



**DO STARTU**

Praktyczny przewodnik  
prezentujący wyzwania i satysfakcję  
z wychowywania dziecka w wieku  
od 13 miesięcy do 3 lat

**GOTOWI**

**MALUCH!**

Ready Steady Toddler - Polish

DOŚWIADCZENI RODZICE

**STARY WYGA** Już wcześniej przechodziliście przez ten okres rozwoju waszego malucha – niemniej jednak każde dziecko jest inne i może tym razem chciełbyście uniknąć problemów.

**НОВИЧОЏЉТОДЗИЉВ** К за тем, как вам малыш превращается в ребенка ясел. Obserwowanie niemowlaka zmieniającego się w ruchliwego malucha jest świetną zabawą – ale czas ten może być wielkim wyzwaniem, a pomocna dłoń może mieć ogromne znaczenie! ьного возраста – однако, это трудный период времени и протянутая рука поможет вам с этим справиться!

ŚWIEŻO UPIECZENI RODZICE

Skorzystaj z naszych **praktycznych** porad dla wszystkich rodziców, doświadczonych i świeżo upieczonych. Jeśli jesteś świadkiem jak twój dzidziuś zmienia się w dziecko zaczynające chodzić, mamy dla Ciebie świetne wskazówki na przetrwanie. Jeśli jednocześnie opiekujesz się starszymi dziećmi i aktywnym maluchem w wieku trzynastu miesięcy do trzech lat, nasze ekstra wskazówki są po to, aby ułatwić Ci życie.

#### Opublikowane przez

Biuro Health Scotland  
w Edynburgu:

Woodburn House,  
Canaan Lane,  
Edinburgh EH10 4SG

Biuro w Glasgow:  
Clifton House, Clifton  
Place,  
Glasgow G3 7LS

©NHS Health  
Scotland, 2007  
ISBN: 1-84485-351-9

Health Scotland jest  
Organizacją  
współpracującą z  
WHO na rzecz  
promowania Zdrowia i  
Rozwoju Zdrowia  
Publicznego.

#### Podziękowania

Chcielibyśmy podziękować następującym osobom za ich ekspertyzę i wkład:

DR CHRISTINE PUCKERING

Royal Hospital for Sick Children, Glasgow

DR HAIDER MAMDANI

NHS Greater Glasgow & Clyde

ALISON RENNIE

NHS Greater Glasgow & Clyde

DEANNE GRAHAM

NHS Greater Glasgow & Clyde

MARY WRIGHT

West Glasgow CHCP

MARGARET DUNCAN NHS Tayside

BELINDA MORGAN

NHS Fife

DR ZOE DUNHILL

NHS Lothian

MARGARET TOD

Scottish Executive

ROD BURNS

Scottish Executive

ROSIE ILEETT

Scottish Executive

INFECTION CONTROL TEAM

Health Protection Scotland

#### WYDANE PRZEZ:

Dr Foster Intelligence,  
12 Smithfield, London  
EC1A 9LA [www.drfooster.co.uk](http://www.drfooster.co.uk)  
Tel: 020 7332 8800

Dr Foster jest niezależną firmą dostarczającą informacji na temat zdrowia. Pracuje z NHS nad nowymi sposobami docierania do ludzi z informacjami dotyczącymi lokalnych świadczeń zdrowotnych.

**ZDJĘCIA** Alamy/Getty  
John Birdsall/Dkimages/Jupiter/  
Mother and Baby/Food and  
Drink/  
Rex Features/Science Photo  
Library/  
Imagine. Zdjęcie dziecka w  
pozycji bezpiecznej na stronie  
50 za zgodą The Scottish Good  
Egg Guide to keeping your child  
safe at home.

## EKSTRA RADA

Praktyczne rozwiązywanie problemów to podejście prezentowane w naszej broszurce z rozdziałami o tym jak zrozumieć zachowania twojego dziecka oraz sposoby na podowanie tym wyzwaniom.

# Witamy w Gotowi Do Startu Maluch!

- \* Świetna lektura dla wszystkich rodziców na temat wielkich zmian doświadczanych przez ich dzieci od wieku niemowlęcego do niesfornego i dociekliwego malucha pomiędzy trzynastym miesiącem, a trzecim rokiem życia.
- \* Podzieliliśmy broszurę na cztery rozdziały obejmujące rozwój twojego malucha, rozwiązywanie obszarów problematycznych, t.j. napady złości, jedzenie, pory snu, zdrowie i bezpieczeństwo oraz inne źródła pomocy.
- \* Łatwo przetrawisz porady naszych ekspertów, wskazówki dotyczące wypracowania pomocnej rutyny oraz zachowania cierpliwości, poręczne listy kontrolne i mądre słowa zaprawionych w boju rodziców i itd.

\* Trenerka Rodziców

DEBBIE LEWIS

\* Specjalista-Pediatra

HAIDER MAMDANI

\* Specjalista-Pediatra

ZOE DUNHILL

\* Pielęgniarka Środowiskowa Sure Start

MARGARET DUNCAN

\* Psycholog Dziecięcy

CHRISTINE PUCKERING

Spotkaj się z naszym panelem ekspertów. Nasz zespół szkockich ekspertów był bezcenny w trakcie przygotowania publikacji.

Oni już to wszystko słyszeli od innych rodziców. Mamy nadzieję, że ta broszura potwierdzi słuszne postępowanie wielu z was!

# Spis treści



## ty + twoje dziecko 1

- 4 **Podejdź do tego pozytywnie** **Wychowywanie szczęśliwych maluchów**
- 6 **Opieka nad numerem jeden** **Twoje własne dobre samopoczucie liczy się**
- 8 **Inne osoby** **Wskazówki dotyczące wyboru opieki nad dzieckiem**
- 10 **Dobrze to rozegraj** **Jak, co i gdzie**
- 14 **Kim jest ta gaduła?** **Od magii pierwszych słów do gadanie dla samego gadania**
- 16 **Włącz, Wyłącz** **Miary i kamienie milowe w rozwoju**

## zagadnienia rodzicielskie 2

- 17 **Zacząć rozmawiać** **Rozumienie i komunikowanie się z innymi osobami**
- 18 **Jak mi idzie** **Rozwój i nowe umiejętności**
- 20 **Spójrz na mnie, mamo!** **Dziecko przeszło daleką drogę, ale ciągle Cię potrzebuje**
- 22 **Rodziny** **One mogą przybierać różne kształty i rozmiary**
- 24 **Bliższe poznawanie dziecka** **Rozumienie twojego malucha**
- 26 **Powiedz, o co Ci chodzi** **Struktury i granice**
- 28 **Humory, humory** **Wznies się ponad napady złości i pozostań przy zdrowych zmysłach**
- 32 **Karm je dobrze** **Zdrowe jedzenie i harmonia przy stole**

## zdrowie i bezpieczeństwo 3

- 38 **Nauka korzystania z toalety** **Nie pozwól, by doprowadziła Cię do szaleństwa**
- 40 **Ciche noce** **Utracona moc zмага się z rutyną kładzenia się do łóżka**
- 43 **Pojawienie się nowego potomka** **Łagodzenie napięć**
- 46 **Od stóp do głów** **Podstawowa konserwacja**
- 48 **'Nie czuję się dobrze'** **Przechodzenie przez te ciężkie okresy**

## dowiedz się więcej 4

- 51 **Przesyłka specjalna** **Pomoc dla dzieci specjalnej troski**
- 52 **Po pierwsze bezpieczeństwo** **Bezpieczny dom dla niesfornych dzieci**
- 54 **Ty i twoja służba zdrowia** **Nie zmagaj się z tym sam/a**
- 55 **Dowiedz się więcej** **Lista A-Z użytecznych organizacji**

Wiek pomiędzy trzynastym miesiącem, a trzecim rokiem życia to czas kiedy twoje dziecko przeistacza się z zależnej od Ciebie istoty w osobkę żyjącą na własnych prawach. Może być to trudny czas dla was obojga. Nauczenie się patrzenia na sprawy z perspektywy dziecka będzie pomocne. Pierwszy rozdział broszury dotyczy zmian jakich możesz się spodziewać i udziela wskazówek jak cieszyć się tym pełnym wyzwania okresem.

# Ty + twoje dziecko

.....pozytywne partnerstwo

## W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ

POZYTYWNE  
RODZICIELSTWO

WSZYSTKO ZACZYNA  
SIĘ OD CIEBIE

INNE OSOBY

CZAS  
ZABAWY

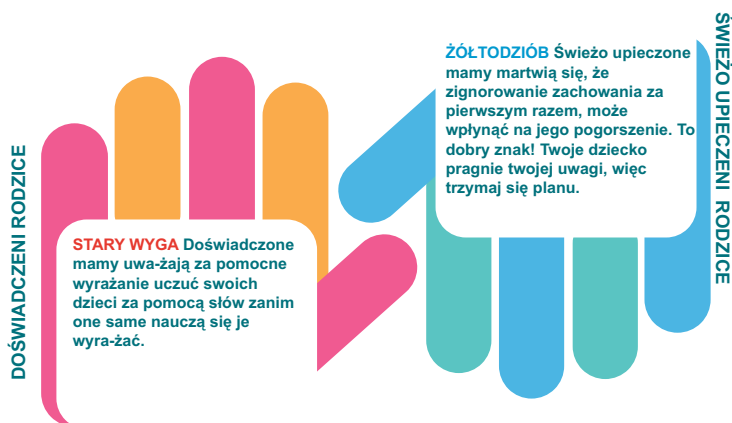
UWAŻAJ CO MÓWISZ

KAMIENIE MIŁOWE

# Podejdź do tego pozytywnie

Sekret posiadania szczęśliwych dzieci polega na okazywaniu im miłości bez względu na wszystko. Chwal je jak tylko potrafisz, gdyż w ten sposób uczą się one większej niezależności i wyrażania swoich uczuć.

Czas pomiędzy pierwszymi i trzecimi urodzinami twojego malucha może być najbardziej fascynującym okresem twojego życia i twojego dziecka. Może być to również najbardziej wymagający okres. Zatem praktyczne podejście 'pozytywnego rodzicielstwa' może pomóc w obliczu wyzwań, które pojawiają się wraz z dorastaniem dziecka.



## PRZYGOTOWANIE PLANU DZIAŁANIA

**Spojrź na świat jego oczyma** Świat jest bardzo fascynującym miejscem dla twojego malucha, ale może być również dezorientujący. Sposób w jaki dziecko postrzega świat zależy od jego osobowości jak i również od tego w jakim stopniu rozwinął się jego mózg. Możesz pomóc naprawdę starając się spojrzeć na świat z perspektywy swojego dziecka, kiedy staje się coraz bardziej niezależne. Więcej informacji i wskazówek na ten temat znajdziesz na stronach 18-21

**Wskazuj kierunek** Dziecko uczy się naśladować, więc okazuj mu miłość i czułość, okazuj mu - i innym - zainteresowanie, wysłuchaj jego opinii i szanuj jego uczucia. I pamiętaj, że na nic się zda mówienie mu, że bicie lub krzyczenie nie jest dozwolone jeśli sama/sam się do tego uciekasz.

**Ustal pewne podstawowe zasady** Dziecko z natury chce nas zadowolić, ale potrzebuje wiedzieć czego od niego oczekujesz. Więc ustal proste i przejrzyste zasady, które będzie mogło zrozumieć. Więcej wskazówek na stronach 26-27.

**Myśl o jego uczuciach** Kiedy twój maluch źle się zachowuje, często wynika to z tego, że nie wie w jaki inny sposób poradzić sobie ze swoimi uczuciami. Możesz mu pomóc pokazując, że wolno mu okazywać swoje emocje i podając słowo opisujące jego uczucia, aby mógł je wyrazić. Np. możesz powiedzieć: 'Wydaje mi się, że jesteś zdenerwowany/a / szczęśliwy/a / smutny/a / wściekły/a / podirytowany/a'. Nie martw się jeśli nie rozpoznałeś/eś tego poprawnie, twoje dziecko szybko Cię naprostuje, jeśli zajdzie taka potrzeba.

**Powiedz mu kiedy jesteś zadowolona / y.** Twój maluch potrzebuje twojej uwagi bardziej niż cegogokolwiek. Kiedy chwalisz go za zrobienie czegoś, zareaguje wykonując daną czynność ponownie. Wytłumacz o co Ci chodzi. Powiedz, 'Dziękuję za odłożenie na miejsce klocków' albo 'Widzę, że przykładasz się do malowania' zamiast mówić ogólnie 'Grzeczny chłopczyk/dziewczynka.'

**Ignoruj mało istotne niegrzeczne zachowania** O ile nagradzanie dobrego zachowania uwagą jest najlepszą metodą, aby dziecko

## 6 Sposobów na wychowanie szczęśliwego malucha

- \* Chwal je, by zachęcić do dobrego zachowania
- \* Szanuj swoje dziecko z jego własną osobowością, myślami, potrzebami i życzeniami. Nie oznacza to ulegania jego wszystkim zachciankom, ale zauważanie kiedy jest smutne lub złe.
- \* Ustal proste zasady i postaw sprawę jasno, że oczekujesz ich przestrzegania.
- \* Upewnij się, że wszyscy członkowie rodziny przestrzegają tych samych zasad.
- \* Bądź zawsze konsekwentna/y.
- \* Unikaj stosowania surowych kar takich jak klapsy lub nadmierne krzyczenie na dziecko.

je powtórzyło, o tyle ignorowanie rzeczy, których nie chcesz, aby twoje dziecko robiło jest dobrym sposobem na to, aby tak nie postępowało. Jakakolwiek uwaga – nawet reprimenda słowna – może spowodować przedłużenie złych nawyków i złego zachowania. Nie przesadzaj. Naucz się przymykać oko na drobne fochy.

**To nie dziecko, ale jego zachowanie** Ciągła krytyka wy-wołuje złe emocje i może pro-wadzić do jeszcze gorszego zachowania. Podkreśl, że nie jesteś zadowolona/y z zachowanie swojego dziecka, a nie zaś z jego samego. Np. powiedz, 'Denerwuję się, kiedy bijesz swojego brata' zamiast 'Jesteś niedobry/a / rozpieszczony/a'.

**Unikaj surowych kar** Klapsy, krzyki, przeklinanie nigdy nie są sposobem na zachęcenie twojego dziecka do dobrego zachowania. Powodują one, że dziecko denerwuje się i czuje się urażone, co z kolei może wywołać jeszcze większe napady złości i złe zachowanie. Dodatkowo mogą również spowodować, że dziecko będzie się Ciebie bało. Dziecko może zrozumieć, że odpowiedzią na silne emocje jest atak - nie jest to dobry komunikat. Dodatkowo, zła atmosfera zestresuje Cię.

**Skoncentruj się na rozwiązaniach** Jeśli napady gniewu, uczenie dziecka korzystania z nocnika, spanie i czas posiłków postrzega się jako problemy, wówczas mogą się one zdawać niemożliwe do rozwiązania. Koncentrując się na poszukiwaniu odpowiedzi, możesz poczuć się pewnie i że wszystko jest pod kontrolą. To samo dotyczy twojego malucha: wyjaśnij mu jeśli zachował się źle.,

Np. powiedz coś w rodzaju; 'Uderzyłeś Ross i teraz on jest zdenerwowany. Jak możemy to rozwiązać?'

**Nie rezygnuj ze swoich uczuć** Bycie rodzicem może być ciężką pracą, która nie zawsze wychodzi. Powiedzenie przepraszam pomaga jeśli uważasz, że

źle postąpiłaś/eś. Świadczy to o tym, że jesteś tylko człowiekiem i uczysz dziecko przepraszać. Jeśli uważasz, że blisko utraty kontroli, zdystansuj się na chwilę, aby się uspokoić. Przede wszystkim myśl o swoich sukcesach. Wykonujesz świetną robotę!

## POZYTYWNE RODZICIELSTWO: CO TO DLA MNIE OZNACZA

'Polega na przyjęciu praktycznych strategii i technik, które kształtują zachowanie twojego dziecka w pozytywny sposób.'  
*Lynsey Kemlo, mama*

'Pozytywne rodzicielstwo oznacza dobre mniemanie o sobie jako o rodzicu, wyznaczanie realistycznych granic i pokazywanie dziecku, że jest kochane i że jego towarzystwo sprawia nam przyjemność'.  
*Christie Puckering, psycholog dziecięcy*

'To dawanie dobrego przykładu przez cały czas, zapewnianie bezpieczeństwa i ciepła, koncentrowanie się na i nagradzanie dobrego zachowania oraz pokazywanie dziecku jak bardzo je kochamy.'  
*Alison Rennie, pediatra i mama*

**EKSTRA RADA**  
Zniż się do poziomu twojego dziecka i nawiąż kontakt wzrokowy kiedy mówisz do niego, zwłaszcza jeśli chodzi o coś ważnego.

# Opieka nad numerem jeden

Twoje własne zdrowie i szczęście są bardzo istotnymi czynnikami w wychowywaniu pogodnych i pewnych siebie dzieci. Pokazujemy Ci jak opiekować się numerem jeden, czasami stawiając siebie na pierwszym miejscu.

**T**ak jak wszyscy rodzice, chcesz jak najlepiej dla swojego dziecka, obdarować je miłością i wszystkim co potrzebne do rozwoju. Ale jak łączysz ze sobą obowiązek wychowywania malucha z czasem potrzebnym dla

rodziny, przyjaciół, partnera, pracą zawodową i czasem wolnym? Dobrą wiadomością jest, że nie musisz wydawać fortuny na zabawki i gry. Nie potrzebujesz też żadnych specjalnych umiejętności. To czego twoje dziecko potrzebuje najbardziej to ty.

Utarczki z twoim dzieckiem występują najczęściej kiedy czujesz się niedowartościowana, przepracowana lub gdy życie Cię przytłacza. Więc musisz się nauczyć czasami

stawiać siebie na pierwszym miejscu. Skorzystaj z tych użytecznych porad:

**Wybierz jedną rzecz, którą chciałabyś zrobić dla siebie w przyszłym tygodniu** i zorganizuj na to czas. Może to być wypad do kina, drink z przyjaciółką, zacytowanie się w dobrej książce lub gorąca, relaksująca kąpiel w wannie.

**Przypatrz się swojemu stylowi życia**

Jak zdrowa jest twoja dieta? Kiedy ostatnim razem wykonywałaś jakieś ćwiczenia fizyczne? Czy masz wystarczającą ilość snu? Pomyśl o tym jak wprowadzić zmiany.

**Naucz się jak się wyłączyć, choćby na kilka minut**

Posłuchaj trochę muzyki, poczytaj gazetę, pooglądaj odcinek swojego ulubionego programu telewizyjnego lub poćwicz trochę.

## Wasze opinie

'Nie mogę pozwolić sobie na opiekunkę do dziecka, więc umówiliśmy się z innymi mamami z mojej okolicy i utworzyliśmy koło opieki nad dziećmi. Używamy 'żetonów', aby płacić sobie nawzajem. Wykorzystuję ten czas, aby pójść popływać.  
*Marie, 23 lata, mama Lucy, osiem miesięcy i Kate, 20 miesięcy.*

'Kiedy Mike wraca z Pracy, przygotowuję filiżankę herbaty i poświęcamy dziesięć minut, aby porozmawiać o naszym dniu.'  
*Maxine, 25 lat, mama Hope, 13 miesięcy i Jasper, trzy lata.*

'Moja mama powiedziała mi, abym nauczyła się żyć w małym bałaganie. Nie ma znaczenia, jeśli w domu jest mały bałagan. To była najlepsza rada jaką kiedykolwiek dostałam.'  
*Claire, 34 lata, mama Ali, dziewięć miesięcy, Jake, dwa lata i Lee, pięć lat*

### EKSTRA RADA

Co dwie głowy to nie jedna. Jeśli sprawy cię przytłaczają, przeprowadź burzę mózgów ze swoim partnerem, przyjaciółką, mamą lub siostrą i poszukaj grup wsparcia dla matek z dziećmi, gdzie można dzielić się problemami.



**MYŚL POZYTYWNE!**

Możesz myśleć, że twoje własne uczucia nie mają nic wspólnego z zachowaniem twojego dziecka. Ale jeśli ciągle myślisz, 'Jestem beznadziejną/ym mama/tatą', może to prowadzić do myśli, 'Nie potrafię kontrolować swojego malucha', co z kolei może spowodować, że czujesz się zaniepokojona/y lub przygnębiona/y. Twoje uczucia mogą spowodować, że będziesz krzyczeć, dawać klapsy, lub popłakiwać kiedy twoje dziecko rozrabia. Twoje dziecko otrzymuje następującą wiadomość, 'Moje uczucia są tak silne, że nawet moja mama nie może sobie poradzić. Muszę być bardzo zły.' Może to wywoływać niepewność i prowadzić do dalszego złego zachowania. Ale często sprawy nie są takie złe na jakie wyglądają. Spróbuj zastąpić negatywne myśli bardziej pozytywnymi - realistycznymi

**JEŚLI MYŚLISZ****SPRÓBUJ MYŚLEĆ...**

Jestem totalnie wycieńczona opieką nad moimi dziećmi. Nigdy nie będę mieć ani trochę energii.

Opieka nad dziećmi to ciężka praca, ale jeśli będę dbać o siebie, odpowiednio się odżywiać i znajdę czas na relaks, będę mniej zmęczona. W miarę dorastania moich dzieci będę miała więcej energii.

Mój maluch nigdy nie prześpi całej nocy.

Mój maluch obecnie nie przesypia całej nocy, ale istnieją sposoby, które mogę sprawdzić i które będą skuteczne. Wypróbuję je.

Mój maluch ma zawsze napad złości, kiedy idziemy do supermarketu.

To normalne dla dzieci, że miewają napady złości, ponieważ stają się bardziej niezależne. Pomyślę o przyczynach tych napadów i o tym jak im zapobiegać kiedy następnym razem będziemy w sklepie.

O nie, mój maluch znów zmożył łóżko ostatniej nocy. On nigdy nie nauczy się korzystać z toalety.

Wszystkim dzieciom zdarzają się wpadki, podczas nauki korzystania z toalety. Położę wodoszczelną poszwę pomiędzy prześcieradło i materac, wtedy nic złego się nie stanie.

Moje dzieci nienawidzą się – zawsze biją się i krzyczą.

Moje dzieci czasami nie dogadują się, ale każde rodzeństwo kłóci się od czasu do czasu. Postaram się ignorować drobniejsze sprzeczki.

**Uczyn swój dom był przyjazny dziecku**

Usuń spoza zasięgu dziecka wszelkie delikatne i wartościowe przedmioty i upewnij się, że powierzchnie i meble są łatwe do czyszczenia.

**Wyznacz strefy niedostępne dla dzieci**

Nawet, jeśli jest to tylko kąt w twojej sypialni.

**Po prostu powiedz nie**

Zanim rozpoczniesz coś nowego w tym tygodniu, zapytaj samą/samego siebie, czy przyniesie to korzyść tobie i twojej rodzinie. Jeśli odpowiedź brzmi 'Nie', nie

rób tego. Nie czuj się winna/y – 'Nie' to tak naprawdę 'Tak' dla Ciebie samej /samego.

**Zacznij planować**

Wyobraź sobie siebie za sześć miesięcy. Co chciałabyś/chciałbyś robić? W przyszłym tygodniu rób tylko jedną rzecz, która przybliży cię do twego celu. Zaakceptuj fakt, że nie musisz być we wszystkim idealna/y, nie bój się prosić o pomoc ani przyjmować oferowanej pomocy.

**KIEDY TO COŚ WIĘCEJ NIŻ PO PROSTU ZŁY DZIEŃ**

Powinnaś porozmawiać z pielęgniarką środowiskową lub leka-rzem, jeśli każdy dzień to dla ciebie walka, jeśli ciągle czujesz się przy-gnębiona, zaniepokojona lub wycieńczona nawet jeśli śpisz wystarczająco długo, jeśli nie potra-fisz już cieszyć się życiem i/lub jeśli kiedykolwiek myślałaś o samobój-stwie.

# Inne osoby

Zostawienie dziecka pod czyjąś opieką może być bolesne. Ale jeśli wybierzesz prawidłowo, doświadczenie to może być korzystne dla obu stron.

## EKSTRA RADA

Jeśli opieka nad twoim dzieckiem sprawowana jest poza domem, pozwól mu zabrać ze sobą coś znajomego, na przykład album ze zdjęciami rodziny i przyjaciół

### EKSPERT RADZ Psycholog dziecięcy

*'Ustal zasady dla naprawdę ważnych spraw, a następnie upewnij się, że trzymasz się tych zasad. Istotne również jest, aby inni ludzie spędzający czas z dzieckiem przestrzegali tych samych zasad. Jeśli mama mówi, że coś jest OK, dlaczego Tatusz albo babcia robią awanturę? Oznacza to, że ta zasada jest elastyczna i dziecko będzie się starać ją nagiąć. Ważne jest, aby ustalić zasady z partnerem i dziadkami oraz innymi opiekunami, a następnie ich przestrzegać. Nie podkopyjcie się wzajemnie, bo inaczej dzieci podkopią Was wszystkich!'*

*Christine Puckering, Departament Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej, Uniwersytet Glasgow*

**M**ałe dzieci potrzebują bezpieczeństwa i rutyny w ich życiu, ale ty nie musisz być jedyną osobą, która się o nie troszczy. Może musisz pracować poza domem, lub czujesz, że spędzanie czasu oddzielnie pomoże im zdobyć nowe umiejętności jak również pobudzi ich rosnące poczucie niezależności

### Czego potrzebujesz?

Znalezienie opieki dla dziecka może być trudne i stresujące, jako że jest ich tak wiele rodzajów, niektóre bardzo kosztowne. Poczynając od opiekunów do dzieci, żłobków i niań do przyjaciół i rodziny. Władze lokalne mogą dostarczyć informacji na temat opieki nad dziećmi. Możesz również zalogować się na

[www.childcarelink.gov.uk](http://www.childcarelink.gov.uk) dla uzyskania informacji o takiej opiece w twojej okolicy oraz o wsparciu finansowym, do którego możesz być upoważniona.

### Na co zwracać uwagę

Kiedy przekazujesz opiekę nad dzieckiem innej osobie, ważne jest aby zaspokajane były potrzeby emocjonalne oraz fizyczne i że twój opiekun zgadza się z twoimi poglądami na takie tematy jak zachowanie, słodycze i telewizji. Zanim dokonasz wyboru, znajdź czas na dokładne przedyskutowanie tych kwestii w celu uniknięcia późniejszych starć. Dzieci czują się

zagubione, jeśli istnieje duża rozbieżność w sposobie ich wychowywania w domu i poza nim, dlatego tak istotne jest uzgodnienie pewnych podstawowych zasad z opiekunami twojego dziecka. Naturalnie, będą istniały niewielkie różnice w podejściu do tematu.

### Po pierwsze bezpieczeństwo

Pomiędzy pierwszym i trzecim rokiem życia, twoje dziecko jest małym, aktywnym odkrywcą, więc głównym czynnikiem przy wyborze opiekuna lub rodzaju opieki, jest bezpieczeństwo. Zarejestrowane instytucje, takie jak opiekunowie do dzieci i żłobki dobrze znają zagadnienia bezpieczeństwa. Ale jeśli twoim dzieckiem opiekować się będzie krewny lub ktoś, kto sam nie posiadał dzieci, ich dom może nie być przystosowany do dziecka i będziesz musiała z nimi

popracować, aby upewnić się że jest całkowicie bezpieczny

### Potrzeby twojego dziecka

Ponieważ twój maluch rozwija się na tak wielu różnych płaszczyznach, będziesz szukać opiekuna, który potrafi mu zapewnić odpowiedni rodzaj zabawy i zaspokoi zmieniające się potrzeby twojego-go dziecka.

### Zaczekaj

W czasie pierwszych kilku dni może się okazać, że dzieci płaczą i kurczowo łapią się Ciebie, kiedy wychodzisz. Mogą być nieprzystępne, kiedy wracasz i czasowo powracają do dziecinnego zachowania. W ten sposób dzieci pokazują Ci, co czują, gdy są oddzielone od Ciebie. Bądź cierpliwa i pokaż, że rozumiesz ich uczucia

## debbie zapytaj

**P** Moja mama opiekuje się Caitlin dwa dni w tygodniu. Powiedziałam mamie, że nie chcę, aby córka dostawała słodycze, ale ona naciska, że kilka czekoladowych batoników nie zaszkodzi. Co mogę zrobić? *Mary*

*Członek rodziny może zapewnić twojemu dziecku poczucie ciągłości i swojskości, ale przez to rozwiązywanie takich problemów jest trudniejsze. Po pierwsze powiedz swojej mamie jak bardzo doceniasz jej opiekę nad Caitlin i co to oznacza dla was obu. Powiedz jej szczerze i otwarcie dlaczego nie chcesz by dawała dziecku słodycze i chcesz, żeby przestała to robić. Dowiedz się dlaczego chce dawać słodycze Caitlin – zwykle jest to oznaka sympatii lub specjalnego traktowania – i uzgodnijcie coś, co mogłaby dawać dziecku w zamian i co obydwie akceptujecie.*

### LISTA KONTROLNA OPIEKI NAD DZIECKIEM

Użyteczne pytania do opiekunów

Do opiekunów indywidualnych

- \* Iloma dziećmi się opiekujesz i jak wiele uwagi możesz poświęcić mojemu dziecku?
- \* Od jak dawna pracujesz z dziećmi? Jakie masz szkolenia i kwalifikacje?
- \* Jaki będzie porządek dnia mojego dziecka?
- \* Jakie jedzenie i napoje zapewniasz?
- \* Czy mogę zobaczyć gdzie mój maluszek będzie spał w ciągu dnia?
- \* Co oferujesz w celu zapewnienia psychicznego i fizycznego rozwoju?
- \* Czy wychodzisz do parku lub na plac zabaw?
- \* W jaki sposób będziesz mnie informować o tym jak radzi sobie moje dziecko?
- \* Jak poradzisz sobie jeśli dziecko nie będzie chciało jeść i co z nauką korzystania z nocnika?

\* Jak radzisz sobie z dyscypliną?

\* Czy jesteś przeszkolona/y w udzielaniu pierwszej pomocy i co zrobiłabyś/zrobiłbyś w razie wypadku?

\* Czy masz znajomych, którzy mogą Cię odwiedzić w ciągu dnia? (Jeśli tak, Ty również musisz się z nimi spo-tkać.)

**Do podmiotów grupowych**

- \* Czy mogę się rozejrzeć gdzie przebywać będzie moje dziecko?
- \* Ile dzieci tu przebywa i ile uwagi będzie poświęcane mojemu dziecku?
- \* Czy organizujecie regularne wyjścia?
- \* Gdzie jest miejsce do zabaw na dworze.
- \* Czy oferujecie ruchome godziny pracy i/lub opiekę w niepełnym wymiarze godzin?
- \* Kiedy ostatnim razem była przeprowadzana Was Inspekcja Care Commission (Komisja Opieki) i jakie były jej wyniki?

\* Nie zaskakuj dzieci nowym sposobem opieki. Mów o tym już wcześniej

doznać wstrząsu. Przytul je i pocałuj przed wyjściem.

\* Kilkakrotnie odwiedź nowe miejsce opieki, zanim oddasz tam dziecko, lub jeśli opiekun będzie przebywał z dzieckiem w twoim domu, popracuj razem z nim przez dzień lub dwa.

\* Wyraźnie powiedz 'pa-pa' i powiedz, że znów się zobaczycie, np. 'po lunchu' lub 'kiedy będziecie w parku'.

\* Nie spóźniaj się, żeby odebrać dziecko

### ZAPOZNAWANIE SIĘ

Niektóre dzieci z uśmiechem na twarzy radzą sobie z nieobecnością rodziców, ale inne nie mogą się odkleić od rodziców.

Uważne przygotowanie optacji się, więc skorzystaj z następujących porad.

\* Znajdź sposób by pokazać swojemu maleństwu, że lubisz nowego opiekuna i mu ufasz.

\* Daj dziecku czas na aklimatyzację. Ale jeśli po kilku tygodniach będzie ono ciągle nieszczęśliwe, porozmawiaj z pracownikami i/lub swoim lekarzem lub pielęgniarką środowiskową.

\* Nie próbuj wymykać się bez słowa, w przeciwnym razie twoje dziecko może wpaść w panikę i

### 5 Czynników, które należy wziąć pod uwagę przy wyborze opieki nad dzieckiem.

- \* Wiek twojego dziecka i czy ma ono jakieś specjalne potrzeby.
- \* Czy dziecko woli przebywać w grupie czy sam na sam.
- \* Obciążenie pracą zawodową.
- \* Usługi dostępne w twojej okolicy.
- \* Czy możesz sobie na to pozwolić.

# Dobrze to rozegraj

## EKSTRA RADA

Jest prawdopodobne, że masz w domu mnóstwo przedmiotów, które mogą być dla dziecka równie fascynujące, co drogie zabawki.

**Dla dzieci, zabawa jest równie istotna, co zdrowe jedzenie i świeże powietrze. Pomaga im rozwinąć umiejętności językowe i przede wszystkim to wielka radość! Przyłącz się i pomóż im czerpać z niej jak najwięcej.**

## 5 wspaniałych zalet zabawy

- \*Zabawa jest dla dzieci naturalnym sposobem uczenia się i rozwijania nowych umiejętności.
- \*Pomaga im budować pewność siebie i sprawia, że czują się ze sobą dobrze.
- \*Daje im możliwość ćwiczenia i rozwijania ich fizycznej koordynacji oraz pozbywania się frustracji.
- \*Jest to szansa na poznanie i nawiązywanie kontaktów z innymi dziećmi.
- \*Zabawa wytwarza więź pomiędzy tobą i twoim dzieckiem.

Dla twojego dziecka, wiek do trzech lat to okres odkrywania, kim ono jest i co może (a czego nie może) robić. Zabawa i eksperymentowanie są dla niego sposobem na uczenie się, jak również pozbycie się nadmiaru energii.

## POMAGANIE TWOJEMU DZIECKU, ABY WYNIOSŁO JAK NAJWIĘCEJ Z ZABAWY

Jesteś najlepszą zabawką swojego dziecka. Poprzez zachęcanie do zabawy, wzmocnisz swoje relacje z nim. Dzieci uwielbiają bawić się z rodzicami, wykorzystując ich jako lekarza lub konia.

**Zorganizuj czas** Spędzaj z dzieckiem czas na zabawie każdego dnia, nawet jeśli jest to tylko krótka chwila. To sprawia, że czuje się dla Ciebie ważne i czyni go szczęśliwym.

**Postaw się w ich sytuacji** Zabawa z twoim maluszkiem to świetny sposób, by odnaleźć w

w sobie dziecko. Zniż się do jego poziomu, zapomnij, że jesteś 'dorosłym' i pozwól ponieść się swojej wyobraźni.

## Wybierz odpowiednie zabawki

Zabawki odpowiadają różnym grupom wiekowym i możesz się nieźle bawić, wybierając te, które odpowiadają poziomowi rozwoju twojego dziecka. Aby pomóc Ci rozpocząć, po prawej stronie podano kilka pomysłów na zabawę.

**Mów o tym** Zabawa jest dla twojego dziecka jednym z podstawowych sposobów rozwoju umiejętności językowych. Kiedy się wspólnie bawicie, rozmawiaj ze swoim dzieckiem i wykorzystaj okazję na rozwijanie jego słownictwa. Na przykład, jeśli twoje dziecko powie, 'To jest samolot' ty możesz odpowiedzieć, 'tak, to jest samolot. Zobaczmy czy on lata? Jak myślisz, gdzie polecą?'. W ten sposób dziecko uczy się słów i dowiaduje się, co robi samolot.

## Pozwól mu odkrywać

Pozwól swojemu dziecku, aby bawiło się w swoim własnym tempie. Czasami po prostu siedź cicho koło niego i obserwuj, co robi – możesz mówić o tym, co widzisz, na przykład 'Widzę, że zbudowałaś/eś tam wielką wieżę'. Pozwól mu przewodzić.

## Zorganizuj kącik do zabawy

Znajdź w swoim domu miejsce, gdzie twój maluszek może się bezpiecznie bawić i postaraj się by była to bezpieczna, wydzielona strefa wolna od

## JAKA ZABAWKA? 12-24 miesiące

### UKRYTE SKARBY

Badania pokazują, że zabawki, które angażują zmysły dziecka są mu szczególnie pomocne w zrozumieniu zasad działania przedmiotów. Nie znaczy to, że potrzebujesz mnóstwa kupnych zabawek. Zamiast tego stwórz 'koszyk skarbów' pełen domowych przedmiotów do odkrywania dla twojego dziecka. Zmieniaj zawartość regularnie, aby utrzymać zainteresowanie dziecka.

**Koszyk może to zawierać** szyszki jodłowe, muszle, kawałki naturalnej gąbki, drewnianą szczotkę kąpielową, szczotkę do butów, bawełnianą szmatkę do naczyń, drewniane łyżki, pędzle różnych rozmiarów, maty z rafii, wieszaki dla ubrań lalki, kubeczki do jajek, metalowe lub plastikowe łyżki różnych rozmiarów, drewniane miski, rondle i pokrywki, solniczki i pieprzniczki (puste), metalowe lub plastikowe kubki, sitko do herbaty, cedzak, wymyte tace na jedzenie, wyciskarkę do cytryny, piłkę do tenisa, woreczek z grochem, notes, duże kawałki pergaminu lub folii aluminiowej, różnej wielkości pudełka tekturowe, rolki ręczników papierowych.

**PO PIERWSZE BEZPIECZEŃSTWO** wybieraj przedmioty zbyt duże do połknięcia i unikaj ostrych krawędzi oraz czubków.

Twoje dziecko staje się bardziej niezależne. Potrzebuje ono zabawek, które pomogą mu ćwiczyć nowo nabyte umiejętności, t. j. chodzenie, mówienie i zręczność palców. Dziecko uczy się znaczenia takich słów jak 'góra' i 'dół', 'w' i 'poza', 'duży' i 'mały' i musi bawić się czymś, co pozwoli mu je wykorzystywać.

Jako, że zaczyna samo jeść i jest gotowe uczyć się korzystania z nocnika, potrzebuje również okazji do

**Zabawki, które pomagają dziecku panować nad własnym ciałem i zachowywać równowagę** Zwierzęta do jeżdżenia, popychane rowerki, ciężarówka z cegłami, duże piłki, toczące się grzechotki.

**Zabawki ułatwiające rozwój zręczności palców i koordynację rąk oraz oczu** Zabawki do skręcania, zabawki interaktywne, zabawki do sortowania, proste układanki, zabawki do nawlekania, klocki, pociągi do składania, wiaderko i łopatka.

**Zabawki, które pomagają dziecku zrozumieć różne czynności** Zabawki z guzikami, dzwoneczkami lub dzwigniami, młotki, zabawki do klejenia, kubeczki tzw. nesting beakers oraz zabawki nakręcane takie jak pozytywka.

**Zabawki, które pomagają dziecku rozwijać swoją wyobraźnię** Lalki, misie, kukielki, domki dla lalek, kostiumy, kapelusze, buty.

bałaganienia, jak również zabawek, które pomogą mu się przyzwyczaić do wszystkich nowych rzeczy, których się uczy.

Z uwagi na wielki wybór zabawek dostępnych w sklepach, trudno zdecydować, którą wybrać. Każde dziecko jest inne i rozwija się w swoim własnym tempie, więc niech twój maluch i jego zainteresowania będą dla Ciebie przewodnikiem.

**Zabawki, które uczą o objętości, wadze i pojęciach takich jak unoszenie się na wodzie, tonięcie, mierzenie.** Pływające kaczki, kubki, dzbanki i inne pojemniki, słomki, rurki, bąbelki.

**Zabawki, które pozwalają dziecku pobałaganić** Farby proszkowe, duże pędzle, papier do malowania, tapety, papier do wyścielania pótek, kredki, modelina.

**Zabawki przytulanki** Misie pluszowe, króliki i wiele innych miękkich, futrzanych zwierząt.

## JAKA ZABAWKA? 23-36 miesięcy

Zdolności fizyczne i językowe twojego dziecka stają się bardziej zaawansowane. Poza zabawkami, które pozwalają praktykować jego zdolności fizyczne, dziecko potrzebuje zabawek, które zachęcają go do poszerzania słownictwa oraz możliwość zabawy 'na niby' do ćwiczenia swej rosnącej wyobraźni. Dziecko jest w stanie lepiej się skoncentrować, więc proponuj również gry, przy

**Zabawki, które zachęcają dziecko do aktywności fizycznej** Rower trzykołowy, samochód na pedały, huśtawka wisząca, huśtawka pozioma, zjeżdżalnia, woreczki z grochem, piłki, zabawki nadmuchiwane.

**Zabawki do cichych zabaw** dziecięcy stolik i krzesła, tablica na wyniki, liczydło,

których może siedzieć i cicho się bawić. W miarę zbliżania się do wieku trzech lat, dziecko będzie również chciało zacząć się bawić z innymi dziećmi w swoim wieku, raczej niż samemu.

duże klocki Lego, koraliki do nawlekania, tablica i kreda.

**Zabawki do zabawy 'na niby'** Zestaw do herbaty, łóżeczko dla lalek, kostiumy, kukiełki, zabawkowy telefon i pomniejszone wersje rzeczy używanych przez dorosłych, np. pędzle, warsztat i narzędzia, narzędzia ogrodnicze.

**Zabawki kreatywne** Gwizdek, bęben lub pokrywa na rondel i drewniana łyżka, farby do malowania rękami, nożyczki dla dzieci, buczący bąk.

**Gry i puzzle** Loteria obrazkowa i zabawka w opisywanie obrazków (picture snap), proste drewniane układanki.

### Kontynuacja ze strony 10

rzeczy dorosłych i rupieci. Kąt salonu lub sypialni będzie się dobrze nadawał. Patrz strony 52-53 odnośnie porad na temat bezpieczeństwa.

**Przechowuj zabawki w miejscu widocznym dla twego dziecka** Trzymaj zabawki na wysokości wzroku dziecka, gdzie są łatwo dostępne. Półki są lepsze niż skrzynie. Przechowuj takie rzeczy jak klocki Lego, puzzle i układanki w plastikowych pudełkach, żeby elementy się nie gubiły. Inne dobre pojemniki to tanie miski do mycia naczyń, plastikowe koszyki do warzyw, tace lub torby siatkowe.

**Zmieniaj zabawki, aby zapobiec nudzie** Dzieci nie potrafią przez dłuższy czas skupić uwagi i szybko nudzą je te same zabawki. Na szczęście mają też krótką pamięć. Schowanie kilku zabawek na pewien czas, a następnie ponowne ich użycie może obudzić zainteresowanie dziecka nimi na nowo.

**Daj swojemu dziecku możliwość zabawy z innymi dziećmi** Grupy dziecięce i grupy zabaw, place zabaw, zajęcia w żłobku i zajęcia ruchowe dla dzieci dają szansę twojemu maluszkowi na spotkanie i zaprzyjaźnienie się z innymi dziećmi oraz na rozpoczęcie nauki o nawiązywaniu relacji z ludźmi spoza rodziny. Wiele projektów SureStart oferuje całą gamę zabaw, więc jeśli

### Główne wskazówki przy opowiadaniu historyjek

- \* Usiądź wygodnie. Upewnij się, że jest ciepło i przytulnie Tobie i twojemu dziecku.
- \* Wtul się razem ze swym brzdącem w narożnik kanapy lub dużej poduchy.
- \* Rzućcie się na nią.
- \* Czytaj powoli, używaj głosu pełnego ekspresji oraz gestów, rób śmieszne miny, wydawaj z siebie odgłosy i inne efektów dźwiękowych, t.j. padanie deszczu, muczenie krowy, warkot samochodów.
- \* Zaangażuj swoje dziecko. Zachęcaj je do patrzenia na obrazki. Wskazuj obiekty i postaci, poproś by mówiło jak myśli, kim one są.
- \* Zachęcaj je, aby powtarzało to co Ty właśnie powiedziałeś lub naśladowało różne odgłosy zwierząt.

taki projekt działa w twojej okolicy, wypróbuj go.

### Ile zabawek?

Twoje dziecko nie potrzebuje wielu kupnych zabawek. Tak naprawdę, zbyt wielka liczba może być przytłaczająca. Lepiej raczej kupić kilka starannie wybranych zabawek, niż kupę tanich

łatwo psujących się przedmiotów. Proste zabawki, takie jak klocki, są bardzo wartościowe, ponieważ mogą być użyte na wiele różnych sposobów. Jeśli nie masz wiele pieniędzy, zapisz się do biblioteki zabawek, poproś o zabawki znajomych i krewnych lub załóż 'konto zabawkowe', na które będziesz wpłacać pieniądze na urodziny lub na inne specjalne okazje.

**Zachęcaj swoje dziecko do sprzątanía** Nawet w młodym wieku twoje dziecko może Ci pomóc w sprzątaníu po zabawie. Może to ułatwić przejście od jednej czynności do drugiej (na przykład, od zabawy do spania) i pomaga uczyć porządku i szacunku dla własności.

**Opowiedz mi bajkę** Wszystkie dzieci uwielbiają bajki i czytanie sprawia im przyjemność na długo zanim zaczną je rozumieć. Chętnie wtulą się mocno w rodzica i będą się cieszyć światem fantazji. Początkowo dziecko może chcieć tylko patrzeć na obrazki i przewracać strony. Czytanie dziecku pomaga mu rozwinąć mowę i zdolności językowe i może wzmocnić więź z Tobą. Pomaga rozwijać wyobraźnię i kształtuje pozytywne nastawienie do książek, które pozostanie u niego na dobre przez resztę życia. Wiele dzieci będzie ślęczeć nad książką mnóstwo czasu (i nie martw się jeśli nie chce skończyć bajki). Korzystanie z lokalnej biblioteki pomoże obniżyć koszty.

## Wasze opinie

**'Sama nigdy nie byłam wielkim czytelnikiem, ale czysta radość na twarzy Lee, kiedy czytam mu bajkę, zainspirowała mnie. Teraz zawsze czytam mu zanim pójdzie spać.'**  
*Sheena, 23 lata, mama Lee, trzy lata*

**'Kiedy spodziewałam się Marii, znalazłam książkę wszystko o narodzinach dziecka, którą zwykłam czytać Clark. On nie mógł się od niej oderwać. Jest pewna, że pomogła, kiedy Maria przyszła na świat.'**  
*Rachel, 27 lat, mama Clark'a, cztery lata i Marii, dwa lata*

**'Jak wszyscy świeżo upieczeni ojcowie, denerwowałam się na myśl o zabawianiu pełnego energii malucha, kiedy byliśmy sam na sam. Nasze zabawy w parku są jednak naprawdę fajne i oznaczają, że ja również otrzymuję regularnie dawki świeżego powietrza.'**  
*Stuart, 31 lat, tata Ryan'a, cztery lata*

**BĄDŹ AKTYWNA/Y!** Aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania twego dziecka w dobrej formie i zdrowiu oraz do rozwoju silnego serca, kości i mięśni. Gry fizyczne pomagają również rozwijać się młodym mózgom. Pomyśl o sposobach na dostarczenie dziecku wielu możliwości ruchu, ćwiczeń i praktykowania jego rosnących umiejętności chodzenia, biegania,

### EKSPERT RADZI Psycholog dziecięcy

**'W zapracowanych rodzinach ciężko jest każdego dnia wygospodarować nawet chwilę czasu na zabawę, ale możesz sprawić, że codzienne zajęcia staną się zabawą. Pozwól dziecku pchać odkurzacz, daj mu szmatkę do kurzu by polerowało obok Ciebie, bawcie się w chowanego pod pościelą, kiedy ścielisz łóżka, pozwól mu pomóc w robieniu kanapek na lunch oraz umyć plastikowe naczynia i nakryć stół. To zabiera dwa razy więcej czasu, ale dzieci to uwielbiają – i czy to naprawdę ma znaczenie, jeśli kanapki będą koślawe?!'**

*Christine Puckering, Departament Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej, Uniwersytet Glasgow*

Wspinania się, pchania i ciągnięcia. Jeśli masz ogród, możesz zamontować prostą piaskownicę i/lub huśtawkę lub ramę do wspinaczki. Nawet, jeśli masz koło domu miejsce na zabawy na dworze, twoje dziecko ciągle będzie potrzebować wycieczek na lokalny plac zabaw, gdzie może swobodnie spacerować i biegać, huśtać się, wspiąć i bawić w piaskownicy

lub brodziku pod twoim czujnym okiem. Spróbuj się również przyłączyć do zabawy zawsze, kiedy to możliwe. Kiedy rodziny idą razem na spacer lub jeżdżą rowerem, wszyscy poprawiają formę i dobrze się bawią w tym samym czasie. Wybierzcie się na dni zabawy dla całej rodziny w swojej okolicy. Zapytaj swoją pielęgniarkę środowiskową, jakie są możliwości w waszym sąsiedztwie.

# Kim jest ta gaduła?

Uczenie się mówienia zmienia wszystko. Od magii pierwszego słowa do pełnej rozmowy, możesz pomóc swojemu maluchowi komunikować się ze światem.

## EKSTRA RADA

Nie martw się jeśli dziecko robi błędy. Słowa takie jak 'owce' są sygnałem, że dziecko zaczyna stosować zasady językowe. Po prostu powtórz poprawną formę.

Twój maluch poznaje dźwięki jeszcze przed narodzinami. W trakcie pierwszego roku życia zdobywa umiejętności potrzebne do mówienia. Następnie wszystko zaczyna nabierać kształtu. W pewnym momencie, zazwyczaj pomiędzy 9, a 15 miesiącem życia, dziecko wypowie swoje pierwsze słowo. Następnie zaczniesz mówić w odpowiednim dla siebie czasie.

### Prawda czy fałsz?

Kila mitów na temat tego jako szybko dzieci uczą się mówić.

- \* Głupcy zazwyczaj uczą się wolniej od dziewczynek. **Fałsz!**
- \* Dzieci urodzone jako drugie uczą się wolniej od dzieci pierwotnych. **Fałsz!**
- \* Dzieci mające do czynienia z więcej niż z jednym językiem w domu uczą się wolniej. **Fałsz.**
- \* Jeśli dzieci nie uczą się mówić, znaczy to, że są leniwe. **Fałsz**

### Pomiędzy 12 a 18 Miesiącem

Twój maluch będzie prawdopodobnie w stanie wypowiedzieć dwa lub trzy słowa. W ciągu następnych około sześciu miesięcy dojdzie parę nowych słów. Zapytany o jakiś przedmiot wskaże go palcem, gdy ktoś będzie wychodził pomacha ręką i powie 'pa-pa'. W tym czasie słowa będą miały wiele znaczeń. Kot' lub 'pies' będą mogły odnosić się do wszystkich czworonożnych zwierząt. Z kolei 'mama' lub 'dada' mogą oznaczać wszystko od 'Miło Cię widzieć' poprzez 'Jestem zmęczony/a', 'Jestem głodny/a' do 'Przytul mnie' w zależności od tego jak będzie wypowiedziane. Proste wyrażenia t.j. 'Chcę pić' lub 'Nie ma' będą brzmiały jak jedno słowo.

### JAK MOŻESZ POMÓC

- \* **Ciągle Mów.** Eksperci twierdzą, że dziecko potrzebuje usłyszeć słowo około 500 razy zanim zacznie je używać.
- \* **Omawiaj.** Pomóż swojemu maluchowi łączyć czynności z odpowiednimi słowami

poprzez omawianie tego co robisz. Np. 'Załóżmy twój płaszczyk i wychodzimy teraz na dwór. Najpierw włożymy jedną rączkę do rękawa. Teraz wkładamy drugą rączkę.'

- \* **Pamiętaj,** żeby mówić powoli i wyraźnie. Podnieś lekko swój głos, aby zwrócić uwagę dziecka.
- \* **Język niemowlęcy to rzecz naturalna.** Na początku twój ma-luch nie będzie wypowiadał poprawnie słów. Może mówić 'pes' na 'psa' lub 'tio' na 'to'. Nie ma jednak potrzeby, abyś go poprawiała. Dziecko zacznie poprawnie wypowiadać słowa w odpowiednim dla siebie czasie.
- \* **Pomóż mu dodać kilka słów do jego słownictwa za pomocą różnych nowych doświadczeń – wycieczka autobusem lub pociągiem albo wizyta na miejskiej farmie. Mów do dziecka o tym, co widzieliście i robiliście.**
- \* **Staraj się wytłumaczyć to co dziecko mówi do innych osób.** Jeśli inne osoby nie rozumieją co twoje dziecko do nich mówi, staraj się pomóc mu, aby nabrało pewności w mówieniu i wiedziało, że to co mówi jest rozumiane.



**POMIĘDZY OKOŁO 19 A 24 MIESIĄCEM**

Przed ukończeniem około 19 miesiąca twój maluch będzie potrafił powiedzieć co najmniej kilka słów. Zasób aktywnie używanych słów może wynosić od 50 do 70 i będzie w stanie zrozumieć aż 200 słów. Dziecko uczy się słów w tempie 10 lub więcej na dzień oraz zaczyna składać słowa t.j. 'Więcej niaków', 'Nieś mnie' czy 'Nie chcę'. Przed ukończeniem drugiego roku będzie zazwyczaj w stanie formułować zdania składające się z dwóch lub trzech słów i zaśpiewać proste melodie. Większość dzieci będzie w stanie rozumieć proste polecenia t.j. 'Wskaż swój nos', 'Zanieś buty do taty', 'Gdzie twoja czapka?'

Twoje dziecko może być w stanie rozpoznawać zdjęcia/obrazki i wskazywać na różne czynności t.j. bieganie, skakanie czy płakanie. Kiedy zrozumie kim jest, zacznie również mówić o tym, co lubi i czego nie lubi. Jego ulubionym słowem może być 'Nie.' Mówiąc o sobie lub innych osobach będzie ciągle używało imion raczej niż 'Ja' albo 'mi.' Np. 'Tom rzuć piłką' lub 'Tato weź to.'

**JAK MOŻESZ POMÓC**

- \* **Wykonując codzienne czynności, omawiaj je. Np. 'Odkładamy zabawki na półkę. Tom, podaj mi klocki. Możesz mi pomóc odkładając je na półkę.'**

- \* **Pomóż mu rozpoznawać i nazywać swoje uczucia. Np. 'Cieszysz się, że widzisz dziadka', 'Jesteś zły/-a ponieważ czas skończyć zabawę.'**

- \* **Używaj pytań i odpowiedzi, aby pomóc zrozumieć dziecku, że komunikacja przebiega w dwie strony. Kiedy co się dzieje zadaj mu pytanie dlaczego: 'Dlaczego kot miauczy?' Jeśli razem oglądacie książkę, spytaj co dzieje się na obrazkach.**

**POMIĘDZY OKOŁO 25 A 36 MIESIĄCEM**

Słownictwo dziecka rozbudowuje się teraz szybko i przed trzecim rokiem życia może posługiwać się około 300 słowami i rozumieć znaczenie więcej słów. Dziecko może zrozumieć polecenie składające się z 2- lub 3 części, 'Wyciągnij pieluszkę z opakowania i przynieś do mnie'. Dzieci załapują znaczenie słowa 'Ja', 'mi', 'ty' i liczbę mnogą. Przed trzecim rokiem życia większość dzieci potrafi złożyć razem słowa, aby sformułować proste, pełne zdania, t.j. 'Idę już.' Faktycznie jednak, wiele dzieci

potrafi złożyć całkiem skomplikowane zdania i prowadzić konwersację, dopasowując ton swojego głosu, mowy i języka

do osoby, z którą rozmawiają. Dzieci potrafią powiedzieć swoje imię i nazwisko, wiek, płeć i główne części ciała. Inne osoby powinny być w stanie zrozumieć większość tego, co powiedzą. Ulubionym słowem dzieci jest 'dlaczego?'.

**КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ**

- \* **Przyłącz się do wymyślanych przez dziecko zabaw. Spytaj je, co robi, gdzie idzie, gdzie mieszka i co chciałoby zjeść.**
- \* **Zachęć je do używania słów, aby opisywało przedmioty – czerwona piłka, miękki koc.**

- \* **Wykorzystuj każdą okazję, aby rozmawiać z dzieckiem.**
- \* **Przeglądając książkę lub oglądając telewizję, zachęć je do opisywania tego, co się dzieje i wytłumaczenia dlaczego jego zdaniem tak się stało.**
- \* **Zachęć je do nadawania nazw różnym rzeczom. Naucz je, że z różnymi czynnościami wiążą się rozmaite wyrazy. Np. słowa używane w gotowaniu t.j. siekać, mieszać, ubijać, obierać, gotować.**
- \* **Bawcie się razem czytając historyjki, mówiąc rymowanki czy śpiewając piosenki.**

# Włącz, Wyłącz

Obecnie jest wiele świetnych programów dziecięcych w telewizji – nie pozwól jednak by telewizor dominował

## 5 sposobów na to, aby twoje dziecko maksymalnie spożytkowało czas spędzony przed te-lewizorem.

- \* Pomóż dziecku zrozumieć co dzieje się na ekranie. Wytłumacz mu wszystko, co może zdawać się trudne do zrozumienia i zachęcaj je do bycia aktywnym telewidzem poprzez zadawanie pytań. 'Jak myślisz co się zaraz stanie?' 'Jak myślisz dlaczego taki a taki zrobił to?' 'Która część historii podobała Ci się najbardziej?'
- \* Spożytkuj czas spędzony przed telewizorem. Stwórz swojemu dziecku możliwość i zachęć je do zabaw opartych na programach, które widziało. Dostarcz mu rekwizyty takie jak ściereczkę do naczyń jako pelerynę lub zrób mu koronę z tektury.
- \* Nie włączaj telewizora w trakcie posiłków i nie trzymaj go w sypialni dziecka.
- \* Nie używaj telewizora jako nagrody czy też kary.
- \* Nie pozwalaj na ciągłą obecność telewizora. Wyłącz go jeśli nic nie oglądasz i pobaw się z dzieckiem.

**Wszyscy potrzebujemy czasu, aby się zrelaksować i rozerwać. Dotyczy to również dzieci. Telewizja może dostarczać rozrywki, inspirować i sprawić, że twoje dziecko będzie siedziało cicho – co daje Ci możliwość przerwy od ciągłej bieganiny. Tak jak dieta składająca się tylko z bezwartościowych składników, tak samo telewizja marnej jakości, dozowana w zbyt dużych ilościach może doprowadzić do problemów z nadwagą i przeszkodzić dzieciom w przywiązywaniu pełnej uwagi do ważnych rzeczy takich jak uczenie się mówienia.**

Najlepszym rozwiązaniem dla twojego malucha będzie oglądanie telewizji w twoim towarzystwie i w małych dawkach. Telewizja oferuje świetne możliwości rozwoju mowy, może również pobudzać wyobraźnię i proponować różne zabawy . Nie powinna jednak być używana jako zastępstwo opieki czy też sposób na usypianie dziecka.

Są naprawdę dobre programy telewizyjne, więc zdecyduj co twoje dziecko będzie oglądało ( z jego pomocą kiedy będzie już potrafiło pokazać swoje preferencje) i jeśli to możliwe oglądajcie je razem. Kiedy program się skończy, wyłącz telewizor. Jakkolwiek 'edukacyjny' jest program dziecięcy – wiele tych programów jest bardzo pożytecznych –

telewizja nie jest tym czym jest interakcja dziecka z Tobą poprzez rozmowę, przeglądanie razem książek i obrazków. Kiedy twoje dziecko będzie dorastało,

musisz być bardziej stanowczy/a odnośnie czasu oglądania telewizji. Kiedy włączysz telewizor, skorzystaj z pięciu użytecznych wskazówek po lewej stronie.

### EKSPERT RADZI *Dziecięcy Psycholog*

'Dzieci uczą się mówić , gdyż ktoś je słucha i odpowiada. Czasami spróbuj wyłączyć telewizor, bądź radio i pooglądaj rysunki razem z dzieckiem. Mogą to być katalogi i czasopisma. Nazywaj przedmioty na obrazkach oraz naśladuj odgłosy wydawane przez zwierzęta. Biblioteki dziecięce są pełne książek z kolorowymi obrazkami. Są obecnie również bardzo przyjazne dla dzieci. I są bezpłatne!'

*Christie Puckering, Wydział Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej, Uniwersytet Glasgow*



# Jak mi idzie?

Dzieci zdobywają wiele nowych fascynujących umiejętności w krótkim okresie czasu, więc wczuj się w potrzeby swojego dziecka i pozwól mu ustalać tempo

Oprócz rozwijania sprawności fizycznej, dziecko uczy się także używać umysłu do myślenia, zapamiętywania, wyobrażania sobie rozwiązywania problemów jak i przetwarzania ciągłego strumienia informacji, który przepływa przez ich oczy, uszy, nos, ręce i usta. Uczy się rozumieć emocje własne jak i innych osób, co jest niezbędną umiejętnością w kształtowaniu relacji w rodzinie i poza nią. Większość dzieci ma jakby wbudowany zegar, który napędza je do podążania ścieżką rozwoju na wszystkich tych frontach, choć nie koniecznie w tym samym czasie. Pozwolenie im na to, aby same ustalały tempo, wzmocni ich pewność siebie.

**PRZEDSTAWIANIE POSTĘPÓW DZIECKA W TABELCE** Tabelki na kolejnych trzech stronach przedstawia czynności jakie dziecko może być w stanie wykonać w różnym wieku i udzielają wskazówek odnośnie sprzyjania rozwojowi dziecka. Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się we własnym tempie, więc są to tylko ogólne etapy.

## Pomiędzy około 12 a 24 miesiącem

### ‘CO POTRAFIĘ TERAZ ZROBIĆ’

#### 1 UCZĘ SIĘ PORUSZAĆ NOWYMI ŚCIEŻKAMI

Potrafię się samodzielnie poruszać – czolgając się, potykając się i wreszcie chodząc.

Potrafię chodzić/przemieszczać się do tyłu.

Potrafię ciągnąć za sobą zabawkę.

Potrafię nosić dużą zabawkę chodząc.

Potrafię schylić się, aby podnieść coś samodzielnie, chociaż czasami mogę się zachwiać.

Zacząłem/zaczęłam biegać.

Potrafię stać na czubkach palców.

Potrafię kopać piłkę.

Potrafię wchodzić i schodzić ze schodów.

### ‘CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY MI POMÓC’

\* Zrozum, że moje nowo nabyte umiejętności czynią mój świat fascynującym miejscem.

\* Zapewnij bezpieczeństwo w moim otoczeniu, ponieważ nie ma jeszcze wykształconego zmysłu wykrywającego niebezpieczeństwo.

\* Zdaj sobie sprawę, że wyprawa do sklepu jest prawdziwą przygodą. Być może będę chciał/a wspiąć się po schodach lub po ścianie.

\* Dawaj mi zabawki i inne przedmioty znajdujące się w domu, które pomogą mi ćwiczyć nowe czynności, które potrafię wykonywać.

\* Pomóż mi rozwijać sprawność fizyczną – np. pomagając mi zejść stamtąd, dokąd się wdrapałem/am.

## Pomiędzy około 12 a 24 miesiącem - kontynuacja

### 'CO POTRAFIĘ TERAZ ZROBIĆ'

#### 2 UCZĘ SIĘ KONTROLOWAĆ MOJE RĘCE I PALCE

Potrafię uchwycić pomiędzy palcami, a kciukiem takie drobne przedmioty jak okruchy.

Potrafię chwycić zabawkę, choć ciężiej mi ją puścić.

Próbuję układać klocki jeden na drugim.

Potrafię gryzmolić kredką lub markerem.

Interesuje mnie jak działają różne przedmioty.

#### 3 UCZĘ SIĘ WIĘCEJ O SOBIE I INNYCH LUDZIACH

Potrafię wykonywać proste zadania.

Potrafię ściągnąć niektóre moje ubrania i pomóc Ci przy ubieraniu mnie.

Zaczynam rozumieć, że jeden przedmiot może być używany jako inny – dlatego mogę użyć banana jako telefonu.

Chcę być taki/taka jak Ty i moje rodzeństwo.

Zaczynam sobie zdawać sprawę dlaczego nie jestem tobą, a ty mną.

Potrafię poznać siebie na zdjęciu.

Zaczynam lubić towarzystwo innych dzieci.

Kiedy nie mogę postawić na swoim, mogę popchnąć, uderzyć lub ugryźć.

### 'CO TY MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY MI POMÓC'

\* Podawaj mi dużo jedzenia, które można jeść rękoma, abym sam mógł/ sama mogła się karmić.

\* Pozwól mi pić z kubka.

\* Nie śpiesz się ubierając mnie, aby spokojnie mógł/mogła włożyć moje rączki w rękawy.

\* Pozwól mi trzymać łyżeczkę, ale bądź cierpliwa/y ponieważ jestem wolny/a i mogę narobić bałaganu.

\* Pozwól mi się bawić klockami, żebyśmy mogli/mogła zbudować wieżę oraz innymi zabawkami, które pozwolą mi rozwijać moją sprawność.

\* Nie karć mnie kiedy narysuję coś na ścianie. Dla mnie nie różni się to od kartki papieru. Pokaż mi gdzie mogę rysować.

\* Uczę się szybko, ale ciągle chcę, żebyś się ze mną bawił/a i pomagał/a mi w trudnych czynnościach.

\* Chcę się dowiedzieć jak działają różne przedmioty, więc daj mi szansę, abym doszedł/doszła do tego sam/a.

\* Pozwól mi pomagać Ci w domu, zlecając mi proste ale prawdziwe prace do wykonania.

\* Pozwól mi pomagać Ci kiedy mnie ubierasz i rozbierasz.

\* Baw się ze mną w gry na niby, ale nie przejmuj prowadzenia.

\* Pozwól mi być w pobliżu kiedy wykonujesz różne czynności i dawaj mi dobry przykład do naśladowania.

\* Zrozum czemu płaczę kiedy sobie pójdziesz. Boję się, że nie wrócisz. Powiedz mi kiedy wrócisz.

\* Pokaż mi moje zdjęcia i zdjęcia członków rodziny oraz omów je.

\* Pozwól mi na przebywanie w towarzystwie innych dzieci lub na pójście do ich domów, ale nie oczekuj ode mnie, że będę się już z nimi bawić.

\* Nie oczekuj, że będę wiedział/a o dzieleniu się z innymi. Pomóż zapewniając dwie zabawki.

\* Zrozum, że kiedy rzucam się/wyładowuję się to dlatego, że moje odczucia są silne. Pokaż mi inny sposób na uzyskanie tego, czego pragnę.

# Spójrz na mnie, mamo!

Przed 25 miesiącem twoje dziecko będzie znacznie bardziej niezależne, ale ciągle będzie Cię potrzebowało – w inny sposób.

## POMIĘDZY OKOŁO 25 A 36 MIESIĄCEM

### 'CO POTRAFIĘ TERAZ ZROBIĆ'

### 'CO TY MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY MI POMÓC'

#### 1 UCZĘ SIĘ PORUSZAĆ W RÓŻNY SPOSÓB

Mogę się wspiąć na krzesło, by patrzeć przez okno lub sięgnąć czegoś, co jest wysoko.

Umiem biegać, skakać i obejść przedmioty znajdujące się na mojej drodze.

Potrafię wchodzić i schodzić ze schodów, kładąc jedną stopę na jeden schodek.

Umiem kopnąć piłkę do przodu i rzucić ją nad głowę.

Potrafię balansować na jednej nodze przez kilka sekund.

Umiem siedzieć w małym rowerku trzykołowym.

Potrafię przykucnąć i wstać z powrotem bez używania rąk.

- \* Spraw, by nasz dom był bezpieczny, abym mogło odkrywać i poznawać nowe rzeczy.
- \* Zabieraj mnie na dwór (może do parku), żebym mógł/a biegać, skakać i wspinać się.
- \* Bądź przygotowana/y na to, że będę praktykować nowe umiejętności.
- \* Zabieraj mnie na spacer i na pływalnię oraz pozwól mi włączać się w rodzinne gry, takie jak piłka nożna.
- \* Trzymaj mnie za rękę, kiedy wchodzę po schodach i przypominaj mi o trzymaniu się ba-rierki.
- \* Pozwalaj mi wchodzić i schodzić ze schodów,

- \* Włącz jakąś muzykę i tańczmy w jej takt.
- \* Kiedy jesteśmy na dworze, mów mi co w danej chwili robimy, abym mógł/a się uczyć nowych słów, które są mi potrzebne.
- \* Pomóż mi zrozumieć takie pojęcia, jak duży i mały, wysoki i niski, mokry i suchy.
- \* Kup mi trzykołowy rowerek lub inną zabawkę na kółkach. Zabawka może być po kimś.

#### 3 rzeczy do zapamiętania

- \* Twoja więź z dzieckiem jest ważna w jego zdrowym roz-woju.
- \* Rozwój fizyczny, psychiczny i emocjonalny twojego brzdąca jest ze sobą powiązany i zależny od siebie.
- \* Doświadczenie świata przez dziecko, łącznie z tym jak go traktujesz, kształtuje jego rozwój.

## POMIĘDZY OKOŁO 25 A 36 MIESIĄCEM kontynuacja

## 'CO POTRAFIĘ TERAZ ZROBIĆ'

**2 UCZĘ SIĘ LEPIEJ KONTROLOWAĆ  
MOJE RĘCE I PALCE**

Umiem przewracać jedną stronę książki naraz.

Potrafię zbudować wieżę z więcej niż sześciu klocków.

Umiem trzymać ołówek i gryzmolić kółka, jak również proste linie biegnące z góry do dołu i w poprzek kartki.

Potrafię skreślać i rozkręcać pokrywki.

Umiem przekręcić obracaną klamkę.

Potrafię segregować przedmioty pod względem kształtu i koloru.

Wykazuję silną preferencję do używania prawej lub lewej ręki.

**3 Я УЗНАЮ БОЛЬШЕ О СЕБЕ И О  
ДРУГИХ ЛЮДЯХ**

Я люблю играть в ролевые игры.

Я люблю подражать взрослым и другим детям.

Если вы не дадите мне сделать того, что я хочу, я могу закатить истерику.

Я люблю играть с другими детьми.

Я знаю, что «мое», а что – нет, но мне все еще трудно постоянно делиться вещами.

У меня начинает проявляться ярко выраженные предпочтения или неприязнь к определенным игрушкам, цветам и партнерам по играм.

## 'CO TY MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY MI POMÓC'

\* Czytaj mi tak dużo jak tylko możesz i pozwól mi przewracać kartki.

\* Dawaj mi klocki do zabawy i papier do rysowania.

\* Ciągłe dawaj mi jedzenie, które można jeść rękoma, pozwól mi używać łyżki i widelca, jeśli tego chcę.

\* Pozwól mi pomóc Ci przygotowywać moje jedzenie – mogę myć owoce lub łuskać zieloną fasolę. Mogę mieszać składniki i nawet rozbijać jajka, jeśli pokażesz mi jak.

\* Zrozum, że zabawa 'na niby' jest sposobem poznawania świata i przyłącz się.

\* Dawaj mi dobry przykład, żebym wiedział/a jak się zachowywać.

\* Nie martw się, jeśli kopiuję czynności, które Ty wykonujesz, jak robienie makijażu, jeśli jestem chłopcem, lub golenie się taty, jeśli jestem dziewczynką. To pomaga mi w zrozumieniu różnic między ludźmi.

\* Pozwól mi pomóc Ci w nakrywaniu do stołu przed naszymi posiłkami.

\* Pozwól mi zalać moje płatki śniadaniowe mlekiem.

\* Używaj stoików z nakrętkami zabezpieczającymi, jeśli zawierają coś, czego naprawdę nie powinienem/powinnam dotykać.

\* Nie zmuszaj mnie do używania mojej prawej ręki, jeśli wolę lewą.

\* Jeśli naśladuję zachowania, których nie lubisz, nie krzycz na mnie, tylko wytłumacz zamiast tego.

\* Pozwól mi bawić się z innymi osobami, żebym mógł/a się nauczyć jak się zaprzyjaźnić.

\* Zrozum, że kiedy miewam ataki złości, moje uczucia mogą mnie przerażać. Staraj się je ignorować.

\* Pozwól mi bawić się z innymi dziećmi w domu, w ich domu lub żłobku, żebym mógł/a się więcej nauczyć na temat czekania na swoją kolejkę i dzielenia się.

\* Pozwól mi włączać się do rodzinnych posiłków, bym mógł/a cieszyć się jedzeniem z innymi ludźmi. Czasami zapraszaj inne dzieci na podwieczorek lub pozwól mi iść do nich.

\* Baw się razem ze mną

**INNE RZECZY,  
KTÓRYCH MOŻESZ  
SIĘ PO MNIE  
SPODZIEWAĆ**

\* Odczuwam teraz cały wachlarz emocji i wiem, kiedy również Ty je odczuwasz.

\* Zwykle nie mam nic przeciwko zostawieniu Cię na chwilę, aby iść do znajomych lub żłobka.

\* Duże zmiany w moim rozkładzie dnia są dla mnie trudne.

\* Pozwól mi samemu/samej wypróbować różne rzeczy, ale wiedź, kiedy wkroczyć do akcji.

\* Kiedy robię coś, czego nie lubisz, nie robię tego, żeby Cię zdenerwować.

\* Kiedy okazuję Ci sympatię lub współczucie, powiedz mi, co czujesz. Powiedz, 'To było wspaniałe przytulanie. Czuję się już o wiele lepiej.'

Dzieci bardzo różnią się, jeśli chodzi o wiek, w którym uczą się różnych czynności, ale jeśli twój brzdąc zdaje się wyraźnie różnić od innych dzieci lub jeśli masz po prostu przecucie, że nie wszystko jest całkiem w porządku, poproś o pomoc swoją pielęgniarkę środowiskową.

# Jesteśmy rodziną

Rodziny bywają różne, ale stwórz właściwe podstawy, a dziecko poradzi sobie bez względu na sytuację.

## Wasze opinie

'Zapewnij dziecko, że kochanie rodzica, który odchodzi jest ciągle w porządku.'

*Jenny, rozwiedziona mama*

'Jeśli jesteś macochą, postaraj się być przyjaciółką dziecka, a nie jego mamą.'

*Nicola, mama i macocha*

**Nie istnieje model rodziny najlepszy dla dzieci. Jednakże, jeśli sytuacja twojej rodziny ulega zmianie, mogą występować dodatkowe czynniki, które należy wziąć pod uwagę.**

### Kiedy rodzice się rozchodzą

Bez względu na wiek dzieci, jeśli się rozwodzisz lub żyjesz w separacji, zmiana ta będzie miała wpływ na nie. Ale jeśli rozsądnie rozwiążesz problem i nie będziesz używać swojego dziecka jako broni w walce dorosłych, ono poradzi sobie.

Niezbędne jest, aby rozmawiać z dzieckiem o separacji językiem łatwym dla niego zrozumiałym i dać mu czas i przestrzeń na pogodzenie się

z sytuacją. Dziecko musi wiedzieć, że obydwoje ciągle je kochacie i wciąż będziecie zaangażowani w jego życie.

### Mądre rady dla rodziców rozstających się

- \* Zanim się rozejdziecie, zaplanujcie na przyszłość podział obowiązków rodzicielskich. Ważne jest, by rodzic, który odchodzi, miał jasno ustaloną rolę.
- \* Jeśli Ty i twój partner nie rozmawiacie ze sobą, dobrym pomysłem jest uzyskanie pomocy z zewnątrz przy rozwiązywaniu praktycznych problemów.
- \* Pozostańcie w kontakcie z dziadkami.
- \* Upewnij się, że poinformowałaś/eś żłobek i inne grupy, do których należy twój brzdąc.
- \* Staraj się utrzymać codzienne życie swojego dziecka tak stabilnie i znajomo jak to tylko możliwe. Trzymaj się jego porządku dnia i miej konsekwentne podejście do dyscypliny i sposobu traktowania.
- \* Bądź przygotowana/y, że twój maluch na jakiś czas powróci do bardziej dziecinnego sposobu zachowania się.

**Jeden na jednego** Może być bardzo męczące, kiedy nie ma nikogo, z kim można dzielić odpowiedzialność, zwłaszcza, jeśli trzeba podejmować poważne decyzje. Ważne jest, aby poświęcić sobie czas i uzyskać jak najwięcej wsparcia emocjonalnego,

praktycznego i finansowego, do którego jesteś uprawniona/y.

### Mądre rady dla samotnych rodziców

- \* Nie bój się prosić o pomoc, jeśli jej potrzebujesz.
- \* Staraj się regularnie wychodzić z domu.
- \* Przyzwyczaj swoje dziecko do bycia pod opieką innych osób, aby nie uzależniło się wyłącznie od Ciebie.

**Krok w czasie** Bycie macochą lub ojczymem to pole minowe i zawsze dwa domy będą miały różne oczekiwania i zasady. Na budowanie relacji potrzeba czasu: jeśli jesteś macochą lub ojczymem, znajdź zajęcia, które możesz wykonywać razem z dzieckiem, abyście mogli się poznać. Rodzice powinni spędzać czas sam na sam ze swoim maluchem i rozmawiać o tym co się dzieje i jak się z tym czują.

### EKSPERT RADZI Psycholog Dziecięcy

'Ciężko jest być rodzicem, a dwa razy ciężiej być samotnym rodzicem. Jest więc istotne, by każdego dnia znaleźć czas dla siebie. Jeśli więc jesteś u kresu wytrzymałości, umieść swoje dziecko w jakimś bezpiecznym miejscu i znajdź krótką chwilę wytchnienia. Spotykaj się z innymi dorosłymi, może z ludźmi, któ-rzy mają dzieci, żeby się mogły razem pobawić, kiedy wy plotkujecie. Korzystaj z klubów matki i dziecka, bibliotek i czegokolwiek, co pozwoli Ci wydostać się z domu na krótką chwilę.'

*Christine Puckering, Departament Psychiatrii Dziecięcej i Młodzieżowej, Uniwersytet Glasgow*



Twój maluch rozwija się szybko pod wieloma względami, więc nie jest zaskakujące, że czasem możesz czuć się przytłoczona. Ale nie rozpaczaj! W tym rozdziale przyglądniemy się częstym wyzwaniom, przed którymi prawdopodobnie staniesz i podpowiemy jak sprostać im.

## \* rozwiązywanie problemów ...te problemy rozwiązane

W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ

ROZUMIENIE SWOJEGO DZIECKA

NAPADY  
ZŁOŚCI

JEDZENIE JEST  
WAŻNE

KORZYSTANIE Z  
NOCNIKA

DOBRANOC

RODZEŃSTWO

# Bliższe poznawanie

Kamienie milowe z życia maluchów są podobne, ale każde dziecko jest wyjątkowe. Twoje reakcje będą odgrywać wielką rolę w sposobie postrzegania przez dziecko samego siebie i otaczającego je świata w pozytywnym lub negatywnym świetle. Dla większości dzieci niektóre czynności to przysłowiowa 'pestka', a inne bywają trudniejsze. W miarę poznawania swojego dziecka, będziesz w stanie stwierdzić, kiedy potrzebuje ono pomocnej dłoni i kiedy zachęcać je do znajdowania najlepszego dla siebie sposobu wykonywania czegoś.

## ROZPOZNAJ JEGO NASTRÓJ

Eksperti, którzy badali osobowość dzieci, zidentyfikowali kilka kluczowych cech temperamentu. Wybierz te, które możesz zaobserwować u swojego brzdąca, ale pamiętaj, że jego nastrój może się szybko zmienić. Twoje dziecko może być aktywne i niesforne w niektórych sytuacjach, ale ciche i ostrożne w innych. Jeśli trudne zachowanie przeciąga się w czasie, albo czujesz, że coś jest nie do końca w porządku, poszukaj porady u swojego lekarza pierwszego kontaktu GP lub pielęgniarki środowiskowej.

## IMPULSYWNE I ZMIENNE

Czy łatwo jest Ci przewidzieć, kiedy twoje dziecko będzie głodne lub zmęczone lub będzie chciało iść do toalety? Czy może jego przyzwyczajenia wydają się zupełnie nieprzewidywalne?

## RADY I TRIKI

\* Wprowadź przejrzysty plan dnia z regularnymi porami jedzenia i spania. Struktura i ograniczenia pomogą zachęcić dziecko do tworzenia sobie wzorców.

\* Bądź cierpliwa, jeśli dziecko potrzebuje więcej czasu na powrót do normalności po zmianach w jego rutynie, takich jak wakacje, rozpoczęcie żłobka czy narodziny dziecka.

## RUCHLIWE I NIESFORNE

Jak aktywne jest twoje dziecko? Czy ciężko mu jest usiedzieć spokojnie przez kilka sekund, nawet żeby zmienić mu pieluszkę? Czy biega przez cały dzień bez sekundy odpoczynku? Czy ma zwyczaj najpierw działać, a potem myśleć i jest mu trudno dostosować się do porządku dnia?

## RADY I TRIKI

\* Zorganizuj mnóstwo aktywnych gier, zabawek i ruchu na świeżym powietrzu, aby pomóc ukierunkować tą niespożytą energię.

\* Nie rezygnuj z cichych zajęć, takich jak przeglądanie książki. Dziecko może potrzebować pomocy, aby nauczyć się siedzieć cicho.

## CICHE I OSTROŻNE

Czy twoje dziecko jest szczęśliwe siedząc cicho i obserwując, co się dzieje wokół? Czy czasem woli raczej pozostać w cieniu niż być w centrum uwagi?

## RADY I TRIKI

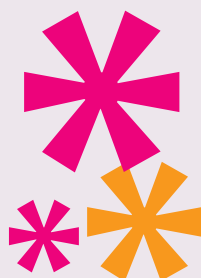
\* Zorganizuj w czasie dnia pewne okresy przestoju, kiedy dziecko będzie mogło w spokoju doładować akumulatory. Powiedz mu z wyprzedzeniem, jeśli chcesz iść w jakieś hałaśliwe, zatłoczone miejsce.

## CIERPLIWOŚĆ MOŻE SIĘ OPLACAĆ

Jak długo twoje dziecko próbuje wykonać coś trudnego? Czy zwykle nie przerywa dopóki nie ułoży ostatniego elementu układanki? Czy raczej zostawi ją?

### RADY I TRIKI

- \* Pomóż swojemu maluchowi nauczyć się cierpliwości poprzez gry, które zmuszają go do czekania na swoją kolej lub czynności takie jak pieczenie, kiedy musi poczekać, aby zobaczyć rezultaty swoich wysiłków.
- \* Pokaż swojemu dziecku, że warto jest coś kontynuować, poprzez rozpoczynanie zadań, które wiesz, że potrafią wykonać – i chwal je, kiedy je zakończy.
- \* Zachęcaj dziecko i pokaż mu, że wierzysz, że potrafi wykonać zadanie!



## CO W SERCU TO NA JĘZYKU

Czy twój maluszek mocno i głośno reaguje na stosunkowo drobne wydarzenia? Czy jest podekscytowany, kiedy jest szczęśliwy i czy płacze głośno, kiedy jest smutny?

### RADY I TRIKI

- \* Dzieci, które nie ukrywają swych emocji, wiele czerpią z życia, ale potrafią być męczące. Zorganizuj trochę 'własnego czasu' po położeniu dziecka do łóżka.
- \* Traktuj poważnie jego uczucia i daj mu szansę na ich wyrażanie poprzez opowiadanie bajek, zabawy w przebieranie się i śpiewanie piosenek. Słuchaj, jeśli potrzebuje mówić.

## DRAŻLIWE MOMENTY

Jak wrażliwe jest twoje dziecko na obrazy, dźwięki, smaki i dotyk? Czy reaguje pozytywnie lub negatywnie na konkretne dźwięki, np. wydawane przez pralkę? Czy podskakuje, kiedy je coś zaskoczy? Czy jest niejadkiem, czy wcina wszystko?

### RADY I TRIKI

- \* Bądź ostrożna z ubraniami: wełniana pulower może być zbyt drapiący dla niego.
- \* Dawaj mu zróżnicowane jedzenie i nie naciskaj, żeby jadło coś, czego nie lubi.
- \* Zachęcaj swoje dziecko do pozytywnego wykorzystywania swych zmysłów poprzez dawanie mu farby i pędzli, modeliny i innych przedmiotów rozwijających zmysł dotyku.

## PEŁEN ŻYCIA

Jak łatwo twój maluch rozprasza się? Czy jeśli jest zdenerwowany, możesz go uspokoić poprzez zaproponowanie czegoś innego do robienia? Czy szybko ulega znudzeniu i czy jest mu ciężko skupić się na czynnościach, które wymagają koncentracji, takich jak układanka?

### RADY I TRIKI

- \* Pomóż swojemu maluchowi dokończyć zadanie, jeśli tego potrzebuje, na przykład ubrać się, aby utrzymać jego uwagę.
- \* Staraj się, by instrukcje i zadania były jasne i proste oraz zabieraj się za jedną rzecz na raz.
- \* Naucz się doceniać pozytywną stronę jego żywego umysłu – krótka koncentracja może być zaletą, jeśli chcesz go odciągnąć od robienia czegoś, czego nie chcesz żeby robił!

# Powiedz, o Ci chodzi

Nie zawsze istnieje dobry lub zły sposób na robienie pewnych rzeczy, ale wszystkie dzieci potrzebują struktur i granic, aby czuć się bezpiecznie i pewnie

Kiedy twój maluch staje się bardziej niezależny, zaczyna testować granice tego co mu wolno, a czego nie. Choć może to być trudne dla was obojga, faza ta jest istotną częścią procesu uczenia się i dopasowywania się do sytuacji społecznych. Pozwalając dziecku rozwijać się w tym kierunku, pomagasz mu odkrywać nowe możliwości, choć jednocześnie to co może będzie chciało zrobić może okazać się czasami niebezpieczne, jak i również może ranić i denerwować inne osoby.

Granice, które ustalasz są istotne, aby twoje dziecko czuło się bezpiecznie i aby świat był łatwiejszy i przejrzysty do zrozumienia. Żadne dziecko nie czuje się pewnie jeśli ma nieograniczoną wolność lub odpowiedzialność. Mówiąc to, dziecko będzie testowało granice, które ustalasz. Jest to sposób na to, aby dziecko zaczęło rozumieć same siebie i świat, co może stanowić dla Ciebie wyzwanie. Chociaż nie ma jednego odpowiedniego podejścia do sprawy – każdy rodzic, dziecko i rodzina jest inna – jest kilka

## Wasze opinie

'Czasy się zmieniły od kiedy byłam mamą więc czasami muszę ugryźć się w język kiedy moja córka robi coś w inny sposób niż ja bym zrobiła.'  
*Tricia, 48, babcia 18-miesięcznej Amie i 3-letniego Dylan'a.*

'Ellie zawsze chce (Be At me), żebym jej coś kupiła kiedy wychodzimy z domu. Pielęgniarka doradziła mi ignorować to i postawić na swoim. Próbuję, ale czasami ulegam z wygody'.  
*Pauline, 38, mama 2-letniej Ellie i 5-letniego Ross.*

wypróbowanych i przetestowanych sztuczek, które ułatwią Ci uporanie się z zachowaniem twojego malucha.

### Jasno precyzuj swoje zasady

Każda rodzina ma swoje własne zasady – często niepisane – na temat tego co jest akceptowalne, więc pierwszym krokiem w kierunku pomocy twojemu dziecku w dobrym zachowaniu, będzie ustalenie własnych zasad.

Wówczas upewnij się, że twoje dziecko zna je i często mu o nich przypominaj.

### Bądź Konsekwentna/y

Konflikt może zaistnieć kiedy rodzice oraz inne osoby, które opiekują się dzieckiem trzymają się innych zasad, więc upewnij się, że każda zainteresowana osoba/każdy kogo to dotyczy wie co jest od niej oczekiwane. To samo dotyczy sytuacji kiedy jednego dnia pozwalasz swojemu maluchowi na zrobienie czegoś, a na drugi dzień karcisz go za zrobienie tego samego. Kiedy mówisz 'Nie', upewnij się, że właśnie o to Ci chodzi.

### Oczekuj, że będzie się

**dobrze zachowywać** Дети обожают угождать своим родителям, даже если это не всегда так выглядит. Если вы ожидаете от своего ребенка плохое поведение, то, скорее всего, так и произойдет. Однако, если они знают, что вы ожидаете от них хорошее поведение, то они скорее всего постараются доставить вам удовольствие.

### Bądź realistą

Nie możesz oczekiwać od dziecka, że będzie wiedziało iż ozdoba pozostawiona na wyciągnięcie ręki nie jest zabawką, którą można rzucać na podłogę. Pomyśl zawczasu, aby unikać takich sytuacji. Usuń przedmioty z drogi dziecka, aby nie stanowiły pokusy jeśli nie chcesz żeby były przezeń dotykane.

**Spróbuj powiedzieć tak**le razy powiedziałaś/eś dzisiaj nie? Ciągłe odmawianie może doprowadzić do wzrostu frustracji. Kiedy następnym razem maluch zada Ci pytanie, rozważ udzielenie pozytywnej odpowiedzi. Np. 'Tak, możesz to zrobić jutro,' albo 'Tak, po zrobieniu zakupów.'

**Wyrażaj się jasno i precyzyjnie** Upewnij się, że twój maluch

rozumie dokładnie o co się go prosi. Zamiast mówić, 'Czy możesz teraz posprzątać, proszę', spróbuj, 'Proszę pozbieraj swoje książeczki i połóż je z powrotem na półkę.' Jeżeli nie możliwości wyboru odnośnie czegoś, nie gmatwaj bardziej pozwalając dziecku myśleć, że może zdecydować. Zamiast powiedzieć, 'Czy chcesz się teraz wykąpać?', powiedz, 'Teraz jest czas kąpieli.'

**Czyni przemawiają głośniejsze niż słowa** Jeśli twój maluch zrobi coś wbrew regułom, pokaż mu co mógł zamiast tego zrobić. Więc jeśli popisze ścianę, pokaż mu, że rysuje się na kartce papieru lub tablicy. A jeśli nabałagani, pozwól mu to naprawić pomagając sobie sprzątać.

debbie

zapytaj

**P** Ulubionym słowem mojej córki Kylie jest 'nie'. Doprowadza mnie to do szału. Jakież wskazówki?

To częste u dzieci w tym wieku, że przechodzą przez etap odmawiania wykonania tego czego pragniesz. Pozostań spokojna i nie daj się. Kiedy to możliwe, pozwól Kylie podejmować decyzje za siebie – np. odnośnie noszenia czerwonej lub niebieskiej sukienki, jedzenia jogurtu lub owoców z puddingiem. Zachęcaj ją do pójścia na kompromis. Np. powiedz jej, 'Pójdziemy na plac zabaw po tym jak zrobimy zakupy', albo, 'Jeśli pomożesz mi posprzątać/pozbierać twoje zabawki, przeczytamy opowiada-nie po kolacji.'

### Nagradzaj dobre zachowanie

\* Pochwała i uwaga działają znacznie lepiej niż krytyka i kara, więc pokazuj swoje zadowolenie kiedy dziecko dobrze się zachowuje.

\* Jeśli dziecko posprząta swoje zabawki z własnej inicjatywy, powiedz, 'Jestem bardzo zadowolona/-y, że posprzątałaś/aś swoje zabawki' Teraz pokój wygląda ładnie i czysto i mamy więcej czasu na twoją bajkę.'

\* Pozwól, aby dziecko usłyszało jak je chwaliś przed innymi osobami.

DOŚWIADCZENI RODZICE

**STARZY WYGA** Staraj się nie postrzegać jedno dziecko jako 'dobre', a drugie 'nie-grzeczne'. Każde dziecko jest inne., więc próbuj traktować je równo ale w inny sposób.

**ŻÓŁTODZIÓB** Jeśli wpadłaś/eś w nawyk narzekania, może minąć trochę czasu zanim zmienisz zachowanie dziecka, ale nie ustawaj z pochwałami a osiągniesz sukces.

SWIEŻO UPICZENI RODZICE

## EKSTRA RADA

Jeśli czujesz, że tracisz cierpliwość, spróbuj wyjść na kilka minut do drugiego pokoju, aby się uspokoić.

# Humory

**Unieś się ponad napady złości. Nie będą trwały wiecznie. Oto jak zachować spokój i pozostać przy zdrowych zmysłach.**

z regułami tego świata i faktem, że niektóre rzeczy są zabronione

Ponieważ twój maluszek nie potrafi Ci powiedzieć co czuje wewnątrz, kończy się na jego krzyku i rzucaniu się. I choć maluch w ferworze napadu szału wydaje się być wszechmocny, może być przerażony intensywnością swojego gniewu. Jakkolwiek bezsilna się czujesz, Ty tu dowodzisz i musisz zrobić wszystko, co możliwe, żeby przekazać tą wiadomość.

Nie oznacza to wpadanie w gniew samemu, krzyczenie lub dawanie klapsów swojemu dziecku. Tak naprawdę, są to oznaki twojego braku kontroli. W rzeczywistości, oznacza to bycie przygotowaną na ataki złości i stworzenie z wyprzedzeniem strategii do walki z nimi.

### Kontrolowanie napadów złości

Staraj się zapobiegać atakom złości poprzez dawanie pochwał. Twój czas i poświęcana uwaga to sprawy najistotniejsze dla twojego

dziecka, więc jeśli nauczy się zdobywać je poprzez wpadanie w złość, będzie dalej szło tą drogą. Zamiast tego podtrzymuj dobre zachowanie zawsze, kiedy je zauważysz poprzez dawanie pochwał, przytulanie i całusy.

Spostrzeżenie wczesnych znaków ostrzegawczych napadu złości jest kluczem do powstrzymania ich przed niekontrolowanym wybuchem. Postaraj się uświadomić sobie jego przyczyny, t.j. zmęczenie, głód, nadmierny chłód lub ciepło i jeśli to możliwe, staraj się unikać sytuacji, które wiesz, że mogą

### 4 pytania do zadania sobie

Jeśli twoje dziecko często dostaje napadów złości, może być pomocne przeanalizowanie, dlaczego tak się dzieje. Zadaj sobie następujące pytania: такие вопросы:

- \* Co wywołało napad złości?
- \* Co twoje dziecko robiło w czasie napadu?
- \* Jaka była twoja reakcja?
- \* Jaki był wynik?

Jeśli istnieje coś, co maluchy robią dobrze, to jest to wpadanie w złość. Czas największego natężenia napadów złości przypada na około drugi rok życia. Przy dobrym radzeniu sobie z nimi, ustępują one zazwyczaj około trzeciego roku życia, a przed skończeniem czterech lat większość maluchów dochodzi do wniosku, że istnieją lepsze sposoby na dostanie tego, co się chce. Napad złości o pełnej mocy jest trudny dla Ciebie i przerażający dla dziecka. Dobrą nowiną jest to, że kilka prostych strategii zapobiegnie lub złagodzi większość napadów złości twojego dziecka.

### Czemu napady złości się zdarzają

Mogłoby się wydawać, że twój maluszek wpada we wściekłość z czystej złośliwości, żeby przyciągnąć uwagę i wprawić Cię w maksymalne zakłopotanie i zdenerwowanie. Nic bardziej mylnego. Napad wściekłości wyraża frustrację z bycia maluchem. W tym wieku dzieci uczą się wiele czynności, od mówienia do kontrolowania funkcji swojego ciała. Chcą zrobić tak wiele, ale często są ograniczane przez swoje możliwości. W tym samym czasie, zmagają się.

# Humory

sprovokować wybuch w miejscach takich jak kasy w supermarketach i zatłoczone centra handlowe.

Spróbuj odwrócić uwagę, jeśli widzisz, że twojemu dziecku zbiera się na napad złości. Zaśpiewaj śmieszną piosenkę, zasugeruj, żeby pomogło Ci w szukaniu nowej zabawki lub zabierz go do innego pomieszczenia – cokolwiek co może odwróci uwagę.

Dawanie mu możliwości wyboru w pewnych aspektach życia, może powstrzymać wzrastanie napięcia. Możesz pozwoić dziecku na podjęcie pewnych decyzji, t.j., które buty założyć lub czy umyć zęby przed czy po kąpieli. Jeśli dziecko podejmuje decyzje, które nie są istotne, to ma wrażenie, że ma jakiś wkład, przy czym Ty nie tracisz swojego autorytetu.

## JAK TO DZIAŁA W MOIM PRZYPADKU

'Przy napadach złości, musisz obserwować oznaki i szybko je wylapywać. Odwracanie uwagi sprawdziło się przy Kieran.'

*Suzanne, mama Callum'a, dziewięć lat, Kieran'a, pięć lat, Rachel, dwa lata*

Kiedy byliśmy w sklepie, wyciągałam Kieran'a z wózka i prosiłam, aby pomógł mi przy pakowaniu toreb, aby go czymś zająć lub pozwalałam mu spacerować koło mnie i starałam się, by nasza wyprawa była tak interesująca, jak to tylko możliwe – na przykład poprzez mówienie mu, do których sklepów będziemy szli potem. Dzieci mogą się znudzić siedzeniem w wózku.

Teraz Rachel, moja dwulatka, spaceruje ze mną, gdyż również nie lubi siedzieć

w wózku. Więc biegam z wózkiem i zamieniam to w zabawę. Ona mówi mi, kiedy mam stanąć i ruszać – nie obchodzi mnie, jak głupio wyglądam! Jeśli twoje dziecko krzyczy, inni rodzice patrzą na Ciebie, co może być bardzo stresujące i naprawdę krępujące. Ale kiedy wiem, że moje dziecko nie robi nikomu żadnej krzywdy, myślę sobie, 'Kogo to obchodzi? Wasze dziecko też przez to przechodziło.'

DOŚWIADCZENI RODZICE

### STARY WYGA

Doświadczone mamy wiedzą, że powód, dla którego dziecko wpada w szal będzie inny niż u jego rodzeństwa. U każdego dziecka występuje inny punkt zapalny.

**ŻÓŁTODZIÓB** Świeżo upieczone mamy powinny być przygotowane, że powody, dla których maluch dostaje napadu złości, będą się zmieniać. Staraj się spokojnie radzić sobie z nowymi napadami, kiedy się pojawiają.

ŚWIEŻO UPieczeni RODZICE

Po-

# radzić sobie z

## Lucy i Beth idą do sklepu z gazetami.....

**1** Lucy i jej córka Beth, 2 lata, są w sklepie z gazetami. Szukając kartki urodzinowej, Beth zauważa jakieś słodycze.

MAMA MYŚLI:  
'O, nie – dlaczego wystawiają słodycze w miejscu, w którym ona może je zobaczyć?'

BETH MYŚLI:  
'Widzę słodycze. Chcę słodyczy'

**2** Beth prosi swoją mamę o słodycze, ale kiedy ta odmawia, temperatura zaczyna szybko wzrastać. Będąc pod coraz większą presją, Lucy przyjmuje twarde stanowisko.

'Ja chcę słodyczy. Chcę słodyczy'

'Beth chce słodyczy'

'Prześnij natychmiast! Wszyscy się na ciebie patrzą. Mamy kupić kartkę dla babci'

'Nie, nie dostaniesz żadnych słodyczy. Musimy kupić kartkę urodzinową dla babci'



# napadem złości

Prześledź naszą historię o napadzie złości krok po kroku. Mówi Ci to coś?

## Zapamiętaj

- \* Chwal swoje dziecko kiedy widzisz, że robi coś dobrze.
- \* Spokojnie i jasno wyrażaj czego oczekujesz.
- \* Nie czuj się zakłopotana/y - napady gniewu zdarzają się najlepszym rodzicom.
- \* Bądź stanowcza/y i ignoruj takie zachowanie. Nie kłóć się i nie staraj udowodnić swojej racji.
- \* Upewnij się, że twoje dziecko jest bezpieczne. Kiedy napad złości skończy się, uspokój dziecko i kontynuujcie to, co robiliście wcześniej.

**3** Beth wpadła w prawdziwy szał ku przerażeniu innych klientów. Mimo swojego zażenowania, Lucy wie, że najlepiej zignorować napad złości i poczekać, aż ustanie.

**4** Po chwili, która zdawała się być wiecznością, Beth zaczyna się uspokajać. Aby odwrócić jej uwagę, Lucy z ulgą sugeruje, aby Beth wybrała kartkę.

**5** Beth wybiera kartkę i niepewnym krokiem podchodzi do Lucy, gniew już minął...

## Sprawy/kwestie do przemyślenia

- \* Jak myślisz jak dobrze Lucy poradziła sobie z tym napadem złości?
- \* Czy mogła postąpić w pewnym momencie inaczej?
- \* Jak można było uniknąć tego napadu złości?

'Kiedy się uspokoisz, naprawdę chciałabym, abyś pomogła mi wybrać kartkę dla babci'

'Widzę, że te słodycze wyprowadziły Cię z równowagi. No, chodź, kupmy kartkę dla babci'

'Wiesz co, kto kupi najładniejszą kartkę dla babci'

**'BETH CHCE SŁODYCZY!'**

**\* Wynik!**

# Karm je dobrze

Zdrowa dieta utrzyma twoje dziecko w dobrej kondycji na całe życie – a teraz jest najlepszy czas, aby wyrobić dobre nawyki.

## EKSTRA RADA

Aby uniknąć próchnicy podawaj swojemu dziecku do picia wodę lub mleko. Nie podawaj słodzonych napojów ani zagęszczonych soków owocowych między posiłkami i przed snem.

Pokarm – co stałoby się z twoim maluchem bez niego? Pokarm, oprócz tego że czyni twoje dziecko silnym i utrzymuje go w dobrym zdrowiu, daje mu możliwość używania rąk, ust i zmysłów oraz uczy je dokonywać wyboru oraz takich umiejętności społecznych jak dzielenie się, czekanie na swoją kolej i rozmawianie. Punktem wyjściowym dobrej diety są apetyczne posiłki, podawane w rozsądnych ilościach.

## 3 istotne kwestie, które należy przerobić

- \* Nauczenie swojego dziecka do czerpania przyjemności ze spożywania zdrowej żywności może zredukować ryzyko otyłości, chorób serca, nadciśnienia i cukrzycy w dalszym życiu.
- \* **Zawsze myj swoje ręce przed przygotowaniem pożywienia. Pomoże Ci to oraz twojemu maluchowi uniknąć bólu brzucha i innych chorób.**
- \* Urozmaicaj przygotowane przez siebie posiłki, mieszając różne konsystencje i smaki. Zrezygnuj ze smażonego jedzenia i zamiast tego grilluj, podsmażaj składniki szybko na sposób chiński, duś i gotuj na parze oraz serwuj sałatki z surowych warzyw oraz jedzenie, które może być spożywane rękoma.

**W TABELCE** Aby utrzymać zdrową dietę, twoje dziecko każdego dnia potrzebuje cztery główne składniki pokarmowe. Patrz poniżej jak upewnić się, aby dziecko je otrzymało. Wybór jest ogromny – nawet dla najbardziej wybrednych szkrabów!

Składnik pokarmowy:	Zapotrzebowanie na:	Podawaj:	Porcja dzienna:	Limit
<b>Nabiał i pokarm bogaty w wapń</b>	Kalorie, białko, witaminy i minerały t.j. wapń	Mleko, sery, jogurt, ser typu fromage, budynie mleczne, ser tofu, pasta sezamowa oraz inne substytuty mleka wzbogacone w wapń.	<b>3</b>	<p>Oszczędnie z następującym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>CUKIER</b> zawarty w słodyczach, ciastkach, ciastach, pączkach oraz zagęszczonych sokach owocowych.</li> <li>* <b>KOFEINA</b> zawarta w kawie, herbacie, coli i w niektórych napojach gazowanych.</li> <li>* <b>SÓL</b> zwarta w chipsach, solonych przekąskach, bekonie i w innych rodzajach przetworzonego mięsa.</li> </ul>
<b>Mięso, ryby, itp.</b>	Białko, witaminy i minerały.	Wołowina, wieprzowina, kurczak, jagnięcina, indyk, ryby t.j. łosoś, łupacz lub tuńczyk, gotowana fasolka w sosie pomidorowym, ciecierzycza, soczewica, zielony groszek i fasola.	<b>2</b>	
<b>Owoce i warzywa</b>	Witamina C, błonnik oraz inne niezbędne witaminy i minerały	Jabłka, gruszki, mandarynki, satsuma, winogron, melony, śliwki, mango, banany. Zielony groszek, brokuły, pomidory, marchewka, cukinia, grzyby.	Do 5 porcji dziennie, z czego 2 porcje powinny stanowić warzywa. Liczą się świeże, mrożone, z puszek i suszone.	
<b>Chleb, produkty zbożowe oraz ziemniaki</b>	Kalorie, witaminy, minerały i błonnik	Ryż, chleb, makarony, płatki zbożowe, ziemniaki, słodkie ziemniaki.	Idealnie 4 porcje (w tym różne produkty razowe i pełnoziarniste)	

DOŚWIADCZENI RODZICE

**STARY WYGA** To, że starsze dziecko było niejadkiem, nie musi oznaczać, że młodsze dziecko będzie nim również. Traktuj każde dziecko inaczej/indywidualnie.

**ŻÓŁTODZIÓB** Pamiętaj, że nie ma takiego jedzenia, które twój maluch musi jeść. Jeśli czegoś nie lubi, nie zmuszaj go do tego. Zamiast tego znajdź coś zastępczego, co mu smakuje.

ŚWIEŻO UPIECZENI RODZICE

# Jedzenie, wspaniałe jedzenie

Odżywiajcie się dobrze w rodzinie, a wasz maluch wkrótce nauczy się odczuwać przyjemność w czasie jedzenia

**Pokarm i jedzenie może naprawdę sprawić przyjemność waszemu maluchowi, zwłaszcza jeśli wy jako rodzina wszyscy dajecie dobry przykład, jedząc w ten sam sposób. Może wiązać się to również z koniecznością przyjrzenia się temu co ty sama/sam jesz!**

## Ile to wystarczająco?

Ilość pokarmu jaką spożywa twój maluch zależy od jego wielkości i od ilości ruchu. Dzieci w tym wieku rosną wolniej niż niemowlaki. Ciągłe jednak doświadczają gwałtownego wzrostu – zwłaszcza wtedy kiedy zaczynają chodzić albo po przejściu przez chorobę.

Dzieci jednego dnia potrafią zmieść wszystko z talerza, a następnego jeść jak ptaszek. Jeżeli tylko rosną w odpowiednim tempie, nie ma o co się martwić. To samo dotyczy sytuacji kiedy wydaje się, że twoje dziecko je niewiele. O ile wybór zdrowego jedzenia jest zapewniony, o tyle większość dzieci zdaje się

równoważyć swoją dietę z upływem czasu.

**Mało i często** Większość dzieci lubi jeść mało i często. Dzieje się tak ze względu na ich małe brzuszki, więc łatwiej jest im dać sobie radę z trzema małymi posiłkami i paroma przekąskami niż trzema dużymi posiłkami.

Ważne jest, aby dziecko nie czuło się przymuszone i abyś zauważył/a kiedy jest pełne. O ile tylko nie będziesz napychać dziecka słodyczami i napojami między posiłkami, zobaczysz, że wkrótce wyrobisz w nim nawyki żywieniowe.

## JAK TO DZIAŁA W MOIM PRZYPADKU

Jedną z najlepszych wskazówek jakie dostałam dotyczyło bycia bardziej elastyczną w tej kwestii. W przeszłości uważałam, że Finn powinien był zjeść coś gotowanego na lunch. Jeśli jednak nie zje, jaki jest sens?

*Lynsey, 31, mama Finn'a, dwa i pół roku*

W tym momencie jedzenie jest największym wyzwaniem w naszym życiu w pewnym momencie. Jeśli Finn czegoś nie lubi, staje się to prawdziwym dramatem. Próbowaliśmy ignorować go, następnie zachęcać, nagradzać i sadzać na krzeselku dla niegrzecznych dzieci ale nic nie wydaje się działać. Nienawidzi kiedy jest zostawiany poza kuchnią, wraca to stołu, ale ciągle nie chce ruszyć jedzenia. Potrafi być wyjątkowo uparty kiedy chce tego i Jestem świadoma tego, że muszę się wówczas wycofać aby pomyśleć o tym jak zareagować.

Próbuję ograniczyć ilość przetworzonego jedzenia, którą spożywa, ale nie jest łatwo. On kontroluje swoją całą dietę. Przypuszczam, że to jedna z niewielu rzeczy, które może kontrolować, ale i tak jest to trudne dla mnie. Na przykład, nie ma mowy o włożeniu do ust pieczonej fasolki w sosie pomidorowym. Je za to kurczaka i szynkę. Uwielbia winogrona i ciastka owsiane. Niemniej jednak, pomimo tego że jadł już coś nie ma gwarancji, że zje to jeszcze raz. Np. Może zjeść pizzę jednego dnia, ale nie następnego.

Jedną z najlepszych wskazówek jakie dostałam dotyczyło bycia bardziej elastyczną w tej kwestii. W przeszłości uważałam, że powinien był zjeść coś gotowanego na lunch. Jeśli jednak nie zje, jaki jest sens? Więc teraz zdarza mi się dawać mu kawałek sera cheddar, ciastko owsiane i owoc zamiast tego. Podaję mu również kropelki witaminowe (A, C i D). Witamina D może być wytwarzana przez organizm poprzez działanie promieni słonecznych, ale ponieważ w zimie nie ma wystarczającej ilości słońca dlatego kropelki są ważne.

**EKSTRA RADA**  
Jeśli twoje dziecko nie lubi warzyw, ukryj je za pomocą sosu serowego lub dodaj je do sosu pomidorowego z makaronem.

zapytaj

debbie

**Co mamy w menu?** Porównaliśmy typowe dzienne jadłospisy trzech szkockich dzieci. Najwyższe oceny dla wszystkich!

<b>Menu 1</b> Lewis, 18 miesięcy	z mlekiem. Kromka posmarowanego chleba razowego.	Banan i custard (rodzaj budyniu).	Brzoskwinie z puszki w zalewie.
<b>ŚNIADANIE</b> Mały kubek niesłodzonego soku pomarańczowego, rozcieńczonego pół na pół z wodą. Miseczka płatków śniadaniowych Weetabix	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Filiżanka mleka. Tościki posmarowane pastą. Mandarynka.	<b>PODWIECZOREK</b> Filiżanka wody. Krojone jabłko w jogurcie.	
	<b>LUNCH</b> Pierś kurczaka i duszone ziemniaki.	<b>KOLACJA</b> Tost z żółtym serem i pomidorami.	

<b>Menu 2</b> Ellie, 26 miesięcy (wegetarianka)	Jajecznica na toście.	<b>LUNCH</b> Spaghetti z pomidorami i sosem warzywnym oraz tartym serem i brokuły. Pudding ryżowy z puszki z suszonymi brzoskwiniami.	<b>PODWIECZOREK</b> Mleko. Maślane krakersy z serem. Jabłko.
<b>ŚNIADANIE</b> Niesłodzony sok pomarańczowy, rozcieńczony pół na pół z wodą.	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Filiżanka wody. Pałeczki chlebowe, kwadratowe serki i kawałki jabłka.	<b>KOLACJA</b> Pieczona fasolka w sosie pomidorowym na toście i kawałki pomidorów.	

<b>Menu 3</b> Kyle, 36 miesięcy	<b>DRUGIE ŚNIADANIE</b> Mleko. Posmarowany racuszek. Kawałki pomarańczy.	<b>PODWIECZOREK</b> Woda. Ananas w soku własnym z jogurtem naturalnym.	
<b>ŚNIADANIE</b> Niesłodzony sok pomarańczowy, rozcieńczony pół na pół z wodą. Pieczona fasolka w sosie pomidorowym i pieczona bułeczka.	<b>LUNCH</b> Bułka z szynką i pomidorem oraz krojona marchewka.	<b>KOLACJA</b> Ryba w sosie serowym (gotowe danie lub mrożonka), gotowane ziemniaki i fasolka. Jabłko pieczone.	

### Przekąski atakują

Wyrzuć do kosza chipsy i wypróbuj poniższe smakowite przekąski:

- \* Kawałki jabłka albo gruszki na jeden kęs.
- \* Kawałki bezpestkowej mandarynki satsuma.
- \* Kawałki marchewki, papryki lub cukinii.
- \* Kawałki pomidora winogronowego.
- \* Prostokątne kawałki tosta, chleba i bułki posmarowane masłem albo pastą.
- \* Mini-kanapki z wyciągiem z drożdży, tuńczykiem serem lub rozgniecionym bananem.
- \* Pałeczki chlebowe z dipem lub serkiem do smarowania.
- \* Mini trójkąci pizzy
- \* Ciastka owsiane, ryżowe, krakersy i pieczywo chrupkie.
- \* Jogurt naturalny oraz serek typu fromage
- \* Bułeczki typu muffin, racuchy, naleśniki, ziemniaczane i serowe babeczki typu scone,
- \* Niesolony popcorn.

### EKSPERT RADZI Pielęgniarka środowiskowa

‘Wszystkim nam zdarzają się dni kiedy nie mamy ochoty na to, co znajduje się na naszym talerzu. To samo dotyczy dzieci. Usiądź z dzieckiem, zaproponuj mu małą, rozsądną ilość odpowiedniego jedzenia jeśli będzie jeść rękoma i narobi bałaganu, nie denerwuj się. Pamiętaj, że ręce służyły do jedzenia na długo przed wynalezieniem noża i widelca! Twój maluch może być kapryśny, ale większość dzieci rozwija się odpowiednio pomimo pozornie ograniczonej diety. Jeśli jesteś zaniepokojona/y, zwróć się o poradę do pielęgniarki środowiskowej czy też pielęgniarki ds. zdrowia publicznego.

Margaret Duncan, Pielęgniarka Środowiskowa Sure Start, Dundee

# Czas kolacji może być zabawą!

Kilka prostych zasad jak uniknąć udręki w porze posiłku – i okiełznać tyrana w foteliku!

Jedzenie i posiłki są często polem bitewnym. To jeden z tych obszarów kiedy twój maluch może wyrazić swoją rosnącą niezależność i przejmować kontrolę. Ponadto, małe dzieci są zazwyczaj nieufne w stosunku do nowych smaków i konsystencji.

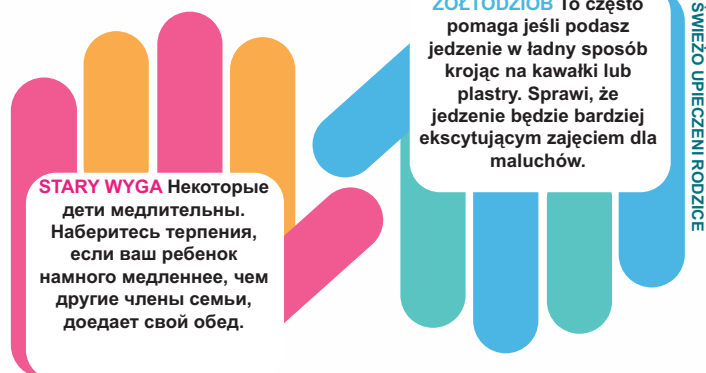
Wybrzydzenie przy jedzeniu stanowi zazwyczaj problem dla rodziców niż dzieci. O ile dziecko rozwija się i ma dużo energii, jest prawie pewne, że jego potrzeby żywieniowe są zaspokajane. Co więcej, badania pokazują, że dzieci pozostawione samym sobie – jeśli tylko mają zdrowe opcje żywieniowe – z czasem, prawie zawsze są w stanie zrównoważyć swoją dietę.

## Bądź mądra/ły w sprawie jedzenia

### Pomyśl o małych porcjach

Dzieci w tym wieku mogą zniechęcić się dużymi porcjami. Podawaj małe i apetyczne porcje, tak aby jedzenie nie wydawało się trudnym zadaniem. Pokrój jedzenie normalnie spożywane rękoma na drobne kawałki, które mogą łatwo być utrzymane przez małe rączki.

**Nie denerwuj się** Jeśli twój maluch nie toleruje konkretnego jedzenia – a nawet całego posiłku -



pamiętaj, dziecko nie toleruje jedzenia, a nie Ciebie. Więc jeśli twoje dziecko nie chce jeść, zbież jedzenie nie przejmując się.

**Spraw aby jedzenie było zabawą** Żywność pokrojona na różne kształty lub w różnych kolorach uzyskanych z soku owocowego lub warzywnego, zwiększy prawdopodobieństwo, że niektóre dzieci będą jadły.

## Bądź cierpliwa/ły

Maluchy w tym wieku naturalnie nie lubią przygód. Eksperci uważają, że dziecko musi mieć styczność z nowym jedzeniem od 5 do 15 razy zanim będzie chętnie je zjeść. Więc jeśli twój maluch będzie kręcił nosem na coś nowego, spokojnie odstaw to. Możesz spróbować podać to znowu innym razem.

## JAK TO DZIAŁA W MOIM PRZYPADKU

‘Aby zachęcić moje dzieci do zdrowego jedzenia, sporządzam grafik na śniadanie, obiad i kolację. Jeśli zjedzą wszystko co dostały, stawiam wielki haczyk koło ich imion’

Mandy Ley, 38, mama 3-letniej Rhaigan'a, 6-letniego Ross'a i 21-miesięcznej Kelly.

Rhaigan zjada wszystko z talerza, z kolei Ross nigdy nie lubił warzyw. Aby zachęcić ich do jedzenia,

sporządzam grafik z posiłkami i jeśli zjedzą wszystko, stawiam przy imieniu każdego wielki haczyk.

Jeśli zostawia coś, stawiam im krzyżyk.

Jeżeli otrzymają haczyki we wszystkich kratkach, dostają nagrodę – nic wielkiego, jest to pochwała na koniec dnia. Nawet jeśli rzadko zdarza się, aby nic nie jedli i tak to działa. Również zmniejszyłam porcje na ich talerzach – jeśli dostają za dużo, z reguły

nie chcą jeść. Mam dodatkowo na boku trochę jedzenia więc jeśli chcą dokładki, mogą o nią poprosić. Moja pielęgniarka środowiskowa doradziła mi zezwalać na 2 przekąski w ciągu dnia – zdrowe rzeczy t.j. kanapki, owoce i jogurt zamiast jednego tłustego posiłku na koniec dnia i to również pomaga.

**Nie przekupuj**

Przekupywanie, zmuszanie czy nagradzanie dziecka nie jest nigdy dobrym pomysłem. Jeśli obiecujesz dziecku, że dostanie ciastko za zjedzenie lunchu, uczysz je, że lunch jest karą, a ciastko nagrodą.

**Pozwól mu pomagać**

Pomagając przygotować posiłek dziecko będzie czuło się bardziej zaangażowane. Nawet najmniejsze maluchy mogą zostać zwerbowane do darcia sałaty lub mycia owoców. Starsze dzieci mogą pomagać z mieszaniem sałatki i nakrywaniem do stołu.

**Uczynić to specjalnym**

Dzieci lubią być niezależne i uwielbiają jeść swoje jedzonko t.j. paseczki żółtego sera, paluszki tostowe, rożynki, pokrojone zimne mięso w miseczkach zamiast tradycyjnego posiłku w gronie rodzinnym.

**Nie komplikuj** Nie marnuj czasu i energii wymyślając przekombinowane posiłki. Nie wygrasz ze świeżą żywnością, która smakuje i wygląda świetnie.

**Dawaj dobry przykład**

Dzieci uczą się poprzez obserwację. Jeśli sama/sam wybrzydzasz przy jedzeniu, twoje dziecko może również zacząć to robić.

**Nie oczekuj dobrych manier**

To zupełnie nierealistyczne oczekiwać od dziecka dobrych manier przy stole. Jest rzeczą naturalną dla małego dziecka, że będzie chciało zganiać jedzenie i badać je swymi palcami. Załóż mu śliniaczek i przykryj podłogę plastikową,

ceratą i nie narzekaj. Dzieci jedzą w coraz bardziej schludny sposób z wiekiem!

**Wiedz kiedy przestać**

Jeśli twoje dziecko kończy jedzenie, odwraca się lub daje inne znaki, sugerując że ma już dość, czas powiedzieć stop. Zmuszając dziecko do dalszego jedzenia kiedy ma już dość, jeszcze bardziej je rozłości i sprawi, że będzie miało skwaszoną minę.

**Czy czas posiłku jest polem bitewnym?**

- \* Czy twoje dziecko rośnie i ma się dobrze? Jeśli odpowiedź jest pozytywna, nie ma potrzeby się martwić.
- \* Czy twoje dziecko pije dużo napojów? Zbyt dużo soku czy mleka może napelnić jego brzuszek. Stopniowo ogranicz napoje i w zamian dawaj mu więcej zwykłej wody.
- \* Miej pod ręką zdrowe przekąski. Wysoko kaloryczne przekąski t.j. słodkie, ciastka i chipsy mogą zmniejszyć apatyt na zdrową żywność.
- \* Chroń zęby przed próchnicą, pilnując aby słodzona żywność i napoje były spożywane razem z posiłkami, a nie w przerwach między nimi.

**Nie denerwuj Sie**

**bałaganem** Jedzenie rękoma jest zabawą, choć ogólnie na tym etapie jedzenie może oznaczać bałagan. Zamiast narzekać na klejące się ręce, pogódź się z faktem, że bałagan jest częścią zabawy i zdobywania doświadczenia z jedzeniem. Pohamuj chęć ciągłego przecierania ust i rączek dziecka!

**EKSTRA RADA**

Jedzenie w grupie z rodziną lub towarzyszami zabawy uwidacznia społeczny aspekt posiłków i sprawia, że dzieci uczą się na przykładzie.

# Nie pozwól, by nauka korzystania z toalety doprowadzała Cię do szaleństwa

Przy nauce korzystania z nocnika chodzi o odpowiednie zgranie w czasie. Zabierz się do tego odpowiednio, a dziecko przestanie się moczyć zanim się zorientujesz.

Po kilku latach kupowania pieluszek jednorazowych lub prania pieluch tetrowych, prawdopodobnie nie możesz się doczekać, kiedy twój maluszek zacznie używać nocnika. Ale nie spiesz się za bardzo. Kluczem do sukcesu jest czekanie do momentu, kiedy twoje dziecko jest fizycznie i emocjonalnie gotowe. Obserwuj jego kroki i nie czuj się zakłopotana, jeśli inne dzieci uczą się korzystania z nocnika szybciej od twojego dziecka. Wiele dzieci zaczyna w wieku dwóch lat, ale każde dziecko jest inne, więc bądź spokojna i nie poganiaj swojego dziecka.

## Jak zacząć

Rozpoczęcie nauki korzystania z toalety jest powszechnym źródłem niepokoju. Cierpliwość jest niezbędna, by zrobić to prawidłowo. Kiedy zauważysz, że twoje dziecko ma ogólne pojęcie o tym na czym to polega, kup nocnik lub dziecienną deskę sedesową i stołek – zależnie od tego, co chcesz używać – i pozwól mu się przyzwyczajać. Prawdopodobnie początkowo, dziecko będzie tego używać jako zabawki. Możesz je zachęcić by odgadło, do czego to naprawdę służy poprzez zabawę z

**3** sygnały wskazujące na to, że twoje dziecko jest gotowe uczyć się korzystania z nocnika.

- \* Powie Ci, że chce zrobić siusiu lub kupkę. Początkowo, może to być raczej po niż przed! Ale przynajmniej jest świadome tego, że się wypróżniło lub oddało mocz.
- \* Dłuższe przerwy pomiędzy moczeniem się. Dziecko moczy lub robi kupkę po zjedzeniu lub wypiciu i potem może pozostać suche przez dobrych kilka godzin.
- \* Dziecko pokazuje, że jest świadome funkcji ciała. Naśladuje Ciebie idącą do toalety lub wykazuje jakieś inne znaki świadomości tego, co dzieje się w jego ciele.

sadzaniem lalki lub misia na nocnik lub deskę sedesową.

Dziecko w tym wieku uwielbia Cię naśladować, więc pozwól mu iść z Tobą, kiedy idziesz do toalety. Mów o tym, co robisz używając prostych sformułowań i może pozwolić dziecku używać spluczeki, jeśli





## Wasze opinie

'Nie miałam pojęcia jak zacząć uczyć Jess korzystania z toalety, ale moja siostra, która uczyła swoją córkę, podsunęła myśl, bym początkowo posadziła dziecko na nocniku w ubraniu, by pomóc mu zrozumieć o co chodzi.. Powiodło się.'

Sara, 28 lat, Perth

'Zauważyłam, że Duncan miał sucho w pieluszce po swojej popołudniowej drzemce, więc zaproponowałam, aby usiadł na nocnik. Efekt! Nie można go było potem zatrzymać.'

Alison, 24 lata, Ullapool

'Byłam całkiem dobra w dostrzeganiu, kiedy Anna czuła, że coś się zbliża i zachęciłam ją by usiadła na nocnik. Nie trwało to długo kiedy zrozumiała o co chodzi i wówczas zaczęła sama prosić o swój nocnik.'

Rosie, 20 lat, Dumfries

nie boi się jej odgłosu. Unikaj takich słów jak 'brudny', które mogą powodować, że dziecko nie czuje się czyste.

Bądź cierpliwa i staraj się nie oczekiwać zbyt wiele, zbyt szybko. Możesz zdarzyć się, że twój maluch będzie kontrolował oddawanie moczu szybciej niż wypróżnianie się lub na odwrót. Z czasem nauczy się wszystkiego.

### NAUKA KORZYSTANIA Z NOCNIKA BEZ ŁEZ

Oto, co należy robić, aby uniknąć łez w toalecie i napadów złości

#### Zaplanuj to dobrze w czasie

Wybierz okres, kiedy masz dużo czasu. Jeśli twój maluch zaczyna chodzić do żłobka, właśnie się przeprowadziliście, wyjeżdżacie na wakacje, urodziło Wam się kolejne dziecko lub jesteście w trakcie innych zmian, lepiej poczekać do momentu, gdy sytuacja się uspokoi. Bądź również konsekwentna – w ciągu dnia nie przeskakuj z pieluszek na spodenki lub majtki.

**Bądź przygotowana** Jeśli mieszkasz w domku, trzymaj jeden nocnik na górze, a drugi na dole. Upewnij się, że masz nocnik, kiedy wychodzisz. Dobrym pomysłem jest również trzymanie go w samochodzie i branie ze sobą zapasowych ubrań na zmianę.

**Nie zwlekaj** Początkowo, kiedy twój maluch czuje, że mu się chce siusiu lub kupkę, musi iść od razu do toalety, więc nie ignoruj jego we-zwania. W miarę dorastania, będzie w stanie dłużej wytrzymać. Postaraj się ułatwić sobie sprawę. Miesiące letnie mogą okazać się lepszym czasem do nauki korzystania z nocnika, jako, że twoje maleństwo może biegać bez pieluszek. Innym dobrym czasem na wprowadzanie nocnika jest wieczorna kąpiel. Zapisz sobie kiedy twoje dziecko się wypróżnia, żebyś mogła wybrać najlepszy czas w ciągu dnia na podsuniecie nocnika.

#### Wybierz odpowiednie

**ubrania** Nie chcesz spędzać mnóstwa czasu na zmienianiu ubranek swojego malucha, więc upewnij się, że to, co nosi jest łatwe do zdejmowania.

#### Pozwól dziecku ustalić

**tempo** Jeśli wiesz, kiedy twoje dziecko może chcieć użyć nocnika, zachęć je, żeby na nim usiadło. Ale upewnij się, że czuje, że jest to jego wybór – na pewno będziesz świadoma, że maluchy lubią czuć, że kontrolują sytuację.

**Bądź przygotowana na wpadki** Wpadki stanowią nieodłączny element nauki korzystania z nocnika. Kiedy się taki przydarzy, od razu zmień ubranko dziecka i łagodnie zaczęć je do skorzystania z nocnika lub toalety następnym razem. Zrób dokładnie to samo, nawet, jeśli myślisz, że sprawa została już rozwiązana. Z czasem dziecko się nauczy!

**Zachęcaj dziecko używając pochwał.** Jak zawsze, pochwała jest najlepszym nauczycielem twojego dziecka. Powiedz coś takiego, 'byłeś dużym chłopcem/dużą dziewczynką, że skorzystałeś/aś z nocnika', ale nie rób z tego wielkiej sprawy. Na przykład nie nagradzaj dziecka jedzeniem lub zabawkami. Ignoruj przypadkowe potknięcia i nigdy nie gań go za nieużycie nocnika lub za małą wpadkę.

### EKSPERT RADZI *Pielęgniarka środowiskowa*

'Nauka korzystania z nocnika jest zagadnieniem, na temat którego każdy posiada swoje zdanie. Ważną rzeczą jest rozpoznanie momentu, kiedy twoje dziecko jest gotowe. Zmuszanie dziecka do korzystania z nocnika lub toalety może spowodować więcej złego niż dobrego, więc nie spiesz się. Obserwuj wysyłane przez dziecko znaki, mówiące, że mu się chce siusiu lub kupkę – móżg i pęcherz muszą pracować razem, więc zachowuj tempo dziecka i niech to będzie dla niego czas bezstresowy!'

Margaret Duncan, Pielęgniarka środowiskowa SureStart, Dundee

# Dobranoc, pchły na noc

Chcesz, żeby dziecko spało, ale jest to ostatnia rzecz, o której ono myśli. Więc jak zapewnić sobie cichą noc?

## Wasze opinie

'Naomi zawsze wstaje rano wcześniej od nas. Na końcu łóżeczka układam kilka zabawek na czas, kiedy się obudzi i ona bawi się nimi całkiem radośnie do momentu, kiedy my wstaniemy.'  
*Hayley 22, mama Nami, 2 lata*

'Cameron czasem przychodzi do naszego łóżka, ale ja zawsze kładę go z powrotem do jego łóżeczka.'  
*Rachel, mama Cameron'a, 18 miesięcy i Chloe, 3 lata*

Sen -lub raczej jego brak – jest powszechnym problemem dla rodziców. Dla twojego malucha, świat to ekscytujące miejsce z masą nowych rzeczy do nauczenia się każdego dnia, więc sen może się wydawać nudną i niechcianą przerwą. Również w tym wieku, dziecko zrozumie, że jest indywidualnością, oddzielną od mamy i taty. Więc jeśli wychodzisz, dziecko może obawiać się pozostawienia na dobre – przerażająca myśl, w rzeczy samej. Na domiar wszystkiego, dla twojego swawolnego urwisa staje się oczywiste, że zabawa przed snem jest

świetnym sposobem, rozdrażnić dorosłych. Ale nie rozpaczaj – spokojne noce są tylko o kilka kroków stąd.

**Rutyna ma znaczenie.** Jedyną najważniejszą rzeczą, którą możesz zrobić, by upewnić się, że twój maluch i reszta rodziny będą mieli dobrą noc, jest ustalenie prostej i konsekwentnej rutyny zasypiania. Wypracowanie odpowiedniej rutyny zależy od Ciebie, ale może to wyglądać w poniższy sposób:

**Czas kolacji** Rozmawiaj ze swoim dzieckiem na temat tego, jak będzie się zaraz przygotowywać na pójście do łóżeczka.

- \* Grajcie w jakąś spokojną grę i rozmawiajcie o tym, co dziś zrobiliście i o waszych planach na jutro.
- \* Wykąp dziecko w ciepłej wodzie, przygaś światła, zminimalizuj rozproszenie i umyj mu zęby.
- \* Załóż mu piżamę w jego pokoju.
- \* Zakończ bajką (ale niezbyt ekscytującą) lub łagodną piosenką lub rymowanką.
- \* Pocałuj i przytul je i powiedz 'Dobranoc' lub 'Kocham cię', następnie pewnie wyjdź z pokoju bez zbędnego zamieszania.

## EKSTRA RADA

Tak długo jak twoje dziecko jest bezpieczne i nie jest zbyt przyciężone, nic złego mu się nie stanie, jeśli popłacze kilka minut, kiedy obudzi się w nocy. To zachęca go, by nauczyło się raczej uspokajać samemu, niż polegać na Tobie.

**Czas na drzemkę?** Maluchy potrzebują jedną lub dwie drzemki w ciągu dnia. Zazwyczaj, jednoroczne dziecko potrzebuje około godziny rano i popołudniu. Dwulatek potrzebuje zwykle godzinę po południu, ale w wieku trzech lat większości maluchom wystarczy krótka drzemka po południu lub nawet wcale.

Pomiędzy 15 i 18 miesiącem twoje dziecko może osiągnąć etap, w którym jedna drzemka jest niewystarczająca, ale dwie to zbyt wiele. To samo może wystąpić w wieku trzech lat, kiedy drzemka może być w ogóle pominięta. Nie martw się – problem sam się rozwiąże. W międzyczasie, jeśli dziecko zaśnie w wózku spacerowym, nie przeszkadzaj mu. Czasem w tych przejściowych okresach wcześniejsze położenie dziecka do łóżka pomaga. Nawet, jeśli twój maluch właściwie nie śpi w ciągu dnia, spokojna chwila po obiedzie powinna pomóc mu się zrelaksować i ożywić.

debbie

zapytaj

**P** Moja dwuletnia córka, Maya, ciągle wychodzi z łóżeczka. Czy myślisz, że czas przenieść ją do łóżka? Jak powinnam to zaaranżować?

Julie, Strathclyde

**O** Większość maluchów gotowa jest przenieść się do swego własnego łóżka pomiędzy drugim a trzecim rokiem życia, a Maya pokazuje Ci w sposób niedwuznaczny, że osiągnęła ten etap. Możesz pomóc się jej przygotować przez zaangażowanie jej w wybór jakiejś pościeli dla 'dużej dziewczynki'.

W dniu przeprowadzki, pozwól jej pomóc w ścieleniu jej nowego łóżka i otocz je jej ulubionymi zabawkami. Zachowaj jej dotychczasowy porządek kładzenia do łóżka. Stanowczo życz jej 'dobrej nocy' i wyjdź z pokoju pewnym krokiem. Jeśli wyjdzie z łóżka, natychmiast połóż ją z powrotem. Powiedz jej, że wrócisz ją skontrolować i upewnić się, że to zrobisz. Początkowo, możesz również użyć barierek.

**EKSPERT RADZI** *Pielęgniarka środowiskowa*

'Dzieci muszą nauczyć się chodzić spać i porządek kładzenia ich do łóżka przyniesie im korzyści. Wykap swoje dziecko, opowiedz mu bajkę, daj kolorowaną lub może układankę i utul je w łóżku przez 20-30 minut. Trochę dłużej, a dziecko zapomni po co założyłaś mu piżamkę!'

Margaret Duncan, Pielęgniarka środowiskowa SureStart, Dundee

**ILE GODZIN WYSTARCZY?** Maluchy znacznie różnią się pod względem ilości potrzebnego snu. Poniżej tabela pokazuje ogólne wytyczne

Wiek twojego dziecka *	Potrzebna liczba godzin *	Ilość Godziny w nocy *	Sugerowana ilość drzemek *
12 miesięcy	13½	11½	2
18 miesięcy	12½	11½	1
24 miesięcy	12	11	1
36 miesięcy	11	10	1

**ZASADY DOBREGO SNU**

**Nie pozwól swojemu maluchowi rządzić Tobą**

**Wycisz dziecko** Staraj się utrzymać ciszę i spokój przez około godzinę przed położeniem dziecka do snu, aby było ono w nastroju do odpoczynku.

**Ogranicz swój entuzjazm** Unikaj ostrych i karkołomnych gier oraz strasznych historii i programów telewizyjnych.

**Rób to delikatnie** Ostrzeż dziecko, że już prawie czas do łóżka, żeby nie było to dla niego niespodzianką.

**Łóżka służą do spania**

Nigdy nie gmatwaj sprawę spania poprzez wysyłanie swego maluszka do łóżeczka lub łóżka za karę.

**Wpadnij w rutynę**

Trzymaj się regularnego czasu snu. Dzieci śpią najlepiej, jeśli kładą się spać i wstają mniej więcej o tej samej porze.

**Żadnych pobłażliwych opcji**

Nie pozwól, by twoje dziecko uzależniło się od napojów, telewizji lub przyzwyczajenia typu bycie poklepywanym lub kołysanym do snu.

**Trzymaj nerwy na wodzy**

Zmiany w codziennym porządku dnia – jako rezultat ząbkowania, choroby, narodzin nowego dziecka, Świąt Bożego Narodzenia lub wczasów – mogą zakłócić wzór zasypiania. Przyzwyczaj się do tego i staraj się nie wpadać w złe nawyki. Jeśli zachowujesz się konsekwentnie, dziecko wkrótce powróci do zwykłego porządku.

**Znaki ostrzegawcze**

Jeśli twoje dziecko wydaje się podirytowane w ciągu dnia, może to oznaczać, że jest przemęczone. Spróbuj położyć je do łóżka trochę wcześniej.

# Nie chce spać, nie będzie spać

Zbytne podekscytowanie lub złe nawyki mogą szybko prowadzić do problemów ze snem. Zobacz, w jaki sposób ich uniknąć.

Rutyna nigdy nie jest tak ważna, jak w porze snu. Złe nawyki są trudne do przezwyciężenia – więc nie daj się skusić łatwymi rozwiązaniami.

## PROBLEM: ON NIE CHCE IŚĆ DO ŁÓŻKA

\* Dlaczego? Opór przed pójściem do spania jest powszechny w tym wieku. Zmiany rozwojowe mogą mieć wpływ na zasypianie. Nawet czysta ekscytacja wszystkimi nowymi czynnościami, które uczy się wykonywać twój maluch, może sprawić, że pod koniec dnia ciężko jest położyć go do snu.

## ROZWIĄZANIA:

- \* Ustal rutynę zasypiania (patrz poprzednia strona) by pomóc swojemu maluszkowi wprowadzić się w nastrój do spania.
- \* Upewnij się, że twoje dziecko ma wystarczającą ilość zajęć, aby wymęczyło się w czasie dnia – ale unikaj zbyt dużego pobudzenia tuż przed położeniem go do łóżka.

- \* Upewnij się, że miejsce, w którym śpi, jest przyjemne.
- \* Kiedy już położysz dziecko do łóżka, powiedz dobranoc i szybko wyjdź z pokoju.
- \* Bądź konsekwentna. Jeśli twoje dziecko ciągle wychodzi z łóżka, delikatnie pomóż mu wrócić, bez robienia zamieszania, pogaduszek lub zwracania uwagi – bez względu na to ile podejść będzie potrzebnych.
- \* Nie poddawaj się poprzez przyprowadzanie dziecka do salonu lub pozwalanie na oglądanie telewizji.
- \* Unikaj przemęczania dziecka poprzez zapewnienie drzemki (lub dwóch) w ciągu dnia, jeśli jest to ciągle potrzebne.

## PROBLEM: ONA BUDZI SIĘ W NOCY

- \* Dlaczego? My wszyscy na krótko się wybudzamy w miarę przechodzenia przez cykle płytszego i głębszego snu, ale maluchy czasem budzą się całkowicie podczas jednego z płytszych cykli i jest im ciężko zasnąć ponownie.

DOŚWIADCZENI RODZICE

**STARY WYGA** Pod koniec dnia, postaraj się poświęcić trochę czasu każdemu dziecku z osobna poprzez rozłożenie ich czasu kładzenia się do łóżka.

## ROZWIĄZANIA:

- \* Zostaw dziecko same przez krótką chwilę i zobacz czy jest w stanie samo się uspokoić.
- \* Jeśli nie, wejdź do niego i uspokój delikatnie, potem stanowczo powiedz 'Dobranoc' i wyjdź z pokoju. Może będziesz musiała powtórzyć to kilka razy. Za każ-dym razem, kiedy dziecko zaczyna płakać, poczekaj trochę dłużej zanim pójdziesz je uspokoić.
- \* Nie poddawaj się i cokolwiek robisz, nie nagradzaj go za obudzenie się poprzez zabranie go z jego pokoju.

## PROBLEM: ONA CIĄGLE PRZYCHODZI DO NASZEGO ŁÓŻKA

- \* Dlaczego? Ponieważ uchodzi jej to na sucho. Jednym ze sposobów, w jaki maluchy mogą wykorzystać swoją rosnącą niezależność, jest wychodzenie ze swego łóżka i wchodzenie do twojego. Będą kontynuować, dopóki nie skończysz z tym.

**ŻÓŁTODZIÓB** Jako świeżo upieczona mama, bądź przygotowana na skracanie się długości czasu snu swego malucha w miarę jego dorastania i odpowiednio dostosuj czas kładzenia dziecka do łóżka.

ŚWIEŻO UPIECZENI RODZICE

## ROZWIĄZANIA:

- \* W czasie dnia powiedz swojemu dziecku, 'W ciągu nocy każdy śpi w swoim własnym łóżku.' Jakkolwiek trudne to jest i bez względu na to, jak jesteś zmęczona, jeśli dziecko wstanie lub przyjdzie do twojego łóżka, połącz je z powrotem i uspokój łagodnie, ale zdecydowanie. Potem wróć do swojego łóżka.
- \* Bądź gotowa na powtarzanie tego i nie poddawaj się. Po kilku nocach, dziecko powinno zrozumieć o co chodzi. Możesz je nagradzać za zostawanie w łóżku poprzez stosowanie mapy nieba (star chart).

## PROBLEM: ON BOI SIĘ CIEMNOŚCI

- \* Dlaczego? W tym wieku twój maluszek rozwija aktywną wyobraźnię.

## ROZWIĄZANIA:

- \* Unikaj przerażających programów telewizyjnych i bajek.
- \* Używaj nocnej lampki.
- \* Jeśli dziecko obudzi się z koszmaru, zostań z nim przez chwilę i wyjaśnij, że to tylko sen.
- \* Jeśli twoje dziecko budzi się regularnie z koszmaru, zapytaj je czy jest zasmucone lub zmartwione czymś. Stresujące wydarzenie, takie jak rozpoczęcie żłobka lub przyjscie na świat nowego dziecka, może być przyczyną. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką środowiskową, jeśli koszmary nie ustąpią.

# Pojawienie się nowego potomka

Przygotowanie swojego dziecka na pojawienie się nowego członka rodziny, zaoszczędzi Ci łez.



Pojawienie się kolejnego dziecka na pewno spowoduje trochę zamieszania, ale podejmując przygotowania możesz ten czas uczynić radosnym wydarzeniem dla całej rodziny.

Sedno sprawy tkwi w zaangażowaniu twojego dziecka od samego początku. Pozwól mu dotknąć twojego brzucha i mów o tym jak dziecko rozwija się w twoim brzuchu – nie naciskaj jednak jeśli twój maluch nie jest zainteresowany. Pokaż mu gdzie jego braciszek lub siostrzyczka będzie spała po narodzinach i poproś je o pomoc wybierając akcesoria dla noworodka, t.j. ubrania i zabawki.

**Powiedz mu jak będzie to dokładnie wyglądało** Realnie rzecz biorąc twój maluch nie będzie wstanie bawić się z noworodkiem. Porozmawiaj o tym jakie są noworodki, o tym co mogą i czego nie mogą robić. Zabierz swoje dziecko z wizytą to rodzin z noworodkami, aby wiedziało czego może się spodziewać.

**Utrzymaj stabilizację** Upewnij się, że twoje dziecko spędzi mnóstwo czasu z osobą, która będzie się nim zajmowała kiedy ty zaczniesz rodzić. To samo dotyczy wszystkich innych opiekunów. Upewnij się również, że powiesz swojemu dziecku

o rzeczach, które nie ulegną zmianie, na przykład chodzenie do przedszkola, odwiedzanie babci w środy.

**Planuj zawczasu** Dokonaj zmian takich jak przeniesienie dziecka z łóżeczka dziecinnego do łóżka dużo wcześniej, aby nie czuło się ono odrzucone. Nigdy nie mów, 'Musisz się przenieść z łóżeczka, żeby zrobić miejsce dla dzidziusia. Unikaj większych zmian t.j. rozpoczęcie nauki korzystania z nocnika lub uczęszczania do przedszkola w pobliżu terminu rozwiązania.

**Pierwsze spotkanie** Kiedy twoje dziecko spotka swojego nowego/nową braciszka/siostrzyczkę po raz pierwszy, postaraj się, aby dzidzius był wtedy w łóżeczku raczej niż w twoich ramionach. Najlepiej pozwolić dziecku zdecydować odnośnie tempa. Jeśli chce potrzymać dzidziusia, pomóż mu to uczynić – ale nie nalegaj.

**Bądź tolerancyjna** Jeśli twoje starsze dziecko powie, że nienawidzi dzidziusia i że chce żeby wrócił skąd przyszedł, nie krytykuj go ani nie gań. Zrozum jego uczucia i pomóż mu poradzić sobie z nimi. Powiedz coś w rodzaju, 'Zdaje mi się że chcesz, aby wszystko było tak jak przed narodzinami twojego braciszka/siostrzyczki. Chodź tutaj, przytulmy się'.

debbie

zapytaj

**B** Planujemy kolejne dziecko. Kiedy mam to powiedzieć mojemu 2-letniemu dziecku? Sue, 21 lat.

**O** Jak tylko zaczniesz podejrzewać, że jesteś w ciąży, zacznij mówić o rodzinie, zwróć uwagę na braci i siostry przyjaciół i krewnych, tak żeby twoje dziecko zaczęło je postrzegać jako część codziennego życia. Najlepiej zakomunikować tą nowinę, w tym samym czasie co i innym osobom, tak aby dziecko nie dowiedziało się przez przypadek. Dzieci poniżej trzeciego roku życia nie mają pojęcia o czasie, a dziewięć miesięcy może wydawać się wiecznością. Postaraj się mu przybliżyć kiedy maluch ma się urodzić, mówiąc np. że dziecko przyjdzie na świat latem lub po

**B** Od czasu kiedy urodziła się moja córeczka Amie, mój synek Liam stał się przyłepką. Chce pić z jej butelki i zaczął się budzić w nocy. Julie, 27 lat.

**O** Często zdarza się, że dzieci po narodzinach rodzeństwa stają się bardziej dziecinne. Mogą chcieć pić z butelki lub być karmiona piersią, zaczynają się moczyć, budzą się w nocy lub mają napady złości. Jak zwykle, staraj się ignorować złe zachowanie i zwracaj uwagę tylko na dobre. Wykorzystuj każdą sytuację, żeby chwalić je za bycie starszym/starszą braciszkiem/siostrzyczką.

# Przyjaciel czy wróg?

**Bójki między rodzeństwem z powodu zabawek czy terytorium są nieuniknione, ale odpowiednio sprytna taktyka może załagodzić utarczki.**

## Wasze opinie

'Ponieważ moje dzieci są w różnym wieku i różnej płci, większość czasu bawią się wspólnie bez większych problemów, ale zdarza się czasami, że mój synek zabiera córeczce zabawki, a wówczas zaczyna się prawdziwe piekło. Kiedyś mnie to martwiło, ale teraz najlepszą rzeczą jest zupełne zignorowanie tego, co zazwyczaj powoduje, że przestają.'  
*Romey, 19, mama Rebecci, 3 lata i Mathew, 1 rok*

gdzie mogłoby trzymać swoje rzeczy. Jeśli nie masz osobnych sypialni dla dzieci, daj im własną szufladę, kąć pokoju czy skrzynię na trzymanie różnych bibelotów.

**Bądź sprawiedliwa/y** Nigdy nie porównuj dzieci i nie stawiaj jako przykład jednego drugiemu. 'Dlaczego nie możesz być taki/a jak twój brat/siostra?' to może zranić każde dziecko bez względu na wiek.

**Trzymaj się od tego na dystans** Kiedy wybuchnie sprzeczka, staraj się zachować dystans, dając im samym szansę na rozwiązanie problemu. Cokolwiek zrobisz, nie stawaj po niczyjej stronie. *стопоны.*

**Przerwij przemoc.** Wyraz absolutnie jasno, że nie będziesz tolerować agresywnego zachowania. Jeśli dzieci zaczną brzydko się zachowywać, rozdziel je spokojnie i namów je aby spędziły trochę czasu w osobnych pomieszczeniach, aby mogły ochłonać.

**Zachowaj spokój** Staraj się pozostać spokojna/y. Jeśli sama/sam zdenerwujesz się, będziesz na nich zwracał/a uwagę pomimo złego zachowania, co może jeszcze pogorszyć sytuację.

**Jasno wyraż oczekiwania** Daj swoim dzieciom do zrozumienia, że nie spodziewasz się że będą najlepszymi przyjaciółmi przez cały czas, oczekujesz jednak od niech, że będą szanować różnice między sobą, będą dzielić się i omawiać sprawy a nie bić się.

### **Ekspert radzi** *Pielęgniarka środowiskowa*

'Wszystkie dzieci rywalizują ze sobą i będą próbowały narzucić swoją władzę, bez znaczenia czy są najmłodsze czy najstarsze – tylko żeby przypomnieć wszystkim o sobie. Spróbuj zająć się czynnościami, w które każdy członek rodziny może się zaangażować, bez względu na wiek, aby pokazać im w czym każdy jest dobry. Podnieś Cię to również jako rodzica na duchu, kiedy zobaczysz swoje dzieci radośnie bawiące się razem.'

*Margaret Duncan, Sure Start health visitor, Dundee*

### **EKSTRA RADA**

Zachowaj spokój. Jeśli sama/sam zdenerwujesz się, będziesz na nich zwracał/a uwagę pomimo złego zachowania, co może jeszcze pogorszyć sytuację.

**Jeśli twój dom jest strefą wojny, nie rozpaczaj. To normalne, że bracia i siostry angażują się bójki. Jest to jeden ze sposobów uczenia się jak się dzielić, czekać na swoją kolej oraz współżyć z innymi osobami. Skorzystaj z naszych porad aby zażegnać kłótnie.**

**Daj im trochę siebie na wyłączność** Spróbuj spędzić z każdym dzieckiem trochę czasu osobno – może przy kładzeniu do łóżka lub kiedy starsze dziecko jest w przedszkolu lub szkole.

**Daj im trochę prywatności** Postaraj się zapewnić każdemu dziecku trochę prywatnej przestrzeni

Znajdujesz się w wyjątkowej sytuacji kiedy to możesz mieć pozytywny wpływ na zdrowie twojego malucha nie tylko teraz, ale przez całe jego życie. Niemniej jednak, wszystkie dzieci chorują od czasu do czasu, jak również zdarzają im się sporadyczne wypadki. Ta część ma Ci pomóc w tym, jak zapewnić swojemu dziecku bezpieczeństwo i zdrowie na każdym jego kroku.

**\* utrzymaj dziecko w dobrym zdrowiu  
...zrób to dobrze**

#### W TEJ CZĘŚCI ZNAJDZIESZ

[OD STÓP DO GŁÓW](#)['NIE CZUJĘ SIĘ DOBRZE'](#)[BĄDŹ W  
POGOTOWIU](#)[PRZESYŁKA SPECJALNA](#)[PO PIERWSZE  
BEZPIECZEŃSTWO](#)[TWOJA SŁUŻBA ZDROWIA](#)

# Od stóp

## EKSTRA RADA

Chwal swojego malucha za mycie zębów, ale upewnij się, że Ty zawsze wykonujesz główną część szczotkowania, do wieku co najmniej siedmiu lat.

Drobne problemy zdrowotne są czymś normalnym dla większości dzieci w wieku od trzynastu miesięcy do trzech lat, ale możesz je ograniczyć do minimum czyniąc opiekę zdrowotną częścią swojej codziennej rutyny.

### Stopy

- \* Pozwól aby twój maluch chodził na boso w domu (upewnij się, że podłoga jest czysta i bezpieczna). Powoduje to, że stopy rozwijają się prawidłowo.
- \* Na dwór wybierz wygodne i lekkie buty z elastycznymi, przeciw-poślizgowymi podeszwami.
- \* Mierz dziecku stopy co 6 do 8 tygodni, ponieważ rosną one szybko w tym wieku.
- \* Upewnij się, że skarpetki twojego dziecka zawsze pasują – zbyt obcisłe skarpetki mogą również uszkodzić stopy.
- \* Miej oko na paznokcie u nóg i zawsze przycinaj je krótko wzduż płytki.
- \* Jeśli coś jest nie tak ze stopami twojego dziecka lub jeśli chodzi ono w dziwny sposób, porozmawiaj z twoją pielęgniarką środowiskową lub lekarzem pierwszego kontaktu GP.

### Drogi

#### Moczowe/Genitalia

- \* Utrzymaj obszar genitaliów w czystości i stosuj krem ochronny, aby zapobiec wysypce, jeśli jest taka potrzeba.
- \* Jeśli pojawi się wysypka, pozwól dziecku chodzić bez pieluchy i zwróć się do pielęgniarki środowiskowej o poradę.
- \* Uważaj na owsiki. Wyglądają one jak małe, białe nitki w kupce dziecka. Twój farmaceuta lub pielęgniarka środowiskowa będą w stanie doradzić Ci odnośnie leczenia.
- \* Szukaj porady medycznej u twojej pielęgniarki środowiskowej lub lekarza pierwszego kontaktu GP jeśli twoje dziecko ma często zatwardzenia, luźne stolce czy też krew w stolcach.

### Skóra

- \* Przecieraj delikatnie twarz i ręce dziecka przed i po jedzeniu. Uważaj na delikatną skórę! Nie używaj chusteczek pielęgnacyjnych dla niemowląt zbyt często.
- \* Przycinaj paznokcie.
- \* Umyj dziecko codziennie, wysusz je i nałóż krem nawilżający, jeśli zajdzie potrzeba.
- \* W lecie rozprowadź na skórze krem przeciwsłoneczny z filtrem ochronnym minimum 15 i ubierz je w luźne ubrania i kapelusz.
- \* Zawsze nakładaj więcej kremu przeciwsłonecznego po wyjściu dziecka z wody.

### Włosy

- \* Utrzymuj włosy w czystości i czesz je za pomocą szczotki lub grzebienia.
- \* Uczyń mycie włosów zabawą oraz zapobiegaj łzom w czasie kąpieli używając specjalnej czapeczki ochronnej, tzw. shampoo shield albo myjki do twarzy.
- \* Uważaj na wesz głowową (gnidy). Można je zaobserwować na włosach dziecka blisko skóry głowy. Twój farmaceuta lub pielęgniarka środowiskowa może doradzić Ci najlepsze produkty do ich pozbycia się.
- \* Regularne przeczesywanie grzebieniem o wąskim rozstawie ząbków, co najmniej dwa razy w tygodniu, pomoże powstrzymać poważniejszą wszawicę głowową.
- \* Podobno szampony i spraye prewencyjne w rzeczywistości nie przeciwdziałają wszawicy głowowej.

### Płuca

- \* Nie pal nigdy w obecności dziecka i nie używaj aerozoli lub odświeżaczy do powietrza włączanych do kontaktu, gdyż mogą one pogorszyć problemy z płucami, t.j. astmą.
- \* Upewnij się, że twój maluch ma mnóstwo świeżego powietrza.
- \* Skonsultuj się z twoim lekarzem lub pielęgniarką środowiskową, jeśli u twojego dziecka pojawi się świszczący oddech, kaszel (zwłaszcza w nocy) oraz problemy ze złapaniem oddechu czy też ból i ucisk w klatce piersiowej. Wszystkie powyższe symptomy są objawami astmy.



# Do głów

## ZĘBY

- \* Myj zęby dwa razy dziennie miękką dziecięcą szczoteczką. Nałóż na szczoteczkę odrobinę wielkości groszku pasty do zębów dla dorosłych zawierającej 1000ppm fluoru. Pasty dla dzieci nie zawierają odpowiedniej ilości fluoru.
- \* Nie przepłukuj ust dziecka wodą – pozwól mu wypłuć resztki pasty, aby fluor pozostał w jego ustach.
- \* Pozwól aby dziecko widziało całą rodzinę myjącą zęby.
- \* Osobiście nadzoruj szciotkowanie zębów do czasu kiedy dziecko skończy 7 lat.
- \* Regularnie wymieniaj szczoteczki do zębów.
- \* Zarówno Ty, jak i twoje dziecko, powinniście regularnie uczęszczać na wizyty u dentysty.

\* Leczenie zębów w ramach NHS (Służba Zdrowia) w Szkocji jest całkowicie bezpłatne dla dzieci do 16-tego roku życia. Skontaktuj się z health board (lokalny zarząd służby zdrowia), aby uzyskać informacje odnośnie dentystów Służby Zdrowia na twoim

## OCZY

- \* Unikaj podrażnienia oczu dziecka nigdy nie paląc w jego obecności.
- \* Skonsultuj się z twoją pielęgniarką środowiskową lub lekarzem jeśli twój maluch wydaje się mieć problemy ze wzrokiem.
- \* Sygnały, które mogą świadczyć o powyższym to zez, zamykanie lub przysyłanie jednego oka, częste pocieranie oczu lub też historia problemów ze wzrokiem w rodzinie.

## USZY

- \* Uszy oczyszczają się same. Nigdy nie wkładaj pałeczek kosmetycznych do uszu!
- \* Pociąganie lub chwytanie się za uszy przez dziecko może być objawem infekcji ucha.
- \* Skontaktuj się z lekarzem jeśli twoje dziecko jest rozdrażnione, odczuwa ból i z ucha sączy mu się wydzielina.
- \* Problemy z uszami lub ze słuchem mogą spowodować problemy z mową.

# ‘Nie czuję się dobrze’

Od czasu do czasu każdy maluch kiepsko się czuje, choć zwykle nie jest to nic poważnego. Zobacz, jak utrzymać go w dobrym zdrowiu – i przejść z nim przez ciężkie chwile.

Maluchy, zwykle częściej niż starsze dzieci i dorośli, zapadają na lekkie choroby takie jak kaszel i przeziębienie, ponieważ ich system odpornościowy ciągle się rozwija. A więc należy się spodziewać sporadycznych napadów

choroby. Może to im również pomóc w wytworzeniu odporności. Ale zbyt wiele chorób może dziecko (i Ciebie) wycieńczyć. Zdrowe pożywne jedzenie, regularna aktywność, świeże powietrze i kilka prostych zasad higieny może pomóc w utrzymaniu

zdrowia dziecka i zapobiegnie wielu powszechnym chorobom.

## 6 prostych sposobów na bycie zdrowym

- \* Utrzymuj podłogi w czystości oraz regularnie zmieniaj i pierz pościel, ubrania, ręczniki i miękkie zabawki. Zwróć uwagę na nagromadzoną pleśń lub roztocza kurzowe, które mogą wywołać alergię, takie jak astma.
- \* Utrzymuj w czystości powierzchnie w kuchni i nie pozwól zwierzętom domowym zbliżać się do jedzenia dla ludzi. Zawsze miej osobne deski do krojenia mięsa/drobiu i warzyw/chleba.
- \* Utrzymuj porządek w domu, aby uniknąć wypadków (zobacz również strony 52-53).
- \* Upewnij się, że twój maluch myje ręczki po wyjściu z toalety. Rób to również sama, jak również po zmianie pieluszki i wytarciu nosa.
- \* Nigdy nie pal i nie pozwalaj innym palić w pobliżu twego dziecka, zarówno w domu, jak i w samochodzie.
- \* Upewnij się, że twoje dziecko otrzymuje wszystkie szczepionki (patrz strona 54) i jest poddawane zalecanym wizytom kontrolnym.

### CZY MOJE DZIECKO JEST CHORE?

Ty możesz najlepiej ocenić stan zdrowia swojego dziecka, więc jeśli myślisz, że jest chore, nawet, jeśli dokładnie nie wiesz, co mu dolega, nie wahaj się zasięgnąć porady lekarskiej. Klasyczny przykładem choroby jest gorączka. Twoje dziecko może ją mieć, jeśli jest rozpalone lub czuje się rozgrzane i spocone, bądź gdy temperatura, mierzona termometrem, wynosi powyżej 38°C lub 100.4°F. Możesz użyć termometr paskowy lub cyfrowy niebijący się; możesz również sprawdzić

pobieżnie temperaturę poprzez przyłożenie ręki do czoła.

Inne objawy sugerujące, że twoje dziecko kiepsko się czuje, to ciekący nos, kaszel i katar, wysypka, dłuższe spanie, brak apetytu, większa marudność, przytulanie się i brak energii. Jeśli temperatura twojego malucha nie powstrzymuje go od zabawy i normalnego jedzenia, prawdopodobnie nie ma czym się martwić. Pamiętaj, jeśli jesteś zaniepokojona, bez względu na jego temperaturę dzwoń po swoją pielęgniarkę środowiskową lub lekarza. Oczywiście możesz też dzwonić do NHS 24 (zobacz poniżej) po darmową, poufną informację i poradę, jeśli przychodnia twojego lekarza jest zamknięta.

To pogotowie zawsze znajdzie potrzebnego lekarza lub skontaktuje się ze szpitalem.

■ **NHS 24:**  
**08454 24 24 24**

### EKSTRA RADA

Jesteś osobą, która najlepiej zna zdrowie swojego malucha, więc kieruj się swoim instynktem, jeśli uważasz, że coś jest nie tak i że dziecko powinno być zbadane przez lekarza.

### JEŚLI TWÓJ MALUCH MA TEMPERATURĘ

- \* Zachęć go do odpoczynku i picia dużej ilości płynów.
- \* Dziecko nie musi zostawać w łóżku, chyba, że samo chce. Może przebywać z Tobą tak długo, jak tylko może odpoczywać.
- \* Unikaj ekscytujących gier i zabawek. Róbcie coś spokojnego, dopóki nie poczuje się lepiej.
- \* Utrzymuj niską temperaturę w pokoju – jeśli jest gorąco, otwórz okno.
- \* Załóż dziecku tylko pieluszkę lub majtki, jeśli umie korzystać z toalety.
- \* Jeśli leży w łóżku, odkryj pościel lub koc, jeśli zaczyna się pocić.
- \* Podaj bezcukrowy paracetamol w syropie lub ibuprofen dla dzieci. Zawsze stosuj zalecaną dawkę. Pamiętaj, by nigdy nie dawać aspiryny dziecku poniżej 16 roku życia.

### OPIEKA NAD CHORYM DZIECKIEM

Dzieci są zwykle zmęczone i zrzędlawe, kiedy chorują, więc bądź cierpliwa i spodziewaj się, że twoje dziecko będzie bardziej wymagające. Może potrzebować więcej snu, więc pozwól mu zostać w łóżku, jeśli o to prosi. Prawdopodobnie będzie chciało, byś była w pobliżu, więc przygotuj się na spędzanie czasu czytając i oglądając razem telewizję. Nie zmieniaj niczego i utrzymuj spokój – teraz nie czas na odzwyczajanie dziecka od smoczka lub zmianę planu dnia. Jeśli dziecko jest głodne, daj mu coś lekkiego do jedzenia i podawaj dużo napojów (picie jest ważniejsze, niż jedzenie, kiedy dziecko jest chore). Kiedy poczuje się lepiej, może wyjść na dwór, jeśli pogoda jest ładna, ale niech zostanie w domu, jeśli jest zimno, wilgotno i mgliście.

### ZAWSZE DZWOŃ DO LEKARZA LUB NHS 24 OUT OF HOURS (NHS 24 po godzinach) JEŚLI:

- \* Twoje dziecko ciągle płacze i nie daje się utulić.
- \* Czuje się śpiące i nie chce wstać.
- \* Ma gorączkę, która trwa dłużej niż trzy dni.
- \* Wydaje się, że stan dziecka nie poprawia się po operacji lub po odbytym leczeniu choroby.

# Bądź w pogotowiu

Nie wahaj skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu GP jeśli niepokoją Cię poniżej opisane objawy.

## ATAKI I GORĄCZKI

Gwałtowny wzrost temperatury może powodować drgawki gorączkowe lub atak. Dziecko sztywnieje, traci przytomność, odrzuca głowę do tyłu, a jego kończyny drgają. Blednie, a z ust może wydobywać się piana. Atak kończy się po kilku minutach i dziecku wracają normalne kolory oraz przytomność lub zapada w głęboki sen. Około jedno na dwadzieścia dzieci jest tym dotknięte. Ataki te są przerażające do oglądania, ale zwykle niegroźne.

## Co należy robić

- \* Ułóż dziecko w bezpiecznej pozycji (zdjęcie), kładąc je na boku.
- \* Połóż ubranie, ale nie próbuj przytrzymywać dziecka.
- \* Nie wsadź mu niczego do buzi i usuń wszystko, co mogłoby zostać połknięte.

## Zawsze zwróć się o pomoc lekarskiej

- \* Gdy konwulsje wystąpiły po raz pierwszy.
- \* Jeśli stan dziecka nie poprawia się po ustaniu konwulsji.
- \* Jeśli konwulsje trwają dłużej niż pięć minut.
- \* W przypadku kłopotów z oddychaniem.
- \* Jeśli po ustaniu konwulsji przychodzi następna.

Zawsze zgłaszaj przypadki konwulsji swemu lekarzowi GP.

## ZAPALENIE OPON MÓZGOWYCH: WCZESNE OBJAWY

Nazwa zapalenie opon mózgowych wywołuje przerażenie u każdego rodzica. Możesz znać klasyczne znaki ostrzegawcze, t. j.:

- \* ból głowy
- \* sztywny kark
- \* wrażliwość na światło
- \* punkciki lub purpurowa wysypka plamista, która nie blaknie po przyciśnięciu szklanką.

Ale czy wiedziałaś, że istnieją inne objawy zapalenia opon mózgowych? Należą do nich:

- \* zimne ręce i dłonie
- \* cętki na skórze
- \* ból nóg

Badania pokazują, że objawy te często występują wcześniej, niż te klasyczne, więc gdy zauważysz je u dziecka, nie opóźniaj konsultacji – natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

DOŚWIADCZENI RODZICE

**STARY WYGA** Jedno dziecko może z uśmiechem odstawić smoczek, ale dla rodzeństwa będzie on obsesją i będziesz musiała oduczyć dziecko.

**ŻÓŁTODZIÓB** Smoczek może działać uspokajająco na nowo narodzone dziecko, ale aby uniknąć przyszłych problemów należy kontrolować jego używanie od samego początku.

ŚWIŻEO UPIECZENI RODZICE

## ZAPOBIEGANIE: JAK PRAWIDŁOWO MYĆ RĘCE

Mycie rąk twego malucha pomoże go chronić przed zakażeniami żołądka i innymi chorobami

- \* Myj ręce dziecka przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety i po zabawie ze zwierzętami domowymi.
- \* Pozwól mu patrzeć, jak Ty myjesz ręce. Maluch lubią naśladować to, co Ty robisz.
- \* Pokaż mu jak myć ręce pomiędzy palcami, używając mydła i wody.
- \* Pomóż mu poprzez podniesienie do umywalki lub użycie podręcznego krzeselka.
- \* Zrób z tego zabawę poprzez śpiewanie rymowanki lub piosenki.

## ZAPOBIEGANIE: JAK OGRANICZYĆ UŻYWANIE SMO CZKA

Smoczek mógł być pociechą dla twojego malucha, kiedy był jeszcze niemowlakiem, ale przedłużenie jego używania może spowodować problemy. Oto porady, jak się go pozbyć – bezboleśnie.

- \* Skróć czas używania smoczka poprzez ograniczenie jego używania do określonych pór, jak pora kładzenia się do łóżka lub, gdy dziecko jest chore.
- \* Użyj czegoś, co odwróci jego uwagę, kiedy prosi o smoczek.
- \* Chwal swego malucha za nieużywanie smoczka.
- \* Wskazuj na inne dzieci, które nie używają smoczków.
- \* Bądź spokojna i ignoruj wszystkie protesty. Dziecko ostatecznie wyrośnie z używania smoczka.
- \* Bądź odważna – wyrzuc smoczek! Jeśli nie masz smoczka w domu, nie będzie Cię kusić, by się poddać, kiedy protesty stają się zbyt głośne

# Przesyłka specjalna

Jeśli twoje dziecko potrzebuje specjalistycznej opieki medycznej, będziesz potrzebować całej swej energii fizycznej i emocjonalnej. Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz przez to przechodzić sama.

## 7 ważnych pytań

- \* Jaka jest nazwa schorzenia mojego dziecka?
- \* Jak schorzenie to może być leczone lub jak sobie radzić z nim?
- \* Jakiej dodatkowej opieki będzie wymagać moje dziecko i kto ją zapewnia?
- \* Jak długo będę musiała czekać na opiekę, którą potrzebuje moje dziecko?
- \* Gdzie mogę uzyskać więcej informacji na temat schorzenia mojego dziecka?
- \* Czy istnieją jakieś grupy wsparcia lub instytucje charytatywne, które mogą pomóc mojemu dziecku, mnie lub moim pozostałym dzieciom?
- \* Czy możecie mnie skontaktować z innymi rodzicami dzieci z tym samym schorzeniem?

Ta ocena może być pierwszą z wielu w życiu. Możesz być spokojna, że zespół będzie się starał zaangażować Cię ściśle w podejmowanie wszystkich decyzji odnośnie opieki nad twoim dzieckiem.

W przypadku chorób przewlekłych, upośledzenia lub problemów rozwojowych, behawioralnych lub emocjonalnych, dostępne są usługi wspierające Ciebie i twoje dziecko. Lekarze, terapeuci zajęciowi, logopedzi, fizjoterapeuci, okuliści i laryngolodzy, dietetycy, psychologowie i pielęgniarki są gotowi do pomocy.

## Uzyskaj informacje na temat systemu opieki.

W czasie porodu lub podczas pierwszych wizyt kontrolnych u lekarza może zostać stwierdzone, że twój maluch potrzebuje specjalistycznej opieki. Ale to Ty możesz być osobą, która pierwsza zauważy, że coś jest nie w porządku. Nie spocznij do momentu, kiedy twoje wątpliwości będą prawidłowo rozwiązane.

Twoim pierwszym punktem kontaktu powinna być pielęgniarka środowiskowa lub lekarz pierwszego kontaktu GP. Mogą oni skierować Cię do specjalisty w szpitalu lub do centrum rozwoju dziecka, gdzie będziesz mogła się spotkać z lokalnym pediatrą i

zespołem innych ekspertów. Ocena zdrowia twojego dziecka powinna być przeprowadzona w miarę szybko, ale czas oczekiwania na specjalistyczne usługi, których wymaga twoje dziecko, może różnić się



## EKSPERT RADZI Specjalista pediatra

'Rodzice często powtarzają, że muszą walczyć o to, aby dolegliwość ich dziecka została rozpoznana albo skorzystać z potrzebnej usługi. Bądź przygotowana/a na trwanie przy swoim i domaganie się tego, czego potrzebuje twoje dziecko.'

Dr Haider Mamdani, Centrum Rozwoju Dziecka, Szpital The Vale of Leven (The Vale of Leven Hospital)

# Po pierwsze bezpieczeństwo

Żywiotowe, dociekliwe maluchy mogą poruszać się z prędkością światła, więc nawet na sekundę nie możesz od nich odwracać wzroku. Nasz poradnik dotyczący bezpieczeństwa w domu może zapobiec przykrym wypadkom.

Naturalna ciekawość maluchów i ich rosnące możliwości fizyczne, w połączeniu z brakiem umiejętności oceniania, sprawiają, że są one narażone na większe ryzyko wypadków niż kiedy były niemowlętami. Musisz być zawsze o krok przed swoim dzieckiem, żeby upewnić się, że twój dom jest bezpieczny. Pomyśl również o bezpieczeństwie innych domów, w których twój maluch również spędza czas.

- \* Nie stawiaj krzesel koło kuchenki, gdyż dziecko może się na nie wspiąć.
- \* Zawsze, kiedy wyłączysz żelazko, wyciągnij je z gniazdka i odłóż w bezpieczne miejsce, poza zasięgiem dziecka
- \* Trzymaj gorące napoje z dala od małych rączek i nie sięgaj po gorący napój ponad głową malucha.
- \* Jeśli musisz wyjść z kuchni, ściągnij naczynia z gazu.

## KORYTARZ I SCHODY

- \* Zainstaluj bramkę bezpieczeństwa zarówno u góry, jak i u dołu schodów. Możesz również ją zamontować, aby maluch nie mógł wchodzić do pomieszczeń takich jak kuchnia
- \* Unikaj wypadków poprzez dobre oświetlenie tych miejsc oraz uprzątnięcie zabawek i rupieci
- \* Upewnij się, że poręcze są mocno przymocowane i stabilne na całej swej długości.
- \* Sprawdź, czy wykładzina schodowa jest bezpiecznie przymocowana.
- \* Zawsze trzymaj się barierki, kiedy niesiesz swojego brzdąca do góry.
- \* Nigdy nie zostawiaj frontowych drzwi otwartych – twój maluch może w jednej chwili wybiec przez nie wprost na ulicę.

## KUCHNIA

Najlepiej jest trzymać dziecko z dala od kuchni, chyba że przebywa pod ścisłym nadzorem.

- \* Przechowuj chemikalia, lekarstwa i produkty czyszczące ponad poziomem dziecka. W wieku 13 miesięcy potrafi ono otwierać pojemniki.
- \* Zainstaluj krótkie kable elektryczne przy czajnikach i innych urządzeniach.
- \* Używaj tylnych palników kuchenki i odwróć uchwyty od garnków z dala od krawędzi kuchenki.
- \* Miej pod ręką gaśnicę

## POKÓJ DZIENNY

Jest to miejsce, gdzie twoje maluszek będzie prawdopodobnie spędzać najwięcej czasu, więc bądź wyjątkowo ostrożna.

- \* Upewnij się, że gniazdka elektryczne są przykryte (użyj atrapy wtyczki, kiedy ich nie używasz), a przewody dobrze zwinięte i usunięte spod nóg.
- \* Sprawdź czy urządzenia są w dobrym stanie i czy nie mają popękanych wtyczek i przetartych kabli.
- \* Trzymaj zapałki i zapalniczki z poza zasięgiem dziecka.
- \* Trzymaj zestawy do szycia, nożyczki i druty w zamknięciu.
- \* Zakryj kominki używając specjalnych osłon, najlepiej przymocowanych do ściany.
- \* Trzymaj zasłony z dala od kominków.
- \* Nie zostawiaj napojów alkoholowych lub lekarstw tam gdzie twój maluch może je sięgnąć i trzymaj gorące napoje poza jego zasięgiem.
- \* Upewnij się, że szklane drzwi są zrobione z nietłukącego się szkła lub pokryj szkło specjalnym filmem. (Można go kupić w sklepach z artykułami dziecięcymi.)
- \* Wszystkie łatwo tłukące i niebezpieczne przedmioty trzymaj poza zasięgiem malucha.

**EKSTRA RADA**

Zainstaluj wykrywacze dymu na każdym piętrze swego domu i zmieniaj baterie raz w roku. Sporządź plan na wypadek pożaru i upewnij się, że cała twoja rodzina wie, co robić w razie jego wystąpienia.

- \* Nie zostawiaj końcówek papierosów w popielniczkach.
- \* Posprzątaj natychmiast, gdy coś się rozleje lub rozsypie.
- \* Schowaj dywaniki, o które dziecko może się przewrócić.
- \* Wszystkie łatwo tłukące i niebezpieczne przedmioty trzymaj poza zasięgiem malucha.

**ŁAZIENKA**

- \* Najpierw odkręcaj zimną wodę i sprawdzaj temperaturę kąpeli, zanim włożysz do niej dziecko.
- \* Zmniejsz ustawienie temperatury ciepłej wody na termostacie pieca.
- \* Używaj pojemników z trudno otwieranymi pokrywkami.
- \* Nigdy nie zostawiaj swojego dziecka samego w łazience.
- \* Przykryj grzejniki ręcznikowe ręcznikami, by chronić dziecko.
- \* Nigdy nie zabieraj urządzeń elektrycznych do łazienki.

- \* Kosmetyki, golarki, lekarstwa i produkty czyszczące trzymaj zamknięte w wysoko zawieszonej szafce
- \* Zawsze zanoś stare lekarstwa z powrotem do apteki, aby się ich bezpiecznie pozbyć.

**NA DWORZE**

- \* Upewnij się, że wszystkie płoty i bramy są bezpiecznie zamknięte.
- \* Upewnij się, że nie ma żadnych szpar w płocie lub balustradzie balkonu, przez które mogłoby się przecisnąć twoje dziecko.
- \* Ustaw płot wokół stawu lub basenu lub wypełnij je. Zawsze nadzoruj dziecko bawiące się blisko wody.
- \* Trzymaj dziecko z daleka, kiedy pracujesz w ogrodzie lub majsterkujesz w domu czy ogrodzie.
- \* Ognisko lub grilla rozpalaj z dala od płotów, szop i drzew i nadzoruj dziecko przez cały czas.

- \* Narzędzia i chemikalia trzymaj w zamknięciu
- \* Ucz swoje dziecko by nie wsadzało do buzi jagód i innych roślin..

**W samochodzie**

- \* Prawo zmieniło się we wrześniu 2006r i od tej pory musisz upewnić się, że wszystkie dzieci są zabezpieczone w odpowiednich fotelikach samochodowych. Dla uzyskania dalszych informacji idź na [www.childcarseats.org.uk](http://www.childcarseats.org.uk).

**НА УЛИЦЕ**

- Zawsze upewnij się, że twoje dziecko:
  - \* Siedzi w odpowiednim foteliku samochodowym.
  - \* Jest zabezpieczone pięciopunktowymi pasami bezpieczeństwa w swoim wózku spacerowym
  - \* Nosi uprząż, kiedy spaceruje.
  - \* Jest pouczane na temat bezpieczeństwa na drodze i niebezpieczeństw ruchu drogowego.

**EKSPERT RADZI****Specjalista Pediatria**

'Wypadki w domach są częstą przyczyną pobytu w szpitalu dzieci w wieku od trzynastu miesięcy do trzech lat, więc sporządź listę kontrolną i sprawdzaj czy twój dom jest bezpieczny co kilka tygodni lub miesięcy i na każdym nowym etapie rozwoju twojego dziecka. Twoja pielęgniarka środowiskowa może pomóc.'

Dr Zoë Dunhill, Szpital Sick Children's Hospital w Edynburgu

# Twoja służba zdrowia

Kiedy twoje dziecko osiągnie wiek od trzynastu miesięcy do trzech lat, prawdopodobnie pielęgniarka środowiskowa nie będzie Cię odwiedzać zbyt często, to jednak nie będziesz musiała sama borykać się z problemami – profesjonalna opieka i poradnictwo będą ciągle dostępne kiedy tylko zajdzie potrzeba.

Twoja pielęgniarka środowiskowa będzie ciągle na drugim końcu linii telefonicznej nawet kiedy twoje dziecko będzie starsze. Swoją numer telefoniczny zostawiła prawdopodobnie kiedy spotkałyście się po raz pierwszy lub powinnaś go znaleźć w czerwonej książeczce zdrowia twojego dziecka, jeśli taką otrzymała.

Najlepszym czasem żeby zadzwonić jest rano lub pod koniec godzin pracy. Odezwie się zazwyczaj automatyczna sekretarka więc zostaw swoją wiadomość jeśli pielęgniarka nie jest obecna. Cotygodniowe poradnie dla dzieci mają zazwyczaj miejsce w przychodniach

lecarskich i są dobrym sposobem na nawiązanie kontaktu z zespołem pielęgniarek środowiskowych. Możesz się również z nimi skontaktować poprzez miejscowe grupy rodziców i dzieci, przedszkola i centra dziecka.

**Skorzystaj maksymalnie z opieki twojego lekarza pierwszego kontaktu GP**

Twój lekarz rodzinny jest po to, aby ci pomóc kiedy twoje dziecko jest chore lub cierpi na schorzenie przewlekłe, jak egzema lub astma.

Nie zapominaj o zabranii czerwonej książeczki zdrowia twojego dziecka i bądź gotowa odpowiedzieć na następujące pytania:

- \* Jak długo twoje dziecko jest chore?
- \* Jakie są objawy – wysypka, kaszel, biegunka?
- \* Jeśli to wysypka – to w jakim miejscu występuje i czy swędzi?
- \* Czy dziecko miało kontakt z osobą o podobnych objawach? Nie zawsze otrzymasz receptę jako, że wiele chorób po prostu mija, a nadużywanie antybiotyków może prowadzić do obniżenia ich skuteczności.

WIEK: 12-13 miesięcy KONTAKT ZE SŁUŻBĄ ZDROWIA WIEK: 3-5 LAT

## CEL:

- \* Dawka przypominająca szczepionki Hib/MenC (Haemophilus Inflenzae typu b (Hib) oraz meningokokowe zapalenie opon mózgowych typu C (Menc)) – około 12 miesiąca.
- \* Szczepionka MMR (świnka, odra, różyczka) około 13 miesiąca.
- \* PCV (zakażenia pneumokokowe).
- \* Ważenie.
- \* Obserwowanie czy dziecko chodzi prawidłowo, kiedy już samo stoi na własnych nogach.
- \* Rozmawianie na temat utrzymania zdrowia dziecka.
- \* Przedyskutowanie obaw na temat rozwoju twojego dziecka, jego zdrowia i samo poczucia.
- \* Przeanalizowanie sytuacji rodzinnej i potrzeb.

## PYTANI, KTÓRE MOŻESZ CHCIEĆ ZADAĆ:

- \* Czy można się spodziewać skutków ubocznych tych szczepień i jeśli tak, co mogę zrobić by je załagodzić?
- \* Czy moje dziecko chodzi prawidłowo?
- \* Czy można otrzymać wytłumaczenie odnośnie wykresu wagi? Czy moje dziecko ma odpowiednią wagę do swojego wzrostu i wieku?
- \* Czy moje dziecko rozwija się prawidłowo?
- \* Czy mogę otrzymać dane dotyczące miejscowych grup i sieci wsparcia lub kontakty, które mogą być przydatne.
- \* Kiedy moje dziecko powinno się zgłosić na wizytę następnego razu?
- \* Dodatkowo wszystkie pytania na temat jedzenia, odżywiania, bezpieczeństwa, higieny jamy ustnej lub czeokolwiek czym możesz być zaniepokojona/y.

## CEL:

- \* Szczepionka MMR.
- \* Dawka przypominająca szczepionki przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi i polio (DTaP/IPV).
- \* Ważenie.
- \* Rozmawianie na temat utrzymania zdrowia dziecka.
- \* Przedyskutowanie obaw na temat zdrowia twojego dziecka
- \* Przeanalizowanie indywidualnej sytuacji rodzinnej i specjalnych potrzeb.

## Sprawdź to

W wieku od trzynastu miesięcy do trzech lat, dziecko otrzymuje dwa rutynowe szczepienia i przechodzi przez dwie kontrole lekarskie. Zostaniesz poinformowana/y jeśli lekarz lub pielęgniarka środowiskowa uważają, że twoje dziecko potrzebuje dodatkowego szczepienia.



Większość rodziców potrzebuje dodatkowej pomocy od czasu do czasu. W tej części znajdziesz listę przydatnych organizacji od A-Z. Mogą one być w stanie odpowiedzieć na twoje pytanie - jeśli twoje dziecko jest chore lub cierpi na przewlekłe schorzenie, będziesz potrzebować wsparcia i informacji lub jeśli po prostu próbujesz się dowiedzieć gdzie wybrać się po poradę odnośnie różnych aspektów rodzicielstwa.

**\*a – z** .....dowiedz się więcej

# Pomocne dłonie

Poniższe organizacje mogą dostarczyć informacji i wsparcia na temat kwestii związanych z dziećmi.

## A

**ACTIVITIES FOR TODDLERS  
(ZAJĘCIA DLA DZIECI W  
WIEKU POMIĘDZY  
TRZYNASTYM MIESIĄCEM A  
TRZECIM ROKIEM ŻYCIA)**

**Tumble Tots (UK) Ltd**  
0121 585 7003  
Bluebird Park  
Bromsgrove Road  
Hunnington, Halesowen  
West Midlands B62 0TT  
[www.tumbletots.com](http://www.tumbletots.com)

**ASTHMA  
(ASTMA)**

**Asthma UK Scotland**  
0131 226 2544  
4 Queen Street  
Edinburgh EH2 1JE  
[www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk)

**AUTISM  
(AUTYZM)**

**The Scottish Society for  
Autism**  
0125 972 0044  
Head Office  
Hilton House  
Alloa Business Centre  
The Whins  
Alloa FK10 3SA  
[www.autism-in-scotland.org.uk](http://www.autism-in-scotland.org.uk)

## B

**BEHAVIOURAL DIFFICULTIES  
AND ADHD  
(PROBLEMY BEHAWIORALNE I  
ADHD)**

**AFASIC**  
0845 355 5577  
50-52 Great Sutton Street  
London EC1V 0DJ  
[www.afasic.org.uk](http://www.afasic.org.uk)

**Hyperactive Children's Support  
Group**

0124 353 9966  
71 Whyke Lane  
Chichester  
West Sussex PO19 7PD  
[www.hacsg.org.uk](http://www.hacsg.org.uk)

**National Attention Deficit  
Disorder Information and  
Support Service**

020 8906 9068  
The ADDISS Resource Centre  
10 station Road  
London NW7 2JU  
[www.addiss.co.uk](http://www.addiss.co.uk)

**BENEFITS  
(ŚWIADCZENIA SOCJALNE)**

**Benefits Enquiry Line  
Bezpłatna Linia Telefoniczna**  
0800 882200  
9th Floor, Victoria House  
Ormskirk Road  
Preston PR1 2QP  
[www.direct.gov.uk/Parents/YourMoney](http://www.direct.gov.uk/Parents/YourMoney)

## C

**CANCER AND LEUKAEMIA  
(RAK I BIAŁACZKA)**

**CLIC Sargent**  
0131 446 3456  
5 Beaufort Road  
Edinburgh EH9 1AG  
0141 572 5700  
Mercantile Chambers  
53 Bothwell Street  
Glasgow G2 6TS  
[www.clicsargent.org.uk](http://www.clicsargent.org.uk)

**CEREBRAL PALSY  
(PORAŻENIE MÓZGOWE)**

**Bobath Scotland**  
0141 435 3270  
Bobath Scotland  
Golden Jubilee National Hospital  
Beardmore Street  
Glasgow G81 4HX  
[www.bobathscotland.org.uk](http://www.bobathscotland.org.uk)

**Scope**

0808 800 3333  
6 Market Road  
London N7 9PW  
[www.scope.org.uk](http://www.scope.org.uk)

**Capability Scotland**

0131 313 5510  
ASCS  
11 Ellersly Road  
Edinburgh EH12 6HY  
[www.capability-scotland.org.uk](http://www.capability-scotland.org.uk)

**CHILDCARE (OPIEKA NAD  
DZIECKIEM)**

**The Care Commission**  
01382 207100  
Compass Road  
11 Riverside Drive  
Dundee DD1 4NY  
[www.carecommission.com](http://www.carecommission.com)

**Childcare Link**

0800 096 0296  
[www.childcarelink.gov.uk](http://www.childcarelink.gov.uk)

**Scottish Childminding  
Association (**

**)**  
0178 644 9063  
7 Melville Terrace  
Stirling FK8 2ND  
[www.childminding.org](http://www.childminding.org)

**Scottish Pre-School Play  
Association (**

**)**  
0141 221 4148  
SPPA Centre  
45 Finnieston Street  
Glasgow G3 8JU  
[www.sppa.org.uk](http://www.sppa.org.uk)

**CLEFT PALATE (ROZSZCZEP  
PODNIEBIENIA)**

**Cleft Lip and Palate Association  
(CLAPA)**  
020 7833 4883  
Green Man Tower  
332B Goswell Road  
London EC1V 7LQ  
[www.clapa.com](http://www.clapa.com)

**CROHN'S DISEASE/  
ULCERATIVE COLITIS  
(CHOROBA CROHN'A  
/ZAPALENIE JELITA  
GRUBEGO)****Crohn's in Childhood  
Research Association  
(CICRA)**020 8949 6209  
Parkgate House  
356 West Barnes Lane  
Motspur Park  
Surrey KT3 6NB  
[www.cicra.org](http://www.cicra.org)**CYSTIC FIBROSIS  
(MUKOWISCYDOZA)****Cystic Fibrosis Trust**0845 859 1000  
11 London Road  
Bromley  
Kent BR1 1BY  
[www.cftrust.org.uk](http://www.cftrust.org.uk)**DISABILITY SUPPORT  
(WSPARCIE DLA OSÓB  
UPOŚLEDZONYCH I  
NIEPEŁNOSPRAWNYCH)****Disability Rights Commission  
Scotland**0845 762 2633  
Freepost MID02164  
Stratford-upon-Avon  
CV37 9BR  
[www.drc.org.uk/scotland](http://www.drc.org.uk/scotland)**Contact a Family Scotland**0131 475 2608  
Norton Park  
57 Albion Road  
Edinburgh EH7 5QY  
[www.cafamily.org.uk/scotland](http://www.cafamily.org.uk/scotland)**The Family Fund**0845 130 4542  
Unit 4  
Alpha Court  
Monks Cross Drive  
Hunnington  
York YO 32 9WN  
[www.familyfundrust.org.uk](http://www.familyfundrust.org.uk)**DOMESTIC VIOLENCE  
(PRZEMOC W RODZINIE)**0800 027 1234  
132 Rose Street  
Edinburgh EH2 3JD  
[www.scottishwomensaid.co.uk](http://www.scottishwomensaid.co.uk)**DRUG AND ALCOHOL  
PROBLEMS  
(PROBLEMY Z  
NARKOTYKAMI I  
ALKOHOLEM)****FRANK**  
0800 776 600  
[www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)**D****DEAF/HARD OF HEARING  
(GŁUSI/PROBLEMY ZE  
SŁUCHEM)****National Deaf Children's  
Society Scotland**0808 800 8880  
187-189 Central Chambers  
93 Hope Street  
Glasgow G2 6LD  
[www.ndcs.org.uk](http://www.ndcs.org.uk)**DEAF/BLINDNESS  
(GŁUSI/NIEWIDOMI)****Sense Scotland**0141 429 0294  
43 Middlesex Street  
Kinning Park  
Glasgow GH1 1EE  
[www.sensescotland.org.uk](http://www.sensescotland.org.uk)**DENTAL HEALTH  
(ZDROWE UZĘBIENIE)****British Dental Health  
Foundation**0845 063 1188  
Smile House  
2 East Union Street  
Rugby  
Warwickshire CV22 6AJ  
[www.dentalhealth.org.uk](http://www.dentalhealth.org.uk)

**Alcohol Concern**  
0800 917 8282  
Waterbridge House  
32-36 Loman Street  
London SE1 0EE  
[www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

**DOWN'S SYNDROM  
ZESPÓŁ DOWN'A**  
**Down's Syndrome Scotland**  
0131 313 4225  
158/160 Balgreen Road  
Edinburgh EH11 3AU  
[www.dsscotland.org.uk](http://www.dsscotland.org.uk)

## E

**E.COLI  
(BAKTERIA E.COLI)  
H.U.S.H.**  
0800 731 4697  
PO Box 159  
Hayes UB4 8XE  
[www.ecoli-uk.com](http://www.ecoli-uk.com)

**ECZEMA/SKIN CONDITIONS  
(EGZEMA/SCHORZENIA  
SKÓRY)**  
**National Eczema Society**  
0870 241 3604  
Hill House  
Highgate Hill  
London N19 5NA  
[www.eczema.org](http://www.eczema.org)

**EPILEPSY  
(PADACZKA)**  
**British Epilepsy Association**  
0808 800 5050  
New Anstey House  
Gate Way Drive  
Leeds LS19 7XY  
[www.epilepsy.org.uk](http://www.epilepsy.org.uk)

**Epilepsy Scotland**  
0808 800 2200  
48 Govan Road  
Glasgow G51 1JL  
[www.epilepsyscotland.org.uk](http://www.epilepsyscotland.org.uk)

## F

**FIRST AID (PIERWSZA  
POMOC)**  
**St Andrew's First Aid**  
0141 332 4031  
Scottish HQ  
St Andrew House  
48 Milton Road  
Glasgow G4 0HR  
[www.firstaid.org.uk](http://www.firstaid.org.uk)

**British Red Cross –  
Scotland**  
0141 891 4000  
4 Nasmyth Place  
Glasgow G52 4PR  
[www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)

**FOOD/NUTRITION ADVICE  
(PORADNICTWO  
ODNOŚNIE ODŻYWIANIA  
SIE I DIETETYKI)**  
**Food Standards Agency,  
Scotland**  
0122 428 5100  
St Magnus House  
25 Guild Street  
Aberdeen AB11 6NJ  
[www.food.gov.uk/scotland](http://www.food.gov.uk/scotland)

## G

**GROWTH  
(ROZWÓJ)**  
**Child Growth  
Foundation**  
020 8995 0257  
2 Mayfield Avenue  
London W4 1PW  
[www.childgrowthfoundation.org](http://www.childgrowthfoundation.org)

## H

**HEART PROBLEMS  
(PROBLEMY Z SERCEM)**  
**Children's Heart Federation**  
0808 808 5000  
52 Kennington Oval  
London SE11 5SW  
[www.childrens-heart-fed.org.uk](http://www.childrens-heart-fed.org.uk)

**British Heart Foundation**  
0845 070 8070  
14 Fitzhardinge Street  
London W1H 6DH  
[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

**The Scottish Association for  
Children with Heart Disorder**  
0131 447 2711  
104 Comiston Road  
Edinburgh EH10 5QL  
[www.sachd.org.uk](http://www.sachd.org.uk)

## K

**KIDNEY DISEASE/ RENAL  
FAILURE  
(CHOROBY  
NEREK/NIEWYDOLNOŚĆ  
NEREK)**  
**UK National Kidney  
Federation**  
0845 601 0209  
6 Stanley Street  
Worksop S81 7HX  
[www.kidney.org.uk](http://www.kidney.org.uk)

## L

**LEARNING DIFFICULTIES  
(TRUDNOŚCI W NAUCE  
ENABLE)**  
**ENABLE**  
0141 226 4541  
7 Buchanan Street  
Glasgow G1 3HL  
[www.enable.org.uk](http://www.enable.org.uk)

**Mindroom**  
0131 653 6235  
PO Box 13684  
Musselburgh EH21 1YL  
[www.mindroom.org](http://www.mindroom.org)

**LUNG DISEASE  
(SCHORZENIA PŁUC)**  
**British Lung Foundation**  
0845 850 5020  
73-75 Goswell Road  
London EC1V 7ER  
[www.lunguk.org](http://www.lunguk.org)

## M

**MENTAL HEALTH  
(PROBLEMY ZE ZDROWIEM  
PSYCHICZNYM)**  
**Young Minds**  
020 7336 8445  
48-50 St Hohn Street  
London EC1M 4DG  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

## N

**NHS 24**  
Kiedy twoje dziecko rozchoruje się kiedy przychodnia lekarska jest zamknięta i czujesz, że nie możesz czekać do jej otwarcia, możesz zadzwonić na 24-godzinną linię Służby Zdrowia NHS 24 pod numerem 08454 24 24 24. Oceny dokona pielęgniarka.

## P

**PARENTING ADVICE  
(PORADNICTWO DLA  
RODZICÓW)**  
**BBC parenting**  
[www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)

**Directgov**  
[www.direct.gov.uk/](http://www.direct.gov.uk/) Parents





**DO STARTU, GOTOWI, MALUCH!**

healthyliving

