



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)

# Poradnik bezpieczniejszego wychowywania dzieci Peterborough



## Wstęp

### Witamy w poradniku bezpieczniejszego wychowywania dzieci.

Celem tego przystępnego przewodnika jest przekazanie rodzicom i opiekunom informacji i pomysłów, które ułatwią orientację w często przytłaczającym gąszczu problemów i porad.

Wybrane tematy zawierają przydatne wskazówki i informacje, a także dane kontaktowe organizacji lokalnych i krajowych.

Rodzicielstwo może być bardzo satysfakcjonujące, ale ponieważ nie ma czegoś takiego jak idealny rodzic ani idealne dziecko, wszyscy rodzice od czasu do czasu doświadczają problemów.

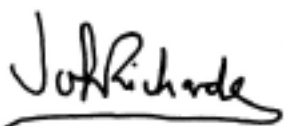
Są jednak sposoby na to, aby praca rodziców przynosiła trochę mniej stresu, a więcej zadowolenia. Niniejszy przewodnik adresowany jest do wszystkich osób wychowujących dzieci i młodzież, czyli matek, ojców, dziadków i innych krewnych, a także innych osób sprawujących opiekę nad dziećmi i młodzieżą.

Podstawą polityki rządu jest pomaganie dzieciom i młodzieży w dążeniu do następujących celów:

- Zdrowie
- Bezpieczeństwo
- Zadowolenie i sukcesy
- Wnoszenie pozytywnego wkładu
- Dobre warunki materialne i społeczne

Jestem przekonany, że wszyscy rodzice życzą sobie tych rzeczy dla swoich dzieci.

Niniejszy przewodnik został opracowany przez Radę Ochrony Dzieci (*Safeguarding Children Board*) w Peterborough – specjalistyczne organizacje współpracujące ze sobą na rzecz promowania bezpieczniejszego wychowywania dzieci.



**John Richards**

**Dyrektor wykonawczy**

**Wydział władz lokalnych ds. dzieci**

## Spis treści

	Strona
 <b>Jest wiele rodzajów rodziców</b> czym jest rodzina?	4
 <b>Zachowania aspołeczne</b> gdy każdy dzień jest trudny	6
 <b>Przedszkola, świetlice, opieka w domu</b> jak dokonać właściwego wyboru?	8
 <b>Podstawy dobrego zachowania</b> pozytywne uwagi	10
 <b>Nękanie</b> jak to wygląda w rzeczywistości	12
 <b>Wykorzystywanie seksualne dzieci</b> troska o bezpieczeństwo dzieci	14
 <b>Pozostawianie dzieci bez opieki</b> zdrowy rozsądek a prawo	16
 <b>Dzieci niepełnosprawne</b> nie jesteście sami	18
 <b>Depresja i zaburzenia zdrowia psychicznego</b> radzenie sobie z niewiadomymi w życiu	20
 <b>Przemoc domowa</b> jaki to ma wpływ na dzieci?	22
 <b>Nie trzęś dzieckiem</b> inne metody	24
 <b>Narkotyki, alkohol i inne substancje odurzające</b> po czym poznać?	26
 <b>Zaburzenia odżywiania i samookaleczanie</b> rozumieć i wspierać	28
 <b>Wymuszone małżeństwa</b> prawo wyboru	30
 <b>Bezpieczeństwo w sieci</b> nowa technologia, stary problem	32
 <b>Zaginienia</b> ucieczka z domu i ze szkoły	34
 <b>Pozytywne wychowanie a poczucie własnej wartości</b> dbaj o dobre samopoczucie dziecka!	36
 <b>Bezpieczniejszy sen</b> zmniejszanie ryzyka śmierci łóżeczkowej	38
 <b>Separacja i rozwód</b> to nie jest wina dziecka	40
 <b>Kłapsy</b> wielka debata	42
 <b>Ciąże nastolatek, zdrowie seksualne i nastoletni rodzice</b> wychowanie zapobiegawcze	44
 <b>Zmiany</b> nowy etap w życiu	46
 <b>Martwisz się o dziecko?</b> czy lepiej się nie wtrącać?	48
 <b>Przydatne organizacje</b>	50

// Louise to moja córka. Ma dziesięć miesięcy. Jestem samotnym ojcem – jest ciężko, ale na szczęście mam wsparcie kochającej rodziny. //

# Jest wiele rodzajów rodziców



## NIPEKOJĄCE SYGNAŁY

Zmiany w zachowaniu dziecka mogą sygnalizować, że dziecko czuje niepokój w związku ze zmianami w sytuacji rodzinnej. Uważaj na uczucia urazy lub poczucia winy, jeśli nie układa Ci się w związku z partnerem/partnerką. Zmiany w zachowaniu i uczuciach rodziców mogą mieć również bezpośredni wpływ na dziecko.



## Co Robić

Należy rozmawiać o wszelkich zmianach w sytuacji rodzinnej na wczesnym etapie – dzieci łatwo wyczuwają „klimaty” i mogą wiedzieć, że coś się przed nimi ukrywa. W nowych sytuacjach należy wytrwale z dzieckiem rozmawiać. Nie spieszyć się i być cierpliwym.



## Co Mówić

Korzystaj z każdej okazji, aby rozmawiać z dzieckiem o związkach i rodzinie. Dla dzieci ważna jest stabilność, bez względu na to, jak nietypowy jest skład rodziny. Podkreślaj, że dziecko jest kochane, niezależnie od okoliczności.



## ZAPOBIEGANIE

Rozważ skorzystanie z usług organizacji oferujących poradnictwo, mediację i wsparcie – są one często w stanie dostrzec potencjalne problemy jeszcze zanim się pojawią. Znaj swoje prawa jako partnera i rodzica. Porozmawiaj z personelem szkoły dziecka.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Peterborough Citizens Advice Bureau (biuro doradztwa personalnego) 089444 994120
- Second Generation (grupa wsparcia dla dziadków) 01733 756842
- Cruse Bereavement Care (wsparcie dla osób w żałobie) 0844 477 9400
- One Parent Families/ Gingerbread (wsparcie dla samotnych rodziców) 0800 018 5026
- Child Bereavement Trust (wsparcie dla dzieci po śmierci bliskiej osoby oraz dla dorosłych po śmierci dziecka)
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222

- **Twoja rodzina jest wyjątkowa i niepowtarzalna. Kto stanowi Twoją rodzinę? Jak to działa w praktyce?**
- **Samotnym rodzicem może być matka albo ojciec**
- **Różne osoby reagują na zmiany w różny sposób**
- **Dzieci potrzebują stabilności, zmiany mogą wywoływać w nich poczucie szczególnego zagrożenia**
- **Przyzwyczajenie się do zmian w rodzinie wymaga czasu – dotyczy to także dziadków, wujków i cioci**
- **Niezależnie od tego, jak wygląda Twoja rodzina, nie jesteście sami. Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z którąś z organizacji oferujących wsparcie!**

## czym jest rodzina?

Nie ma czegoś takiego jak „przeciętna” rodzina – spotyka się rodziny wszelkich kształtów i rozmiarów. Każdy odmienny typ rodziny niesie ze sobą swoje własne wyzwania, dlatego ważne jest, aby rozumieć, jak skład Twojej rodziny może wpływać na dziecko, zwłaszcza gdy dochodzi do zmian.

### Samotne rodzicielstwo

Dorastanie przy jednym rodzicu może być pozytywnym doświadczeniem, wytwarzającym bliską więź pomiędzy rodzicem a dzieckiem. Jeżeli dziecko spędza również czas z drugim rodzicem, ważne jest, aby pomóc dziecku zrozumieć, że oboje jesteście częścią jego życia i że może kochać was oboje bez poczucia winy.

### Jak przetrwać żałobę

Gdy sami jesteście pogrążeni w smutku po stracie partnera/partnerki, czasami trudno jest nam się zastanawiać nad reakcjami dzieci na śmierć rodzica. Każde dziecko reaguje inaczej: niektóre czują się winne, że one żyją, a rodzic nie, inne myślą o śmierci i stracie i zastanawiają się, kto jeszcze je „zostawi”. W tym czasie decydujące znaczenie ma cierpliwość i wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół. Organizacje takie jak Cruse oferują telefoniczne linie pomocy dla rodziców oraz przydatne rady na swoich stronach internetowych (patrz informacje kontaktowe).

### Rodzice nastoletni

Rodziców w bardzo młodym wieku czeka wiele dodatkowych wyzwań. Ale wszystkim świeżo upieczonym matkom i ojcom jest czasem trudno, więc nie wstydź się prosić o porady i wsparcie. Konieczne może być przerwanie nauki, ale nie rezygnuj ze wszystkich swoich planów na przyszłość – masz dużo czasu. Pamiętaj o swoich własnych potrzebach i staraj się nadal czasami spędzać czas tak jak inne nastolatki.

### Nowe rodziny

Jeżeli zaangażujesz się w nowy związek, wszyscy będą potrzebowali czasu, aby się przyzwyczaić do nowej formy rodziny, zwłaszcza jeśli nowy partner/partnerka ma również własne dzieci. Zmiany mogą wywoływać poczucie niepewności i zagrożenia u każdego człowieka, dlatego trzeba się starać, aby każdy czuł się dobrze w nowej sytuacji. Trzeba działać powoli i z rozmysłem i starać się wczuwać w siebie nawzajem, myśleć o uczuciach i emocjach każdej osoby czasie, gdy zachodzą zmiany.

### Dziadkowie w roli rodziców/świeżo upieczeni dziadkowie

Dziadkowie mogą zaoferować bardzo przydatną dodatkową parę rąk i stanowią ważne ogniwo łączące z historią rodziny i dające poczucie przynależności. Ale oni również mogą potrzebować pomocy w dostosowywaniu się do zmian w sytuacji rodzinnej. Mogą stracić kontakt z ukochanymi wnukami, jeśli dojdzie do rozpadu związku i muszą się przyzwyczajać do nowych członków rodziny, gdy powstaje nowy związek. Trzeba pamiętać, że dziadkowie mogą mieć czasami problemy z własnym zdrowiem – nie należy ich obciążać ponad siły, mogą mieć również inne zobowiązania.

### Kontakt

Istnieje wiele organizacji, których celem jest pomaganie wszelkiego rodzaju rodzinom we wszelkiego rodzaju sytuacjach. Nie myśl, że musisz walczyć samotnie. Zwróć się o pomoc odpowiednią dla Ciebie i Twojej rodziny.

# Zachowania aspołeczne

// Mimo że kochasz swoje dziecko, jego zachowanie może ci się czasem nie podobać. W okresie dorastania młodzież wystawia na próbę granice swoje i swoich rodziców. //



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Opuszczanie lekcji lub złe zachowanie w szkole, kradzieże, posiadanie pieniędzy pochodzących z niewiadomych źródeł, przebywanie w nieodpowiednim towarzystwie, spożywanie narkotyków i/lub alkoholu, niegrzeczność lub agresja wobec rodziców lub innych osób – to przykłady zachowań, którym trzeba przeciwdziałać jak najwcześniej.



## Co Robić

Rozmawiaj ze swoim nastoletnim dzieckiem o jego zachowaniu, o przyczynach tego zachowania oraz o możliwych sposobach powstrzymania tego zachowania. Pamiętaj, że nie jesteś z tym sam(a). Istnieją programy pomagające skierować młodzież ku nauce, szkoleniom i zatrudnieniu zamiast przestępstwom.



## Co Mówić

Staraj się nie osądzać, lecz wyjaśnić, że chcesz pomóc powstrzymać to zachowanie i że musicie w tym celu działać wspólnie, być może również z pomocą z zewnątrz, aby skierować dziecko z powrotem na właściwą drogę. Wyjaśnij, do czego może doprowadzić takie postępowanie, jeśli się go teraz nie powstrzyma.



## ZAPOBIEGANIE

Pomocna jest otwartość i rozmawianie z dzieckiem. Młodzież z troskliwych, wspierających rodzin rzadziej popełnia przestępstwa. Okazuj zainteresowanie nauką szkolną i zachęcaj dziecko do zajęć pozalekcyjnych, takich jak zajęcia sportowe, artystyczne i różnego rodzaju kursy.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Connexions (organizacja świadcząca usługi dla młodzieży) 01733 864500
- Policja (poza nagłymi wypadkami) 0845 456 4564
- Community Safety (zespół ds. bezpieczeństwa społecznego) 01733 861480
- Youth Justice Board for England and Wales (Rada ds. Przystępności Nieletnich) 020 7271 3033

- **Dobre wychowanie pomaga wykształcić u dziecka dobre zachowanie**
- **Lepiej zapobiegać niż leczyć**
- **Presja ze strony rówieśników i nuda – takie powody popełniania przestępstw podają nastolatki**

## gdy każdy dzień jest trudny

W dzisiejszych czasach często używa się określenia „zachowanie aspołeczne” (*anti-social behaviour*). Istnieją różne rodzaje zachowań aspołecznych. Część z nich można by po prostu uznać za przejawy dobrego nastroju. Dorośli często nie ufają młodzieży i szybko wyrabiają sobie złą opinię. Jednak część nastolatków rzeczywiście zachowuje się w sposób powodujący szkody i wywołujący strach. Ludzie w każdym wieku mają prawo żyć bez strachu.

### Jakie są przyczyny?

Istnieje wiele powodów zachowań aspołecznych. Może się do tego przyczyniać niestabilna sytuacja rodzinna w wyniku przemocy lub rozwodu. Inną przyczyną może być mieszkanie w okolicy, gdzie nie bardzo jest co robić oraz zbyt mało zajęć rodzinnych. Presja ze strony rówieśników może również stanowić problem, gdy koledzy namawiają do udziału. Mogą tu też mieć znaczenie problemy w szkole lub nękanie.

### Co można zrobić?

Działania rodziców, które pomagają zapobiec udziałowi dziecka w zachowaniach aspołecznych to:

- Stworzenie domu rodzinnego pełnego miłości.
- W przypadku niewłaściwych zachowań postępowanie zawsze w ten sam sposób – a nie czasami bardzo surowo, a czasami łagodnie.
- Zachęcanie dziecka do chodzenia do szkoły, na szkolenia lub praktyki.
- Unikanie srogoci wobec dziecka – na przykład w formie przemocy lub gróźb.
- Okazywanie dziecku zainteresowania.

### Gdzie można uzyskać wsparcie?

Możesz uzyskać wsparcie dla swojej rodziny i dziecka – w formie zależnej od powagi problemów z zachowaniem i ewentualnych innych potrzeb dziecka. Najlepiej jest porozmawiać o niepokojących kwestiach z personelem szkoły, opiekunem młodzieży lub pracownikiem organizacji Connexions, albo skontaktować się z serwisem doradczym ds. dzieci i rodzin.

Wsparcie może mieć różne formy: od znalezienia dziecku stosownych zajęć po pomoc w nauce lub w zaburzeniach zdrowia psychicznego. Jeśli problemy z zachowaniem są poważniejsze, można sporządzić „Porozumienie w sprawie dopuszczalnego zachowania”, aby pomóc dziecku zrozumieć, jakie zachowanie jest w porządku, a jakie nie. W przypadkach najpoważniejszych problemów dziecko może otrzymać sądowy zakaz zachowań aspołecznych (ASBO).

# Przedszkola, światlice, opieka w domu

// Cieszę się, że poświęciłam sporo czasu na znalezienie odpowiedniej opiekunki, gdy Evan był mały. Teraz ma siedem lat, a ja równie pilnie składam wizyty w świetlicy i rozmawiam o jego potrzebach z personelem. Dzięki temu mogę teraz pracować pełny dzień wiedząc, że syn jest w bezpiecznym miejscu i jego potrzeby są zaspakajane. //



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Dzieci nie zawsze potrafią powiedzieć, że coś jest nie w porządku, dlatego należy zwracać uwagę na wszelkie zmiany w nastroju, zachowaniu i wyglądzie fizycznym dziecka.



## Co Robić

Wszelkie niepokojące kwestie należy niezwłocznie zgłaszać do kierownictwa placówki. W razie poważnych obaw o bezpieczeństwo dziecka, należy natychmiast dziecko zabrać i skontaktować się z wydziałem opieki społecznej ds. zgłoszeń i ocen (*Referral and Assessment*) oraz z organizacją Ofsted (urząd ds. kontroli instytucji oświatowych).



## Co Mówić

Powiedz dziecku, kto będzie się nim opiekował, dokąd idzie, na ile czasu oraz do kogo ma się zwracać odnośnie swoich codziennych potrzeb. Dowiedz się, jak wygląda typowy dzień lub blok zajęć. Przygotuj sobie jak najwięcej pytań i ocen (*Referral and Assessment*) oraz z organizacją Ofsted (urząd ds. kontroli instytucji oświatowych).



## ZAPOBIEGANIE

Zanim zostawisz dziecko pod czyjąś opieką, upewnij się, że masz zaufanie do tej osoby. Porozmawiaj z innymi rodzicami, którzy korzystali z danego ośrodka opieki nad dziećmi. Sprawdź, czy personel posiada odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie. Złóż wizytę w placówce, do której zamierzasz posłać dziecko i zwróć uwagę na to, czy przebywające tam dzieci wyglądają na zajęte i swobodne. Zapytaj, w jaki sposób placówka informuje rodziców o postępach dzieci i jak powiadamia w nagłych wypadkach.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Childcare Information Service (serwis informacyjny w zakresie opieki nad dziećmi) 0800 298 9121
- Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA) (Stowarzyszenie na rzecz Zapobiegania Wypadkom) 0121 248 2000
- NSPCC (organizacja przeciwdziałająca okrucieństwu wobec dzieci) 0808 800 5000
- Ofsted (urząd ds. kontroli instytucji oświatowych) 08456 404045
- National Childminding Association (stowarzyszenie zarejestrowanych opiekunów do dzieci) 0800 169 4486
- One Parent Families (wsparcie dla samotnych rodziców) 0800 018 5026

- Zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa jest zadaniem rodziców
- Dziecko ma prawo do opieki bez krzywdy
- Zadbaj o zapewnienie swojemu dziecku opieki jak najlepszej jakości
- Uważnie wybieraj opiekunów
- Staraj się nie zostawiać dziecka z osobami poniżej 16 lat
- Upewnij się, że w razie nagłego wypadku będziesz w stanie się skontaktować z osobą pilnującą dziecka

## jak dokonać właściwego wyboru?

Rodzice często najlepiej potrafią orzec, czy dana forma opieki będzie odpowiednia dla ich dziecka.

Zostawiając dziecko pod opieką innych osób warto się upewnić, że: potrzeby dziecka są zaspakajane, pochodzenie kulturowe dziecka jest zauważane i rozumiane, dziecko będzie tam szczęśliwe, często przychodzi tam ta sama grupa innych dzieci, z którymi nasz maluch będzie mógł się zaprzyjaźnić, podczas posiłków panuje swobodna i przyjemna atmosfera, dzieci mają dużo zajęć i jest to dokładnie planowane.

Upewnij się, że zostawiasz dziecko w bezpiecznym miejscu i że będzie pod opieką personelu posiadającego odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie. Warto się również zaangażować i dowiadywać, co dziecko robi każdego dnia.

Główne formy opieki nad dziećmi to:

**Opiekunki** (*Childminder*) zajmujące się dziećmi zwykle u siebie w domu – prowadzące małe „domowe przedszkola”. Są one zarejestrowane i kontrolowane przez Ofsted. Opiekunki oferują często elastyczne godziny pracy i mogą zapewnić dzieciom wiele zabawy i nauki

**Punkty przedszkolne** (*Day nursery*) zapewniają opiekę dzieciom do lat pięciu w ciągu całego dnia pracy. Mogą być prowadzone przez wydziały opieki społecznej, organizacje społeczne, przedsiębiorstwa prywatne, osoby indywidualne, grupy zawodowe lub środowiskowe. Są zarejestrowane i kontrolowane przez Ofsted.

**Zespoły wychowania przedszkolnego** (*Pre-school playgroup*) przeznaczone są dla dzieci w wieku od 2,5 do 4 lat. Zajęcia trwają od dwóch do trzech godzin. Większość z nich prowadzi grupy rodziców z pomocą jednej lub dwóch osób zatrudnionych za wynagrodzeniem.

**Kluby świetlicowe** (*Out-of-school club*) zapewniają bloki zabaw i opieki dla dzieci w wieku szkolnym przed lekcjami lub po lekcjach. Dostępne są zajęcia poranne, zajęcia popołudniowe oraz zajęcia w okresach ferii i wakacji. Są one kontrolowane przez Ofsted raz w roku.

**Dorywcza opieka nad dziećmi** (*Babysitting*) Rodzice mają obowiązek dbać o dobro i bezpieczeństwo swoich dzieci. Dlatego też należy się dokładnie zastanowić nad osobą, z którą zamierzamy zostawić dziecko – niezależnie od tego, czy jest to ktoś obcy, czy też ktoś z bliskiej rodziny lub znajomych.

Osoby świadczące opiekę nad dziećmi dorywczo nie muszą mieć żadnych kwalifikacji ani certyfikatów. Tak więc każdy może się ogłaszać jako opiekun do dzieci. Organizacja NSPCC zaleca, aby za minimum wieku osób opiekujących się dziećmi przyjąć 16 lat. Opiera się to na założeniu, że osoba w wieku 16 lat lub więcej jest o wiele bardziej świadoma potencjalnych zagrożeń i niebezpieczeństw i w razie konieczności mogłaby szybko wezwać pomoc.

Dobrzy opiekunowie/opiekunki cieszą się często dobrą reputacją w okolicy i znajomi lub sąsiedzi polecają ich sobie nawzajem. Ale bardzo ważne jest, aby spotkać się osobiście z ewentualnym opiekunem, zanim zdecydujemy się zostawić dziecko pod opieką tej osoby.

STRONY INTERNETOWE [www.rospa.com](http://www.rospa.com) • [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) • [www.ofsted.gov.uk](http://www.ofsted.gov.uk)  
[www.ncma.org.uk](http://www.ncma.org.uk) • [www.oneparentfamilies.org.uk](http://www.oneparentfamilies.org.uk)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

**//** Karę Toma, jeśli jest niegrzeczny, ale nie lubię go zbytnio krytykować. Przykre uwagi mogłyby naruszyć jego pewność siebie. Myślę, że lepiej jest podkreślać jego dobre zachowania – tym sposobem ma motywację, aby się dobrze zachowywać. **//**

# Podstawy dobrego zachowania

- Rodzice mają kluczowe zadanie nauczyć swoje dziecko, jak być dobrym człowiekiem
- Małym dzieciom zależy na aprobacie rodziców, tak więc dzieciństwo to dobry okres, aby uczyć dziecko pozytywnych zachowań
- Stosuj pozytywne uwagi zwrotne, aby wzmacniać u dziecka poczucie własnej wartości
- Gdy chwalisz dziecko, wyjaśniaj dokładnie, dlaczego jesteś z niego zadowolony(a)
- Dzieci czują się lepiej, jeśli mają określone zasady, których mają przestrzegać
- Ucząc dziecko dobrego zachowania posługuj się także zabawą

## pozytywne uwagi

Każdego dnia Twoje dziecko uczy się czegoś nowego w miarę jak się rozwija i zaczyna odkrywać świat wokół siebie. To dzięki temu dzieciństwo jest okresem tak fascynującym.

Rodzice mają ważne zadanie przekazać dziecku swoje wartości i przekonania. Zacznij od wczesnego dzieciństwa, a zobaczysz, jak cała Twoja ciężka praca się opłaci w przyszłości, gdy dziecko zmieni się w pogodnego nastolatka.

Dzieciństwo to dobry okres, aby uczyć pociechę pozytywnego zachowania, ponieważ dzieci szanują wtedy rodziców i chcą ich bliskości. Zmienia się to u nastolatków, gdyż najczęściej zależy im wtedy bardziej na kolegach i koleżankach.

Znakomitym sposobem jest stosowanie pozytywnych uwag zwrotnych. Polega to na częstym chwaleniu dziecka w celu budowania w nim poczucia własnej wartości oraz zwracaniu uwagi na mocne, a nie słabe strony dziecka. Opinia rodziców ma ogromny wpływ na samoocenę dziecka, dlatego też zbyt krytyczne nastawienie może osłabić pewność siebie dziecka.

Gdy dziecko robi coś dobrego, należy je pochwalić i wyjaśnić powód. Tak więc gdy dziecko pobiera zabawki, zamiast powiedzieć tylko: „Grzeczna dziewczynka”, powiedz: „Grzeczna dziewczynka – pobierałaś zabawki i mi pomogłaś”. Dziecko zacznie rozumieć wartość dobrego zachowania.

Pozytywne uwagi zwrotne można stosować także wtedy, gdy dziecko zachowuje się źle. Nie znaczy to, że mamy kupować dziecku słodycze, gdy jest niegrzeczne, lecz wyjaśniać, że jesteśmy niezadowoleni z zachowania, a nie z samej osoby dziecka. Na przykład gdy maluch zrobi coś złego, zamiast powiedzieć: „Jesteś bardzo niegrzecznym dzieckiem”, staraj się mówić: „Zachowałeś się bardzo niegrzecznie”. W ten sposób dziecko nie zacznie myśleć, że jest złą osobą i będzie wiedziało, że jest w stanie zmienić swoje zachowanie.

Zadaniem rodziców jest określenie zasad i granic w życiu dziecka – większość dzieci czuje się lepiej, gdy ma wyznaczone zasady. Trzeba być zawsze konsekwentnym w egzekwowaniu reguł. Na przykład nie można skarcić dziecka za wskoczenie na stół w jednej chwili, a zaraz potem mu na to pozwolić. Zasady lepiej się również sprawdzają, gdy dziecko wie, dlaczego istnieją.

Innym sposobem na to, aby dziecko rosło szczęśliwe i bezpieczne jest wspólna zabawa. W dzisiejszych czasach jesteśmy często tak zabiegani, że wielu rodziców nie ma czasu, aby usiąść i spędzić czas na zabawie z dzieckiem.

Zabawa jest ważna, ponieważ pomaga dziecku kształtować dobrą samoocenę. Poza tym dziecko lubi być blisko z rodzicami. Zabawy z rodzicami są równie ważne jak posiadanie przez dziecko własnych kolegów i zainteresowań.



### NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Czy dziecko ma niskie poczucie własnej wartości? Czy mówi na przykład: „Ale jestem głupi” albo „Nigdy mi się nie uda tego dobrze zrobić”? Jeśli tak, jego pewność siebie została w jakiś sposób uszkodzona.



### Co Robić

Słowa rodziców i sposób traktowania mogą mieć ogromny wpływ na zachowanie dziecka w czasie dorastania. Staraj się wykształcić dobre relacje z dzieckiem, zanim stanie się nastolatkiem.



### Co Mówić

Chwal dziecko, kiedy się dobrze sprawuje. Gdy zrobi coś trudnego, powiedz: „Brawo, udało ci się to zrobić, chociaż to było trudne”. Gdy karzesz dziecko, zachowuj spokój i wyjaśniaj, że Twoje niezadowolenie budzi zachowanie dziecka, a nie sama jego osoba.



### ZAPOBIEGANIE

Wysiłek włożony teraz może zapobiec złemu zachowaniu dziecka w przyszłości – naprawdę warto!



### INFORMACJE KONTAKTOWE

- Connexions (organizacja świadcząca usługi dla młodzieży) 01733 846500
- Policja (poza nagłymi wypadkami) 0845 456 4564
- Pielęgniarka środowiskowa lub lekarz
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222
- Youth Justice Board for England and Wales (Rada ds. Przestępczości Nieletnich) 020 7271 3033

STRONY INTERNETOWE [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)

E-MAIL Youth Justice Board for England and Wales: [enquiries@yjb.gov.uk](mailto:enquiries@yjb.gov.uk)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Nękanie

// To się zdarza prawie codziennie. Nazywają mnie grubas i śmierdziuch. Wczoraj znowu zmusili mnie, żeby im dać pieniądze. Chodzą do tej samej klasy i ciągle się ze mnie śmieją. Powiedzieli, że jeśli się poskarżę, to będzie sto razy gorzej. Czasami nie idę do szkoły – już nie mogę tego znieść. //



## NIEMOKOJĄCE SYGNAŁY

Ucieczki, opuszczanie lekcji, inne problemy z nauką i zachowaniem bez wyraźnych przyczyn. Dziecko ma obrażenia ciała, które trudno wytłumaczyć.



## Co Robić

Zwróć się do kogoś z personelu szkoły o pomoc i podjęcie działań. Jeśli do prześladowań dochodzi poza szkołą, rozważ możliwość skontaktowania się z rodziną dokuczającego dziecka i spróbujcie znaleźć sposób, aby wspólnie rozwiązać problem.



## Co Mówić

Powiedz dziecku, aby nie godziło się na nękanie, że powinno odejść, powiedzieć komuś dorosłemu lub koledze/koleżance i unikać wdawania się w bójkę. Słuchaj dziecka, uspokajaj je i wspieraj.



## ZAPOBIEGANIE

Należy z dzieckiem rozmawiać o tym, co wydarzyło się w szkole. Od najmłodszych lat uczyc dziecko szacunku do innych. Należy dziecko uczyć, że uprzedzenia i nękanie innych są niedopuszczalne.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Connexions (organizacja świadcząca usługi dla młodzieży) 01733 846500
- Kidscape (organizacja działająca na rzecz zapobiegania przemocy wobec dzieci) 08451 205 204
- Childline (linia pomocy dla dzieci i młodzieży) 0800 1111
- NSPCC (organizacja przeciwdziałająca okrucieństwu wobec dzieci) 0808 800 5000

- Dzieci mają prawo do życia wolnego od krzywdy
- Nękanie jest niedopuszczalne
- Ofiarą nękania może się stać każde dziecko w każdym wieku
- W razie podejrzeń, że dziecko jest nękane, należy zacząć działać natychmiast
- Dzieci potrzebują możliwości obrony i prośzenia o pomoc
- Poradź swojemu dziecku, że ma uciekać, krzyczeć i komuś powiedzieć

## jak to wygląda w rzeczywistości

Nękanie (*bullying*) to przerażające przeżycie. Może powodować izolację i niszczyć pewność siebie dziecka. Czasami ciągle prześladowania mogą mieć dla dziecka długotrwałe negatywne skutki, powodujące depresję, a nawet myśli i czyny samobójcze.

Lata nauki szkolnej to okres, w którym bardzo ważny jest wpływ innych dzieci i potrzeba dopasowania się. Jeżeli dziecko jest z jakiegokolwiek powodu uważane za inne, może się stać ofiarą zaczepek i prześladowań. Niestety nadal żyjemy w społeczeństwie, gdzie jakakolwiek odmiennosc może powodować wyśmiewanie i nękanie (często za przykładem rodziców), tak więc jest pewne, że uprzedzenia będą istniały nadal w następnym pokoleniu. Decydujące znaczenie ma czujność pod kątem nękania i umiejętność rozpoznawania charakterystycznych oznak.

Rodzice mogą myśleć, że ich dziecku nękanie raczej nie grozi, ale rzeczywistość wygląda tak, że nękanie może dotknąć każde dziecko w każdej chwili.

Prześladowcy, którzy stale krzywdzą inne dzieci również potrzebują wsparcia i pomocy. Możliwe, że sami doświadczali problemów w domu i to mogło spowodować ich zachowanie. Zgłoszenie obaw może pomóc zapewnić pomoc również im.

- Nękanie może mieć miejsce wszędzie, ale najczęściej zdarza się w szkole.
- Nękanie może mieć różne formy, od zniewag słownych po ataki fizyczne.
- Nękanie to powtarzające się przypadki agresji wobec dziecka ze strony jednej lub kilku osób.
- Prześladowcy nie zawsze są starsi od dziecka, które krzywdzą.
- W większości przypadków prześladowcami są dzieci w tym samym wieku co ofiara.

Jeśli Twoje dziecko powie Ci, że ktoś z jego kolegów lub innych dzieci jest ofiarą prześladowań, wysłuchaj tego dokładnie i potraktuj poważnie. Tamto dziecko może nie być w stanie samo powiedzieć, czego doświadcza.

Wszystkie szkoły mają obecnie obowiązek posiadać strategię przeciwdziałania nękanii. Ale wysiłki samej szkoły nie mogą zagwarantować sukcesu, dlatego ważne jest, aby rodzice i pracownicy szkół ze sobą współpracowali.

// *Gdy pierwszy raz mnie do tego zmusił, to było okropne, ale jest dla mnie naprawdę miły, mówi, że jest moim specjalnym przyjacielem. Mam o tym nikomu nie mówić, to tajemnica – bo inaczej spotka mnie coś złego. Myślę, że mama by się zmartwiła albo rozgniewała na mnie, gdybym jej powiedziała.* //

# Wykorzystywanie seksualne dzieci



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Zmiany w zachowaniu lub nastroju, niestosowne czynności seksualne, zaburzenia snu, nocne moczenie i nietrzymanie kału, niewyjaśnione ślady na ciele, problemy w szkole, ucieczki, samookaleczenia. Znaki pośrednie, jak na przykład pytanie o doświadczenia seksualne lub zostawianie materiałów pornograficznych, pamiętników lub listów w miejscach, gdzie mogą zostać znalezione.



## CO ROBIĆ

Jeśli dziecko Ci się zwierzy, wspieraj je. Powiadom wydział opieki społecznej lub inne stosowne organizacje. W razie podejrzeń, że dziecko doznało obrażeń fizycznych, zwróć się o pomoc medyczną. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co się dzieje.



## CO MÓWIĆ

Ważne jest, aby dziecko czuło, że rodzice wierzą w to, co im mówi. Podkreśl wyraźnie, że dziecko dobrze zrobiło mówiąc, co się stało i że będziesz je chronić przed dalszą krzywdą.



## ZAPOBIEGANIE

Staraj się wiedzieć, gdzie dziecko przebywa, znaj jego koleżanki/kolegów i rozkład dnia. Naucz dziecko ufać własnym odczuciom i zapewnij je, że ma prawo powiedzieć „NIE”, jeśli czuje, że coś jest niewłaściwe. Słuchaj uważnie obaw dziecka i okazuj wsparcie.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Referral and Assessment Team (Zespół ds. zgłoszeń i ocen) 01733 864180
- NSPCC (organizacja przeciwdziałająca okrucieństwu wobec dzieci) 0808 800 5000
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222
- Child Exploitation and Online Protection Centre (organizacja ds. bezpieczeństwa internetowego i przeciwdziałania wykorzystywaniu dzieci) 0870 000 3344

- Często zaczyna się to od pozornie niewinnych czynności
- Wykorzystywanie ma destrukcyjne skutki dla dzieci, zarówno fizyczne, jak i psychiczne
- Wykorzystujący dorośli są bardzo wyrafinowani i mają dużą wprawę w zjednywaniu sobie dzieci
- Chociaż dzieci są zwykle wykorzystywane przez osoby, które znają, trzeba mieć świadomość, że mogą również paść ofiarą nieznanomych
- Dzieci często nie mówią o incydentach wykorzystywania seksualnego
- Trzeba być wyczulonym na zmiany w zachowaniu dziecka. To troskliwi dorośli mają za zadanie rozpoznać oznaki wykorzystywania seksualnego
- Ważne jest, aby dziecko czuło, że rodzice mu wierzą. Pomagaj dziecku i je wspieraj, cokolwiek by się działo

## troska o bezpieczeństwo dzieci

Wykorzystywanie nieletnich występuje w wielu formach, obejmujących prostytucję dziecięcą, pornografię z udziałem dzieci oraz pornografię internetową. Ogromna większość dzieci nie angażuje się w to dobrowolnie – są zmuszane, nakłaniane lub znajdują się w rozpaczliwie trudnej sytuacji. Niestety dzieci są czasami wykorzystywane przez znane im osoby z rodziny lub szerszego kręgu towarzyskiego. Rodzice muszą umieć rozpoznawać sygnały, że dziecko może być ofiarą dziecięcej pornografii lub innej formy wykorzystywania seksualnego.

Pornografia dziecięca ma destrukcyjny wpływ na osoby nieletnie, zarówno te wykorzystywane w samych obrazach, jak i te, które je oglądają. Wykorzystujący dorośli zachęcają dzieci do oglądania dziecięcej pornografii, gdyż w wyniku tego dzieci zaczynają postrzegać akty pornograficzne jako dopuszczalne i normalne. Ta akceptacja powoduje, że dziecko może łatwiej ulec zaangażowaniu w czynności seksualne w przyszłości.

Pornografia dziecięca stawia przedstawiane dzieci w niezwykle krzywdzącej sytuacji, zarówno pod względem seksualnym, jak i fizycznym. Wytwarza to u dziecka poczucie wstydu i winy oraz strach, że rodzina i znajomi mogą się o tym dowiedzieć i potępić dziecko. Ten strach często sprawia, że wykorzystywanemu dziecku trudno jest składać zeznania w sądzie przeciwko sprawcy molestowania.

Ochrona dzieci przed fotografowaniem lub przedstawianiem w celach pornograficznych jest trudna. Ponieważ sprawcy nie mają jakichś cech charakterystycznych, trudno jest dziecko ostrzec i określić, kim jest lub jak wygląda potencjalny

sprawca. Ale można dziecko ostrzec przed niewłaściwymi czynami dorosłych i dopilnować, aby dziecko wiedziało, że ma prawo się NIE ZGODZIĆ.

Nieletnie prostytutki są ofiarami wykorzystywania seksualnego. Niestety te ofiary często same stają się przestępcami, gdyż chcąc się utrzymać lub uciec od życia, które prowadzą zaczynają się wdawać w narkotyki i drobne przestępstwa.

Wykorzystywanie dzieci związane z Internetem również stanowi obecnie poważny powód do obaw. Należy pamiętać, że kiedy rodzice lub dzieci poruszają się po Internecie, zostawiają informacje na swój temat. Nabierz obeznanie w obsłudze komputera i dowiedz się, z jakich usług korzysta Twoje dziecko. Ustal z dzieckiem zasady dbania o bezpieczeństwo w sieci.

Rodzice powinni być świadomi oznak molestowania i wykorzystywania seksualnego i fizycznego, takich jak te wymienione pod hasłem „Niepokojące sygnały” poniżej. Oczywiście mogą istnieć inne wytłumaczenia, ale należy dziecku pomóc niezależnie od tego, jakie są przyczyny tych sposobów zachowania. Rodzic może na przykład zauważyć i uznać za niepokojące relacje dziecka ze starszą osobą (czy to mężczyzną, czy kobietą, którą dziecko może określać jako przyjaciela/przyjaciółkę) i/lub częste nieobecności w domu/szkole.

Miejscowe jednostki policji i wydziały opieki społecznej zatrudniają małe specjalistyczne zespoły osób posiadających specjalne przygotowanie do przesłuchiwania dzieci za zgodą rodziców.



# Pozostawianie dzieci bez opieki

// *Gdy mama wychodzi, zamykam się na klucz od środka, a ona mówi mi do widzenia przez otwór na listy. Zostawiam światła zapalone na wszelki wypadek, jakby ktoś chciał wejść do środka. Mama wraca zwykle w nocy, kiedy ja już śpię.* //



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Rodzice, którzy mają niewiele wsparcia. Dziecko, które często widać na dworze samo przez dłuższe okresy czasu. Plany opieki, w których wciąż pojawiają się problemy.



## Co Robić

W razie bezpośredniego zagrożenia należy zawiadomić policję.



## Co Mówić

W przypadku obaw o dziecko pozostawiane bez opieki należy porozmawiać z rodzicem dziecka, pielęgniarką środowiskową, nauczycielem lub pracownikiem socjalnym.



## ZAPOBIEGANIE

Zastanów się nad możliwością wzajemnego pilnowania dzieci wieczorami i porozmawiaj o tym z sąsiadami, znajomymi i innymi rodzicami, z którymi masz kontakt. Zbierz informacje na temat opieki świetlicowej i zorganizowanych zajęć w czasie ferii i wakacji.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Peterborough Children's Services Referral & Assessment (Wydział ds. dzieci – zespół ds. zgłoszeń i ocen) 01733 864180  
Poza zwykłymi godzinami pracy 01733 561370
- Policja Peterborough 0845 456 4564
- NSPCC (organizacja przeciwdziałająca okrucieństwu wobec dzieci) 0800 800 5000
- One Parent Families/ Gingerbread (wsparcie dla samotnych rodziców) 0800 018 4318
- Family Rights Group (organizacja wspierająca rodziny dzieci potrzebujących opieki socjalnej) 0800 731 1696

- **Nigdy nie zostawiaj małego dziecka bez opieki**
- **Dzieci poniżej 13 lat nie powinny zostawać same**
- **Dzieci nie są gotowe na taki poziom odpowiedzialności**
- **Pozostawienie dziecka bez opieki stawia je w niebezpieczeństwie**
- **Dziecko może czuć osamotnienie i lęk**
- **Zaplanuj, kogo możesz poprosić o popilnowanie dzieci w nagłych wypadkach**

## zdrowy rozsądek a prawo

Jeśli dziecko nie jest gotowe na to, aby zostać samo, może to być przeżycie smutne, samotne, przerażające i niebezpieczne. Istnieje wiele potencjalnych zagrożeń, zarówno fizycznych, jak i psychicznych, które mogą mieć negatywne skutki dla dziecka.

Poza tym przyjęcie takiego poziomu odpowiedzialności – aby samemu się sobą zająć i jakoś sobie poradzić we wszelkich możliwych sytuacjach – przekracza możliwości małego dziecka. Dziecko może powiedzieć, że nie ma nic przeciwko temu, aby zostać samo i początkowo może to uważać za ciekawą przygodę, ale nie jest w stanie w pełni zrozumieć potencjalnych niebezpieczeństw i wiedzieć, co powinno wtedy zrobić.

Nawet stosunkowo zwykłe sprawy dnia codziennego, takie jak głód, burza, dzwoniący telefon czy ktoś podchodzący do drzwi mogą spowodować problemy. Może się też zdarzyć wypadek, że samopoczucie lub awaria prądu i nie są to sytuacje, z którymi dziecko mogłoby sobie samo poradzić.

W okolicach śródmiejskich rzadko – jeśli kiedykolwiek – można zostawić dzieci same i zakładać, że w razie potrzeby ktoś się nimi zajmie, jak może to mieć miejsce w niektórych społecznościach i kulturach.

Jeśli sprawa zostanie zgłoszona na policję i/lub do wydziału opieki społecznej i służby te uznają, że dziecko zostało zaniedbane, gdyż pozostawiono je bez opieki, mogą podjąć stosowne działania.

Zaniedbanie ma miejsce wtedy, gdy rodzic lub opiekun nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka w zakresie pożywienia, schronienia, bezpieczeństwa, uwagi lub ochrony przed niebezpieczeństwem.

Organizacja NSPCC wydała wytyczne mówiące, że nie powinno się zostawiać bez opieki dzieci poniżej 13 lat. Chociaż to zalecenie nie ma mocy prawnej, uznaje się je za dobrą praktykę. Dzieci poniżej tego wieku nie są wystarczająco dojrzałe, aby móc przyjąć na siebie odpowiedzialność pozostania bez opieki, szczególnie, jeśli są niepełnosprawne fizycznie lub intelektualnie.

W przypadku młodzieży w wieku dojrzewania, pozostawianie dziecka samego po lekcjach, wieczorem lub w ciągu dnia nie jest już tak problematyczne, o ile dziecko jest przygotowane i wie, co ma robić, jeśli coś je zaniepokoi lub jeśli czegoś potrzebuje. Tak więc potrzebne jest tu przygotowanie. Jeśli dziecko ma 13 lat lub więcej i rodzice uznają, że jest wystarczająco dojrzałe i zdolne sobie poradzić z taką sytuacją, ważne jest, aby dziecko wiedziało, gdzie rodzice są i z kim ma się kontaktować w nagłych wypadkach.

# Dzieci niepełnosprawne

- **Twoje dziecko jest chronione ustawą o zakazie dyskryminacji osób niepełnosprawnych**
- **Możesz liczyć na pomoc rządu, władz lokalnych, organów oświaty oraz służby zdrowia**
- **W niektórych przypadkach możliwe jest uzyskanie pomocy finansowej na opiekę nad dzieckiem**
- **Istnieją grupy wsparcia, stowarzyszenia rodziców i inne organizacje mogące zaoferować pomoc**

## *nie jesteście sami*

Jeśli Twoje dziecko jest niepełnosprawne, przyszłość może się wydawać przytłaczającą walką, nie tylko dla dziecka, ale też dla Ciebie. Pamiętaj, że Ty i Twoje dziecko nie jesteście sami. Rząd, władze lokalne, organy służby zdrowia i oświaty oferują szeroki zakres zasiłków, świadczeń, wsparcia i porad przeznaczonych dla niepełnosprawnych dzieci i ich opiekunów.

### **Ochrona prawna**

Twoje dziecko jest szczególnie chronione przepisami prawa. Ustawa o zakazie dyskryminacji osób niepełnosprawnych (*Disability Discrimination Act*) zabrania wszystkim instytucjom usługowym (w tym szkołom, firmom i organizacjom) traktowania osób niepełnosprawnych gorzej niż innych z powodu niepełnosprawności. Ustawa zobowiązuje też te podmioty do wprowadzania uzasadnionych modyfikacji w celu udostępnienia świadczonych usług osobom niepełnosprawnym.

### **Zdrowie**

Od początku można liczyć na pomoc lekarza ogólnego i personelu miejscowej służby zdrowia. Zapewnią oni pomoc i porady potrzebne do wykrycia i oceny niepełnosprawności dziecka. Pomogą zaplanować potrzebne dziecku leczenie, terapię, wyposażenie oraz bieżącą opiekę medyczną.

### **Zasiłki socjalne**

Istnieje kilka konkretnych zasiłków, które można otrzymać jako pomoc w pokrywaniu kosztów opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem. Obejmują one: zasiłek dla osób niepełnosprawnych (*Disability Living Allowance*), zasiłek dla opiekunów (*Carers Allowance*), pomoc na pokrycie dodatkowych kosztów

mieszkaniowych oraz karty parkingowe dla opiekunów (*Carers Blue Badge Scheme*). Należy też pamiętać, że przysługuje bezpłatna opieka dentystyczna i leki, dofinansowanie kosztów okularów, a w niektórych przypadkach również dojazdów do szpitala i posiłków szkolnych, a nawet zwolnienie z podatku drogowego.

### **Edukacja**

Zależnie od rodzaju niepełnosprawności, najodpowiedniejsza dla dziecka może być szkoła specjalna – środowisko specjalnie przystosowane do zaspokajania potrzeb edukacyjnych danego dziecka. Ewentualnie dziecko może otrzymywać dodatkową pomoc w ramach zasobów przeznaczonych na potrzeby specjalne w szkole ogólnodostępnej. Lokalne władze oświatowe i jednostki służby zdrowia pomogą Ci określić specjalne potrzeby edukacyjne dziecka i zalecą najstosowniejsze formy kształcenia.

### **Dodatkowe wsparcie**

Władze lokalne mogą zapewnić niepełnosprawnemu dziecku i jego rodzinie dodatkowe wsparcie. Może to obejmować specjalne obiekty rekreacyjne, wyjazdy wakacyjne, krótkie wycieczki i wiele dodatkowych usług związanych z konkretnymi potrzebami. Ponadto istnieje wiele lokalnych, krajowych i międzynarodowych instytucji i organizacji, których celem jest udzielanie dodatkowej pomocy, porad i wsparcia osobom w sytuacji takiej jak Ty.

### **Kontakt**

Poniżej znajduje się lista organizacji, które mogą być przydatne. Nie jesteś sam/sama – skontaktuj się z nimi jeszcze dziś i poproś o wsparcie, którego potrzebujesz.

// *Gdy się dowiedziałam, że Josie jest niepełnosprawna, nie wiedziałam, jak sobie poradzę. Myślałam, że po prostu nie dam sobie rady sama. Dość szybko zrozumiałam, że nie muszę.* //



#### **NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY**

Niektóre rodzaje niepełnosprawności u dzieci są diagnozowane dość wcześnie. Inne ujawniają się z czasem lub powstają nagle. W razie podejrzeń, że dziecko ma jakąś formę niepełnosprawności, należy się zwrócić o poradę do pielęgniarki środowiskowej lub lekarza ogólnego.



#### **Co Robić**

Nie myśl, że musisz radzić sobie sam/sama. Zgromadź jak najwięcej informacji o schorzeniu dziecka. Dowiedz się, jakiego rodzaju usługi, wsparcie, świadczenia i porady są dostępne i skontaktuj się z właściwymi instytucjami.



#### **Co Mówić**

Istnieje wiele organizacji, których celem jest udzielanie wsparcia i porad rodzicom dzieci niepełnosprawnych. Skontaktuj się z nimi i opowiedz o swoich problemach. Na pewno znajdą się osoby będące w takiej samej sytuacji.



#### **ZAPOBIEGANIE**

Nie możesz zapobiec chorobie dziecka. Ale możesz zminimalizować doświadczaną przez dziecko niepełnosprawność zapewniając mu najlepsze możliwe wsparcie i pamiętając, że dziecko niepełnosprawne ma prawa tak, jak każdy człowiek.



#### **INFORMACJE KONTAKTOWE**

- Children and Young Peoples Disability Register (rejestr nieletnich osób niepełnosprawnych) 01733 863687
- Children's Integrated Disability Service (CIDS) (Ośrodek usług dla dzieci niepełnosprawnych) 01733 864180
- Crossroads (organizacja zapewniająca wsparcie opiekunom) 01733 230463
- Parent Partnership (organizacja oferująca wsparcie rodzinom dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi) 01733 342683

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

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Depresja i zaburzenia zdrowia psychicznego

// *Najpierw myślałam, że po prostu mam humory, jak to nastolatek. Ale z biegiem czasu zrozumiałam, że coś jest nie w porządku. Korzysta teraz z pomocy psychologa – to powolny proces, ale mam nadzieję, że wyjdzie z tego strasznie czarnego dołu.* //



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY Co Robić

Bezsenna, zmiany nastroju, zaburzenia odżywiania, zaniedbywanie wyglądu, zaniedbywanie przyjaciół i zainteresowań, pozostawianie we własnym pokoju, płacz, niezbyt dobre wyniki w szkole, trudności w mobilizowaniu się do pracy lub samokrytyka.



Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko cierpi na depresję, porozmawiaj z nim i dowiedz się, czy możesz w jakiś sposób pomóc. Okazuj cierpliwość i wyrozumiałość – problemy, które Tobie mogą się wydawać niewielkie, dla młodej osoby mogą być nie do zniesienia. Porozmawiaj z lekarzem rodzinnym i przedyskutuj w razie potrzeby, jakiego rodzaju leczenie (jak na przykład pomoc psychologa) mogłoby przynieść poprawę. Możesz się również zwrócić do pracowników szkoły dziecka i zapytać, czy zauważyli w dziecku jakieś zmiany.



## Co Mówić

Słuchaj dziecka i rozmawiaj z dzieckiem. Pomagaj zachęcaj, aby próbowało odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Depresji nie da się po prostu wyłączyć, jej pokonanie wymaga czasu i zrozumienia. Postaraj się namówić dziecko do skontaktowania się z pomocnymi organizacjami, z którymi mogłoby poufnie rozmawiać.



## ZAPOBIEGANIE

Jeśli rodzina jest wspierająca i wyrozumiała, dziecko może być bardziej skłonne zwierzać się rodzicom z problemów, zamiast dusić je w sobie. Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, ulubionych zajęciach, kolegach i szkole, aby skontaktowania się z różnymi częściami jego życia.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Lekarz rodzinny
- Pielęgniarka środowiskowa lub szkolna
- Serwis porad medycznych NHS Direct 0845 4647
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222
- Young Minds (organizacja działająca na rzecz poprawy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży) 0808 805 5444

- Zaburzenia zdrowia psychicznego mogą wystąpić z wielu powodów
- Dziecko potrzebuje, aby rodzice go słuchali
- Należy zwrócić się po specjalistyczną pomoc

## radzenie sobie z niewiadomymi w życiu

Dorastanie może być trudnym okresem i młodzi ludzie mają przed sobą wiele wyzwań fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Chociaż każdy młody człowiek doświadcza zmiennych nastrojów, u niektórych przeradza się to w depresję.

Młodzi ludzie są bardziej bezbronni i wrażliwi na to, co się z nimi dzieje, a poza tym są mniej doświadczeni w radzeniu sobie z problemami i lękami. To, co dorosłej osobie może się wydawać niewielkim problemem lub zmartwieniem, dla młodej osoby może być problemem o wiele poważniejszym. Chłopcy częściej niż dziewczynki wpadają w depresję i doświadczają poważnych zaburzeń zdrowia psychicznego.

Depresja może się pojawić w wyniku wielu okoliczności, takich jak: rozwód lub separacja rodziców; poczucie, że jest się ignorowanym i niekochanym; poczucie, że nikt nas nie słucha; utrata przyjaciół; zmiana szkoły lub przeprowadzka; zmartwienia dotyczące wyglądu, seksualności, zdrowia, egzaminów lub wykorzystywania.

### Jakie są oznaki?

Chociaż młodzi ludzie mogą się czasami wydawać nieszczęśliwi i zamknięci w sobie, można wyczuć, jeśli jest to coś więcej niż tylko przejściowy okres. Oznaki mogą obejmować między innymi: bezsenność, jedzenie za dużo lub za mało, gwałtowne zmiany nastroju, siedzenie przez cały dzień we własnym pokoju, zaniedbywanie zainteresowań i ulubionych zajęć.

Inne znaki, na które trzeba zwracać uwagę to płacz, unikanie przyjaciół i rodziny, trudności w mobilizowaniu się do nauki oraz brak zainteresowania własnym wyglądem. Dziecko może mówić o śmierci i mieć myśli samobójcze.

Chcąc uciec od swoich uczuć lub dać im upust w jedynej znanej sobie sposób, młody człowiek może sięgnąć po narkotyki lub alkohol, wagarować ze szkoły, stać się agresywny lub popełniać przestępstwa takie jak kradzieże w sklepach.

### Jak można pomóc

Jeśli dziecko cierpi na depresję, potrzebuje pomocy. Nie ignoruj zmartwień swojego dziecka i traktuj poważnie wszelkie wzmianki o samobójstwie. Musisz słuchać. Staraj się zrozumieć, co dziecko przeżywa i w razie potrzeby zwróć się po specjalistyczną pomoc. Zachęcaj dziecko do mówienia o swoich problemach. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać z rodzicami, może się skontaktować z którąś z licznych infolinii oferujących pomoc. Jeśli się martwisz, pomóż dziecku zorganizować wizytę u lekarza lub pielęgniarki szkolnej. Dziecko może zechcieć pójść z Tobą lub samo (pamiętaj, że nadal potrzebuje Twojego wsparcia). Lekarz może zasugerować stosowną pomoc, często skierowanie do odpowiednio wykwalifikowanego terapeuty lub psychologa.

# Przemoc domowa

// *Zakradłem się na dół, bo usłyszałem kłótnię. Tata stał nad mamą i ją kopał. Nie pozwoliłem, aby zobaczyła to moja siostra, ale i tak wszystko słyszeliśmy. Gdy mama przyszła na górę, leciała jej krew z nosa i wszyscy płakaliśmy. Zostaliśmy tam dotąd, aż tata wyszedł.* //



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Wszelkie incydenty przemocy pomiędzy dorosłymi mają negatywny wpływ na dzieci. Należy jak najwcześniej szukać wsparcia i pomocy. Im dłużej przemoc trwa, tym większe powoduje szkody.



## Co Robić

W przypadku obaw o siebie lub kogoś innego, zgłoś je na policję. Jeśli się martwisz, że w wyniku przemocy cierpi Twoje dziecko, porozmawiaj z nim o tym, co się dzieje. Spędzajcie czas razem rozmawiając o sprawach niepokojących dziecko.



## Co Mówić

Dzieci potrzebują czasu na rozmowy o swoich odczuciach w związku z przemocą. Dzieci muszą wiedzieć, że to nie jest ich wina i że związek nie powinny tak wyglądać.



## ZAPOBIEGANIE

Osoba używająca przemocy może wykazać odpowiedzialność próbując uzyskać pomoc, aby się zmienić. Rodzice powinni starać się dawać dobry przykład dzieciom, aby dzieci mogły się nauczyć innych sposobów postępowania.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Peterborough Children's Services (wydział władz lokalnych ds. dzieci)
- Referral & Assessment (zespół ds. zgłoszeń i ocen) 01733 864180
- Poza zwykłymi godzinami pracy 01733 234724
- Lead Officer Adult Protection (Główny urzędnik ds. ochrony osób dorosłych) 01733 758433
- Policja Peterborough 0845 456 4564
- Peterborough Women's Aid (PWA) (organizacja pomagająca ofiarom przemocy domowej) – całodobowa linia pomocy 08454 103 123
- Peterborough Women's Aid – program pomocy środowiskowej 01733 894455
- Peterborough Rape Crisis Counselling Group (wsparcie dla ofiar przemocy seksualnej) 01733 311311
- Peterborough Women's Centre (Centrum wsparcia dla kobiet) 01733 311564
- Peterborough Domestic Violence Forum (forum oferujące wsparcie ofiarom przemocy domowej) 01733 453487
- NSPCC (organizacja przeciwdziałająca okrucieństwu wobec dzieci) 0808 800 5000
- Choices Helpline (infolinia promująca wolność wyboru) 0800 5999 818
- National Centre for Domestic Violence (pomoc kryzysowa dla ofiar przemocy domowej) 0870 9220 704

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

- Przemoc domowa może mieć poważne i długotrwałe skutki dla dzieci
- Tam, gdzie występuje przemoc domowa, występuje też często przemoc wobec dzieci
- Dzieci czasami obwiniają siebie za problemy w swojej rodzinie

## jaki to ma wpływ na dzieci?

Przemoc domowa to przestępstwo, do którego dochodzi w bliskich lub rodzinnych związkach. Każda sytuacja jest inna, ale źródłem wszystkich form przemocy domowej jest odczuwana przez sprawcę potrzeba posiadania władzy i kontroli nad członkami rodziny. Każdy, kto jest agresywny wobec swojego partnera/partnerki, ryzykuje krzywdzenie całej swojej rodziny.

Dzieci są świadome przemocy w rodzinie, nawet jeśli rodzice mówią, że nie kłócą się przy dzieciach. Bycie świadkiem przemocy domowej może powodować urazy psychiczne, a oprócz tego dzieci mogą doznać obrażeń fizycznych. Czasami sprawca wykorzystuje dzieci w celu wywierania presji na ofiarę, na przykład po to, aby utrzymać ofiarę w takim pełnym przemocy związku.

Większość rodziców pragnie chronić swoje dzieci, ale przemoc domowa ogranicza ich możliwości, gdyż czują się ciągle zmęczeni i nieszczęśliwi. Ofiary czasami uciekają się do alkoholu i narkotyków jako sposobu radzenia sobie z przemocą, szczególnie, jeśli czują się samotne.

W wyniku przemocy domowej dzieci mogą się stać załężnione i zamknięte w sobie. Mogą mieć zaburzenia snu, trudności w szkole i problemy w zawieraniu przyjaźni. Skutkiem może być słaba wiara w siebie, depresja oraz trudności w budowaniu związków. Dzieci mogą także myśleć, że bicie lub krzykzenie to właściwy sposób kończenia kłótni.

Dzieciom pomaga wsparcie spoza rodziny. Pomagają również dobre relacje z rodzicem nieagresywnym oraz pozytywne doświadczenia poza domem – zwłaszcza w szkole. Dobrze jest porozmawiać z personelem szkoły lub przedszkola o doświadczeniach dziecka w domu. Zostanie to potraktowane poufnie i będzie pomocne dla dziecka.

Uwolnienie się od przemocy nie jest łatwe. Wiele ofiar odchodzi i wraca kilka razy, zanim odejdzie na dobre. Ale istnieją organizacje, które mogą w tym pomóc. Są to między innymi schroniska, gdzie kobiety i dzieci mogą mieszkać bezpiecznie z dala od przemocy. Schroniska i niektóre programy pomocy środowiskowej zapewniają również pomoc dzieciom w dostosowaniu się do zmian związanych z odejściem.

Jeśli odeszłaś od partnera i chcesz się czuć bezpiecznie we własnym domu, możesz poprosić władze lokalne o porady dotyczące zapewnienia sobie bezpieczeństwa w domu.

Wymienione infolinie mogą pomóc zaplanować odejście w nagłym wypadku i znaleźć bezpieczne miejsce. Jeśli odejdziesz samodzielnie, upewnij się, że to bezpieczne i że nie można Cię łatwo znaleźć. Dla ochrony siebie i dzieci, zrób awaryjny plan bezpieczeństwa. W każdej chwili wiedz, jak szukać pomocy w nagłych wypadkach.

W celu uzyskania danych miejscowych kancelarii adwokackich zajmujących się prawem rodzinnym, skontaktuj się z Izbą Adwokacką (*Law Society*) pod numerem 020 7242 1222 lub przejrzyj katalog firm *Yellow Pages*.

# Nie trzęś dzieckiem

// Myślałam, że sobie nie poradzę. Ona ciągle płakała, ja byłam wyczerpana i nic nie pomagało. Czułam się jak straszny nieudacznik. Tak się na nią rozłościłam, że chciałam ją potrząsnąć, żeby wreszcie ucichła. Nie miałam pojęcia, jak bardzo mogłoby jej to zaszkodzić. //



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Wiele objawów może wskazywać na to, że dziecko mogło zostać wstrząśnięte, między innymi: problemy z jedzeniem, letarg, urazy oczu, wymioty, drażliwość, trudności z mową i uczeniem się, opóźnienie rozwojowe, ataki i paraliż.



## Co Robić

Jeśli martwisz się o swoje dziecko, zgłoś się z nim do lekarza, pielęgniarki środowiskowej lub na oddział nagłych wypadków. Szukaj wsparcia, również w organizacjach wymienionych w punkcie „Informacje kontaktowe”.



## Co Mówić

Rozwijaj więź z dzieckiem przy użyciu kontaktu wzrokowego, uśmiechów, przytulania i rozmowy. W ten sposób zyskasz lepsze zrozumienie i większą wrażliwość na potrzeby dziecka, gdy będzie miało jakieś problemy.



## ZAPOBIEGANIE

Potrząsanie dzieckiem nigdy nie jest bezpieczne, nawet podczas zabawy. Ważne jest, aby bawiące się razem rodzeństwo oraz wszyscy opiekunowie byli świadomi niebezpieczeństw z tym związanych.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Pielęgniarka środowiskowa lub lekarz
- Cry-sis (organizacja oferująca wsparcie w problemach z płaczącymi dziećmi) 0845 1228 669
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222

- Potrząsanie jest często wynikiem skrajnej frustracji
- Potrząsanie może spowodować szkody, których nie widać
- Potrząsanie może spowodować szkody, które są długotrwałe
- Nigdy nie należy potrząsać dzieckiem z żadnych powodów
- Są inne sposoby radzenia sobie z płaczącym dzieckiem
- Nie cierp w samotności, szukaj wsparcia u innych

## inne metody

### Dlaczego ludzie potrząsają niemowlętami?

Często, chociaż nie zawsze, rodzic lub opiekun potrząsa niemowlęciem lub małym dzieckiem, gdy czuje ogromną frustrację, ponieważ nie może uciszyć dziecka płaczącego z powodu kolki, choroby lub trudności z przyjmowaniem pokarmu. Niemowlę płacze przeciętnie co najmniej dwie godziny dziennie. Jeśli ma jakieś dodatkowe problemy, płacze jeszcze więcej i może to być bardzo stresujące – wielu rodziców ma duże trudności w radzeniu sobie z tą sytuacją.

Wielu rodziców może nie zdawać sobie sprawy z tego, jak poważne szkody wstrząśnięcie może spowodować u małego dziecka. Rodzice/opiekunowie, którzy mają niski próg tolerancji mogą paść w gniew, stracić panowanie nad sobą i potrząsnąć dzieckiem. Ale jest wiele innych sposobów do wypróbowania i osób, z którymi warto porozmawiać.

Niektóre bardzo energiczne zabawy z małym dzieckiem również mogą spowodować podobne urazy, tak więc nigdy nie wolno potrząsać małym dzieckiem.

### Jakie urazy może spowodować potrząsanie?

Wstrząśnięcie niemowlęciem może spowodować śmierć lub poważne i długotrwałe uszkodzenie mózgu. Syndrom dziecka potrząsanego (*Shaken Baby Syndrome*) to uraz powstający, gdy niemowlę zostanie potrząśnięte i jego główka gwałtownie kiwa

się w przód i w tył. Siła tego ruchu może spowodować zerwanie naczyń krwionośnych łączących mózg i czaszkę. Dzieje się tak, ponieważ mięśnie szyi małego dziecka nie są wystarczająco silne, aby sztywno trzymać głowę. Potrząsanie może spowodować poważne uszkodzenia, nawet jeśli rodzic nie postrzega tego jako gwałtowne. Tak więc absolutnie nigdy nie należy potrząsać dzieckiem z żadnego powodu.

### Jak sobie radzić z płaczącym dzieckiem

Płacz to sposób, w jaki wszystkie niemowlęta zapewniają sobie zaspokojenie podstawowych potrzeb – dziecko może być głodne, spragnione, może potrzebować zmiany pieluszki, a nawet po prostu towarzystwa. Płacz nie jest winą ani rodziców, ani dziecka.

Oto przykłady sposobów postępowania:

- Zanim cokolwiek zrobisz, policz do dziesięciu i daj sobie czas na uspokojenie.
- Zastanów się nad użyciem smoczka.
- Obejmuj i przytulaj dziecko – na przykład przy użyciu nosidełka, aby dziecko czuło Twoją bliskość i mogło się łatwiej ukoić.
- Wyjdź na spacer lub przejażdżkę samochodem, aby ułatwić dziecku zaśnięcie.
- W sytuacjach kryzysowych korzystaj z telefonicznych linii pomocy.
- W razie konieczności wyjdź na chwilę z pokoju, ale pozostawaj w pobliżu.
- Poproś inną osobę, której ufasz, aby Cię na trochę zastąpiła.

# Narkotyki, alkohol i inne substancje odurzające

// Najpierw myślałam, że Paul po prostu zachowuje się jak typowy nastolatek. Ciągle tylko chciał być poza domem. Zaczął późno wracać, za każdym razem dochodziło do kłótni, po czym ze złością uciekał do swojego pokoju. Chudł, wyglądał strasznie i czułam, że coś przed nami ukrywa. //



## NIEMOJĄCE SYGNAŁY

Ogólnie rzecz biorąc, jeśli w wyglądzie, zachowaniu lub sytuacji finansowej dziecka zająd gwałtowne zmiany, zastanawiając się nad możliwymi przyczynami, trzeba wziąć pod uwagę również używanie narkotyków i alkoholu.



## Co Robić

Jeśli się niepokoisz, obserwuj i rozmawiaj z dzieckiem. W nagłym wypadku natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe. Jeśli dziecku nie zagraża bezpośrednie niebezpieczeństwo, porozmawiaj z nim o narkotykach innym razem, gdy nie będzie pod ich wpływem.



## Co Mówić

Korzystaj z każdej okazji, aby poruszać temat używania narkotyków/alkoholu – na przykład gdy w programie telewizyjnym pojawiają się wzmianki o narkotykach/alkoholu. Dokładne informacje na temat niebezpieczeństw związanych z narkomanią można uzyskać i przekazać dziecku we wczesnym wieku.



## ZAPOBIEGANIE

Zorientuj się w problemach narkomanii oraz działania poszczególnych rodzajów narkotyków. Wymienione tutaj organizacje oferują wiele pomocnych poradników.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Drinksense (pomoc w problemach alkoholowych) 01733 551575
- Young People's Service (organizacja świadcząca usługi dla młodzieży) 01733 567998
- Bridgegate Drug Advice Service (pomoc w problemach narkotykowych) 01733 314551
- FRANK (pomoc w problemach narkotykowych) 0800 77 66 00

- Wielu rodziców martwi się, że ich dzieci mogą zacząć palić, pić lub zażywać narkotyków. Prawda jest taka, że nie można zapobiec zetknięciu się dziecka z narkotykami, ale wpływ rodziców może pomóc dziecku dokonać właściwego wyboru, gdy do tego dojdzie
- Lepiej zapobiegać niż leczyć
- Przykład rodziców ma zasadnicze znaczenie – nie dopuszczaj do tego, aby dzieci widziały, jak palisz tytoń, pijesz alkohol lub zażywasz narkotyków
- Ważne jest, aby zacząć wcześniej rozmawiać o zagrożeniach związanych z narkomanią

## po czym poznać?

Oznak może być wiele. U młodego człowieka można na przykład zaobserwować objawy takie jak: skłonność do wpadania w panikę, napięcie lub senność, mdłości, zaburzenia koncentracji, brak energii, depresja, choroby skóry, agresja, zmiany w relacjach z rodziną i znajomymi, zmiany w zachowaniu, zmiany w wynikach w nauce, zmiany w sytuacji finansowej oraz wynoszenie i sprzedawanie rzeczy osobistych.

Niektóre z tych objawów mogą wskazywać na to, że dziecko/osoba nieletnia zażywa jakichś substancji, chociaż mogą to być również objawy typowego zachowania w wieku dojrzewania. Ale jeśli w wyglądzie, zachowaniu lub sytuacji finansowej dziecka zająd gwałtowne zmiany, zastanawiając się nad możliwymi przyczynami, należy brać pod uwagę narkotyki i alkohol.

Jeśli masz obawy, staraj się zachować spokój, obserwować i rozmawiać z dzieckiem. Może się okazać, że nie jest to problem związany z narkotykami ani alkoholem, ale najlepiej to sprawdzić. Jeśli dziecko straci przytomność lub przejawia oznaki nienormalnie dziwnego zachowania, należy natychmiast wezwać pogotowie. Jeśli dziecku nie zagraża widoczne bezpośrednie niebezpieczeństwo, porozmawiaj z nim o narkotykach innym razem, gdy nie będzie pod ich wpływem. Staraj się zachować spokój i nie oskarżać dziecka, skoncentruj się na dziecku i jego uczuciach.

## O narkotykach trzeba zacząć rozmawiać wcześniej

Ważne jest, aby zacząć rozmawiać o narkotykach wcześniej. Niektórzy rodzice/opiekunowie boją się, że to może zachęcić dziecko do spróbowania narkotyków. Unikanie rozmów o narkotykach nie uchroni dziecka. Dzieci dowiadują się w jakiś sposób o narkotykach jeszcze w szkole podstawowej. Prawdopodobne jest, że na tym wczesnym etapie dzieci lepiej przyjmują informacje o niebezpieczeństwach związanych z narkotykami. Bardzo ważne jest, aby dziecko wiedziało o zagrożeniach związanych z używaniem narkotyków, alkoholu oraz substancji lotnych (np. rozpuszczalników). Dokładne informacje i wsparcie pomogą dziecku podejmować właściwe decyzje. Nie gwarantuje to, że dziecko nie będzie niczego zażywało, ale zwiększa szanse dokonania przez dziecko świadomego wyboru.

## Używanie narkotyków i alkoholu przez rodziców

Używanie narkotyków i alkoholu przez dorosłych członków rodziny może mieć poważny wpływ na opiekę i dobro dzieci. Jako zaniepokojona osoba z zewnątrz, możesz się skontaktować z jedną z wymienionych tu organizacji, aby się dowiedzieć, jak możesz pomóc.

„ Nie mogłam zrozumieć, dlaczego ramiona mojej 15-letniej córki były tak pokaleczone. Gdy się dowiedziałam, co robi, byłam wstrząśnięta. Ona po prostu chce zwrócić na siebie uwagę, prawda? „

# Zaburzenia odżywiania i samookaleczanie



## NIEMOJĄCE SYGNAŁY

Należy zwracać uwagę na obrażenia takie jak rany cięte, oparzenia i sińce. Dziecko może się starać je ukrywać. Osoby cierpiące na anoreksję: nadmierne chudnięcie, unikanie jedzenia przy jednoczesnym obsesyjnym zachowaniu na tym punkcie, mnóstwo ćwiczeń fizycznych. Osoby cierpiące na bulimię: napady objadania się.



## Co Robić

Staraj się dowiedzieć, czy Twoje dziecko się celowo rani. Zastanów się nad możliwymi przyczynami, aby móc porozmawiać o problemach i znaleźć sposoby ich rozwiązania. Nie można nikogo zmusić do jedzenia, ale można dać dziecku możliwość rozmawiania o problemach. Zapewnij dziecku, że może liczyć na Twoją pomoc, cokolwiek by się działo.



## Co Mówić

Będzie to dla Ciebie wstrząs, ale staraj się nie osądzać dziecka, nie okazywać złości i nie próbować zmuszać dziecka do zaprzestania. Staraj się skłonić dziecko do rozmowy o problemach, które mogą wywoływać te zachowania. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać z Tobą, spróbujcie porozmawiać jako rodzina lub staraj się zachęcić dziecko do rozmowy z kolegą/koleżanką, z kimś z krewnych, nauczycieli lub z pracownikiem socjalnym.



## ZAPOBIEGANIE

Młodzi ludzie, którzy się umyślnie ranią czują się samotni i niekochani. Poświęcaj dziecku czas na rozmowy, rozmawiajcie o problemach i zapewnij dziecku, że może liczyć na Twoją pomoc. Twoje wsparcie poprawi samoocenę dziecka. Zaburzenia odżywiania częściej dotyczą dziewczynki w wieku dorastania.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Lekarz rodzinny
- ChildLine (linia pomocy dla dzieci i młodzieży) 0800 1111
- The Samaritans (organizacja oferująca wsparcie emocjonalne) 08457 90 90 90
- YoungMinds (organizacja działająca na rzecz poprawy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży) 0808 802 5544
- Serwis porad medycznych NHS Direct 0845 4647

- **Kontrolowanie jedzenia to sposób kontrolowania własnego życia**
- **Samookaleczanie i zaburzenia odżywiania to objawy głębszych problemów**
- **Staraj się zrozumieć, dlaczego Twoje dziecko to robi**
- **Dowiedz się, jak możesz dziecku pomóc**

## rozumieć i wspierać

- Samookaleczanie lub autoagresja może przybierać wiele form, takich jak: cięcie skóry, powodowanie oparzeń, bicie, kompulsywne skubanie skóry, uderzenia w głowę lub przedawkowywanie jakichś substancji.
- Dla młodych ludzi, którzy umyślnie się ranią jest to często sposób reagowania na problemy takie jak depresja, nękanie, przemoc lub czucie się niekochanym.
- Samookaleczanie nie wynika po prostu z chęci zwrócenia na siebie uwagi, najczęściej wykonywane jest w samotności i utrzymywane w tajemnicy. To znak, że osoba potrzebuje pomocy. Ludzie, którzy się umyślnie ranią zwykle mają niską samoocenę.
- Młody człowiek, który świadomie uszkadza własne ciało nie może sobie po prostu postanowić, że przestanie – potrzebuje pomocy.
- Istnieją dwa główne rodzaje zaburzeń odżywiania: anorexia nervosa i bulimia nervosa. Pożywienie jest traktowane jako sposób radzenia sobie z problemami.
- Osoby cierpiące na anoreksję ważą co najmniej o 15% mniej niż powinny.
- Osoby cierpiące na bulimię utrzymują zwykle wagę ciała jedząc w ukryciu.
- Wiele z tych osób czuje, że przyjmowany pokarm to jedyne nad czym mają kontrolę.
- Chorzy na anoreksję to często ludzie sukcesu, niezdolni do wyrażania uczuć, o niskim poczuciu własnej wartości, czują nienawiść do samych siebie, mają poczucie winy, chcą wyglądać jak ludzie w kolorowych pismach.

## Jak można pomóc

- Jeśli rodzic wie, że jego dziecko celowo się rani lub cierpi na zaburzenia odżywiania, normalne są uczucia smutku, złości i bezsilności.
- Nastolatek potrzebuje zrozumienia i wsparcia ze strony rodziców.
- Słuchaj tego, co dziecko Ci mówi bez osądzania, staraj się dowiedzieć, jaki jest rzeczywisty problem.
- Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko cierpi na anoreksję lub bulimię, potrzebna jest pomoc.
- Jeśli autoagresja jest sposobem radzenia sobie z problemami, trzeba znaleźć inne sposoby.
- Trzeba dziecku pomóc nauczyć się radzić ze stresem i unikać sytuacji, które wywołują czynności autodestrukcyjne.
- Jeśli dziecku trudno jest rozmawiać o swoich uczuciach z Tobą, staraj się namówić je do rozmowy z innym członkiem rodziny, z kolegą/koleżanką, nauczycielem, wychowawcą młodzieży lub pracownikiem socjalnym.
- Dopilnuj, aby dziecko, które się celowo rani miało dostęp do środków pierwszej pomocy, aby móc opatrywać rany i zapobiegać infekcjom. Jeśli jakaś rana wygląda na poważną lub jeśli dziecko przyjęło nadmierną dawkę jakichś środków, nawet niewielką, zadzwoń pod numer 999.
- Udaj się do lekarza. W przypadku samookaleceń lekarz może doradzić dziecku inne sposoby radzenia sobie ze stresem. W przypadku anoreksji lub bulimii można omówić z lekarzem sposoby dalszego leczenia.
- Młodym osobom, które się celowo ranią może pomóc indywidualna psychoterapia, grupy wsparcia oraz wsparcie praktyczne.

STRONY INTERNETOWE [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) • [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org) • [www.b-eat.co.uk](http://www.b-eat.co.uk)  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) • [www.nshn.co.uk](http://www.nshn.co.uk) • [www.thesite.org](http://www.thesite.org)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Wymuszone małżeństwa

// *Mieliśmy kilka spotkań z inną rodziną w sprawie wydania naszej córki za mąż. Ale ostateczna decyzja będzie należała tylko do córki – zmuszanie jej do tego byłoby absolutnie niewłaściwe. Przecież chcę, żeby była szczęśliwa.* //



## NIEMOJĄCE SYGNAŁY

Oznaki, że ktoś z Twojego otoczenia planuje wymuszenie małżeństwa mogą być następujące: osoba ta nie pozwala swojemu dziecku wychodzić z domu albo uczęszczać do szkoły „dla jego/jej własnego dobra”; mówi, że rozmawiała z kimś mieszkającym za granicą o możliwości małżeństwa z jej dzieckiem; wymyśla pretekst do zabrania swojego syna lub córki za granicę, np. odwiedzić chorej babci lub wesele kogoś z krewnych.



## CO ROBIĆ

W razie obaw, że ktoś może zostać zmuszony do małżeństwa za granicą, można się skontaktować poufnie z dziełem ds. wymuszonych małżeństw (*Forced Marriage Unit*) przy Ministerstwie Spraw Zagranicznych (*Foreign Office*). Lub jeśli wymuszone małżeństwo ma zostać zawarte w Wielkiej Brytanii, należy zadzwonić na policję.



## CO MÓWIĆ

Jeśli usłyszysz, że jakiś rodzic mówi o planach zmuszenia swojego dziecka do małżeństwa, wyjaśnij, jakie szkody dla zdrowia i szczęścia dziecka mogłoby to spowodować. Niektórzy uzasadniają wymuszone małżeństwa względami religijnymi, ale wszystkie główne religie potępiają tę praktykę.



## ZAPOBIEGANIE

Z im większą liczbą osób w swojej społeczności rozmawiasz o tej kwestii, tym lepiej. Dopóki nie zostaną zmienione przepisy prawne i wymuszone małżeństwa nie zostaną w Wielkiej Brytanii zakazane prawnie, ludzie muszą sami wyjaśniać innym, dlaczego takie małżeństwa to nie jest dobra sprawa.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Childline (linia pomocy dla dzieci i młodzieży) 0800 1111
- NSPCC (organizacja przeciwdziałająca okrucieństwu wobec dzieci) 0800 800 5000
- Choices Helpline (infolinia promująca wolność wyboru) 0800 5999 818
- Foreign Office Forced Marriage Unit (Wydział ds. wymuszonych małżeństw przy Ministerstwie Spraw Zagranicznych) 020 7008 0151

- **Gdy ktoś jest zmuszany do małżeństwa, nie ma wyboru, czy chce zawrzeć to małżeństwo**
- **Wymuszone małżeństwa mogą dotyczyć zarówno dziewcząt, jak i chłopców, ale zwykle zdarza się to dziewczętom**
- **Wymuszone małżeństwa nie są w Wielkiej Brytanii zakazane prawnie, ale rząd rozważa wprowadzenie zmian w przepisach**
- **Osoby zmuszone do małżeństwa mogą popaść w depresję, gdyż nie są szczęśliwe**

## prawo wyboru

Małżeństwa kojarzone to tradycja praktykowana od stuleci. Dwie rodziny spotykają się i rozważają możliwość małżeństwa, a młodzi ludzie z obu rodzin decydują następnie, czy chcą się pobrać. Ale małżeństwa wymuszone to coś innego – młodzi ludzie są zmuszani do małżeństwa, nawet jeśli tego nie chcą.

Zmuszane do małżeństwa są dziewczynki w wieku nawet 13 lat, ale może to dotyczyć także chłopców. Aby doprowadzić do małżeństwa, rodziny stosują często siłę fizyczną albo presję psychiczną. Rząd otrzymuje informacje o około 300 przypadkach rocznie, ale rzeczywista liczba jest prawdopodobnie wyższa, ponieważ wiele osób zmuszonych do małżeństwa boi się zwrócić o pomoc.

Część wymuszonych małżeństw jest zawierana w Wielkiej Brytanii. Czasami dziewczynka zostaje wysłana za granicę w odwiedziny do krewnych i zostaje tam zmuszona do wyjścia za mąż, czasami za mężczyzną o wiele starszego od siebie. Następnie może wrócić do Wielkiej Brytanii, a jej świeżo poślubiony mąż może tu również przyjechać, aby z nią zamieszkać. Czasami przyjeżdża z nim również jego rodzina.

Zmuszenie do małżeństwa to przeżycie traumatyczne i przerażające. Młoda kobieta w wymuszonym związku małżeńskim może być gwałcona dotąd, aż zajdzie w ciążę. Może się stać bardzo odizolowana i czuć, że nie ma nikogo, z kim mogłaby porozmawiać. Może popaść w depresję i mogą się u niej pojawić samookaleczenia, zaburzenia odżywiania, a nawet myśli samobójcze.

Wiele młodych kobiet w wymuszonych małżeństwach ma mniejsze szanse na pracę zawodową lub naukę na poziomie powyżej obowiązku szkolnego. Mogą mieć również duże ograniczenia w stylu życia – niektóre są trzymane w domu i nie wolno im wychodzić, kiedy zechcą.

Ale wielu rodziców, którzy zmuszają swoje dzieci do małżeństwa nie uważa, że postępują źle i często robią to ponieważ:

- Chcą chronić honor i reputację rodziny.
- Chcą kontynuować tradycje kulturowe lub religijne.
- Chcą zapobiec współżyciu seksualnemu dziecka przed ślubem.
- Dalsza rodzina naciska, aby to zrobili.
- Chcą dostać pieniądze od innej rodziny.

Wymuszone małżeństwa nie są sprzeczne z prawem Wielkiej Brytanii, ale wiele osób postrzega je jako naruszenie praw człowieka i możliwe, że rząd dokona zmian w przepisach prawnych. Kara więzienia grozi natomiast za przestępstwa związane z wymuszonymi małżeństwami, takie jak: napaść, uprowadzenie, zgwałcenie, a czasami również morderstwo. Były przypadki, że ojciec pozwolił synowi zamordować córkę, ponieważ przyniosła wstyd rodzinie uciekając przed wymuszonym małżeństwem – jest to tzw. zabójstwo honorowe (*Honour Killing*).



// Helen ma dziesięć lat – tyle co ja. Nie widziałam jej, ale ciągle rozmawiamy przez Internet. Jest naprawdę fajna i chce się ze mną spotkać jutro po szkole. Nie mogę się doczekać, żeby zobaczyć, jak wygląda! //

# Bezpieczeństwo w sieci



## NIEMOJĄCE SYGNAŁY

Spędzanie dużych ilości czasu po kryjomu w Internecie, zmiany w zachowaniu lub nastrojach dziecka, nieoczekiwane zachowania seksualne, zadawanie pytań o doświadczenia lub słowa związane z seksem, zostawianie materiałów pornograficznych, pamiętników, listów i emaili w miejscach, gdzie mogą zostać znalezione.



## Co Robić

Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko zostało narażone na jakikolwiek rodzaj wykorzystywania, spróbuj je skłonić, aby Ci o tym powiedziało. Zapewnij dziecko, że nie zrobiło nic złego i że będziesz je wspierał. W celu uzyskania dalszych porad i wsparcia skontaktuj się z wydziałem opieki społecznej, ośrodkami usług dla młodzieży i innymi stosownymi organizacjami.



## Co Mówić

Przekonaj dziecko, że wierzysz w to, co mówi, aby zbudować pomiędzy wami zaufanie. Wyjaśnij własnymi słowami, dlaczego takie rzeczy się zdarzają i staraj się, aby dziecko nie poczuło się zawstyżone lub niemądre w związku z tym, czego doświadczyło. Zapewnij dziecko, że będziesz je chronić przed krzywdą w przyszłości.



## ZAPOBIEGANIE

Staraj się wiedzieć, gdzie dziecko przebywa, znaj jego koleżanki/kolegów i rozkład dnia. Naucz dziecko ufać własnym odczuciom i zapewnij je, że ma prawo powiedzieć „NIE”, jeśli czuje, że coś jest niewłaściwe. Słuchaj uważnie obaw dziecka i okazuj wsparcie.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Referral and Assessment (Zespół ds. zgłoszeń i ocen) 01733 864180
- Child and Domestic Abuse Investigation Unit (Dział dochodzeniowy ds. przemocy wobec dzieci i innych członków rodzin) 0845 456 4564
- Childnet International (organizacja działająca na rzecz bezpieczeństwa dzieci w Internecie) 020 7639 6967
- Child Exploitation and Online Protection Centre (organizacja ds. bezpieczeństwa internetowego i przeciwdziałania wykorzystywaniu dzieci) 0870 000 3344

- Wykorzystywanie ma negatywny wpływ na dzieci
- Pedofile szybko zaczęli używać Internetu jako narzędzia i mają dużą wprawę w zjednywaniu sobie dzieci
- Dzieci są ciekawe „dorosłego” świata, ale istnieją środki, które można zastosować, aby chronić dziecko przed zagrożeniami w sieci i umożliwić mu jak najpełniejsze korzystanie z Internetu w bezpieczny sposób
- Trzeba być wyczulonym na zmiany w zachowaniu dziecka. To dorośli mają za zadanie wykrywać oznaki wykorzystywania seksualnego

## nowa technologia, stary problem

### Zagrożenia związane z Internetem

Internet stanowi użyteczne narzędzie dla ludzi dążących do wykorzystywania dzieci. Z przypadków pojawiających się ostatnimi czasy w wiadomościach widać, że pedofile mogą korzystać z czatów internetowych, aby zaprzyjaźniać się dziećmi. Następnie „przygotowują” dziecko do wykorzystania – albo za pomocą samego Internetu, albo po umówieniu się z dzieckiem na osobiste spotkanie. Ofiary często myślą, że rozmawiają przez Internet z innymi dziećmi, ponieważ nie mogą zobaczyć, z kim naprawdę rozmawiają.

Pornografia internetowa może spowodować urazy psychiczne u dzieci, które zobaczą takie materiały. Ale co jeszcze gorsze, Internet to narzędzie, za pomocą którego źli dorośli uzyskują i udostępniają innym pornograficzne obrazy osób nieletnich. Niestety jest duży popyt na tego typu obrazy, więc producenci pornografii wkładają dużo wysiłku w działania służące zaangażowaniu dzieci wbrew ich woli.

### Jak zapewnić bezpieczeństwo w sieci

Istnieją sposoby, aby zapewnić dziecku większą ochronę i zadbać o to, aby Internet był bezpiecznym miejscem do nauki i zabawy.

Zapytaj swojego dostawcę usług internetowych lub miejscowego specjalistę w obsłudze komputerów o programy do kontroli rodzicielskiej, które mogą zablokować dostęp dziecka do stron internetowych zawierających materiały seksualne lub inne szkodliwe treści. Metody te nie gwarantują całkowitego zabezpieczenia, jednak zapewniają pewien stopień ochrony.

Dowiedz się jak najwięcej o Internecie. Tak samo jak uczy się dzieci o niebezpieczeństwach związanych z nieznajomymi, ostrzeż dziecko przed zagrożeniami w Internecie i ustal ogólne zasady dotyczące czasu spędzanego przez dziecko w sieci. O ile to możliwe, nie pozwalaj dziecku na korzystanie z Internetu w samotności, a przynajmniej zapewnij sobie dostęp do komputera dziecka. Zadbaj o to, aby dziecko wiedziało, że nigdy nie powinno się wybierać na spotkania z kolegami/koleżankami poznanymi przez Internet bez zaufanej dorosłej osoby.

Zwracaj uwagę na oznaki potencjalnego wykorzystywania lub molestowania. Niektóre z tych oznak są często zupełnie niewinne, ale należy zwracać uwagę na zmiany w nastrojach i zachowaniu dziecka, bezsenność lub moczenie nocne, sińce lub inne ślady na ciele, problemy w szkole, ucieczki lub celowe ranienie własnego ciała oraz posiadanie materiałów pornograficznych. Zwracaj szczególną uwagę na wszelkie nowe znajomości dziecka ze starszymi osobami, zarówno mężczyznami, jak i kobietami.

Jeśli dziecko doznało wykorzystywania, czy to w stopniu lekkim, czy też poważnym, koniecznie trzeba okazać dziecku stuprocentowe wsparcie, wyjaśnić, że to nie jego wina oraz że będziesz mu pomagać i je chronić bez względu na to, co się dzieje.

### Kontakt

Miejscowe jednostki policji i wydziały władz lokalnych ds. dzieci zatrudniają specjalistyczne zespoły osób posiadających specjalne przygotowanie do zwalczania tych form wykorzystywania i w połączeniu z wydziałem opieki społecznej mogą zapewnić wsparcie i dzieciom i rodzicom.

# Zaginienia

// *Gdy córka ucieka, to był dla mnie szok, chociaż – patrząc z perspektywy czasu – była większym samotnikiem, niż jej brat. Teraz wiem, że dość często opuszczała szkołę. Przystaliśmy rozmawiać, gdy wprowadził się do nas mój partner, ale wcześniej byliśmy ze sobą bardzo blisko.* //



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Czasami nie ma żadnych znaków, ale czy Twoje dziecko wydaje się nieszczęśliwe? Czy masz pewność, że nie wagaruje ze szkoły? Czy w rodzinie zaszło coś, o czym nie rozmawialiście z dzieckiem?



## Co Robić

Jeśli podejrzewasz, że dziecko może opuszczać lekcje, porozmawiaj z personelem szkoły lub z urzędnikiem do spraw socjalnych w oświacie (*Education Welfare Officer*). Jeśli dziecko zniknie i nie wiesz, gdzie jest, skontaktuj się z policją.



## Co Mówić

Zadbaj o to, aby dziecko wiedziało, jak bardzo jest dla Ciebie ważne. Gdy musisz dziecko skarcić, podkreśl, że to jego zachowanie stanowi problem, a nie cała jego osoba. Jeśli w rodzinie stało się coś złego, nie dopuść do tego, aby dziecko myślało, że to jego wina.



## ZAPOBIEGANIE

Zwracaj uwagę na wszelkie niewytłumaczone zmiany w zachowaniu dziecka. Spędzaj z dzieckiem czas i okazuj zainteresowanie jego życiem i zmartwieniami. Czy wiesz, z kim dziecko się koleguje? Zwracaj szczególną uwagę na korzystanie z Internetu i „czatów”.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Attendance Service (Education) (Urząd ds. frekwencji szkolnej) 01733 863684
- Policja Peterborough 0845 456 4564
- Missing People (organizacja pomagająca osobom zaginionym i poszukującym zaginionych) 0800 700 700
- Message Home (serwis umożliwiający poszukiwanym przekazanie wiadomości rodzinie) 0800 700 740

- **Poświęcaj dziecku czas na rozmowy o jego problemach – nawet jeśli musisz je skarcić**
- **Ty wiesz, jak ważne jest dobre wykształcenie – przekonaj o tym swoje dziecko**
- **Pozwalaj na nieobecność dziecka w szkole tylko z powodu choroby – nie z powodu wycieczek ani wyjść na zakupy**
- **Rozmawiaj szczerze o tym, co się dzieje w rodzinie**
- **Zwracaj uwagę na wczesne sygnały, że dziecko może być nieszczęśliwe i porozmawiaj o tym z personelem szkoły**
- **Dostępna jest pomoc – nie wstydz się i nie bój o nią poprosić**

## ucieczka z domu i ze szkoły

Zgodnie z prawem, rodzice mają obowiązek dopilnować, aby ich dzieci otrzymywały odpowiednie kształcenie w pełnym wymiarze czasu. Rodzice podlegają odpowiedzialności karnej, jeżeli ich dzieci nie uczęszczają do szkoły systematycznie i punktualnie. Dzieci, które opuszczają zajęcia szkolne o wiele częściej mają problemy w nauce i uzyskaniu zatrudnienia lub miejsca na uczelni, jakich by sobie życzyły. Często trudniej jest im zawierać i utrzymywać przyjaźnie, a za to o wiele łatwiej wpaść w problemy w szkole i poza szkołą. Jeśli dziecko opuszcza lekcje lub zajęcia szkolne, istnieje większe ryzyko, że zetknie się dorosłymi lub innymi osobami małoletnimi, które mogą je skrzywdzić.

Dzieci, które regularnie wagarują ze szkoły robią to często, ponieważ czymś się martwią. Być może po drodze do szkoły lub ze szkoły dzieje się coś, co wywołuje niepokój dziecka. Być może dziecko jest ofiarą nękania, może uważa niektóre lekcje lub przedmioty za zbyt trudne (lub zbyt łatwe) albo może ma problemy z odrabianiem prac domowych.

Czasami dziecko niechętnie wychodzi z domu, ponieważ się martwi, że coś się może stać jego rodzicowi, gdy ono będzie w szkole.

Ucieczki z domu zdarzają się dzieciom z wszelkiego rodzaju środowisk z wielu różnych powodów. Wielu z nas z pewnością pamięta planowanie ucieczki gdy byliśmy młodszy, ponieważ czuliśmy, że nie radzimy sobie z problemami, że nikomu na nas nie zależy lub dlatego, że zostaliśmy niesprawiedliwie potraktowani. Zwykle gdy dziecko rzeczywiście zniknie z domu, ucieczka trwa tylko przez bardzo krótki okres czasu – zwykle do chwili, gdy dziecko uzna, że rodzice zauważyli. Uciekinier pojawia się często u kogoś ze znajomych lub krewnych.

Gdy dziecko ucieka, nie robi tego po prostu z nieposłuszeństwa – próbuje nam dać do zrozumienia, że jest nieszczęśliwe lub próbuje się dowiedzieć, na ile naprawdę nam na nim zależy.

Jeśli dziecko zniknie i nie wiesz, gdzie jest, zawiadom policję.



# Pozytywne wychowanie a poczucie własnej wartości

// *Niektóre z moich koleżanek narzekają, że ich rodzice są zbyt zajęci i nie mają dla nich czasu. Ale moja mama jest super – zawsze znajduje czas, żeby z nami rozmawiać o różnych rzeczach i sprawia, że czujemy się ważni – wiem, że mogę z nią rozmawiać o wszystkim.* //



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Może nie być żadnych oznak. Czy Twoje dziecko dobrze się odżywia? Czy ma wystarczająco dużo wysiłku fizycznego? Czy są jakieś zmiany w zachowaniu? Czy dziecko próbuje Ci coś powiedzieć?



## Co Robić

Okazuj aktywne zainteresowanie i wykształć dobrą więź z dzieckiem, zanim osiągnie wiek dojrzewania. Prowadź zdrowy styl życia. Spędzajcie razem czas na różnych zajęciach.



## Co Mówić

W przypadku młodszych dzieci, wyznacz granice. W przypadku nastolatków, pamiętaj, że to Ty masz kontrolę. Nawet jeśli w odpowiedzi usłyszysz tylko burknięcie, nie rezygnuj z prób komunikacji.



## ZAPOBIEGANIE

Okaż trochę szaleństwa! Spędzaj z dzieckiem czas na dobrej zabawie. Zachęcaj dziecko do rozwijania pozytywnych przyjaźni i zainteresowań poza domem. Wysłuchuj uważnie punktu widzenia dziecka. Pomagaj dziecku przemyślać wybory.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Connexions (organizacja świadcząca usługi dla młodzieży) 01733 846500
- Ormiston Community Support (organizacja wspierająca rodziny osób przebywających w więzieniu) 01733 236830
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222

- Dzieci muszą się czuć bezpieczne, kochane i cenione – to stanowi podstawę poczucia własnej wartości i pewności siebie
- Zauważanie i nagradzanie dobrego postępowania to najlepszy sposób wpływania na zachowanie dziecka
- Miej realistyczne wymagania wobec dziecka
- Rodzice i opiekunowie muszą ze sobą współpracować i być konsekwentni
- Słuchaj i rozmawiaj ze swoim dzieckiem – warto jest rozmawiać!
- Spędzaj z dzieckiem czas na zajęciach, które oboje lubicie – niech to będzie dobra zabawa!

*niech dziecko czuje się świetnie!*

Pozytywne wychowanie polega na wydobywaniu najlepszych cech dziecka poprzez słuchanie i rozumienie, chwalenie i zachęcanie do wysiłku, zauważanie i nagradzanie dobrego zachowania oraz wspólne spędzanie czasu na zajęciach, które oboje lubicie.

W staraniach wychowawczych często łatwo jest wskazywać, co dziecko robi źle, a nie zauważać tego, co robi dobrze. W ten sposób nieświadomie akcentujemy negatywne, niepożądane zachowania, zamiast zachowań dobrych, które chcielibyśmy w dziecku wykształcić. Może to również osłabić więź rodzica z dzieckiem. Uwaga i pochwały rodziców to dla dzieci jeden z najbardziej motywujących czynników, dlatego też trzeba się nim posługiwać we właściwym kierunku! Nie tylko wpłynie to na zachowanie dziecka w pozytywny sposób, ale sprawi również, że dziecko będzie się czuło szczęśliwe, kochane, chciane i bezpieczne, a to fundament pewności siebie i poczucia własnej wartości na całe życie.

Poczucie własnej wartości stanowi najlepszą ochronę dziecka przed presją rówieśników. Rodzice mogą wzmacniać poczucie własnej wartości dziecka na wiele sposobów, na przykład stanowiąc dobry wzór do naśladowania, wyrażając konstruktywne i celne opinie, rozpoznając i prostując błędne przekonania dziecka oraz będąc spontanicznymi i kochającymi. Dbaj o dobre samopoczucie dziecka!

Nastolatki muszą się nauczyć podejmować własne decyzje i zaakcentować swoją niezależność od rodziców. Niestety ich decyzje mogą się czasem nie zgadzać z decyzjami rodziców. Dlatego też napięcia to

rzecz normalna. Wybierz bitwy, na których Ci zależy i daj się pokonać w innych! Okazuj życzliwość i wsparcie, powiedz dziecku, że też przez to przechodziłeś(aś) i że zawsze może z Tobą porozmawiać. Największym zmartwieniem dla nastolatków są obawy, czy to, co się z nimi dzieje jest normalne. Pamiętaj, aby udzielić dziecku praktycznych informacji na temat zmian zachodzących w organizmie i uspokoić dziecko, że jego rozwój fizyczny jest zupełnie normalny.

Troska o zdrowie dziecka to zadanie, które wielu rodziców wykonuje bez namysłu. Czy chodzi o zachęcanie dziecka do mycia zębów, czy też o zwracanie uwagi na higienę osobistą, rodzic jest ważnym źródłem informacji i porad oraz znaczącym wzorem do naśladowania.

Ważną częścią życia każdego człowieka jest odżywianie się. Zachęcanie dziecka do zdrowego odżywiania nie oznacza odmawiania produktów, które lubi. Zdrowe odżywianie to zróżnicowana, zrównoważona dieta i spożywanie wielu różnych rodzajów żywności. Młodsze dzieci często nie chcą jeść jakichś pokarmów, a nastolatki mają czasem przejściowe kaprysy jedzeniowe. Jest to normalne. Ale niektóre problemy z odżywianiem są poważniejsze i jeśli zauważysz niepokojące oznaki, zwróć się po radę do pracownika służby zdrowia.

# Bezpieczniejszy sen

// To chyba koszmar  
prześladujący każdego młodego  
rodzica. Ale dzięki kilku prostym  
wskazówkom wszyscy śpiamy  
teraz trochę lepiej. //

- Zawsze układaj niemowlę do snu na plecach i w taki sposób, aby nóżki znajdowały się przy samej krawędzi łóżeczka
- Niemowlęta nie potrafią regulować temperatury swojego ciała – pilnuj, aby dziecko się nie przegrzewało
- Zadbaj o to, aby łóżeczko dziecka stanowiło bezpieczne miejsce do snu
- Nie dopuszczaj do kontaktu niemowlęcia z dymem tytoniowym

## zmniejszanie ryzyka śmierci łóżeczkowej

### Pozycja do snu: na plecach

Niemowlę należy zawsze układać do snu na plecach, chyba że otrzymasz inne zalecenia od specjalistów medycznych. Dowiedziono, że ma to duże znaczenie dla zapewnienia bezpieczeństwa dziecka w czasie snu. Nigdy nie dopuszczaj do tego, aby maluch zasnął oparty o poduszkę na kanapie lub fotelu i nie pozwalaj, aby ktoś zasypiał w czasie, gdy opiekuje się dzieckiem.

### Najbezpieczniejsze miejsce

Dobrze zaprojektowane i stabilne łóżeczko znajdujące się w pokoju rodziców to zdecydowanie najbezpieczniejsze miejsce do snu dziecka w ciągu pierwszych sześciu miesięcy życia. Powinno być proste i niezagracone – unikaj prześcieradeł ceratowych, ochraniaczy, gniazdek, klinków, wałków oraz wszelkich wstążek i karuzeli/zawieszek, w które dziecko mogłoby się zaplątać. Materac powinien być dość twardy, płaski i czysty z bezpieczną, nieprzemakalną powłoką, na przykład z PCW. Zaściel materac pojedynczym czystym prześcieradłem i upewnij się, że pomiędzy materacem a bokami łóżeczka nie ma szpar, w które dziecko mogłoby się stoczyć lub zaplątać.

### Temperatura

Niemowlęta mają skłonność do przegrzewania się, co jest znanym czynnikiem zwiększającym ryzyko śmierci łóżeczkowej. Staraj się utrzymywać w pokoju temperaturę pomiędzy 16°C a 20°C. Unikaj kołder, pierzyn i poduszek do skończenia przez dziecko jednego roku – zamiast tego dawaj dziecku jedną

lekką warstwę ubrania lub pościeli więcej niż sama masz na sobie. Nigdy nie stosuj termoforów ani koców elektrycznych i zawsze układaj dziecko z nóżkami tuż przy dolnej krawędzi łóżeczka, aby nie mogło się przesunąć w dół pod kocykiem. Ogólnie staraj się nie zakrywać twarzy ani główki dziecka w pomieszczeniach.

### Spanie z dzieckiem

Jeśli bierzesz niespokojne niemowlę do swojego łóżka, unikaj wszelkich leków i substancji, które mogą powodować sen twardszy niż zwykle, w tym alkoholu. Pamiętaj, że gdy niemowlę śpi obok Ciebie, już jest mu cieplej, tak że jeśli zaśnie pod Twoją kołdrą, może mu być za gorąco. Miej też na uwadze fakt, że zdrowie dziecka jest bardziej zagrożone, jeśli któreś z rodziców pali tytoń.

### Czyste powietrze

Nigdy nie pozwalaj, aby ktoś palił tytoń w pobliżu niemowlęcia i jeśli Ty sama lub Twój partner jesteście palaczami, powinniście się poważnie zastanowić nad korzyściami płynącymi z rzucenia palenia. Wiadomo, że dym tytoniowy jest obecny w oddechu palacza przez dość długi okres czasu od spalania papierosa.

### Kontakt

Jeśli dziecko wydaje się niezdrowe lub jeśli masz jakiegokolwiek obawy związane z bezpieczeństwem podczas snu lub śmiercią łóżeczkową, zwróć się niezwłocznie po poradę medyczną.



#### NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Zespół nagłego zgonu niemowląt, inaczej śmierć łóżeczkowa (*cot death*) występuje coraz rzadziej. Większość zgonów zdarza się u niemowląt poniżej sześciu miesięcy życia. Nie ma wyraźnych sygnałów ostrzegawczych, dlatego też decydujące znaczenie mają działania zapobiegawcze.



#### Co Robić

Zapoznaj się z omówionymi tutaj środkami zapobiegawczymi i podejmij wszelkie konieczne kroki, aby stworzyć bezpieczne środowisko dla swojego dziecka.



#### Co Mówić

Dopilnuj, aby wszystkie osoby zaangażowane w opiekę nad dzieckiem były świadome niebezpieczeństwa śmierci łóżeczkowej, zwłaszcza jeśli palą tytoń. W razie wątpliwości jakie działania podjąć, niezwłocznie zwróć się po poradę medyczną.



#### ZAPOBIEGANIE

Postępuj zgodnie z przedstawionymi środkami zapobiegawczymi. Przez pierwszych sześć miesięcy życia trzymaj łóżeczko dziecka w swoim pokoju – w ten sposób łatwiej jest monitorować środowisko i ułożenie dziecka podczas snu.



#### INFORMACJE KONTAKTOWE

- Cruse Peterborough 01733 348439
- Lekarz rodzinny, położna, pielęgniarka środowiskowa lub serwis NHS Direct
- Serwis porad medycznych NHS Direct 0845 4647
- Cruse Bereavement Care (wsparcie dla osób w żałobie) 0844 477 9400
- The Compassionate Friends (organizacja oferująca wsparcie rodzinom w żałobie) 0845 123 2304

STRONY INTERNETOWE [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)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Separacja i rozwód

// Gdy się rozeszliśmy bardzo trudno mi było myśleć o potrzebach dzieci. Chciało mi się tylko zwinąć w kłębek i płakać. Żałuję, że nie rozmawiałam wtedy z nimi więcej, bo wiem, że wszystkie bardzo to przeżyły. //



## NIEMOJĄCE SYGNAŁY

Mówienie przykrych rzeczy lub kłócenie się z partnerem przy dzieciach sprawi im tylko ból. Starajcie się zachowywać spokój, gdy robicie ustalenia na przyszłość, gdyż sposób postępowania rodziców ma duży wpływ na przyszłość dzieci. Dziecko może stanąć po stronie jednego rodzica lub może się stać skryte i zamknięte w sobie.



## Co Robić

Wyjaśnijcie dzieciom, co się dzieje i jaki to będzie miało wpływ na ich życie. Okażcie, że ich dobro jest ważne dla was obojga, słuchając ich życzeń i uczuć.



## Co Mówić

Dzieci często myślą, że to one są w jakiś sposób winne rozstania rodziców. Wyjaśnij, dlaczego się rozstajecie i zapewnij, że to nie ma nic wspólnego z żadnymi słowami ani zachowaniem dziecka. Zawsze dawaj dziecku możliwość wyrażenia uczuć i zmartwień.



## ZAPOBIEGANIE

Jeśli dojdzie do separacji lub rozwodu, staraj się, aby dzieci nie czuły się zranione, winne lub niekochane. Rozmawiajcie z nimi, aby rozumiały, dlaczego się rozstajecie oraz jak wpłynie to ich życie. Zapewnijcie dzieci, że oboje zrobicie wszystko, co w waszej mocy, aby ich życie toczyło się jak najnormalniej.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Talktime (wsparcie dla dzieci i młodzieży dotkniętych separacją lub rozwodem rodziców) 01733 568281
- Family Mediation Service (usługi mediacji w sprawach rodzinnych) 01733 347353
- Relate (poradnictwo dla par i rodzin) 0300 100 1234

- Rozstanie może być tak samo trudne dla dzieci, jak dla rodziców
- Rozmowy pomagają dzieciom zrozumieć, co się zmieni w ich życiu
- Zapewnijcie dzieci, że oboje nadal będziecie się o nie troszczyć
- Starajcie się nie namawiać dzieci do opowiadania się po czyjejs stronie

## to nie jest wina dziecka

Kiedy dochodzi do rozpadu związku, jest to trudne dla całej rodziny. Rodzice mogą myśleć, że lepiej jest starać się oszczędzić dzieciom szczegółów, ale prawda jest taka, że im więcej dziecko rozumie z tego, co się dzieje, tym łatwiej jest mu sobie z tym poradzić.

Jeśli to możliwe, powinniście wspólnie wyjaśnić dzieciom, co ma się stać i dlaczego. Powinniście się starać nie kłócić przy dzieciach i zapewniać je, że chociaż będziecie mieszkać oddzielnie, oboje nadal będziecie przy nich zawsze, kiedy będą was potrzebowały. Dzieci mogą mieć w tym czasie mieszane uczucia, mogą się czuć zranione, dezorientowane i niekochane. Oboje rodzice muszą być cierpliwi i skupiać się na potrzebach dzieci oprócz swoich własnych.

Dzieci często myślą, że rozstanie rodziców wynika w jakiś sposób z ich winy i że to one zrobiły coś złe. Dziecko może również myśleć, że jeśli w przyszłości będzie postępowało inaczej, rodzice mogą do siebie wrócić. Dzieci muszą zrozumieć, że to, co się stało nie jest ich winą.

Większość dzieci chce mieć kontakt z obojgiem rodziców, ale czasami dziecko może oceniać sytuację inaczej i może winić za rozstanie jedno z rodziców. Zdarza się, że dziecko staje po stronie jednego z rodziców. Powinno to minąć i po wyjaśnieniu faktów powinno być możliwe utrzymywanie dobrych relacji z obojgiem rodziców.

## Nauč się słuchać

Rozmawiaj z dziećmi i słuchaj, co mają do powiedzenia. Sposób zachowania rodziców przy rozstaniu jest ważny dla dobra dzieci. Staraj się zachęcić dzieci do wyrażania swoich uczuć i angażować je w podejmowanie decyzji dotyczących ich przyszłości. Oprócz obaw, że w pewien sposób traci jedno z rodziców, dziecko może się również martwić, że będzie musiało się przeprowadzić lub przenieść do innej szkoły, dlatego trzeba dziecku powiedzieć, jakie zmiany mogą być konieczne. Rozmawiaj z dziećmi na temat tego, z kim będą mieszkały, gdzie, oraz co jeszcze może się zmienić. Chociaż jest to trudny okres dla samych rodziców, dzieci również mają poczucie straty i krzywdy, dlatego trzeba je informować o tym, co się dzieje, aby łatwiej im było sobie radzić z ich własnymi uczuciami.

## Ustalenia na przyszłość

Jeśli rodzicom trudno jest ze sobą rozmawiać i osiągnąć porozumienie, można się zwrócić po pomoc do miejscowego ośrodka mediacji w sporach rodzinnych - *Family Mediation Service*.

STRONY INTERNETOWE [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) • [www.crusebereavementcare.org.uk](http://www.crusebereavementcare.org.uk) • [www.itsnotyourfault.org](http://www.itsnotyourfault.org) • [www.justice.gov.uk](http://www.justice.gov.uk)

E-MAIL [talktime@peterboroughfamilymediation.co.uk](mailto:talktime@peterboroughfamilymediation.co.uk)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)



# Klapsy

- Klapsy nie uczą dziecka samodyscypliny
- Bicie zwraca uwagę na złe zachowanie dziecka.
- Dzieci najlepiej uczą się otrzymując pochwały za to, co robią dobrze
- Jest wiele innych pozytywnych metod, które można stosować zamiast klapsów
- Bicie uczy dzieci zadawania bólu innym
- Gdy nauczy się dziecko samodyscypliny, klapsy stają się niepotrzebne

## wielka debata

Ważne jest, aby w miarę dorastania dzieci uczyły się, jak należy się zachowywać oraz jak kontrolować własne zachowanie. Rodzice mają bardzo ważne zadanie dawania dzieciom przykładu, aby pomóc im się tego nauczyć.

Uczenie dziecka od najmłodszych lat poprzez wyznaczanie granic i wyjaśnianie powodów tych granic pomaga wpajać samodyscyplinę. Dawanie klapsów, co stanowi kierowanie dzieckiem z zewnątrz, nie przynosi długotrwałych pozytywnych rezultatów. Co więcej, zwykle konieczne jest zwiększanie surowości klapsów, aby osiągnąć takie same rezultaty u coraz starszego dziecka. I tutaj łatwo można przekroczyć cienką granicę pomiędzy daniem klapsów a poważniejszym biciem.

Czy kiedykolwiek dałeś/dałaś klapsa swojemu dziecku? Wielu rodziców, którzy to czytają odpowie „tak”. Każdy rodzic doświadcza czasem frustracji z powodu swojego dziecka. W takich sytuacjach może dać dziecku klapsa pod wpływem chwili – ale jest to wtedy ujście dla frustracji rodzica, a nie skuteczny sposób wpływania na zachowanie dziecka.

Samo to, że wiele osób mogło uderzyć swoje dziecko nie oznacza, że jest to najlepszy sposób karania dziecka lub zapewnienia dobrego zachowania. Osoby, które twierdzą, że dawanie klapsów jest dopuszczalne argumentują, że nie powoduje to długotrwałych szkód i jest najbardziej bezpośrednią formą kary. O wiele bardziej skuteczniejsze i bezpieczniejsze jest dostrzeganie i nagradzanie dobrego zachowania dziecka, co motywuje dziecko do zachowań pożądanых przez rodziców.

Coraz mniej rodziców daje swoim dzieciom klapsy, a wielu z tych, którzy nadal to robią często stosuje tę metodę, ponieważ nie są przekonani, że inne metody są skuteczne.

W naszym społeczeństwie rodzicom nie wolno wyrządzać dzieciom szkód fizycznych, bez względu na jakiegokolwiek uzasadnienia indywidualne, kulturowe czy religijne. Dlatego też służby ochrony dziecka badają przypadki przemocy fizycznej wobec dzieci, aby zrozumieć, zapobiegać oraz wyjaśniać konsekwencje w razie dalszych incydentów.

// Czasami jestem na niego tak zdenerwowana, że mam chęć dać mu klapsa. Oczywiście tego nie robię, bo wiem, że to niczego nie rozwiąże. //



### NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Dziecko, które się wzdryga, gdy się boi, że zostanie uderzone. Dawanie dziecku klapsa w złości z pewną siłą, co z perspektywy czasu uznaje się za niepotrzebne. Powodowanie sińców i innych śladów na ciele dziecka.



### Co ROBIĆ

Jeśli niepokoi Cię to, że bijesz swoje dziecko lub że ktoś inny bije dzieci, zwróć się o pomoc do którejś z organizacji wymienionych w punkcie „Informacje kontaktowe”. Jeśli chodzi o kogoś, kogo znasz, zaproponuj praktyczną pomoc oraz propozycje innych rozwiązań.



### Co MÓWIĆ

Powiedz dziecku, że przekroczyło dopuszczalne granice lub złamało rodzinne zasady. Wykorzystuj ton głosu i wyrazy twarzy, aby pomóc dziecku zrozumieć. Wyjaśnij powody.



### ZAPOBIEGANIE

Ustal ogólną zasadę niebicia dziecka. Stosuj inne metody wychowawcze, ustal wyraźne granice i je wyjaśnij, bądź stanowczy(a) i konsekwentny(a), ignoruj błahe przypadki złego zachowania, a nagradzaj zachowania dobre (można na przykład stosować system gwiazdek).



### INFORMACJE KONTAKTOWE

- Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową
- Miejscowy ośrodek dziecięcy (Children's Centre)
- NSPCC (organizacja przeciwdziałająca okrucieństwu wobec dzieci) 0808 800 5000
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222

STRONY INTERNETOWE [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) • [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

// Nie wiedziałam, że można zajść w ciążę po pierwszym razie, mama mi nigdy nie powiedziała – myślałam, że wszystko będzie dobrze, ale nie jest, zupełnie nie wiem, co robić. //

# Ciąże nastolatek, zdrowie seksualne i nastoletni rodzice



## NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY

Nastoletnie dzieci nie zawsze mówią rodzicom, jeśli mają jakieś zmartwienie. Zapewnij dziecko, że zawsze chętnie go wysłuchasz.



## Co Robić

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko rozpoczęło współzycie seksualne, dopilnuj, aby wiedziało, gdzie może uzyskać odpowiednie informacje. Jeśli podejrzewasz, że Twoja córka może być w ciąży lub jeśli sama Ci powiedziała, że jest, dopilnuj, aby poszła do lekarza.



## Co Mówić

Rozmawiaj z córką o antykoncepcji. Uświadom syna, że ciąża to nie jest problem tylko dziewczyn.



## ZAPOBIEGANIE

Dopilnuj, aby Twoje nastoletnie dzieci znały i praktykowały zasady bezpiecznego seksu, aby zapobiec niechcianym ciążyom i infekcjom przenoszonym drogą płciową.



## INFORMACJE KONTAKTOWE

- Poradnia dla młodzieży (poniżej 25 lat, godz. 10.30-12.30 w soboty) 01733 466601
- Pracownik ds. reintegracji uczennic w ciąży/młodych matek 01733 863714
- Specjalna położna (dla dziewcząt poniżej 19 lat) 01733 557099
- Specjalna pielęgniarka środowiskowa 01733 557099
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222
- Family Planning Association (stowarzyszenie na rzecz planowania rodziny) 0845 310 1334
- British Pregnancy Advisory Service (organizacja doradczą ds. ciąży) 0845 730 4030
- Serwis porad medycznych NHS Direct (całodobowy) 0845 4647
- Lekarz rodzinny

STRONY INTERNETOWE [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)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

- Poruszaj kwestie seksu i związków
- Można powiedzieć „nie” i opóźnić rozpoczęcie współzycia seksualnego
- Trzeba rozmawiać o seksie, nawet jeśli wydaje się to trudne
- Staraj się nie osądzać, ale powiedz swojemu dziecku, jeśli uważasz, że naraża się na niebezpieczeństwo
- Dzieci uczą się na przykładach – na podstawie sposobu postępowania w rodzinie, opartego na wartościach, kulturze, wyznaniu i przekonaniach

## wychowanie zapobiegawcze

Dzieci i młodzież dowiadują się o seksie z gazet, czasopism i od kolegów. Sprzeczne wskazówki są dla dziecka niebezpieczne.

Edukacja seksualna nie powinna się kończyć na pojedynczej rozmowie. Jeśli rodzice otwarcie rozmawiają o seksie, nastolatki rozpoczynają współzycie seksualne później, niż ich rówieśnicy i częściej stosują antykoncepcję. Poza tym jeśli dorastające dzieci wiedzą, że mogą z rodzicami rozmawiać o seksie i swoich uczuciach, są bardziej skłonne zwrócić się do rodziców o pomoc, gdy jej potrzebują.

Przeciętny wiek rozpoczęcia współzycia seksualnego to 16 lat. Nie zawsze można powstrzymać dorastające dzieci przed seksem i wiele z nich to robi mimo wszystko. Rozmawiaj z dziećmi o seksie, ciąży, infekcjach przenoszonych drogą płciową oraz o sposobach zabezpieczenia się.

Szpitalne i niektóre apteki oferują bezpłatnie hormonalną antykoncepcję awaryjną dziewczętom w wieku 18 lat i poniżej.

### Nastoletni rodzice

Dowiedz się, do jakich zasiłków jest uprawnione Twoje nastoletnie dziecko. Wspieraj je, aby mogło się stać dobrym rodzicem – ale pozwalaj mu próbować własnych sposobów postępowania. Należy w jak największym stopniu angażować nastoletnich ojców.

### Jak można pomóc

Po narodzinach dziecka większość nastoletnich rodziców nadal mieszka ze swoimi rodzicami. Mogą chcieć opiekować się dzieckiem na swój własny sposób, ale nadal potrzebują wsparcia swoich rodziców.

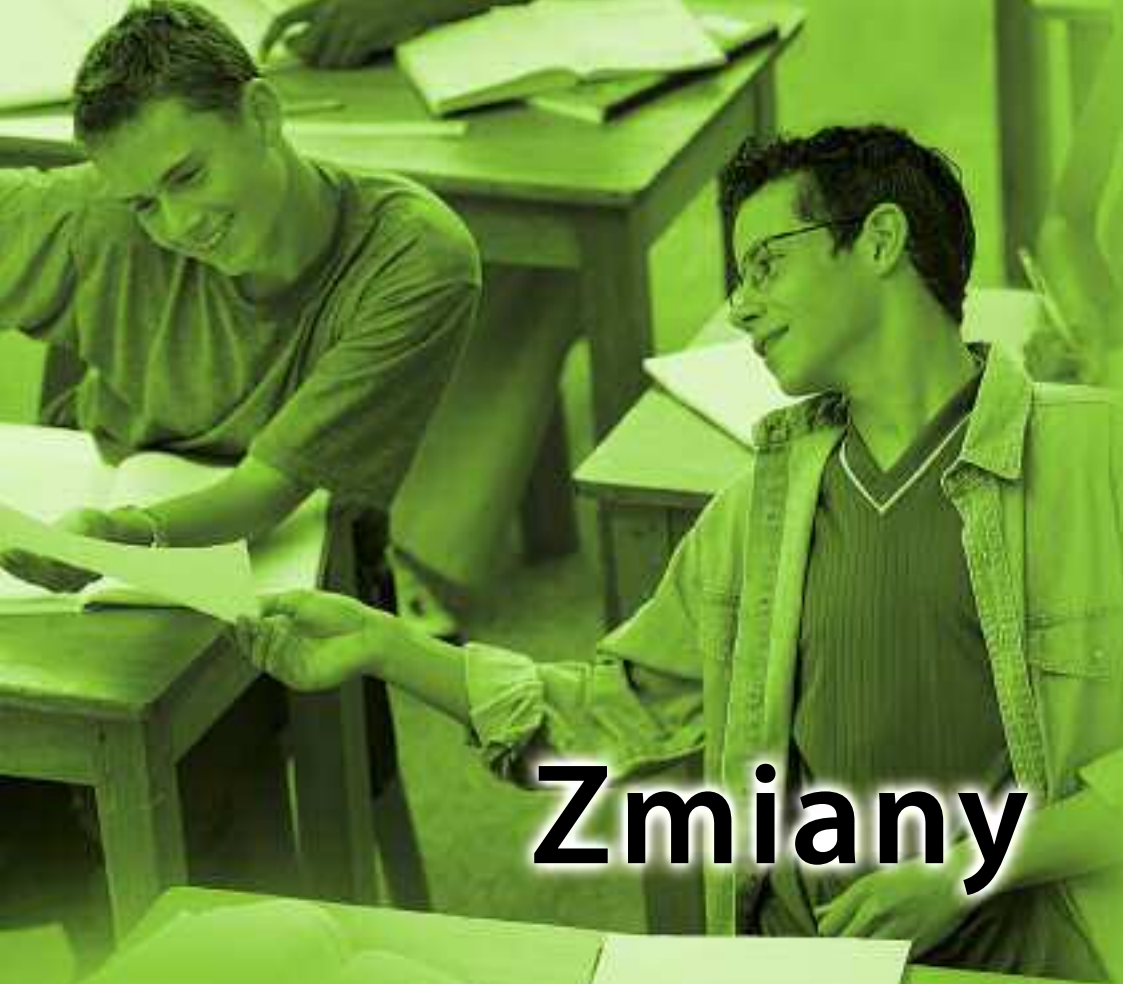
Jeśli młodzi rodzice nie są już parą, zachęcaj ojca do odwiedzania malucha i pomagaj młodym rodzicom we wspólnym podejmowaniu decyzji dotyczących ich dziecka.

Oferuj wsparcie, ale pozwalaj im podejmować własne decyzje (chyba że narażają życie dziecka na niebezpieczeństwo). Pomagaj kiedy możesz i dbaj o to, aby młoda matka się dobrze odżywiła i spała wtedy, kiedy śpi jej dziecko. Możesz pomóc znajdując informacje o grupach wsparcia w okolicy i zachęcając do zapoznania się z innymi nastoletnimi rodzicami.

### Wsparcie

Nastoletni rodzice mogą uzyskać wsparcie i porady na temat umiejętności wychowawczych, zdrowego odżywiania (i odpowiedniego karmienia niemowlęcia), zasiłków oraz powrotu do nauki, na szkolenia lub do pracy.

Młodzi rodzice powracający do nauki potrzebują również porad i pomocy w zapewnieniu opieki nad dzieckiem oraz w pokrywaniu kosztów dojazdów.



# Zmiany

// Gdy Liam zaczął chodzić do szkoły średniej, był to fascynujący okres dla niego – i dla nas też! Nie tylko on musiał się przyzwyczaić do całkiem nowego porządku zajęć – w całej rodzinie nastąpiły duże zmiany. //

- Przejście ze szkoły podstawowej do średniej to dla dziecka ogromna zmiana
- Zaczniij się zastanawiać, do której szkoły średniej chcesz posłać dziecko sporo wcześniej
- Zgromadź jak najwięcej informacji o nowej szkole dziecka
- Czasami może to być trudny okres również dla rodziców

## nowy etap w życiu

Wybieranie szkoły średniej dla dziecka może być bardzo stresujące dla rodziców. Pojawia się wiele pytań, na które trzeba odpowiedzieć i decyzji, które trzeba podjąć.

Zaczniij o tym myśleć, gdy dziecko jest w klasie piątej. W okresie jesiennym klasy szóstej rodzice otrzymują broszurę zatytułowaną „Przejście do szkoły średniej” (*Transfer to Secondary School*). Zgromadź jak najwięcej informacji o pobliskich szkołach. Udaj się na wieczory otwarte i przejrzyj ostatnie raporty Ofsted (urzędu ds. kontroli instytucji oświatowych), jeśli możesz. Decyzję powinno się oczywiście podjąć razem z dzieckiem. Do której szkoły ono chciałoby pójść? Zdarza się, że szkoła nie ma wystarczającej liczby miejsc dla wszystkich chętnych. Upewnij się, że wiesz, co się dzieje w takiej sytuacji.

Rozpoczęcie nauki w szkole średniej to duża zmiana w życiu ucznia. Dziecko jest przyzwyczajone do bycia najstarszym w swojej szkole, a wkrótce będzie należało do najmłodszych. Wszystko będzie całkiem nowe i dużo większe. Będzie więcej książek, więcej nauczycieli i więcej prac domowych.

Zmiana szkoły może być przerażająca, ale też fascynująca, tak więc okazuj dziecku mnóstwo wsparcia, aby mu to ułatwić. Dopilnuj, aby dziecko wiedziało, co się dzieje i podejmujcie decyzje wspólnie. Dobrze jest wcześniej odwiedzić szkołę z dzieckiem i poznać nauczycieli. Dowiedz się, kto jeszcze idzie do tej samej szkoły – może możecie pierwszego dnia wybrać się razem?

Gdy dziecko rozpocznie naukę w szkole średniej, będzie potrzebowało wielu rzeczy, więc postaraj się wcześniej na to przygotować – pomyśl o mundurku szkolnym (jeśli jest wymagany), torbie na książki, stroju gimnastycznym, artykułach papierniczych i potrzebnych sprzętach.

Rodzice mogą się martwić, jak ich pociecha sobie poradzi z nowymi kolegami i nowymi przedmiotami albo z presją bycia nastolatkiem. Prawdopodobnie z radością czekają na tę zmianę, ale może im być też trochę smutno, że dziecko dorasta i już ich tak bardzo nie potrzebuje – to naturalne, że takie uczucie się czasem pojawia.

Wsparcia i wskazówek przy wyborze szkoły średniej może udzielić specjalny doradca – *Choice Advisor*. Gdy zdecydujesz, które szkoły Cię interesują, należy wypełnić formularz podania (*Common Application Form*). Można złożyć podanie przez Internet lub na papierze. Należy to zrobić w okresie jesiennym na rok przed rozpoczęciem przez dziecko nauki w szkole średniej. Podanie należy złożyć przed wyznaczonym terminem, w przeciwnym razie dziecko może nie dostać miejsca w wybranej szkole. Informację o tym, czy dziecko zostało przyjęte rodzice otrzymują do dnia 1 marca. Jeśli dziecko nie otrzyma miejsca, można wnieść odwołanie od decyzji szkoły.



### NIEMOKOJĄCE SYGNAŁY

Dziecko może nie chcieć rozstać się ze swoją szkołą podstawową. Może czuć lęk i niepewność w obliczu dużych zmian i może mówić, że nie czuje się wystarczająco dobrze, aby iść do szkoły. Może okazywać gniew wobec rodziców i może też płakać. Wszystkie te uczucia są całkiem normalne.



### Co Robić

Zaczniij rozważać, do której szkoły średniej chcesz posłać dziecko z dużym wyprzedzeniem. Szkoła podstawowa dziecka prawdopodobnie zorganizuje wizyty w okolicznych szkołach średnich. Jeśli nie, postaraj się odwiedzić te szkoły we własnym zakresie. Pamiętaj, aby podjąć tę decyzję razem z dzieckiem.



### Co Mówić

Jeśli dziecko czuje się zdenerwowane, opowiedz mu, jak Ty się czułeś/czułaś przechodząc do nowej szkoły. Wyjaśnij, że takie uczucia są naturalne, ale że wszyscy są w tej samej sytuacji. Porozmawiaj z dzieckiem na temat problemu nękania (*bullying*). Wyjaśnij, że to jest złe i zapewnij, że zawsze może Ciebie na liczyć, jeśli zechce o tym porozmawiać.



### ZAPOBIEGANIE

Jeśli czujesz niepokój w związku z pójściem dziecka do szkoły średniej, staraj się tego dziecku nie pokazać. W sposób pozytywny mów dziecku o ciekawej zmianie, jaka je czeka. Rozmawianie z dzieckiem szczerze i często o tym, co ma nastąpić pomoże mu się przygotować do następnego etapu w życiu.



### INFORMACJE KONTAKTOWE

- Choice Advisor (doradca pomagający w wyborze szkoły) 01733 863679
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222
- Advisory Centre for Education (ACE) (Centrum porad dotyczących edukacji) 0808 800 5793



// Codziennie słyszę płacz dziecka sąsiadów. Rodzice dziewczynki ciągle na nią krzyczą. Wczoraj na ulicy widziałam, jak matka uderzyła ją mocno w bok głowy. Pewnie nie powinnam się wtrącać, ale martwię się i nie wiem, co zrobić. //

# Martwisz się o dziecko?

- **Ochrona dzieci to zadanie dla wszystkich**
- **Pełnoletnie osoby mają obowiązek zgłaszać przypadki przemocy**
- **Jeśli się martwisz, rozważ zaoferowanie wsparcia**
- **Jeśli masz wątpliwości, podziel się z kimś swoimi obawami dotyczącymi dzieci**
- **Zgłoszenie obaw rzadko prowadzi do zabrania dziecka**
- **Działaj teraz – długotrwała przemoc szkodzi dzieciom**

## czy lepiej się nie wtrącać?

Wszyscy rodzice mają czasem problemy, ale inni członkowie rodziny lub bliscy znajomi mogą im pomóc.

Jeśli jakaś znana Ci osoba ma trudności, możesz:

- Wysłuchać jej problemów.
- Pomóc jej.
- Zachęcić ją do zwrócenia się po dodatkową pomoc.
- Wspierać ją pilnując dzieci lub robiąc zakupy.

Program *Common Assessment Framework* (CAF) to nowy sposób pracy z dziećmi i młodzieżą. Obejmuje słuchanie rodziców, dzieci i młodzieży, aby zagwarantować im pomoc, gdy jej potrzebują. Program CAF ma na celu udzielanie rodzinom wsparcia, kiedy jest potrzebne, zanim sytuacja wymknie się spod kontroli. Każdy pracownik organizacji pracujących z dziećmi i rodzinami wie o programie CAF i chętnie pomoże wypełnić formularz służący zapewnieniu rodzinie stosownego wsparcia.

Zdarza się, że dziecko jest narażone na krzywdę i rodzice potrzebują pomocy. Gdy podejrzewamy, zobaczymy lub usłyszymy, że jakieś dziecko jest krzywdzone, możemy zareagować na wiele różnych sposobów. Możemy się czuć winni, rozgniewani lub wstrząśnięci. Reakcje niektórych osób mogą zablokować dotarcie pomocy do rodziny, która jej potrzebuje.

Wiele osób nie zgłasza problemów, ponieważ:

- Obawiają się, że dzieci ucierpią jeszcze bardziej.
- Uważają, że nic się nie da zrobić.
- Sądzą, że dziecko zostanie zabrane z rodziny.
- Boją się, że dana rodzina może się dowiedzieć, kto na nią doniósł.
- Zgłoszenie problemów może zburzyć relacje rodzinne.

W rzeczywistości najlepiej jest działać wcześniej, aby zapobiec pogorszeniu się sytuacji. Długotrwała przemoc powoduje zwykle negatywne skutki dla dziecka w przyszłości. Nawet jeśli myślisz, że jakieś wydarzenie to pojedynczy incydent, inne instytucje mogą już mieć podstawy do niepokoju o dane dziecko. Twoje informacje mogą być bardzo ważne.

Jeśli ktoś zgłasza niepokojące kwestie do wydziału opieki społecznej, jest proszony o podanie swoich danych oraz szczegółowych informacji dotyczących wydarzeń. Przed rozmową dobrze jest sobie zanotować, co chcemy powiedzieć, aby niczego nie pominąć.

Zgłoszenie przemocy wobec dziecka bardzo rzadko prowadzi do usunięcia dziecka z domu rodzinnego. Nie jest to główny cel dochodzeń służb ochrony dziecka i rzadko się zdarza. Pracownicy socjalni mogą usunąć dziecko z domu tylko po uzyskaniu orzeczenia sądowego, udowodniwszy istnienie poważnego zagrożenia. W sytuacjach kryzysowych policja jest uprawniona do zabrania dziecka z domu na okres 72 godzin.



### NIPEKOJĄCE SYGNAŁY

Oznaki przemocy wobec dziecka mogą być różne, od obrażeń ciała po zmiany w zachowaniu. Możesz być świadkiem jakiegoś incydentu albo dziecko może samo powiedzieć, że ktoś je krzywdzi.



### Co Robić

Jeśli podejrzewasz, że jakieś dziecko zostało skrzywdzone, skontaktuj się z dyżurnym pracownikiem socjalnym albo z policją. Jeśli masz wątpliwości, możesz zadzwonić na infolinię, na przykład do organizacji NSPCC – rozmowa będzie traktowana jako poufna.



### Co Mówić

Wyjaśnij dokładnie, co widziałeś/widziałaś lub co Ci powiedziano. Jeśli możesz, notuj daty, obrażenia oraz słowa, których użyto. To Ci ułatwi sprawę.



### ZAPOBIEGANIE

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko wiedziało, do kogo może się zwrócić ze zmartwieniami, jeśli i kiedy potrzebuje. Należy uważnie słuchać dzieci i zwracać uwagę na wszelkie zauważone zmiany.



### INFORMACJE KONTAKTOWE

- Referral & Assessment (zespół ds. zgłoszeń i ocen) 01733 864180  
Poza zwykłymi godzinami pracy 01733 561370
- Policja Peterborough 0845 456 4564
- NSPCC (organizacja przeciwdziałająca okrucieństwu wobec dzieci) 0808 800 5000
- Parentline Plus (infolinia dla osób wychowujących dzieci) 0808 800 2222

STRONY INTERNETOWE [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk) • [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough: [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) lub [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

## Przydatne organizacje ogólnokrajowe

- Ask Brook** (porady dla młodzieży w zakresie zdrowia seksualnego)  
0808 802 1234 [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)
- Barnardo's**  
(organizacja działająca na rzecz dzieci)  
020 8550 8822 [www.barnardos.org.uk](http://www.barnardos.org.uk)
- Beatbullying** (przeciwdziałanie nękanii wśród dzieci)  
[www.beatbullying.org](http://www.beatbullying.org)
- Beating Eating Disorders**  
(pomoc w zaburzeniach odżywiania)  
0845 634 1414 [www.b-eat.co.uk](http://www.b-eat.co.uk)
- Child Accident Prevention Trust (CAPT)** (zapobieganie wypadkom dzieci)  
020 7608 3828 [www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk)
- Child Exploitation and Online Protection (CEOP)**  
(bezpieczeństwo internetowe i przeciwdziałanie wykorzystywaniu dzieci)  
0870 000 3344 [www.ceop.gov.uk](http://www.ceop.gov.uk)
- ChildLine**  
(telefon zaufania dla dzieci i młodzieży)  
0800 1111 [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)
- Childnet International**  
(bezpieczeństwo dzieci w Internecie)  
[www.childnet-int.org](http://www.childnet-int.org)
- Cry-sis Helpline** (wsparcie w problemach z płaczącymi dziećmi)  
08451 228 669  
[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk)
- Drinkline** (wsparcie w problemach związanych z alkoholem)  
0800 917 8282
- Families & Friends of Lesbian and Gays (FFLAG)** (wsparcie dla osób homoseksualnych i ich rodzin)  
0845 652 0311 [www.fflag.org.uk](http://www.fflag.org.uk)
- Family Planning Association (FPA)**  
(planowanie rodziny)  
0845 122 8690  
[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)
- Family Rights Group** (wsparcie dla rodzin dzieci objętych opieką społeczną)  
0808 801 0366  
[www.frg.org.uk](http://www.frg.org.uk)
- FRANK**  
(pomoc w problemach z narkotykami)  
0800 77 66 00  
[www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)
- Kidscape**  
(zapobieganie przemocy wobec dzieci)  
08451 205 204  
[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)
- Message Home**  
(serwis umożliwiający poszukiwanym przekazywanie wiadomości rodzinie)  
0800 700 740 [www.missingpeople.org.uk](http://www.missingpeople.org.uk)
- Missing Persons Helpline** (infolinia dla osób zaginionych i poszukujących zaginionych)  
0500 700 700  
[www.missingpersons.org](http://www.missingpersons.org)
- National Day Nurseries Association**  
(stowarzyszenie ośrodków przedszkolnych)  
01484 40 70 64  
[www.ndna.org.uk](http://www.ndna.org.uk)
- National Domestic Violence Helpline**  
(wsparcie dla ofiar przemocy domowej)  
0808 2000 247  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)
- NHS Direct** (serwis porad medycznych)  
0845 4647 [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)
- NSPCC** (organizacja przeciwdziałająca krzywdzeniu dzieci)  
0808 800 5000  
[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)
- One Parent Families/Gingerbread**  
(wsparcie dla samotnych rodziców)  
0800 018 5026  
[www.oneparentfamilies.org.uk](http://www.oneparentfamilies.org.uk)
- Parentline Plus**  
(serwis dla osób wychowujących dzieci)  
0808 800 2222 [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)
- Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)** (Stowarzyszenie na rzecz zapobiegania wypadkom)  
0121 248 2000 [www.rospa.co.uk](http://www.rospa.co.uk)
- R u thinking?** (informacje i porady nt. bezpiecznego seksu)  
0800 28 29 30 [www.ruthinking.co.uk](http://www.ruthinking.co.uk)
- YoungMinds** (problemy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży)  
0808 802 5544  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

## Przydatne organizacje lokalne

- Attendance Service (Education)**  
(urząd ds. frekwencji szkolnej)  
01733 863684
- Bridgegate Drug Services**  
(pomoc w problemach narkotykowych)  
01733 314551  
lub numer bezpłatny 0800 2792978
- Childcare Information Service (Peterborough)** (serwis informacyjny w zakresie opieki nad dziećmi)  
0800 2989121
- Choice Helpline**  
(infolinia promująca wolność wyboru)  
0800 5999 818 (tel. całodobowy)
- Community Alcohol Team**  
(pomoc środowiskowa w problemach alkoholowych)  
01733 551575
- Community Drugs Team**  
(pomoc środowiskowa w problemach narkotykowych)  
01733 898385
- Connexions and Young People's Service** (organizacja świadcząca usługi dla młodzieży)  
01733 846500
- Domestic Violence Forum**  
(wsparcie dla ofiar przemocy domowej)  
01733 453487
- Drinksense** (pomoc w problemach alkoholowych)  
01733 551575
- NSPCC Hear 2 Help**  
(organizacja przeciwdziałająca krzywdzeniu dzieci)  
0800 085 5478 lub 01733 207620
- Ormiston Community Support**  
(wsparcie dla rodzin osób przebywających w więzieniu)  
01733 236830
- Peterborough Police**  
(policja Peterborough)  
0845 4564564
- Peterborough Rape Crisis Counselling Group**  
(wsparcie dla ofiar przemocy seksualnej)  
01733 843383
- Peterborough Children's Services Referral & Assessment**  
(Wydział Rady Miejskiej ds. Dzieci – Zespół ds. Zgłoszeń i Ocen)  
01733 864180  
Poza zwykłymi godzinami pracy  
01733 561370
- Peterborough Women's Aid**  
(pomoc dla ofiar przemocy domowej)  
08454 103 123 (tel. całodobowy)
- Peterborough Women's Aid Outreach Service** (program pomocy środowiskowej dla ofiar przemocy domowej)  
01733 894455
- Peterborough Women's Centre**  
(Centrum wsparcia dla kobiet)  
01733 311564  
[www.peterboroughwomenscentre.org.uk](http://www.peterboroughwomenscentre.org.uk)
- Young Persons Clinic**  
(poradnia dla młodzieży)  
01733 466601  
(poniżej 25 lat; godz. 10.30-12.30 w soboty)

**Aktualne numery można sprawdzić na stronie internetowej Rady Miejskiej Peterborough:**

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