

wiek
16-18



Wspólne spędzanie czasu stwarza szansę na wytworzenie więzi - wtedy nadejdzie czas na wspólne rozmowy. Bądź blisko nich, kiedy się wyciszają.



Odpowiadaj, kiedy wysyłają Ci sygnały - reaguj, gdy myślisz, że Cię szukają.



Zrób coś razem z nimi, co najmniej raz w tygodniu - wypróbuj hobby, które lubią, coś, co sugerują. Znajdź hobby, które może wam się wspólnie podobać.



Znajdź okazje do spędzania czasu razem - np. jedzcie razem z dzieckiem posiłki.



Przytulaj i dodawaj otuchy, kiedy uważasz, że jest to potrzebne lub mile widziane.



Postępuj zgodnie z przewidywalną rutyną każdego dnia - wtedy dzieci będą wiedzieć, kiedy będziecie mieli dla siebie czas.

wiek
19-24



Wspólne spędzanie czasu stwarza szansę na wytworzenie więzi - wtedy nadejdzie czas na wspólne rozmowy. Bądź blisko nich, kiedy się wyciszają.



Spróbuj znaleźć takie hobby lub zainteresowania, którymi regularnie możecie zajmować się wspólnie.



Wyjdź dzieciom naprzeciw i zaproś je do tego, aby spędziły z tobą czas, robiąc coś, co chcą.



Przytulaj i dodawaj otuchy, kiedy uważasz, że jest to potrzebne lub mile widziane.



Jeśli poczynisz pewne ustalenia, trzymaj się ich.

Łatwy w stosowaniu poradnik działania dla rodziców, aby pomóc własnemu dziecku w rozwoju społecznym i emocjonalnym w trakcie jego dorastania.

#

1

Spędzaj czas
ze swoim
dzieckiem

Wszyscy rodzice czasami martwią się o społeczne i emocjonalne samopoczucie swoich dzieci i chcą dla nich jak najlepiej. Ta seria ulotek jest przeznaczona dla wszystkich rodziców, aby wspomóc ich, w odbywaniu tej podróży wraz ze swoimi dziećmi wspólnie.



Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z koordynatorem CYPSC w Cork; Karen.omahony1@tusla.ie

Ta seria Działań Rodzicielskich została opracowana przez podgrupę Wspierania Rodziców CYPSC w Cork. Do jej członków należą: Barnardos, Koordynator Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Komitet ds. Opieki nad Dzieckiem w Cork County, ISPC, IPPN, sieć Centrów Zasobów Rodziny oraz Happy Talk HSE.



Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie



Rodzicielstwo od malucha do dorosłego



5-cio etapowy poradnik dla
poszczególnych okresów rozwoju dziecka

Działanie rodzicielskie #1 –
Spędzaj czas ze swoim dzieckiem

Jak wspierać społeczne i
emocjonalne samopoczucie
własnego dziecka



5-cio etapowy poradnik

Podgrupa Wspierania Rodziców CYPSC w Cork wprowadza tę serię Działań Rodzicielskich, ponieważ rozumiemy, że wspieranie społecznego i emocjonalnego samopoczucia dzieci może rodzić konkretne wyzwania. Proponujemy ci serię 6 działań rodzicielskich z prostą radą na każdym etapie rozwoju społecznego i emocjonalnego twojego dziecka, aby pomóc wam w waszej wspólnej podróży....

#1 Spędzaj czas ze swoim dzieckiem

Proponujemy Ci zainicjowanie tych działań rodzicielskich, gdy twoje dziecko jest małe i dalsze wprowadzanie ich dla każdego wieku dziecka wraz z jego dorastaniem. Jeśli zdecydujesz się na ich wprowadzanie w starszym wieku dziecka, dostosowanie się dziecka może trochę potrwać i może być konieczne cofnięcie się w czasie. Ta ulotka Działań Rodzicielskich jest jedną z sześciu. Skorzystaj także z pozostałych ulotek.

Działanie Rodzica

- #1 Spędzaj czas ze swoim dzieckiem
- #2 Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć
- #3 Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian
- #4 Pomóż sobie pomóc jako rodzicowi
- #5 Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych
- #6 Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

wiek
0-5



Niemowlęta / małe dzieci czytają z twojej twarzy - bądź z nimi twarzą w twarz i nawiązuj kontakt wzrokowy; kiedy Ty do nich mówisz, one gaworzą.

Odpowiadaj, kiedy wysyłają Ci sygnały - reaguj, gdy myślisz, że cię szukają.

Przytulaj i ściskaj swoje dziecko / malucha tak często, jak to możliwe każdego dnia.

Poświęć czas na zabawę ze swoim dzieckiem - spróbuj gaworzyć, śpiewać, układać łąmigłówki, klocki, czytać, rysować, bawić się podczas zmiany pieluszek lub kąpieli. Zachęcaj dziecko, aby wybrało dla siebie zabawę.

Postępuj zgodnie z przewidywalną rutyną każdego dnia - wtedy dzieci będą wiedzieć, że jesteś w pobliżu, kiedy będą Cię potrzebować.

wiek
6-10



Pokaż im swoje zainteresowanie, mówiąc im jak minął twój dzień, a następnie słuchając tego, co mają Ci same do powiedzenia w tej sprawie.

Odpowiadaj, kiedy wysyłają Ci sygnały - reaguj, gdy myślisz, że Cię szukają.

Przytulaj i ściskaj swoje dziecko / malucha tak często, jak to możliwe każdego dnia.

Znajdź czas na zabawę z dzieckiem - spróbuj przynajmniej 15 minut każdego dnia. Wypróbuj łąmigłówki, klocki, wspólne czytanie, rysowanie, sport, taniec / śpiew i gry planszowe. Zachęcaj dziecko, aby wybrało dla siebie zabawę.

Postępuj zgodnie z przewidywalną rutyną każdego dnia - wtedy dzieci będą wiedzieć, kiedy spędzą z Tobą czas.

wiek
11-15



Wspólne spędzanie czasu stwarza szansę na wytworzenie więzi - wtedy nadejdzie czas na wspólne rozmowy. Bądź blisko nich, kiedy się wyciszają.

Odpowiadaj, kiedy wysyłają ci sygnały - reaguj, gdy myślisz, że cię szukają.

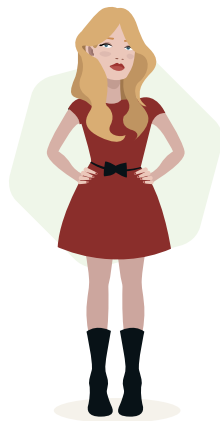
Zrób coś razem z nimi co najmniej raz w tygodniu - wypróbuj hobby, które im się podoba, coś, co sugerują. Znajdź wspólne hobby, które może się wam spodobać.

Stwórz okazje do bycia razem - np. jedz z nimi wspólnie posiłki.

Przytulaj i dodawaj otuchy, kiedy uważasz, że jest to potrzebne lub mile widziane.

Postępuj zgodnie z przewidywalną rutyną każdego dnia - wtedy dzieci będą wiedzieć, kiedy spędzą z Tobą czas.

wiek
16-18



Uznaj uczucia swojego dziecka, obserwując je - i słuchaj go. „Jest ci chyba smutno, czy chcesz o tym porozmawiać?”

Powiedz dziecku, że wszystkie uczucia są w porządku - ma znaczenie tylko to, jak reagujemy na nie, np. „Można być złym, spróbujmy rozwiązać to razem”.

Zróbcie coś razem. Wspólne spędzanie czasu daje okazję do wytworzenia więzi - i do otwarcia się na rozmowę.

Pomóż dzieciom odkryć, co im pomaga, gdy zmagają się z trudnymi emocjami.

Każdego dnia, mów swojemu dziecku, że je kochasz.

Na dowód swojej miłości przytulaj. Bądź dostępny i wrażliwy, gdy potrzebują być przytulone.

wiek
19-24



Uznaj uczucia swojego dziecka, obserwując je - i słuchaj go.

Zadawaj otwarte pytania. Jak się czujesz? I słuchaj odpowiedzi na nie.

Zróbcie coś razem. Wspólne spędzanie czasu daje okazję do wytworzenia więzi - i do otwarcia się na rozmowę.

Pomóż dzieciom odkryć, co im pomaga, gdy zmagają się z trudnymi emocjami.

Mów im regularnie, że je kochasz.

Na dowód swojej miłości przytulaj. Bądź dostępny i wrażliwy, gdy potrzebują być przytulone.

Łatwy w stosowaniu poradnik działania dla rodziców, aby pomóc własnemu dziecku w rozwoju społecznym i emocjonalnym w trakcie jego dorastania.

2

Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć

Wszyscy rodzice czasami martwią się o społeczne i emocjonalne samopoczucie swoich dzieci i chcą dla nich jak najlepiej. Ta seria ulotek jest przeznaczona dla wszystkich rodziców, aby wspomóc ich, w odbywaniu tej podróży wraz ze swoimi dziećmi wspólnie.



Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z koordynatorem CYPSC w Cork; Karen.omahony1@tusla.ie

Ta seria Działań Rodzicielskich została opracowana przez podgrupę Wspierania Rodziców CYPSC w Cork. Do jej członków należą: Barnardos, Koordynator Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Komitet ds. Opieki nad Dzieckiem w Cork County, ISPC, IPPN, sieć Centrów Zasobów Rodziny oraz Happy Talk HSE.



Barnardos

Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie



barnardos.ie/parents



Rodzicielstwo od malucha do dorosłego



5-cio etapowy poradnik dla poszczególnych okresów rozwoju dziecka

Działanie Rodzicielskie #2 - Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć

Jak wspierać społeczne i emocjonalne samopoczucie własnego dziecka



Barnardos

5-cio etapowy poradnik

Podgrupa Wspierania Rodziców CYPSC w Cork wprowadza tę serię Działań Rodzicielskich, ponieważ rozumiemy, że wspieranie społecznego i emocjonalnego samopoczucia dzieci może rodzić konkretne wyzwania. Proponujemy ci serię 6 działań rodzicielskich z prostą radą na każdym etapie rozwoju społecznego i emocjonalnego twojego dziecka, aby pomóc wam w waszej wspólnej podróży....

#2

Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć

Proponujemy Ci zainicjowanie tych działań rodzicielskich, gdy twoje dziecko jest małe i dalsze wprowadzanie ich dla każdego wieku dziecka wraz z jego dorastaniem. Jeśli zdecydujesz się na ich wprowadzanie w starszym wieku dziecka, dostosowanie się dziecka może trochę potrwać i może być konieczne cofnięcie się w czasie. Ta ulotka Działań Rodzicielskich jest jedną z sześciu. Skorzystaj także z pozostałych ulotek.

Działanie Rodzica

- #1 Spędzaj czas ze swoim dzieckiem
- #2 Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć
- #3 Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian
- #4 Pomóż sobie pomóc jako rodzicowi
- #5 Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych
- #6 Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

wiek
0-5



Nazwij swoje własne uczucia przy dziecku - pamiętaj, że Twoje uczucia powinny pasować do wyrazu Twojej twarzy.

Pomóż swojemu dziecku, nazywając jego uczucia... „Wyglądasz na szczęśliwego, jesteś uśmiechnięty...” „Chyba jesteś zły, marszczysz brwi...”

Powiedz dziecku, że wszystkie uczucia są w porządku - ważne jest to, jak reagujemy na nie, np. „Można się złościć, spróbujemy rozwiązać problem słowami, a nie agresją.”

W ciągu dnia, często powtarzaj swojemu dziecku, że je kochasz.

Okaż dziecku swoją miłość, przytulając je i ściskając, tak często, jak tylko możesz.

Każdego dnia, wyznacz trochę czasu, aby zagrać w coś lub pobawić się razem. Wspólne gry i zabawy dają poczucie bezpieczeństwa i więzi.

Czytaj opowiadania, wyrażając zawarte tam słowa poprzez ekspresję. Np. książeczki z serii Mr Men. W miejscowej bibliotece, poproś o polecenie Ci odpowiednich książeczek.

wiek
6-10



Pomóż swojemu dziecku, nazywając jego uczucia każdego dnia. „Jest ci smutno, nie jesteś w nastroju...” „Wiem, że jest Ci przez to smutno, ciężko jest zrobić X...”

Powiedz dziecku, że wszystkie uczucia są w porządku - ma znaczenie tylko to, jak reagujemy na nie, np. „Można być złym, spróbujemy rozwiązać to słowami.

W ciągu dnia, często powtarzaj swojemu dziecku, że je kochasz.

Okaż dziecku swoją miłość, przytulając je i ściskając, tak często, jak tylko możesz.

Każdego dnia, wyznacz trochę czasu, aby zagrać w coś lub pobawić się razem. Zróbcie coś razem. Wspólne spędzanie czasu daje okazję do nawiązania więzi - i do otwarcia się na rozmowę.

Czytaj opowiadania, wyrażając zawarte tam słowa poprzez ekspresję.

wiek
11-15



Pomóż swojemu dziecku, nazywając jego uczucia każdego dnia. „Jest ci smutno, bo nie zostałeś wybrany...”, „Jesteś dumna, bo twoje wysiłki się opłaciły...”, „Wiem, że jest ci przykro, bo ona cię nie słucha”.

Powiedz dziecku, że wszystkie uczucia są w porządku - ma znaczenie tylko to, jak reagujemy na nie, np. „Można być złym, spróbujemy rozwiązać to razem”.

Zróbcie coś razem. Wspólne spędzanie czasu daje okazję do nawiązania więzi - i do otwarcia się na rozmowę.

Kiedy któreś z was jest złe, a może oboje, powiedzcie sobie, że zrobicie sobie 5 minut przerwy, aby się uspokoić - wtedy jak się uspokoiacie, oboje będziecie w stanie lepiej się wysłuchać.

Każdego dnia, mów swojemu dziecku, że je kochasz.

Okaż dziecku swoją miłość, przytulając je. Przytul, kiedy dziecko potrzebuje być przytulone.

wiek
16-18



Bądź świadom tego, że to, jak samemu dostosowujesz się do zmian, wpływa na to, jak Twoje dziecko przystosuje się do nich.

Przestrzegaj codziennej rutyny – nawet jeśli dziecko miewa problemy z systematycznym wypełnianiem jej. Poczucie bezpieczeństwa płynące z czynności rutynowych sprawia, że dziecku łatwiej poradzić jest sobie z innymi zmianami.

Dziel się informacjami - uznaj to, że Twoje dziecko może już robić wiele rzeczy bez Twojej zgody. Przekazuj mu informacje, których może potrzebować - dot. lekarza rodzinnego itp.

Umów się z dzieckiem / uzgodnij z nim zasady, kiedy powinno przyjść do domu i kiedy może wychodzić.

Wyznacz dzieciom ich domowe obowiązki - pozwala im to nabyć samodzielności i umiejętności radzenia sobie. Spraw, by nauczyły się, jak te zadania wykonywać.

wiek
19-24



Bądź świadom tego, że to, jak samemu dostosowujesz się do zmian, wpływa na to, jak Twoje dziecko przystosuje się do nich.

Każdego dnia / co tydzień uzgodnij rutynowe czynności domowe. W ten sposób, dzieci będą miały świadomość tego, że mogą polegać na czymś, co jest im znane, kiedy będzie taka konieczność.

Dziel się z dziećmi informacjami - jeśli zostaniesz o to poproszony, przekaz swoją opinię / poradę i powiedz, że pomożesz im uzyskać potrzebne informacje, jeśli ich sam nie znasz.

Umów się z dzieckiem / uzgodnij z nim zasady, kiedy powinno przyjść do domu i kiedy może wychodzić.

Negocjuj / uzgadniaj z dziećmi zasady współdzielenia domowej przestrzeni, kiedy przebywają w twoim domu - to pozwala zachować ich samodzielność i umiejętność radzenia sobie.

Łatwy w stosowaniu poradnik działania dla rodziców, aby pomóc własnemu dziecku w rozwoju społecznym i emocjonalnym w trakcie jego dorastania.

#

3

Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian

Wszyscy rodzice czasami martwią się o społeczne i emocjonalne samopoczucie swoich dzieci i chcą dla nich jak najlepiej. Ta seria ulotek jest przeznaczona dla wszystkich rodziców, aby wspomóc ich, w odbywaniu tej podróży wraz ze swoimi dziećmi wspólnie.



Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z koordynatorem CYPSC w Cork; Karen.omahony1@tusla.ie

Ta seria Działań Rodzicielskich została opracowana przez podgrupę Wspierania Rodziców CYPSC w Cork. Do jej członków należą: Barnardos, Koordynator Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Komitet ds. Opieki nad Dzieckiem w Cork County, ISPC, IPPN, sieć Centrów Zasobów Rodziny oraz Happy Talk HSE.



Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie



barnardos.ie/parents



Rodzicielstwo od malucha do dorosłego



5-cio etapowy poradnik dla poszczególnych okresów rozwoju dziecka

Działanie Rodzicielskie #3 - Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian

Jak wspierać społeczne i emocjonalne samopoczucie własnego dziecka



5-cio etapowy poradnik

Podgrupa Wspierania Rodziców CYPSC w Cork wprowadza tę serię Działań Rodzicielskich, ponieważ rozumiemy, że wspieranie społecznego i emocjonalnego samopoczucia dzieci może rodzić konkretne wyzwania. Proponujemy ci serię 6 działań rodzicielskich z prostą radą na każdym etapie rozwoju społecznego i emocjonalnego twojego dziecka, aby pomóc wam w waszej wspólnej podróży....

#3 Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian

Proponujemy Ci zainicjowanie tych działań rodzicielskich, gdy twoje dziecko jest małe i dalsze wprowadzanie ich dla każdego wieku dziecka wraz z jego dorastaniem. Jeśli zdecydujesz się na ich wprowadzanie w starszym wieku dziecka, dostosowanie się dziecka może trochę potrwać i może być konieczne cofnięcie się w czasie. Ta ulotka Działań Rodzicielskich jest jedną z sześciu. Skorzystaj także z pozostałych ulotek.

Działanie Rodzica

- #1 Spędzaj czas ze swoim dzieckiem
- #2 Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć
- #3 Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian
- #4 Pomóż sobie pomóc jako rodzicowi
- #5 Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych
- #6 Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

wiek
0-5



Bądź świadom tego, że to, jak samemu dostosowujesz się do zmian, wpływa na to, jak Twoje dziecko przystosuje się do nich.

Każdego dnia przestrzegaj codziennej rutyny. Poczucie bezpieczeństwa płynące z czynności rutynowych sprawia, że dziecku łatwiej jest sobie poradzić z innymi zmianami.

Dziel się informacjami – mów dziecku, co się dzieje w ciągu dnia, aby wiedziało, czego może się spodziewać.

Informuj dzieci z wyprzedzeniem o nadchodzącej zmianie, na przykład: do spania za 10 minut.

Zawsze mów dziecku do widzenia i mów mu, kiedy będziesz z powrotem.

Pozwól swojemu dziecku pomóc sobie przygotować jego rzeczy do następnej aktywności – pomoże mu to w przygotowaniu się na zmianę.

wiek
6-10



Bądź świadom tego, że to, jak samemu dostosowujesz się do zmian, wpływa na to, jak Twoje dziecko przystosuje się do nich.

Każdego dnia przestrzegaj codziennej rutyny. Poczucie bezpieczeństwa płynące z czynności rutynowych sprawia, że dziecku łatwiej jest sobie poradzić z innymi zmianami.

Dziel się informacjami – mów dziecku, co się dzieje w ciągu dnia, aby wiedziało, czego może się spodziewać.

Informuj dzieci z wyprzedzeniem o nadchodzącej zmianie, na przykład za 15 minut odrabiamy zadanie domowe.

Zawsze mów dziecku do widzenia i mów mu, kiedy będziesz z powrotem.

Pomóż dziecku, przygotować jego rzeczy do kolejnej aktywności – np. piżamę do spania, tornister szkolny poprzedniego wieczoru, sprzęt do pływania itd.

Wyznacz dziecku domowy obowiązek do wykonywania – pozwala mu to nabyć samodzielności i umiejętności radzenia sobie.

wiek
11-15



Bądź świadom tego, że to, jak samemu dostosowujesz się do zmian, wpływa na to, jak Twoje dziecko przystosuje się do nich.

Każdego dnia przestrzegaj codziennej rutyny. Poczucie bezpieczeństwa płynące z czynności rutynowych sprawia, że dziecku łatwiej jest sobie poradzić z innymi zmianami.

Dziel się informacjami – porozmawiaj ze swoim dzieckiem o nadchodzących zmianach, np. o pójściu do liceum. Poproś je, aby podało pozytywne i negatywne strony takiego zdarzenia, po czym porozmawiajcie o nich.

Informuj dzieci z wyprzedzeniem o nadchodzącej zmianie, na przykład wyłączamy monitor za 30 minut.

Zawsze mów do widzenia i ustal, kiedy dziecko powinno wracać do domu.

Zachęcaj swoje dziecko do przygotowywania tego, czego potrzebuje każdego dnia.

Wyznacz dzieciom ich domowe obowiązki – pozwala im to nabyć samodzielności i umiejętności radzenia sobie. Spraw, by nauczyły się, jak te zadania wykonywać.

wiek
16-18



Uświadom sobie, że nikt nie zna wszystkich odpowiedzi i że potrzeba uzyskania wsparcia jest czymś normalnym.

W dniu, kiedy bycie rodzicem jest szczególnie trudne, daj sobie 10 minut na zwolnienie tempa, może pomóc Ci w opanowaniu sytuacji.

Daj sobie trochę czasu dla siebie i rób co najmniej raz w tygodniu to, na co masz ochotę, np. realizuj swoje pasje, uprawiaj sport, umów się na kawę z przyjacielem, weź kąpiel.

Bycie rodzicem to naprawdę trudna praca, tak więc spróbuj dotrzeć do innych osób, np. grupa młodzieży, społeczność lokalna, szkoła, lekarz rodzinny, organizacja społeczna lub ktoś, kogo opinii ufasz. A może załóż grupę znajomych w aplikacji WhatsApp.

Kiedy ktoś oferuje Ci pomoc, rozważ jej przyjęcie.

Naucz się, jak czasem odpuścić. Postaraj się zaakceptować ich niezależność. Odkrywaj w sobie nowe pasje i znajdź sobie nowe zainteresowania, nie zapominając o starych.

wiek
19-24



Uświadom sobie, że nikt nie zna wszystkich odpowiedzi i że potrzeba uzyskania wsparcia jest czymś normalnym.

Naucz się, jak czasem odpuścić. Postaraj się zaakceptować ich niezależność. Odkrywaj w sobie nowe pasje i znajdź sobie nowe zainteresowania, nie zapominając o starych.

Łatwy w stosowaniu poradnik działania dla rodziców, aby pomóc własnemu dziecku w rozwoju społecznym i emocjonalnym w trakcie jego dorastania.

#

4

**Pomóż sobie
pomóc jako
rodzicowi**

Wszyscy rodzice czasami martwią się o społeczne i emocjonalne samopoczucie swoich dzieci i chcą dla nich jak najlepiej. Ta seria ulotek jest przeznaczona dla wszystkich rodziców, aby wspomóc ich, w odbywaniu tej podróży wraz ze swoimi dziećmi wspólnie.



Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z koordynatorem CYPSC w Cork; Karen.omahony1@tusla.ie

Ta seria Działań Rodzicielskich została opracowana przez podgrupę Wspierania Rodziców CYPSC w Cork. Do jej członków należą: Barnardos, Koordynator Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Komitet ds. Opieki nad Dzieckiem w Cork County, ISPCC, IPPN, sieć Centrów Zasobów Rodziny oraz Happy Talk HSE.



Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie



Rodzicielstwo od malucha do dorosłego



**5-cio etapowy poradnik dla
poszczególnych okresów rozwoju dziecka**

**Działanie Rodzicielskie #4 -
Pomóż sobie pomóc jako rodzicowi**

Jak wspierać społeczne i emocjonalne samopoczucie własnego dziecka



5-cio etapowy poradnik

Podgrupa Wspierania Rodziców CYPSC w Cork wprowadza tę serię Działań Rodzicielskich, ponieważ rozumiemy, że wspieranie społecznego i emocjonalnego samopoczucia dzieci może rodzić konkretne wyzwania. Proponujemy ci serię 6 działań rodzicielskich z prostą radą na każdym etapie rozwoju społecznego i emocjonalnego twojego dziecka, aby pomóc wam w waszej wspólnej podróży....

#4

Pomóż sobie pomóc jako rodzicowi

Proponujemy Ci zainicjowanie tych działań rodzicielskich, gdy twoje dziecko jest małe i dalsze wprowadzanie ich dla każdego wieku dziecka wraz z jego dorastaniem. Jeśli zdecydujesz się na ich wprowadzanie w starszym wieku dziecka, dostosowanie się dziecka może trochę potrwać i może być konieczne cofnięcie się w czasie. Ta ulotka Działań Rodzicielskich jest jedną z sześciu. Skorzystaj także z pozostałych ulotek.

Działanie Rodzica

- #1 Spędzaj czas ze swoim dzieckiem
- #2 Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć
- #3 Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian
- #4 Pomóż sobie pomóc jako rodzicowi
- #5 Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych
- #6 Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

wiek
0-5



Uświadom sobie, że nikt nie zna wszystkich odpowiedzi i że potrzeba uzyskania wsparcia jest czymś normalnym.

W dniu, kiedy bycie rodzicem jest szczególnie trudne, danie sobie 10 minut na zwolnienie tempa, może pomóc Ci w opanowaniu sytuacji.

Daj sobie trochę czasu dla siebie i rób co najmniej raz w tygodniu to, na co masz ochotę, np. realizuj swoje pasje, uprawiaj sport, umów się na kawę z przyjacielem, weź kąpiel.

Bycie rodzicem to naprawdę trudna praca, tak więc spróbuj dotrzeć do innych osób, np. grupa rodziców małych dzieci, lekarz rodzinny, pielęgniarka, organizacja społeczna lub ktoś, kogo opinii ufasz. A może załóż grupę znajomych w aplikacji WhatsApp.

Kiedy ktoś oferuje Ci pomoc, rozważ jej przyjęcie.

Priorytetem jest sen przed pracą domową lub innymi zadaniami, gdy Twoje dziecko / maluch śpi.

wiek
6-10



Uświadom sobie, że nikt nie zna wszystkich odpowiedzi i że potrzeba uzyskania wsparcia jest czymś normalnym.

W dniu, kiedy bycie rodzicem jest szczególnie trudne, danie sobie 10 minut na zwolnienie tempa, może pomóc Ci w opanowaniu sytuacji.

Daj sobie trochę czasu dla siebie i rób co najmniej raz w tygodniu to, na co masz ochotę, np. realizuj swoje pasje, uprawiaj sport, umów się na kawę z przyjacielem, weź kąpiel.

Bycie rodzicem to naprawdę trudna praca, tak więc spróbuj dotrzeć do innych osób, np. opiekunka do dzieci, szkoła, lekarz rodzinny, organizacja społeczna lub ktoś, kogo opinii ufasz. A może załóż grupę znajomych w aplikacji WhatsApp.

Kiedy ktoś oferuje Ci pomoc, rozważ jej przyjęcie.

wiek
11-15



Uświadom sobie, że nikt nie zna wszystkich odpowiedzi i że potrzeba uzyskania wsparcia jest czymś normalnym.

W dniu, kiedy bycie rodzicem jest szczególnie trudne, danie sobie 10 minut na zwolnienie tempa, może pomóc Ci w opanowaniu sytuacji.

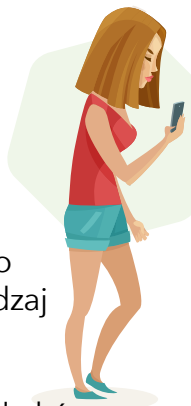
Daj sobie trochę czasu dla siebie i rób co najmniej raz w tygodniu to, na co masz ochotę, np. realizuj swoje pasje, uprawiaj sport, umów się na kawę z przyjacielem, weź kąpiel.

Bycie rodzicem to naprawdę trudna praca, tak więc spróbuj dotrzeć do innych osób, np. grupa rodziców nastolatków, szkoła, lekarz rodzinny, organizacja społeczna lub ktoś, kogo opinii ufasz. A może załóż grupę znajomych w aplikacji WhatsApp.

Kiedy ktoś oferuje Ci pomoc, rozważ jej przyjęcie.

wiek
16-18

◆ Monitoruj własne korzystanie z telefonu / monitora - pamiętaj, że jesteś wzorem do naśladowania dla swoich dzieci. ◆ Sprawdzaj to, co Twoje dziecko robi w Internecie - rozmawiaj z nim o tym. Zwróć uwagę na panujące trendy internetowe wśród nastolatków, np. hub dla nastolatków; wpływ długiego wystawiania się na ekspozycję obrazów w sieci. Uważaj na zmiany nastroju dziecka i reaguj na nie. ◆ Wypróbuj gry, media społecznościowe, strony internetowe i aplikacje, z których korzysta Twoje dziecko, aby wiedzieć, o co w nich chodzi. ◆ Uświadom sobie ryzyka, które są obecne w Internecie - www.webwise.ie - ta strona ułatwia zrozumienie tych spraw. ◆ Poinformuj swoje dziecko, że może przyjść do Ciebie z wszystkim, co widziało online, a co sprawiło, że czuje się niekomfortowo lub jest zaintrygowane. Reaguj, okazując swoje żywe zainteresowanie, aby dowiedzieć się więcej, zamiast łajania, które mogłoby zakończyć rozmowę. ◆ Określ limity czasowe na korzystanie z urządzeń elektronicznych i pilnuj tego. ◆ Korzystaj z aplikacji Whatsapp / mediów społecznościowych, aby usprawnić wymianę informacji pomiędzy członkami rodziny. ◆ Wyznacz pory, kiedy siedzenie przed monitorem jest zabronione, np. pora obiadu, pora snu, czas na odrabianie zadania domowego. ◆ Uczyń wszystkie sypialnie strefami wolnymi od urządzeń elektronicznych - w tym swoją własną, aby dać dobry przykład, jak dobrze korzystać z technologii. ◆ Otocz ochroną zdjęcia Twojego



dziecka w mediach społecznościowych - pomyśl o jego prywatności, gdy będzie starsze, i uważaj, kiedy nastolatkowi, zaczynają podobać się „polubienia” („lajki”) i kiedy uzależnia się od nich, aby się dowartościować. Świątuj osiągnięcia swojego dziecka razem z nim. ◆ Ustal ze swoim dzieckiem, Twoje oczekiwania co do tego, jak powinno się zachowywać online, np.:

- Z kim może nawiązywać kontakty w sieci
 - Aby nie udostępniało innym swoich zdjęć
 - Aby nie wstawiało negatywnych komentarzy (hejtu)
 - Aby nie ujawniało danych osobowych
- ◆ Rzeczy, na które należy zwrócić uwagę to - kiedy Twoje dziecko posiada w sieci znajomych, których nie zna osobiście; nieznanne osoby, proszące o nawiązanie kontaktu online; znajomi proszący o zdjęcia.

wiek
19-24



Twoje dziecko jest już dorosłe, ale daj mu poznać, że zawsze jesteś do jego dyspozycji, aby omówić jego sprawy i problemy.

Korzystaj z aplikacji WhatsApp / mediów społecznościowych, aby usprawnić wymianę informacji pomiędzy członkami rodziny.

Łatwy w stosowaniu poradnik działania dla rodziców, aby pomóc własnemu dziecku w rozwoju społecznym i emocjonalnym w trakcie jego dorastania.

#5 Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych

Wszyscy rodzice czasami martwią się o społeczne i emocjonalne samopoczucie swoich dzieci i chcą dla nich jak najlepiej. Ta seria ulotek jest przeznaczona dla wszystkich rodziców, aby wspomóc ich, w odbywaniu tej podróży wraz ze swoimi dziećmi wspólnie.



Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z koordynatorem CYPSC w Cork; Karen.omahony1@tusla.ie

Ta seria Działań Rodzicielskich została opracowana przez podgrupę Wspierania Rodziców CYPSC w Cork. Do jej członków należą: Barnardos, Koordynator Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Komitet ds. Opieki nad Dzieckiem w Cork County, ISPC, IPPN, sieć Centrów Zasobów Rodziny oraz Happy Talk HSE.



Some helpful websites include:

- ◆ www.parenting24seven.ie
- ◆ www.helpmykidlearn.ie
- ◆ www.cypsc.ie



Rodzicielstwo od malucha do dorosłego



5-cio etapowy poradnik dla poszczególnych okresów rozwoju dziecka

Działanie Rodzicielskie #5 - Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych

Jak wspierać społeczne i emocjonalne samopoczucie własnego dziecka



5-cio etapowy poradnik

Podgrupa Wspierania Rodziców CYPSC w Cork wprowadza tę serię Działań Rodzicielskich, ponieważ rozumiemy, że wspieranie społecznego i emocjonalnego samopoczucia dzieci może rodzić konkretne wyzwania. Proponujemy ci serię 6 działań rodzicielskich z prostą radą na każdym etapie rozwoju społecznego i emocjonalnego twojego dziecka, aby pomóc wam w waszej wspólnej podróży....

#5

Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych

Proponujemy Ci zainicjowanie tych działań rodzicielskich, gdy twoje dziecko jest małe i dalsze wprowadzanie ich dla każdego wieku dziecka wraz z jego dorastaniem. Jeśli zdecydujesz się na ich wprowadzanie w starszym wieku dziecka, dostosowanie się dziecka może trochę potrwać i może być konieczne cofnięcie się w czasie. Ta ulotka Działań Rodzicielskich jest jedną z sześciu. Skorzystaj także z pozostałych ulotek.

Działanie Rodzica

- #1 Spędzaj czas ze swoim dzieckiem
- #2 Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć
- #3 Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian
- #4 Pomóż sobie pomóc jako rodzicowi
- #5 Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych
- #6 Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

wiek 0-5



◆ Monitoruj własne korzystanie z telefonu / monitora – pamiętaj, że jesteś wzorem do naśladowania dla swoich dzieci. ◆ Ekspersi nie zalecają korzystania z żadnych urządzeń elektronicznych w przypadku tej grupy wiekowej, szczególnie poniżej 3 roku życia. Dzieci potrzebują interakcji z innymi osobami do swojego rozwoju, podczas gdy technologia zazwyczaj nie jest interaktywna. ◆ Jeśli korzystanie z urządzeń elektronicznych okaże się konieczne, zminimalizuj to tak bardzo, jak tylko możesz. Zwróć uwagę na to, ile i w jakich porach z tych urządzeń korzystasz - uważaj, aby nieopatrzenie nie doszło do znacznej ekspozycji na elektronikę. ◆ Jeśli urządzenia elektroniczne są wykorzystywane jako narzędzia do nauki, używaj ich wraz ze swoim dzieckiem,

aby wchodzić z nim w interakcje. ◆ Jeśli urządzenia elektroniczne wykorzystywane są do celów rozrywki, odkrywaj różne sposoby ich przydatności, np. książeczki do kolorowania, albumy z naklejkami, piszczące zabawki itp. ◆ Ukształtuj pozytywne wzorce własnego korzystania z urządzeń elektronicznych już od najmłodszych lat swojego dziecka, np. nie sprawdzaj swojego telefonu podczas posiłków itp. ◆ Nie pozwól, aby przebywanie przed monitorem zastępowało codzienny czas, który powinien spędzać razem ze swoim dzieckiem, np. w czasie karmienia piersią / butelką, w czasie zmiany pieluszki - w takich chwilach, bądź ze swoim dzieckiem twarzą w twarz.

wiek 6-10

◆ Monitoruj własne korzystanie z telefonu / monitora – pamiętaj, że jesteś wzorem do naśladowania dla swoich dzieci. ◆ Korzystanie z telefonów nie jest zalecane dla tej grupy wiekowej. W razie konieczności, zdobądź taki, który nie posiada Internetu. ◆ Miej świadomość tego, co Twoje dziecko robi w Internecie - rozmawiaj z nim o tym. ◆ Wypróbuj gry, media społecznościowe, strony internetowe i aplikacje, z których korzysta Twoje dziecko, aby dowiedzieć się, o co w nich chodzi. ◆ Uświadom sobie ryzyka, które są obecne w Internecie - www.webwise.ie - ta strona ułatwia zrozumienie tych spraw. ◆ Poinformuj swoje dziecko, że może przyjść do ciebie z wszystkim, co widziało online, a co sprawiło, że czuje się niekomfortowo lub jest zaintrygowane. Reaguj, okazując swoje żywe zainteresowanie, aby dowiedzieć się więcej, zamiast



łajania, które mogłoby zakończyć rozmowę. ◆ Określ limity czasowe na korzystanie z urządzeń elektronicznych i pilnuj tego. ◆ Ustal ze swoim dzieckiem, jak powinno się zachowywać online, np.

- Z kim może nawiązywać kontakty w sieci
- Aby nie udostępniało innym zdjęć
- Aby nie wstawiało negatywnych komentarzy (hejtu)
- Aby nie ujawniało danych osobowych

◆ Rzeczy, na które należy zwrócić uwagę to - kiedy Twoje dziecko posiada w sieci znajomych, których nie zna osobiście; nieznane osoby, proszące o nawiązanie kontaktu online; znajomi proszący o zdjęcia. ◆ Wyznacz pory, kiedy siedzenie przed monitorem jest zabronione, np. pora obiadu, pora snu, czas na odrabianie zadania domowego.

wiek 11-15

◆ Uczyń wszystkie sypialnie strefami wolnymi od urządzeń elektronicznych - w tym swoją własną, aby dać dobry przykład, jak dobrze korzystać z technologii. ◆ Monitoruj własne korzystanie z telefonu / monitora – pamiętaj, że jesteś wzorem do naśladowania dla swoich dzieci. ◆ Miej świadomość tego, co Twoje dziecko robi w Internecie - rozmawiaj z nim o tym. ◆ Wypróbuj gry, media społecznościowe, strony internetowe i aplikacje, z których korzysta Twoje dziecko, aby dowiedzieć się, o co w nich chodzi. ◆ Uświadom sobie ryzyka, które są obecne w Internecie - www.webwise.ie - ta strona ułatwia zrozumienie tych spraw. ◆ Poinformuj swoje dziecko, że może przyjść do ciebie z wszystkim, co widziało online, a co sprawiło, że czuje się niekomfortowo lub jest zaintrygowane. Reaguj, okazując swoje żywe zainteresowanie,



aby dowiedzieć się więcej, zamiast łajania, które mogłoby zakończyć rozmowę. ◆ Ustal ze swoim dzieckiem, jak powinno się zachowywać online, np.

- Z kim może nawiązywać kontakty w sieci
- Aby nie udostępniało innym zdjęć
- Aby nie wstawiało negatywnych komentarzy (hejtu)
- Aby nie ujawniało danych osobowych

◆ Rzeczy, na które należy zwrócić uwagę to - kiedy Twoje dziecko posiada w sieci znajomych, których nie zna osobiście; nieznane osoby, proszące o nawiązanie kontaktu online; znajomi proszący o zdjęcia. ◆ Uczyń wszystkie sypialnie strefami wolnymi od urządzeń elektronicznych - w tym swoją własną, aby dać dobry przykład, jak dobrze korzystać z technologii.

wiek
16-18



Młodzi ludzie zachowują się tak jak Ty - używaj więc języka, który jest pozytywny i w poszanowaniu wobec innych ludzi.

Spróbuj zaakceptować odmiennność:

- Pomóż im nauczyć się, jak wspierać tych, którzy próbują się dopasować do społeczności.
- Pomóż swojemu dziecku nauczyć się pełnych szacunku słów, dla określenia tych, którzy się różnią.
- Otwarcie kwestionuj wypowiedziane kąśliwych uwag.

Wspieraj je:

- Miej na uwadze to, czy Twoje dzieci nie czują się wykluczone.
- Pozytywnie reaguj na ich wyjątkowość i uzyskaj wsparcie, które może być Ci potrzebne, aby pomóc im być sobą.

wiek
19-24



Młodzi ludzie pragną przynależeć.

Spróbuj zaakceptować odmiennność:

- Zachęcaj do używania pełnych szacunku słów, dla określenia tych, którzy się różnią.
- Otwarcie kwestionuj wypowiedziane kąśliwych uwag.

Wspieraj je:

- Miej na uwadze to, czy Twoje dzieci nie czują się wykluczone.
- Pozytywnie reaguj na ich wyjątkowość i uzyskaj wsparcie, które może być Ci potrzebne, aby pomóc im być sobą.

Łatwy w stosowaniu poradnik działania dla rodziców, aby pomóc własnemu dziecku w rozwoju społecznym i emocjonalnym w trakcie jego dorastania.

6

Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

Wszyscy rodzice czasami martwią się o społeczne i emocjonalne samopoczucie swoich dzieci i chcą dla nich jak najlepiej. Ta seria ulotek jest przeznaczona dla wszystkich rodziców, aby wspomóc ich, w odbywaniu tej podróży wraz ze swoimi dziećmi wspólnie.



Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z koordynatorem CYPSC w Cork; Karen.omahony1@tusla.ie

Ta seria Działań Rodzicielskich została opracowana przez podgrupę Wspierania Rodziców CYPSC w Cork. Do jej członków należą: Barnardos, Koordynator Tusla CYPSC, Tusla PPFS, Tusla Fostering, Tusla Springboard, Komitet ds. Opieki nad Dzieckiem w Cork County, ISPC, IPPN, sieć Centrów Zasobów Rodziny oraz Happy Talk HSE.

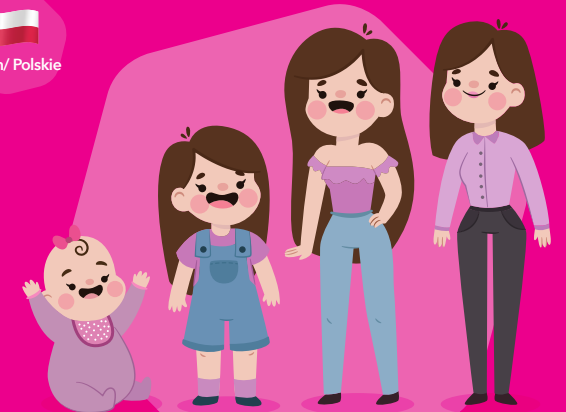


Some helpful websites include:

- www.parenting24seven.ie
- www.helpmykidlearn.ie
- www.cypsc.ie



Rodzicielstwo od malucha do dorosłego



5-cio etapowy poradnik dla poszczególnych okresów rozwoju dziecka

Działanie Rodzicielskie #6 - Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

Jak wspierać społeczne i emocjonalne samopoczucie własnego dziecka



5-cio etapowy poradnik

Podgrupa Wspierania Rodziców CYPSC w Cork wprowadza tę serię Działań Rodzicielskich, ponieważ rozumiemy, że wspieranie społecznego i emocjonalnego samopoczucia dzieci może rodzić konkretne wyzwania. Proponujemy ci serię 6 działań rodzicielskich z prostą radą na każdym etapie rozwoju społecznego i emocjonalnego twojego dziecka, aby pomóc wam w waszej wspólnej podróży....

#6

Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

Proponujemy Ci zainicjowanie tych działań rodzicielskich, gdy twoje dziecko jest małe i dalsze wprowadzanie ich dla każdego wieku dziecka wraz z jego dorastaniem. Jeśli zdecydujesz się na ich wprowadzanie w starszym wieku dziecka, dostosowanie się dziecka może trochę potrwać i może być konieczne cofnięcie się w czasie. Ta ulotka Działań Rodzicielskich jest jedną z sześciu. Skorzystaj także z pozostałych ulotek.

Działanie Rodzica

- #1 Spędzaj czas ze swoim dzieckiem
- #2 Pomóż swojemu dziecku w rozumieniu i wyrażaniu własnych uczuć
- #3 Pomóż swojemu dziecku w dostosowywaniu się do zmian
- #4 Pomóż sobie pomóc jako rodzicowi
- #5 Zabezpiecz swoje dziecko przed niekorzystnym wpływem urządzeń elektronicznych
- #6 Pomóż swojemu dziecku w akceptowaniu odmienności, aby każdy znalazł swoje miejsce

wiek
0-5



Dzieci są ciekawe świata i nie dokonują osądów. Przygotuj się na pytania. Odpowiadaj na nie rzetelnie i szczerze. Naucz się od swojego dziecka, jak nie osądzać innych.

Dzieci zachowują się tak jak Ty – używaj więc języka, który jest pozytywny i w poszanowaniu wobec innych ludzi.

Miej szacunek dla odmienności i indywidualności:

- pomóż swojemu dziecku pokochać swoją wyjątkowość i pokochać wyjątkowość w innych.

wiek
6-10



Dzieci zachowują się tak jak Ty – używaj więc języka, który jest pozytywny i w poszanowaniu wobec innych ludzi.

Spróbuj zaakceptować odmienność:

- Pomóż im nauczyć się, jak wspierać tych, którzy próbują się dopasować do społeczności.
- Pomóż swojemu dziecku nauczyć się pełnych szacunku słów, dla określenia tych, którzy się różnią.
- Otwarcie kwestionuj wypowiedziane kąśliwych uwag przy Twoim dziecku.

Wspieraj je:

- Miej na uwadze to, czy Twoje dzieci nie czują się wykluczone.
- Pozytywnie reaguj na ich wyjątkowość i uzyskaj wsparcie, które może być Ci potrzebne, aby pomóc im być sobą.

wiek
11-15



Młodzi ludzie zachowują się tak jak Ty – używaj więc języka, który jest pozytywny i w poszanowaniu wobec innych ludzi.

Spróbuj zaakceptować odmienność:

- Pomóż im nauczyć się, jak wspierać tych, którzy próbują się dopasować do społeczności.
- Pomóż swojemu dziecku nauczyć się pełnych szacunku słów, dla określenia tych, którzy się różnią.
- Otwarcie kwestionuj wypowiedziane kąśliwych uwag przy Twoim dziecku.

Wspieraj je:

- Miej na uwadze to, czy Twoje dzieci nie czują się wykluczone.
- Pozytywnie reaguj na ich wyjątkowość i uzyskaj wsparcie, które może być Ci potrzebne, aby pomóc im być sobą.