

Strengthening  
Single-Parent  
Families With  
Customized  
Training Program



Projekt  
wzmocnienia  
rodzin z jednym  
rodzicem poprzez  
personalizowany  
program  
edukacyjny

PRZEWODNIK DLA  
NAUCZYCIELA  
2023  
[www.bizbiraileyiz.org](http://www.bizbiraileyiz.org)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Projekt ten jest wspierany przez Komisję Europejską w ramach programu Erasmus+ jednak Komisja Europejska i turecka agencja narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za opinie wyrażone w niniejszym dokumencie.

**WZMOCNIENIE RODZIN NIEPEŁNYCH Z DOSTOSOWANYM PROGRAMEM  
SZKOLENIOWYM**

**PORADNIK DLA RODZIN**

**2019-1-TR01-KA204-077367**

*"Projekt ten jest wspierany przez Komisję Europejską w ramach programu Erasmus+. Jednakże Komisja Europejska i Turecka Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za poglądy wyrażone w niniejszym dokumencie."*



## 1. sekcja: Wprowadzenie

W tej grupie znajdują się rodziny niepełne i niezamężne z dzieckiem/dziećmi. Jest to struktura rodzinna powstała w wyniku rozwodu rodziców, niezamieszkiwania razem lub śmierci jednego z rodziców. Jednocześnie występują rozproszone struktury rodzinne tworzone przez innych krewnych, których nie łączy relacja rodzic-dziecko, a w których dzieckiem zajmują się osoby takie jak dziadkowie czy ciotki w gospodarstwie domowym (Family Education Program Single Parent Families [AEP], 2018, p. 14).

- ❖ Rodzinę niepełną definiuje się jako rodzinę składającą się z dziecka lub dzieci mieszkających z jednym rodzicem. Chociaż samotne rodzicielstwo jest najczęściej wynikiem rozwodu, śmierci i wyboru, to mogą być również inne przyczyny. Z tych powodów można wymienić cztery typy rodzin niepełnych:
  - ✓ Rodzina niepełna powstała w wyniku rozwodu
  - ✓ Rodzina niepełna złożona przez zmarłego jednego z rodziców i jego dzieci
  - ✓ Rodzina niepełna powstała w wyniku separacji małżonków
  - ✓ Rodzina niepełna z dzieckiem pozamałżeńskim (Family Education Program Single-Parent Families [AEP], 2018, p. 20-24)

W rodzinach rozbitych zdarza się, że rodzice dzieci zawarli związek małżeński, zmarli lub mają kłopoty z prawem, a w przypadkach, gdy nie mogą opiekować się dziećmi, to obowiązki rodzicielskie nad dziećmi pełnią pozostali krewni.

### Sugestie dla rodzin dotyczące charakterystycznych cech w zakresie rozwoju dzieci;

Ważne jest, aby wszyscy rodzice posiadali wiedzę na temat prawidłowego rozwoju fizycznego, duchowego, społecznego i psychicznego swoich dzieci w aspekcie wychowania zdrowych dzieci. Rodziny muszą być świadome potrzeb rozwojowych swoich dzieci i wykazywać postawy rodzicielskie właściwe dla tego okresu. W tym celu stworzono sugestie dla rodzin niepełnych, które powinny być znane w rozwoju dziecka, zgodnie z charakterystyką okresu rozwojowego, w którym znajdują się ich dzieci.



## OKRES PRZEDSZKOLNY (2-6 LAT):

Mimo, że często upadają, aby wspierać ich rozwój ruchowy, należy pozwolić im rozwijać te umiejętności nie należy być nadopiekuńczym w kwestii wchodzenia i schodzenia ze schodów, skakania, wspinania się i przeskakiwania.

- W okresie przedszkolnym należy pozwolić dzieciom na samodzielne posługiwanie się łyżkami i widelcami podczas jedzenia w celu rozwijania umiejętności niezależnego jedzenia.



- Mogą podejmować niektóre zadania związane z dbaniem o siebie. Do takich należy czesanie włosów, mycie ciała w kąpeli, mycie rąk, mycie zębów. Dzieci powinny mieć możliwość wypełniania takich obowiązków.

- Przy każdej okazji rozmawiaj z dzieckiem, aby wspierać rozwój języka. Możesz czytać książki, opowiadać bajki lub śpiewać rymowanki dla dzieci, kiedy tylko masz czas. Jeśli mama wypowiada słowo typu woda, uzupełnij zdanie, którego dziecko nie potrafi powiedzieć, mówiąc "Chcesz się napić wody".

- Chociaż czynniki osobiste różnią się dla każdego dziecka i rodziny, zaleca się, aby dzieci w wieku około 4 lat najpóźniej spały w oddzielnych pokojach z rodzicami. Na początku tego okresu dla Twojego 3-letniego dziecka spanie w tym samym pokoju co Ty z pewnością nie jest uciążliwe, ale należy przygotować środowisko odpowiednie dla potrzeb dziecka od 4 roku życia. Przygotowanie dziecka do spania w osobnym pokoju, posiadanie bezpiecznego pokoju i łóżka oraz sprawdzanie kilka razy w nocy wspomogą to przejście.

- Aby ułatwić dziecku spokojne zasypianie, można stworzyć rutynowe czynności, takie jak ciepły prysznic, toaleta, mycie zębów czy czytanie.

- Niektóre dzieci mogą woleć używać towarzysza do spania. Jest to zazwyczaj koc lub zabawka. Nie ma nic złego w używaniu towarzyszy snu, którzy nie zawierają szkodliwych i małych części.

- Metody takie jak pozostawienie dziecka samego sobie z płaczem podczas zasypiania to bezużyteczne metody, które nie mają żadnych podstaw. Zamiast tego najlepiej jest być z dzieckiem aż do momentu, gdy zaśnie, aby nawiązać kontakt i pokazać swoje wsparcie.

- Nazywaj emocje, aby dzieci mogły je rozpoznać. Twórz zdania typu: jesteś szczęśliwy, że kupiłem ci zabawkę, którą chciałeś.



- Uczucia takie jak duma i poczucie winy mogą być często doświadczane przez dzieci w wieku przedszkolnym. Te uczucia mogą być w dużej mierze spowodowane postawą rodziców wobec danego wydarzenia. Jeśli rodzic wspiera dziecko przed udaną inicjatywą, dziecko będzie mogło doświadczyć poczucia dumy, np. "bardzo dobrze uderzyłeś piłkę, jesteś świetnym graczem"... Albo, gdy rodzice ostrzegają dziecko przed zachowaniem, którego nie powinno robić, dziecko może doświadczyć poczucia winy i wstydu: "To wszystko przez to, że nadepnąłeś na kwiatki w ogródku. oj, nie nadepnij na nie więcej"...
- Określ, jakie nowe zasady obowiązują na podstawie własnego układu domu i wyjaśnij ich przyczynę.
- Naucz, że ktoś inny może korzystać z ich rzeczy za pozwoleniem. Ta zabawka jest twoja, portfel należy do mnie.
- Cierpliwie odpowiadaj na pytania dlaczego, jeśli nie wiesz, wyraż, że nie wiesz. Możecie razem odkrywać
- Dzieci uczą się poprzez naśladowanie postępowania dorosłych. Musisz być dla niego dobrym wzorem.
- Przekazać informacje o bezpieczeństwie w domu i za granicą. Takich jak znajdujące się w pobliżu pojazdy, które mogą mu wyrządzić krzywdę, zasady ruchu drogowego, porozumiewanie się z nieznanymi.

### CZAS TRWANIA SZKOŁY

- Na początku lat szkoły podstawowej mięśnie rąk mogą być słabe i mogą się szybko męczyć. W tym zakresie można skorzystać z pomocy aparatu do podtrzymywania długopisów, który zapewnia ergonomiczny chwyt.
- Około 6-8 roku życia dziecko może kąpać się pod opieką rodziców lub samodzielnie. Pod koniec tego okresu należy wspierać trudne umiejętności samoobsługi, takie jak obcinanie paznokci i kąpiel do 10-11 roku życia, tak aby stały się całkowicie samodzielne.
- Dzieci w tej grupie wiekowej mogą mieć opory przed pójściem do łóżka, gdy nadejdzie pora snu. Aby ułatwić przejście do snu, można stworzyć rutyny, takie jak ciepły prysznic, toaleta, mycie zębów, czytanie książki.
- Porównanie społeczne jest bardzo ważne dla dzieci. Mogą one mieć tendencję do oceniania swoich osiągnięć na podstawie wyników innych, a nie własnego rozwoju. Dziecko, które uważa się za nieudane w wyniku tego porównania może rozwinąć niską samoocenę. Dlatego nie należy porównywać dzieci z innymi. Rozpoznawać osiągnięcia i doceniać ich wysiłki.





- Dzieci w wieku 6-12 lat potrafią z łatwością rozpoznać swoje emocje i opisać, jaką emocję przeżywają. Są świadome, że w pewnych sytuacjach można doświadczyć więcej niż jednej emocji.
- Z czasem zdobywają też umiejętności rozumienia działań, które powodują nasilenie emocji. Na przykład "czułem się tak, bo te rzeczy się dzisiaj wydarzyły"...
- Są znacznie lepsze w ukrywaniu i tłumieniu negatywnych reakcji emocjonalnych niż młodsze dzieci. Kiedy są złe na swojego przyjaciela, mogą dalej siedzieć w klasie nic nie mówiąc. Dlatego staraj się zauważać ich uczucia.
- W tym okresie rozwinęły się również umiejętności empatii. Kiedy Ty lub kolega doświadczacie niepokojącego wydarzenia, mogą zrozumieć, jak się czujecie i być dla Was wsparciem.
- Dzieci w tej grupie wiekowej przestrzegają zasad ustalonych przez rodziców i placówki. Ogólnie rzecz biorąc, celem dzieci, które postępują zgodnie z zasadami ustalonymi przez rodziców, jest bycie docenionym przez rodziców i społeczeństwo. Pamiętaj, że środowisko rodzinne to także szkoła.
- Daj mu możliwość kontaktów towarzyskich z przyjaciółmi.
- Daj mu szansę w ramach swoich możliwości w szkole i czasie hobby które chce robić na własną rękę.
- **Styl uczenia się każdego dziecka jest inny. Dlatego odkryj, jaką metodą (wizualną, werbalną, logiczną itp.) dziecko uczy się łatwiej i pozwól mu pracować metodami, które to wspierają..**
- **Powinieneś być dla niego wzorem, aby nabrał nawyku czytania. Obserwowanie, że czytasz książkę, może sprawić, że chętniej sięgnie po lekturę.**

### **OKRES DOJRZEWANIA (12-18 LAT)**

- Poinformuj o zmianach w wyglądzie fizycznym w okresie dojrzewania. Wyjaśnij, że nie są one czymś, czego należy się bać, że są naturalnym elementem rozwoju.
- W tym okresie wzrasta zainteresowanie i świadomość nastolatka wobec własnego ciała i osobowości. Nazywa się to egocentryzmem adolescencyjnym. Nastolatki w okresie dojrzewania pragną być dostrzegane i doceniane za swoje istnienie, z tego powodu mogą zachowywać się tak, jakby wszyscy wokół interesowali się nimi, tak jak oni sami dbają o siebie. Na przykład nastolatek może myśleć, że wszystkie oczy są na niego zwrócone, gdy wchodzi do klasy, restauracji lub jedzie metrem, a ludzie tam przebywający natychmiast zauważają zmiany w nim. Postaraj się to zrozumieć.
- Nastolatki mogą wierzyć, że zwłaszcza ich rodzice nic nie wiedzą i że wszystko robią bardzo dobrze i prawidłowo. Często słyszy się, jak nastolatek mówi: 'Ty mnie nie rozumiesz'. 'Co ty wiesz?' albo 'Nic mi się nie stanie'.





Nie mówi tego, żeby ci dokuczyć, albo żeby cię wkurzyć. Mówi to, bo naprawdę w to wierzy. Trzecie z tych zdań to szkodliwa myśl, która zachęca nastolatków do podejmowania ryzykownych zachowań. 'Jeździ szybko, bo wierzy, że nigdy nie będzie miał wypadku. Daj mu możliwość podzielenia się z Tobą swoją wiedzą, nawiązując z nim bliską relację.

- W tym okresie może nastąpić wzrost czasu spędzanego z narzędziami cyfrowymi. Pozwól jednak dziecku korzystać z tych narzędzi, uwzględniając jego potrzeby. Ustalcie wspólnie, ile i w jakich godzinach dziecko będzie korzystać z tych narzędzi. Możesz nałożyć na urządzenia i aplikacje używane do bezpiecznego wyszukiwania w Internecie ograniczenia dotyczące treści nieodpowiednich dla ich wieku.
- Nastolatki mają różne zainteresowania i gusta podczas tego poszukiwania tożsamości, a ich cele mogą się zmieniać. Nastolatek, który chce być lekarzem jednego dnia, może chcieć być inżynierem tydzień później. Możesz też zobaczyć skrzypce w rękach nastolatka, który pewnego dnia chwyci je, by grać na gitarze. To nie są bałaganiarskie zachowania czy temperament, jak się uważa, ale dosłownie wysiłek w poszukiwaniu odpowiedzi na pytania "Kim jestem i co lubię?".
- Okres dojrzewania to czas, w którym nasilają się konflikty wewnątrzrodzinne. Podczas gdy nastolatki walczą o zajęcie się autonomią ze względu na swoją pewność siebie, rodzice chcą zapobiec lub ograniczyć te próby, aby chronić zarówno ich, jak i sprawującego samodzielne decyzje. W takich przypadkach reagowanie na każdy przypadek z osobna wspiera zdobywanie autonomii przez nastolatka, a jednocześnie pozwala rodzicom zachować kontrolę. Na przykład, o ile prowadzenie przez dziecko samochodu bez prawa jazdy jest kwestią nie podlegającą dyskusji, o tyle czas powrotu do domu można nieco rozciągnąć, pod warunkiem, że znana jest prośba nastolatka i środowisko, do którego się udaje. Będąc w stanie spotkać się pośrodku w niektórych kwestiach, zamiast być surowym na wszystko, będzie zarówno wspierać autonomię nastolatka i nie doprowadzi do ślepego zaułka w jego komunikacji z tobą.
- Nastolatki w okresie dojrzewania są bliżej swoich przyjaciół niż rodziny. Bardziej przejmują się ich pomysłami i uwagami niż uwagami rodziców i bardziej im ufają. Jest bardzo prawdopodobne, że usłyszysz od swojego nastoletniego dziecka komentarz "nie rozumiesz". Możesz też doświadczyć go jako postawy, nawet jeśli nie usłyszałeś go werbalnie. W takich przypadkach rywalizacja o dominację lub branie tego osobiście tylko utrudni waszą relację. Zamiast mówić: "Tak, myślę inaczej niż ty w tej kwestii, ale jeśli naprawdę uważasz, że nie wiem, możesz mi to wyjaśnić. Może zgodzę się z tobą po tym, jak się dowiem". To zarówno zachęci dziecko do rozmowy z Tobą, jak i będzie wzorem do naśladowania w przyznaniu się do tego, że nie wie. Możesz również znaleźć spokojny czas na wyrażenie swoich poglądów podczas rozmowy.
- W tym wieku niektóre grupy rówieśnicze mogą powodować negatywne skutki, takie jak zachęcanie do przestępczości, wyrabianie szkodliwych nawyków i zmniejszanie sukcesów szkolnych. Niektóre grupy rówieśnicze mogą zachęcać do wstąpienia do drużyny sportowej, osiągnięcia sukcesu w nauce lub zostania wolontariuszem w społeczeństwie obywatelskim. Stwórz środowisko do lepszego poznania swoich przyjaciół.



## WSPARCIE I HARMONIA SPOŁECZNA

Wsparcie społeczne może przyjmować wiele różnych form. Stwierdza się, że wsparcie społeczne może być realizowane w pięciu rodzajach pod względem korzyści, jakie przynosi jednostce. Wsparcie społeczne może być realizowane w formie udzielania rad i informacji jednostce, wsparcia emocjonalnego, pomocy finansowej, uznania, pomocy jednostce w radzeniu sobie z problemami oraz bycia wzorem dla jednostki.

Oczekuje się od nich znajomości wpływu bycia rodziną niepełną na życie społeczne oraz problemów, jakie rodzina niepełna może napotkać w życiu społecznym. Poniżej przedstawiono kilka propozycji dla rodzin niepełnych w zakresie radzenia sobie z problemami adaptacji społecznej i zwiększania swoich mocnych stron.

## METODY COACHINGU Z PROBLEMAMI ADAPTACJI SPOŁECZNEJ W RODZINACH NIEPEŁNYCH

Rodziny niepełne mogą mieć trudności z przystosowaniem się do zmieniających się warunków ekonomicznych i społecznych. Wśród niektórych metod, które można zastosować w celu zmniejszenia trudności w adaptacji społecznej w przypadku bycia samotnym rodzicem, można wymienić następujące.

- Nie przestawaj okazywać swojej miłości swoim dzieciom. Wyrażaj swoją miłość fizycznie (przytulając go) i werbalnie. Spędzaj z nimi czas, graj w gry, czytaj książki, chodź na piknik lub do parku, gotuj razem.
- Rozmawiaj z dzieckiem o własnych uczuciach i myślach. Wysłuchaj jej lęków i obaw.
- Nie dziel się z dzieckiem sprawami odnoszącymi się do własnych problemów, innych niż tematy, które dziecko powinno wiedzieć. Staraj się być dla niego wzorem do naśladowania.
- Ustal rutynę. Przykładem może być posiadanie rutyny codziennych czynności, takich jak poranne wstawanie, śniadanie, wyjście z domu, kolacja i pójście spać, co wprowadzi porządek do Twojego życia.
- Jeśli ktoś inny niż Ty musi zająć się dzieckiem, ustal osobę, która będzie się nim opiekować.
- Ustal i przestrzegaj zasad, aby utrzymać porządek w życiu dziecka. Jeśli ktoś inny niż Ty będzie zajmował się dzieckiem, upewnij się, że inni opiekunowie (babcia, ciocia, opiekunka itp.) znają i stosują te zasady.
- Nie należy czuć się winnym z powodu wychowywania dziecka przez jednego rodzica. Nie rozpieszczaj niepotrzebnie swojego dziecka w wyniku tego poczucia.





- Poświęć czas dla siebie. Spędzaj czas z przyjaciółmi, planuj i praktykuj krótkie chwile na realizację swoich zainteresowań lub hobby. Pamiętaj, że jeśli ty jesteś zdrowy, twoje dzieci będą miały się dobrze.
- Nie wahaj się prosić rodziny i przyjaciół o pomoc w sprawach, których potrzebujesz. Zbadaj możliwości uzyskania pomocy od oficjalnych instytucji i organizacji. Dowiedz się, jak i gdzie inne rodziny z jednym rodzicem otrzymują wsparcie.
- Nie oczekuj zbyt wiele od otoczenia, nie spodziewaj się, że będą cię rozumieć, stale dzwonić lub odwiedzać. Osoby z twojego otoczenia mogą mieć bardzo zapracowane życie.
- Nie zapominaj, że jesteś przykładem dla swoich dzieci w relacjach społecznych. Prowadzenie zdrowego życia społecznego będzie miało również pozytywny wpływ na Twoje dziecko.
- Uczestnicz w różnych zajęciach, kursach, wolontariacie i hobby zgodnie z możliwościami środowiska, w którym żyjesz.
- Czytanie książek o samotnym rodzicielstwie, oglądanie filmów, spotykanie się z ludźmi, którzy przechodzą przez ten proces sprawi, że poczujesz, że nie jesteś sam i że możesz go pokonać.
- Jeśli uważasz, że Ty lub Twoje dziecko potrzebujecie pomocy i wsparcia psychologicznego, skonsultuj się ze specjalistą

## PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE I KOMUNIKACJA 1

### ZAGADNIENIA ZWIĄZANE Z BYCIEM SAMOTNYM RODZICEM

Problemy, które mogą wystąpić, gdy rodzina jest niepełna z przyczyn takich jak rozwód czy śmierć to: problemy ekonomiczne, utrata dochodów, spadek poziomu życia, brak alimentów i ich nieadekwatność, niepracowanie lub brak pracy rodzica odpowiedzialnego za opiekę, problemy społeczne, zmiany w warunkach życia (dom, szkoła, zmiana środowiska społecznego, utrata relacji, uprzedzenia, wykluczenie społeczne itp.)



problemy psychologiczne i duchowe, obniżona samoocena rodziców rozwiedzionych lub samotnych, poczucie winy, pretensje, negatywne emocje (złość, lęk, niepokój), zmniejszenie się z czasem systemu wsparcia społecznego, pustka emocjonalna, zagubienie w rolach, uzależnienie się od dziecka, zaniedbywanie dziecka i zaniedbywanie dziecka poprzez zwracanie się ku własnym, osobistym troskom. Problemy takie jak nadużywanie, przemoc, samoizolacja i nadpobudliwość to problemy, z którymi zmagają się rodzice (AEP, 2018)



## Co rodziny powinny zrobić dla dzieci w trakcie rozwodu (AEP, 2018)

- Dziecko powinno być jasno poinformowane o rozwodzie przez oboje rodziców.
- Dziecku należy powiedzieć, że rozwód nie ma nic wspólnego z dzieckiem.
- Dziecku należy pozwolić na przeżywanie i wyrażanie swoich emocji w tym procesie, jeśli dziecko płacze, nie należy mu tego zabraniać i nie udzielać negatywnych informacji zwrotnych na temat emocji dziecka.
- Aby zmniejszyć niepokój dziecka związany z tym, co straci w swoim życiu w wyniku rozwodu, należy jasno określić obowiązki odchodzącego rodzica dotyczące dziecka.
- Dziecko nie powinno być zmuszane do opowiedzenia się po jednej ze stron. Wartość i znaczenie opuszczającego rodzica dla dziecka powinno być uznane przez drugiego rodzica.
- W razie potrzeby należy uzyskać od drugiego rodzica wsparcie jako rodzica.
- Należy zadbać o to, aby drugi rodzic stale i regularnie widywał dziecko.
- Należy obserwować, jak dziecko radzi sobie z tym, co przeżyło. Może wystąpić ryzyko uzależnienia, zwłaszcza u nastolatków.

## **Ogólne zalecenia dotyczące wspierania dzieci wychowywanych przez jednego rodzica:**

- Należy zadbać o to, aby dziecko żyło w środowisku, do którego jest przyzwyczajone,
- Należy wspierać dzieci w podejmowaniu odpowiedzialności zgodnie z ich okresem rozwojowym.
- Wszystkie uczucia powinny być wspólne i szczerze, ponieważ niespokojne środowisko rodzinne będzie negatywnie wpływać na osobowość dziecka, powodując jego oddalanie się od domu i zawieranie znajomości, które będą mu szkodzić.
- Należy przedstawić dziecku osoby z najbliższego otoczenia, które mogą być dla niego wzorem do naśladowania.
- Dziecko powinno mieć prawo wyboru
- Dziecku należy dać możliwość wyrażania swoich uczuć. Należy podkreślać sukcesy i pozytywne aspekty dziecka, nagradzać je, nie należy uwypuklać porażek.



- Dziecko nie powinno być porównywane z innymi.
- W razie potrzeby należy szukać profesjonalnego wsparcia dla dzieci z grupy ryzyka (dzieci z problemami takimi jak nieśmiałość, zaburzenia rozwojowe, zaburzenia kontroli impulsów, wycofanie).

## PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE I ICH ZBIERANIE 2

### Strategie stosowane w relacjach z dziećmi:



**Strategia rekina:** Krzyczenie w obliczu problemów, Grożenie drugiej stronie. Jest to strategia szkodliwa dla związku.



**Żółw:** Ignorowanie problemu i obserwowanie, co się stanie. Choć na krótką metę nie ma problemu w związku, to na dłuższą metę jest to strategia bezużyteczna.



**Miś:** Podchodzenie do drugiej strony pozytywnie ze słowami miłości w obliczu problemu. Nie jest to podejście realistyczne. Jest to bezużyteczna strategia dla związku w dłuższej perspektywie.



**Lis:** Wyrażanie obaw związanych z problemem. Jest to przydatna strategia dla związku w dłuższej i krótszej perspektywie, która skłania drugą stronę do refleksji nad problemem.



**Sowa:** Rozmowa o problemie, próba jego pełnego zrozumienia i wspólne wytworzenie rozwiązania.

**Przykład:** *Twój dwunastolatek wraca do domu bardzo późno bez uprzedzenia po kolacji. Jak zachowałbyś się w tej sytuacji według powyższych strategii?*



### **Strategia Rekina:**

- **ZACHOWANIE:**

*Krzyczysz, gdy wraca do domu.*

*Grozisz, że nie dasz jedzenia, gdy przyjdzie.*

*Nie podajesz jedzenia.*

- **CONCLUSION:**

*Może zacząć wracać do domu ze strachu przed brakiem posiłku (+)*

*Może nie zmienić swojego zachowania bez względu na wszystko. Nie wiadomo, dlaczego przyszedł późno. (-)*

### **Strategia żółwia**

#### **ZACHOWANIE**

- *Nigdy nie wydajesz dźwięku i czekasz, żeby zobaczyć jak daleko to zajdzie.*

#### **CONCLUSION**

- *Zdarzenie samo się rozwiązuje. Możesz uniknąć bycia twarzą w twarz z dzieckiem. (+)*
- *Możesz napotkać poważny problem, być może się spóźnisz z działaniem. (-)Ayıcık Stratejisi*

#### **ZACHOWANIE**

- *Traktujesz go bardzo dobrze, kiedy wraca do domu.*
- *Dbasz o to, by podawać mu jedzenie, które lubi.*



## **CONCLUSION**

- *Zaczyna przychodzić na czas na jedzenie.(+)*
- *Możesz napotkać poważny problem, który się nie rozwiąże - dziecko dalej będzie się spóźniać skoro nie było reakcji.(-)*

### **Strategia lisa**

#### **ZACHOWANIE**

- *Mówisz, że jest za późno, że jesteś ciekawa, że przejmujesz się nim.*
- *Mówisz, że ważne jest dla ciebie, aby jeść razem.*

#### **WNIOSEK**

- *Jeśli sytuacja jest poważna, możesz mieć szansę na interwencję w odpowiednim czasie. (+)*
- *Może cię odrzucić, może nie chcieć rozmawiać. (-)*

### **Strategia Sowy**

#### **ZACHOWANIE**

- *Znajdujesz odpowiedni czas, aby się nim zająć i podzielić się z nim tym, co robi. Bardzo dbasz o niego.*

#### **WNIOSEK**

- *Jeśli jest coś poważnego, to może uda się rozwiązać problem razem z nim, działać wspólnie, wspierać go. (+)*
- *To może wymagać dużo czasu. (-)*



## Techniki rozwiązywania problemów

**Zdefiniowanie problemu:** Jakie objawy wskazują na problem w otoczeniu i nas samych? Na przykład ważne jest rozpoznanie wewnętrznych wskaźników, takich jak bezsenność, ból głowy, niepokój, napięcie, lęk, obgryzanie paznokci, używanie alkoholu/papierosów, moczenie nocne, objadanie się lub zmniejszony apetyt. Przed przystąpieniem do szukania rozwiązania w definiowaniu problemu należy zachować neutralność i spróbować zrozumieć, na czym polega problem. Na przykład zamiast bezpośrednio ingerować w dziecko, które zaczyna obgryzać paznokcie, należy zrozumieć, w jakich warunkach to robi, czy jest problem w szkole, czy w relacji z drugim rodzicem.

**1. Zbieranie informacji:** Jednym z podstawowych podejść stosowanych przy zbieraniu informacji jest stosowanie pytań (Kto? Co? Dlaczego? Gdzie? Kiedy? Jak?). Takie podejście pomaga nam szczegółowo zdefiniować problem. Na etapie zbierania informacji konieczna jest ocena ich jakości, dokładności i autentyczności źródeł. Wiedza prawdziwa to wiedza, która może być odbierana zmysłami, sprawdzalna i odbierana tak samo przez wszystkich. Krew to informacja, która dociera poprzez uczucia i myśli. Prawdziwe informacje różnią się w zależności od osoby.

**2. Postępowanie z problemem:** problem jest oceniany ze wszystkimi jego wymiarami. Omawiane są przyczyny, skutki, konsekwencje długo- i krótkoterminowe.

**3. Tworzenie alternatywnych rozwiązań:** Rodziny mogą zastosować tutaj metodę burzy mózgów. Dzięki tej metodzie powstaje więcej opcji, więcej wyborów i można stworzyć lepsze rozwiązania. Podczas tworzenia alternatyw warto myśleć w jak największej liczbie wymiarów.

**4. Podejmowanie działań:** Wybranie i zastosowanie najbardziej odpowiednich rozwiązań alternatywnych.

**5. Wniosek:** Ocenia się, czy zastosowane rozwiązanie jest skuteczne, czy nie. Problem jest kontynuowany. Można zastosować jedno z alternatywnych rozwiązań.

**Przykładowe scenariusze:** *Techniki rozwiązywania problemów mogą być badane z rodzinami w grupie poprzez przykładowe scenariusze, w których dziecko przyprowadzone przez rodziców spóźnia się do szkoły, dziecko wdaje się w bójkę w szkole, wraca późno do domu, obwinia rodziców o dyrekcję szkoły, bierze udział w rozmaitych nieporozumieniach między rodzicami.*



## PROBLEMY Z PRZESTRZEGANIEM I ZACHOWANIEM ORAZ PROFESJONALNYM WSPARCIEM

W niektórych przypadkach nie wystarczą zwykle umiejętności rozwiązywania konfliktów i problemów. Rodzice mogą czasem doświadczać problemów takich jak depresja czy lęk, które wymagają profesjonalnej pomocy. Mogą nie być w stanie pokonać ich samodzielnie. Aby dzieci mogły się przystosować i rozwijać

w zdrowy sposób, muszą najpierw umieć poradzić sobie z własnymi problemami psychicznymi lub uzyskać wsparcie w tym zakresie. Wychowawca, aby poinformować rodziny o tym problemie, wykorzystuje następujące informacje.



Rodzice powinni być wrażliwi na zagrożenia, takie jak problemy z przystosowaniem i zachowaniem oraz wykorzystywaniem seksualnym, które mogą wystąpić u dzieci, w przypadku których należy szukać profesjonalnego wsparcia. Poniżej podano niektóre informacje na temat problemów rozwojowych, problemów z dostosowaniem i zachowaniem oraz zaburzeń psychicznych, które mogą wystąpić u dzieci i młodzieży. Profesjonalne wsparcie w radzeniu sobie z tymi problemami można uzyskać w poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci, u psychiatrów dziecięcych, psychologów lub terapeutów rodzinnych:

- Zaburzenia rozwojowe: Problemy z rozwojem umysłowym (opóźnienie intelektualne), zaburzenia rozwoju mowy i języka, zaburzenia uczenia się, stereotypowe zaburzenia ruchowe (pocieranie oczu, pstrykanie palcami, wrywanie włosów, potrząsanie głową itp.), zaburzenia rozwoju ruchowego (choroby mięśni) ,
- Zaburzenia rozwojowe o charakterze dominującym: Zaburzenia autystyczne, syndrom Retta, zespół Aspergera
- Zaburzenia lękowe: Uogólnione zaburzenie lękowe, zaburzenie paniczne, fobie społeczne, lęk separacyjny, specyficzne zaburzenie fobiczne (fobia owadów, zwierząt, wysokości, krwi), zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, zaburzenie stresu pourazowego, zaburzenie reaktywne
- Zaburzenia nastroju: zaburzenia depresyjne, zaburzenia nastroju typu dwubiegunowości
- Zaburzenia odżywiania: zaburzenia karmienia i jedzenia u małych dzieci, zaburzenia odżywiania u młodzieży ( anoreksja, bulimia)
- Inne: zaburzenia dysocjacyjne, psychotyczne, zaburzenia kontroli impulsów, tiki, zaburzenia tożsamości płciowej, zaburzenia używania substancji alkoholowych, samobójstwa, zaburzenia osobowości typu borderline, zaburzenia snu, zaburzenia psychotyczne itp.
- Zaniedbania i nadużycia: Przemoc fizyczna (bicie, kopanie, gryzienie, okładanie, niezaspokajanie potrzeb fizycznych, takich jak ubranie, schronienie itp. przemoc),



przemoc seksualna (używanie siły przez osobę dorosłą w celu zaspokojenia pragnień i potrzeb seksualnych dziecka lub nastolatka, który nie zakończył rozwoju seksualnego). Jeśli nadużycia dopuszcza się ktoś, kto jest związany więzami krwi z dzieckiem lub nastolatkiem, lub jest skazany na opiekę nad nim, nazywa się to kazirodztwem, wymuszanie małżeństwa w młodym wieku jest również rodzajem wykorzystania seksualnego. , uniemożliwienie edukacji, narażenie na przemoc domową, zachęcanie do nieuczulych zachowań, groźby, restrykcje.), nadużycie ekonomiczne (uniemożliwienie edukacji, pracy, oczekiwanie dorosłej odpowiedzialności.

## KROKI DO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

### KROK 1: Określenie celu

Kiedy rozpoczynasz biznes, to wyznaczanie celów i zapisywanie pomoże Ci zrobić postęp, którego pragniesz.

### KROK 2: Identyfikacja źródeł stresu

- Stres może wynikać ze świata zewnętrznego, który zagraża i zniewala człowieka, a także ze sposobu, w jaki człowiek postrzega świat i interpretuje niektóre informacje ze świata zewnętrznego.

- Wydarzenie, które dla jednych jest źródłem stresu, dla innych może być przyczyną szczęścia. (spóźnienie się na autobus - jedno dziecko może się cieszyć, podczas gdy drugie dziecko martwi się.)

- **Źródła stresu fizycznego:** Heat, Traffic, Noise, Cold, environmental pollution, technology, Poor working conditions

- **Źródła stresu społecznego:** Warunki społeczne, polityczne i ekonomiczne, bezrobocie, inflacja, środowisko rodzinne, czynsz, podatki, problemy rodzinne, nie dzielenie się pracą, przemoc domowa, praca wartości, śmierć w rodzinie, choroba

### KROK 3: Naucz się oddychać i rozluźnij mięśnie:

- Nauka prawidłowego i głębokiego oddychania jest pierwszym krokiem do nauki relaksacji w obliczu napięć. Prawidłowe i głębokie oddychanie rozszerza żyły i pozwala krwi, a tym samym tlenowi, dotrzeć do skrajnych i głębokich punktów ciała. Tym samym, ponieważ powoduje spadek i zanik substancji (adrenalina), które pojawiają się pod wpływem stresu, uspokaja osobę i pozostaje ona emocjonalnie wyciszona. Płuca otrzymują możliwość wykorzystania swojej pełnej pojemności. Tym samym przyspiesza się krążenie krwi. Również przywiązuje się dużą wagę do chorób związanych z układem oddechowym.

- Oddychanie przeponowe: Kiedy oddychamy, ruch odbywa się w brzuchu, a nie w klatce piersiowej.







- Znajdź spokojne miejsce i usiądź.
- Zamknij oczy i pomyśl o słowie "uspokój się".
- Weź jak najdłuższy i najgłębszy oddech przez nos.
- Zrób wydech przez usta.
- Podczas wydechu skup się tylko na oddechu.
- Jeśli nie zniknie, spróbuj tego kilka razy.
- Pomocne jest oddychanie w ten sposób co najmniej czterdzieści razy dziennie i uczynienie tego nawykiem.
- Możesz sobie przypominać, umieszczając małe karteczki w części swojego domu i rzeczy osobistych. Możesz zidentyfikować kilka typowych sytuacji w życiu codziennym z oddychaniem. Na przykład podczas oczekiwania na windę, przed odebraniem, gdy dzwoni telefon, czekając, aż coś się zagotuje, gdy twój samochód zatrzymuje się na czerwonym świetle.
- Ważne jest, aby wraz z oddychaniem przeponowym nauczyć się rozluźniać mięśnie. Rozluźnianie mięśni odbywa się poprzez najpierw kurczenie, a następnie rozluźnianie obszarów mięśniowych ciała.

**KROK 4:** Wykonuj ćwiczenia fizyczne: W wyniku uprzemysłowienia i urbanizacji ludzie mniej wykorzystują swoje ciała do zadań wymagających siły. Jednym z rezultatów tego spadku wykorzystania ciała był wpływ braku aktywności na układ sercowo-naczyniowy. Komórki w każdej części ludzkiego ciała są zasilane tlenem i innymi użytecznymi substancjami przenoszonymi przez krew. Ponieważ napięcie powoduje zwężenie naczyń, nieuchronnie prowadzi do zmniejszenia ilości krwi docierającej do komórek. Oznacza to, że komórki są niedożywione. Zwiększony i przyspieszony przepływ krwi dzięki ćwiczeniom fizycznym pomaga komórkom być dobrze odżywionymi i żyć.

#### **KROK 5:** Jedz zdrowo

- Jedz różnorodną żywność
- 40 rodzajów składników odżywczych są potrzebne dla naszego organizmu, aby utrzymać zdrowie. Minerale, kwasy z grupy aminowej, białka, węglowodany i witaminy.
- Utrzymuj swoją idealną wagę: Jeśli masz nadwagę, prawdopodobnie zmagasz się z wysokim ciśnieniem krwi, wysokim poziomem tłuszczu we krwi i problemami z cholesterolem..



## SPOSOBY DEFINIOWANIA I KOMUNIKOWANIA EMOCJI

### ZWIĄZANYCH Z GNIEWEM:

- Każda sytuacja, która przeszkodzi ludziom w ich własnym, niepowtarzalnym świecie jest główną przyczyną złości u człowieka. Złość; Naszym zdaniem jest to naturalne uczucie, które pojawia się, gdy napotykamy na sytuację, która nie jest prawdziwa, uczciwa i sprawiedliwa w wydarzeniach i ocenach osobistych, w których bierzemy udział.
- 
- Jest to zdrowe i normalne uczucie, o ile nie przeradza się w agresję. Istotne jest to, jak wyrażamy swoją złość. Często zadajemy sobie wiele trudu, aby nie wyrażać swojej złości i niezadowolenia. Ten wysiłek, który poświęcamy, powoduje, że energia, która tworzy złość, zostaje wyparta. Nie jest ona kierowana w pozytywnym kierunku.
  - Złość jest naturalną emocją, taką jak radość, wesołość, smutek, żal, wszyscy ludzie mogą się złościć. Jest to uczucie, które na ogół pojawia się w takich sytuacjach jak bycie blokowanym, tłumionym, bycie niesprawiedliwie traktowanym, niemożność wyrażenia siebie. Złość jest emocją uniwersalną. Każdy może się złościć. Jednak złość jest emocją, którą należy zauważyć i kontrolować. Jeśli nie jest ona kontrolowana, to w niektórych sytuacjach, takich jak wybuchy złości, możemy sobie zaszkodzić. Gdy tylko się złościmy, doświadczamy pewnych zmian w naszym ciele... Nasze myśli mogą być bardziej negatywne. Z tego powodu zachowania, które będziemy wykazywać, gdy jesteśmy zli, mogą być destrukcyjne. Możemy skrzywdzić siebie i innych. Może tego później żałować.
  - Przysłowia - Gniew to wielki wiatr, który gasi płomień rozsądku.
  - Aby poradzić sobie z gniewem możemy zastosować wiele metod. Najpierw jednak należy rozpoznać złość. Zróbmy w tym celu ćwiczenie.



## MOŻESZ PORADZIĆ SOBIE ZE SWOIM GNIEWEM!

- Przyznaj, że jesteś zły,
- Znajdź prawdziwe źródło swojej złości, spróbuj zrozumieć, co sprawia, że jesteś zły,
- Realistycznie podejdz do gniewu,
- Nie próbuj rozwiązywać problemów, gdy jesteś zły lub gdy druga osoba jest zła. Poczekaaj, aż obie strony się uspokoją.
- Nie bądź więźniem swojej złości,
- Nie próbuj tłumić swojej złości

### **Aby konstruktywnie wyrazić swój gniew:**

- Poświęć chwilę na uspokojenie się przed odpowiedzią. Dzięki temu będziesz mógł odpowiedzieć ze spokojniejszym umysłem.
- Weź odpowiedzialność za swoje uczucia. Używaj języka "ja" zamiast obwiniać drugą osobę.
- Zamiast mówić: "Nie mogłeś zrozumieć, co mówisz", możesz powiedzieć: "Jestem zmartwiony tym, że nie mogę przedstawić ci siebie".
- To ty wybierasz, jak chcesz się czuć. Jeśli nie chcesz spędzać czasu na wykonywaniu czynności, których nie lubisz, powiedz, co chcesz robić, zanim będzie za późno.
- Miej pozytywne nastawienie do osoby, która stoi przed tobą.
- Pamiętaj, że nie szukasz ofiar, szukasz rozwiązań swoich problemów.



## KOMUNIKACJA 1

### Aktywne słuchanie

Aktywne słuchanie to słuchanie drugiej osoby poprzez poświęcenie jej całej naszej uwagi i reagowanie poprzez zrozumienie tego, co jest mówione. Ułatwia nam to komunikację z innymi. Pokazuje, że szanujemy drugą osobę.



### Dla aktywnego słuchacza

- Porzuć wszystko, co robisz, nawiąż kontakt wzrokowy z osobą, której słuchasz.
- Nie tylko słuchaj jej słów, ale także zwróć uwagę na jej uczucia.
- Okaż szczerze zainteresowanie tym, co mówi.
- Powtórz to, co powiedziała osoba, własnymi słowami.
- Zadawaj pytania, aby lepiej zrozumieć.
- Uświadom sobie własne uczucia i opinie.
- Jeśli masz zamiar wyrazić swoje zdanie, wypowiedz je po wysłuchaniu..

### **Bariera komunikacyjne:**

- OSTRZEŻENIE, NIE GROŹBA: Może wywołać niechęć, złość, bunt; "Znowu tak mówisz...", "Albo to zrobisz, albo...".
- KRYTYKA-OSĄDZANIE: Obniża postrzeganie siebie i poczucie własnej wartości. "Co ty myślisz?", "Jesteś już leniwa".
- NAZWISKA, WYZWISKA: Może powodować, że osoba czuje się bezwartościowa, nie kochana. Ma negatywny wpływ na obraz siebie danej osoby.
- ZMIANA TEMATU, BRAK ZAINTERESOWANIA

Może dawać przekaz, że zamiast radzić sobie z trudnościami życiowymi, należy ich unikać. Może dawać poczucie, że problemy są nieistotne, "Zapomniałeś o tym ...", "Nie mogę cię teraz słuchać, mam inną pracę"

- LEKCJA ETYKI, POCHWAŁA: Tworzy poczucie obowiązku lub winy, "Musisz zawsze liczyć się ze starszymi", "Twoja odpowiedzialność ..."



- **UDZIELANIE RAD - PRZYNOŚZENIE ROZWIĄZAŃ:** Uniemożliwia im zastanowienie się nad problemem i znalezienie rozwiązania. Może tworzyć uzależnienie lub opór. "Myślę od razu...", "Gdybym był tobą...".

- **POCHWAŁA, ZGODA Z JEJ OPINIĄ:** Może być odebrana jako nieszczerzy manewr w celu uzyskania pożądanego zachowania, "Robisz wszystko", "Uważam, że świetnie wykonujesz swoją pracę"

- **ZAPYTANIE, BADANIE:** Pośpiech w odpowiadaniu na pytania może spowodować, że osoba przeoczy swój problem. "Kto ci włożył ten problem do głowy?",

- **ZAUFIANIE PRZEZ LOGIKĘ, DYSKUSJĘ:** Sprawia, że słuchacz czuje się nieadekwatny, "Ludzie będą cię bardziej kochać, jeśli nauczysz się brać odpowiedzialność", "rzeczy pokazują...".

- **ANALIZA, DIAGNOZA:** Może być zagrażająca i niepokojąca, Może wywoływać poczucie porażki, Osoba może czuć, że nie jest godna zaufania, Może powodować przerwanie komunikacji z obawą przed niezrozumieniem, "Czy wiesz, co jest z tobą nie tak? Robiąc z pchły wielbłąda"

- **SPRAWIAJĄC, ŻE ZAUFIANIE SIĘ UMACNIA:** Może sprawić, że osoba poczuje się niezrozumiana i zła, Osoba może otrzymać komunikat, że nie jest w porządku czuć się źle, "Takie rzeczy zdarzają się każdemu, "Nie martw się, wszystko będzie dobrze, może wywołać strach lub aktywny opór.

### **Aby wyrazić siebie:**

- Odzwierciedlenie zachowania bez dodawania komentarzy
- Wyrażaj namacalny wpływ zachowania
- Wyrażenie odczuwanych emocji

**Przykład:** Chłopak pokłócił się z kolegami w szkole. Dowiedziałam się, że bił się z kolegami w szkole. Dyrektor zadzwonił, a ja wzięłam urlop z pracy i przyszedłam do szkoły. Martwiłem się, że coś mu się stało.

## **KOMUNIKACJA 2**

### **Kiedy wychowujesz dziecko:**

- - *Rozpoznaj zagrożenia, zapewnij dziecku możliwość zdobycia wiedzy*
- - *Przywiąż wagę do otwartej komunikacji,*
- - *Pokaż swoją miłość*



- *Stwórzcie wspólnie zasady. Wyjaśnij dziecku powody wprowadzenia zasad.*
  - *Bądź dla dziecka właściwym wzorem do naśladowania,*
  - *Spędzajcie razem czas i bawcie się.*
  - *Nie rezygnuj z roli rodzica*
  - *Śledźcie wspólnie media społecznościowe,*
  - *Staraj się poznać jego przyjaciół i rodzinę*
  - *Krytykuj zachowanie, a nie osobowość.*
  - *Poznaj swoje dziecko*
  - *Bądź konsekwentny w swoich działaniach.*
- Wyrażanie uznania dla dziecka, wraz z pochwałami za jego zachowanie, korzystnie wpływa na rozwój pewności siebie dziecka. Warto w miarę możliwości stosować ogólne komplementy, które wyrażają miłość i troskę. Natomiast gdy krytykujesz, krytykuj zachowanie. Ponieważ uogólnienia dotyczą osobowości, aby nie wpływać negatywnie na rozwój osobowości dziecka, nie krytykuj i nie oceniaj osobowości.
- Techniki krytyki przykład: **TECHNIKA KANAPKI**: Podczas krytyki dziecka zaczyna się od informacji zwrotnej do dziecka, aby skrytykować jego zachowanie, a nie osobowość. Następnie używa się ekspresji i emocji za pomocą słów w odniesieniu do zachowania, które się nie podoba. Następnie stosuje się pozytywne zdanie kończące. Na przykład, lubię to że czytasz książkę każdego wieczoru przed pójściem spać, jednak stawia mnie to w trudnej sytuacji, gdy bez uprzedzenia zapraszasz do domu swoich przyjaciół. Wierzę, że możemy wypracować wspólne rozwiązanie tego problemu.



## ZWYCZAJE I CZYNNOŚCI RODZINNE

Mogą być potrzebne nowe rutyny, które wzmocnią strukturę rodziny. Przykładowe wzorcowe dla rodzin.;

- Zapewnienie, że każdy wnosi coś do przygotowania posiłku,
- Przydzielenie każdemu członkowi rodziny odpowiedniego do wieku zadania przy nakrywaniu do stołu,
- Ustalenie czasu w każdym tygodniu, kiedy cała rodzina może się spotkać i posprzątać,
- Zapewnienie dzieciom udziału w pracach domowych poprzez powierzenie im odpowiedzialności za prace domowe, które mogą wykonać,
- Planowanie czynności, które wszyscy członkowie rodziny mogą wykonywać razem, takich jak sortowanie fasoli, grochu, robienie tarhany, pikli, pielęgnacja kwiatów itp., Zabawy rozwijające pozytywną postawę:
- Kiedy wszyscy wracają do domu, uśmiechanie się i składanie dobrych życzeń, takich jak przywitanie i powitanie,
- wzmocnienie komunikacji poprzez zapytanie każdego członka rodziny, przez co przechodzili tego dnia i jak minął im dzień po powrocie do domu,
- Jeśli mają coś do powiedzenia, wysłuchaj ich. Szczególnie kolacja powinna być traktowana jako czas na rozmowę.,

### **Działania wzmacniające więzi rodzinne:**

- Spożywanie posiłków wspólnie z rodziną kilka razy w tygodniu, jeśli to możliwe.
- Życzenie dobrej nocy przed pójściem spać każdego wieczoru, używając słów miłości,
- Ustalenie pory snu, zwłaszcza dla małych dzieci,
- Określenie książek do czytania przed snem,
- Przygotowanie ulubionego posiłku każdego członka rodziny co tydzień,
- Wyznaczenie specjalnego tematycznego dnia obiadowego, na przykład "dzień ciasta" raz w tygodniu.



### Działania rozwijające poczucie przynależności:

- Życzenie sobie nawzajem powodzenia,
- Odwiedzanie starszych członków rodziny w święta i specjalne dni,
- Podsumowanie roku w dniu swoich urodzin, oglądanie zdjęć zrobionych wspólnie z rodziną w danym roku,
- Świątowanie specjalnych dni, takich jak urodziny każdego członka rodziny,
- Chodzenie na piknik lub spacer po parkach w określonych odstępach czasu,
- Posiadanie śniadania przygotowanego z potraw, które wszyscy lubią na wakacjach,
- Planowanie wieczornych rozrywek na ten temat, takich jak wieczór teatralny lub filmowy,

### **DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ UDZIAŁU W EKONOMII RODZINY**

Dla szczęścia rodziny, jej potrzeby muszą być regularnie zaspokajane. Dlatego rodzina musi być silna ekonomicznie i samowystarczalna. Z tego powodu koniecznością dla rodzin mieszkających w dużych miastach i posiadających grupę dochodową poniżej średniej może okazać się wykonywanie dodatkowych prac generujących dochód.

### **Prace, które mogą generować dochód dzięki pracy w domu**

- Wykonanie słodczy weselnych: Można zrobić pamiątkowe prezenty wręczone gościom na ślubach i weselach.
- Gotowanie: Możesz robić obiady dla szkół lub małych firm w okolicy i zarabiać na tym.
- Organizowanie: Możesz organizować wydarzenia takie jak przyjęcia urodzinowe, przyjęcia dla dzieci, zaręczyny. Wykorzystanie internetu i mediów społecznościowych do tego, co możesz zrobić w tej dziedzinie, będzie skuteczne pod względem promocji.
- Babysitting: Jednym z zawodów, które mogą być wykonywane dla kobiet jest babysitting. Możesz niańczyć dzieci pracujących rodziców.
- Pet sitting: Możesz również opiekować się zwierzętami domowymi osób pracujących.
- Otwarcie bloga: Możesz otworzyć blog i opublikować swoje informacje, które Twoim zdaniem będą przydatne dla osób z Twojej dziedziny.





- Wyrabianie ciasteczek i ciast: Może być możliwe zarabianie na ciasteczkach lub słodyczach, które robisz, aby służyć swojej rodzinie lub gościom. Możesz sprzedawać produkty wykonane na specjalne okazje, spotkania, przyjęcia z pomocą swojej społeczności lub online.
- Robienie dżemów, pikli lub konserw: Obecnie istnieje duże zainteresowanie produktami wykonanymi ręcznie i organicznymi. Możesz sprzedawać swoje własne, ręcznie wykonane produkty, takie jak dżemy, pikle lub konserwy, online lub poprzez swoją wspólnotę.

## PRAWA SPOŁECZNE I PRAWNE

Rodziny mogą korzystać z różnych usług i pomocy społecznej za pośrednictwem instytucji powołanych w ramach Ministerstwa Rodziny i Opieki Społecznej.

- Usługa wsparcia społeczno-ekonomicznego: Usługa ta jest zasadniczo usługą wsparcia, mającą na celu zapobieganie popadaniu dzieci w status wymagający ochrony z przyczyn społeczno-ekonomicznych. Jest to wsparcie, o które mogą ubiegać się rodzice opiekujący się dzieckiem w przypadkach, gdy nie mają regularnych dochodów, np. rozwód, śmierć jednego z rodziców. Wsparcie to ma charakter regularnego comiesięcznego wsparcia lub czasami wsparcia w sytuacjach kryzysowych w zależności od potrzeb rodzin. Aby skorzystać z tej pomocy, rodziny mogą zgłaszać się do Ośrodków Pomocy Społecznej w swoim województwie lub powiecie.
- Bezpłatna usługa przedszkola i domu dziennego pobytu: O to świadczenie mogą ubiegać się rodzice opiekujący się dzieckiem, którzy chcą pracować/chcą pracować lub chcą posłać dziecko do przedszkola, a ich warunki ekonomiczne nie są wystarczające. Dzieciom rodzin, których wnioski zostaną rozpatrzone pozytywnie, przyznawane są bezpłatne kwoty w publicznych i prywatnych żłobkach i przedszkolach. Wnioski składa się w ośrodkach pomocy społecznej
- Opłata za opiekę domową nad osobami niepełnosprawnymi: Jest to wynagrodzenie wypłacane osobom, które opiekują się osobami "ciężko niepełnosprawnymi", nad którymi sprawują opiekę w domu. Aby móc pobierać tę opłatę, należy najpierw uzyskać orzeczenie komisji ds. inwalidztwa z pełnoprawnego szpitala państwowego, stwierdzające, że osoba niepełnosprawna jest "ciężko niepełnosprawna". Z tym raportem osoba opiekująca się osobą niepełnosprawną składa wniosek do ośrodka pomocy społecznej i prosi o skorzystanie z usługi. Opłata za opiekę domową nad niepełnosprawnym jest opłatą miesięczną. Przy wnoszeniu tej opłaty oblicza się miesięczny dochód gospodarstwa domowego. Przy podziale całkowitego dochodu gospodarstwa domowego na liczbę osób, dochód na osobę musi być niższy niż 2/3 minimalnego wynagrodzenia. .



W przypadku rodzin, które spełniają te warunki, komisja ds. opieki domowej ocenia, czy osoba niepełnosprawna wymaga opieki, nawet jeśli jest to osoba o znacznym stopniu niepełnosprawności. Na przykład osoba niedosłysząca ma orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności. Ponieważ jednak będzie widać, że ma ona zdolność do kontynuowania codziennego życia, rodzina może nie otrzymać wynagrodzenia za opiekę nad osobą niepełnosprawną w domu.

Oprócz tego Pomoc Społeczna i Solidarność oraz Fundacje działające przy Wojewodach i Starostwach Powiatowych oraz jednostki pomocy społecznej administracji samorządowej udzielają różnych pomocy rzeczowych i pieniężnych w zależności od potrzeb. Istnieją takie wsparcia jak renta inwalidzka i różne ulgi podatkowe dla osób niepełnosprawnych. Ponadto istnieje również miesięczne, regularnie wypłacane wsparcie dla osób, których współmałżonkowie przebywają w więzieniu i których współmałżonek zmarł.

Wraz z różnymi usługami wsparcia i pomocy społecznej, rodziny mogą również korzystać z usług takich jak: różnego rodzaju zajęcia edukacyjne, kursy, artystyczne, zajęcia sportowe, treningi rodzinne, poradnictwo rodzinne i wsparcie psychologiczne poprzez publiczne centra edukacji, centra życia rodzinnego swoich gmin lub poradnie i ośrodki pomocy społecznej.

## PRAWA DO ZASTOSOWANIA W SYTUACJACH TAKICH JAK PRZEMOC

### Prawo ochrony dzieci

- Edukacja, doradztwo, zdrowie i środki opieki mogą być podjęte dla dzieci zagrożonych zgodnie z tym wydaniami, które zawiera różne przepisy dotyczące ochrony dzieci przed różnymi zaniechaniami i nadużyciami.
- Centra Monitorowania Dzieci (ÇİM), gdzie odbywają się wywiady sądowe z dziećmi, zostały utworzone dla dzieci maltretowanych, zwłaszcza tych, które były narażone na nadużycia seksualne. Wywiady kryminalistyczne maltretowanych dzieci odbywają się w ÇİMs.
- Dyrekcje Oddziałów Dziecięcych zostały utworzone w ramach Wydziałów Policji Wojewódzkiej. Nieletni, którzy są narażone na zaniechania i nadużycia i młodocianych przestępców są obsługiwane przez Dyrektorów Juvenile Branch.





- Osoby mogą zwracać się do sądów, prokuratur, policyjnych biur ds. przemocy domowej, ośrodków przeciwdziałania i monitorowania przemocy w celu skorzystania z nakazów w zakresie określonym prawem.
- Różne struktury i mechanizmy instytucjonalne utworzone w ramach przepisów prawa zapewniają również różnego rodzaju ochronę, wsparcie i doradztwo dla zagrożonych członków rodziny. Do tych organizacji należą:
- Centra Usług Społecznych (SHM) w każdym województwie i wielu powiatach
- Ośrodki Zapobiegania i Monitorowania Przemocy (ŞÖNİM) w 81 województwach
- Jednostki wsparcia i doradztwa działające przy Domach Pomocy Społecznej dla Kobiet, Domach Dziecka, Ośrodkach Pomocy Dzieciom, Domach Pomocy Społecznej i Ośrodkach Opieki nad Osobami Starszymi, Organizacjach Pozarządowych i Administracji Lokalnej





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Strengthening Single-Parent Families With Customized Training Program



"Funded by the Erasmus+ Program of the European Union. However, European Commission and Turkish National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

## NASI PARTNERZY PROJEKTU



**KIRIKKALE**  
ÜNİVERSİTESİ



**T.C. AİLE VE SOSYAL  
HİZMETLER BAKANLIĞI**  
KIRIKKALE İL MÜDÜRLÜĞÜ



**YENİMAHALLE**  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
1991



**CENTRO SVILUPPO  
CREATIVO**  
DANILO DOLCI



**FAMILY CENTER**  
FUNDACJA



**Helix - Helezon**  
Zentrum für Beratung,  
Interkulturelle Kompetenz,  
und hermeneutisches Lernen



**HAYAT BOYU EĞİTİMİ GELİŞTİRME  
VE MESLEK EDİNDİRME DERNEĞİ**



**Szubjektív  
Értékek  
Alapítvány**