

Wstęp

Zapraszamy do lektury naszego „Poradnika dla rodziców w Irlandii Północnej”.

Bycie rodzicem to niesłuchanie trudne, ale jednocześnie wyjątkowo satysfakcjonujące wyzwanie. To żmudna praca, do której mało kto z nas jest dobrze przygotowany. Mamy nadzieję, że nasz poradnik okaże się użyteczny w rozwijaniu rodzicielskich umiejętności i pogłębianiu wiedzy na temat wychowania dzieci.

Okres określany mianem „Troubles”¹ odbił się na życiu wielu dzieci i młodych ludzi w Irlandii Północnej. Rodzice, którzy doświadczyli traumy lub którzy stracili bliską osobę, mogą mieć szczególne trudności z wychowaniem dziecka.

Każda rodzina przeżywa w jakimś momencie problemy i nawet najlepsi rodzice mogą czasem nie radzić sobie z wychowaniem dziecka. Kiedy dochodzą do tego dodatkowe presje ta trudna praca, jaką jest wychowanie dziecka, może się wydawać praktycznie niemożliwa do wykonania. Często nie myśli się wtedy o poszukiwaniu dodatkowych informacji lub źródeł pomocy.

Od tego, w jaki sposób rodzice radzą sobie z trudnościami w wychowaniu, zależą reakcje dziecka, zarówno teraz, jak i w przyszłości. Istnieją jednak sposoby na to, aby rodzicielstwo było mniej stresujące i bardziej satysfakcjonujące.

O czym jest ten poradnik?

Poradnik zawiera praktyczne informacje na temat najczęściej spotykanych problemów związanych z wychowaniem dziecka, które pozwolą nie zgubić się w gąszczu wskazówek i porad. Niektóre części zawierają odsyłacze, które ułatwią wyszukiwanie informacji. Podajemy tu także dane kontaktowe oraz źródła dodatkowych informacji. Omawiamy przykładowe sygnały ostrzegawcze oraz praktyczne wskazówki, jak sobie radzić w określonych sytuacjach.

Autorzy poradnika

Poradnik został opracowany przez Ministerstwo Zdrowia, Opieki Społecznej i Bezpieczeństwa (Department of Health, Social Services and Public Safety) we współpracy z czterema regionalnymi komitetami ds. ochrony dziecka podległymi radom ds. zdrowia i opieki społecznej (Health and Social Services Board).

¹ „Troubles” – oficjalna nazwa okresu konfliktu i walki zbrojnej w Irlandii Północnej, trwającego od 1969 roku do końca XX wieku (przyp. tłum.)

Spis treści	Str.
Babysitting (opieka nad dzieckiem) pod czyją opieką mogę zostawić dziecko?	4
Moczenie nocne i zaburzenia snu w jaki sposób mogę dziecku pomóc?	6
Znęcanie się w szkole (bullying) prawda o znęcaniu się	8
Ochrona dziecka fakty i mity	10
Opieka dzienna nad dzieckiem jak dokonać właściwego wyboru?	12
Pozostawianie dziecka samego w domu zdrowy rozsądek i prawo	14
Dzieci z niepełnosprawnościami nie jesteś sam	16
Jak wybierać zajęcia pozalekcyjne bezpieczna zabawa	18
Przemoc w rodzinie wpływ przemocy na dzieci	20
Nigdy nie potrząśnij dzieckiem jak sobie radzić	22
Nadużywanie alkoholu i narkotyków sposoby rozpoznawania	24
Bezpieczne otoczenie jak dbać o bezpieczeństwo dziecka	26
Zdrowe odżywianie budowanie zdrowych podstaw	28
Internet nowa technologia, stary problem	30
Ucieczki ucieczki z domu i ze szkoły	32

Pozytywne rodzicielstwo i samoocena dziecka	34
spraw, żeby dziecko czuło się dowartościowane	
Wykorzystywanie seksualne	36
prostyucja dziecięca	
Ciąża nastolatek i aktywność seksualna	38
jak rozmawiać z nastolatkami	
Bunt dwulatka	40
kiedy każdy dzień jest trudny	
Niepokoisz się o dziecko?	42
czy powinniśmy się wtrącać?	
Organizacje pomocy	44
Przydatne publikacje	46

Babysitting (opieka nad dzieckiem)

„Nie lubię zostawiać Natalie pod czyjąś opieką, ale czasem naprawdę muszę gdzieś się wyrwać, żeby odpocząć. Nie wyobrażam sobie, żebym mogła zostawić moją córkę pod opieką osoby, do której nie miałabym zaufania. Dobrze zrobiłam, że poświęciłam tyle czasu na znalezienie odpowiedniej opiekunki.”

Sygnaly ostrzegawcze

Dzieci nie zawsze potrafią powiedzieć, że coś jest nie tak, dlatego należy zwracać uwagę na zmiany w nastroju, zachowaniu i wyglądzie. Na samym początku ustal z opiekunką, że będzie Cię informować o wszystkim, co się dzieje.

Działanie

Do opieki nad dzieckiem należy zatrudniać wyłącznie osoby, do których ma się zaufanie lub kogoś przez nie poleconego. Warto też porozmawiać z rodzicami, którzy korzystali z usług danej opiekunki.

Co i jak warto powiedzieć

Wyjaśnij opiekunce, jak wygląda codzienna rutyna dziecka, co dziecko lubi, a czego nie. Powiedz jej także, jakie metody wychowawcze stosujesz (np. unikanie kar fizycznych). Zawsze zostawiaj numer telefonu, aby opiekunka mogła się z Tobą w razie potrzeby skontaktować.

Zapobieganie

Opiekę nad dzieckiem należy powierzać wyłącznie osobom, do których ma się całkowite zaufanie.

Kontakt

- RoSPA (Królewskie Towarzystwo Zapobiegania Wypadkom):
028 9050 1160
 - NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci):
0808 800 5000
-
- Bezpieczeństwo dziecka zależy od jego rodziców.
 - Dziecko ma prawo do przebywania pod opieką osób, które nie stanowią dla niego zagrożenia.
 - Zawsze zapewnij swojemu dziecku opiekę na najwyższym poziomie.
 - Opiekunkę wybieraj ostrożnie i z rozwagą.
 - Nie zostawiaj dziecka pod opieką osób poniżej 16. roku życia.
 - Zawsze zostawiaj numer telefonu, aby opiekunka mogła się w razie potrzeby z Tobą skontaktować.

pod czyją opieką mogę zostawić dziecko?

Rodzice ponoszą odpowiedzialność za zdrowie i bezpieczeństwo swoich dzieci, dlatego wybierając osobę do opieki nad dzieckiem należy bardzo starannie się zastanowić nad tym, czy dana osoba się do tej roli nadaje, niezależnie od tego, czy jest ktoś obcy, członek rodziny czy przyjaciółka.

Bezpieczeństwo Twojego dziecka jest w rękach osoby, pod której opieką je pozostawiasz. Wybierając opiekunkę powinniśmy starać się znaleźć osobę o takich samych umiejętnościach i wysokich standardach, jakich oczekujemy od siebie. Opiekunka powinna zadbać o to, aby dziecko było nakarmione, czyste, bezpieczne i aby miało miejsce do zabawy. Dobra opiekunka powinna także być w stanie poradzić sobie z wszelkimi nieoczekiwanymi problemami, jakie mogą się pojawić.

Najczęściej opiekunka przychodzi do domu dziecka. Przed wyjściem należy koniecznie z nią porozmawiać i powiedzieć jej, kiedy planuje się powrót. Nie wolno zapomnieć o pozostawieniu numeru kontaktowego na wszelki wypadek.

Od opiekunek nie wymaga się żadnych formalnych kwalifikacji, co oznacza, że praktycznie każdy zatrudnić się w charakterze opiekunki do dzieci. Zgodnie z rekomendacjami NSPCC maluchów nie powinno się pozostawiać pod opieką dzieci poniżej 16. roku życia. Osoby powyżej 16. roku życia są bardziej świadome potencjalnych zagrożeń i ryzyka i potrafią szybko wezwać pomoc w razie potrzeby.

Ten limit wiekowy związany jest także z możliwością prowadzenia ewentualnego postępowania przez policję w przypadku gdyby dziecko doznało jakichkolwiek obrażeń. Jeżeli dziecko zostało pozostawione pod opieką osoby poniżej 16. roku życia odpowiedzialność często ponoszą rodzice.

Dobrą opiekunkę często może polecić znajoma lub sąsiadka. Nie należy jednak podejmować decyzji o zatrudnieniu danej kandydatki na opiekunkę przed spotkaniem się z nią na rozmowę.

Moczenie nocne i zaburzenia snu

„Panikowałam za każdym razem, kiedy kładłam go spać. Być może wynikało to z braku ustalonej rutyny, ale padałam z nóg i po prostu nie starczało mi cierpliwości. Nigdy nie pochwaliłam go za to, że nie zmoczył się w nocy. Złościłam się tylko, kiedy musiałam po raz kolejny zmieniać pościel, co rzecz jasna w niczym nie pomagało.”

Sygnaly ostrzegawcze

Moczenie nocne może mieć podłoże fizjologiczne, ale trzeba również zwrócić uwagę na to, czy w zachowaniu dziecka nie nastąpiły ostatnio żadne zmiany. Czy dziecko jest smutne? Czy coś się zmieniło w życiu rodziny lub dziecka, czy miało miejsce jakieś traumatyczne wydarzenie, które sprawiło, że dziecko się martwi?

Działanie

Przede wszystkim należy starać się zachować spokój.

Spróbuj ustalić, czy dziecko moczy się o określonej porze. Wymagaj od dziecka, aby bezpośrednio przed pójściem spać zrobiło siusiu.

Rodzice, którzy czują się zaniepokojeni powinni zasięgnąć rady pielęgniarki lub lekarza i poszukać źródeł informacji i pomocy.

Co i jak warto powiedzieć

Chwal dziecko za każdą przespaną noc. Nie karz go, jeśli nie przespało całej nocy lub zmoczyło się. Daj dziecku możliwość porozmawiania na temat swoich odczuć, staraj się zachować spokój i nie okazywać rozdrażnienia ani frustracji. Staraj się zrozumieć dziecko i wy badać, czy martwi się tym, że siusia w nocy do łóżeczka.

Zapobieganie

Dziecko powinno wiedzieć, że może w każdej chwili porozmawiać z Tobą o tym, co je niepokoi. Porad na temat zapobiegania moczeniu nocnemu udzieli Ci pielęgniarka środowiskowa lub lekarz rodzinny.

Kontakt

- pielęgniarka środowiskowa
- lekarz rodzinny (GP)
- ERIC - Enuresis Resource & Information Centre (Centrum Enurazji) w Bristolu udziela informacji na temat najbliższej poradni. Informacje i porady na temat moczenia nocnego można uzyskać pod numerem 0117 960 3060 lub na stronie internetowej centrum www.eric.org.uk

- Dzieci rzadko kiedy moczą się celowo.
- Szacuje się, że co czwarty trzylatek i co szósty pięcioletek moczy się w nocy.
- Moczenie nocne może mieć podłoże fizjologiczne, aczkolwiek na ogół dzieci same uczą się kontrolować oddawanie moczu.
- Każde dziecko ma inny wzorzec snu.

- Staraj się wprowadzić wieczorem stałą rutynę, aby dziecko miało czas się odprężyć przed pójściem spać.
- Jeżeli dziecko często budzi się w nocy staraj się dowiedzieć, co było tego przyczyną, np. koszmar senny lub głód.

w jaki sposób mogę dziecku pomóc?

Moczenie nocne

Dzieci szybciej uczą się kontrolować oddawanie moczu, jeżeli nie wywiera się na nich presji i okazuje im cierpliwość. Pamiętaj, że Twoje dziecko samo wcześniej czy później nauczy się kontrolować oddawanie moczu, a karanie go wcale tu nie pomoże. Warto natomiast stosować pochwały. Dzieciom w wieku 3-4 lat na ogół nie przytrafia się moczenie się w ciągu dnia. Pamiętaj, dziecko nie wyrośnie z moczenia nocnego z dnia na dzień, jest to bowiem proces stopniowy – „suchych” dni będzie coraz więcej.

Nie wiemy do końca, dlaczego niektóre dzieci dłużej się moczą w nocy niż inne. Moczenie nocne nie wynika jednak z lenistwa czy braku silnej woli. Co szósty siedmiolatek co jakiś czas siusia w nocy do łóżka. Staraj się zachować cierpliwość, mimo że może to być stresujące zarówno dla Ciebie, jak i dla Twojego dziecka. Rzadko kiedy dzieci moczą się lub oddają stolec celowo. W przypadku dzieci powyżej 7. roku życia, u których utrzymuje się moczenie nocne, dolegliwość ta może mieć zróżnicowane podłoże lub może być następstwem jakiegoś traumatycznego wydarzenia. Należy porozmawiać z dzieckiem i wyjaśnić mu, że zdarza się to także starszym dzieciom. Warto też zasięgnąć porady pielęgniarki środowiskowej lub lekarza rodzinnego.

Zaburzenia snu

- Zaburzenia snu u niemowląt i małych dzieci mogą mieć różnorodne podłoże.
- Staraj się wprowadzić stałą porę chodzenia spać możliwie jak najwcześniej, nawet już w szóstym tygodniu życia.
- Naucz się wyczuwać, czy dziecku coś naprawdę jest, czy jest tylko niespokojne.
- Jeżeli nie wysypiasz się z powodu zaburzonego snu dziecka poproś kogoś bliskiego o opiekę na dzieckiem, aby się wyspać.

Staly rytm dnia

Zaburzenia snu często występują u dzieci w pewnym okresie życia. Należy starać się zapewnić dziecku regularny rytm dnia i codziennie kłaść je spać o tej samej godzinie. Dziecku trzeba przygotować ciepłe, wygodne łóżeczko, w którym będzie się czuło bezpiecznie i w którym będzie mogło dobrze wypocząć. Dziecko będzie bardziej zrelaksowane, jeśli przed snem poczyta mu się książeczkę. Jeżeli dziecko boi się ciemności zostaw mu zapaloną lampkę nocną. Jedna czy dwie ulubione zabawki w łóżeczku dadzą mu poczucie bezpieczeństwa, jeżeli obudzi się w nocy. Rodzice zaniepokojeni zaburzeniami snu u dziecka powinni porozmawiać o tym z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową.

Znęcanie się w szkole (bullying)

„Nie ma dnia, żeby mi nie dokuczali. Przezywają mnie śmierzdel i gruby. Wczoraj znów kazali mi oddać pieniądze. Są ze mną w jednej klasie i ciągle się ze mnie śmieją. Powiedzieli, że jeżeli się poskarżę to dopiero zobaczą. Czasami przez to wolę zostać w domu ... nie mogę już tego wytrzymać.”

Sygnaly ostrzegawcze

Dzieci uciekają z lekcji lub nie chcą chodzić do szkoły. Nie zawsze potrafią powiedzieć, że dzieje się coś złego. Staraj się zwracać uwagę na nieuzasadnione zmiany w nastroju, zachowaniu i wyglądzie. U dziecka można czasem także zauważyć obrażenia, których pochodzenia nie potrafi wyjaśnić.

Działanie

Rodzice powinni porozmawiać z dyrektorem szkoły i dopilnować, aby wszczęto odpowiednie kroki w tej sprawie. Jeżeli do sytuacji przemocy dochodzi poza szkołą należy skontaktować się z rodziną agresora i starać się wspólnie znaleźć rozwiązanie.

Co i jak warto powiedzieć

Nie cierp w milczeniu. Odejdź, powiedz o tym, co się dzieje osobie dorosłej, koledze lub koleżance i nie daj się wciągnąć w kłótnie czy bijatyki.

Rodzice powinni słuchać swojego dziecka, zapewniać mu poczucie bezpieczeństwa i oparcie.

Zapobieganie

Rozmawiaj z dzieckiem na temat tego, jak mu minął dzień w szkole.

Od małego ucz dziecko szacunku dla innych.

Ucz dziecko, że wszelkie formy szykanowania i znęcania się nad innymi są niedopuszczalne.

Kontakt

- wychowawca dziecka lub dyrektor szkoły
- regionalna rada ds. oświaty i bibliotek (Education and Library Board) – zob. str. 44 i 45
- policja (PSNI)
028 9065 0222
- Kidscape (organizacja charytatywna przeciwdziałająca przemocy wobec dzieci)
Infolinia dla rodziców - 08451 205 204
- Parents Advice Centre (poradnia dla rodziców)
Bezpłatna infolinia - 0808 801 0722

- Dzieci mają prawo czuć się bezpiecznie.
- W żadnym wypadku nie wolno tolerować znęcania się.
- Ofiarą przemocy mogą stać się dzieci w każdym wieku.

- Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko jest szykanowane, nie zwlekaj, ale zacznij działać natychmiast.
- Dzieci muszą wiedzieć, w jaki sposób mogą się chronić przed agresorami i gdzie mogą szukać pomocy.
- Poradź dziecku, aby uciekało, krzychało i mówiło o tym, co się dzieje.

prawda o znęcaniu się

Tyranizowanie i nękanie przez inne dzieci jest doświadczeniem bardzo przykrym, które wywołuje u dziecka uczucie izolacji i powoduje zniżenie samooceny. Długotrwałe znęcanie się może mieć długofalowy wpływ na dzieci i prowadzić do depresji, a nawet do myśli lub prób samobójczych.

Okres szkolny to czas, kiedy w życiu dziecka opinie rówieśników bardzo się liczą i ogromnie istotne jest poczucie przynależności do grupy i nieodstawanie od innych. Często ofiarą znęcania się padają dzieci, które z różnych przyczyn postrzegane są jako inne. Niestety, nadal żyjemy w społeczeństwie, w którym wszelka odmienność często staje się przyczyną szykanowania i wyśmiewania (co niejednokrotnie stanowi jedynie odzwierciedlenie zachowań rodziców i innych osób dorosłych). W ten sposób uprzedzeń nie daje się wykorzenić i przenoszone są one z pokolenia na pokolenie. Zjawiska tego nie wolno jednak ignorować, dlatego musimy nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze.

Niektórym rodzicom może wydawać się mało prawdopodobne, by ich dziecko mogło znaleźć się w sytuacji przemocy. Rzeczywistość jest jednak inna – zjawisko znęcania się może dotknąć każde dziecko

Dzieci nękające słabszych również potrzebują wsparcia i pomocy. Ich zachowanie może wynikać z problemów w domu. Dlatego zgłaszanie przypadków przemocy może pomóc także samym agresorom.

- **Znęcanie się zdarza się wszędzie, ale najczęściej ma miejsce w szkole.**
- **Znęcanie się może mieć różne formy, od przezywania po agresję fizyczną.**
- **Znęcanie się to powtarzająca się przemoc wobec dziecka ze strony jednej lub kilku osób.**
- **Agresorzy nie zawsze są starsi od swoich ofiar.**

Jeżeli Twoje dziecko powie Ci o koleżce lub koleżance, nad którą znęcają się inne dzieci – koniecznie uważnie go wysłuchaj i potraktuj bardzo poważnie. Być może to dziecko nie jest w stanie przyznać się do tego, co je spotyka. Nie czekaj i zwróć się o pomoc (zob. Działanie).

Wszystkie szkoły w Irlandii Północnej mają obowiązek wdrażania odpowiednich środków w celu przeciwdziałania wszelkim formom znęcania się. Rodzice muszą jednak współpracować ze szkołami, ponieważ działania podejmowane wyłącznie przez szkołę często nie wystarczają.

Jeżeli uważasz, że szkoła nie jest w stanie zapewnić odpowiedniej ochrony Twojemu dziecku możesz skontaktować się z lokalną radą ds. oświaty i bibliotek (Education and Library Board).

Ochrona dziecka

„Przemoc wobec dziecka może przybierać różne formy – może to być przemoc fizyczna, zaniedbywanie, wykorzystywanie seksualne czy przemoc emocjonalna. Z przemocą dziecko może zetknąć się wszędzie, a sprawcami mogą być zarówno osoby dorosłe, jak i inne dzieci, osoby znane dziecku, jak i osoby obce. Pracownicy opieki społecznej starają się wspierać i monitorować rodziny, w których dziecko może być zagrożone, zanim będzie za późno.”

Sygnaly ostrzegawcze

U dzieci doświadczających przemocy można zaobserwować następujące zmiany w zachowaniu:

- nieodpowiednie zachowania seksualne np. zabawy o charakterze seksualnym z wykorzystaniem zabawek lub innych przedmiotów;
- zamykanie się w sobie lub nadmierna potrzeba bliskości i kontaktu fizycznego;
- zmiany osobowości – brak pewności siebie; zachowania regresywne, czyli charakterystyczne dla młodszych dzieci, jak moczenie nocne czy powrót do ssania kciuka.

Rodzice powinni wiedzieć, czym jest przemoc wobec dziecka i jakie mogą być jej przejawy. Informacji na ten temat udzielają infolinie, których numery podane są w części „Kontakt” .

Działanie

Jeżeli do wydziału opieki społecznej lub na policję wpłynie zgłoszenie o przemocy, z rodziną dziecka kontaktuje się pracownik socjalny lub funkcjonariusz policji. Wspólnie z innymi specjalistami podejmują odpowiednie decyzje w celu udzielenia pomocy rodzinie i dziecku.

Co i jak warto powiedzieć

Rodzice, którzy czują się zaniepokojeni tym, jak sami traktują własne dziecko lub tym, jak traktowane jest czyjeś inne dziecko, powinni zasięgnąć informacji na temat dostępnych form pomocy i wsparcia.

Zapobieganie

Dzieci muszą wiedzieć:

- co robić, kiedy nie czują się bezpieczne
- jak powiedzieć „nie”, kiedy osoba dorosła zażąda od nich czegoś, co je krępuje
- że uważnie ich wysłuchasz, gdy będą chciały Ci powiedzieć o tym, co je niepokoi
- z kim mogą porozmawiać i w jaki sposób mogą znaleźć schronienie lub osobę, która zapewni im bezpieczeństwo, kiedy będą odczuwały strach lub niepokój.

Kontakt

- lokalny fundusz zdrowia i opieki społecznej HSS
zob. str. 44
- pracownik opieki społecznej
- pielęgniarka środowiskowa
- policja w Irlandii Północnej (PSNI) - 028 9065 0222

- NSPCC - całodobowa bezpłatna infolinia Krajowego Towarzystwa Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci - 0808 800 5000
- Parents Advice Centre (poradnia dla rodziców)
Bezpłatna infolinia 0808 801 0722

- Rodzice ponoszą odpowiedzialność za bezpieczeństwo swoich dzieci.
- Pracownicy opieki społecznej interwenują, jeżeli wpłynie zgłoszenie o przemoc.
- Decyzje w sprawach przemocy podejmowane są po bardzo starannym rozpatrzeniu sprawy.
- Pracownicy socjalni oraz przedstawiciele innych instytucji udzielających pomocy dzieciom krzywdzonym są po to, aby wspólnie z rodzinami przeciwdziałać wszelkim formom przemocy.
- Rzadko kiedy dzieci odbierane są rodzicom w rezultacie zgłoszenia podejrzeń o przemoc wobec dziecka lub w rezultacie dochodzenia w sprawie przemocy.
- Najlepszą opiekę dzieci otrzymują we własnym domu.

fakty i mity

Niektórzy dorośli celowo stosują przemoc wobec dzieci. W większości przypadków rodzinom należy pomóc, zamiast je karać czy odbierać im dzieci.

Pracownicy opieki społecznej oraz inni profesjonaliści interwenują wówczas, gdy rodzice nie są w stanie chronić swoich dzieci przed przemocą i potrzebują dodatkowej pomocy i wsparcia. Specjalistyczny zespół policji prowadzi dochodzenie w sprawie podejrzeń o przemoc w celu ustalenia, czy rzeczywiście dopuszczono się wobec dziecka przestępstwa.

Funkcjonuje wiele **mitów** na temat ochrony dzieci. Fakty są takie:

1. Rzadko zdarza się, aby po zgłoszeniu przypadku przemocy, dziecko było zabierane z domu.

Dochodzenia nie przeprowadza się po to, aby odebrać dziecko rodzicom lub opiekunom. Takie sytuacje zdarzają się bardzo rzadko. Pracownicy socjalni mogą zabrać dziecko z domu wyłącznie na mocy zarządzenia sądowego po wcześniejszym udowodnieniu, że istnieje poważne i bezpośrednie zagrożenie dla bezpieczeństwa dziecka. W nagłych wypadkach ma prawo interweniować policja.

2. Dzieci krzywdzone często nie mówią o stosowanej wobec nich przemocy nawet osobom, do których mają zaufanie.

Dzieci często nie potrafią czy nie umieją powiedzieć, że są krzywdzone lub nie rozumieją, co się dzieje. Na podstawie pewnych oznak rodzice lub opiekunowie mogą jednak stwierdzić, że dziecku dzieje się krzywda.

3. Nie zawsze łatwo jest rozpoznać przemoc wobec dziecka.

Często konieczne jest przeprowadzenie oceny sytuacji dziecka i rodziny w celu ustalenia, co się wydarzyło i jakiego rodzaju wsparcie i ochrona mogą być potrzebne. Często nie daje się uniknąć ingerencji w życie rodziny. Pracownik socjalny musi zbadać sytuację rodziny, wziąć pod uwagę częstotliwość i powagę przypadków przemocy oraz ich wpływ na dziecko. Dopiero na podstawie tych ustaleń podejmuje się decyzję odnośnie dalszych działań.

Pracownicy opieki społecznej oraz policja mają prawny obowiązek badać wszystkie zgłaszane przypadki przemocy. Także Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci (NSPCC) jest uprawnione do prowadzenia dochodzenia i wszczynania postępowania sądowego.

4. Ochrona dziecka nie jest wyłącznie obowiązkiem profesjonalistów.

Za bezpieczeństwo dzieci nie odpowiadają wyłącznie pracownicy socjalni. Wszyscy – rodzice, członkowie rodziny, inni profesjonalści oraz przedstawiciele lokalnych społeczności mają obowiązek informować pracowników socjalnych o potencjalnych zagrożeniach. Każdy ma do odegrania swoją rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa dziecka. W ten sposób rodziny mogą otrzymać pomoc i wsparcie, zanim będzie za późno.

Opieka dzienna nad dzieckiem

„John ma 7 lat. Zanim zapisałam go do świetlicy poszłam na rozmowę z jej pracownikami. Teraz mogę spokojnie pracować, bo wiem, że ktoś troszczy się o wszystkie jego potrzeby i że przebywa w bezpiecznym środowisku. Ma już nowych kolegów i zaprzyjaźnił się też z pracownikami świetlicy. A ja mogę spokojnie zająć się swoimi obowiązkami ... jest mi teraz o wiele lżej.”

Sygnaly ostrzegawcze

Dzieci odmawiają pójścia do opiekunki czy przedszkola.

Dzieci nie zawsze potrafią powiedzieć, że coś jest nie tak, dlatego należy bacznie je obserwować i zwracać uwagę na zmiany w nastroju, zachowaniu i wyglądzie.

Działanie

W przypadku zauważenia niepokojących zmian w zachowaniu lub wyglądzie dziecka należy bezzwłocznie porozmawiać o tym z osobą odpowiedzialną za opiekę. W przypadku poważnych podejrzeń należy natychmiast zabrać dziecko z ośrodka opieki dziennej i skontaktować się z zespołem ds. dzieci w wieku przedszkolnym (Early Years Team) przy lokalnym funduszu HSS. Numery kontaktowe podane są na stronie 45.

Co i jak warto powiedzieć

Powiedz dziecku, kto się nim będzie zajmował, gdzie, jak długo i do kogo powinno się zwracać, jeśli czegoś będzie potrzebowało.

Dowiedz się, jak wygląda rozkład zajęć i powiedz dziecku, jak będzie wyglądał jego dzień.

Dobrze się przygotuj i dokładnie o wszystko pytaj.

Zapobieganie

Poproś o referencje lub zasięgnij informacji wśród osób, które korzystały z danego ośrodka. Szukaj placówki z wykwalifikowaną i doświadczoną kadrą pedagogiczną. Odwiedź ośrodek i sprawdź, czy dzieci są zadowolone, wesołe, zrelaksowane i pewne siebie. Dowiedz się, w jaki sposób ośrodek będzie Cię informował o postępach dziecka i jak jego pracownicy będą się z Tobą kontaktowali w nagłych sytuacjach.

Kontakt

- lokalna rada ds. oświaty i bibliotek (Education & Library Board) – zob. str. 44
- www.childcarechoices.n-i.nhs.uk

- NICMA (Stowarzyszenie Opiekunek Dziecięcych w Irlandii Północnej)
– 028 9181 1015
- NIPPA
The Early Years Organisation (organizacja ds. dzieci w wieku przedszkolnym)
– 028 9066 2825

- Employers for Childcare (organizacja charytatywna pomagająca pracującym rodzicom)
0800 028 3008

- Wszystkie opiekunki oraz placówki opieki dziennej (w tym grupy przedszkolne, żłobki, przedszkola i świetlice) w Irlandii Północnej są zarejestrowane² i podlegają kontrolom przeprowadzanym przez lokalne fundusze zdrowia (HSS).
- Zawsze żądaj okazania świadectwa rejestracji.
- Lokalne fundusze zdrowia HSS dysponują spisami zarejestrowanych opiekunek dziecięcych, ośrodków opieki dziennej oraz klubów pozaszkolnych.
- Porozmawiaj z innymi rodzicami; czyjaś rekomendacja zawsze się przydaje, ale należy także poprosić o referencje od przynajmniej dwóch osób.
- Przygotuj sobie listę pytań, jakie warto zadać w każdej odwiedzanej placówce.
- Zostaw numer telefonu kontaktowego w nagłych wypadkach i powiedz, kto jest upoważniony od odbierania dziecka.
- Jeżeli chcesz oddać dziecko pod opiekę prywatnego opiekuna zastępczego (*ang. foster carer*) musisz poinformować o tym fundusz zdrowia i opieki społecznej HSS, który przeprowadzi odpowiednie kontrole.

jak dokonać właściwego wyboru?

Rodzice najlepiej potrafią ocenić, czy dana opiekunka lub placówka będzie spełniać potrzeby ich dziecka.

Pozostawiając dziecko pod opieką innych osób upewnij się, że:

- jego potrzeby są spełniane i szanowane
- poszanowane jest jego pochodzenie kulturowe
- dziecku będzie tam dobrze
- panuje tam sympatyczna atmosfera
- dziecku ułatwia się zaaklimatyzowanie się
- nie ma tu dużej rotacji dzieci, co ułatwi Twojemu dziecku zawarcie nowych przyjaźni
- posiłki dzieci spożywają w przyjemnej atmosferze
- teren wokół ośrodka jest dostatecznie duży i dobrze rozplanowany
- zróżnicowane i starannie zaplanowane zajęcia umożliwiają naukę poprzez zabawę

Dziecko pozostawiaj wyłącznie w bezpiecznym miejscu pod opieką przeszkolonych i doświadczonych opiekunów. Rodzice powinni być na bieżąco informowani o tym, co dziecko robi w ciągu dnia oraz mieć możliwość decydowania o tym, jak wygląda dzień ich dziecka.

Podstawowe formy opieki dziennej:

² Opiekunki dziecięce zajmujące się dzieckiem w jego własnym domu są zwolnione z obowiązku rejestracji. Rejestracja nie jest wymagana, gdy dzieckiem opiekuje się członek rodziny lub jeżeli opieka w domu trwa krócej niż dwie godziny dziennie lub gdy za opiekę nie jest pobierane wynagrodzenie.

Zarejestrowane opiekunki dziecięce – zarejestrowana opiekunka sprawuje opiekę w domu nad dziećmi w wieku poniżej 12. roku życia, za co otrzymuje wynagrodzenie. Warunki zatrudnienia uzgadniają rodzice z opiekunką.

Przedszkola (*day nursery*) – dzienna opieka dla dzieci poniżej 5. roku życia. Przedszkola tego typu prowadzone są przez organizacje wolontariackie, firmy prywatne, osoby indywidualne, organizacje biznesowe lub grupy społeczne. Przedszkola podlegają rejestracji oraz inspekcjom przeprowadzanym przez fundusze HSS.

Grupy przedszkolne (*playgroup*) – przeznaczone są dla dzieci w wieku od 3 do 5 lat, chociaż niektóre grupy przyjmują także dzieci poniżej trzeciego roku życia. Zajęcia trwają maksimum cztery godziny. Większość grup przedszkolnych prowadzona jest przez grupy rodziców lub grupy społeczne, którym pomaga jedna lub dwie płatne opiekunki. Grupy przedszkolne podlegają rejestracji oraz inspekcjom przeprowadzanym przez fundusze HSS.

Kluby pozaszkolne – kluby dla dzieci oferujące zajęcia oraz opiekę dla dzieci w wieku szkolnym powyżej trzeciego roku życia. Zalicza się do nich tzw. kluby śniadaniowe, poszkolne oraz wakacyjne. Kluby pozaszkolne podlegają rejestracji oraz inspekcjom przeprowadzanym przez fundusze HSS.

Bezpłatne miejsca przedszkolne – dzieciom w ostatnim roku przed rozpoczęciem nauki w szkole przysługuje bezpłatna nauka przedszkolna. Miejsca dostępne są w różnych placówkach, w tym w państwowych przedszkolach oraz w wolontariackich i prywatnych grupach przedszkolnych. Miejsca te zwykle oferowane są w niepełnym wymiarze godzin, aczkolwiek w niektórych państwowych przedszkolach i grupach może być oferowana opieka całodzienna. Wszystkie bezpłatne miejsca przedszkolne dostępne są wyłącznie w ciągu roku szkolnego. Więcej informacji na ten temat udziela zespół ds. wychowania przedszkolnego (Pre-School Education Advisory Group) przy lokalnej radzie ds. oświaty i bibliotek (Education and Library Board).

Prywatna opieka zastępcza (*private fostering*) – jest to forma opieki odmienna od opieki zapewnianej przez zarejestrowanych opiekunów zastępczych w ramach funduszu HSS. O prywatnej opiece zastępczej mówi się, gdy opiekę na dzieckiem poniżej 16. roku życia sprawuje osoba dorosła nie będąca członkiem rodziny przez okres dłuższy niż 28 dni. Opieka zastępcza ma charakter prywatnej umowy między rodzicem a opiekunem. Osoby rozważające możliwość umieszczenia dziecka pod opieką prywatnego opiekuna zastępczego lub osoby pragnące zatrudnić się w charakterze takiego opiekuna powinny skontaktować się z lokalnym funduszem zdrowia i opieki społecznej HSS. Wydział opieki społecznej dokonuje wstępnej oceny i na bieżąco monitoruje taką formę opieki. Rodzice powinni dostarczyć opiekunowi możliwie jak najwięcej informacji na temat dziecka (w tym historię chorób). Fundusz HSS udziela rodzicom informacji i pomocy w zatrudnieniu takiego opiekuna. Rodzice dziecka zachowują całkowitą odpowiedzialność rodzicielską za dziecko pozostające w pieczy opiekuna zastępczego i mają obowiązek regularnie kontaktować się z opiekunem zastępczym i uczestniczyć we wszystkich podejmowanych przez niego decyzjach dotyczących dziecka.

Pozostawianie dziecka samego w domu

„Kiedy mama wychodzi zamykam drzwi od środka... woła coś jeszcze na pożegnanie przez drzwi, a ja zostawiam włączone światło na wszelki wypadek, gdyby ktoś usiłował dostać się do środka. Mama wraca do domu późno w nocy, kiedy już śpię.”

Sygnaly ostrzegawcze

Rodzice, którzy nie dysponują wystarczającą pomocą i wsparciem.

Dziecko, które spędza dużo czasu samo poza domem. Źle zorganizowana opieka nad dzieckiem.

Działanie

Jeżeli istnieje bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa dziecka należy natychmiast wezwać policję.

Co i jak warto powiedzieć

Jeżeli niepokoisz się o pozostawione bez opieki dziecko, porozmawiaj z rodzicem, pielęgniarką środowiskową, nauczycielem lub pracownikiem socjalnym.

Zapobieganie

Porozmawiaj z sąsiadami, znajomymi lub innymi rodzicami na temat możliwości wspólnej opieki nad dziećmi. Zasięgnij informacji na temat zajęć pozalekcyjnych i klubów wakacyjnych.

Kontakt

- lokalny fundusz HSS – zob. str. 44
- policja (PSNI) - 028 9065 0222
- NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci)
0808 800 5000

- Nigdy nie zostawiaj dziecka samego.
- Małe dzieci nie są jeszcze na tyle samodzielne, aby mogły sobie same poradzić w takiej sytuacji.
- Dziecko pozostawione samo jest narażone na niebezpieczeństwo.
- Dziecko pozostawione bez opieki może odczuwać lęk i czuć się osamotnione.
- Zaplanuj, kto mógłby zająć się dzieckiem w nagłych wypadkach.

zdrowy rozsądek i prawo

Jeżeli dziecko nie jest jeszcze gotowe do samodzielności może czuć się smutne, osamotnione i może odczuwać lęk. W domu istnieje wiele zagrożeń, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych, które mogą mieć negatywny wpływ na dziecko.

Dzieci mogą twierdzić, że nie mają nic przeciwko pozostawieniu ich samych w domu i być może na początku będzie to dla nich ekscytujące. Dzieci nie zdają sobie jednak sprawy z istniejących zagrożeń oraz nie wiedzą, jak sobie z nimi radzić.

Nawet zwykłe sytuacje takie jak głód, burza, telefon czy dzwonek do drzwi mogą wzbudzić w dziecku lęk. Może dojść do wypadku, dziecko może się źle poczuć, może nastąpić przerwa w dostawie energii elektrycznej. Dziecko nie poradzi sobie z takimi sytuacjami.

Rzadko kiedy dopuszczalne jest pozostawienie dziecka samego w domu. Nie można liczyć na to, że ktoś się nim zajmie, jeśli zaszłaby taka potrzeba.

Policja lub wydział opieki społecznej mogą interweniować, jeżeli uznają, że dziecko jest zaniedbywane. O zaniedbaniu mówimy, gdy rodzic lub opiekun nie spełnia podstawowych potrzeb dziecka takich jak zapewnianie mu pożywienia, schronienia, bezpieczeństwa, uwagi czy ochrony przed niebezpieczeństwem.

Zgodnie z wytycznymi Krajowego Towarzystwa Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci (NSPCC) dzieci w wieku poniżej 13. roku życia nie powinno się zostawiać w domu bez opieki. Rekomendacje te nie mają mocy prawnej, ale stanowią dobrą praktykę. Dzieci poniżej 13. roku życia nie są jeszcze na tyle samodzielne, by można je było pozostawiać bez opieki. Rodzice powinni podejmować decyzje bardzo ostrożnie i kierować się zdrowym rozsądkiem.

Dzieci w wieku dojrzewania można zostawiać w domu bez opieki (po szkole, wieczorem lub w ciągu dnia) pod warunkiem, że się im dokładnie się wytłumaczy, co mają robić, jeżeli coś je zaniepokoi lub jeżeli będą czegoś potrzebowały. Dlatego trzeba je najpierw odpowiednio przygotować. Nawet pozostawiając w domu samodzielnego nastolatka musimy mu powiedzieć, dokąd wychodzimy i jak się może z nami skontaktować.

Dzieci z niepełnosprawnościami³

„Kiedy się dowiedziałam, że Mary jest niepełnosprawna, nie miałam pojęcia, jak sobie poradzę. Zupełnie nie wiedziałam, jak sobie dam sama radę. Ale szybko zorientowałam się, że wcale nie będę sama.”

Sygnaly ostrzegawcze

Jeżeli niepokoi Cię rozwój dziecka zasięgnij opinii lekarza rodzinnego lub pielęgniarki środowiskowej.

Działanie

Nie czuj się osamotniony. Staraj się dowiedzieć jak najwięcej na temat niepełnosprawności Twojego dziecka. Staraj się uzyskać informacje na temat dostępnych usług, pomocy i zasiłków. Skontaktuj się z organizacjami i instytucjami oferującymi pomoc.

Co i jak warto powiedzieć

Istnieje wiele organizacji udzielających pomocy rodzicom dzieci niepełnosprawnych. Skontaktuj się z nimi. Pamiętaj, że nie jesteś sam – wielu innych rodziców zmaga się z podobnymi problemami.

Zapobieganie

Zapobieganie nie zawsze jest możliwe w przypadku niepełnosprawności, ale można jej skutki starać się ograniczyć do minimum poprzez uzyskanie wsparcia i pomocy dla siebie i dla dziecka.

Kontakt

- lokalny fundusz HSS
- lokalna rada ds. oświaty i bibliotek (Education & Library Board) – zob. str. 44
- Mencap (organizacja pomocy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną)
0845 763 6227
- Disability Action (kampanie na rzecz osób niepełnosprawnych) - 028 9029 7880
- Contact a Family (organizacja charytatywna udzielająca pomocy rodzinom dzieci niepełnosprawnych)
Bezpłatna infolinia - 0808 808 3555

³ Niepełnosprawności u dzieci mogą mieć charakter fizyczny lub intelektualny.

- Szacuje się, że w Irlandii Północnej mieszka 201 tys. niepełnosprawnych osób dorosłych oraz 14 600 niepełnosprawnych dzieci.
- Twoje dziecko chroni *Ustawa o dyskryminacji osób niepełnosprawnych* (Disability Discrimination Act) z roku 1995.
- Na mocy artykułu 18 *Rozporządzenia o dzieciach (Irlandia Północna)* z roku 1995 (Children(NI) Order 95) rodzinie dziecka niepełnosprawnego może przysługiwać pomoc opieki społecznej.
- Rodzicom dzieci niepełnosprawnych może przysługiwać pomoc finansowa na opiekę na dzieckiem.
- Dostępna jest bardzo szeroko zakrojona i różnorodna pomoc dla rodziców i dzieci niepełnosprawnych.
- Pomocy udzielają grupy wsparcia, stowarzyszenia rodziców dzieci niepełnosprawnych oraz inne organizacje pomocowe.

nie jesteś sam

Rodzice dzieci niepełnosprawnych często niepokoją się o przyszłość. Pojęcie „niepełnosprawność” jest bardzo pojemne i obejmuje bardzo różne rodzaje upośledzeń. Szacuje się, że około 20% mieszkańców Irlandii Północnej cierpi z powodu jakiejś formy niepełnosprawności w pewnym okresie życia. Pamiętaj, nie jesteś sam.

Rząd, służba zdrowia, opieka społeczna, instytucje oświatowe oraz organizacje wolontariackie oferują różnego rodzaju świadczenia, udogodnienia, wsparcie oraz porady dla dzieci niepełnosprawnych i ich opiekunów.

Ochrona prawna

Dzieci z niepełnosprawnościami podlegają szczególnej ochronie prawnej. Ustawa o dyskryminacji osób niepełnosprawnych zawiera postanowienia dotyczące dzieci z niepełnosprawnościami. Na mocy ustawy niedopuszczalne jest gorsze traktowanie przez usługodawcę dziecka niepełnosprawnego. Ustawa nakłada na usługodawców obowiązek dostosowania swoich usług w taki sposób, aby były one dostępne dla osób niepełnosprawnych.

Zdrowie

Od samego początku możesz liczyć na pomoc lekarza rodzinnego i lokalnego funduszu zdrowia. Otrzymasz pomoc w zdiagnozowaniu i ocenie niepełnosprawności dziecka, a także pomoc w zaplanowaniu leczenia, sprzętu oraz stałej opieki medycznej, jakiej dziecko może wymagać.

Świadczenia i zasiłki

Rodzicom dzieci niepełnosprawnych przysługują zasiłki na pokrycie kosztów opieki nad dzieckiem, jak np. zasiłek na utrzymanie dla osób niepełnosprawnych (Disability Living Allowance), zasiłek dla opiekunów (Carer's Allowance) oraz dofinansowanie na pokrycie kosztów mieszkaniowych. Rodzicom dzieci niepełnosprawnych przysługuje także plakietka uprawniająca do bezpłatnego parkowania. Na mocy *Ustawy o opiekunach i zapomogach bezpośrednich (Irlandia Północna)* z roku 2002 (*Carers & Direct Payments Act (Northern Ireland) 2002*) rodzicom dzieci niepełnosprawnych przysługuje prawo do oceny ich potrzeb oraz do zapomóg bezpośrednich na zakup

sprzętu i na codzienne potrzeby. Rodzicom dzieci niepełnosprawnych przysługują także bezpłatne recepty, refundacja kosztów okularów, a w niektórych przypadkach także zwrot kosztów podróży do szpitala, posiłków w szkole a nawet zwolnienie z podatku drogowego.

Oświata

W zależności od indywidualnych potrzeb edukacyjnych, dziecko może mieć najlepsze możliwości rozwoju w szkole specjalnej, która zapewnia środowisko ukierunkowane na potrzeby dzieci niepełnosprawnych. Dzieci niepełnosprawne mogą też otrzymywać dodatkową pomoc w szkole integracyjnej lub w oddziale specjalnym przy szkole ogólnodostępnej. Lokalna rada ds. oświaty i bibliotek dokonuje oceny potrzeb dziecka i przedstawia rekomendację odnośnie dalszego kształcenia.

Dodatkowa pomoc

Dodatkową pomoc można otrzymać od lokalnego funduszu HSS. Pomoc ta może obejmować specjalny sprzęt do zabawy i rekreacji, wakacje, krótkie wyjazdy wypoczynkowe oraz dodatkowe usługi dla osób o specjalnych potrzebach. Pomocy i wsparcia udzielają także lokalne, krajowe oraz międzynarodowe organizacje.

Kontakt

Obok przedstawiamy wykaz instytucji i organizacji udzielających pomocy rodzicom dzieci niepełnosprawnych. Pamiętaj, nie jesteś sam, skontaktuj się z nimi jeszcze dzisiaj i poproś o pomoc.

Jak wybierać zajęcia pozalekcyjne

„Jest teraz tyle różnych zajęć dla dzieci i chcielibyśmy, aby nasze dzieci na nie chodziły. Skąd mamy jednak wiedzieć, czy będą tam bezpieczne?”

Sygnaly ostrzegawcze

- zajęcia, na których rodzice nie są mile widziani ani w charakterze kibiców ani jako uczestnicy
- zajęcia, na które dzieci przestają nagle i bez wiadomego powodu chodzić
- zmiany w zachowaniu

Działanie

Staraj się dowiedzieć jak najwięcej na temat organizacji oferującej zajęcia – popytaj wśród innych rodziców.

Zadawaj dużo pytań.

Co i jak warto powiedzieć

Czy personel/wolonariusze nadają się do prowadzenia tego rodzaju zajęć?
Czy mają ustalone zasady postępowania, jeśli chodzi o ochronę dziecka?

Zapobieganie

Staraj się uzyskać jak najwięcej informacji, zanim zapiszesz dziecko na zajęcia.

Kontakt

- policja (PSNI)
028 9065 0222
 - NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci)
0808 800 5000
 - VDA
Volunteer Development Agency (agencja ds. wolontariatu)
028 9023 6100
 - Playboard (organizacja ds. zabaw dla dzieci)
028 9080 3380
-
- Dzieci mają prawo do zabawy w bezpiecznym środowisku.
 - Organizacje powinny w sposób otwarty udzielać informacji na swój temat oraz na temat prowadzonych przez nie zajęć.
 - Rodzice mają prawo oczekiwać takich samych standardów od wszystkich organizacji, niezależnie od tego, czy zatrudniają one płatny personel czy ochotników.

- Słuchaj swojego dziecka i zadawaj mu pytania na temat zajęć, w których uczestniczy.

bezpieczna zabawa

O wszystko się pytaj

Wiarygodna organizacja chętnie udziela odpowiedzi na pytania dotyczące prowadzonych przez nią zajęć oraz bezpieczeństwa. Wszystkie organizacje powinny mieć ściśle określone zasady dotyczące ochrony dzieci, w tym wytyczne dotyczące bezpieczeństwa dzieci. Warto jest też zadać następujące pytania:

- **Czy personel i wolontariusze zatrudnieni w organizacji nadają się do pracy z dziećmi?**
Wszyscy pracownicy i wolontariusze powinni przejść przez odpowiedni proces selekcji i rekrutacji obejmujący rozmowy kwalifikacyjne, referencje oraz, tam gdzie ma to zastosowanie, weryfikację przez policję (*ang. police check*).
- **Czy organizacja posiada sporządzony na piśmie kodeks postępowania?**
Wszystkie organizacje powinny dysponować sporządzonym na piśmie kodeksem postępowania określającym zasady dobrej praktyki w pracy z dziećmi. Środowisko, w którym przebywają dzieci powinno być wolne od zachowań takich jak znęcanie się, krzyczenie, przejawy rasizmu czy seksizmu.
- **W jaki sposób organizacja kontroluje pracę zatrudnionych w niej osób?**
W organizacji powinna być zatrudniona osoba sprawująca nadzór nad pracownikami i wolontariuszami.
- **Czy organizacja dba o podstawowe potrzeby dzieci?**
Rodzice małych dzieci lub dzieci niepełnosprawnych powinni zwracać szczególną uwagę na udogodnienia i pomoc w zakresie załatwiania potrzeb fizjologicznych, karmienia i podawania lekarstw.
- **Czy w organizacji obowiązuje polityka bhp?**
Dowiedz się, czy w organizacji zatrudniony jest pracownik przeszkolony w zakresie udzielania pierwszej pomocy, czy w budynku znajduje się apteczka i czy pomieszczenia spełniają wymogi przepisów przeciwpożarowych.
- **Jak przedstawia się sprawa organizacji wycieczek?**
Rodzice powinni być informowani o wszystkich sprawach związanych z organizacją wycieczek (w tym o transporcie), niezależnie od czasu trwania wycieczek. Rodzice powinni być zawsze proszeni o zgodę na zabranie dziecka na wycieczkę.

Na co należy zwracać szczególną uwagę ...

- zachęcanie dzieci do zachowań agresywnych i dwuznacznych lub stosowanie krępujących kar
- pracowników, którzy podejmują decyzje samowolnie i niezgodnie z wytycznymi
- pracowników, którzy faworyzują lub wyróżniają niektóre dzieci
- zachęcanie do niewłaściwych form kontaktu fizycznego
- słabą komunikację i niepokojący brak zaangażowania rodziców
- pracowników zachęcających dzieci do spędzania z nimi czasu na osobności (nawet u nich w domu)

Pamiętaj, uważnie słuchaj swojego dziecka i zadawaj mu pytania na temat zajęć, w których uczestniczy.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Troska o bezpieczeństwo dzieci stanowi podstawowy obowiązek rodziców i opiekunów. Organizacje prowadzące zajęcia dla dzieci powinny otwarcie informować o swojej działalności. Ośrodki opieki dziennej takie jak grupy przedszkolne czy żłobki mają obowiązek zarejestrowania się w lokalnym funduszu zdrowia i opieki społecznej. Nie wszystkie organizacje oferujące zajęcia nadzorowane – takie jak organizacje mundurowe, kluby sportowe czy młodzieżowe – objęte są obowiązkiem rejestracji, aczkolwiek wszystkie organizacje muszą zapewniać dzieciom bezpieczne środowisko.

Wiele zajęć odbywa się pod kierunkiem wolontariuszy, którzy poświęcają na ich prowadzenie swój czas wolny. Niezależnie jednak od tego, czy pracownicy organizacji otrzymują wynagrodzenie, czy nie, rodzice mają prawo oczekiwać od wszystkich organizacji takich samych standardów.

Gdy coś Cię niepokoi

Organizacje powinny poinformować rodziców, do kogo powinni się zwrócić w przypadku zauważenia niepokojących ich nieprawidłowości. Czasem rodzice niechętnie dają wyraz swojemu zaniepokojeniu, gdyż obawiają się, że ich podejrzenia mogą okazać się niesłuszne lub martwią się o wpływ, jaki to może wyrzucić na dziecko. Pamiętaj, jeżeli coś Cię niepokoi musisz zareagować:

- porozmawiaj z innymi rodzicami
- porozmawiaj z kierownikiem
- jeżeli nie jesteś pewien, czy jest to właściwa osoba, porozmawiaj z jego przełożonym
- jeżeli niepokoją Cię reakcje dziecka wypisz je z zajęć i skontaktuj się z jedną z organizacji wymienionych obok

Przemoc w rodzinie

„Po cichutku zesłam na dół, bo słyszałam, jak tata z mamą się kłóca. Tata stał nad mamą i ją kopał. Staralam się, żeby moja siostra tego nie widziała, ale i tak wszystko słyszałyśmy. Kiedy mama przysłała na górę z nosa leciała jej krew i wszystkie płakałyśmy i nie schodziłyśmy na dół, dopóki tata sobie nie poszedł.”

Sygnaly ostrzegawcze

Wszelkie formy przemocy wśród dorosłych mają negatywny wpływ na dzieci. Jak najszybciej szukaj wsparcia i pomocy. Im dłużej trwa przemoc, tym bardziej szkodliwe jest jej oddziaływanie na psychikę dziecka.

Działanie

Powiadom policję o przemocy, jaka ma miejsce w Twojej rodzinie lub w rodzinie innego dziecka.

Jeżeli niepokoisz się, że przemoc może negatywnie wpływać na Twoje dziecko porozmawiaj z nim o tym, co się dzieje.

Co i jak warto powiedzieć

Dzieci potrzebują czasu na to, aby mogły rozmawiać o swoich uczuciach, jakie przeżywają w związku z zaistniałą sytuacją.

Dzieci muszą wiedzieć, że nie one są winne przemocy i że nie tak powinny wyglądać związki międzyludzkie.

Zapobieganie

Zdarza się, że osoba stosująca przemoc podejmuje decyzję o zaprzestaniu agresji i postanawia zwrócić się o pomoc. Rodzice powinni stanowić dla dziecka pozytywny wzór do naśladowania po to, aby dzieci mogły nauczyć się pożądanых zachowań.

Kontakt

- policja (PSNI)
028 9065 0222
 - NI Women's Aid Federation (Federacja na rzecz pomocy kobietom w Irlandii Północnej)
Całodobowa infolinia - 028 9033 1818
 - Mens Advisory Project (MAP) - organizacja charytatywna oferująca terapię dla mężczyzn
028 9024 1929
 - Relate – terapia związków
028 9032 3454
-
- Dziecko będące świadkiem lub ofiarą przemocy w domu uczy się niewłaściwych zachowań i samo może w późniejszym życiu stosować przemoc wobec innych.
 - Przemoc w rodzinie może mieć poważny i długotrwały wpływ na psychikę dziecka.
 - Często w rodzinach, w których stosuje się przemoc, krzywdzone jest także dziecko.

- Dzieci często winą za przemoc w rodzinie obarczają siebie.
- Nadużywanie alkoholu często towarzyszy przemocy, zarówno jako jedna z jej przyczyn, jak i jako mechanizm przetrwania.
- Co czwarta kobieta może doświadczać przemocy w domu.
- Ciężarne kobiety są bardziej narażone na przemoc w rodzinie.

Wpływ przemocy na dzieci

Przemoc w rodzinie jest przestępstwem i poważnym problemem społecznym, który dotyka wiele rodzin. W 90% przypadków dzieci są bezpośrednim świadkiem przemocy lub przebywają w sąsiednim pomieszczeniu. Zdecydowaną większość ofiar przemocy domowej stanowią kobiety, aczkolwiek zdarzają się także sytuacje przemocy, w których sprawcami są kobiety, a ofiarami mężczyźni.

Dzieci, które są świadkami przemocy, które interweniują lub które słyszą, co się dzieje, mogą reagować w różny sposób. Możemy być jednak pewni, że dzieci zawsze słyszą, widzą i są świadome tego, co się dzieje w domu.

Dzieci uczą się zachowań między innymi poprzez naśladowanie wzorów, jakie zapewniają im rodzice. Przemoc w rodzinie uczy dzieci negatywnych wzorców zachowań w związkach międzyludzkich.

Na przykład:

- dzieci uczą się, że przemoc stanowi sposób na rozwiązywanie konfliktów
- dzieci uczą się milczeć i nie ujawniać pewnych spraw
- dzieci stają się nieufne wobec osób im bliskich i nabierają przekonania, że są winne przemocy, zwłaszcza gdy do przemocy dochodzi w rezultacie kłótni na ich temat.

Wiele osób nie rozumie, dlaczego ofiary przemocy często pozostają w związkach lub wracają do partnerów, którzy stosują wobec nich przemoc. Strach, miłość, obawa przed brakiem dachu nad głową oraz kwestie finansowe, wszystko to sprawia, że jest im bardzo trudno podjąć decyzję o odejściu. Niektóre ofiary wolą zostać na miejscu i starają się zmusić sprawcę do odejścia.

Skutki krótkotrwałe

Przemoc w rodzinie dotyka dzieci na różne sposoby. Do skutków krótkotrwałych (doraźnych) zalicza się lęk, zamykanie się w sobie, moczenie nocne, ucieczki, agresję, zaburzenia zachowania, trudności w nauce, brak koncentracji i zaburzenia emocjonalne.

Skutki długotrwałe

Im dłużej dzieci są świadkami lub ofiarami przemocy tym poważniejsze są tego skutki.

Do skutków długofalowych zaliczamy:

- brak szacunku dla rodzica nie stosującego przemocy
- nadmierne identyfikowanie się z rodzicem będącym sprawcą przemocy i naśladowanie tych zachowań
- utratę pewności siebie, co będzie miało wpływ na umiejętność tworzenia związków w przyszłości
- nadopiekuńczość wobec rodzica
- utratę dzieciństwa
- trudności w nauce
- ucieczki.

Jeżeli coś Cię niepokoi, porozmawiaj z kimś na ten temat.

Osoby stosujące przemoc i pragnące zmienić swoje zachowania mogą otrzymać pomoc.

Pamiętaj, że nie jesteś jedyną osobą dotkniętą przez przemoc w rodzinie – pomocy udziela wiele organizacji i instytucji w Irlandii Północnej. Przypadki przemocy zgłaszaj na policję – pomoże to w zgromadzeniu dowodów na wypadek wniesienia oskarżenia przeciwko sprawcy w przyszłości.

Oprócz wszczęcia postępowania sądowego można także ubiegać się o nakaz sądowy uniemożliwiający sprawcy kontakt z ofiarą. Informacji na ten temat udzielają adwokaci specjalizujący się w prawie rodzinnym.

Nigdy nie potrząsaj dzieckiem

„Wydawało mi się, że nie dam sobie rady. Bez przerwy płakała, byłam wykończona, nic nie odnosiło skutku. Miałam wrażenie, że do niczego się nie nadaję. Tak się w końcu zdenerwowałam, że miałam ochotę nią potrząsnąć, żeby tylko przestała płakać. Nie zdawałam sobie sprawy, jaką mogę jej tym wyrządzić krzywdę.”

Sygnaly ostrzegawcze

- rodzice/opiekunowie żyjący w izolacji, bez odpowiedniego wsparcia
- rodzice/opiekunowie żyjący w stresie lub nie radzący sobie z sytuacją
- małe dzieci, które ciągle płaczą

Działanie

Jeżeli niepokoisz się stanem dziecka zgłoś się z nim do lekarza, pielęgniarki środowiskowej lub na pogotowie. Staraj się uzyskać pomoc dzwoniąc na któryś z podanych poniżej numerów telefonów.

Co i jak warto powiedzieć

Z dzieckiem należy starać się utrzymywać kontakt wzrokowy, uśmiechać się do niego, przytulać je, mówić do niego. W ten sposób lepiej będziesz rozumieć jego potrzeby i nauczysz się lepiej reagować, gdy dziecko będzie marudne.

Zapobieganie

Nigdy nie wolno potrząsać dzieckiem, nawet podczas zabawy.

Rodzeństwo, opiekunki do dzieci oraz inne osoby zajmujące się dzieckiem powinny być świadome zagrożeń związanych z potrząsaniem małych dzieci.

Kontakt

- pielęgniarka ds. ochrony dziecka (Child Protection Nurse Advisor) w lokalnym funduszu HSS – zob. str. 44
- pielęgniarka środowiskowa lub położna

- Parents Advice Centre (poradnia dla rodziców)
Bezpłatna infolinia - 0808 801 0722
- NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci)
Całodobowa bezpłatna infolinia - 0808 800 5000

- **Nigdy** nie potrząsaj dzieckiem.
- Potrząsanie dzieckiem podczas zabawy może spowodować obrażenia – **nigdy nie potrząsaj** małym dzieckiem!
- Potrząsanie dzieckiem może spowodować długotrwałe obrażenia, a nawet śmierć.
- Potrząsanie dzieckiem często wynika z ogromnego napięcia i frustracji.
- Istnieją inne sposoby radzenia sobie z płaczącym dzieckiem.

- Nie cierp w milczeniu, zwróć się o pomoc.

jak sobie radzić

Dlaczego dorośli potrząsają małymi dziećmi?

Często, choć nie zawsze, rodzice lub opiekunowie potrząsają niemowlętami i małymi dziećmi w rezultacie frustracji, gdy dziecko nie przestaje płakać z powodu kolki, choroby, kłopotów z karmieniem itd. Przeciętnie dziecko płacze co najmniej dwie godziny dziennie. Dzieci, u których występują jakieś dolegliwości, płaczą więcej, co może być przyczyną dużego stresu u rodzica. Co dziesiąte niemowlę płacze dłużej niż dwie godziny dziennie i wielu rodziców często sobie z tym nie potrafi poradzić.

Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak poważne obrażenia może spowodować potrząsanie dziecka. Rodzice lub opiekunowie o niskim progu wytrzymałości na płacz dziecka łatwiej się denerwują i istnieje większe prawdopodobieństwo, że będą potrząsać dzieckiem. Istnieją jednak inne sposoby radzenia sobie z płaczącym dzieckiem. Pomocy udzielają także różne ośrodki i profesjonaliści.

Jakiego rodzaju obrażenia może spowodować potrząsanie dzieckiem?

Potrząsanie dzieckiem może prowadzić do śmierci lub do długofalowego i ciężkiego uszkodzenia mózgu lub oczu. Mianem zespołu dziecka potrząsanego (Shaken Baby Syndrome) określa się uraz głowy powstały w wyniku potrząsania dzieckiem. W trakcie potrząsania główka dziecka rzuca się we wszystkie strony, a ponieważ mięśnie szyi nie są jeszcze na tyle mocne, by podtrzymywały główkę, siła potrząsania powoduje oderwanie naczyń krwionośnych między mózgiem a czaszką. Potrząsanie może spowodować ciężkie uszkodzenia, mimo iż rodzicowi może wydawać się, że nie potrząsał dziecka z nadmierną siłą. Dlatego **nigdy nie potrząsaj dzieckiem.**

Jak sobie radzić z płaczącym dzieckiem

Płaczem dzieci sygnalizują swoje potrzeby – głód, pragnienie, czynności fizjologiczne, czy po prostu potrzebę towarzystwa. Za płacz nie można winić ani siebie ani dziecka.

Oto kilka sposobów radzenia sobie z płaczącym dzieckiem:

- policz do dziesięciu, żeby się uspokoić, zanim cokolwiek zrobisz
- przytul małeństwo – na przykład w nosidełku tak, aby było blisko Twojego ciała, co pomoże je uspokoić
- komunikuj się z dzieckiem za pomocą kontaktu wzrokowego, uśmiechu, mów do niego
- weź dziecko na spacer lub na przejażdżkę samochodem, żeby je uspić
- jeśli musisz wyjść na chwilę z pokoju upewnij się, że dziecko jest bezpieczne i nigdy nie odchodzi za daleko
- poproś kogoś, do kogo masz zaufanie o zajęcie się przez jakiś czas dzieckiem
- zwróć się o poradę do położnej lub pielęgniarki środowiskowej.

Nadużywanie alkoholu i narkotyków

„Na początku myślałem, że to zachowanie typowe dla tego wieku. Paul zaczął późno wracać do domu, zaczynała się awantura, po czym Paul z hukiem zatrzaskiwał drzwi do swojego pokoju. Chudł, okropnie wyglądał i czułem, że nie mówi nam prawdy. Nigdy nie było go w domu.”

Sygnaly ostrzegawcze

Ogólnie mówiąc, w przypadku zauważenia drastycznych zmian w wyglądzie, zachowaniu lub sytuacji finansowej dziecka zawsze istnieje prawdopodobieństwo, że dziecko nadużywa alkoholu lub narkotyków.

Działanie

Staraj się dziecko uważnie obserwować i dużo z nim rozmawiać. W nagłych wypadkach natychmiast wezwij pogotowie. Jeżeli nie istnieje bezpośrednie zagrożenie zdrowia lub życia dziecka spróbuj porozmawiać z nim o narkotykach, kiedy nie będzie pod ich wpływem.

Zapobieganie

Staraj się zdobyć jak najwięcej informacji na temat środków odurzających oraz na temat oddziaływania różnych rodzajów narkotyków. Użyteczne źródła informacji wymienione są w części „Kontakt”.

Kontakt

- Education Welfare Service (wydział ds. socjalno-bytowych w oświacie) przy lokalnej radzie ds. oświaty i bibliotek (Education & Library Board) – zob. str. 44
- lekarz rodzinny (GP)
- lokalny fundusz HSS – zob. str. 45
- specjalistyczne lokalne ośrodki pomocy dla osób uzależnionych od alkoholu lub narkotyków
- National Drugs Helpline – całodobowa bezpłatna infolinia dla osób uzależnionych od narkotyków i ich rodzin
0880 77 66 00

- Rodzice często martwią się, że ich dziecko bierze narkotyki.
- Pamiętaj - lepiej zapobiegać niż leczyć.
- Coraz więcej młodych ludzi sięga po alkohol i narkotyki.
- Postaraj się zdobyć jak najwięcej informacji na temat środków odurzających i ich oddziaływania.
- Wcześniej zacznij rozmawiać z dziećmi o narkotykach.
- We wszystkich szkołach w Irlandii Północnej prowadzone są programy profilaktyczne.

sposoby rozpoznawania

Uzależnić można się od różnego rodzaju substancji, począwszy od alkoholu, po tak zwane narkotyki twarde, rozpuszczalniki oraz leki przepisywane na receptę.

Dzieci muszą być świadome zagrożeń wynikających z nadużywania narkotyków, alkoholu i lotnych substancji chemicznych (np. rozpuszczalników). Alkohol częściej powoduje poważne problemy w życiu młodych ludzi niż narkotyki.

Dla rodziców odkrycie, że ich dziecko nadużywa alkoholu lub bierze narkotyki jest często szokiem. Wynika to z braku wiedzy na temat narkotyków, rodzice nie umieją też często na ten temat z dziećmi rozmawiać. Większość młodych ludzi, którzy eksperymentują ze środkami odurzającymi, nie uzależnia się od nich. Rodzice powinni zapoznać się z programem profilaktycznym w szkole dziecka i, jeżeli jest to możliwe, uczęszczać na zajęcia razem z dzieckiem.

Nadużywanie alkoholu i narkotyków wśród młodzieży – na ile rozpowszechnione jest to zjawisko?

Nigdy dotąd nadużywanie alkoholu i narkotyków nie było tak rozpowszechnione wśród dzieci i młodzieży jak obecnie.

Z badań przeprowadzonych wśród 6 tysięcy uczniów szkół średnich w Irlandii Północnej wynika, że około 13% dwunastolatków, 26% czternastolatków oraz 40% szesnastolatków ma już za sobą jakieś doświadczenia z narkotykami⁴.

O narkotykach i alkoholu należy rozmawiać z dziećmi już od najmłodszych lat.

Niektórzy rodzice i opiekunowie obawiają się, że mogą w ten sposób jedynie dzieci zachęcić do eksperymentowania. Unikanie tego tematu nie uchroni jednak dziecka. Już w szkole podstawowej dzieci stają się świadome alkoholu i narkotyków. Młodszym dzieciom łatwiej jest wytłumaczyć ryzyko związane z nadużywaniem tych substancji. Dzieci muszą wiedzieć, że powinny przebywać wyłącznie w towarzystwie osób, do których mają zaufanie. Odpowiednie informacje i wsparcie pomogą im w podejmowaniu decyzji. Oczywiście nie stanowi to gwarancji, że nie będą eksperymentowały, ale w ten sposób będą w stanie dokonywać bardziej świadomych wyborów.

Dlaczego młodzi ludzie nadużywają narkotyków i alkoholu?

Z ciekawości, z chęci buntu, z chęci ucieczki przed rzeczywistością, ponieważ nie radzą sobie z trudnymi sytuacjami lub emocjami, ponieważ sprawia im to przyjemność, ponieważ ich rówieśnicy je biorą.

Po czym poznać, że dziecko nadużywa narkotyków lub alkoholu?

Czasem daje się zaobserwować zmiany w relacjach z rodziną i przyjaciółmi, może też nastąpić pogorszenie wyników w nauce.

Do innych oznak należy zmiana w sytuacji finansowej, z domu zaczynają znikać osobiste przedmioty.

Rodzice powinni wiedzieć, gdzie przebywa ich dziecko.

⁴ "Drug & Alcohol Use amongst Young People in Northern Ireland"- raport opublikowany przez Drug & Alcohol Information & Research Unit, DHSSPS w październiku 2002

Nadużywanie alkoholu i narkotyków przez rodziców

Nadużywanie alkoholu i narkotyków przez osoby dorosłe w rodzinie może w poważny sposób wpłynąć na psychikę, zdrowie i bezpieczeństwo dzieci. Dzieci uczą się tego typu zachowań i często zaczynają je naśladować.

Bezpieczne otoczenie

„Przed urodzeniem Seana nigdy się nie zastanawiałam, gdzie co kładę. Teraz wszystko w domu wydaje mi się niebezpieczne. Muszę wszędzie za nim chodzić. Wczoraj znalazł tabletki przeciwbólowe i o mały włos ich nie połknął, to był dosłownie ułamek sekundy.”

Sygnaly ostrzegawcze

Spróbuj przyjrzeć się swojemu mieszkaniu tak jak widzi je dziecko. W ten sposób dostrzeżesz potencjalne zagrożenia, które należy wyeliminować.

Działanie

Sporządź listę potencjalnych zagrożeń i usuń je lub zabezpiecz. W razie wątpliwości poradź się specjalisty (zob. „Kontakt”).

Co i jak warto powiedzieć

Ogromnie ważne jest zachowanie właściwego tonu głosu i wyrazu twarzy w trakcie wyjaśniania czegoś dziecku. Dzieci z czasem nauczą się wyczuwać ostrzegawczy ton w głosie rodzica.

Zapobieganie

Niebezpieczne przedmioty takie jak narkotyki, strzykawki, lekarstwa i środki czyszczące należy przechowywać w zamknięciu, w miejscu niedostępnym dla dzieci. Zrób to, zanim będzie za późno.

Kontakt

- pielęgniarka środowiskowa lub położna
- Royal Society for the Prevention of Accidents (Królewskie Towarzystwo Zapobiegania Wypadkom)
028 9050 1160
- Child Accident Prevention Trust (Fundusz ds. Zapobiegania Wypadkom Dzieci)
020 7608 3828
- Health & Safety Executive w Irlandii Północnej – strona internetowa instytucji sprawującej nadzór nad bhp www.hseni.gov.uk/kids.cfm

- Dzieci uczą się poprzez dokładne badanie otaczającego je świata.
- Dzieci automatycznie nie wiedzą, co może być dla nich niebezpieczne.
- Dzieciom należy zapewnić nadzór, aby były bezpieczne w domu.
- Wszystkie potencjalnie niebezpieczne przedmioty należy umieścić w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Zapalki i zapalniczki należy przechowywać z daleka od dzieci.
- Z dziecka nie należy spuszczać oka, zarówno w domu, jak i poza domem.

- Od małego wpajaj dziecku zasady bezpieczeństwa.
- W razie wypadku natychmiast zwróć się o pomoc lekarską.

jak dbać o bezpieczeństwo dziecka

Niemowlęta i małe dzieci dokładnie badają swoją otoczenie, aby je poznać. Od pierwszej chwili usiłują dotykać wszystkiego, co widzą dookoła. Są z natury ciekawe, dlatego od małego należy uczyć je bezpiecznych zachowań i przestrzegać przed zagrożeniami.

Wypadki najczęściej zdarzają się w domu lub tuż za jego progiem, dlatego tak ważne jest zapewnienie bezpiecznego środowiska w domu. Co roku odnotowuje się na przykład wiele przypadków przedawkowania przez dzieci, które połykają narkotyki lub lekarstwa rodziców.

Bezpieczeństwo w domu

- Wszystkie lekarstwa należy przechowywać w zamknięciu, w miejscu niedostępnym dla dzieci i przyjmować je na osobności; dzieci nie powinny mieć możliwości obserwowania rodziców i ich naśladowania.
 - Niektóre pomieszczenia, jak kuchnia, są bardzo niebezpieczne ze względu na swoje przeznaczenie, dlatego powinny być niedostępne dla dzieci i odpowiednio zabezpieczone. Warto pomyśleć o zainstalowaniu takich urządzeń zabezpieczających jak zamki na szafki, bramki, osłony kominków i kuchenek.
- Czy dziecko jest w stanie samodzielnie wydostać się z domu? Czy łańcuch na drzwiach wejściowych jest wystarczającym zabezpieczeniem w przypadku bardzo ruchliwego malucha?
- Dokładne badanie otaczającego je świata na czworakach stanowi nieodzowny element rozwoju dziecka – pilnuj maluchów, szczególnie gdy znajdują się w pobliżu przewodów i kontaktów elektrycznych.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci samych w wannie.
- Nie wolno zostawiać małych dzieci samych ze zwierzętami domowymi; nawet dobrze wytresowane i spokojne z natury zwierzęta mogą nagle stać się agresywne i zaatakować dziecko.
- Żelazka, rozgrzane garnki, czajniki (i przewody) oraz gorące napoje powinny znajdować w miejscach niedostępnych dla dzieci. Poparzenia należą do najczęściej zdarzających się wypadków, których można zwykle uniknąć.
- Dzieci nie powinny wdychać dymu papierosowego, ponieważ bierne palenie jest dla nich bardzo szkodliwe; obserwując palących rodziców dzieci uczą się niewłaściwych zachowań i w przyszłości prawdopodobnie również sięgną po papierosa.

- Należy sprawdzać, czy zabawki zaopatrzone są w znaki bezpieczeństwa. Dzieci powinny bawić się wyłącznie zabawkami odpowiednimi dla ich grupy wiekowej, zwłaszcza jeżeli zabawka zawiera małe części, które dziecko może połknąć. Nieodpowiednie zabawki mogą być bardzo niebezpieczne.

Bezpieczeństwo poza domem

- Nie pozwalaj dzieciom bawić się na placach budów ani w starych budynkach – to nie są place zabaw i przebywanie na nich może grozić śmiercią.
- Dzieci zawsze powinny nosić kaski podczas jazdy na rowerze oraz inny sprzęt ochronny (np. podczas jazdy na deskorolce).
- W samochodzie należy stosować odpowiednie zabezpieczenia takie jak fotelik i pasy bezpieczeństwa.
- Nie pozwól, aby dzieci przebywały bez nadzoru w pobliżu urządzeń rolniczych lub ogrodniczych. Takie maszyny są często przyczyną śmiertelnych wypadków. Od małego powtarzaj dziecku, jak niebezpieczne są tego typu urządzenia.
- Nie wolno pozostawiać dzieci bez nadzoru w pobliżu rzek, oczek wodnych lub brodzików.
- Naucz dzieci, jak bezpiecznie przechodzić przez jezdnię i zawsze staraj się im dawać dobry przykład.

Zdrowe odżywianie

„Wszyscy rodzice chcą zapewnić swoim dzieciom jak najlepszy start w życiu. Jedną z najważniejszych rzeczy, jaką możesz zrobić dla swojego dziecka jest zadbanie o jego racjonalną i urozmaiconą dietę”.

Sygnaly ostrzegawcze

Niedowaga lub nadwaga może mieć poważne krótko- i długofalowe skutki dla zdrowia dziecka. Zasięgnij porady lekarza rodzinnego lub pielęgniarki środowiskowej.

Działanie

Od małego należy w dzieciach wyrabiać nawyk prawidłowego odżywiania się, aby w przyszłości również wybierały zdrowe produkty.

Co i jak warto powiedzieć

Ważne jest nie tylko to, co mówisz, ale także to, co robisz – staraj się dawać dziecku dobry przykład.

Zapobieganie

Nie pozwól, aby dziecko przyzwyczało się do niezdrowych produktów takich jak napoje gazowane, chipsy czy żywność przetworzona.

Kontakt

- w centralnym ośrodku promocji zdrowia przy lokalnej radzie HSS możesz otrzymać ulotki na temat prawidłowego odżywiania się – zob. str. 44- 48
- pielęgniarka środowiskowa
- lekarz rodzinny (GP)

- Mleko matki gwarantuje dziecku najbardziej naturalny i najzdrowszy start w życiu.
- Pokarmy stałe powinno się zacząć wprowadzać w wieku sześciu miesięcy, zarówno w przypadku niemowląt karmionych piersią, jak i w przypadku dzieci przyjmujących mleko w proszku.
- Nie poddawaj się, jeżeli dziecku nie smakują pewne pokarmy – czasem dziecko zaakceptuje nowy pokarm dopiero za którymś razem.
- Pożywienie dla niemowląt przygotowywane w domu jest tańsze niż gotowa żywność ze sklepu.
- Prawdziwe alergie pokarmowe są stosunkowo rzadkie – jeżeli jednak coś Cię niepokoi poradź się lekarza.

Budowanie zdrowych podstaw

Prawidłowe odżywianie ma w dzieciństwie znaczenie zasadnicze, ponieważ jest to okres wzrostu, rozwoju i dużej aktywności. Z wiekiem potrzeby żywieniowe dziecka się zmieniają.

Niemowlęta

Stałych pokarmów nie należy wprowadzać zbyt wcześnie, gdyż układ trawienny i nerki niemowląt nie są jeszcze dobrze rozwinięte. Zbyt wczesne odstawienie od piersi zwiększa podatność dziecka na alergie pokarmowe. Wprowadzanie pokarmów stałych należy rozpocząć w wieku sześciu miesięcy. Dotyczy to zarówno dzieci karmionych piersią, jak i tych, którym podaje się mleko w proszku. Na początek można podawać naturalne kaszki ryżowe, gotowane owoce i warzywa. Ważne jest, aby stopniowo poszerzać podawane produkty o nowe smaki i struktury. Więcej informacji na ten temat znaleźć można w broszurze poświęconej odstawianiu dziecka od piersi pt. „Weaning made easy”, którą otrzymać można w lokalnym ośrodku promocji zdrowia (zob. „Kontakt”)

1-5 lat

Dzieci poniżej piątego roku życia powinny spożywać niewielkie ilości jedzenia w regularnych odstępach czasu. Najlepiej, gdy są to trzy nieduże posiłki dziennie (śniadanie, obiad, kolacja) oraz dwie lub trzy przekąski pomiędzy nimi. Dzieci w wieku od 2 do 5 lat zaczynają **stopniowo** spożywać coraz więcej produktów o większej zawartości błonnika i mniejszej zawartości tłuszczu. W wieku pięciu lat dziecko może już przestrzegać zasad zdrowego odżywiania się podobnie jak reszta rodziny. Dla zachowania zdrowia dzieci powinny jeść różnego rodzaju produkty z czterech podstawowych grup żywnościowych:

- pieczywo, ziemniaki, ryż, makaron, płatki śniadaniowe
- owoce i warzywa
- mięso, ryby, kurczak, rośliny strączkowe i jajka
- mleko, ser i jogurt

Dziecku nie powinno się podawać przetworzonej żywności, napojów gazowanych ani chipsów. Więcej informacji na ten temat znaleźć można w broszurze „Getting a good start” („Na dobry początek”) dostępnej w lokalnym ośrodku promocji zdrowia (zob. „Kontakt”).

6 – 11 lat

Dzieci, które zażywają dużo ruchu mają dobry apetyt. Dzieci powinny się dużo ruszać, ponieważ w ten sposób nabierają dobrego apetytu i utrzymują zdrową wagę. Należy także zachęcać dzieci do wybierania zdrowszych posiłków w szkolnej stołówce. Dzieciom, które zabierają do szkoły gotowy lunch należy przygotowywać urozmaicony posiłek, zawierający warzywa i owoce.

Od 12 lat do wieku dorosłego

W tym okresie kości nadal rosną, dlatego dziecko powinno spożywać pół litra mleka dziennie lub jego odpowiednik w jogurtach i serach. W tym wieku powinno się spożywać także dużo produktów zawierających żelazo takich jak czerwone mięso, płatki śniadaniowe, rośliny strączkowe i jajka. Jest to szczególnie istotne w przypadku nastoletnich dziewcząt. Dzieci chętnie jedzą zdrową żywność, jeżeli tylko zapewni im się taką możliwość.

Bezpieczeństwo dziecka w Internecie

„Greg ma dziesięć lat – tyle samo co ja. Nie widziałem go jeszcze, ale bez przerwy gadamy przez Internet. Jest bardzo śmieszny. Chce się jutro spotkać i pograć w piłkę...Bardzo jestem ciekawy, jak wygląda.”

Sygnaly ostrzegawcze

Dziecko spędza bardzo dużo czasu surfując w Internecie, często nie przyznając się do tego, co właściwie robi; zmiany w zachowaniu lub nastroju, seksualizacja zachowań, zadawanie pytań na temat doświadczeń lub pojęć seksualnych, pozostawianie materiałów pornograficznych, pamiętników lub listów w miejscach, w których łatwo je znaleźć.(zob. „Wykorzystywanie seksualne”).

Działanie

Rodzice, którzy podejrzewają, że ich dziecko może być narażone na wykorzystywanie w jakiegokolwiek formie powinni starać się z nim porozmawiać i zapewnić je, że niczego złego nie zrobiło i że zawsze może na nich liczyć. Informacji i pomocy udzielają instytucje i stowarzyszenia zajmujące się ochroną dziecka, organizacje młodzieżowe, organizacje przeciwdziałające przemocy wobec dzieci oraz inne odpowiednie instytucje i służby.

Co i jak warto powiedzieć?

Rodzice powinni zapewnić dziecko, że mu wierzą i stworzyć atmosferę zaufania. Dziecku należy wyjaśnić, dlaczego takie rzeczy się dzieją. Dziecko nie powinno czuć się zażenowane z powodu tego, się stało. Dziecko musi wiedzieć, że rodzice będą je od tej chwili chronić przed dalszymi zagrożeniami.

Zapobieganie

Rodzice powinni zawsze wiedzieć, gdzie w danej chwili przebywa ich dziecko; powinni znać jego przyjaciół i rozkład zajęć.

Należy starać się wykształcić w dziecku umiejętność ufania własnemu instynktowi i zapewnić je, że ma prawo powiedzieć NIE, jeśli wydaje mu się, że coś jest nie tak.

Rodzice powinni uważnie słuchać dziecka i okazywać mu wsparcie.

Kontakt

- lokalny fundusz HSS – zob. str. 44
- policja (PSNI)
028 9065 0222
- NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Przemocy Wobec Dzieci)
0808 800 5000
- NCH
www.nch.org.uk/itok - strona internetowa krajowej organizacji charytatywnej działającej na rzecz dzieci National Children's Charity
- Internet Watch Foundation (Fundacja ds. Bezpieczeństwa Internetu)
www.iwf.org.uk

- Wykorzystywanie dzieci ma destrukcyjny wpływ zarówno na psychikę dziecka, jak i na jego zdrowie fizyczne.
- Dorośli wykorzystujący dzieci szybko nauczyli się posługiwać Internetem jako narzędziem do wyszukiwania ofiar; działają w sposób bardzo wyrafinowany i dobrze wiedzą, jak trafić do dzieci.
- Dzieci są często zafascynowane światem dorosłych, ale rodzice mogą podjąć odpowiednie środki ostrożności w celu zapewnienia dziecku ochrony przed zagrożeniami związanymi z Internetem.
- Zwracaj uwagę na zachowanie dziecka. Dorośli powinni umieć rozpoznać oznaki seksualnego wykorzystywania dziecka (zob. Sygnały ostrzegawcze w części poświęconej wykorzystywaniu seksualnemu).
- Z przeprowadzonych niedawno przez NSPCC badań wynika, że co piąte dziecko w wieku od 9 do 16 lat korzysta z czatów.

nowa technologia, stary problem

Zagrożenia związane z Internetem

Internet okazał się niezwykle użytecznym narzędziem dla osób pragnących wykorzystywać dzieci. Jak widać na przykładzie głośnych niedawno spraw z czatów korzystają często pedofile w celu nawiązania kontaktu z nieletnimi. Następnie oswajają i uwodzą swoje ofiary (*ang. grooming*) przez Internet lub podczas spotkań z nimi. Ofiary często trwają w przekonaniu, że rozmawiają z innymi dziećmi.

Pornografia internetowa może działać destrukcyjnie na psychikę dziecka. Co gorsze, Internet stanowi jedną z głównych metod rozpowszechniania treści pornograficznych przez pedofile. Takie materiały cieszą się niestety dużym wzięciem, dlatego przestępcy wkładają dużo wysiłku w to, aby dzieci zwabić i wykorzystywać je wbrew ich woli.

Bezpieczne surfowanie

Istnieją sposoby zapewnienia dziecku bezpieczeństwa w Internecie.

Przede wszystkim należy zwrócić się do dostawcy usług internetowych lub lokalnego sklepu komputerowego o zainstalowanie programu blokującego niepożądane strony www, który uniemożliwi dziecku dostęp do witryn o seksualnych treściach. Te metody nie zapewniają wprawdzie 100% ochrony, ale stanowią pewne zabezpieczenie.

Warto też dowiedzieć się jak najwięcej na temat Internetu. W taki sam sposób, w jaki przestrzega się dziecko przed obcymi należy przestrzec je przed zagrożeniami internetowymi i określić pewne podstawowe zasady dotyczące korzystania z sieci. Dziecko nie powinno korzystać z Internetu bez nadzoru osoby dorosłej, a jeśli nie jest to możliwe, rodzice zawsze powinni mieć możliwość dostępu do jego komputera. Dzieci powinny wiedzieć, że na spotkania z nowo poznanym znajomym mogą umawiać się wyłącznie w towarzystwie drugiej osoby.

Rodzice powinni zachować czujność i zwracać uwagę na wszelki oznaki wykorzystywania lub przemocy. Niektóre z tych sygnałów mogą mieć całkiem

niewinne podłoże, należy jednak zwracać uwagę na zmiany w nastroju dziecka lub zachowaniu, zaburzenia snu lub moczenie nocne, niewiadomego pochodzenia ślady na skórze, kłopoty w nauce, ucieczki lub autoagresja, zadawanie pytań na temat doświadczeń i pojęć seksualnych lub obecność materiałów pornograficznych. Należy szczególnie zwracać uwagę na nowe znajomości ze starszymi osobami, zarówno mężczyznami, jak i kobietami.

Dziecku, które padło ofiarą wykorzystywania, należy zapewniać stuprocentowe oparcie. Rodzice powinni zapewnić je, że to co się stało, nie jest jego winą i że zawsze mu będą pomagać i je chronić.

Ucieczki

„Byłam w szoku, kiedy uciekła, ale z perspektywy czasu widzę, że zawsze lubiła być sama, o wiele bardziej niż jej brat. Teraz wiem, że opuściła sporo lekcji.”

Sygnaly ostrzegawcze

Może w ogóle nie być żadnych sygnałów, ale czy dziecko nie wydaje się smutne i nieszczęśliwe?

Skąd wiesz, czy dziecko nie ucieka z lekcji?

Czy w rodzinie wydarzyło się może coś, o czym nie rozmawialiście z dzieckiem?

Działanie

Rodzice, którzy podejrzewają, że dziecko wagaruje powinni porozmawiać z dyrektorem szkoły lub z wychowawcą dziecka lub z urzędnikiem ds. socjalno-bytowych w oświacie (Education Welfare Officer).

Ucieczkę dziecka z domu należy bezzwłocznie zgłosić na policji.

Co i jak warto powiedzieć

Dziecko powinno wiedzieć, że jest dla rodziców bardzo ważne. Kiedy dziecko trzeba skarcić powinniśmy mu powiedzieć, że problemem jest jego zachowanie, a nie ono samo. Jeżeli w rodzinie wydarzyło się coś złego, nie należy pozwolić, aby dziecko winą obarczało siebie.

Zapobieganie

Rodzice powinni zwracać uwagę na wszelkie nieuzasadnione zmiany w zachowaniu dziecka.

Należy poświęcać dziecku czas i przejawiać zainteresowanie jego problemami.

Czy wiesz, z kim przyjaźni się Twoje dziecko? Zwracaj uwagę na to, w jaki sposób dziecko korzysta z Internetu i co robi na czatach.

Kontakt

- policja (PSNI)
028 9065 0222
- szkoła
- Missing Persons Helpline (całodobowy telefon zaufania dla osób zaginionych i ich rodzin)
0500 700 700
- Message Home (numer telefonu dla młodych ludzi pragnących skontaktować się z rodzicami)
0800 700 740

- Poświęć swojemu dziecku czas, aby mogło porozmawiać z Tobą o swoich zmartwieniach i kłopotach
- nawet jeśli musisz je skarcić

- Ty wiesz, jak ważne jest dobre wykształcenie
- Twoje dziecko też to powinno wiedzieć

- Dziecko zwalnij ze szkoły wyłącznie z powodu choroby

- a nie po to, aby je zabierać na wycieczki lub na zakupy
- Otwarcie rozmawiaj z dzieckiem o tym, co się dzieje w domu
- Zwracaj uwagę na wczesne oznaki wskazujące na to, że coś jest nie tak i porozmawiaj o tym z wychowawcą dziecka.
- Pomoc jest w zasięgu ręki – nie wstydź się o nią poprosić.

ucieczki z domu i ze szkoły

Ucieczki z domu mogą zdarzyć się w każdej rodzinie i z najróżniejszych powodów. Na pewno wielu z nas pamięta, jak planowaliśmy ucieczkę z domu, ponieważ wydawało się nam, że nie poradzimy sobie z naszymi problemami, że nikt nas nie kocha i nie chce lub ponieważ zostaliśmy potraktowani w niesprawiedliwy sposób. Zazwyczaj, jeżeli dziecko ucieka z domu, robi to na bardzo krótko – dopóki rodzic nie zauważy jego nieobecności. Często dziecko odnajduje się u kolegi lub koleżanki lub u kogoś z rodziny.

Dzieci, które uciekają z domu nie są nieposłuszne – one chcą po prostu dać nam do zrozumienia, że jest im źle lub próbują w ten sposób wy badać, w jakim stopniu rodzicom na nim zależy.

W przypadku dzieci, które często uciekają z domu, otrzymują prezenty niewiadomego pochodzenia i mają starszego „przyjaciela”, może istnieć podejrzenie, że są wykorzystywane seksualnie (zob. str. 36).

Prawo nakłada na rodziców obowiązek dopilnowania, aby dziecko regularnie uczęszczało do szkoły, gdyż w przeciwnym razie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności karnej. Dzieci, które nie chodzą do szkoły, częściej mają problemy w nauce i mogą mieć trudności ze znalezieniem pracy lub dalszym kształceniem. Często mają trudności w nawiązywaniu przyjaźni i mają kłopoty zarówno w szkole, jak i poza szkołą.

Dzieci, które nie chodzą do szkoły są bardziej narażone na spotkania z osobami dorosłymi lub innymi młodymi ludźmi, którzy mogą im wyrządzić krzywdę.

O wagarowaniu mówimy, kiedy dzieci opuszczają lekcje bez wiedzy rodziców. Dzieci, które regularnie wagarują, często robią to dlatego, że coś je martwi. To może być coś, co je spotyka po drodze do szkoły lub do domu. Może ktoś się nad nimi znęca. Może niektóre lekcje lub przedmioty są dla nich za trudne (lub za łatwe), może mają trudności z odrabianiem lekcji. Czasami dzieci nie chcą iść do szkoły, ponieważ boją się, że rodzicowi może w tym czasie stać się coś złego.

Pozytywne rodzicielstwo i samoocena dziecka

„Niektóre moje koleżanki skarżą się, że ich rodzice nie mają dla nich czasu. Ale moja mama jest super – zawsze ma czas porozmawiać z nami o różnych sprawach. Jesteśmy dla niej naprawdę ważni – wiem, że mogę z nią o wszystkim porozmawiać.”

Sygnaly ostrzegawcze

Może nie być żadnych znaków ostrzegawczych.

Czy Twoje stosunki z dzieckiem czasem trudno się układają? Czy dziecko zażywa wystarczająco dużo ruchu? Czy wystąpiły u niego jakieś zmiany w zachowaniu? Czy Twoje dziecko usiłuje Ci coś powiedzieć?

Działanie

Staraj się rozwijać dobre relacje z dzieckiem, jeszcze zanim osiągnie wiek dojrzewania. Jeżeli uważasz, że Twoje metody wychowawcze nie są najlepsze i potrzebujesz pomocy skontaktuj się z organizacjami wymienionymi poniżej.

Co i jak warto powiedzieć

W przypadku młodszych dzieci – wyznaczaj jasno określone granice.

W przypadku nastolatków – staraj się wspólnie z dzieckiem uzgadniać granice.

W przypadku nastolatków, nawet jeśli w odpowiedzi tylko coś odburkną, nie rezygnuj z prób komunikacji.

Zapobieganie

Baw się z dzieckiem, spędzaj z nim czas robiąc coś, co Wam sprawia przyjemność.

Zachęcaj dziecko do zawierania przyjaźni i rozwijania zainteresowań.

Uważnie go słuchaj. Pomagaj mu w przemyśleniu wyborów.

Staraj się dowiedzieć jak najwięcej na temat spraw ważnych dla dzieci – staraj się zrozumieć punkt widzenia swojego dziecka.

Kontakt

- Parents Advice Centre (poradnia dla rodziców)
Bezpłatny telefon zaufania - 0808 801 0722
 - Barnardo's Parenting Matters Programme (program pomocy dla rodziców prowadzony przez organizację charytatywną działającą na rzecz dzieci):
028 9049 1081
-
- Dzieci muszą mieć poczucie bezpieczeństwa, muszą czuć się kochane i cenione – od tego zależy ich samoocena i poczucie własnej wartości.
 - Dostrzeganie i nagradzanie dobrego zachowania dziecka to najlepszy sposób wywierania wpływu na dziecko.
 - Staraj się wykazywać konsekwencję, jeśli chodzi o stawiane dziecku wymagania i stosować pozytywne metody wychowawcze.
 - Rodzice i opiekunowie muszą ze sobą współpracować i wykazywać konsekwencję w wymaganiach wobec dziecka.

- Słuchaj dziecka i dużo z nim rozmawiaj - rozmowa pomaga!
- Róbcie wspólnie coś, co Wam wszystkim sprawia przyjemność – bawcie się razem!

spraw, żeby dziecko czuło się dowartościowane

Pozytywne rodzicielstwo

Bycie rodzicem często nie jest łatwe, a bycie rodzicem w Irlandii Północnej może być szczególnie trudne. Często rodzice nie mają żadnej kontroli nad zewnętrznym środowiskiem i wpływami.

Pozytywne rodzicielstwo oznacza ujawnianie najlepszych stron dziecka poprzez słuchanie i okazywanie mu zrozumienia, chwalenie i zachęcanie go do dalszych wysiłków, dostrzeganie i nagradzanie dobrych zachowań oraz spędzanie z nim czasu.

Pozytywne rodzicielstwo zaczyna się już w pierwszych dniach życia dziecka. Starając się dziecku pomóc rodzice często zwracają uwagę na to, co dziecko robi nie tak, a zapominają o dostrzeżeniu tego, co dziecko robi dobrze. W ten sposób nieświadomie rodzice poświęcają dużo uwagi negatywnym i niepożądanym zachowaniom, zamiast zachowaniom pozytywnym, jakie dziecko powinno rozwijać. Może to osłabić relacje z dzieckiem. Uwaga i pochwały ze strony rodziców stanowią jeden z najważniejszych czynników motywujących dzieci, dlatego należy je odpowiednio je ukierunkowywać. W ten sposób nie tylko wpłynie to pozytywnie na zachowanie dziecka, ale sprawi, że dziecko będzie się czuło szczęśliwe, kochane, chciane i bezpieczne, a to z kolei stanie się podstawą wysokiej samooceny i poczucia własnej wartości w dorosłym życiu.

Kierowanie zachowaniem dziecka

Ustalanie granic i wyjaśnianie przyczyn istnienia tych granic od najmłodszych lat ułatwia wykształcenie samodyscypliny w dziecku.

Konsekwentne kierowanie dzieckiem stanowi zasadniczy element pozytywnego rodzicielstwa i może pomóc w wyeliminowaniu negatywnych zachowań.

Podnoszenie głosu na dziecko czy stosowanie zbyt surowej dyscypliny może natomiast prowadzić do fizycznych i emocjonalnych szkód.

Istnieje wiele pozytywnych sposobów promowania zachowań pożądanых, jak zachęta, stawianie dobrego przykładu, zapewnianie dziecku poczucia, że jest kochane, nawet wtedy, gdy jest nieposłuszne.

Okres dojrzewania

Dorastająca młodzież uczy się samodzielnie podejmować decyzje i próbuje wywalczyć sobie niezależność od rodziców. Podejmowane w tym wieku decyzje nie zawsze jednak są zgodne z decyzjami rodziców, co często prowadzi do konfliktu. Rodzice powinni okazywać dziecku wsparcie i zachęcać je do rozmowy. Młodzi ludzie w tym wieku często odczuwają zaniepokojenie zmianami dokonującymi się w ich organizmie.

Rodzice powinni udzielać dziecku praktycznych informacji na temat tych przemian i zapewniać je, że są one całkowicie naturalne.

Zdrowie Twojego dziecka

Dla większości rodziców troska o zdrowie dziecka jest sprawą tak oczywistą, że się nawet nad tym nie zastanawiają. Rodzice stanowią ważne źródło informacji i pozytywny wzorzec do naśladowania dla dziecka, jeśli chodzi o codzienne czynności takie jak choćby mycie zębów, zażywanie ruchu fizycznego czy dbałość o higienę osobistą.

Samoocena dziecka

Najlepszą ochronę dla dziecka przed presją wywieraną przez rówieśników stanowi wysoka samoocena. Można ją pomóc kształtować na wiele sposobów, na przykład poprzez zapewnianie pozytywnych wzorców zachowań, udzielanie pozytywnych, szczegółowych informacji zwrotnych, identyfikowanie i przekierunkowywanie niewłaściwych przekonań dziecka, a także przez spontaniczne okazywanie czułości. Spraw, żeby dziecko czuło się dowartościowane.

Wykorzystywanie seksualne

„Kiedyś winą za to obarczałam siebie. Jak mogłam być taka głupia! Teraz już bym tak na pewno nie postąpiła. Ja miałam trzynaście lat, a on dwadzieścia. Mówił, że mnie kocha, ale dobrze wiedział, co robi.”

Sygnaly ostrzegawcze

Nieobecności w domu lub wagarowanie; pieniądze niewiadomego pochodzenia, biżuteria lub inne prezenty; nowe związki ze starszymi mężczyznami; nadużywanie alkoholu lub narkotyków; huśtawki nastrojów lub zmiany behawioralne; zrywanie kontaktów z dotychczasowymi przyjaciółmi i nawiązywanie nowych kontaktów z osobami starszymi wiekiem; niska samoocena; autoagresja; wychodzenie w domu w ubraniu nietypowym dla Twojego dziecka.

Działanie

Staraj się zachęcać dziecko do szczerzej rozmowy; staraj się go nie zrażać i nie wzbudzać w nim poczucia winy. Skontaktuj się z organizacjami i instytucjami, które mogą Ci pomóc.

Co i jak warto powiedzieć

Dziecko powinno wiedzieć, że jesteś po to, aby mu pomóc, niezależnie od tego, czego doświadczyło. Dziecko nie powinno się wstydzić, że stało się ofiarą przemocy seksualnej. Dziecko musi wiedzieć, że rodzice rozumieją, jak trudne to musi być dla niego.

Zapobieganie

Rodzice powinni stworzyć pozytywne środowisko w domu, dające dziecku wsparcie i poczucie bezpieczeństwa. Dziecko należy przestrzegać przed zagrożeniami. Rodzice powinni wiedzieć, z kim przyjaźni się ich dziecko. Należy zwracać uwagę na spadek samooceny i inne sygnały. Rodzice, którzy podejrzewają, że ich dziecko może być zagrożone, powinni zwrócić się o pomoc i informacje do lokalnych organizacji i służb pomocowych.

Kontakt

- policja (PSNI) – 028 9065 0222
- lokalny fundusz HSS – zob. str. 44
- Barnardo's (organizacja charytatywna pomagająca dzieciom) – 028 9067 2366

• Prostyytucja dziecięca jest formą wykorzystywania seksualnego i przemocy wobec dzieci.

• Dzieci zmuszane są do prostytucji przez manipulujące nimi osoby dorosłe, które na tym zarabiają.

• Winą nie należy obarczać dzieci, ale dorosłych, którzy je wykorzystują.

- Dzieci zmuszane do prostytucji narażone są na poważne szkody fizyczne, emocjonalne i psychologiczne.
- Na zwrócenie się o pomoc nigdy nie jest za wcześnie ani za późno.

prostytucja dziecięca

Jak do tego dochodzi

Trudno jest sobie nawet wyobrazić, jak można w ten sposób wykorzystywać dziecko. Niestety, ci, którzy na tym zarabiają, stosują wyrafinowane metody wabienia ofiar i utrzymania ich pod swoim wpływem. Początkiem może być nowa, „ekscytująca” znajomość, związek ze starszym chłopakiem lub młodym mężczyzną, który w rzeczywistości może okazać się stręczycielem. Dziecko może otrzymywać kosztowne prezenty i być zachęcane do zażywania alkoholu i narkotyków. Sprawcy szybko udaje się w ten sposób dziecko do siebie przywiązać i nakłonić lub zmusić je do zarabiania pieniędzy poprzez świadczenie usług seksualnych. To nie jest jednak układ o charakterze biznesowym, lecz forma nielegalnej przemocy seksualnej, która stanowi dla dziecka zagrożenie fizyczne, emocjonalne i psychologiczne.

Konsekwencje

Dzieci zmuszane do prostytucji są często narażone na fizyczne i seksualne napaści, które w skrajnych przypadkach mogą prowadzić do śmierci. Dzieci łatwo uzależniają się od narkotyków i alkoholu i są szczególnie narażone na choroby przenoszone drogą płciową. W rezultacie doznanych szkód emocjonalnych i psychologicznych może dochodzić do autoagresji, depresji, a nawet do prób samobójczych.

Jak rozpoznać wykorzystywanie seksualne dzieci

Na stronie obok przedstawione są znaki ostrzegawcze, które mogą wskazywać na to, że dziecko jest zagrożone lub że jest zmuszane do prostytucji. Jeżeli u Twojego dziecka możesz zaobserwować któreś z tych objawów może to oznaczać, że dziecko jest zagrożone. Wykorzystywanie seksualne może dotyczyć dzieci obojga płci, niezależnie od wieku. Sprawcą może być osoba obca, ale może nim być także członek rodziny.

Jak przeciwdziałać wykorzystywaniu seksualnemu dzieci

Zapobieganie wykorzystywaniu seksualnemu dzieci lub pomaganie im w wyrwaniu się z kręgu przemocy wymaga specjalistycznej pomocy. Bliska i pozytywna więź z dzieckiem na pewno zmniejszy jego podatność na zagrożenie. Dzieci o wysokiej samoocenie i poczuciu własnej wartości rzadziej padają ofiarą takich związków. Nawet jednak najlepsi rodzice na świecie czasem nie są w stanie zapobiec wykorzystywaniu seksualnemu dziecka. Rodzice często czują się bezsilni i nie wiedzą, jak interweniować w takich sytuacjach, które bywają skomplikowane i niebezpieczne.

Szereg organizacji (zob. „Kontakt”) współpracuje z rodzinami w celu zwalczania prostytucji dziecięcej. Organizacje te udzielają pomocy i wsparcia rodzicom zagrożonych dzieci oraz informacji na temat sposobów unikania związków opartych na przemocy. W przypadku dzieci zagrożonych prostytucją lub zmuszanych do prostytucji organizacje pomocowe opracowują wspólnie z rodzicami indywidualny plan pomocy chroniący dziecko przed niebezpiecznymi związkami. Na pomoc nigdy nie jest za wcześnie ani za późno.

Ciąża nastolatek i aktywność seksualna

„Czasami czuję się tak, jakbym była wystawiona na widok publiczny, a wszyscy tylko patrzą i czekają, aż popełnię jakiś błąd.”(wypowiedź nastolatki).

Sygnaly ostrzegawcze

Młodzi ludzie nie zawsze potrafią powiedzieć, co ich martwi lub niepokoi. Dobra komunikacja z dzieckiem jest ogromnie istotna. Rodzice powinni zwracać uwagę na potrzeby dziecka, a dziecko musi wiedzieć, że rodzice są zawsze gotowi go wysłuchać i mu pomóc.

Działanie

Dziecko powinno wiedzieć, gdzie może uzyskać informacje na temat antykoncepcji oraz sposobów zapobiegania chorobom wenerycznym. Jeżeli podejrzewasz, że Twoja córka jest w ciąży, postaraj się, aby poszła do lekarza.

Co i jak warto powiedzieć

Rozmawiaj z dzieckiem na temat związków i seksu. Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko rozpoczęło już współżycie, porozmawiaj z nim na temat bezpiecznego seksu.

Zapobieganie

Dziecko powinno posiadać wiedzę i umiejętności pozwalające mu na rozwijanie poczucia własnej wartości i tworzenie silnych związków oraz unikanie wymuszonej przedwczesnej inicjacji seksualnej.

Kontakt

- policja (PSNI)
028 9065 0222
- lekarz rodzinny (GP)

- Brook Advisory Clinic (bezpłatne porady w zakresie zdrowia seksualnego i antykoncepcji)
028 9032 8866
- Family Planning Association (planowanie rodziny)
028 9032 5488
- Barnardo's Young Parents' Network (poradnia dla młodych rodziców)
028 9047 3856
- School Age Mums Project (pomoc dla matek w wieku szkolnym)
www.youngmums.org.uk
- Parents Advice Centre (poradnia dla rodziców)
0808 801 0722

- Odsetek ciężarnych nastolatek w Irlandii Północnej należy do najwyższych w Europie.
- Staraj się inicjować rozmowy z dzieckiem na temat związków i seksualności.
- Większość młodych ludzi poniżej 17. roku życia nie rozpoczęła jeszcze współżycia.

- Podkreślaj, jak ważne jest podejmowanie odpowiedzialnych decyzji w związku i niezmuszanie partnera do współżycia tylko dlatego, że „wszyscy to już robią”.
- Staraj się nie osądzać dziecka, ale jednocześnie nie bój się mu powiedzieć, jeżeli uważasz, że jego postępowanie jest niezdrowe lub może stanowić dla niego zagrożenie.
- Dzieci uczą się na przykładach – postępowania w życiu uczą się na podstawie wartości, kultury, wiary i przekonań wyznawanych w Twojej rodzinie.

jak rozmawiać z nastolatkami

Dzieci poznają seks czy tego chcesz, czy nie. Seks jest wszędzie – w magazynach i gazetach, w reklamach i telenowelach. Dzieci i młodzi ludzie dowiadują się o seksie także od siebie nawzajem – a to, o czym się mówi na podwórku może mijać się z prawdą lub niekoniecznie może podobać się rodzicom.

W rezultacie tego niedoinformowania młodzi ludzie często wdają się w sytuacje, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Wiek dojrzewania często postrzegany jest jako okres wzmożonego konfliktu pomiędzy rodzicami a dziećmi. Dlatego ważne jest, by w tym szczególnie trudnym okresie utrzymywać komunikację z dziećmi, mimo iż często nie jest to łatwe. Dobra komunikacja z dziećmi pozwala niejednokrotnie zapobiec ryzykownym zachowaniom seksualnym.

Czasem rodzice obawiają się, że rozmowy na temat seksualności i związków, zwłaszcza w przypadku małych dzieci, zachęcą je do eksperymentowania w bardzo młodym wieku. Z badań wynika jednak, że tak się wcale nie dzieje. Młodzież z rodzin, w których otwarcie mówi się o seksie, zwykle odkłada inicjację seksualną na później i częściej używa środków antykoncepcyjnych.

Większość młodych ludzi poniżej 17. roku życia nie rozpoczęła jeszcze życia seksualnego, ale powyżej tego wieku odsetek ten gwałtownie wzrasta. Młodzi ludzie muszą mieć dostęp do informacji na temat seksu, ciąży, chorób przenoszonych drogą płciową, HIV/AIDS oraz antykoncepcji po to, aby mogli podejmować świadome decyzje.

Rodzice nie powinni się krępować ani bać się rozmawiać z dziećmi na temat seksu. Wychowanie seksualne nie sprowadza się do jednej rozmowy, lecz jest stopniowym procesem komunikacji. Jeżeli dzieci będą wzrastać w przekonaniu, że mogą otwarcie rozmawiać na tematy związane z seksem, wówczas bardziej prawdopodobne jest, że poproszą rodziców o pomoc i wsparcie, gdy będą go potrzebować.

Odsetek ciężarnych nastolatek w Irlandii Północnej należy do najwyższych w Europie. Od roku 1998 nastąpił co prawda znaczny spadek w liczbie nastoletnich matek, ale i tak w roku 2002 odnotowano ponad 1500 urodzeń. Wzrasta też liczba przypadków zachorowań na choroby przenoszone drogą płciową wśród młodych ludzi. Aby tym tendencjom przeciwdziałać powinniśmy zapewniać młodzieży dostęp do informacji i wsparcia oraz pomoc w kształtowaniu wysokiej samooceny.

Bunt dwulatka

„Najpierw nauczył się chodzić i mówić, a teraz jeszcze nauczył się tupać nogami, kłócić i wrzeszczeć - potrafi tak się rozedrzeć, że aż mi wstyd przy ludziach. Co mu się stało?”

Sygnaly ostrzegawcze

Do ataku furii może dojść wszędzie, ale szczególnie w sytuacji, gdy dziecko jest zmęczone lub głodne i chce czegoś, czego mu odmówiono, zwłaszcza w miejscu publicznym, na zakupach, podczas spotkania towarzyskiego lub wycieczki.

Działanie

Staraj się zachować spokój; może dziecko jest po prostu głodne lub zmęczone? Poświęć mu trochę uwagi i, o ile jest to możliwe, poszukaj jakiegoś spokojnego miejsca lub sposobu na odwrócenie jego uwagi. Nie poddawaj się, staraj się dziecko zrozumieć. Jeżeli okaże się to konieczne wróć wcześniej do domu (zob. „Pozytywne rodzicielstwo”).

Co i jak warto powiedzieć

Staraj się dać dziecku możliwość wyboru lub znaleźć pozytywne rozwiązanie. Zachowaj spokój i okaż dziecku zrozumienie. Wyraźnie daj mu do zrozumienia, czego od niego oczekujesz. Pochwal dziecko za to, że się uspokoiło.

Zapobieganie

Unikaj długich wypraw na zakupy i innych wyjść. Czasem warto jest dziecku poświęcić trochę więcej uwagi i okazać mu więcej czułości. Staraj się przewidzieć napady furii i zaplanować sposoby ich uniknięcia.

Kontakt

- pielęgniarka środowiskowa lub lekarz rodzinny
- Parents Advice Centre (poradnia dla rodziców)
Bezplatny telefon zaufania - 0808 801 0722
- Co piąty dwulatek doznaje ataku złości co najmniej raz dziennie.
- Okres „buntu dwulatek” stanowi normalny etap rozwoju dziecka.
- Denerwowanie się stanowi wprawdzie naturalną reakcję rodzica, ale to tylko pogarsza sytuację.
- Należy reagować w sposób opanowany i zdecydowany i proponować pozytywne wyjście z sytuacji.
- Staraj się unikać sytuacji mogących wywoływać bunt.
- Pamiętaj, napady hysterii nie trwają wiecznie!

kiedy każdy dzień jest trudny

Co jest przyczyną buntu dwulatka

Okres buntu może rozpocząć się już w wieku 18 miesięcy. Przeżywa go większość dwulatków, natomiast u czterolatków napady złości są już o wiele rzadsze. Napady hysterii są wyrazem frustracji, jaką odczuwają małe dzieci, które nie potrafią w inny sposób dać wyrazu swoim emocjom i pragnieniom.

Do ataków furii często dochodzi w miejscach publicznych, gdzie jest to szczególnie krępujące dla rodziców i dodatkowo nasila ich stres.

Rodzice, którzy są zaniepokojeni zachowaniem dziecka powinni porozmawiać o tym z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem.

Jak postępować w przypadku napadu złości

- Staraj się zachować spokój. Denerwowanie się i krzyczenie na dziecko tylko pogorszy sprawę.
- Dziecko może być zmęczone lub głodne, dlatego często wystarczy zapewnić mu możliwość odpoczynku lub je nakarmić. A może tylko wystarczy poświęcić mu trochę uwagi lub je pocieszyć.
- Staraj się dziecko czymś zająć lub odwrócić jego uwagę. Jeżeli akurat przebywasz w bardzo ruchliwym i głośnym miejscu poszukaj jakiegoś ustronnego i spokojnego zakątka.
- Jeżeli żaden z tych środków nie odniesie skutku, postaraj się zrozumieć punkt widzenia dziecka i odgadnąć, czego ono właściwie chce. Zamiast zakazu, zaproponuj mu wybór, ponieważ w ten sposób dziecko będzie miało poczucie, że panuje nad sytuacją; zawsze staraj się znaleźć pozytywne wyjście z sytuacji.
- Jeżeli raz powiesz „nie”, nie ulegaj później pokusie i nie mów „tak” po to tylko, aby dziecko uspokoić. Jeżeli się poddasz dziecko będzie powtarzać te ataki furii, bo będzie wiedziało, że rodzic zawsze spełni jego zachcianki.
- Przebywając w domu możesz próbować ignorować zachowanie malucha poprzez wyjście do innego pokoju, pod warunkiem, że dziecko można bezpiecznie pozostawić na chwilę samo. Staraj się, aby dziecko samo się uspokoiło i spokojnie powiedziało, czego chce.
- Po napadzie złości pochwal dziecko za to, że się uspokoiło. Nawet jeśli dziecko przestanie się złościć, nadal może być markotne i smutne, dlatego trzeba je przytulić i zapewnić je, że się je kocha.

Jak unikać ataków furii

Aby unikać napadu hysterii kilka rzeczy można sobie zaplanować:

- dziecko nie powinno być głodne ani zmęczone
- okazuj dziecku odpowiednią ilość uwagi i czułości
- zadbaj o to, aby czas, który spędzacie razem był dobrze wykorzystany, zwłaszcza jeżeli pracujesz w ciągu dnia
- wyprawy na zakupy i inne wyjścia nie powinny trwać zbyt długo
- staraj się przygotować sobie plan działania na wypadek ataku furii.

Pamiętaj, tego typu zachowania są normalne i na ogół nie prowadzą do poważnych problemów w dalszym życiu. Dzieci uczą się spokojniej radzić sobie z różnymi

trudnościami (zob. także części poświęcone pozytywnemu rodzicielstwu i potrząsaniu dzieckiem).

Niepokoisz się o dziecko?

„Codziennie słyszę przez ścianę, jak dziewczynka w domu obok płacze, a jej rodzice bez przerwy na nią krzyczą. Wczoraj widziałam, jak jej matka na ulicy uderzyła ją mocno w głowę. Może nie powinnam się wtrącać, ale niepokoi mnie to i nie wiem, co robić.”

Sygnaly ostrzegawcze

U dziecka można zaobserwować wiele różnych objawów świadczących o przemocy, od obrażeń fizycznych po zmiany w zachowaniu. Czasem możesz być świadkiem przemocy lub dziecko może Ci samo powiedzieć, że jest krzywdzone.

Działanie

Jeżeli podejrzewasz, że dziecko jest krzywdzone, skontaktuj się z wydziałem opieki społecznej lub policją. W razie wątpliwości możesz zadzwonić na poufną infolinię NSPCC.

Co i jak warto powiedzieć

Należy dokładnie wyjaśnić, co się widziało lub co powiedziało dziecko.

W miarę możliwości warto jest zapisywać daty, zaobserwowane obrażenia oraz słowa, jakie zostały użyte.

W ten sposób łatwiej Ci będzie przedstawić całą sprawę.

Zapobieganie

Dziecko powinno wiedzieć, że może się z Tobą dzielić swoimi kłopotami i zmartwieniami. Słuchaj dziecka uważnie i zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu.

Kontakt

- lokalny fundusz HSS – zob. str. 44
 - policja (PSNI)
028 9065 0222
 - NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Przemocy Wobec Dzieci)
0808 800 5000
 - Parents Advice Centre (poradnia dla rodziców)
Bezpłatny telefon zaufania - 0808 801 0722
-
- Wszyscy mamy obowiązek chronić dzieci.
 - Dorośli mają obowiązek zgłaszać wszelkie przypadki przemocy.
 - Jeżeli coś Cię niepokoi, zaoferuj pomoc.
 - W razie wątpliwości porozmawiaj z kimś o swoich podejrzeniach.
 - Rzadko kiedy dzieci są odbierane rodzicom w rezultacie zgłoszenia przemocy do opieki społecznej.

- Reaguj natychmiast – długofalowa przemoc może wyrządzić poważne szkody w psychice dziecka.

czy powinniśmy się wtrącać?

Wszyscy rodzice przeżywają czasem trudności wychowawcze, w których mogą im pomóc inni członkowie rodziny lub przyjaciele i znajomi. Rodzice w Irlandii Północnej mogą doświadczać dodatkowych trudności ze względu na skutki wieloletniego konfliktu w naszym kraju.

Oto, co możesz zrobić, jeżeli wiesz, że ktoś ma problemy z wychowaniem dziecka:

- możesz go wysłuchać
- możesz zasugerować sposoby radzenia sobie z tymi problemami
- możesz zachęcić go do szukania pomocy
- możesz zaoferować praktyczną pomoc (opiekę nad dzieckiem, zakupy itp.)

W niektórych przypadkach, gdy dziecko jest zagrożone przemocą, konieczna jest pomoc profesjonalistów.

Jak chciałbyś, żeby inni reagowali, gdyby Twoje dziecko było krzywdzone?

- Czy chciałbyś, aby nie wtrącali się w nie swoje sprawy?
- Czy chciałbyś, aby zawiadomili o swoich podejrzeniach odpowiednie służby i organizacje, które mogłyby udzielić pomocy?

Kiedy podejrzewamy przemoc, kiedy jesteśmy świadkami przemocy lub kiedy dowiadujemy się o tym, że dziecko jest krzywdzone, nasze reakcje mogą być bardzo różne. Możemy mieć poczucie winy, możemy czuć gniew, możemy udawać, że nic się nie dzieje, możemy nie dawać temu wiary. Tego typu reakcje mogą uniemożliwiać udzielenie pomocy rodzinie, która może jej potrzebować.

Wiele osób milczy, ponieważ:

- obawia się, że sytuacja dziecka jedynie ulegnie pogorszeniu
- sądzi, że i tak nikt niczego w tej sprawie nie zrobi
- sądzi, że dziecko zostanie odebrane rodzicom
- obawia się, że rodzina dziecka dowie się, kto zawiadomił opiekę społeczną lub policję
- obawia się, że niekorzystnie wpłynie to na stosunki w rodzinie.

Działania należy podejmować jak najwcześniej, aby uchronić dziecko i zapobiec pogorszeniu się sytuacji. Długotrwała przemoc może spowodować problemy w starszym wieku. Nawet jeżeli wydaje Ci się, że był to odosobniony incydent, może okazać się, że inne służby czy organizacje już wcześniej były zaniepokojone sytuacją dziecka. Dlatego informacje, których możesz udzielić, są tak istotne. Wszystkie organizacje traktują otrzymane informacje jako całkowicie anonimowe.

Organizacje pomocy – poniżej wymienione są najważniejsze organizacje, które udziela Ci pomocy lub skierują do odpowiednich źródeł wsparcia.

Barnardo's

028 9067 2366

www.barnardos.org

Barnardo's Young Parents' Network

028 9047 3856

<http://services.barnardos.org.uk/youngparentsbelfast/>

Brook Advisory Clinic

028 9032 8866

www.brook.org.uk

Child Accident Prevention Trust

020 7608 3828

www.capt.org.uk

Children in Northern Ireland

028 9065 2713

www.ci-ni.org.uk

Children's Law Centre

028 9024 5704

www.childrenslawcentre.org

Contact a family

0808 808 3555 – bezpłatna infolinia

www.cafamily.org

Department of Health, Social Services and Public Safety

DHSSPS

028 9052 0500

www.dhsspsni.gov.uk

Disability Action

028 9029 7880

www.disabilityaction.org

Education and Library Boards (rady ds. oświaty i bibliotek):

Belfast ELB

028 9056 4006

www.belb.org.uk

North Eastern ELB

028 2566 2296

www.neelb.org.uk

South Eastern ELB

028 9056 6200

www.seelb.org.uk

Southern ELB

028 3751 2200

www.selb.org

Western ELB

028 8241 1411

www.welbni.org

Employers for Childcare

0800 028 3008

www.employersforchildcare.org

ERIC - Enuresis Resource & Information Centre

0117 960 3060 – informacje na temat najbliższej poradni

www.eric.org.uk

Family Planning Association

028 9032 5488

www.fpa.org.uk

Gingerbread

028 9023 1417

e-mail: enquiries@gingerbreadni.org

Health Promotion Agency

028 9031 1611

www.healthpromotionagency.org.uk

Health & Safety Executive for NI

HSENI

www.hseni.gov.uk/kids.cfm

Health & Social Services Boards (rady ds. zdrowia i opieki społecznej):

Eastern HSS Board

028 90321313

www.ehssb.n-i.nhs.uk

Northern HSS Board

028 2565 3333

www.nhssb.n-i.nhs.uk

Southern HSS Board

028 3741 0041

www.shssb.org

Western HSS Board

028 7186 0086

www.whssb.org

Health & Social Services Trusts (fundusze zdrowia i opieki społecznej):

Altnagelvin Hospitals HSS Trust

028 7134 5171

Armagh & Dungannon HSS Trust

028 3752 2381

Belfast City Hospital HSS Trust

028 9032 9241

Causeway HSS Trust

028 2766 6600

Craigavon & Banbridge Community HSS Trust

028 3883 1983

Craigavon Area Hospital Group HSS Trust

028 3833 4444

Down Lisburn HSS Trust

028 9266 5181

Foyle HSS Trust

028 7126 6111

Green Park HSS Trust

028 9066 9501

Homefirst Community HSS Trust

028 2563 3700

Mater Infirmorum Hospital HSS Trust

028 9074 1211

Newry & Mourne HSS Trust

028 3026 0505

North & West Belfast HSS Trust

028 9032 7156

North Down & Ards Community HSS Trust

028 9181 6666

Royal Group of Hospitals and Dental Hospital HSS Trust

028 9024 0503

South & East Belfast HSS Trust

028 9056 5556

Sperrin Lakeland HSS Trust

028 8283 5285

United Hospitals HSS Trust

028 9442 4673

Home-start NI

028 9046 0772

www.home-start.org.uk

Kidscape

08451 205 204

www.kidscape.org.uk

Lifestart Foundation Ltd

028 7136 5363

Mencap

- pomoc dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

0845 763 6227

www.mencap.org.uk

Message Home (dla młodych osób chcących skontaktować się z rodzicami)

0808 800 7070

www.missingpersons.org

Missing Persons Helpline

0500 700 700 - (całodobowy)

www.missingpersons.org

National Drugs Helpline

- całodobowa bezpłatna infolinia

0800 77 66 00

NCH

- National Children's Charity

www.nch.org.uk

NI Women's Aid Federation

028 9033 1818

www.niwaf.org

NICEM

NI Council for Ethnic Minorities (Rada ds. Mniejszości Etnicznych)

028 9023 8645

NICMA

- Northern Ireland Childminding Association

028 9181 1015

www.nicma.org

Nionline

www.onlineni.net

NIPPA

- the Early Years Organisation

028 9066 2825

www.nippa.org

NSPCC

0808 800 5000

www.nspcc.org.uk

Parenting Forum NI

028 9031 0891

Parents Advice Centre

0808 801 0722 – bezpłatny telefon zaufania

www.pachelp.org

e-mail: parents@pachelp.org

Playboard

028 9080 3380

e-mail: ceoffice@playboard.co.uk

PSNI

028 9065 0222

Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)

028 9050 1160

www.rospa.co.uk

School Age Mums Project

www.youngmums.org.uk

The Family Trauma Centre

1 Wellington Park

Belfast

028 9020 4700

VDA

Volunteer Development Agency

028 9023 6100

www.volunteering-ni.org

PRZYDATNE PUBLIKACJE

Bullying – a toolkit for parents – broszura opracowana przez Parents Advice Centre

Opieka nad dzieckiem

publikacje organizacji Employers For Childcare

Publikacje Ministerstwa Oświaty (Department of Education) – dostępne pod adresem www.deni.gov.uk

Encouraging better behaviour- ulotka opublikowana przez NSPCC

First steps to safety – ulotka RoSPA

Handle with Care – poradnik na temat pozytywnego rodzicielstwa
-dostępny w Parents Advice Centre

Publikacje Health Promotion Agency (agencji ds. promocji zdrowia) – dostępne w centralnym ośrodku promocji zdrowia w lokalnej radzie HSS

- **Weaning made easy**
- **Getting a good start**
- **Nutrition matters for the early years**

Home Alone - ulotka NSPCC

Mum, Dad, I've got something to tell you

Poradnik dla rodziców dzieci o orientacji homoseksualnej lub biseksualnej
– dostępny w Parents Advice Centre

Opportunities for Safety Education – ulotka RoSPA

Reduce the risk of cot death

– broszura dostępna w centralnym ośrodku promocji zdrowia w lokalnej radzie HSS

The Incredible Years: A Guide for Parents of Children 3-8 years old—poradnik dostępny pod adresem www.incredibleyears.com

Toddler Taming - Dr Christopher Green