспитание, а также то, какое поведение и отношение демонстрируют родители в общении с учителями и воспитателями ребенка, а также в ежедневном контакте с местными жителями.

Формирование в ребенке чувства идентичности на основе культуры/культур родителей при одновременной открытости к изучению других культур является сложной задачей не только для родителей, но и для многих учителей и воспитателей. Ниже приведены советы для родителей, которые хотят помочь своим детям чувствовать себя комфортно и уверенно в мире – независимо от того, с представителями какой культуры им придется играть, учиться и в будущем работать.

## Как помочь ребенку сформировать здоровое чувство собственного достоинства и культурной идентичности?

### Разговаривайте с ребенком на своем родном языке

Язык является важной частью культуры. Он позволяет ребенку в первую очередь установить полный контакт с родителями, бабушкой и дедушкой или другими членами семьи. Это также инструмент, который помогает в полной мере понять традиции и обычаи данной культуры, поскольку позволяет участвовать в общих ритуалах и праздниках, вести разговоры с соотечественниками безо всяких ограничений или просто дает возможность читать книги в оригинале.

О том, как поддерживать своего ребенка в изучении родного языка родителей, мы напишем более подробно в следующей части этой брошюры.

### Передавайте семейные традиции и обычаи

Отмечайте с ребенком праздники и традиции. Объясняйте ему, почему они важны для вас лично и для людей в стране происхождения. Покажите, как данный праздник отмечается в том обществе, из которого вы родом. По мере возможности проводите праздники вместе с соотечественниками, проживающими в Польше, и посещайте страну происхождения – это позволит ребенку почувствовать себя частью большого сообщества. Постарайтесь также передавать свою культуру, рассказывая детям отечественные сказки и легенды, вместе пойте песни, известные вам из своего собственного детства, покажите традиционный танец.

### Постройте отношения с соотечественниками, проживающими в Польше

Поддержать связь с родной культурой и передать ее своим детям поможет контакт с соотечественниками, проживающими в Польше. Хорошо, если среди них есть семьи с детьми. Для детей важно изучать культуру, проводить время вместе со взрослыми и прежде всего играть со сверстниками того же происхождения.

### Поддерживайте отношения с семьей и друзьями в стране происхождения

Контакты с семьей и друзьями, оставшимися в стране происхождения, могут помочь вашему ребенку почувствовать себя частью большого сообщества. Если у вас есть такая возможность, посетите своих родственников и друзей, живущих в родной стране, приглашайте их посетить свою семью в Польше. Если приезд родни в Польшу невозможен и вы тоже не можете поехать в свою родную страну, вы всегда можете чаще созваниваться или использовать сервисы

– такие, как Skype. Желательно, чтобы контакты с родственниками, пребывающими за границей, происходили регулярно, чтобы они стали своего рода привычкой вашей семьи.

### **Установите контакт с детским садом, школой вашего ребенка**

Важно, чтобы ваш ребенок в отношениях с другими детьми охотно говорил о своем культурном наследии и гордился им. Здесь очень важна ваша поддержка, потому что дети, общаясь со сверстниками, не любят подчеркивать свое отличие. Учителя, в свою очередь, не всегда видят необходимость поощрять детей, чтобы те делились информацией о своем происхождении. Стоит наладить контакт с воспитателем/учителем вашего ребенка и предложить ему, например, провести занятия, где вы можете рассказать детям о своей стране, о традициях и культурных обычаях. Вы также можете предложить приготовление традиционных блюд на какое-то событие или пикник, организованный для детей.

### **Учите польский язык**

Ваш ребенок воспитывается в Польше, и у него есть возможность учить польский уже с детства. Придет момент, когда он будет отлично на нем говорить. Для родителей это иностранный язык, который им приходится учить, как правило, как взрослым и приложить к обучению много усилий. Однако стоит постараться изучить польский язык. Благодаря его знанию, хотя бы на разговорном уровне, родители смогут общаться, например, с воспитателями ребенка. В глазах ребенка такой родитель остается наставником и «проводником по миру».

Конечно, может случиться так, что несмотря на все усилия, родитель не сможет выучить польский язык настолько, чтобы свободно на нем разговаривать. В таком случае родителям в общении с поляками стоит пользоваться услугами взрослых, которые могут помочь с переводом. Если родитель просит ребенка перевести разговор с другим взрослым, то он меняет местами роли, то есть теперь ребенок становится наставником и проводником для родителя, а родитель теряет в глазах ребенка часть своего авторитета. Поэтому помните о том, чтобы не просить своих детей переводить ваши разговоры с другими взрослыми.

### **Знакомьтесь и дружите с поляками**

В изучении польского языка и знакомстве с польским менталитетом могут помочь контакты и знакомства с поляками. Если родитель будет охотно знакомиться и разговаривать с местными жителями, его ребенок тоже будет свободно чувствовать себя в этом общении. Поэтому стоит осмотреться вокруг и попробовать, например, ближе познакомиться со своими соседями, коллегами по работе или родителями из детского сада/школы, в которую ходит ваш ребенок.

### **Двух- и многоязычие – польза для ребенка**

Общение на нескольких языках имеет много преимуществ. Знание более чем одного языка дает больше шансов найти интересную и хорошо оплачиваемую работу. Ведь мировая экономика становится все более глобальной, а это означает, что знание языков все больше ценится на рынке труда. Кроме того, исследования доказывают, что дети, которые с детства учат много языков, лучше справляются с решением проблем умением логически мыслить. Изучение нескольких языков развивает также творческие способности детей. Одновременно лингвисты и ученые, занимающиеся исследованием языкового обучения и детским двуязычием, подчеркивают, что изучение родного языка родителей, а особенно обучение чтению, ускоряет изучение каждого последующего языка.

## ***Как помогать ребенку в изучении родного языка родителей?***

### **Выберите стратегию обучения языка**

Желая научить своих детей родному языку, родители могут выбирать разные стратегии, например, принять правило, что дома говорят на одном языке, а вне дома на другом. Одновременно стоит знать, что самой эффективной стратегией считается так называемое «правило человека». Оно заключается в том, что каждый родитель общается с ребенком с рождения на своем родном языке.

### **Разговаривайте с ребенком (ведение диалога)**

Чтобы у вашего ребенка был шанс выучить ваш язык, необходимо, чтобы он пользовался им активно, а не только слушал разговоры на нем. Разговаривайте с ребенком как можно чаще. Ведение разговоров вы можете начать уже с двухмесячным малышом. В этом возрасте диалог будет заключаться в том, чтобы что-то говорить ребенку, например, описывать ему гигиенические действия, которые вы с ним проводите. Следующим этапом будет совместный лепет.

### **Демонстрируйте престиж языка, который изучает ребенок**

Нужно показать ребенку, что язык, которому мы хотим его научить, ценят и любят в семье. Важно, чтобы такой подход поддерживали оба родителя (даже в том случае, если они не пользуются в общении каким-то из языков, используемых в семье). Интерес и уважение к языку супруга является основным условием формирования языковой компетенции ребенка не только в одном, но и в других языках.

### **Контролируйте время, посвященное просмотру телевидения и использованию компьютера, смартфона, планшета**

За развитие речи отвечает в основном левое полушарие мозга. В свою очередь, просмотр телевидения и использование компьютера стимулирует прежде всего правое полушарие мозга. Так что если ребенок долго использует мультимедийные устройства, это может затруднять его языковые умения и блокировать использование этнического языка семьи.

### **Создавайте возможности для общения на родном языке (семья, знакомые)**

Важно, чтобы это были встречи, которые ассоциируются у ребенка с чем-то приятным, тогда и разговор на данном языке будет для ребенка удовольствием.

### **Поощряйте ребенка в обучении письму и чтению на вашем языке**

Лингвисты указывают, что полное изучение грамматических структур какого-либо языка дает ребенку возможность целостного понимания письменных и устных текстов. Поэтому так важно обучение письму и чтению. Чтобы помочь ребенку в развитии этих способностей, стоит с самого раннего детства читать ему сказки, а во время чтения водить пальцем за читаемым текстом. Если есть такая возможность, стоит записать ребенка на уроки родного языка, где под руководством учителя он сможет научиться читать и писать. Такие школы по выходным часто ведутся в посольствах, консульствах и общественных организациях.

### **Говорите о преимуществах обучения родному языку с учителями и воспитателями вашего ребенка**

Бывает, что детские сады и школы не поощряют изучение этнического языка, используемого в семье ребенка, а учителя заинтересованы в усиленном изучении прежде всего доминирующего языка (польского). Если вы столкнулись с таким подходом и отношением со стороны воспитателей вашего ребенка, стоит поговорить с учителями и рассказать им о преимуществах, вытекающих из обучения родного языка.



**Авторы глав:**

Агнешка Косович – I., II. i III.  
Нина Войтыра – IV. i V.  
Марта Пегат-Качмарчык – VI. i VII.  
Зузанна Реймер – rozdział VIII.

**Редактор:**

Каролина Червиньска

**Перевод на русский язык:**

Агата Ягелло

Dane zebrane zgodnie ze stanem prawnym na dzień 18 lipca 2016 r.

Данная публикация распространяется бесплатно и не подлежит продаже.

Номер ISBN: 978-83-945706-3-7

Изабелин, 2018



**Польский Миграционный Фонд**

[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)  
[info@forummigracyjne.org](mailto:info@forummigracyjne.org)  
ул. Szpitalna 5/14, Варшава  
Тел. +48 22 110 00 85 а также +48 692 913 993  
пон. – пят. с 10.00 до 15.00

С 2007 года помогаем иностранцам, проживающим в Польше и Полякам, проживающим за рубежом.



UNIA EUROPEJSKA  
FUNDUSZ AZYLU,  
MIGRACJI I INTEGRACJI



WOJEWODA MAZOWIECKI



**Безопасная гавань**

Проект «Поддержка интеграции иностранцев в Мазовии» финансируется совместно с Национальной программой Фонда убежища, миграции и интеграции.

Исключительная ответственность лежит на авторе. Европейская комиссия и Министерство внутренних дел и администрации не несут ответственность за использование предоставленной информации.





Номер ISBN: 978-83-945706-3-7

[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)



Безопасная гавань

Проект «Поддержка интеграции иностранцев в Мазовии» финансируется совместно с Национальной программой Фонда убежища, миграции и интеграции.

