

Dobry Rodzic – Dobry Start

Czas przyjścia dziecka na świat jest dla rodziny pięknym, ale i trudnym okresem. Całe dotychczasowe życie rodziców się zmienia: pojawia się stres związany z odpowiedzialnością za nowo narodzonego małego człowieka, nieprzespane noce... To wszystko może wystawić wytrzymałość rodziców małego dziecka na nie lada próbę. **A to dopiero początek.**

Rola rodzica z całą pewnością nie jest łatwa. Nawet w sprawnie funkcjonujących rodzinach rodzicielstwu – poza niewątpliwymi, związanymi z tym radościami – towarzyszy równie często szeroko pojęty stres: związany z wejściem w nową rolę, ze zmęczeniem, trudnościami związanymi z brakiem doświadczenia. Płacz niemowlęcia, nieumiejętność odczytywania potrzeb małego dziecka, zaburzony dotychczasowy rytm życia, brak snu sprawiają, że rodzice małych dzieci często czują się źle w nowej roli, są rozdrażnieni, czasem nie potrafią kontrolować swoich emocji - gniewu, agresji. Rozpoczynanie edukacji przedszkolnej i szkolnej wiąże się z jeszcze większym stresem. Zmiany te traktowane są jako sprawdzian umiejętności wychowawczych rodziców.

Często mass media, pokazując rodzinę, prezentują wizerunek wypoczętej, szczęśliwej pary i uśmiechniętych dzieci. To sprawia, że rodzice, którzy napotykają problemy, często wstydzą się o tym mówić, traktują swoją sytuację jako niepo-



wodzenie. Nie wiedzą także, gdzie szukać pomocy i wsparcia. Trudności te stają się jeszcze poważniejsze, jeśli rodzice nie wynieśli pozytywnych wzorców rodzicielstwa z własnych domów, wychowują samotnie dziecko, a także mają kłopoty finansowe, zawodowe czy borykają się z innymi znaczącymi problemami.

W dobie gier komputerowych, PSP, telewizji dzieci mają wielu bohaterów i idoli, których chcą naśladować. Niekoniecznie chcą słuchać rodziców i wychowawców, omawiać z nimi swoje problemy, które dorośli często bagatelizują lub mają za mało czasu na ich zrozumienie. Coraz więcej zajęć i obowiązków mają dzieci, coraz większe wymagania mają dorośli. To prowadzi do wielu frustracji i konfliktów.

Program „Dobry Rodzic – Dobry Start” we współpracy z SZPZLO Warszawa -Targówek

W dzielnicy Targówek trwa realizacja programu „Dobry Rodzic – Dobry Start”. Program ten jest pierwszym w Polsce programem oferującym wsparcie rodziców z małym dzieckiem, którzy doświadczają różnego typu problemów i trudnych emocji.

Zadania realizowane w ramach programu zakładają z jednej strony ścisłą współpracę pomiędzy profesjonalistami reprezentującymi różne służby. Z drugiej zaś strony program oferuje wsparcie dla rodziców, dostarczając im informacji, jakie zachowania mogą negatywnie wpływać na jego rozwój, a jakie pozytywnie oraz jak radzić sobie z trudnymi emocjami i wyzwaniem związanymi z opieką nad małym dzieckiem.

Dla rodziców

Poprzez szereg działań Fundacja Dzieci Niczyje, w ramach programu „Dobry Rodzic – Dobry Start”, stara się dotrzeć do jak największej liczby osób, które mierzą się z nową rolą rodzica i wesprzeć je swoją wiedzą i doświadczeniem, by z tej próby wyszły zwycięsko!

W ramach programu „Dobry Rodzic – Dobry Start” rodzice dzieci w wieku 0-3 lat mogą skorzystać z oferty stworzonej specjalnie dla nich, m.in. z :

- materiałów edukacyjnych
- bezpłatnych konsultacji indywidualnych z psychologiem i psychiatrą.
- warsztatów umiejętności rodzicielskich
- spotkań edukacyjnych
- aktywnych poniedziałków, czyli wspólnego czasu zabawy rodziców i dzieci
- www.dobryrodzic.fdn.pl strony internetowej, gdzie można znaleźć liczne artykuły, porady oraz adresy placówek pomocowych z całej Warszawy!

Oferta kierowana do rodziców w ramach programu jest całkowicie bezpłatna!

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o programie zapytaj swoją pielęgniarkę lub położną środowiskową lub skontaktuj się z nami!

**Praskie Centrum Dziecka i Rodziny
im. Aliny Margolis – Edelman
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
tel./fax: 22 616-16-69, 22 672-65-86**

**Agnieszka Izdebska
Renata Szredzińska
Karolina Mazurczak**
„Fundacja Dzieci Niczyje”

O czym powinni pamiętać rodzice?

- Bycie rodzicem to jedna z najpiękniejszych, ale także najtrudniejszych ról życiowych, dlatego całkowicie naturalne jest, że czasami rodzice potrzebują wsparcia i pomocy. Są miejsca, w których mogą je otrzymać.
- Nigdy nie wolno potrząsać dzieckiem ani go bić. Nawet krótkie potrząśnięcie noworodkiem, krzyk czy „klaps” wywołany frustracją rodzica może mieć groźne konsekwencje.
- Większość rodziców przeżywa stres związany z opieką i wychowaniem dziecka. Powinni wiedzieć, jakie potrzeby ma ich dziecko i jak się ono rozwija. To pomoże im zrozumieć ich rolę jako opiekunów i radzić sobie z trudnościami, które napotkają w czasie opieki nad dzieckiem.
- Jeśli rodzic czuje, że nie może sobie poradzić, że sytuacja wymyka mu się z rąk, powinien jak najszybciej poszukać wsparcia – warto poprosić kogoś z rodziny, przyjaciół o pomoc w opiece nad dzieckiem.
- Aby móc dobrze opiekować się dzieckiem, rodzic musi dbać o siebie. Nieszczęśliwy rodzic to także nieszczęśliwe dziecko.
- Warto szukać pomocy i wsparcia! Wiedza profesjonalistów czy innych rodziców ułatwi opiekę nad dzieckiem i jego wychowanie, pozwoli także rodzicowi zobaczyć, że nie jest osamotniony.