



PSCB Business Manager Judy Jones 01733 863745

PSCB Administrator Kay Mayor 01733 863744

PSCB Learning & Development Manager Jo Bramwell 01733 863746

PSCB Training Co-ordinator Charlotte Lucas 01733 863747

This guide can be downloaded from our website  
Also access the website for leaflets



Peterborough Safeguarding Children Board  
c/o Children's Services  
Bayard Place  
Broadway  
Peterborough  
PE1 1FB

[www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# 2009 m. saugios tėvystės vadovas Peterborough



## Įvadas

### Welcome to the Peterborough Safer Parenting Guide.

Šis patogiai sudarytas vadovas pateikia idėjų ir informacijos, padedančios tėvams ir globėjams išsisukti iš įvairiausių problemų ir patarimų labirinto.

Kiekviename pateiktame skyriuje yra nuorodos. Pateikiami vietiniai ir šalies kontaktai bei tolesnė informacija, kuria galite remtis.

Nors tapimas tėvais teikia daug pasitenkinimo, tam tikrais laikotarpiais kiekvienam tėvui (motinai) iškyla sunkumų, nes nėra tokio dalyko kaip tobulas tėvas, motina ar tobulas vaikas.

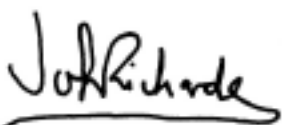
Šiame vadove rasite atsakymų į daugelį klausimų; idėjų, patarimų ir informacijos kad tėvystė ne keltų stresą, o teiktų daugiau pasitenkinimo ja. Šis vadovas skirtas visiems, kurie augina ar globoja vaikus, t. y. motinoms, tėvams, seneliams, kitiems šeimoms nariams bei suaugusiems, globojantiems nepilnamečius.

Valdžios pozicija vaikų ir jaunimo atžvilgiu paremta siekiamybe padėti:

- būti sveikam
- būti saugiam
- džiaugtis ir siekti
- prisidėti prie teigiamo bendradarbiavimo
- būti aprūpintam ekonomiškai ir įsilieti į socialinę aplinką

Be abejonės, viso to kiekvienas tėvas ir motina linki savo vaikui.

Šį vadovą parengė Peterborough miesto vaikų priežiūros grupė (angl. Peterborough Safeguarding Children Board), susidedanti iš įvairių kitų agentūrų ir organizacijų, siekianti skatinti saugios tėvystės principus.



**John Richards**  
**Generalinis direktorius**  
**Vaikų tarnyba**

## Turinys

	Page
 <b>Kokie gali būti tėvai</b> kas yra šeima?	4
 <b>Asocialus elgesys</b> kai sunki yra kiekviena diena	6
 <b>Ateinančios auklės paslaugos, vaiko palikimas kvalifikuotai auklei ir vaikų priežiūra ugdymo įstaigose</b> kaip pasirinkti tinkamą asmenį?	8
 <b>Gero elgesio skatinimas</b> pagyrimai	10
 <b>Tyčiojimas</b> tikra istorija	12
 <b>Vaikų lytinis išnaudojimas</b> užtikrinti jų saugumą	14
 <b>Palikti be priežiūros vaikai</b> sveikas protas ir įstatymas	16
 <b>Vaikai ir jaunuoliai su negalia</b> jūs – ne vieni	18
 <b>Depresija ir psichinė liga</b> gyvenimo netikrumų sprendimas	20
 <b>Smurtas šeimoje</b> kaip tai veikia vaikus?	22
 <b>Nepurtykite kūdikio</b> skirtingi būdai susitvarkyti	24
 <b>Piktnaudžiavimas narkotikais, alkoholiu ir kt. medžiagomis</b> iš kur man žinoti?	26
 <b>Valgymo sutrikimai ir žalojimas</b> supratimas ir parama	28
 <b>Prievartinės santuokos</b> jūsų teisė rinktis	30
 <b>Saugumas internete</b> nauja technologija, sena problema	32
 <b>Dingusieji</b> iš namų ir iš mokyklos	34
 <b>Teigiama tėvystės patirtis ir pozityvus savęs vertinimas</b> padarykite taip, kad jie jaustųsi puikiai!	36
 <b>Saugus miegas</b> staigios kūdikių mirties rizikos sumažinimas	38
 <b>Išsiskyrimas ir skyrybos</b> tai ne jų kaltė	40
 <b>Sudavimas</b> didžioji diskusija	42
 <b>Paauglių nėštumas, lytinė sveikata ir nepilnamečiai tėvai</b> saugojantys tėvai	44
 <b>Perėjimai</b> perėjimas	46
 <b>Ar Jūs sunerimote dėl vaiko?</b> ar man kištis į kitų žmonių problemas?	48
 <b>Naudingos organizacijos</b>	50



// Louise yra mano dukra. Jai dešimt mėnesių. Aš esu vienišas tėvas – tai sunkus darbas, bet laimei, man padeda mylinti šeima.

# Kokie gali būti tėvai



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Tai, kad vaikai jaučiasi nesaugūs pakitus šeimyninei padėčiai, gali signalizuoti pasikeitęs jų elgesys. Kontroliuokite ir stebėkite savo apmaudo ir kaltės jausmus, jei santykiai su jūsų partneriu blogėja. Jūsų nuotaikos kaita ir elgesys gali turėti tiesioginės įtakos jūsų vaikui.



## VEIKSMAI

Nedelskite ir kalbėkitės su vaikais apie pasikeitimus šeimoje. Vaikai pajaučia, jeigu kažkas nuo jų slepiama. Kalbėjimasis apie tokius dalykus yra naujas patyrimas. Aiškinkite pamažu ir kantriai.



## KĄ SAKYTI

Naudokitės kiekviena pasitaikusia galimybe šnekėtis su vaiku apie šeimą ir jos santykius. Vaikams svarbiausia yra stabilumas, nežiūrint į tai, koks neįprastas yra jūsų šeimos modelis. Priminkite vaikui, kad jį mylite, nesvarbu, kas beatsitiktų.



## PREVENCIJA

Kreipkitės į organizacijas, kurios jums galėtų patarti, paremti ir tarpininkauti, siekiant išvengti krizinių situacijų. Sužinokite apie savo partnerystės ir tėvystės teises. Pasikalbėkite su vaiko mokymo įstaigos darbuotojais.



## KONTAKTAI

- Peterborough gyventojų patarimų biuras 089444 994120
- Antrosios kartos senelių paramos grupė 01733 756842
- Vieniųjų tėvų šeimų / „Gingerbread“ organizacijos 0800 018 5026
- Pagalba netekusiems artimųjų 0844 477 9400
- Vaikų, netekusių artimųjų, organizacija
- Tėvų pagalbos linija 0808 800 2222

- **Jūsų šeima yra išskirtinė. Iš ko susideda Jūsų šeima? Kaip pasiskirstę vaidmenimis šeimoje?**
- **Vienišo tėvo statusą gali turėti motina arba tėvas**
- **Skirtingi žmonės skirtingai priima susiklosčiusias aplinkybes**
- **Vaikams reikia stabilumo; pokyčiai juos gali priversti jaustis labai pažeidžiamais**
- **Pasikeitus šeimyninei situacijai, visiems seneliams, dėdėms ir tetoms reikia laiko prie to priprasti!**
- **Nesvarbu, kokia jūsų šeima, jūs nesate vienišas. Jeigu jums reikia pagalbos, kreipkitės!**

## kas yra šeima?

Nėra tokio apibrėžimo kaip „vidutinė“ šeima – kiekviena šeima yra skirtinga. Kiekvieno tipo šeima turi savų iššūkių. Todėl svarbu suprasti, kaip šeimos pokyčiai atsilieps jūsų vaikui.

### Auginant vaiką vienam

Teigiamas patyrimas gali būti augimas su vienu iš tėvų, nes išugdomas glaudus ryšys tarp vaiko ir tėvo(motinos). Jeigu vaikas praleidžia laiką daugiau su vienu iš tėvų, svarbu vaikui įteigti, kad abu tėvai turi įtaką vaiko gyvenimui ir kad abu tėvai myli vaiką, o vaikui nėra blogai abu tėvus mylėti vienodai ir nejauti kaltės

### Susitaikymas su netektimi

Suaugusiems yra sunku susidoroti su partnerio netektimi, tačiau dar sunkiau įsivaizduoti, kaip tėvų netektį išgyvena vaikai. Kiekvienas vaikas jausis skirtingai: vienas išgyvens, kad pergyveno tėvą (motiną), kitas galvos apie mirtį ir praradimą bei apie tai, kas dar juos „paliks“. Todėl tokiu metu esminis dalykas yra šeimos ir draugų parama. Paramos organizacija CRUSE turi paramos liniją tėvams bei tinklalapį (žr. KONTAKTAI).

### Nepilnamečiai tėvai

Jauni tėvai patiria naujų išbandymų. Tačiau visi žmonės tapę tėvais kartais patiria sunkumų. Nesidrovėkite kreiptis patarimų ir pagalbos. Jums galbūt laikinai teks atsisakyti mokslo, tačiau neatsisakykite ateities planų, dar yra daugybė laiko. Neatsisakykite visų savo reikalų, stenkitės surasti laiko daryti tai, ką daro kiti paaugliai.

### Naujos šeimos

Jeigu Jūs užmezgėte naujus santykius, visiems reikia laiko priprasti prie naujo šeimos modelio, ypač jeigu naujasis partneris turi savo vaikų. Dėl pokyčių kiti šeimos nariai gali tapti pažeidžiami, todėl svarbu pasistengti, kad visi jaustųsi gerai. Stenkitės viską pateikti pamažu ir į situaciją pažiūrėkite kitų akimis įsivaizduodami, ką jie jaučia vykstant šioms pokyčiams.

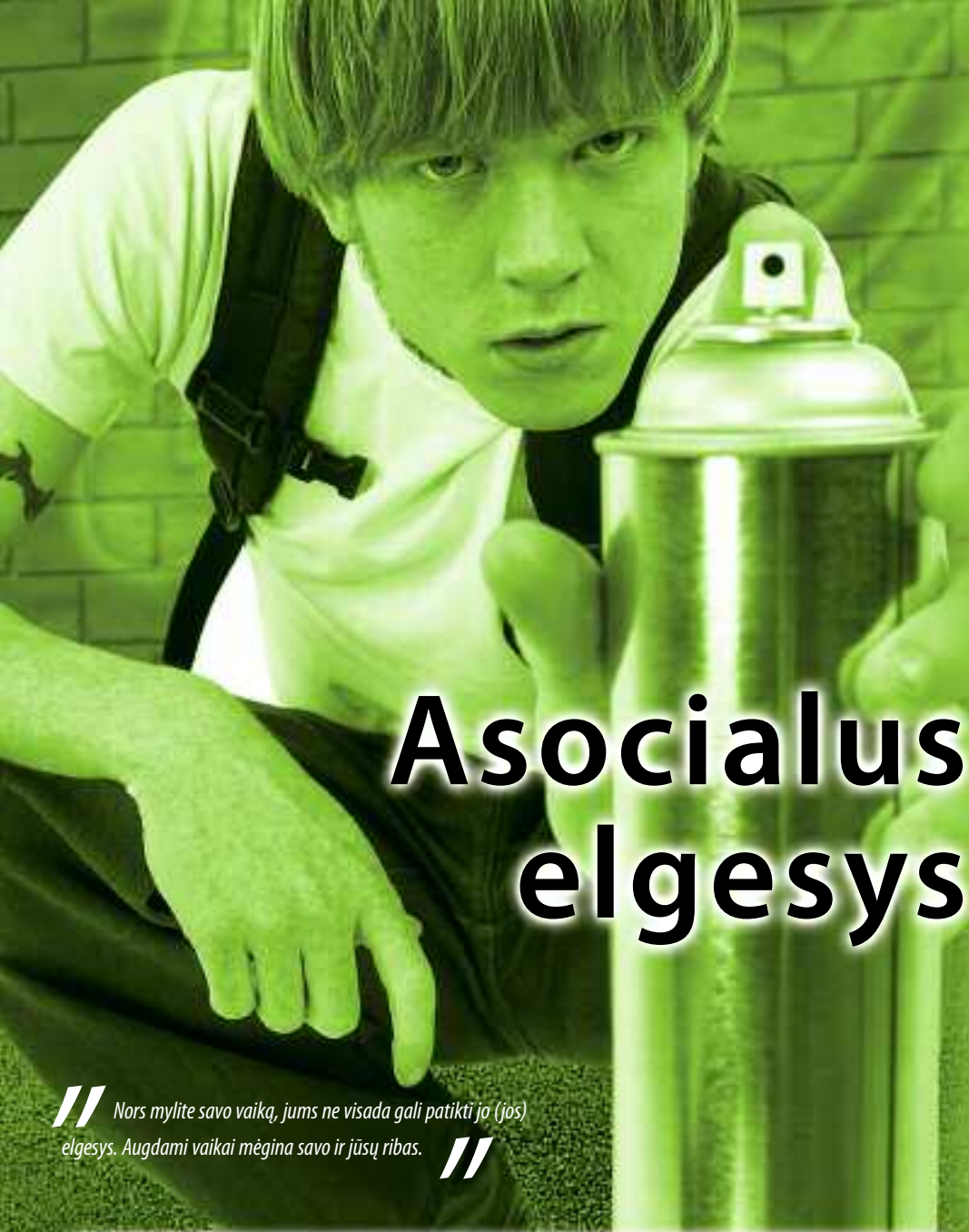
### Senelių amžiaus tėvai / naujieji seneliai

Seneliai gali jums padėti, ir jie yra svarbi šeimos jungiamoji grandis. Tačiau jeigu yra pasikeitimai jūsų šeimoje, jiems taip pat reikės laiko prie jų priprasti. Kai šeimoje vyksta skyrybos, jie galbūt praranda galimybę matytis su mylimais anūkais, o galbūt jiems tenka priprasti prie atsiradusių naujų šeimos narių. Žinokite, kad seneliai gali turėti sveikatos sutrikimų, todėl neverskite jų daryti to, kas yra ne jų jėgoms, be to jie gali turėti savo įsitikinimų.

### Kreipkitės

Nesvarbu, kokios sudėties yra jūsų šeima, yra daug organizacijų, kurios pasiruošusios jums padėti. Nemanykite, kad vienas turite susidoroti su problemomis. Kreipkitės ir gausite visą reikalingą jūsų šeimai pagalbą





# Asocialus elgesys

// Nors mylite savo vaiką, jums ne visada gali patikti jo (jos) elgesys. Augdami vaikai mėgina savo ir jūsų ribas. //

- Gerų tėvų pavyzdys gali skatinti vaiką elgtis gerai
- Lengviau užkirsti kam nors kelią nei spręsti jau susidariusias problemas
- Paaugliai tarp priežasčių, verčiančių nusižengti, dažniausiai įvardina spaudimą ir nuobodulį

## *kai sunki yra kiekviena diena*

Pastaruoju metu asocialus elgesys yra minimas dažnai. Asocialus elgesys gali būti skirtingo pobūdžio. Kartais jį galima apibūdinti tiesiog kaip gerą nuotaiką. Suaugusieji dažnai nepasitiki jaunimu ir skuba susidaryti neigiamą nuomonę. Vis dėlto kai kurių paauglių elgesys yra tikrai kenkėjiškas ir gąsdinantis. Bet kokio amžiaus žmonės turi teisę gyventi be baimės.

### **Kur ieškoti paramos?**

Yra galima parama jūsų šeimai ir vaikui; ji priklauso nuo to, kiek vaiko elgesys kelia nerimą ir nuo vaiko kitų poreikių. Geriausia pasikalbėti mokykloje su darbuotoju, dirbančiu su jaunimu arba „Connexions“ darbuotoju apie nerimą keliančius dalykus arba susisiekti su Vaiko ir šeimos tarnyba.

Parama gali būti įvairi: pagalba ieškant vaikui užsiėmimų, pagalba sprendžiant problemas mokykloje ar psichinės sveikatos problemas. Jei elgesys labai sunkus, sudaroma „Tinkamo elgesio sutartis“ galėtų padėti vaikui suvokti, koks elgesys priimtinas, o koks ne. Pačioms sunkiausioms problemoms spręsti galima pasitelkti Asocialaus elgesio įstatymą (ang. ASBO).

### **Kokios yra to priežastys?**

Yra daug asocialaus elgesio priežasčių. Nestabilus šeimos gyvenimas dėl smurto ar skyrybų tikrai nepadeda vaikui. Be to, turi reikšmės gyvenimoji vieta, kurioje nėra organizuojama jokia veikla, ir šeima taip pat neaktyvi. Nedrausmingų draugų spaudimas prisijungti. Sunkumai mokykloje ir patyčios.

### **Kuo aš galiu padėti?**

Būdamas tėvas arba motina galite padėti savo vaikui liautis elgtis asocialiai:

- Namuose rodyti vaikui meilę.
- Pastovi nepakanta netinkamam elgesiui, o ne griežta reakcija vieną kartą ir atlaidi – kitą.
- Vaiko skatinimas eiti į mokyklą, įgyti mokymo ar darbo patirties.
- Šiurkščių santykių su vaiku vengimas: nesmurtauti ir nebauginti.
- Domėtis savo vaiku.



### **ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI**

Pamokų praleidinėjimas, problemos mokykloje, vogimas, neaiškių didelių pinigų sumų turėjimas, susidėjimas su bloga draugija, narkotikų ir (ar) alkoholio vartojimas, šiurkštumas ir smurtas prieš jus ar kitus asmenis, – tai elgesio, kurį tuoj pat reikia taisyti, ženklai.



### **VEIKSMAI**

Pasikalbėkite su paaugliu apie jo elgesį: kodėl jis taip elgiasi ir kaip galima tam užkirsti kelią. Jūs nesate vieni. Yra priemonių, padėsiančių jums vaiką nukreipti mokytis, treniruotis ar dirbti, o ne nusikalsti.



### **KĄ SAKYTI**

Pasistenkite ne teisti, o paaiškinti, kad norite padėti sustabdyti tokį elgesį, kad reikia stengtis kartu, galbūt net pasitelkiant kitų asmenų pagalbą, kad vaikas vėl atsidurtų teisingame kelyje. Paaiškinkite, kur gali nuvesti toks elgesys, jei jis nebus sustabdytas dabar.



### **PREVENCIJA**

Vaikui padės atviri santykiai ir kalbėjimasis su juo. Jaunimas iš palaikančių šeimų yra mažiau linkęs nusikalsti. Domėkitės mokyklos reikalais ir skatinkite popamokinę veiklą, pvz.: sportą, meno programas ar kursus.



### **KONTAKTAI**

- Jaunimo organizacija „Connexions“ 01733 846500
- Policijos nuovada esant neskubiems atvejams 0845 456 4564
- Bendruomenės saugumas 01733 861480
- Jaunimo teisingumo departamentas Anglijai ir Velsui 020 7271 3033



# Ateinančios auklės paslaugos, vaiko palikimas kvalifikuotai auklei ir vaikų priežiūra ugdymo įstaigose

// *Džiaugiuosi, kad skyriaus daug laiko tinkamos auklės paieškoms Evanui, tada dar kūdikiui. Dabar, kai jam jau septyneri, esu lygiai taip pat atidi lankydamasi mokyklos klube ir aptarinėdama jo poreikius po pamokų. Tai reiškia, kad dabar galiu ramiai dirbti visą darbo dieną žinodama, kad jo poreikiai patenkinti, ir jis yra saugioje aplinkoje.* //



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Vaikai ne visada galės pasakyti, kad juos kažkas neramina, todėl stebėkite jų nuotaikas, elgesio ir išvaizdos pokyčius.



## VEIKSMAI

Nedelsiant pasidalinkite savo nerimu su atsakingu asmeniu, jei esate rimtai susirūpinę dėl jūsų vaiko saugumo – pasiimkite vaiką tuoj pat bei kreipkitės į organizacijas „Referral and Assessment“ (Perdavimas ir įvertinimas) ir „Ofsted“ (švietimo standartų, vaikų paslaugų ir gebėjimų organizacija).



## KĄ SAKYTI

Papasakokite vaikui apie tai, kas jį prižiūrės, kur jie vyksta ir kuriam laikui bei kieno reikia klausti, iškilus kokiems nors klausimams. Sužinokite apie jų dienotvarkę arba kas vyksta užsiėmimų metu. Pasiruoškite užduoti daugybę klausimų apie jūsų įpročius, pavyzdžiui, kiek kartų duodami užkandžiai. Visada palikite telefono numerį, kuriuo būtų galima susisiekti nenumatytais atvejais.



## PREVENCIJA

Įsitikinkite, kad galite absoliučiai pasitikėti aukle prieš palikdami jai savo vaiką prižiūrėti. Pasikalbėkite su kitais, kurie naudojami konkrečios vaikų priežiūros tarnybos paslaugomis. Ieškokite išmokytų ir patyrusių darbuotojų. Apsilankykite vietoje, kur jūsų vaikas bus prižiūrimas, ieškokite judrių ir atsipalaidavusių vaikų. Pasitikrinkite, kaip busite informuojami, kaip sekasi jūsų vaikui ir kaip su jumis susisieks skubiais atvejais.



## KONTAKTAI

- Vaikų priežiūros informacijos tarnyba 0800 298 9121
- Nelaimingų atsitikimų prevencijos karališkoji draugija (angl. „RoSPA“) 0121 248 2000
- Organizacija „NSPCC“ 0808 800 5000
- Organizacija „Ofsted“ 08456 404045
- Nacionalinė auklių asociacija 0800 169 4486
- Organizacija, vienijanti vienišus tėvus (angl. „One Parent Families“) 0800 018 5026

- **Vaikai pasitiki, kad tėvai pasirūpins jų saugumu**
- **Jūsų vaikas turi teisę į globą, į gyvenimą be skriaudų**
- **Stenkitės, kad jūsų vaikas gautų kiek įmanoma kokybiškesnę priežiūrą**
- **Kruopščiai rinkitės auklę**
- **Stenkitės nepalikti savo vaiko su jaunesniu nei 16 metų asmeniu**
- **Pasitikrinkite, kad jūsų auklė būtų pasiekama esant nenumatytoms aplinkybėms**

## kaip pasirinkti tinkamą asmenį?

Kadangi esate tėvai, jūs dažniausiai esate geriausi teisėjai: ar pasirinkta vaiko priežiūros tarnyba patenkina jūsų vaiko poreikius.

Kai paliekate savo vaiką kitiems žmonėms prižiūrėti, jūs norėtumėte, kad: jų poreikiai būtų patenkinti; būtų toleruojami ir gerbiami kultūriniai skirtumai; vaikams ten patiktų; kadangi ugdymo įstaigą dažnai lanko tų pačių vaikų grupė, norėtumėte, kad jūsų vaikas susirastų draugų; valgytų laikas būtų be streso ir smagus; būtų daug veiklos ir viskas būtų rūpestingai suplanuota.

Įsitikinkite, kad jūsų vaikas paliekamas saugioje aplinkoje, o vaiku rūpinasi gerai išmokytos ir patyrusios auklės. Jūs taip pat norėsite dalyvauti arba žinoti apie kasdieninę jūsų vaiko veiklą.

Pagrindinės vaikų priežiūros rūšys:

Kvalifikuotos vaikų auklės (angl. **Childminders**) paprastai prižiūri vaikus savo pačių namuose. Jos yra registruotos ir jas prižiūri organizacija „Ofsted“. Dažniausiai su šiomis auklėmis galima lengvai susitarti dėl lankstų vaiko priežiūros valandų. Jos prižiūrės jūsų vaikus, žais ir mokysis su jais.

Vaikų lopšeliai-darželiai (angl. **Day nurseries**) skirti vaikams iki penkerių metų amžiaus darbo valandų metu. Juos organizuoja socialinės tarnybos, savanorių organizacijos, privačios įmonės ar asmenys, verslo ar bendruomenės grupės. Šios grupės yra registruotos ir jas prižiūri organizacija „Ofsted“.

Ikimokyklinės žaidimų grupės (angl. **Pre-school playgroups**) skirtos vaikams nuo dvejų su puse iki ketverių metų amžiaus. Užsiėmimai trunka nuo dvejų iki trijų valandų. Paprastai užsiėmimus rengia grupelė tėvų bei vienas ar du samdomi darbuotojai.

Užklausinė veikla (angl. **Out of school clubs**) – mokyklinio amžiaus vaikams skirti būreliai, kurie vyksta prieš arba po pamokų. Yra tokie būrelių tipai: rytiniai (pusryčių), būreliai popamokiniai ir atostogų veiklos būreliai. Organizacija „Ofsted“ tikrina šiuos būrelius kartą per metus.

## Ateinanti auklė

Kadangi esate tėvai, privalote rūpintis savo vaiko saugumu ir gerove.

Todėl yra svarbu, kad labai gerai pagalvotumėte apie žmogų, kuriam jūs planuojate palikti vaiką – ar tai būtų asmeniškai nepažįstamas, artimas giminaitis, ar draugas.

**Auklėms** nereikia kvalifikacijų ar pažymėjimų, įrodančių, kad jos gali prižiūrėti vaikus. Dėl to bet kas gali skelbtis, kad gali teikti vaikų priežiūros paslaugas.

NSPCC rekomenduoja, kad minimalus auklės amžius turi būti 16 metų. Tai grindžiama tuo, kad 16-os metų ir vyresnis žmogus žymiai geriau suvokia potencialius pavojus ir gali greičiau ieškoti reikalingos pagalbos.

Dažnai patikima auklė turi gerą reputaciją tarp vietinių gyventojų, ją gali rekomenduoti draugai ar kaimynai. Tačiau būtina susitikti su numatoma aukle asmeniškai prieš nusprendžiant palikti vaiką jai prižiūrėti.



// *Baru Tomą, kai jis ką nors iškrečia, tačiau nemėgstu daug jo kritikuoti. Skaudinantys komentarai gali sumenkinti Tomo pasitikėjimą savimi. Manau, geriau pabrėžti gerą jo elgesį, tada jis dėl manęs nori gerai elgtis.* //

# Gero elgesio skatinimas

- Tėvų darbas mokant vaikus, kaip gerai elgtis, yra gyvybiškai svarbus
- Maži vaikai laukia paskatinimo iš tėvų, tad vaikystė – tinkamas metas išmokyti gero elgesio
- Pagyrimais skatinkite vaiko pasitikėjimą savimi
- Konkrečiai pasakykite, už ką giriate vaiką
- Kai yra nustatytos taisyklės, vaikai jaučiasi laimingesni
- Žaisdami taip pat mokykite savo vaiką gero elgesio

## pagyrimai

Augdamas ir tyrinėdamas jį supantį pasaulį vaikas kasdien išmoksta naujų dalykų. Būtent dėl to vaikystė yra smagus laikotarpis.

Jūs turite atlikti svarbią pareigą – skiepyti savo vaikui vertybes ir įsitikinimus. Pradėkite tai daryti dar ankstyvoje vaikystėje, o vėliau, matydami laimingą paauglį, suprasite, kad sunkus darbas atsipirko.

Mokyti vaikystėje gero elgesio yra palanku, nes tuo metu vaikas jus gerbia ir nori būti arčiau jūsų. Situacija pasikeičia, kuomet jie tampa paaugliais, nes vaikas tikriausiai labiau pasitikės savo draugais.

Pagyrimai yra geras dalykas. Turite daug girti, kad vaikas labiau savimi pasitikėtų, ir kalbėtis apie jo teigiamas puses, o ne apie jo trūkumus. Tai, kaip jūs vertinate savo vaiką, labai paveiks jo paties savivoką, todėl per didelis kritiškumas gali sumenkinti jo pasitikėjimą savimi.

Kai vaikas gerai pasielgia, pagirkite jį ir paaiškinkite kodėl. Vietoj „Gera mergaitė“, kai ji susitvarko savo žaislus, sakykite: „Tu gera mergaitė, nes susitvarkė savo žaislus ir man padėjai“. Jūsų vaikas pajus gero elgesio vertę.

Kai vaikas blogai elgiasi, teigiamas atsileipimas taip pat naudingas. Tai nereiškia, kad, kai vaikas išdykauja, reikia jam nupirkti saldainių. Tiesiog paaiškinkite, kad jus nuliūdino blogas elgesys, o ne pats vaikas. Pavyzdžiui, vietoj „Tu esi neklaužada“, kai jis iškrečia ką nors negero, sakykite: „Tu negerai pasielgei“. Taip vaikas nesuvoks savęs kaip blogo asmens ir žinos, kad gali keisti savo elgesį.

Jūs turite nustatyti taisykles ir ribas vaiko gyvenime – dauguma vaikų dėl to bus laimingesni. Nustatykite pastovias ribas ir jų laikykitės. Pavyzdžiui blogai yra vieną kartą barti vaiką už tai, kad jis šokinėja ant stalo, o kitą kartą – leisti tai daryti. Taisyklių laikytis lengviau, kai vaikui aišku, kodėl jos yra nustatytos.

Dar vienas būdas užauginti laimingą ir saugų vaiką – kartu linksmintis. Šiuolaikiniame gyvenime tėvai dažnai labai užimti ir neturi laiko prisėsti ir pažaisti su savo vaiku.

Žaisti yra svabu, nes tai vaikams padeda geriau jaustis. Be to, vaikui patinka būti šalia jūsų. Žaisti ir linksmintis su vaiku yra tiek pat svarbu, kiek jam turėti draugų ar pomėgių.



### ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Ar jūsų vaikas savimi nepasitiki? Ar jis kartoja „Aš kvailas“ arba „Man tai niekada nepavyks“? Jei taip, jų pasitikėjimas savimi kažkokiu būdu buvo pažeistas.

### VEIKSMAI

Tai, ką sakote vaikui ir kaip su juo elgiatės, gali turėti didelės įtakos jo elgesiui vėliau. Dar prieš vaiko paauglystę, užmegzkite su juo glaudžius santykius.

### KĄ SAKYTI

Kai vaikas elgiasi gerai, pagirkite jį. Kai jis padaro kažką, kas reikalauja daug pastangų, sakykite: „Šauniai pasidarbavai, tau tai pavyko, nors buvo sunku“. Nepraraskite kantrybės auklėdami vaiką ir aiškiai parodykite, kad jums nepatinka jo elgesys, o ne jo asmenybė.

### PREVENCIJA

Įdėję pastangų jau dabar, galite užkirsti kelią blogam vaiko elgesiui ateityje – tikrai verta stengtis!

### KONTAKTAI

- Jaunimo organizacija „Connexions“ 01733 846500
- Policijos nuovada esant neskubiems atvejams 0845 456 4564
- Organizacija „Parentline Plus“ 0808 800 2222
- Jaunimo teisingumo departamentas Anglijai ir Velsui 020 7271 3033

TINKLAPIAI [www.connexions-direct.com](http://www.connexions-direct.com) • [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk) • [www.yjb.gov.uk](http://www.yjb.gov.uk)

EL. PAŠTAS Youth Justice Board for England and Wales: [enquiries@yjb.gov.uk](mailto:enquiries@yjb.gov.uk)

Daugiau informacijos rasite apsilankę Peterborough savivaldybės tinklapiuose: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) arba [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Tyčiojimas

// Tai vyksta beveik kiekvieną dieną. Jie pravardžiuoja mane smirdžiumi ir storuliu. Vakar jie vėl mane privertė atiduoti jiems pinigus. Jie mokosi toje pačioje klasėje ir visą laiką iš manęs juokiasi. Jie pasakė, kad, jei pasiskųsiu, bus dešimt kartų blogiau. Kartais aš neinu į mokyklą... Daugiau nebegaliu viso to kęsti. //

- Vaikai turi teisę būti apginti nuo fizinio ir moralinio įžeidinėjimo
- Priekabių ieškojimas ir persekiojimas yra nepateisinami
- Bet kokio amžiaus vaikas nėra apsaugotas nuo persekiojimo (priekabiavimo)
- Imkitės veiksmų iš karto, jei tik įtariate, kad Jūsų vaikas yra persekiojamas
- Vaikai turi žinoti, kaip apsisaugoti ir ieškoti pagalbos
- Patarkite vaikui bėgti, šaukti ir skųstis

## tikra istorija

Persekiojimas yra bauginantis. Jis gali pakirsti jauno žmogaus psitikėjimą savimi.

Ilgai besitęsiantis persekiojimas gali sukelti vaikams ilgalaikių neigiamų pasekmių, depresiją ir net pastūmėti į savižudybę.

Mokykliniu laikotarpiu kitų vaikų įtaka yra labai svarbi, o pritaipimas prie jų laikomas būtinu. Jei vaikai dėl kokių nors priežasčių laikomi išsiskiriančiais, kai kurie kiti vaikai juos gali pradėti persekioti. Deja, mes gyvename visuomenėje, kurioje bet koks išsiskyrimas iš kitų gali tapti patyčių ir persekiojimo priežastimi (tai dažnai kopijuojama iš tėvų), ir tai, kaip taisyklė, pasikartoja ateinančioje kartoje. Esminis dalykas yra pastebėti persekiojimą; žinoti, kaip pasireiškia jo požymiai.

Galite manyti, kad prie Jūsų vaiko niekas nepriekabius, tačiau iš tikrųjų bet koks vaikas bet kada gali būti persekiojamas.

Priekabautojams, kurie nuolat žaloja kitus vaikus, taip pat reikalinga pagalba. Galbūt jie patiria sunkumų savo pačių namuose, dėl kurių jie taip elgiasi iš jų išėję. Galimybė pasidalinti savo rūpesčiais galėtų padėti ir jiems.

• Patyčios įmanomos visur, bet dažniausiai vyksta mokykloje.

• Patyčios gali būti įvairių formų: nuo žodinių užgauliojimų iki fizinių užpuolimų.

• Patyčios – tai pasikartojantis vaiko užgauliojimas, patiriamas iš vieno ar kelių asmenų.

• Persekiojami (asmenys, kurie tyčiojasi) nebūtinai būna vyresni už persekiojamąjį.

• Daugiausia vieni iš kitų tyčiojasi bendraamžiai.

Jei jūsų vaikas papasakoja jums apie savo draugą ar kokį kitą persekiojamą vaiką, atidžiai išklauskite ir susirūpinkite. Toks vaikas gali nemokėti pats pasisakyti, kas darosi.

Šiandien visose mokyklose yra vykdoma programa prieš patyčias. Tačiau vien mokyklos pastangų gali neužtekti pasiekti tikslą, todėl taip svarbu, kad tėvai ir mokykla veiktų išvien.



### ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Vaikas bėga iš pamokų ar nustoja lankęs mokyklą; kitokie mokymosi ir elgesio sunkumai be aiškių priežasčių. Sužeidimo žymės ant vaiko kūno, kurių kilmės jis negali įtikinamai paaiškinti.



### VEIKSMAI

Pasikalbėkite su vaiko mokytojais, kad palaikytų jus ir imtųsi atitinkamų veiksmų. Jei persekiojimas vyksta už mokyklos ribų, pasvarstykite, gal geriau būtų susisiekti su persekiojančio vaiko šeima, kad kartu rastumėte būdą išspręsti šią problemą.



### KĄ SAKYTI

Patarkite savo vaikui nesitaikstyti su persekiojimu: eiti šalin, pasakyti suaugusiajam ar draugui ir vengti muštynių. Tėvams – išklausti savo vaiką, nuraminti jį, tiesiog būti su juo.



### PREVENCIJA

Aptarkite su vaiku tai, kas dieną vyko mokykloje. Nuo mažumės mokykite vaiką pagarbos kitiems. Mokykite vaiką, kad prietariai ir priekabių ieškojimas yra neleistini.



### KONTAKTAI

• Jaunimo organizacija „Connexions“ 01733 846500  
• Organizacija „Kidscape“ 08451 205 204  
• Vaikų linija 0800 1111  
• Organizacija „NSPCC“ 0808 800 5000



„ Kai pirmą kartą aš tai padariau, pasijutau siaubingai, tačiau jis su manimi elgėsi iš tiesų gražiai. Jis sako, kad yra mano ypatingas draugas. Aš neturiu niekam pasakoti, tai paslaptis – kitaip kažkas blogo atsitiks su manimi. Manau, kad mano mamytė nuliūstų arba supykėtų, jei aš jai papasakočiau. „

# Vaikų lytinis išnaudojimas



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Nuotaikos ar elgesio pasikeitimai, miego sutrikimai, šlapinimasis į lovą, nepaaiškinamos kilmės žymės ant kūno, problemos mokykloje, bėgimas iš namų ar žalojimas. Netiesioginiai įkalčiai, tokie kaip: klausinėjimas apie lytinę patirtį, pornografinius šaltinius, dienoraščių ar laišku palikimas tarp daiktų.



## VEIKSMAI

Palaikykite savo vaiką, jei jis jumis pasitiki. Susisiekite su vaikų socialinėmis tarnybomis, jaunimo tarnybomis ar panašia organizacija dėl tolesnių patarimų ir palaikymo. Jei manote, kad jūsų vaikas buvo sužeistas fiziškai, kreipkitės į medikus. Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kas vyksta.



## KĄ SAKYTI

Užtikrinkite vaiką, kad tikite tuo, ką jis sako; sukurkite abipusę pasitikėjimo atmosferą. Paaiškinkite jam, kad papasakodamas kas atsitiko vaikas padarė teisingai ir kad apsaugosite juos nuo tolesnės žalos.



## PREVENCIJA

Žinokite, kur būna jūsų vaikas, būkite susipažinę su jų draugais ir kasdiene veikla. Išmokykite vaiką pasitikėti savo jausmais ir užtikrinkite jį, kad jis turi teisę pasakyti NE, jeigu mano, kad kas nors negerai. Atidžiai išklauskite savo vaiko rūpesčius ir palaikykite jį.



## KONTAKTAI

- Konsultacijos ir tyrimo tarnyba 01733 864180
- Organizacija „NSPCC“ 0808 800 5000
- Organizacija „Parentline Plus“ 0808 800 2222
- Vaikų išnaudojimo ir apsaugos internete organizacija 0870 000 3344

- **Paprastai prasideda kaip visiškai nekalta veikla**
- **Vaiko išnaudojimas jam padaro sukrečiantį poveikį emociniai ir psichologiškai**
- **Išnaudojantys suaugusieji yra labai patyrę ir žino, kaip prieiti prie vaikų**
- **Nors vaikai dažniausiai yra išnaudojami pažįstamų, tačiau tėvai ir globėjai turi žinoti, kas kartais į juos gali nusitaikyti ir nepažįstamieji**
- **Paprastai vaikai nekalba apie lytinio išnaudojimo atvejus**
- **Būkite atidūs vaiko elgesio pasikeitimams. Dėmesingi suaugusieji atpažįsta lytinio išnaudojimo požymius**
- **Užtikrinkite vaiką, kad tikite tuo, ką jis sako; sukurkite abipusę pasitikėjimo atmosferą. Paaiškinkite jam, kad Jūs jį palaikysite bet kuriuo atveju**

## užtikrinti jų saugumą

Vaikų lytinis išnaudojimas gali būti įvairių rūšių. Tai vaikų prostitucija, vaikų pornografija ir pornografija internete. Dažniausiai vaikai neįsitraukia savanoriškai. Jiems yra daromas spaudimas, suvilijami arba jie visiškai ignoruoja pavojus. Deja, neretai vaikus išnaudoja juos pažįstantys asmenys: šeimos nariai ar jų pažįstami. Jūs, kaip tėvai, turite sugebėti pamatyti ženklus, rodančius, jog jūsų vaikas yra vaikų pornografijos ar kitokios lytinio išnaudojimo rūšies auka.

Vaikų pornografija turi sukrečiantį poveikį vaikams, kurie patys yra išnaudojami ir jų atvaizdai pateikiami nuotraukose (vaizduose), bei tiems, kurie tai žiūri. Išnaudojantys suaugusieji skatina vaikus žiūrėti vaikų pornografiją, kad vaikai pornografijos aktus suvoktų kaip priimtinius ir normalius dalykus. Ši priimtumo regimybė gali labai paveikti, kad vaikas ateityje įsitrauktų į lytinio pobūdžio veiklą.

Vaikų pornografijoje vaikai vaizduojami ypač žalingose jiems situacijose lytiniu ir fiziniu atžvilgiu. Tai vaikui suteikia gėdos, kaltės jausmus ir baimę, kad šeima ir draugai gali sužinoti ir apkaltinti juos. Ši baimė tvirkintam vaikui dažnai apsunkena parodymų davimo procesą teisme prieš tvirkintoją.

Įspėkite vaiką nesifotografuoti ir nepozuoti, nes pornografijos subjektas yra sunkiai nusakomas. Kadangi tvirkintojai neturi skiriamųjų bruožų, vaikui yra sunku apibūdinti, kaip atrodo tvirkintojas. Tačiau Jūs galite įspėti vaiką apie neįprastus tvirkintojo veiksmus bei įsitikinkite, kad vaikai žino, jog turi teisę pasakyti NE.

Vaikai, užsiimantys prostitucija, yra lytinio išnaudojimo aukos. Deja, šios aukos dažnai pačios tampa nusikaltėliais: kad apsirūpintų arba pabėgtų nuo gyvenimo, kurį turėjo, jie dažnai pradeda naudoti narkotines medžiagas ar vagiliauti.

Vaikų išnaudojimas internetu šiuo metu kelia viena didžiausių rūpesčių. Žinokite, kad kai Jūs arba Jūsų vaikas naršo internete, jūs paliekate apie save informaciją. Išmokykite kompiuterinio „raštingumo“ ir susipažinkite, kokiomis paslaugomis naudojasi Jūsų vaikas. Nustatykite savo vaikui tam tikras interneto saugumo taisykles.

Jūs turite žinoti apie tai, kaip atrodo lytinis ar fizinis išnaudojimas, kurio rūšys išvardintos žemiau skyrelyje „Įspėjimo ženklai“. Aišku, gali būti ir kitokie išnaudojimo apibrėžimai, tačiau svarbiausia – padėti savo vaikui nepaisant to, koks elgesys tai iššaukė. Pavyzdžiui, jūs galbūt sužinojote ir jus neramina jūsų vaiko santykiai su vyresniu asmeniu (kurį jūsų vaikas gali pristatyti kaip draugą, nesvarbu vyrą ar moterį) ir dažnai nebūna namuose (mokykloje).

Vietinė policija ir socialinės tarnybos turi mažas specialiai paruoštas grupes, kurios su tėvų leidimu apklausia vaikus.



# Palikti be priežiūros vaikai

// Kai mamytė kur nors išeina, aš užsirakinu duris iš vidaus, ji per laiškų plyšelį pasako „Iki“, aš palieku įjungtas šviesas, kad niekas nelįstų į vidų. Mamytė paprastai pareina namo naktį, kai aš miegu. //



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Tėveliai, kurie gauna mažai paramos. Vaiką galima pamatyti lauke vieną išties valandas. Tėvui (mamai) dažnai nesiseka suorganizuoti tinkamos vaiko priežiūros.



## VEIKSMAI

Jei vaikui gresia tiesioginis pavojus, kvieskite policiją.



## KĄ SAKYTI

Jei rūpinatės dėl paliekamo vieno vaiko, pakalbėkite su tėvu (motina), ateinančiu sveikatos apsaugos darbuotoju, mokytoju ar socialiniu darbuotoju.



## PREVENCIJA

Pagalvokite, galbūt galite pabūti su kitų vaikais ir atvirksčiai; aptarkite tai su kaimynais, draugais ar kitais tėvais, su kuriais palaikote ryšius. Sužinokite apie užklasinės veiklos klubus ir atostogų žaidimų programas.



## KONTAKTAI

- Peterborough vaikų tarnybos auklėjamojo poveikio priemonių ir vertinimo skyrius  
01733 864180  
Ne darbo valandomis  
01733 561370
- Peterborough policija  
0845 456 4564
- Organizacija „NSPCC“  
0808 800 5000
- Organizacija, vienijanti vienišus tėvus („Gingerbread“)  
0800 018 4318
- Šeimos teisių skyrius  
0800 731 1696

- Niekada nepalikite mažamečio vieno
- Vaikai iki 13-os metų amžiaus neturi būti paliekami vieni
- Vaikai nėra pasiruošę tokiai atsakomybei
- Palikti vaiką vieną – tai rizikuoti jo sveikata ir saugumu
- Vaikas gali jaustis vienišas ir išsigandęs
- Planuokite, su kuo galėtumėte susisiekti dėl vaiko priežiūros ypatingais atvejais

## sveikas protas ir įstatymas

Jei vaikas nėra pasiruošęs likti vienas, jis gali būti liūdnas, jaustis vienišas, gali patirti baimę, ir jam gali grėsti pavojus. Galimi įvairūs rizikos veiksniai, kurie pakenktų jūsų vaikui fiziškai ir emociškai bei turėtų negatyvių pasekmių.

Jaunesni vaikai neturi tiek atsakomybės jausmo, koks jiems reikalingas būnant vieniems. Vaikai gali sakyti, kad jie nieko prieš likti vieni, ir iš pradžių jiems tai gali pasirodyti labai įdomu, bet jie negali žinoti, kiek yra rizikos faktorių ir kaip su jais tvarkytis.

Netgi palyginti įprasti gyvenimo reiškiniai, kaip antai: alkis, audra lauke, telefono skambutis ar kas nors prie lauko durų gali sukelti problemų. Gali įvykti nelaimingas atsitikimas, ištikti liga ar nutrūkti elektros energijos tiekimas, – visos tos problemos yra per sunkios vaikui spręsti.

Retai būna taip, jei iš viso būna, kada įmanoma palikti vaiką vieną, manant, kad kas nors jį paglobos, jei reikės, nepaisant to, kad tokie dalykai yra įprasti kai kuriose bendruomenėse ir kultūrose.

Jei apie tai bus pranešta policijai ar socialinėms tarnyboms, jos gali imtis veiksmų manydamos, kad vaikas neprižiūrimas ar paliktas vienas. Vaikas neprižiūrimas, jei motina, tėvas ar globėjas negali patenkinti pagrindinių vaikų poreikių dėl maisto, pastogės, saugumo, dėmesio ar apsaugos nuo pavojaus.

NSPVPD (NSPCC) yra išleidusi nurodymus, kad vaikai iki 13-os metų neturi būti palikti vieni. Nors ši rekomendacija nėra įtvirtinta įstatymu, jos patartina laikytis. Vaikas iki 13-os metų paprastai nėra pakankamai subrendęs, kad galėtų paliktas vienas būti atsakingas pats už save, ypač jei vaikas yra fiziškai neįgalus ar turi mokymosi sunkumų.

Kai vaikas sulaukia paauglystės amžiaus, palikti jį vieną po mokyklos, vakare ar dienos metu nėra taip sudėtinga, jei jis yra pasiruošęs ir žino, ką daryti, kilus kokiems nors rūpesčiams ar jam ko nors prireikus. Tam būtina pasirengti. Jei jūsų vaikas paauglys, ir manote, kad jis pakankamai subrendęs ir sugebėtų pats su tuo susitvarkyti, svarbu, kad jis žinotų, kur jūs esate ir su kuo susisiekti ypatingais atvejais.



# Vaikai ir jaunuoliai su negalia

- Jūsų vaikas apsaugotas Neįgalumo diskriminacijos įstatymo
- Vyriausybė, jūsų vietinė savivaldybė, švietimo ir sveikatos apsaugos įstaigos yra pasiruošusios jums padėti
- Galite gauti finansinės pagalbos savo vaikui prižiūrėti
- Palaikymo grupės, tėvų grupės ir kitos organizacijos jums padės įveikti sunkumus

## jūs – ne vieni

Jei vaikas yra neįgalus, ateitis veikiausiai atrodys kaip bauginanti kova ir jiems, ir jums. Atminkite, kad jūs ir jūsų vaikas tokioje situacijoje nesate vieni. Vyriausybė, jūsų vietinė savivaldybė, švietimo ir sveikatos apsaugos įstaigos suteikia daug privilegijų, siūlo paslaugas, paramą ir patarimų neįgaliesiems vaikams ir jų globėjams.

### Teisinė apsauga

Jūsų vaikas yra ypač saugomas įstatymo. Neįgalumo diskriminacijos įstatymas užtikrina rūpinimąsi tokiais vaikais. Pagal jį nusikaltimas yra bet koks paslaugų tiekimas, kai su neįgaliumi vaiku elgiamasi prasčiau, nei su kitais žmonėmis būtent dėl jo negalios. Įstatyme taip pat reikalaujama paslaugų tiekėjus pakankamai prisitaikyti prie neįgalųjų poreikių.

### Sveikata

Nuo pat pradžių šeimos gydytojas ir vietinės sveikatos priežiūros organizacijos dirba tam, kad jums padėtų. Jos suteiks pagalbą ir patarimų, reikalingų nustatyti ir įvertinti jūsų vaiko negalią. Jos jums padės planuoti gydymą, terapiją, įrangą ir medicininę priežiūrą, kurios gali prireikti jūsų vaikui.

### Pašalpos

Yra keletas specialių pašalpų, kurias galite gauti ir kurios praverstų neįgaliam vaikui prižiūrėti. Tai yra neįgaliojo gyvenamoji pašalpa (Disability Living Allowance), slaugytojo (globėjo) pašalpa (Carer's Allowance), finansinė parama mokant už papildomus gyvenamuosius patarnavimus ir gaunant specialų leidimą pasistatyti automobiliui. Taip pat nepamirškite nemokamo dantų gydymo ir vaistų, finansinės paramos perkant akinius ir kai kuriais atvejais kelionei į ligoninę, mokyklinio maitinimo ir net atleidimo nuo kelių mokesčių.

### Švietimas

Priklausomai nuo individualių specialių lavinimo poreikių jūsų vaikui geriausiai tiktų lankyti specialią mokyklą. Aplinka tokioje mokykloje sutvarkyta taip, kad patenkintų tokių vaikų išsilavinimo poreikius. Kita vertus, jūsų vaikas gali gauti papildomos reikalingos paramos ir įprastoje mokykloje, kuri turi tam specialių išteklių ar atskirą skyrių. Vietinės švietimo ir sveikatos apsaugos darbuotojai įvertins jūsų vaiko lavinimo poreikius ir rekomenduos tinkamiausią būdą jam lavinti.

### Papildoma parama

Jūsų vietos savivaldybė gali suteikti papildomos paramos jums ir jūsų vaikui. Tai gali būti specialios priemonės (įrenginiai) poilsiui, atostogoms, trumpoms poilsio pertraukėlėms ir daug kitų papildomų patarnavimų, tinkančių konkreitiems poreikiams. Taip pat yra daug vietinių, nacionalinių, tarptautinių ir labdaros organizacijų, įsteigtų specialiai tam, kad teiktų tolesnę pagalbą, patarimų ir palaikymą tokiems žmonėms, kaip jūs.

### Kreipkitės

Žemiau rasite naudingų adresų ir telefonų sąrašą. Jūs – ne vieniši, taigi susisiekite su tomis organizacijomis šiandien ir gaukite reikalingą paramą.

*// Kai paaiškėjo, kad Josie turi negalią, nežinojau, kaip sugebėsiu su tuo susitvarkyti. Tiesiog nemaniau, kad sugebėsiu tai padaryti viena pati. Gana greit supratau, kad nebūsiu palikta viena. //*



#### ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Kai kuriems vaikams negalia nustatoma ankstyvajame vytimos amžiuje. Kitiems negalia pasireiškia po kurio laiko ar staiga. Jei manote, kad jūsų vaikas galbūt turi kokią nors negalią, kreipkitės į lankančią pacientus namuose darbuotoją arba į savo šeimos gydytoją.



#### VEIKSMAI

Nemanykite, kad turite viską atlikti pati (pats). Sužinokite kiek galima daugiau apie savo vaiko ligą, kokios yra jums prieinamos paslaugos, palaikymas, pašalpos bei patarimai, ir susisiekite su tomis organizacijomis.



#### KĄ SAKYTI

Yra daug organizacijų, įkurtų specialiai patarti ir teikti pagalbą tėvams, kurių patarimai yra neįgalūs. Susisiekite su jomis ir papasakokite apie savo atvejį. Yra daug žmonių tokioje pačioje situacijoje, kaip ir jūs.



#### PREVENCIJA

Prevencija negalima negalios atveju. Galite minimizuoti negalios poveikį, užtikrindami jiems įmanomą geriausią paramą ir neužmiršdami, kad jie turi teises.



#### KONTAKTAI

- Vaikų ir jaunimo negalios registras 01733 863687
- Vaikų negalios integravimosi tarnyba („Children's Integrated Disability Service (CIDS) referrals“) 01733 864180
- Organizacija „Crossroads“ 01733 230463
- Organizacija „Parentline Plus“ 01733 342683

TINKLAPIAI [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) • [www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

Daugiau informacijos rasite apsilankę Peterborough savivaldybės tinklapiuose: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) arba [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)



# Depresija ir psichinė liga

// Iš pradžių maniau, kad jis tiesiog paniūręs paauglys. Tačiau laikui bėgant supratau, kad kažkas negerai. Šiuo metu jis dalyvauja terapijoje. Viskas vyksta lėtai, tačiau tikiuosi, kad jis išlips iš baisios juodosios skylės. //



## ISPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Nemiga, nuotaikų svyravimai, valgymo sutrikimai, nesirūpinimas išvaizda, draugų ir pomėgių apleidimas, nuolatinis užsidarymas kambaryje, verkimas, nesėkmės mokykloje, sunkumai dirbant, savikritiškumas.



## VEIKSMAI

Jei manote, kad jūsų vaikui depresija, pasikalbėkite su juo ir išsiaiškinkite, ar galite padėti. Būkite kantrūs ir supratingas – tai, kas jums atrodo kaip nereikšminga problema gali būti nepakeliamą jaunuoliui. Pasikalbėkite su gydytoju ir aptarkite, koks gydymas (pavyzdžiui, terapija) gali padėti. Nueikite į mokyklą išsiaiškinti, ar jūsų vaiko pokyčiai ten buvo pastebėti.



## KĄ SAKYTI

Išklausykite vaiką ir pasikalbėkite su juo. Padėkite ir padrąsinkite sutelkti jėgas. Depresijos negalima tiesiog „išjungti“, jai įveikti reikia laiko ir supratingumo. Padėkite vaikui susisiekti su reikalingomis institucijomis, kur jis galėtų pasikalbėti konfidencialiai.



## PREVENCIJA

Palaikanti ir supratinga šeima reiškia tai, kad jūsų vaikas jaučia galįs pasikalbėti apie problemas ir jų neslėpti. Kalbėkitės apie polinkius, pomėgius, draugus, mokyklą, kad vaikas suprastų, jog domitės visais jo gyvenimo aspektais.



## KONTAKTAI

- Jūsų gydytojas
- Seselė, lankanti ligonius namuose, arba mokyklos seselė
- Tiesioginis nacionalinės sveikatos tarnybos (angl. NHS) numeris 0845 4647
- Organizacija „Parentline Plus“ 0808 800 2222
- Organizacija „Young minds“ 0808 805 5444

- Psichinei ligai įtakos gali turėti daug dalyką
- Vaikas nori, kad jį išklaustytų
- Ieškokite profesionalios pagalbos

## gyvenimo netikrumų sprendimas

Brendimas – sunkus etapas. Jaunuoliams gali būti sunku fiziškai, protiškai ir emociškai. Nors kiekvienas jaunas žmogus jaučiasi kartais gerai, kartais blogai, kai kuriems išsivysto depresija.

Jaunuoliai yra labiau pažeidžiami ir jautresni viskam, kas vyksta su jais, be to, jie turi mažiau patirties sprendami problemas ir malšindami nerimą. Kas suaugusiam atrodo nedidelė problema ar menkas rūpestis, jaunam gali atrodyti daug sudėtingiau. Berniukai yra labiau linkę susirgti depresija nei mergaitės ir dažniau kenčia nuo sunkių psichinių ligų.

Depresiją gali sukelti daugelis dalykų: tėvų skyrybos; jausmas, kad yra ignoruojamas ir nemylimas, kad yra neišklausomas; draugų praradimas; mokyklos arba gyvenamosios vietos pakeitimas; nerimas dėl išvaizdos, sveikatos, egzaminų, seksualumo, ar išnaudojimo.

### Kokie yra ženklai?

Kartais, kai jaunuoliai atrodo nelaimingi ir tylūs, galite pajusti, kad tai daugiau, nei tam tikras amžiaus tarpsnis. Štai depresijos požymiai: nemiga, apetito netekimas arba staigus padidėjimas, nuotaikos svyravimai, užsidarymas savo kambaryje visai dienai, pomėgių apleidimas.

Verkimas, draugų ir šeimos vengimas, mokymosi sunkumais, nesirūpinimas išvaizda, – taip pat yra depresijos požymiai. Vaikai gali kalbėti apie mirtį ar galvoti apie savižudybę.

Norėdami pabėgti nuo savo jausmų ar juos išlieti jaunuoliai gali pradėti vartoti narkotikus ar vartoti alkoholį, neiti į mokyklą, tapti agresyviūs, nusikalsti, pvz., vogti iš parduotuvės.

### Kaip padėti

Jei jūsų vaikas serga depresija, jam reikia padėti. Neignorukite jo (jos) rūpesčių ir rimtai reaguokite į kalbas apie savižudybę. Jūs turite išgirsti. Pasistenkite suprasti, ką vaikas šiuo metu jaučia ir, jei reikia, pasitelkite į pagalbą specialistus. Priverskite vaiką išsikalbėti apie tai, kas jį slegia. Jei nenori kalbėtis su jumis, tuomet jis gali skambinti į daugelį pagalbos linijų. Jei jums neramu, nuveskite vaiką pas daktarą ar mokyklos seselę. Vaikas gali norėti eiti kartu arba vienas (atminkite, kad tokiu atveju jam vis tiek reikia jūsų paramos). Daktaras papasakos apie pagalbos būdus, dažniausiai patars, į kokį kvalifikuotą terapeutą ar konsultantą kreiptis.

# Smurtas šeimoje

// Tyliai nulipau laiptais,  
nes išgirdau ginčijantis. Tėvas  
spardė mamą. Neleidau  
seseriai to matyti, bet mes  
viską girdėjome. Kai mama  
užlipo į viršų, jai iš nosies  
tekėjo kraujas, ir mes visi  
apsiverkėme. Buvome viršuje,  
kol tik tėvas išėjo. //



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Bet koks smurtas ar šiurkštus elgesys tarp suaugusiųjų neigiamai veikia vaikus. Kaip įmanoma anksčiau ieškokite pagalbos ir palaikymo. Kuo ilgiau toks elgesys tęsis, tuo neigiamas poveikis bus didesnis.



## VEIKSMAI

Praneškite policijai, kad esate susirūpinęs dėl savęs ar kieno nors kito. Jei manote, kad Jūsų vaikas gali būti paveiktas tokio elgesio, pakalbėkite su juo apie tai, kas vyksta. Skirkite laiko pokalbiams apie tai, kas jį neramina.



## KĄ SAKYTI

Vaikams reikia laiko išsakyti jausmams dėl smurto ar šiurkštaus elgesio. Vaikai turi žinoti, kad tai ne jų kaltė, ir kad santykiai tarp žmonių neturi būti tokie.



## PREVENCIJA

Smurtaujantis partneris gali prisiimti kaltę dėl smurtavimo ir ieškoti išeities, kaip nustoti taip elgtis. Jūs pati (pats) padarykite viską, kad rodytumėte vaikams gerą elgesio pavyzdį, iš kurio jie galėtų mokytis.



## KONTAKTAI

- Peterborough vaikų tarnyba perdavimas ir įvertinimas 01733 864180
- Nedarbo valandomis 01733 234724
- Suaugusiųjų apsaugos vyriausiasis pareigūnas 01733 758433
- Peterborough policija 0845 456 4564
- Pagalba moterims Peterborough (pagalbos linija 24 val. per parą) 08454 103 123
- Peterborough pagalba moterims ir paslaugų centras Outreach 01733 894455
- Peterborough išprievartavimo aukų konsultavimo grupė 01733 311311
- Peterborough moterų centras 01733 311564
- Peterborough šeimyninio smurto forumas 01733 453487
- Organizacija „NSPCC“ 0808 800 5000
- Pasirinkimo pagalbos linija 0800 5999 818
- Nacionalinis šeimyninio smurto centras 0870 9220 704

TINKLAPIAI [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) • [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

Daugiau informacijos rasite apsilankę Peterborough savivaldybės tinklapiuose: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) arba [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

- Smurtas šeimoje gali stipriai paveikti vaikus ir turėti ilgalaikes pasekmes
- Kur smurtaujama šeimoje, ten dažnai smurtaujama ir prieš vaikus
- Kartais vaikai gali kaltinti save dėl problemų jų šeimoje

## kaip tai veikia vaikus?

Smurtas šeimoje yra nusikaltimas, vykstantis tarp asmenų, susietų artimais ar šeimyniniais ryšiais. Kiekviena situacija yra skirtinga, tačiau visos šeimyninio smurto formos kyla iš smurtautojo poreikio jausti jėgą ir kontroliuoti šeimos narius. Kiekvienas, užgauliojantis savo partnerį, sukelia pavojų suardyti savo šeimą.

Vaikai žino apie šeimoje vykdomą smurtą, net jei tėvai sako, kad prie vaikų jie nesiginčija. Šeimyninio smurto stebėjimas gali žaloti emocionaliai, o smurtaujant fiziškai – gali būti sužeisti vaikai. Kartais smurtautojas, kad priverstų gyventi kartu, daro aukai spaudimą panaudodamas vaikus.

Dauguma tėvų nori savo vaikus apsaugoti, tačiau smurtavimo aplinkoje tai padaryti sunku, nes tėvai yra nuolatos pavargę ir nelaimingi. Kartais aukos pradeda vartoti alkoholį ir narkotines medžiagas, kad pakęstų smurtą, arba jei jaučiasi vieniši.

Smurtas šeimoje veikia vaikus: jie gali tapti baikštūs ir užsisiklędę savyje. Galimi miego sutrikimai, nesėkmės mokykloje ir sunkumai susidraugaujant. Gali sumažėti pasitikėjimas savimi, atsirasti sunkumai užmezgant santykius, susirgti depresija. Vaikams gali atrodyti, kad fizinės jėgos naudojimas ar rėkimas yra būdas išspręsti ginčą.

Palaikymas iš šalies vaikams yra veiksmingas. Todėl bendraukite su nesmurtaujančiais tėvais ir gaukite teigiamų išgyvenimų iš šalies – ypač mokykloje. Būtų protinga pakalbėti su mokyklos ar darželio darbuotojais apie vaiko išgyvenimus namuose. Ši informacija nebūtų viešinama, o jūsų vaikui padėtų.

Pabėgti nuo skriaudėjo nėra lengva. Dauguma aukų bėga ir vėl sugrįžta pas smurtautoją keletą kartų, kol apsisprendžia galutinai. Tarnybos, kurios gali padėti: tai globos namai – saugūs namai, kuriuose pabėgę nuo smurto gali gyventi moterys ir vaikai. Globos namai ir kai kurie centrai taip pat padeda vaikams prisitaikyti prie pokyčių keičiant gyvenamąją vietą.

Jei išsiskyrėte su savo gyvenimo partneriu ir norite jaustis namuose saugiai, galite teirautis vietos savivaldybės, kaip elgtis.

Pagalbos linijų konsultantai gali padėti jums suplanuoti išvykti į saugią vietą, esant neatidėliotinai situacijai. Jei išvykstate patys, įsitikinkite, kad tai saugu ir niekas jūsų lengvai nesuras. Susidarykite neatidėliotinos situacijos planą, kurio dėka jūs ir jūsų vaikai būtumėte saugūs. Visuomet turėkite pagalbos tarnybų kontaktinę informaciją.

Jeigu jums reikia teisininkų, užsiimančių šeimos kodeksu, kreipkitės į Teisininkų sąjungą telefonu 020 7242 1222 arba pasieškokite informacijos geltonuosiuose puslapiuose.



# Nepurtykite kūdikio

- Dažnai purtymas yra smarkaus susierzinimo pasekmė
- Purtymas gali sukelti nematomos žalos
- Purtymas gali sukelti ilgalaikę žalą
- Niekada nepurtykite vaiko – tam negali būti jokios pateisinamos priežasties
- Yra įvairių būdų nuraminti verkiantį vaiką
- Nekentėkite vieni, ieškokite pagalbos kitur

## skirtingi būdai susitvarkyti

### Kodėl žmonės purto kūdikius?

Kūdikiai ir maži vaikai dažnai, nors ne visada, purtomi tėvams ar globėjui labai susierzinus, kai vaikas nesiliauja verkęs dėl pilvo dieglių, ligos ar valgymo sutrikimų. Vidutiniškai kūdikis verkia mažiausiai 2 valandas per dieną. Jei kūdikiui kyla nepatogumų, jis verkia ilgiau, ir tai gali kelti stresą – tėvams gali būti labai sunku su tuo susitvarkyti.

Daug tėvų nesuvokia, kokios žalos purtymas gali padaryti mažam vaikui. Neturintys kantrybės tėvai (globėjai) supyksta ir yra labiau linkę papurtyti vaiką. Vis dėlto yra daug išeičių ir žmonių, su kuriais galima pasikalbėti.

Šiurkščiai žaidžiant su mažu vaiku taip pat galima sužeisti, todėl niekada nepurtykite mažo vaiko.

### Kokią žalą sukelia purtymas?

Kūdikio purtymas gali baigtis mirtimi arba sunkiais ir ilgalaikiais smegenų pažeidimais. Supurtyto kūdikio sindromas – sužalojimas, atsirandantis, kai kūdikis yra purtomas taip, kad jo galva greitai svyruoja pirmyn ir atgal. Purtymo jėga gali nutraukti kraujagysles, jungiančias smegenis ir kaukolę. Taip nutinka, nes mažo vaiko kaklo raumenys nėra pakankamai stiprūs, kad tvirtai išlaikytų galvą. Purtymas gali sukelti sunkias pasekmes, nors tėvai to nesuvokia. Niekada nepurtykite kūdikio.

### Kaip susitvarkyti su verkiančiu kūdikiu

Verkdami kūdikiai nori užsitikrinti, kad būtų patenkinti pagrindiniai jų poreikiai: alkio, troškulio, sauskėlinių pakeitimo, netgi bendravimo. Dėl verkimo nekalti nei jūs, nei jūsų kūdikis.

Kaip susitvarkyti:

- Prieš ką nors darydami suskaičiuokite iki dešimties ir nusiraminkite.
- Panaudokite žinduoką.
- Apkabinkite ir priglauskite savo vaiką – naudokite nešyklę, kad vaikas būtų kuo arčiau jūsų kūno ir nusiramintų.
- Išeikite pasivaikščioti ar pasivažinėti, kad vaikui būtų lengviau užmigti.
- Kritiniu atveju skambinkite pagalbos linijos telefonu.
- Jei reikia, trumpam išeikite iš kambario, patikindami, kad būsime netoli.
- Paprašykite patikimo žmogaus jus trumpam pavaduoti.

// Maniau, kad nesusitvarkysiu. Ji nuolat verkė, aš buvau išsekusi, niekas nepadėjo. Jaučiausi tokia nevykėlė. Taip ant jos supykau, jog norėjau purtyti, kad ji pagaliau nutiltų. Nė nenumaniau, kaip tai gali jai pakenkti. //



#### ISPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Daug ženklų gali rodyti, kad vaikas galėjo būti purtytas: valgymo sutrikimai, apatiškumas, akių sužeidimai, vėmimas, susierzinimas, vėliau kalbos ir mokymosi sutrikimai, sulėtėjęs vystymasis, traukuliai ir paralyžius.



#### VEIKSMAI

Jei nerimaujate dėl savo vaiko, nuveskite jį pas gydytoją, seselę, lankančią ligonius namuose, ar į nelaimingų įvykių skyrių. Pagalbos galite ieškoti skambindami pagalbos linijų numeriais, žr. „Kontaktai“.



#### KĄ SAKYTI

Ieškokite kontakto su vaiko akimis, šypsena, apkabinimu ir kalbėjimu. Taip atsiras tarpusavio supratimas ir kūdikio atsakas, ko jam trūksta.



#### PREVENCIJA

Niekada nėra saugu purtyti vaiką netgi žaidžiant. Svarbu tai paaiškinti kartu žaidžiantiems broliams ar seserims, auklei ar prižiūrėtojui.



#### KONTAKTAI

- Seselė, lankanti ligonius namuose, arba gydytojas
- Organizacija „Cry-sis“ 08451 228 669
- Organizacija „Parentline Plus“ 0808 800 2222

# Piktnaudžiavimas narkotikais, alkoholiu ir kt. medžiagomis

// Iš pradžių maniau, kad tai tiesiog paauglio sindromas. Paulius visą laiką nenorėjo būti namuose. Jis ėmė vėlai grįžti namo, visada prasidėdavo barniai, ir jis su triukšmu nubėgdavo į savo kambarį. Jo svoris ėmė kristi, atrodė baisiai ir jutau, kad jis kažką nuo mūsų slepia. //



## ISPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Apskritai, jeigu jūsų vaiko išvaizda, elgesys ar finansinė situacija dramatiškai pasikeičia, galite savęs paklausti, ar jis nevartoja narkotikų ar alkoholio.



## VEIKSMAI

Stebėkite ir kalbėkitės su vaiku, jei esate susirūpinę. Ypatingais atvejais tuoj pat iškvieskite greitąją pagalbą. Jei vaikui iš karto negresia pavojus, pakalbėkite su juo apie narkotikų vartojimą tokiu metu, kai jis nėra jų pavartojęs.



## KĄ SAKYTI

Naudokitės kiekviena proga padiskutuoti apie narkotinių medžiagų bei alkoholio vartojimą, pavyzdžiui, kai apie tai paminėjo televizijos laidoje. Jūs galite gauti ir suteikti tikslią informaciją apie narkotikų vartojimo žalą pradiniam etape.



## PREVENCIJA

Būkite įsitikinę, kad esate pakankamai informuoti apie narkotikų vartojimą ir įvairių narkotinių medžiagų poveikį. Yra daug patarimų vadovuose, išvardintuose „Kontaktų“ skyriuje.



## KONTAKTAI

- Jaunimo tarnyba 01733 567998
- Bridgeway patarimų tarnyba vartojantiems narkotines medžiagas 01733 314551
- Organizacija „FRANK“ 0800 77 66 00
- Organizacija „Drinksense“ 01733 551575

- Daugelis tėvų jaudinasi, kad jų vaikai galbūt rūko, geria alkoholį ar vartoja narkotikus. Susitarkite, kad jūs negalite išvengti, jog jūsų vaikas turės galimybių vartoti narkotikus, tačiau jūsų įtaka gali būti reikšminga, kai jam teks apsispręsti.
- Prevencija geriau, negu gydymas
- Jūsų pavyzdys yra lemiamas – stenkitės, kad jūsų vaikai nematytų kaip rūkote, geriate ar vartojate narkotines medžiagas
- Svarbu kuo anksčiau paaiškinti, kokie pavojai tyko piktnaudžiaujant narkotinėmis medžiagomis

## iš kur man žinoti?

Yra daugybė požymių, kurie rodo, kad jaunuolis vartoja narkotikus. Tai panikavimas, įsitempimas ar suglebumas, skundimasis bloga sveikata, sumenkęs dėmesio koncentravimas, sumažėjęs energingumas, depresija, odos problemos ar agresija. Gali būti pokyčių santykiuose su šeima ir draugais ar pasikeitę į blogą mokslo rezultatai. Kiti ženklai – finansiniai pokyčiai, dingstantys (pardavinėjami) asmeniniai daiktai.

Nors yra požymių, pagal kuriuos būtų galima teigti, kad jūsų vaikas (paauglys) kažką vartoja, bet tai gali būti ir paaugliams būdingas elgesys. Tačiau jei Jūsų vaiko išvaizda, elgesys ar finansinė padėtis dramatiškai pasikeičia, galite savęs paklausti, ar jis nevartoja narkotikų ar alkoholio.

Bandykite išlikti ramūs, stebėkite bei kalbėkitės su vaiku net ir būdami susirūpinę. Galbūt tai nėra alkoholio ar narkotinių medžiagų sukelta problema, tačiau geriausia – patikrinti. Jei jūsų vaikas yra nesąmoningas ar atrodo, kad jis elgiasi neįprastai keistai, tuoj pat iškvieskite greitąją pagalbą. Jei vaikui iš karto negresia pavojus, pakalbėkite su juo apie narkotikų vartojimą koku nors metu, kai jis nėra jų pavartojęs. Išlikite ramūs ir nekaltinkite jų, sutelkite dėmesį į vaiką (jaunuolį) ir jo jausmus.

## Svarbu šnekėtis apie narkotinių medžiagų vartojimą kuo anksčiau

Svarbu anksti kalbėtis apie piktnaudžiavimą narkotikais ir alkoholiu. Kai kurie tėvai (globėjai) bijo, kad kalbėjimas apie tai paskatins jų vaiką vartoti narkotikus ir alkoholį. Vengimas kalbėtis neapsaugos jūsų vaiko. Vaikai koku nors būdu sužinos apie narkotines medžiagas dar baigdami pradinę mokyklą. Galimas dalykas, kad tokiu ankstyvu laikotarpiu vaikai yra imlesni informacijai apie piktnaudžiavimo narkotikais pavojų. Vaikai turi žinoti apie narkotikų, alkoholio ir lakių medžiagų (pvz. tirpiklių) vartojimo pavojus. Tikslī informacija ir patarimai padės jiems apsispręsti. Tai negarantuoja, kad vaikas nevartos alkoholio (narkotikų), tačiau didesnė tikimybė, kad jis (ji) pasirinktų teisingą kelią.

## Kai narkotikais ar alkoholiu piktnaudžiauja tėvai

Kai suaugusieji namuose piktnaudžiauja narkotikais ar alkoholiu, tai gali turėti rimtų pasekmių vaikams bei jų gerovei. Jei esate susirūpinę dėl to, galite kreiptis į pagalbos centrus ir sužinoti, kaip padėti ar suteikti paramą.



// Negalėjau suprasti, kodėl mano  
15-metės dukters rankos buvo nusėtos  
įpjovimais. Kai sužinojau, ką ji darė, buvau  
šokiruota. Ji tik nori dėmesio, ar ne? //

# Valgymo sutrikimai ir žalojimas



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Stebėkite, ar nėra sužeidimų: įpjovimų, nudegimų, nuplikimų ar mėlynių. Jūsų vaikas gali mėginti juos nuslėpti. Anoreksija sergantys asmenys netenka daug svorio, vengia maisto, nors yra kankinami minčių apie jį, daug sportuoja. Bulimija sergantys asmenys valgo be saiko.



## VEIKSMAI

Pamėginkite išsiaiškinti, ar jūsų vaikas žaloja save. Pagalvokite, kodėl jis taip elgiasi, kad galėtumėte pasikalbėti ir išspręsti problemas. Negalite priversti kito asmens valgyti, bet galite suteikti vaikui galimybę išsakyti. Tegul vaikas žino, kad esate visada pasirengę padėti, kad ir kas benutiktų.



## KĄ SAKYTI

Jūs būsite nusiminęs, tačiau pasistenkite neteisti vaiko, neparodyti, kad esate piktas ir nesistengti priversti vaiko liautis. Pamėginkite pasikalbėti apie tokį elgesį sukeliančias priežastis. Jei vaikas negali išsipasakoti jums, pamėginkite pasikalbėti visa šeima arba padrąsinkite pasikalbėti su draugu, giminaičiu, mokytoju ar socialiniu darbuotoju.



## PREVENCIJA

Besižalojantis jaunuoliai jaučiasi vieniši ir nemylimi. Skirkite savo vaikui laiko su jumis pasikalbėti, aptarti jam kylančius sunkumus, leiskite suprasti, kad jūs visada pasiruošę padėti. Jūsų parama padės vaikui jaustis geriau. Mergaitės yra labiau linkusios susirgti valgymo sutrikimais paauglystės metu.



## KONTAKTAI

- Jūsų gydytojas
- Vaikų linija 0800 1111
- Organizacija „Samariečiai“ 0845 790 9090
- Organizacija „YoungMinds“ 0808 802 5544
- Tiesioginis nacionalinės sveikatos tarnybos (angl. NHS) numeris 0845 4647

- **Kontroliuodamas maistą, vaikas jaučiasi kontroliuojamas savo gyvenimą**
- **Žalojimas ir valgymo sutrikimai yra gilesnių problemų ženklai**
- **Supraskite priežastis, lemiančias tokį jūsų vaiko elgesį**
- **Sužinokite, kaip padėti savo vaikui**

## supratimas ir parama

- Žalojimas gali būti įvairus: pjaustymasis, deginimasis, nusiplikinimas, mušimasis, žnaibymasis, galvos trankymas ar narkotikų (alkoholio) perdozavimas.
- Besižalojantis jaunuoliai dažnai taip sprendžia juos užklupusias problemas: depresiją, smurtą mokykloje, išnaudojimą ar jautimąsi nemylimais.
- Žalojimusi nesiekama dėmesio – tai dažniausiai daroma vienuoje ir slepiama. Tai ženklas, kad vaikui reikalinga pagalba. Besižalojantis asmenys dažniausiai save nuvertina.
- Besižalojantis jaunuolis negali tiesiog nuspręsti liautis – jam reikia pagalbos.
- Egzistuoja du pagrindiniai valgymo sutrikimai: nervinė anoreksija ir nervinė bulimija. Maistas tampa kovos su problemomis priemone.
- Anoreksija sergantys žmonės sveria mažiausiai 15 % mažiau nei turėtų.
- Bulimija sergantys žmonės kūno svorį palaiko valgydami slapta.
- Daugeliui maisto kontroliavimas yra vienintelis dalykas, kurį jie mano kontroliuoją.
- Anoreksija sergantys žmonės dažnai išsikelia aukštus tikslus, negali išreikšti jausmų, jiems stinga pasitikėjimo savimi, jie savęs nekenčia, jaučia kaltę, nori atrodyti kaip žmonės žurnalų nuotraukose.

### Kaip galite padėti

- Jei žinote, kad jūsų vaikas žaloja ar turi valgymo sutrikimų, normalu nuliūsti, supykti ar jaustis bejėgiu.
- Paaugliui reikia jūsų supratimo ir paramos.
- Išklauskite vaiką jo neteisdami, pamėginkite rasti ir spręsti tikrąsias priežastis.
- Jei manote, kad vaikas kenčia nuo anoreksijos ar bulimijos, jam reikalinga pagalba.
- Jei žalojimas yra vaiko bandymas taip spręsti problemas, būtina rasti protingą išeitį.
- Padėkite vaikui išmokti kontroliuoti stresą ir nespręsti problemų spontaniškai.
- Jei vaikui sunku išsipasakoti jums, pasistenkite, kad jis pasikalbėtų su kitu šeimos nariu, draugu, mokytoju, jaunimo darbuotoju ar socialiniu darbuotoju.
- Pasirūpinkite, kad besižalojantis vaikas turėtų pirmosios pagalbos priemonių susižalojimams gydyti ir infekcijoms sustabdyti. Jei žaizda atrodo rimta ar jūsų vaikas perdozavo, nors ir nedaug, skambinkite pagalbos telefonu 999.
- Apsilankykite pas gydytoją. Besižalojantiam vaikui jis gali pasiūlyti kitų būdų kovoti su stresu. Sergančiajam anoreksija ar bulimija jis pasiūlys tolesnį gydymą.
- Besižalojantiems jaunuoliams gali padėti individualūs patarimai, palaikymo grupės ir praktinė parama.



# Prievartinės santuokos

// Su kita šeima kelis kartus susitikome pasikalbėti apie suplanuotas mūsų dukters vestuves. Tačiau galiausiai sprendimas priklauso nuo jos – būtų visiškai blogai versti ją tekėti. Šiaip ar taip, aš noriu, kad ji būtų laiminga. //



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Pavojaus ženklai, reiškiantys, kad kažkas jūsų bendruomenėje galvoja apie prievartinę santuoką: jų vaikai neišleidžiami iš namų ar į mokyklą „jų pačių labui“, jie pasakoja, kad užsienyje gyvenantys asmenys kreipėsi į juos dėl santuokos su jų vaiku, jie išgalvoja priežastis išsivežti vaiką į užsienį, pvz., aplankyti sergantį senelį ar nuvykti į giminaičio vestuves.



## VEIKSMAI

Jei žinote, kad kas nors gali būti priverstinai sutuoktas užsienyje, skambinkite į Užsienio ministerijos Prievartinių santuokų skyrių dėl konfidencialaus pokalbio. Jei priverstinė santuoka įvyks šalyje, skambinkite policijai.



## KĄ SAKYTI

Išgirde, kad kas nors pasakoja apie planus prievarta sutuokti savo vaiką, paaiškinkite, kaip tai žalinga vaiko sveikatai ir laimei. Kai kurie žmonės pateisina prievartinę santuoką religiniu pagrindu, tačiau betkuri didžioji religija smerkia tai.



## PREVENCIJA

Bus geriau, jei pasikalbėsite su kuo nors daugiau iš bendruomenės narių apie šią problemą. Kol įstatymais nebus uždraustos prievartinės santuokos, žmonės turi mokyti vienas kitą, kodėl jos nėra tinkamas sprendimas.



## KONTAKTAI

- Organizacija „Vaiko linija“ 0800 1111
- Organizacija „NSPCC“ 0808 800 5000
- „Pasirinkimų pagalbos linija“ 0800 5999 818
- Užsienio reikalų ministerijos Prievartinių santuokų skyrius 020 7008 0151

- Jei asmuo priverstinai sutuokiamas, jis neturi galimybės pasirinkti, ar nori tuoktis
- Prievarta apvesdinami gali būti ir vaikinai, tačiau dažniau prievarta ištekimos merginos
- Priverstinės santuokos neprieštaruja įstatymui, tačiau vyriausybė ketina įstatymą pakeisti
- Prievarta sutuokti žmonės gali susirgti depresija, nes jie tampa nelaimingi

## jūsų teisė rinktis

Suplanuotos vestuvės šimtmečius buvo tradicija. Dvi šeimos susitinka aptarti santuokos, o jaunuoliai nusprendžia, ar nori tuoktis. Tačiau prievartinės santuokos yra kitoks dalykas – jaunuoliai priverčiami susituokti, net jei to nenori.

Netgi 13-metės mergaitės gali būti prievarta ištekimos, berniukai taip pat gali būti apvesdinami. Dažnai jų šeimos pasitelkia fizinę jėgą ar emocinį spaudimą, kad santuoka įvyktų. Kasmet vyriausybė sužino apie 300 tokių atvejų, tačiau tikrasis skaičius, tikriausiai, didesnis, kadangi prievarta sutuokti asmenys bijo prašyti pagalbos.

Kai kurios prievartinės santuokos įvyksta šalyje. Kartais mergina išsiunčiama į užsienį lankyti giminaičių ir tada prievarta ištekima galbūt net už gerokai vyresnio vyro. Tada ji gali grįžti, o naujasis jos vyras gali atvykti gyventi su ja. Kartais su vyru atvyksta ir kiti jo giminaičiai.

Prievartinė santuoka traumuoja ir gąsdina. Prievarta ištekinta mergina gali būti nuolat prievartaujama, kol pastos. Ji gali tapti užsidariusi, jaustis vieniša, lyg neturėtų su kuo pasikalbėti. Merginai gali prasidėti depresija, ji gali imti žalotis, gali sutrikti valgymas, pagaliau tai gali pastūmėti į savižudybę.

Daug prievarta ištekintų merginų turi mažiau galimybių dirbti ar studijuoti. Taip pat gali būti ribojamas jų gyvenimo būdas, o kai kurioms gali būti neleidžiama išeiti iš namų savo nuožiūra.

Didelė dalis tėvų, prievarta sutuokusių savo vaikus, nemano, kad daro ką nors negero, ir taip elgiasi, nes:

- nori apginti šeimos garbę ir reputaciją;
- nori išsaugoti kultūrinės ir religines tradicijas;
- nori, kad vaikas iki vestuvių neturėtų lytinių santykių;
- taip elgtis spiria giminės;
- nori gauti pinigų iš kitos šeimos.

Prievartinės santuokos nepažeidžia įstatymų, tačiau, daugelio žmonių nuomone, tai žmogaus teisių pažeidimas, o vyriausybė galbūt pakeis įstatymą. Įvykdžiusieji nusikaltimus, susijusius su prievartine santuoka – užpuolimą, pagrobimą, išprievartavimą, kartais net žmogžudystę – būtų įkalinami. Žinomi atvejai, kai tėvai sūnui leido nužudyti savo seserį, nes ši užtraukė gėdą šeimai pabėgdama nuo prievartinės santuokos. Tai vadinama „žudymu dėl garbės“.



// Helenai yra dešimt metų – tiek pat, kiek ir man. Nesu su ja susitikęs, bet mes visą laiką kalbamės internetu. Su ja taip smagu. Ji nori rytoj su manimi susitikti po pamokų. Negaliu sulaukti pamatyti, kaip ji atrodo. //

# Saugumas internete

- **Vaikų išnaudojimas daro jiems didžiulį neigiamą poveikį**
- **Pedofilai skubiai pradėjo naudoti internetą kaip įrankį, jie yra labai patyrę ir turi daug praktikos, kaip prieiti prie vaikų**
- **Vaikai žavisi suaugusiųjų pasauliu, bet jūs galite imtis priemonių, kaip apsaugoti vaiką nuo interneto pavojų ir padėti jam juo saugiai naudotis**
- **Būkite atidūs vaiko elgesio pasikeitimams. Dėmesingi suaugusieji atpažįsta lytinio išnaudojimo požymius.**

## *nauja technologija, sena problema*

### **Interneto pavojai**

Internetas tapo naudingu įrankiu tiems, kurie siekia išnaudoti vaikus. Neseniai plačiai nuskambėjusios bylos atskleidė, kad interneto pokalbių svetainės gali būti naudojamos pedofilų – tam, kad užmegztų apgaulingus santykius su vaikais. Tada jie „paruošia“ psichologiškai vaikus tapti jų aukomis arba pačiame internete, arba suorganizuodami susitikimus su jais. Dažnai aukomis pasirinkti vaikai įsivaizduoja, kad jie internetu bendrauja su kitais vaikais, kadangi savo pašnekovo jie nemato.

Internetinė pornografija gali psichologiškai sužaloti vaikus, matančius tokio turinio informaciją. Dar blogiau, kai internetas yra pagrindinis įrankis, kuriuo išnaudojantys suaugusieji gauna ir keičiasi pornografinėmis vaikų nuotraukomis. Deja, bet tokios fotografijos turi ypač didelę paklausą, todėl pornografija užsiiminėjantys asmenys daro viską, kad prisiviliotų vaikus ir priverstų juos atlikti įvairius veiksmus prieš jų valią.

### **Kaip saugiai naudotis internetu**

Yra įvairių būdų, kuriais galite apsaugoti vaikus, besinaudojančius internetu, ir įsitikinti, kad internetas būtų saugus, skirtas mokymuisi ir laisvalaikiui.

Paprašykite savo interneto paslaugų tiekėjo arba vietinio kompiuterių specialisto, kad įrengtų „tėvų kontrolę“ kompiuterijoje, kuri neleistų vaikui prieiti prie tinklalapių su pornografinio pobūdžio turiniu ar kitokia žalinga informacija. Tokie metodai negali visiškai apsaugoti vaikų, tačiau suteikia tam tikrą apsaugos laipsnį.

Sužinokite kiek galima daugiau apie internetą. Įspėkite vaikus apie interneto pavojus taip, lyg įspėtumėte juos apie pavojingus nepažįstamus žmones. Nustatykite taisykles, kiek laiko jie gali praleisti internete. Jei įmanoma, tegul vaikas vienas pats nesinaudoja internetu, arba bent padarykite taip, kad patys turėtumėte priėjimą prie jo kompiuterio. Stenkitės, kad jis niekada nesusitiktų su nauju per internetą įsigytu draugu be patikimo suaugusiojo žinios.

Stebėkite, ar nejučia kokių nors išnaudojimo ar tvirkimo veiksmy požymių. Kai kurie tų ženklų yra visiškai nekalti, bet stebėkite savo vaiko nuotaikos ar elgesio pasikeitimus: ar nepasireiškia miego sutrikimai, šlapinimasis į lovą, ar nėra nepaaiškinamos kilmės žymių ant kūno, problemų mokykloje, ar nebėgama iš namų, ar nesišaluoja tyčia, ar nėra pornografinės medžiagos tarp jo daiktų. Ypač stebėkite naujas draugystes, besimezgančias tarp savo vaiko ir vyresnių žmonių, nesvarbu, vyrų ar moterų.

Jei jūsų vaikas yra kaip nors išnaudojamas – nesvarbu kiek ir kaip – jį reikia 100% palaikyti, aiškiai pasakyti jam, kad tai ne jo kaltė ir kad esate šalia tam, kad padėtumėte ir apsaugotumėte jį kad ir kas beatsitiktų.

### **Kreipkitės**

Vietinė policija ir vaikų organizacijos turi specialiai paruoštas grupes, kurios užsiima tokio pobūdžio išnaudojimo tyrimais, todėl kartu su socialinėmis tarnybomis gali pasiūlyti pagalbą vaikams ir tėvams.



#### **ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI**

Ilgas sėdėjimas slapta prie interneto, elgesio ar nuotaikos pokyčiai, neįprastas lytinis elgesys, klausimai apie lytinę patirtį arba terminus, pornografiniai šaltiniai, dienoraščių ar laiškų palikimas ten, kur juos galima surasti.



#### **VEIKSMAI**

Jei manote, kad Jūsų vaikas yra veikiamas ir yra kaip nors išnaudojamas, skatinkite jį tai Jums papasakoti. Įtikinkite, kad jis nepadarė nieko blogo, ir kad jūs jį palaikysite. Susisiekite su vaikų socialinėmis tarnybomis, jaunimo tarnybomis ar kitomis panašiomis organizacijomis dėl tolesnių patarimų ir palaikymo.



#### **KĄ SAKYTI**

Įtikinkite vaiką, kad tikite tuo, ką jis sako; sukurkite tarpusavio pasitikėjimo atmosferą. Paaiškinkite savais žodžiais, kodėl tokie dalykai atsitinka, ir venkite ką nors pasakyti ar padaryti, dėl ko jie susigėstų ar pasijustų kvailai. Paaiškinkite jiems, kad apsaugosite juos nuo tolesnės žalos.



#### **PREVENCIJA**

Žinokite, kur būna jūsų vaikas, būkite susipažinę su jo draugais ir kasdiene veikla. Išmokykite vaiką pasitikėti savo jausmais ir patikinkite jį, kad jis turi teisę pasakyti NE, jeigu mano, kad kas nors negerai. Atidžiai išklauskite savo vaiko rūpesčių ir palaikykite jį.



#### **KONTAKTAI**

- Persiuntimas ir įvertinimas 01733 864180
- Vaikų ir namų smurto tyrimo padalinys 0845 456 4564
- Organizacija „Childnet International“ 020 7639 6967
- Vaikų išnaudojimas ir apsauga internetinėje erdvėje 0870 000 3344



# Dingusieji

// *Mane ištikio šokas, kai ji pabėgo iš namų, nors kai dabar pagalvoju, suprantu, kad jinai buvo vienišesnė, negu jos brolis. Dabar žinau, kad ji gana dažnai pabėgdavo ir iš pamokų. Mes tapome nebe tokios artimos, kuomet mano partneris įsikėlė pas mus gyventi.* //



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Gali nebūti jokių ženklų, tačiau ar Jūsų vaikas neatrodo nelaimingas? Ar esate įsitikinę, kad jis nepraleidinėja pamokų? Gal kas nors atsitiko šeimoje, apie ką Jūs su vaiku nepasikalbėjote?



## VEIKSMAI

Jei manote, kad vaikas praleidinėja pamokas, pakalbėkite su mokytojais ar Švietimo ir gerovės pareigūnu (angl. Education Welfare Officer). Praneškite policijai, jei vaikas dinga iš namų ir Jūs nežinote, kur jis yra.



## KĄ SAKYTI

Užtikrinkite, kad vaikas žinotų, koks jis jums svarbus. Jei turite subarti vaiką, pasakykite jam, kad tai jo elgesys blogas, ir jis gali pasikeisti. Jei šeimoje kyla įtampa, neleiskite vaikui manyti, kad tai jo kaltė.



## PREVENCIJA

Atkreipkite dėmesį į bet kokius nepaaiškinamus savo vaiko elgesio pokyčius. Praleiskite daugiau laiko su juo, domėkitės jo gyvenimu ir rūpesčiais. Ar žinote, kas jūsų vaiko draugai? Būkite labai atidūs, kokiais jie naudojami interneto puslapiams ir „pokalbių svetainėmis“.



## KONTAKTAI

- Lankomumo tarnyba (švietimas) 01733 863684
- Peterborough policija 0845 456 4564
- Dingę žmonės 0800 700 700
- Žinutė į namus 0800 700 740

- Skirkite laiko savo vaikui, kad pasikalbėtumėte apie jo rūpesčius arba netgi dėl to, kad juos suburtumėte
- Jūs žinote, kaip svarbu geras išsilavinimas – tegul Jūsų vaikas tai žino
- Vaiko į mokyklą neleiskite tik tokiu atveju, jei jis suserga – ne tam, kad vyktų į išvykas ar vaikščiotų su jumis po parduotuves
- Atvirai kalbėkite apie tai, kad vyksta jūsų šeimoje
- Stebėkite vaiką, kad laiku pastebėtumėte požymius, rodančius jį esant nelaimingu, ir pasikalbėkite su mokytojais apie tai
- Pagalbos galite sulaukti – nesidrovėkite ir nebijokite klausti

## *iš namų ir iš mokyklos*

Įstatyme pasakyta, kad tėvai privalo užtikrinti, kad jų vaikai gautų tinkamą pilnavertį išsilavinimą; tėvus galima patraukti baudžiamojon atsakomybėn, jei jų vaikai nuolat nelanko mokyklos ar atvyksta ne laiku. Praleidinėjantys pamokas vaikai turi daugiau mokymosi sunkumų, sunkiau gauna darbą ar norimą vietą koledže. Jiems sunkiau susidraugauti ir išlikti draugais, jiems kyla žymiai didesnė rizika patekti į netinkamas situacijas ir būti išmestiems iš mokyklos. Jei vaikai dažnai neatvyksta į mokyklą ir praleidinėja pamokas, tai gali patraukti abejotino elgesio, norinčių pakenkti suaugusiųjų ar bendraamžių dėmesį.

Vaikai, kurie nuolat bėga iš pamokų, dažnai taip elgiasi todėl, kad jiems kažkas kelia rūpesčių. Gal kas nors nemalonaus atsitinka pakeliui į ar iš mokyklos, ir juos tai trikdo. Gal juos kas nors persekioja ir skriaudžia. Gal jiems kai kurios pamokos per sunkios (ar per lengvos), gal jie nesugeba padaryti namų darbų.

Kartais vaikai nenori išeiti iš namų, nes mano, kad tėvams gali nutikti kažkas blogo, kol jie bus mokykloje.

Įvairių šeimų vaikai iš namų bėga dėl įvairių priežasčių. Daugelis iš mūsų prisimintų, kaip esame planavę pabėgti iš namų, nes manėme, kad nesunitvarkysime su savo problemomis, kad niekas mumis nesirūpina ar kad su mumis neteisingai pasielgė. Paprastai, vaikas pabėga iš namų trumpam laikotarpiui – jis mano, kad tėvai atkreips į jį dėmesį. Dažnai bėgliai apsistoja draugo ar giminaičio namuose.

Kai vaikas pabėga iš namų, tai nereiškia, kad jis išdykęs – jis bando pasakyti mums, kad yra nelaimingas, arba bando sužinoti, kiek jis mums rūpi.

Jeigu dinga jūsų vaikas ir jūs nežinote kur jis yra, kreipkitės į policiją.





# Teigiama tėvystės patirtis ir pozityvus savęs vertinimas

// Kai kurie mano draugai dejuoja, kad jų tėvai per daug užsiėmę ir nebendrauja su jais. Tačiau mano mama puiki – ji visada suranda laiko pakalbėti su mumis apie įvairius dalykus ir padeda mums pasijusti ypatingais – žinau, kad galiu su ja apie bet ką pasikalbėti. //



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Gali nebūti jokių ženklų. Ar jūsų vaiko apetitas geras? Ar jūsų vaikas turi pakankamai fizinės veiklos? Ar yra pokyčių jo elgesyje? Ar vaikas bando jums kažką pasakyti?



## VEIKSMAI

Glaudžiai bendraukite su vaiku ir kurkite gerus santykius dar iki paauglystės. Stenkitės gyventi sveikai, patirti jspūdžius kartu.



## KĄ SAKYTI

Jaunesniems vaikams nustatykite ribas. Prisiminkite, kad esate atsakingi už paauglius. Jei bendraudami su paaugliais gaunate tik burbėjimą vietoj atsakymo – nepasiduokite, vis tiek stenkitės bendrauti su juo.



## PREVENCIJA

Pašėlkite! Pramogaukite su vaiku. Skatinkite jį draugauti ir turėti įvairių interesų. Atidžiai išklauskite savo vaiko požiūrį. Padėkite jam apsvarstyti savo pasirinkimus.



## KONTAKTAI

- Jaunimo paslaugų tarnyba „Connexions“ 01733 846500
- Ormiston bendruomenės paramos centras 01733 236830
- Organizacija „Parentline Plus“ 0808 800 2222

- Vaikai turi jaustis saugūs, mylimi ir vertinami – tai yra teigiamos savivertės ir pasitikėjimo pagrindas
- Geriausia jį paveikti – pastebėti ir garsiai pripažinti gerą vaiko elgesį
- Reikalaudami iš vaiko būkite realistai
- Vaikai ir globėjai turi dirbti išvien ir būti nuoseklūs
- Išklauskite vaiką ir kalbėkite su juo – kalbėtis yra gerai!
- Kartu su vaiku užsiimkite jūsų abiejų mėgstama veikla – džiaukitės ja!

*padarykite taip, kad jie jaustųsi puikiai!*

Teigiama motinystė (tėvystė) – tai pažadinti visa, kas geriausia jūsų vaiko viduje, jį išklausančią ir suprantančią, pagiriant ir paskatinant, pastebint ir apdovanojant už gerą elgesį bei kartu užsiimant mėgstama veikla.

Stengiantis padėti vaikui dažnai lengva parodyti, ką jis negerai daro, ir lengva pamiršti pastebėti tai, ką jis daro gerai. Tokiu būdu jūs nesąmoningai skirate daug dėmesio nepageidaujamam neigiamam elgesiui, o ne geram, kurio linkite savo vaikui. Tai, beje, gali pakenkti santykiams su jūsų vaiku. Tėvų dėmesys ir pagyrimai yra vienas efektyviausių būdų skatinti vaikus, todėl turite juos reikšti tinkamai! Tai ne tik teigiamai paveiks jūsų vaiko elgesį, bet ir leis vaikui pasijusti laimingam, mylimam ir saugiam, o visa tai ir yra pasitikėjimo ir teigiamos savivertės gyvenime pagrindas.

Pozityvus savęs vertinimas yra jūsų vaiko geriausia apsauga nuo draugų spaudimo. Galite tokią vertinimą skatinti įvairiais būdais, kaip antai: sektinu savo asmeniniu pavyzdžiu, gerais teisingais atsiliepimais apie jo elgesį, nustatant ir nukreipiant vaiko netinkamus įsitikinimus teigiama linkme, spontaniškai išreiškiant meilę vaikui. Padarykite taip, kad jie pasijustų puikiai!

Paaugliai turi išmokti patys spręsti problemas ir išsiugdyti nepriklausomybę nuo tėvų. Deja, jų sprendimai ne visada jums patiks, ir tai gali sukelti įtampą, kuri yra įprastas dalykas. Dėl tam tikrų dalykų laikykite tvirtos pozicijos, o su kitais – susitaukite. Palaikykite paauglius ir papasakokite, kad jūs išgyvenote tokią pat periodą, skatinkite juos išsakyti. Pagrindinis paauglių rūpestis – ar jų jausmai ir pojūčiai normalūs. Nepamirškite suteikti jiems praktinės informacijos apie fizinius pokyčius ir

užtikrinkite juos, kad jų fizinis vystymasis yra visiškai normalus.

Rūpinimasis vaiko sveikata yra užduotis, kurią daugelis tėvų atlieka negalvodami. Ar tai būtų vaiko skatinimas valyti dantis, sportuoti, ar priminimas laikytis asmeninės higienos – jūs esate svarbus informacijos ir patarimų šaltinis bei įtakingas asmeninis pavyzdys.

Mityba yra svarbi gyvenimo dalis. Skatinti vaiką valgyti sveiką maistą – nereikia, kad jūs neleidžiate jam džiauotis maistu, kurį jis mėgsta. Sveika mityba yra įvairiapusiška, subalansuota dieta ir mėgavimasis įvairiu maistu. Mažesni vaikai dažnai atsisako valgyti tam tikros rūšies maistą, o paaugliai pradeda laikytis kokios nors madingos dietos. Tai yra normalu. Tačiau kai kurios mitybos problemos yra žymiai rimtesnės ir jei jūs pastebėjote jas, patarimo ir pagalbos kreipkitės į sveikatos apsaugos darbuotojus.



# Saugus miegas

// Tai yra kiekvienų naujų tėvelių naktinis košmaras. Gerai, kad yra keletas paprastų patarimų, kurių laikydamiesi mes visi dabar geriau miegame. //

- Kūdikį guldykite lovelėje ant nugaros, o kojytės turėtų siekti lovelės galą
- Neperkaitinkite kūdikio, kadangi jis negali pats reguliuoti temperatūros
- Kūdikio lovelę pastatykite saugioje vietoje
- Šalia kūdikio venkite tabako dūmų

## staigios kūdikių mirties rizikos sumažinimas

### Guldymas ant nugaros

Jeigu sveikatos apsaugos darbuotojai jums nenurodė kitaip, visada guldykite kūdikį ant nugaros. Kaip parodė praktika, ši padėtis yra saugiausia kūdikiui miegoti. Neleiskite kūdikiui užmigti atsirėmus į sofą ar kėdės atlošą, taip pat neleiskite užmigti kūdikį prižiūrinčiam asmeniui.

### Saugiausia vieta

Patogi ir geros konstrukcijos kūdikio lovelė yra saugiausia vieta vaikui miegoti pirmuosius šešis gyvenimo mėnesius. Stenkitės neužgriozdinti kūdikio lovelės tokiais nereikalingais daiktais, kaip plastikinės paklodės, užtiesalai, krepšeliai, pagalvės arba kokie nors kaspinėliai, prisukami žaislai, į kuriuos galėtų įsipainioti jūsų vaikas. Čiužinys turi būti standus, lygus ir švarus bei turėti neperšlampamą sluoksnį. Ant čiužinio turi būti užvilкта švari viena antklodė. Patikrinkite, kad tarp čiužinio ir lovelės kraštų nebūtų tarpų, kuriuose jūsų kūdikis galėtų įstrigti.

### Temperatūra

Kūdikiai yra linkę perkaisti, o perkaitimas yra pagrindinė staigios kūdikių mirties sindromo priežastis. Stenkitės, kad kambario temperatūra būtų tarp 16 ir 20 laipsnių šilumos. Venkite pūkinių antklodžių, vatinių antklodžių ir pagalvių, kol jūsų vaikui sueis vieneri metai. Aprenkite vaiką vienu sluoksniu lengvų drabuželių arba užklotu daugiau, nei patys esate apvilkę ar apsikloję. Nenaudokite karšto vandens buteliukų ir elektrinių paklodžių, visuomet guldykite kūdikį taip, kad kojytės liestų lovelės galą,

kad jie negalėtų nusislinkti žemyn, po paklode. Bendrai, nedenkite kūdikio veido ir galvos namuose.

### Miegojimas kartu su kūdikiu

Jeigu vaikas neramus, ir Jūs jį paguldote šalia, į savo lovą, tada stenkitės nevartoti medikamentų, nevartokite alkoholio ar svaiganančių medžiagų, kad kietai neįmigtumėte. Prisiminkite, kad šalia miegančiam vaikui bus žymiai šilčiau, todėl, jeigu kūdikis užmiega po jūsų antklode, jam gali būti per karšta. Be to, jeigu jūs ar jūsų partneris rūkote, tai dar labiau kenkia kūdikiui.

### Šviežias oras

Niekam neleiskite rūkyti šalia kūdikio, o jei rūkote jūs ar jūsų partneris, tai dabar yra pats laikas atsakyti šio žalingo įpročio. Yra žinoma, kad, rūkančiam kvėpuojant, tabako dūmai dar gana ilgai yra išskvepiami.

### Kreipkitės

Jeigu Jūsų kūdikis blogai jaučiasi, arba Jūs turite klausimų, susijusių su saugaus miego ar staigios kūdikių mirties sindromu, tuoj pat kreipkitės į medicinos darbuotojus.



#### ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Staigios kūdikių mirties sindromas (SKMS) arba „mirtis kūdikių lovelėse“ – vis rečiau pasitaikanti problema. Dauguma tokios mirties atvejų pasitaiko kūdikiams iki šešių mėnesių amžiaus. Kadangi nėra aiškių staigios mirties išankstinių požymių, labai svarbu imtis atitinkamų prevencijos priemonių.

TINKLAPIAI

[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) • [www.crusebereavementcare.org.uk](http://www.crusebereavementcare.org.uk)  
[www.childbereavement.org.uk](http://www.childbereavement.org.uk) • [www.tcf.org.uk](http://www.tcf.org.uk)



#### VEIKSMAI

Imkitės prevencijos priemonių ir atitinkamų veiksmų, kad užtikrintumėte kūdikiui saugią aplinką.



#### KĄ SAKYTI

Įsitinkinkite, jog visi žmonės – ypatingai rūkantys – susiję su jūsų kūdikio priežiūra, žino, kokie gali būti staigios kūdikių mirties sindromo pavojai. Jeigu nesate įsitikinęs, kokie žingsniai yra teisingi, nedelsdamas ieškokite medicininės pagalbos.



#### PREVENCIJA

Taikykite išdėstytas prevencijos priemones. Kūdikio lovelę laikykite savo kambaryje pirmuosius šešis mėnesius; tokiu būdu bus lengviau stebėti vaiko miegą ir supančią aplinką.



#### KONTAKTAI

- Organizacija „Cruse Peterborough“ 01733 348439
- Organizacija „Cruse Bereavement Care“ 0844 477 9400
- Tiesioginė nacionalinės sveikatos tarnybos linija 0845 4647
- Jūsų šeimos gydytojas, akušerė, seselė, lankanti namuose, ar Tiesioginė nacionalinės sveikatos tarnybos linija
- Organizacija „The Compassionate Friends“ 0845 123 2304



# Išsiskyrimas ir skyrybos

// Kai išsiskyrimė, buvo labai sunku galvoti apie vaikų poreikius. Tenorėjau susiriesti į kamuoliuką ir verkti. Gailiuosi, kad daugiau su jais nekalbėjau tuo metu, nes žinau, kad jiems buvo labai sunku. //



## ISPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Barniai ar muštynės su partneriu vaikų akivaizdoje jiems tik pakenks. Kalbėdamiesi apie įvyksiančius dalykus stenkitės išlikti ramūs, nes tai, kaip dabar elgsitės, turės didelės įtakos vaikams ateityje. Vaikas gali stoti į vieno iš tėvų pusę, užsisiklęsti ir nesidalinti išgyvenimais.



## VEIKSMAI

Papasakokite vaikams, kas vyksta ir kaip tai paveiks jų gyvenimą. Iš klausydami jų mintis ir norus parodysite, kad jų gerovė jums abiem yra svarbi.



## KĄ SAKYTI

Vaikai dažnai mano, kad dėl tėvų skyrybų jie yra kalti. Paaiškinkite, kodėl skiriatės, ir kad tai niekaip nesusiję su tuo, ką jūsų vaikai pasakė ar padarė. Visada suteikite galimybę pakalbėti apie jausmus ir nerimą keliančius dalykus.



## PREVENCIJA

Jei skiriatės, pasistenkite, kad vaikai nesijaustų įskaudinti, kalti ar nemylimi. Pasikalbėkite su vaikais, kad jie suprastų, kodėl skiriatės ir kaip tai paveiks jų gyvenimą. Pasakykite jiems, kad jūs abu darysite viską, kas įmanoma, kad jų gyvenimas būtų įprastas.



## KONTAKTAI

- Organizacija „Talktime“ 01733 568281
- Šeimos tarpininkavimo tarnyba 01733 347353
- Organizacija „Relate“ 0300 100 1234

- Išsiskyrimas gali prislėgti ne tik jus, bet ir vaikus
- Kalbėjimasis padės jiems suprasti, kas įvyks jų gyvenime
- Leiskite jiems suprasti, kad abu ir toliau būsite su jais
- Neįkalbinėkite vaikų palaikyti vieną pusę

## *tai ne jų kaltė*

Žlugus santykiams, sunku visai šeimai. Nors jums gali atrodyti, kad geriau apsaugoti vaikus nuo smulkmenų, tiesa yra ta, kad kuo daugiau vaikas supranta, kas vyksta, tuo lengviau jam su tuo susitaikyti.

Jei įmanoma, tegul abu tėvai paaiškina, kas ir kodėl netrukus įvyks. Pasistenkite jų akivaizdoje nesipykti ir paaiškinkite, kad, nors gyvensite atskirai, bet kada prireikus, galėsite padėti vaikams. Šiuo metu vaikai gali jaustis įskaudinti, sutrikę ir nemylimi. Abu turite būti kantrūs ir suprasti tiek jų, tiek savo poreikius.

Vaikai dažnai mano, kad tėvų skyrybos yra iš dalies jų kaltė ir kad jie padarė ką nors negero. Jie taip pat mano, kad, jei elgsis kitaip, ateityje jūs vėl būsite kartu. Jie turi suprasti, kad tai, kas įvyko, nėra jų kaltė.

Nors dauguma vaikų siekia kontakto su abiem tėvais, jaunuolis gali į viską žvelgti kitaip ir dėl skyrybų gali kaltinti vieną iš tėvų. Jūsų vaikas gali stoti į vieno iš tėvų pusę. Tikėtina, kad tai praeis, ir, paaiškinus faktus, santykiai su abiem tėvais išliks geri.

## **Mokymasis klausytis**

Kalbėkitės su vaikais ir iš klausykite juos. Tai, kaip elgsitės skyrybų metu, svarbu jų gerai savijautai. Paskatinkite juos kalbėti apie savo jausmus ir kartu priimkite sprendimus dėl ateities. Jausdamiesi iš dalies prarandą vieną iš tėvų, vaikai gali nerimauti taip pat dėl to, kad teks kraustyti ar pereiti į kitą mokyklą, tad papasakokite apie tai, kas turės įvykti. Kalbėkitės su vaikais apie tai, su kuo jie gyvens, kur kokie pokyčiai įvyks. Nors ir jums patiems šis gyvenimo etapas yra sunkus, jūsų vaikai taip pat jausis sutrikę ir įskaudinti, taigi pasakokite, kas vyksta, kad jiems būtų lengviau suprasti savo jausmus.

## **Susitarimas**

Jei jums ir jūsų partneriui sunku kalbėtis ir sutarti, pagalbos galite kreiptis į vietinę Šeimos tarpininkavimo tarnybą.

TINKLAPIAI [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) • [www.cruisebereavementcare.org.uk](http://www.cruisebereavementcare.org.uk) • [www.itsnotyourfault.org](http://www.itsnotyourfault.org)  
[www.justice.gov.uk](http://www.justice.gov.uk)

EL. PAŠTAS [talktime@peterboroughfamilymediation.co.uk](mailto:talktime@peterboroughfamilymediation.co.uk)

Daugiau informacijos rasite apsilankę Peterborough savivaldybės tinklapiuose: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) arba [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Sudavimas

// Kartais jis mane taip suerzina, kad jaučiu, jog tuoj jam suduosiu. Aišku, aš to nedarysiu, kadangi sudavimas nieko neišspręš. //



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Jei vaikas bijodamas krūpčioja, reiškia jis bijo, kad jam bus suduota. Jėga panaudojama susierzinus, o po laiko suvokiama, kad be reikalo. Mėlynės ir kitokie randai ant vaiko kūno.



## VEIKSMAI

Jei esate susirūpinę dėl savo ar kieno nors kito vaiko, ieškokite pagalbos ir kreipkitės į organizacijas, išvardintas skyriuje „Kontaktai“. Jei tai vyksta jūsų pažįstamų namuose, pasiūlykite praktinę pagalbą ir patarimus kitaip spręsti problemas.



## KĄ SAKYTI

Paaškindite savo vaikui, kad jis peržengė visas ribas ir pažeidė namuose nustatytas taisykles. Naudokite atitinkamą balso toną ir veido išraišką, kad tai padėtų jiems suprasti. Paaškindite priežastis, kas buvo negerai.



## PREVENCIJA

Nusistatykite sau bendrą taisyklę – niekada nesuduoti vaikui. Naudokite kitus drausminimo būdus, nustatykite aiškias ribas ir paaškindite jiems jas, būkite tvirtas ir nuoseklus, nesitaikstykite su nežymiu blogu elgesiu ir skatinkite gerą (galbūt naudokite žvaigždučių skatinimo lentelę).



## KONTAKTAI

- Pasikalbėkite su sesele, ateinančia į namus
- Vietinis vaikų centras
- Organizacija „NSPCC“ 0808 800 5000
- Organizacija „Parentline Plus“ 0808 800 2222

- Fizinės bausmės neišmoko vaikų drausmingumo
- Fizinį bausmių taikymas išryškina vaikų blogus poelgius
- Vaikai geriausiai išmoksta, kai atkreipiamas dėmesys į dalykus, kuriuos jie daro gerai
- Yra daugybė alternatyvių būdų fizinėms bausmėms
- Fizinį bausmių taikymas moko vaikus skriausti kitus
- Kai mokoma savidrausmės, fizinį bausmių taikymas tampa nereikalingu

## didžioji diskusija

Svarbu, kad augdami vaikai išmokyti, kaip turi elgtis ir kontroliuoti savo elgesį. Tėvai turi padaryti svarbų darbą – padėti savo vaikams išmokyti to, nes jie savo vaikams yra pavyzdys.

Elgesio ribų nustatymas ir jų priežasčių aiškinimas nuo mažų dienų padeda įdiegti savidrausmę. Fizinį bausmių taikymas yra išorinė priemonė kontroliuoti vaiką, bet neturi ilgalaikio poveikio. Be to, fizinės bausmės turi nuolat stiprėti, kad augančiam vaikui jos turėtų tą patį efektą. Štai čia atsiranda riba, kuri skiria fizinę bausmę nuo mušimo ir kuri gali būti peržengta.

Ar jūs taikėte fizinės bausmės savo vaikui? Dauguma šį lankstinuką skaitančių tėvų atsakytų, kad taip. Kiekvienas tėvas (motina) išgyvena laikotarpius, kai praranda pusiausvyrą dėl vaiko poelgių. Tokiais momentais tėvai ir panaudoja fizinę jėgą prieš vaikus, tačiau tokiu atveju vyksta tėvų pykčio išsiliejimas, o ne būdas paveikti vaikų elgesį.

Kadangi dauguma naudoja fizinės bausmės vaikams, tai dar nereiškia, kad ir jūs turite jas naudoti bausdami savo vaiką ar kreipdami jį į gerą elgesį. Tie, kas taiko fizinės bausmės, teigia, kad tai yra priimtinas dalykas netgi ilgam laikui ir tai geriausias metodas išmokyti drausmės. Tačiau daug veiksmingesnis ir saugesnis būdas yra girti vaiko gerus poelgius, skatinti elgtis taip, kaip jūs norite.

Taikančių fizinės bausmės tėvų skaičius mažėja, ir daugelis, kurie visgi taiko fizinės bausmės, tai daro todėl, kad nežino, ar kiti metodai paveiktų.

Dabartinėje visuomenėje nėra priimtina fiziškai žaloti vaiką net, jei teisinamasi asmeniniais, kultūriniais ar religiniais įsitikinimais. Todėl vaiko teisių darbuotojai įvertins jvykius, susijusius su fizinį bausmių taikymu, kad galėtų suprasti, užkirsti kelią ir paaškindinti tokių jvykių pasekmes.



// Neįsivaizdavau, kad galima pastoti pasimylėjus pirmą kartą gyvenime. Mama niekada to nesakė – maniau, kad nieko nebus, tiesiog nežinau, ką daryti. //

# Paauglių nėštumas, lytinė sveikata ir nepilnamečiai tėvai



## ISPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Jauni žmonės ne visada pasakojasi apie tai, kas jiems kelia nerimą. Jie turi žinoti, kad esate pasiruošę bet kada jų išklausti.



## VEIKSMAI

Jeigu manote, kad jūsų vaikas pradėjo lytinį gyvenimą, svarbu, kad jis (ji) žinotų, kur gauti patikimos informacijos. Jei manote, kad jūsų dukra pastojo arba ji jums tai pasakė, ji būtinai turi nueiti pas gydytoją.



## KĄ SAKYTI

Kalbėkite su savo dukterimis apie gimdymo kontrolę. Tegų jūsų sūnūs žino, kad nėštumas nėra vien merginos problema.



## PREVENCIJA

Svarbu kad paaugliai žinotų ir praktikuotų tik saugius lytinius santykius. Tai padėtų ne tik išvengti neplanuoto nėštumo, bet ir apsaugotų nuo lytiškai plintančių infekcijų.



## KONTAKTAI

- Jaunimo klinika (iki 25-ų m., šeštadieniais, 10.30-12.30 val.)
- Pareigūnas, padedantis nėščioms moksleivėms (motinoms) integruotis 01733 863714
- Paskirta akušerė (iki 19-os m.) 01733 557099
- Paskirta seselė, lankanti ligonius namuose 01733 557099
- Organizacija „Parentline Plus“ 0808 800 2222
- Šeimos planavimo centras 0845 310 1334
- Britanijos nėštumų patarimų tarnyba 0845 730 4030
- Tiesioginiu nacionalinės sveikatos apsaugos numeriu (24 val. per parą) 0845 4647
- Jūsų gydytojas

TINKLAPIAI [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk) • [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk) • [www.bpas.org.uk](http://www.bpas.org.uk) • [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

Daugiau informacijos rasite apsilankę Peterborough savivaldybės tinklapiuose: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) arba [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

- Bandykite imtis iniciatyvos pasikalbėti apie žmonių santykius ir lytinio gyvenimo pasekmes
- Paaiškinkite, kad pasakyti „ne“ – taip pat pasirinkimas, ir tai pavėlins lytinių santykių pradžią
- Kalbėkitės apie lytinį gyvenimą, netgi, jei atrodo, kad ši tema yra labai sunki
- Nesmerkite, bet nebijokite pasakyti, jei manote, kad jūsų vaiko veikla gali būti jam pavojinga
- Jūsų vaikas ims pavyzdį iš jūsų šeimos, jos vertybių, kultūros, tikėjimo ir įsitikinimų

## saugojantys tėvai

Vaikai sužinos apie lytinį gyvenimą iš žurnalų, laikraščių ir draugų. Neteisinga informacija yra pavojinga vaikams.

Apie lytinį gyvenimą neužtenka pakalbėti vieną kartą. Paaugliai iš šeimų, kuriose atvirai kalbama apie seksualinį švietimą, ilgiau nepradeda lytinio gyvenimo ir labiau linkę vartoti apsaugojimo priemones. Jei jūsų vaikai žinos, kad nieko blogo kalbėti su jumis apie lytinius santykius ir jausmus, tai žymiai labiau tikėtina, kad jie kreipsis į jus pagalbos, kai to reikės.

Vidutiniškai pirmą kartą lytiniai santykiai pradami nuo 16 metų. Jums nepavyks visą laiką uždrausti paaugliui turėti lytinių santykių, ir dauguma, jei to norės, tai ir darys. Papasakokite jiems apie lytinius santykius, nėštumą, lytiškai plintančias infekcijas ir kaip naudoti apsaugojimo priemones.

Ligoninės ir kai kurios vaistinės gali išduoti nemokamą skubią (ekstrinę) hormoninę kontracepciją 18 metų ir jaunesnio amžiaus merginoms.

### Nepilnamečiai tėvai

Sužinokite, kokios pašalpos priklauso jūsų paaugliui. Remkite savo paauglį, kad jis (ji) taptų geru tėvu (motina), tačiau leiskite jiems elgtis savaip. Kiek įmanoma daugiau nepilnamečiai tėveliai turi prižiūrėti savo vaiką.

### Kaip galite padėti Jūs

Daugelis paauglių gimus vaikui lieka gyventi su savo tėvais. Jie galbūt norės prižiūrėti vaiką savaip, tačiau jiems vis dar bus reikalinga jūsų parama.

Jei jaunuoliai jau nebe pora, paskatinkite tėtį rūpintis savo vaiku ir padėkite, kad abu tėvai priimtų sprendimus dėl savo vaiko.

Padėkite jauniems tėvams, bet leiskite priimti sprendimus jiems patiems (nebent kūdikio gyvybei grėstų mirtinas pavojus). Padėkite, kai tik galite, prižiūrėkite, kad vaiko motina gerai maitintųsi ir miegotų, kai miega kūdikis. Jūs galite padėti rasti vietinį pagalbos centrą ir skatinti susitikti su kitais nepilnamečiais tėvais.

### Pagalba

Nepilnamečiai tėvai gali gauti paramą ir patarimų apie tėvystę ir jos įgūdžius, mitybą (taip pat ir kūdikio maitinimą), dėl pašalpų, grįžimo studijuoti, darbo kursų ar darbo suradimo galimybių.

Jauniems tėvams, norintiems tęsti mokslus, reikia taip pat patarimo ir pagalbos dėl vaikų priežiūros ir kelionės išlaidų.



# Perėjimai

// Kai Liam perėjo į pagrindinę mokyklą, tiek mums, tiek jai tai buvo jaudinantis metas! Ne tik jai reikėjo priprasti prie naujos rutinos – visa šeima susidūrė su pokyčiais. //

- Perėjimas iš pradinės mokyklos į pagrindinę bus didelė permaina jūsų vaikui
- Iš anksto pradėkite galvoti, į kurią pagrindinę mokyklą leisite savo vaiką
- Sužinokite apie naująją mokyklą kuo daugiau informacijos
- Šis metas gali būti sunkus ir tėvams

## perėjimas

Pagrindinės mokyklos, į kurią pereis vaikas, išrinkimas gali būti įtemptas metas tėvams. Iškyla daug klausimų, į juos visus reikia atsakyti.

Pradėkite apie tai galvoti, kol vaikas yra penktoje klasėje. Prasidėjus šeštosios klasės rudens semestriui, gausite brošiūrą „Perėjimas į pagrindinę mokyklą“. Sužinokite kuo daugiau apie aplinkines mokyklas. Eikite į atvirų durų dienas; jei yra galimybė, perskaitykite „Ofsted“ ataskaitas. Be abejo, sprendimą turite priimti kartu su vaiku. Į kurią mokyklą jis mieliau eitų? Mokykloje gali nebūti tiek laisvų vietų, kiek yra norinčių į ją patekti. Nuspręskite, ką darysite, jei taip atsitiktų.

Organizacija „Choice Adviser“ gali jums padėti ir pakonsultuoti, kad būtų lengviau apsispręsti, į kurią pagrindinę mokyklą leisti vaiką. Kai nuspręsite, kurios mokyklos patraukliausios, užpildykite įprastą prašymo formą. Pildyti galite internetu arba raštu. Tai turite padaryti per rudens semestrą, likus metams iki mokslo pradžios naujoje mokykloje. Atlikite tai iki nustatytos galutinės datos, kitaip vaikas gali nepatekti į norimą mokyklą. Ar vaikas priimtas į mokyklą, sužinosite iki kovo 1 d. Jei vaikas nebuvo priimtas, galite rašyti apeliaciją.

Vaikui pradėjus lankyti pagrindinę mokyklą, jo laukia dideli pokyčiai. Jis buvo įpratęs būti vyriausiu mokykloje, o netrukus taps jauniausiu. Viskas bus labai nauja ir visko bus daug daugiau: daugiau vadovėlių, daugiau mokytojų ir daugiau namų darbų.

Perėjimas į kitą mokyklą yra ne tik baisus, bet ir jaudinantis, todėl palaikykite savo vaiką, kad jam būtų lengviau. Pasistenkite, kad jis žinotų, kas vyksta, ir kartu priimkite sprendimus. Prieš mokslo metų pradžią naudinga apsilankyti mokykloje su vaiku ir susipažinti su mokytojais. Išsiaiškinkite, kas dar lankys naują mokyklą – galbūt bus galima pirmą dieną eiti kartu?

Prieš pradėdant lankyti pagrindinę mokyklą, jūsų vaikui daug ko reikės, todėl būkite pasiruošę: išsirinkite uniformą (jei reikalaujama), kuprinę vadovėliams, sportinę aprangą, įsigykite raštinės reikmenis.

Būdamas tėvas (mama) galbūt nerimausite dėl to, kaip jūsų vaikui seksis su naujais draugais ir naujais mokomaisiais dalykais ar kaip jam seksis tampant paaugliu. Nors džiaugiatės dėl vaiko, tikriausiai, šiek tiek ir liūдите, kad jis jau suauga ir jam nebereikia tiek jūsų dėmesio, tačiau tai natūralus jausmas.



### ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Gali būti, kad jūsų vaikas nenorės išeiti iš pradinės mokyklos. Jis jausis nervingas ir nesaugus dėl didelių pokyčių, jis gali apsimesti sergąs, kad neitų į mokyklą. Jis gali pykti ant jūsų ar verkti. Šie jausmai visiškai normalūs.



### VEIKSMAI

Iš anksto pradėkite rinktis pagrindinę mokyklą, kurią norėtumėte, kad jūsų vaikas lankytų. Jūsų vaiko pradinė mokykla, tikriausiai, surengs apsilankymus vietinėse pagrindinėse mokyklose. Jei taip nebus, pamėginkite patys ten apsilankyti. Atminkite, kad sprendimus reikia priimti su vaiku, o ne vietoje jo.



### KĄ SAKYTI

Jei vaikas nervingas, papasakokite, kaip jautėtės, kai pats perėjote į kitą mokyklą. Paaiškinkite, kad natūralu taip jaustis ir kad visi patiria tą patį. Pakalbėkite su vaiku apie pasitaikančias patyčias mokyklose. Paaiškinkite, kad tai yra smerktinas dalykas ir patikinkite, kad visada būsite pasirėmę apie tai kalbėtis.



### PREVENCIJA

Jei nerimaujate dėl vaiko perėjimo į pagrindinę mokyklą, pasistenkite, kad jis to nepastebėtų. Pozityviai kalbėkite apie jaudinančius pokyčius, kurie jo laukia. Atviri ir dažni pokalbiai su vaiku apie būsimus dalykus padės jam pasiruošti naujam gyvenimo etapui.



### KONTAKTAI

- Organizacija „Parentline Plus“  
0808 800 2222
- Organizacija „Choice Adviser“  
01733 863679
- Švietimo patarimų centras (angl. ACE)  
0808 800 5793



// Kiekvieną dieną girdžiu, kaip gretimame bute verkia maža mergaitė, o tėvai visą laiką ant jos šaukia. Vakar gatvėje mačiau, kaip mama smarkiai trenkė jai per galvą. Turbūt tai ne mano reikalas, bet aš susirūpinusi ir nežinau, ką daryti. //

# Ar Jūs sunerimote dėl vaiko?



## ĮSPĖJAMIEJI ŽENKLAI

Gali būti daug ženklų, kad vaikas žalojamas: nuo fizinių sužeidimų iki elgesio pokyčių. Jūs galite būti įvykio liudininku, arba vaikas gali pasakyti jums, kad jis yra skriaudžiamas.



## VEIKSMAI

Jei manote, kad vaikas skriaudžiamas, susisiekite su atsakingu socialiniu darbuotoju arba policija. Jei nesate įsitikinę, konfidencialiai pakalbėkite telefonu su NSPCC.



## KĄ SAKYTI

Tiksliai išaiškinkite, ką matėte ar ką jums pasakė. Jei galite, užsirašykite datas, kokie sužeidimai buvo padaryti ir kas tiksliai buvo pasakyta. Tai padės jums paaiškinti.



## PREVENCIJA

Užtikrinkite, kad vaikas žinotų, su kuo pasidalinti rūpesčiais ir ką jam reikia daryti. Atidžiai išklausykite vaiko ir būkite budrūs, kad pastebėtumėte su jais susijusius pokyčius.



## KONTAKTAI

- „Perdavimas ir įvertinimas“ 01733 864180, ne darbo valandomis 01733 561370
- Peterborough policija 0845 456 4564
- Organizacija „NSPCC“
- Organizacija „Parentline Plus“ 0808 800 2222

- Vaikų apsauga yra kiekvieno mūsų reikalas
- Suaugusieji turi pranešti apie smurtą prieš vaikus
- Jei esate susirūpinę, gal norėtumėte pasiūlyti paramą
- Jei dvejojate, pasidalinkite rūpesčiais apie vaikus
- Pranešimas apie smurtavimą prieš vaiką retai tampa priežastimi atimti vaiką iš tėvų
- Veikite iš karto – ilgalaikis smurtavimas prieš vaikus juos žaloja

## ar man kištis į kitų žmonių problemas?

Visi tėvai įvairiu metu patiria sunkumų, jiems gali padėti kiti šeimos nariai ar artimi draugai.

Jei kam nors sunku, jūs galite:

- pasisiūlyti juos išklausyti
- pateikti idėjų, kaip spręsti problemas.
- paskatinti prašyti pagalbos
- pasiūlyti praktinės pagalbos (vaiką prižiūrėti, parnešti produktus).

„Įprasta vertinimo schema“ – tai naujas būdas dirbti su vaikais ir paaugliais. Tai pokalbiai su tėvais, vaikais ir paaugliais užtikrinant, kad juos išklausys, kai jiems to prireiks. Šios schemos principas – esant reikalui, teikti paramą šeimoms ir nelaukti, kad situacija taptų nebevaldoma. Bet kuris su vaikais ir su šeimomis dirbantis asmuo žino apie „įprastą vertinimo schemą“ ir bus pasiruošęs užpildyti formą su jumis, kad užtikrinti, jog jūs gautumėte atitinkamą paramą.

Atsitinka, kad vaikai nukenčia, ir jums reikia surasti pagalbos. Kai įtariame, pamatome ar mums pasako apie žalojamą vaiką, galime sureaguoti įvairiai: pasijusti kalti, supykti, atsisakyti patikėti ar tiesiog neigti. Kai kurios žmonių reakcijos gali sutrukdyti šeimai gauti reikiamą pagalbą.

Daug žmonių nenori pranešti, nes bijo, kad:

- vaikams neiškiltų didesnė sužalojimo grėsmė,
- netiki, kad kas nors bus padaryta,
- mano, kad vaiką paims iš šeimos,
- bijo, kad šeima sužinos, kas pranešė apie juos,
- pranešimas gali sužlugdyti šeimos santykius.

Iš tikrųjų, geriausia imtis veiksmų kuo anksčiau, kad vaikas būtų apsaugotas nuo dar didesnių blogybių. Ilgalaikis smurtavimas prieš vaiką turės nepageidautinas pasekmes jam augant. Net jei manote, kad atsitikimas yra vienkartinis, vaiko situacija gali būti sukėlusį profesionaliems darbuotojams rūpesčių anksčiau. Taigi jūsų informacija gali būti labai svarbi.

Jeigu pranešite socialinėms tarnyboms apie savo abejones, turėsite pateikti informaciją apie save ir pasakyti, dėl ko kreipėtės. Todėl prieš susiekdami su jomis užsirašykite punktus, kuriuos norėsite papasakoti.

Pranešus apie skriaudžiamą vaiką, jis labai retais atvejais paimamas iš šeimos. Tai ne pagrindinis vaiko apsaugos tyrimo tikslas, ir tai atsitinka retai. Socialiniai darbuotojai vaikus iš šeimos gali paimti tik su teismo sprendimu, turėdami įrodymų, kad egzistuoja didelis pavojus. Esant nenumatytai situacijai, policija turi teisę paimti vaiką iš šeimos 72-ies valandoms.

## Naudingos šalies organizacijos

- **Klauskite Bruk**  
0800 802 1234  
[www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)
- **„Barnardo’s“**  
020 8550 8822  
[www.barnardos.org.uk](http://www.barnardos.org.uk)
- **Nugalėti prievartą**  
[www.beatbullying.org](http://www.beatbullying.org)
- **Mitybos problemų sprendimas**  
0845 634 1414  
[www.b-eat.co.uk](http://www.b-eat.co.uk)
- **Vaikų nelaimingų atsitikimų prevencijos organizacija**  
020 7608 3828  
[www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk)
- **Vaikų išnaudojimo ir apsaugos internete organizacija**  
[www.ceop.gov.uk](http://www.ceop.gov.uk)
- **Vaikų linija**  
0800 1111  
[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)
- **„Childnet International“**  
[www.childnet-int.org](http://www.childnet-int.org)
- **Krizių pagalbos linija**  
08451 228 669  
[www.cry-sis.com](http://www.cry-sis.com)
- **Organizacija „Drinkline“**  
0800 9178282
- **Šeimos, lesbiečių draugai ir gėjai**  
0845 652 0311  
[www.fflag.org.uk](http://www.fflag.org.uk)
- **Šeimos planavimo asociacija**  
0845 122 8690  
[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)
- **Šeimos teisių grupė**  
0808 801 0366  
[www.frg.org.uk](http://www.frg.org.uk)
- **Organizacija „FRANK“**  
(Pagalba telefonu vartojantiems narkotikus)  
0800 77 66 00  
[www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)

- **„Kidscape“**  
08451 205 204  
[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)
- **Žinutė į namus**  
0800 700 740  
[www.missingpeople.org.uk](http://www.missingpeople.org.uk)
- **Dingusių asmenų pagalbos linija**  
0500 700 700  
[www.missingpersons.org](http://www.missingpersons.org)
- **Nacionalinė dieninių darželių asociacija**  
01484 40 70 64  
[www.ndna.org.uk](http://www.ndna.org.uk)
- **Nacionalinė šeimyninio smurto pagalbos linija**  
0808 2000 247  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)
- **Nacionalinės sveikatos apsaugos tarnybos tiesioginė linija**  
0845 4647  
[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)
- **Nacionalinė organizacija nukreipta prieš žiaurų elgesį su vaikais**  
0808 800 5000  
[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)
- **Vieno tėvo šeimos / „Gingerbread“**  
0800 018 5026  
[www.oneparentfamilies.org.uk](http://www.oneparentfamilies.org.uk)
- **Tėvystės linija**  
0808 800 2222  
[www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)
- **Nelaimingų atsitikimų prevencijos karališkoji asociacija**  
0121 248 2000  
[www.rospa.co.uk](http://www.rospa.co.uk)
- **„R u thinking?“**  
0800 28 29 30  
[www.ruthinking.co.uk](http://www.ruthinking.co.uk)
- **„YoungMinds“**  
0808 802 5544  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

## Naudingos vietinės organizacijos

- **Lankomumo tarnyba (švietimas)**  
01733 863684
- **Bridgegate tarnyba, vartojantiems narkotines medžiagas**  
01733 314551 arba nemokama linija  
0800 2792978
- **Vaikų priežiūros informacinė tarnyba (Peterborough)**  
0800 2989121
- **Pasirinkimo pagalbos linija**  
(24 val. per parą)  
0800 5999 818
- **Bendruomenės grupė, vartojantiems alkoholį**  
01733 551575
- **Bendruomenės grupė, vartojantiems narkotines medžiagas**  
01733 898385
- **„Connexions“ ir Jaunimo paslaugų tarnyba**  
01733 846500
- **Šeimyninio smurto forumas**  
01733 453487
- **„Drinksense“ organizacija**  
01733 551575
- **Nacionalinė organizacija nukreipta prieš žiaurų elgesį su vaikais (angl. NSPCC Hear 2 Help)**  
0800 085 5478 arba 01733 207620
- **Ormiston bendruomenės paramos centras**  
01733 236830
- **Peterborough policija**  
0845 4564564
- **Peterborough išprievartavimo aukų konsultavimo grupė**  
01733 843383
- **Vaikų tarnyba perdavimas ir įvertinimas**  
01733 864180  
Po darbo valandų 01733 561370
- **Pagalba moterims Peterborough (pagalbos linija 24 val. per parą)**  
08454 103 123
- **Peterborough pagalba moterims ir paslaugų centras Outreach**  
01733 894455
- **Peterborough moterų centras**  
01733 311564  
[www.peterboroughwomenscentre.org.uk](http://www.peterboroughwomenscentre.org.uk)
- **Jaunimo klinika**  
(iki 25-ių, šeštadieniais, 10.30-12.30 val.)  
01733 466601

Check the Peterborough Council website for the latest numbers:

[www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk)  
and  
[www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)