

## **Lincolnshire**

### **Podręcznik dla rodziców.**

### **Zarząd Ochrony Dzieci w Lincolnshire.**

#### Wstęp

Witamy w Podręczniku dla rodziców.

Twoja praca jako rodzica jest jedna z najtrudniejszych – może być tak wyzwaniem, jak i nagrodą.

Jest to praca, która tylko nieznacznie przygotowuje do roli rodzica i tego, co przed nimi.

Schemat rodzinnego życia jest zróżnicowany i nie ma idealnego sposobu na wychowanie dziecka. Dobre rodzicielstwo wymaga zapewnienia dzieciom ich podstawowych potrzeb, utrzymania ich bezpiecznymi, pokazania im ciepła i miłości, a także zapewnienia stymulacji potrzebnej do ich rozwoju i pomocy w wykorzystaniu potencjału, wewnątrz stabilnego środowiska, gdzie doświadczają konsekwentnej porady i pewnych życiowych granic.

Rodzicielstwo może być wyzwaniem. Sami rodzice potrzebują i zasługują na wsparcie. Prośba o pomoc nie powinna być postrzegana jako niepowodzenie, lecz jako oznaka odpowiedzialności.

Kiedy sprawy rozwijają się nie najlepiej, nie oznacza to, iż ktoś zawiódł – każdemu to się zdarza. Sposoby, jakimi pokonywane są trudności, bardzo często sprawiają wielkie różnice w życiu dziecka, tak teraźniejszym jak i przyszłym.

Nie istnieje nic takiego jak idealny rodzic. Jednakże, są drogi, dzięki którym możesz sprawić, że będzie to mniej stresującym, a bardziej wynagradzającym doświadczeniem.

#### O CZYM JEST PODRECZNIK?

Pragniemy wam pomóc w zapewnieniu wszystkim dzieciom w Lincolnshire, zdrowia, szczęścia, bezpieczeństwa, osiągnięcia przez nie najlepszego i stania się odpowiedzialnymi obywatelami.

Mam nadzieję, że podręcznik ten zaoferuje pewne pomysły i informacje, które pomogą wam znaleźć drogę poprzez to, co może okazać się labiryntem problemów, jak i porad. Podręcznik podaje również kontakty i dodatkowe informacje, które możecie zgłębić, gdy już zdecydujecie jak radzić sobie z obawami i trudnościami. Wymienia również pewne znaki ostrzeżenia w szczególnych problemach i oferuje pomocne wskazówki.

Mam nadzieję, iż podręcznik ten okaże się pomocny.

Peter Duxbury

Dyrektor Służb Dziecięcych

Przewodniczący Zarządu Ochrony Dzieci w Lincolnshire

Spis treści	Str.
- Pozytywne rodzicielstwo & poczucie własnej wartości. Spraw, aby poczuły się wspaniale!	4
- Znęcanie się nad słabszymi. Prawdziwa historia.	6
- Dzieci z zagranicy. Skądkolwiek pochodzą, dzieci są najważniejsze.	8
- Dzieci same pozostawione. Zdrowy rozsadek i prawo.	10
- Depresja i choroba umysłowa. Radzenie sobie z niepewnością życia.	12
- Dzieci niepełnosprawne. Nie jesteś sam.	14
- Przemoc domowa. Jak to oddziałuje na dzieci.	16
- Nie potrząśnij dzieckiem. Różne sposoby radzenia sobie.	18
- Zaburzenia w jedzeniu. Oznaki zdradzające problem.	20
- Zdrowie & bezpieczeństwo. Stworzenie bezpiecznego domu.	22
- Bezpieczny Internet. Nowa technologia, stary problem.	24
- Zaginięcie. Z domu.	26
- Bezpieczne spanie & moczenie łóżka. Jak mogę pomóc mojemu dziecku.	28
- Samookaleczenie. Zrozumienie i wsparcie.	30
- Bezpieczniejsza separacja. To nie ich wina.	32
- Wykorzystanie seksualne. Wciągnięcie w prostytucję	34
- Zdrowie seksualne. Znać fakty.	36
- Dawanie klapsa. Wielka debata.	38
- Rzucanie palenia. Domy niepalące.	40
- Niewłaściwe używanie substancji. Spostrzeżenie oznak.	42
- Gwałtowne napady złości. Kiedy każdy dzień jest trudny.	44
- Obawa o dziecko. Czy powinieneś nie wtrącać się?	46
- Młodzi ludzie w kłopotach. Jak jest to rozległe?	48
- Pomocne organizacje.	50

## **Pozytywne rodzicielstwo & poczucie własnej wartości ci.**

„Niektórzy moi przyjaciele narzekają, że ich rodzice nie mają dla nich czasu. Ale moja mama jest wspaniała – zawsze znajdzie czas, żeby z nami porozmawiać na różne tematy i sprawić, żebyśmy się poczuli wyjątkowo – wiem, że mogę o wszystkim z nią porozmawiać”.

### **Znaki ostrzeżenia.**

Może ich mogole nie być. Czy twoje dziecko je prawidłowo? Zażywa wystarczająco ruchu? Czy zachodzą jakiegokolwiek zmiany w jego zachowaniu? Czy twoje dziecko próbuje ci coś powiedzieć? Czy jest ciągle nieszczęśliwe, ze zmianami humoru i gwałtownymi napadami złości?

### **Działanie.**

Bądź zaangażowany i rozwijaj dobre stosunki ze swoim dzieckiem, zanim osiągnie wiek nastoletni. Utrzymuj zdrowy styl życia. Róbcie razem różne rzeczy.

### **Co powiedzieć.**

Z młodszymi dziećmi, ustalaj reguły. Nastolatkami, pamiętaj, że to ty sprawujesz nadzór. Nie porzucaj rozmów, nawet, jeśli w zamian otrzymujesz tylko pomrukiwania.

### **Zapobieganie.**

Bądź trochę zwariowany! Baw się ze swoim dzieckiem. Spraw, żeby poznawały przyjaciół i miały zainteresowania poza domem. Wysłuchuj uważnie ich punktów widzenia. Pomóż im myśleć poprzez wybory.

### **Kontakty:**

- Służba Dziecięca /Children's Services/  
01522 782111

- Młode Umysły /Young Minds/  
02073 368445

- Linia Rodzicielska Plus /Parentline Plus/  
0808 800 2222

- Twój lekarz, szkolna pielęgniarka lub Pracownik Służby Zdrowia /Health Visitor/

- Stowarzyszenie Zaburzeń w Jedzeniu /Eating Disorder Association/  
0845 6347650

[www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)

Sprawdź numery telefonów na stronie internetowej Urzędu Miasta Lincolnshire – [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Dzieci potrzebują czuć się bezpieczne, kochane i dowartościowane – jest to podstawa w poczuciu własnej wartości i pewności siebie.
- Zwracanie uwagi i pochwała dobrego zachowania, jest najlepsza droga do osiągnięcia tego, czego pragniesz w jego zachowaniu.
- Bądź realista w tym, czego oczekujesz od dziecka.
- Rodzice i opiekunowie powinni pracować wspólnie i utrzymywać te same zasady.
- Słuchaj i rozmawiaj ze swoim dzieckiem – dobrze jest porozmawiać!
- Rob wspólnie ze swoim dzieckiem różne rzeczy, abyś ty i twoja rodzina miło spędzali razem czas – dobrze się bawcie!

*Spraw, aby czuły się wspaniale!*

Pozytywne rodzicielstwo to wydobywanie najlepszego ze swego dziecka, poprzez słuchanie i zrozumienie, chwalenie i zachęcanie do wysiłku, zauważanie i wynagradzanie dobrego zachowania, a także wspólnie spędzany czas, który przynosi obojgu radość.

Próbując pomóc, bardzo łatwo jest wytknąć dziecku, iż idzie w złym kierunku, zapominając o sprawach układających się pomyślnie. Postępując tak, zwracasz uwagę dziecka na złe rzeczy, a nie na dobre, według których wolałbyś, aby postępował. To może również podważyć twoje stosunki z dzieckiem.

Uwaga rodzicielska i pochwała, oddziałuje na dzieci, więc powinieneś je wykorzystać w dobry sposób. Nie tylko wpłynie to na pozytywne zachowanie twojego dziecka, ale również sprawi, że będzie się ono czuło szczęśliwe, kochane, chciane i bezpieczne, a to jest podstawa w życiowej pewności siebie i poczuciu własnej wartości.

Dzieci muszą się nauczyć samym podejmować decyzje oraz ustalać niezależność wobec swoich rodziców. Niestety ich własne decyzje nie zawsze mogą być zgodne z waszymi. Właśnie, dlatego normalną rzeczą jest napięcie. Dokonaj wyboru własnych walk, a niektórych nie poruszaj. Bądź przyjazny i pomocny, daj im do zrozumienia, iż ty już przez to przechodziłeś i że zawsze jesteś gotów je wysłuchać. Głównym niepokojem nastolatków jest, czy to, przez co przechodzą jest normalne. Pamiętaj, aby dać im praktyczne informacje, których potrzebują, na temat fizycznych i emocjonalnych zmian i zapewnić je, że ich rozwój jest całkowicie normalny.

Utrzymywanie swojego dziecka w formie i zdrowiu, jest czymś, co większość rodziców czyni nawet o tym nie myśląc. Bez względu na to czy wymaga to skłonienia dziecka do mycia zębów, czy przypomnienie o higienie osobistej, ty jesteś głównym źródłem informacji i porad, a także przykładem dla swojego dziecka.

Poczucie własnej wartości jest dla twojego dziecka najlepszą ochroną przed trudnościami. Możesz mu pomóc poczuć się lepiej we własnej skórze na wiele sposobów. Poprzez bycie dla niego przykładem, przekazując dobre informacje, zrozumienie oraz pomagając swojemu dziecku być naturalnym i kochającym.

*Spraw, aby czuły się wspaniale!*

„To się zdarza przez większość dni. Przezywają mnie śmierzącym i grubym. Wczoraj, znów mnie zmusili do oddania im pieniędzy. Sa w tej samej klasie, co ja i zawsze śmieją się ze mnie. Powiedzieli, że, jeśli komukolwiek o tym powiem, sprawia, że będzie dziesięć razy gorzej. Czasami nie idę do szkoły... nie wytrzymuje już tego!”

## **Znaczenie siły nad słabszymi.**

### **Znaki ostrzegawcze.**

Uciekanie, nieobecność w szkole, problemy w nauce i zachowaniu bez oczywistego powodu. Twoje dziecko ma skaleczenia, których nie można wyjaśnić.

### **Działanie.**

Spotkaj się z kimś ze szkoły, aby przedsięwziąć odpowiednie działania. Jeżeli znęcanie odbywa się poza szkołą, skontaktuj się z rodziną dziecka, które to robi i razem znajdźcie sposób, aby temu zaradzić.

### **Co powiedzieć.**

Nie gódź się na to bez skarg. Odejdź, powiedz o tym komuś dorosłemu lub przyjacielowi i unikaj walki. Rodzice – słuchajcie swojego dziecka, uspokójcie je i zawsze bądźcie dla niego. Zachęć je do dobrego myślenia o samym sobie i pomóż zrozumieć, iż każdy z nas jest inny, ale równy.

### **Zapobieganie.**

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o dniu w szkole. Ucz je szanować innych od najmłodszego. Ucz je, iż znęcanie się nad słabszymi, jest nie do zaakceptowania.

### **Kontakty:**

- Ucieczka dziecka /Kidscape/

08451 205204

- Pogromcy znęcania się nad słabszymi /Bully Busters/

0800 1696928

- Policja Lincolnshire

01522 532222 lub 999 w nagłych wypadkach

- Szkolna pielęgniarka lub dyrektor

- Narodowa Organizacja Przeciw Przemocy Wobec Dzieci /NSPCC/

0808 800 5000

- Linia dziecięca /Childline/

0800 1111.

Sprawdź stronę internetową Urzędu Miasta Lincolnshire odnośnie nowych numerów telef.

[www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Dzieci mają prawo nie cierpieć.
- Znęcanie się nad słabszymi jest nie do zaakceptowania.
- Znęcanie się nad słabszymi może zdarzyć się każdemu dziecku, bez względu na wiek.
- Jeżeli podejrzewasz, iż twoje dziecko jest obiektem znęcania się, działaj natychmiastowo.
- Dzieci potrzebują sposobów na ochronę i szukanie pomocy.
- Doradź swojemu dziecku ucieczkę, krzyk i skargę.

### *Prawdziwa historia.*

Znęcanie się nad słabszymi jest przerażającym doświadczeniem. Może odizolować i zniszczyć pewność siebie młodej osoby. Ciągłe znęcanie może wyrzucić długoterminowy negatywny skutek na dziecku, prowadząc do depresji, a nawet do myśli lub czynów samobójczych.

Dni w szkole to czas, gdy wpływ innych dzieci jest bardzo ważny i dostosowanie się jest istotne. Jeżeli dzieci są przekonane o swojej inności z jakiegokolwiek powodu, mogą stać się obiektami zaczepek i znęcania się. Smutnym jest, iż nadal żyjemy w społeczeństwie, w którym inność pod jakimkolwiek względem, może oznaczać kpiny i znęcanie się /często kopiowane od rodziców/, i to jest gwarancja na kontynuację uprzedzeń aż do następnej generacji.

Decydującym jest, żeby być czujnym na możliwość znęcania się i upewnić się, iż potrafisz rozpoznać oznaki tego zdradzające. Możesz myśleć, iż jest mało prawdopodobne, aby twoje dziecko było obiektem znęcania się, lecz prawda jest, iż może to się zdarzyć każdemu dziecku, o każdej porze.

Osoby znęcające się, które bezustannie krzywdzą inne dzieci, również potrzebują pomocy i wsparcia. Mogą doświadczać wielu trudności w domu, które prowadzi je do takiego działania. Zgłoszona obawa, może pomóc im znaleźć pomoc.

- Znęcanie się nad słabszymi może zdarzyć się gdziekolwiek, lecz najczęściej jest to w szkole.
- Znęcanie się może przybierać różne formy, od słownych poprzez fizyczny atak.
- Znęcający się nie zawsze są starsi od dziecka, które krzywdzą.
- Większość znęcania się jest czyniona przez dzieci w tym samym wieku, co ich ofiara.

Jeżeli twoje dziecko mówi o przyjacielu lub innym dziecku, które jest obiektem znęcania się – słuchaj uważnie i potraktuj to poważnie. To dziecko może nie być w stanie mówić samo za siebie. Spraw, aby wszystko zapisały – oznacz datą i miejscem. Łatwiej jest poinformować o tym innych ludzi, jeśli masz wszystkie informacje.

Dzisiaj wszystkie szkoły wymagają zatrudnienia Policji Przeciw Znęcaniu się Nad Słabszymi. Jednakże sama szkolna akcja nie może zagwarantować sukcesu i dlatego bardzo ważnym jest, aby rodzice pracowali wspólnie ze szkołą.

Jeżeli nie jesteś zadowolony, w jaki sposób szkoła radzi sobie z tym problemem, możesz zdobyć wsparcie i pomoc w organizacji Dziecięcej Służby.

## **Dzieci z zagranicy.**

„Jalil jest córką mojej kuzynki. Kuzynka nie żyje i dlatego Jalil przyleciała ze mną do Wielkiej Brytanii. Ona ma tylko 6 lat, a wycierpiała już tak wiele. Bardzo dużo zależy ode mnie, aby więcej już nigdy nie cierpiała. Dziękuję Bogu, że jest tutaj tylu ludzi gotowych nam pomóc”.

### **Znaki ostrzegawcze.**

Potrzeby dzieci z zagranicy mogą być często przeoczone. Jest im bardzo ciężko wyrazić to, czego potrzebują. Czasami nawet tego nie wiedza. Dzieci z zagranicy mogą być zagrożone, szczególnie przez problemy zdrowotne.

### **Działanie.**

Upewnij się, że dziecko ma kontakt z innymi dziećmi ze swojego środowiska, i że ich potrzeby zostały zaspokojone. Jako opiekun jesteś odpowiedzialny za to, aby otrzymały pomoc, jakiej potrzebują.

### **Co powiedzieć**

Upewnij się, iż wszelkie informacje na temat dziecka przekazałeś Pracownikowi Społecznemu, lekarzowi, personelowi edukacyjnemu oraz Organizacjom Opiekuńczym. Poproś o pomoc, jeśli czegoś nie rozumiesz.

### **Zapobieganie.**

Bolesne lub traumatyczne doświadczenia, mogą zniszczyć życie dziecka. Ekspersi zdrowia i edukacji, mogą pracować z tobą, aby uzdrowić i naprawić wszelkie zniszczenia. Wykorzystaj pomoc, która jest ci oferowana jak najszybciej, żeby dać dziecku, o które dbasz jak najlepszy start.

### **Kontakty:**

- Kontakty 01522 875454
- Służby Dziecięce /Children's Services/ 01522 782111
- Twój lekarz, szkolna pielęgniarka lub Pracownik Służby Zdrowia
- Narodowa Organizacja Przeciw Przemocy Wobec Dzieci /NSPCC/ Linia Pomocy 0808 800 5000.

Sprawdź stronę internetowa Urzędu Miasta Lincolnshire odnośnie nowych numerów telef.

[www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Dzieci z zagranicy są w pierwszej kolejności – bez względu na polityczne lub legalne problemy.
- Dzieci z zagranicy bez opieki lub te, które są pod opieką osoby nie będącej ich rodzicem, są szczególnie bezbronni.
- Jeżeli sprawujesz opiekę nad dzieckiem z zagranicy, musisz zdobyć pomoc, która zapewni temu dziecku dostateczne zaopatrzenie edukacyjne oraz zdrowotne.
- Musisz głośno wypowiadać się za swoje dziecko. Pomoc służbom dziecięcym w Lincolnshire, zrozumieć ich potrzeby.
- Dzieci z zagranicy pomagają wzbogacać energiczne, kulturalne życie Lincolnshire i powinny być witane bez względu na rasę, religię czy pochodzenie.

*Skądkolwiek pochodzą, dzieci są najważniejsze.*

Jestem tutaj!

Każdego dnia wiele dzieci przybywa do tego kraju z zagranicy. Wiele z nich jest uchodźcami lub poszukującymi azylu, uciekającymi przed niebezpieczeństwem w swoim własnym kraju. Mogą być ze swoimi rodzicami, krewnym lub przyjacielem lub mogą być same. Jakiegokolwiek jest ich położenie, Lincolnshire gotowe jest zaopiekować się nimi. Grupa Pracowników Społecznych, Służby Zdrowia, nauczycieli i opiekunów, jest zawsze gotowa zaoferować swe usługi witając w swoim kraju. Lecz pomoc ta może być zaoferowana tylko wtedy, jeśli dziecko jest zauważone. Jeżeli jesteś opiekunem dziecka z zagranicy, twoim obowiązkiem jest upewnienie się, iż Służby Dziecięce /Children's Services/, wiedza o nim. Jakiegokolwiek jest twoja lub rodziców pozycja społeczna – dziecko jest najważniejsze.

Prawidłowy start.

Aby zaoferować najlepszy start twojemu dziecku, profesjonalni opiekunowie w Lincolnshire muszą wszystko o nim wiedzieć. Ludzie pracujący z dziećmi, będą zainteresowani ich pochodzeniem, doświadczeniami, ich rodzina i jakimikolwiek potrzebami, które one wymagają. Lokalni lekarze witają wszystkie dzieci z zagranicy w bezpłatnej Służbie Zdrowia Wielkiej Brytanii i będą szczęśliwi mogąc zorganizować badania zdrowotne dla nich wszystkich.

Wyspecjalizowany personel edukacyjny jest wyszkolony do zapewnienia wykształcenia twojemu dziecku. Będą poszukiwać najlepszej szkoły dla nich i pracować z tobą, nauczycielami oraz pozostałym personelem opiekuńczym w zapewnieniu pomocy przy zdobywaniu przyjaciół przez twoje dzieci, a także w rozpoczęciu zdobywania nowych doświadczeń w nauce. Naturalnie, w całej swej pracy, profesjonalni opiekunowie będą dążyć do zrozumienia kulturowego, do wyeliminowania barier językowych, abyś ty i twoje dziecko jak najszybciej poczuli się pewni i ustabilizowani.

Pomagać dzieciom w ozdrowieniu.

Wiele przybywających dzieci jest nieszczęśliwych. Pozostawienie domu i swojej rodziny w trudnej podróży, może być bardzo rozstrajające. Niektóre dzieci mogą uciekać przed wojną lub skrajną przemocą i mogły doświadczać okropnych rzeczy. Możesz nawet być tego nieświadomy, lecz profesjonalni opiekunowie w Lincolnshire, będą robić wszystko, co w ich mocy, aby pomóc twojemu dziecku uporać się z ich nieszczęściem i znaleźć sposób na ukojenie ich bólu.

Bądź w kontakcie.

Jeśli jesteś odpowiedzialny za dziecko z zagranicy, które nie otrzymuje takiego rodzaju opieki, jaki został nakreślony powyżej lub czujesz, że ty lub dziecko potrzebujecie większej pomocy, powinieneś jak najszybciej skontaktować się z podanymi na sąsiedniej stronie numerami. Wszystkie dzieci są wyjątkowe, lecz niektóre potrzebują wyjątkowej dodatkowej opieki.

## **Dzieci pozostawione same.**

„Kiedy mama wychodzi, zamykam drzwi od wewnątrz... ona zegna się ze mną przez otwór na listy, pozostawiam włączone światła na wypadek gdyby ktoś chciał dostać się do środka. Mama zazwyczaj przychodzi do domu w nocy, kiedy ja śpię”.

### **Znaki ostrzegawcze.**

Rodzice, którzy mają małe wsparcie. Dziecko, które często jest widziane same na zewnątrz przez długi czas. Plany opieki nad dzieckiem, które nie układają się najlepiej.

### **Działanie.**

Zadzwoń na policję lub do Służb Dziecięcych /Children's Services/, jeśli zauważysz bezpośrednie zagrożenie wyrządzenia krzywdy dziecku.

### **Co powiedzieć.**

Jeżeli martwisz się o dziecko pozostawione same, porozmawiaj z rodzicami lub z jednym z wymienionych profesjonalistów, Pracownikiem Służby Zdrowia, nauczycielem lub Pracownikiem Społecznym.

### **Zapobieganie.**

Pomyśl o dzieleniu się opieką nad dziećmi, o rozmowie z sąsiadami, przyjaciółmi lub innymi rodzicami. Dowiedz się na temat klubów otwartych poza czasem szkolnym /After School Clubs/ oraz planów wakacyjnych zabaw /Holiday Play Schemes/.

### **Kontakty.**

- Służby Dziecięce /Children's Services/ 01522 782111
- Narodowa Organizacja Przeciw Przemocy Wobec Dzieci /NSPCC/ 0808 800 5000
- Narodowy Zarząd dla Samotnych Rodziców /National Council for One Parent Families/  
020 7428 5400 oraz Linia Pomocy dla Samotnych Rodziców /Lone Parents Helpline/  
0800 018 5026
- Pracownik Służby Zdrowia /Health Visitor/
- Dziecięca Informacja /Children's Information Service/ 0800 193 1635.

Sprawdź stronę internetową Urzędu Miasta Lincolnshire odnośnie nowych numerów telef.  
[www.lincolnshire.gov.uk.LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk.LSCB)

- Nigdy nie zostawiaj samego małego dziecka.
- Dzieci poniżej 13-go roku życia, nie powinny być zostawiane same.
- Pozostawienie dziecka samego jest wielką dla niego odpowiedzialnością do poradzenia sobie.
- Dzieci mogą być nieprzygotowane do takiej odpowiedzialności.
- Pozostawienie dziecka samego, może postawić je w zagrożeniu.
- Może to być samotne i przerażające doświadczenie.
- Zaplanuj, kogo mógłbyś powiadomić w razie nagłego wypadku.

### *Zdrowy rozsadek i prawo.*

Jeżeli dziecko nie jest gotowe zostać same, może czuć się smutnym, samotnym, przestraszonym i może to się okazać niebezpieczne. Jest wiele możliwych zagrożeń, tak fizycznych, jak i emocjonalnych, które mogą oddziaływać w zły sposób na twoje dziecko. Jest również niemożliwym poleganie na dziecku, iż okaże jak bardzo potrzebuje twojej opieki. Na początku mogą oświadczyć, iż nie mają nic przeciwko pozostaniu samym i mogą uznać to za dobrą zabawę, lecz nie mogą wiedzieć o możliwych zagrożeniach i w jaki sposób im podołać. Nawet tak proste rzeczy jak głód, burza, dzwonienie telefonu czy ktoś podchodzący do frontowych drzwi, mogą przysporzyć problemów. Może wydarzyć się wypadek, uczucie choroby lub odcięcie energii – i to nie są rzeczy, z którymi dziecko wie jak sobie radzić.

Jeżeli wcześniej nie rozmawiałeś, ani z zaufanym przyjacielem, ani z sąsiadem na temat opieki nad twoim dzieckiem, nie zakładaj, iż ktoś będzie pilnował je tak czy tak.

Jeżeli ktokolwiek spostrzeże, iż dziecko jest zaniebawiane poprzez pozostawianie jego samemu sobie, może zaalarmować policję lub Służby Dziecięce, które podejmą odpowiednią akcję.

Zaniebawianie zdarza się, gdy rodzic lub opiekun nie zaspokaja podstawowych potrzeb dziecka odnośnie jedzenia, schronienia, bezpieczeństwa, uwagi oraz ochrony przed niebezpieczeństwem.

Narodowa Organizacja Przeciw Przemocy Wobec Dzieci /NSPCC/, ma wydane zalecenia informujące, iż dzieci poniżej 13-go roku życia, nie powinny być pozostawiane same. Nawet, jeśli nie jest to prawne, jest sugerowane jako dobry zwyczaj. Dzieci poniżej tego wieku, nie radzą sobie z odpowiedzialnością pozostawienia samym i może to być szczególnie w przypadku jakiegokolwiek niepełnosprawności.

Kiedy młode osoby dorastają, pozostawienie ich samym po szkole, wieczorem lub w ciągu dnia, jest mniej niepokojącym, gdy są przygotowane i wiedzą, co robić, gdy są zaniepokojone lub czegoś potrzebują. Wiec przygotowanie do tego jest niezbędne.

Jeżeli twoje dziecko ma 13 lat lub powyżej i czujesz, iż rozumie jak sobie radzić, bardzo ważnym jest, aby wiedziało gdzie jesteś i z kim się skontaktować w razie nagłego wypadku.

## **Depresja i choroba umysłowa.**

### **Znaki ostrzegawcze.**

Brak snu, wahanie nastrojów, problemy z jedzeniem, nie dbanie o wygląd, porzucenie przyjaciół i zainteresowań, pozostawanie we własnym pokoju, płacz; nie radzenie sobie w szkole, trudności w wykonywaniu pracy i bycie samokrytycznym.

### **Działanie.**

Jeżeli uważasz, że twoje dziecko ma depresję, porozmawiaj z nim i dowiedz się, czy możesz mu w jakikolwiek sposób pomóc. Bądź cierpliwy i wyrozumiały – co dla ciebie wygląda na mały problem, może być zbyt dużym dla młodej osoby. Porozmawiaj z waszym lekarzem i przedyskutujcie, jakie leczenie /takie jak forma porady/, może być pomocna. Mógłbyś porozmawiać ze szkołą twojego dziecka, aby sprawdzić czy nie zauważono jakichkolwiek różnic u twojego syna lub córki.

### **Co powiedzieć.**

Słuchaj i rozmawiaj z młodą osobą. Pomóż i zachęć je do uporządkowania własnych spraw. Depresja nie może być tak po prostu wyłączona, zabiera wiele czasu i zrozumienia, żeby ją pokonać. Spróbuj namówić je do skontaktowania się prywatnie z pomocnymi organizacjami.

### **Zapobieganie.**

Wspierająca i rozumiejąca rodzina oznacza, iż twoje dziecko może czuć się bardziej zdolne i gotowe do rozmowy z tobą o swoich problemach, zamiast zamykać je w sobie. Porozmawiaj z nim o jego zainteresowaniach, hobby, przyjaciołach, a także o pracy w szkole, tak żeby czuło, iż rozumiesz różne części jego życia.

### **Kontakty:**

- Informacja dla rodziców w organizacji Młode Umysły 0800 018 2138
- Linia Rodzicielska Plus /Parentline Plus/ 0808 800 2222
- lekarz domowy
- Narodowa Służba Zdrowia Linia Bezpośrednia /NHS Direct/ 0845 4647
- Linia Dziecięca /Childline/ 0800 1111.

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

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

[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

Sprawdź stronę internetową Urzędu Miasta Lincolnshire odnośnie nowych numerów telef.

[www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Cztery młode osoby na sto cierpią na depresję.
- Wiele rzeczy może doprowadzić do choroby umysłowej.
- Twoje nastoletnie dziecko potrzebuje cię, żebyś je wysłuchał.
- Zgłoś się po profesjonalną pomoc.

### *Radzenie sobie z niepewnością życia.*

Lata nastoletnie są bardzo trudnym okresem i młodzi ludzie muszą sobie z tym radzić fizycznie, psychicznie i emocjonalnie. W czasie, gdy każda młoda osoba przeżywa wznosy i upadki, dla niektórych – ok. czterech lub pięciu osób na sto – zmienna się to w depresję.

Młode osoby, są bardziej bezbronne i wrażliwe na to, co się z nimi dzieje oraz mniej doświadczony w tym, aby sobie radzić z problemami i lekami.

Depresja może się rozpocząć od kilku rzeczy, jak np. rozwód rodziców lub separacja; uczucie bycia ignorowanym i niekochanym, bycie niesłuchanym, utrata przyjaciół, zmiana szkoły lub przeprowadzka, niepokoje się swoim wyglądem, seksualnością, zdrowiem, egzaminem lub wykorzystywaniem.

Co może wyglądać na mały problem lub niepokój dla starszej osoby, może okazać się znacznie większym dla młodej. Większe prawdopodobieństwo wpadnięcia w depresję oraz cierpienia na chorobę umysłową zachodzi u chłopców.

### Jakie są oznaki?

Kiedy młoda osoba wygląda na nieszczęśliwą i cicha, możesz doznać uczucia, iż nie jest to tylko pewien krótkotrwały etap. Objawami tego mogą być: brak snu, jedzenie za dużo lub za mało, wahania nastrojów, pozostawanie przez cały dzień w swoim pokoju, porzucanie zainteresowań oraz hobby. Płacz, unikanie przyjaciół i rodziny, nie radzenie sobie w szkole, nie dbanie o wygląd, to także oznaki, na które powinno się zwracać uwagę. Osoby w depresji mogą także zacząć rozmawiać o śmierci i mieć samobójcze myśli.

Aby uciec od swych uczuć lub pozwolić im się wyzwolić, młode osoby mogą użyć jedynej sposobu, jaki znają – mogą zacząć brać narkotyki lub pic, nie chodzić do szkoły, stać się gwałtownymi i używać przemocy lub dokonywać przestępstw jak np. kradzież w sklepie, a także dokonywać samookaleczenia.

### Jak pomóc?

Jeżeli młoda osoba cierpi na depresję, to potrzebuje pomocy. Nie ignoruj jej lęków, jakkolwiek rozmowę samobójczą traktuj bardzo poważnie. Musisz słuchać, starać się zrozumieć, przez co ona przechodzi i zdobyć profesjonalną pomoc, jeśli jej potrzebujesz. Namów je do rozmowy o swych lekach. Jeżeli młoda osoba nie czuje się, iż może rozmawiać z tobą, jest wiele pomocnych linii telefonicznych, z którymi może się skontaktować. Jeżeli jesteś zaniepokojony, pomóż jej skontaktować się z lekarzem lub szkolną pielęgniarką. Może zechcieć pójść sama lub w twoim towarzystwie, /ale pamiętaj, iż zawsze potrzebują twojego wsparcia/. Lekarz może przedyskutować sposoby pomocy, często poradzić wyszkolonego terapeuty lub konsultanta.

„Kiedy się dowiedziała, że Josi jest niepełnosprawna, nie wiedziałam jak sobie z tym poradzę. Nie byłam pewna, czy dam sobie sama radę. Wkrótce zdałam sobie sprawę, że nie muszę być sama”.

## **Dzieci niepełnosprawne.**

### **Znaki ostrzegawcze.**

Pewne formy dziecięcych niepełnosprawności są rozpoznawalne dość wcześnie. Inne zabierają czas, zanim się objawia lub są niespodziewane i pojawiają się nagle. Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko może być w jakikolwiek sposób niepełnosprawnym, skontaktuj się z Pracownikiem Służby Zdrowia /Health Visitor/ lub lekarzem domowym /GP/ po poradę.

### **Działanie.**

Nie myśl, że musisz robić to wszystko sam. Zdobądź jak najwięcej informacji na temat kondycji twojego dziecka, dowiedz się, jakie wsparcie, pomoc i porady są osiągalne i skontaktuj się.

### **Co powiedzieć.**

Jest wiele organizacji wyspecjalizowanych w niesieniu pomocy, wsparcia i porady dla rodziców niepełnosprawnych dzieci. Skontaktuj się z nimi i opowiedz im swoją historię. Będą tam również inni tacy jak ty.

### **Zapobieganie.**

Nie możesz zapobiec kondycji swojego dziecka, ale możesz zminimalizować niepełnosprawność, której doświadcza, poprzez zapewnienie, iż może otrzymać najlepsze możliwe wsparcie oraz pamiętać, iż ono ma swoje prawa.

### **Kontakty:**

- Pracownik Służby Zdrowia lub szkolna pielęgniarka
- Służby Dziecięce 01522 782111
- Dziecięca Informacja /Children's Information Service/ 0800 1951635
- Narodowa Służba Zdrowia Linia Bezpośrednia /NHS Direct/ 0845 4647
- Mencap 020 7454 0454
- Kontakt Rodzinny 0808 808 3555
- Partnerstwo Rodziców /Parent Partnership/ 01522 553 351

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

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

Sprawdź stronę internetową Urzędu Miasta Lincolnshire odnośnie nowych numerów telefonów

[www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Niepełnosprawność dotyka, w pewnym okresie ich życia, ok.15% ludzi w Wielkiej Brytanii.
- Twoje dziecko jest chronione Ustawa Dyskryminacji Niepełnosprawności /Disability Discrimination Act/.
- Twoje lokalne Służby Dziecięce, rząd, twoja lokalna Rada Miejska oraz Zarząd Zdrowia, są po to, aby ci pomóc.
- Możesz otrzymać pomoc finansową do opieki nad swoim dzieckiem.
- Jest wiele dodatkowych form wsparcia i usług, dostępnych dla ciebie i twojego dziecka.
- Grupy wsparcia, grupy rodziców oraz inne organizacje, są gotowe ci pomóc.

*Nie jesteś sam.*

Jeżeli twoje dziecko jest niepełnosprawne, przyszłość może się wydawać przerażającą walką, nie tylko dla niego, ale i dla ciebie.

Słowo „niepełnosprawny”, obejmuje szeroki zakres różnych stanów i udokumentowanym jest, iż ok.15% ludzi w Wielkiej Brytanii, doświadcza pewnej formy niepełnosprawności w różnych okresach ich życia. Wiedząc, że decydującym jest, abyś pamiętał, iż nie jesteś sam.

Rząd, lokalne Służby Dziecięce, lokalne organizacje wolontariackie, prowadzi szeroki zakres udogodnień, zasiłków, wsparcia i porad dla niepełnosprawnych dzieci i ich opiekunów.

**Prawna ochrona.**

Twoje dziecko jest szczególnie chronione przez prawo. Ustawa Dyskryminacji Niepełnosprawności określa nielegalnym dla wszystkich usług /włączając szkoły, firmy i organizacje/, traktowanie ludzi niepełnosprawnych mniej przychylnie niż innych ludzi z powodu ich niepełnosprawności. Ustawa również wymaga od nich dostosowania się, aby ich usługi były dostępne dla ludzi niepełnosprawnych.

**Zdrowie.**

Istnieje kilka specyficznych zasiłków, które mógłbyś otrzymać, aby ci pomóc w kosztach opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem. Zalicza się do nich Obniżka Podatkowa dla Niepełnosprawnych /Council Tax Disability Reduction/, Zasiłek Na Życie dla Niepełnosprawnych /Disability Living Allowance/, Zasiłek Opieki Inwalidzkiej /Invalid Care Allowance/, pomoc przy dodatkowych opłatach domowych oraz zasiłki mobilne. Nie zapomnij o bezpłatnej opiece dentystycznej oraz receptach, pomocy przy kosztach na okulary, podróży, szpital, szkole, posiłki, bilety autobusowe, przyznania odzieżowe, a także ulga podatku drogowego.

**Edukacja.**

W zależności od rodzaju niepełnosprawności, twoje dziecko największą korzyść może wynieść poprzez uczęszczanie do szkoły specjalnej – gdzie otoczenie jest specjalnie zaprojektowane, aby pasowało do jego potrzeb. Alternatywnie, twoje dziecko może otrzymać dodatkowe wsparcie, którego wymaga, poprzez aprobowanie Specjalnych Potrzeb, dostępnych w głównym nurcie szkoły.

Twoja lokalna Służba Dziecięca, Służba Zdrowia oraz Partnerstwo Rodzicielskie, pomogą ci zrozumieć potrzeby w nauce twojego dziecka oraz poleca najbardziej odpowiednią drogę naprzód w wykształceniu twojego dziecka.

**Dodatkowe wsparcie.**

Twoja lokalna Służba Dziecięca, będzie mogła poinformować cię o dodatkowym wsparciu i usługach, które są dostępne dla ciebie i twojego dziecka. Do tego mogą się zaliczyć specjalne udogodnienia rekreacyjne, wakacje, krótkie odpoczynki i wiele dodatkowych usług dla poszczególnych potrzeb. Jest wiele narodowych i międzynarodowych organizacji oraz organizacji charytatywnych nastawionych do niesienia dodatkowej pomocy, rady i wsparcia ludziom takim jak ty.

**Skontaktuj się.**

W podręczniku podaliśmy numery kontaktowe, które mogą stać się dla ciebie użyteczne. Nie jesteś sam, więc skontaktuj się już dziś i otrzymaj wsparcie, którego potrzebujesz.

„Zakradłem się na dół po schodach, ponieważ usłyszałem kłótnie. Tato stał nad mama kopiąc ją. Upewniłem się, że moja siostra tego nie widziała, ale nadal mogliśmy wszystko słyszeć. Kiedy mam przyszła na gore, jej nos krwawił i wszyscy płakaliśmy, zostaliśmy tam, aż tato wyszedł”.

## **Przemoc domowa.**

### **Znaki ostrzegawcze.**

Jakakolwiek przemoc lub kontrolowanie czyjegoś zachowania pomiędzy dorosłymi, negatywnie wpływa na dzieci. Poszukaj wsparcia i pomocy najszybciej jak to możliwe. Czym dłużej to trwa, tym przemoc jest bardziej wyniszczająca.

### **Działanie.**

Zgłoś swoje obawy o siebie samego lub inną osobę na policji. Jeżeli martwisz się, iż oddziałuje to również na twoje dziecko, porozmawiaj z nim o wszystkim, co się dzieje. Spędzajcie razem więcej czasu, przechodząc z nim przez jego lęki i obawy.

### **Co powiedzieć.**

Dzieci potrzebują czasu, aby rozmawiać o uczuciach, jakie wzbudza w nich przemoc. Dzieci muszą wiedzieć, iż to nie jest ich wina i że to nie tak związek powinien wyglądać.

### **Zapobieganie.**

Gwałtowny partner może wziąć odpowiedzialność za przemoc, szukając pomocy, aby temu zaprzestać. Upewnij się, że dajesz dobry przykład swoim dzieciom, aby mogły się również nauczyć innego sposobu zachowania.

### **Kontakty:**

- Policja Lincolnshire 01522 532222 lub 999 w nagłych wypadkach
- Narodowa Linia Pomocy Przemocy Domowej /National Domestic Violence Helpline/, 0808 20000 247
- Służby Dziecięce 01522 782 111
- Narodowa Organizacja Przeciw Przemocy Wobec Dzieci /NSPCC/ 0808 800 5000
- Linia Dziecięca 0800 1111.

[www.crimereduction.gov.uk](http://www.crimereduction.gov.uk)

[www.dvhelp.co.uk](http://www.dvhelp.co.uk)

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

Sprawdź stronę internetową Urzędu Miasta Lincolnshire odnośnie nowych numerów telefonów

[www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Przemoc domowa może uczyć dzieci używania przemocy.
- Przemoc może dotknąć dzieci w poważny i długotrwały sposób.
- Gdzie jest przemoc domowa, tam często jest przemoc dziecięca.
- Dzieci często obwiniają siebie za przemoc w domu.
- Niewłaściwe używanie alkoholu, jest bardzo powszechnym, wnoszącym swój udział czynnikiem, kiedy przemoc pojawia się w rodzinach.
- Kobiety w ciąży są bardziej bezbronne na przemoc domowa.

#### *Jak to oddziałuje na dzieci.*

Przemoc domowa jest przestępstwem i głównym socjalnym problemem dotykającym wiele rodzin. W 90% zgłoszonych incydentów przemocy domowej, dzieci są obecne w tym samym lub pobliskim pokoju. Na dzieci, które są świadkami, interweniują lub słyszą incydent, oddziałuje to na wiele sposobów. Co może być zagwarantowane to to, iż dzieci słyszą, widzą i są świadome przemocy w rodzinie. Dzieci będą się uczyć jak zachowywać z przykładów, jakie im dają rodzice. Przemoc domowa uczy je negatywnych rzeczy o związkach i jak sobie radzić z ludźmi.

Na przykład:

- Może ich to nauczyć, iż przemoc jest akceptowalna w rozwiązywaniu problemów.
- Uczą się jak zachowywać tajemnice.
- Uczą się nie ufać najbliższym oraz że dzieci są odpowiedzialne i winione za przemoc, zwłaszcza, jeśli wybucha ona po kłótni na ich temat.

Dla wielu ludzi jest ciężko zrozumieć, dlaczego pozostają lub wracają do sytuacji pełnych przemocy. Połączenie strachu, miłości, ryzyka bycia bezdomnym oraz problemy finansowe, mogą sprawić bardzo trudnym dla partnerów z dziećmi, odejście, a inni mogą po prostu tego nie chcieć.

Krótkotrwałe skutki.

Przemoc oddziałuje na dzieci na wiele różnych sposobów, nawet po krótkim czasie. Do takich skutków zalicza się: uczucie strachu, zamknięcie się w sobie, moczenie łóżka, uciekanie z domu, agresywność, trudności zachowawcze, problemy w szkole, słaba koncentracja oraz emocjonalne rozchwianie.

Długotrwałe skutki.

Czym dłużej dzieci są wystawiane na przemoc, tym bardziej je to dotyka. Skutki, jakie to wywiera to:

- brak szacunku dla rodzica nieużywającego przemocy
- utrata pewności siebie, które prowadzi do niemożności zawarcia związku w przyszłości
- bycie nadopiekuńczym wobec rodzica
- utrata dzieciństwa
- problemy w szkole
- uciekanie z domu.

Jeżeli niepokoisz się przemocą w domu, przedyskutuj to z kimś innym

Jeżeli jesteś agresywny i masz dzieci, możesz szukać pomocy, aby zaprzestać temu, co się dzieje.

Jeśli chciałbyś zasięgnąć informacji na temat prawników w twoim rejonie, którzy specjalizują się w Prawie Rodzinnym, skontaktuj się ze Stowarzyszeniem Prawniczym /Law Society/, pod numerem telefonu: 020 7242 1222 lub sprawdź w książce telefonicznej Yellow Pages. Jeśli dotyka cię przemoc domowa, nie jesteś sam. Możesz szukać pomocy w specjalistycznych poradniach w Lincolnshire. Możesz zgłosić incydent na policji – to dostarczy cennych dowodów przy jakichkolwiek oskarżeniach w przyszłości przeciwko osobie używającej przemoc.



## PRZEMOC W RODZINIE

„Zakradłem się na dół, ponieważ słyszałem kłótnię. Tato stał nad mama bijąc ja. Upewniłem się że moja siostra nie widzi tego, ale i tak to wszystko słyszeliśmy. Kiedy mama weszła na gore krwawiła z nosa a my wszyscy płakaliśmy. Zostaliśmy tam dopóki tato nie wyszedł.”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć	Zapobieganie	Kontakty
Każda przemoc lub dominujące zachowanie między dorosłymi wpływa negatywnie na dzieci. Szukaj pomocy i wsparcia jak najszybciej. Im dłużej to trwa, tym jest bardziej szkodliwe.	Zgłoś na policje swoje obawy dotyczące ciebie lub kogoś innego. Jeśli martwisz się, że twoje dziecko może być pod wpływem przemocy, porozmawiaj z nim o tym, co się dzieje. Spędźcie trochę czasu razem, rozmawiając o kłopotach, które ma.	Dzieci potrzebują czasu żeby zacząć rozmawiać o tym, co czują w związku z przemocą. Muszą też wiedzieć ze to nie ich wina i ze nie w taki sposób powinny wyglądać stosunki rodzinne.	Gwałtowny partner może wziąć odpowiedzialność za przemoc poprzez szukanie pomocy w celu jej zaprzestania. Upewnij się ze ty oferujesz pozytywny model dla dzieci tak, aby mogły nauczyć się innych zachowań.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Policja w Lincolnshire 01522532222 lub 999 w nagłych wypadkach</li> <li>- Krajowa Linia Zapobiegania Przemocy w Rodzinie (National Domestic Violence Helpline) 08082000247</li> <li>- Służby Pomocy Dzieciom (Children's Services) 01522782111</li> <li>- Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Okrucienstwu wobec Dzieci (NSPCC) 08088005000</li> <li>- Pomoc Dziecku (Childline) 08001111</li> </ul>

Adres internetowy:

[www.crimereduction.gov.uk](http://www.crimereduction.gov.uk)    [www.dvhelp.co.uk](http://www.dvhelp.co.uk)    [www.thehideout.org.uk](http://www.thehideout.org.uk)

Sprawdź stronę internetowa Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Przemoc w rodzinie może uczyć dzieci stosowania przemocy.
- Przemoc może mieć poważny i długotrwały wpływ na dzieci.
- Tam gdzie jest przemoc w rodzinie tam często występuje krzywdzenie dzieci.
- Dzieci często same się obwiniają za przemoc w rodzinie.
- Nadużywanie alkoholu ma duży wpływ na występowanie przemocy w rodzinie.
- Kobiety ciężarne są bardziej podatne na przemoc.

## J a k   w p l y w a   t o   n a   d z i e c i   ?

Przemoc w rodzinie jest przestępstwem i głównym problemem społecznym występującym w wielu rodzinach. W 90% odnotowanych przypadków przemocy dzieci są obecne w tym samym albo w pokoju obok.

Bycie świadkiem, branie udziału lub przysłuchiwanie się może mieć różnoraki wpływ na dzieci. Dzieci naprawdę widzą, słyszą i są świadome przemocy w rodzinie.

Dzieci uczą się zachowania od swoich rodziców. Przemoc w rodzinie daje dzieciom negatywne wzorce stosunków międzyludzkich i umiejętności postępowania z ludźmi.

Na przykład:

- Uczy je, że przemoc jest możliwym do zaakceptowania sposobem rozwiązywania konfliktów.
- Uczy je jak utrzymywać tajemnice.
- Uczy je jak nie ufać najbliższym i że dzieci są odpowiedzialne i obwiniane za przemoc zwłaszcza, jeśli jest ona następstwem sprzeczki o nie.

Wiele osób nie potrafi zrozumieć, dlaczego ludzie wciąż pozostają lub powracają do sytuacji pełnych przemocy. Zarówno strach, miłość, widmo braku domu i kłopotów finansowych utrudnia odejście ofiarom przemocy a niektóre nawet same tego nie chcą.

### **Następstwa krótkotrwałej przemocy.**

Przemoc ma wpływ na dzieci nawet po krótkim czasie jej trwania. Do tych następstw należą strach, obawa, zamknięcie się w sobie, moczenie się, ucieczki, agresja, zaburzenia zachowania, problemy w szkole, słaba koncentracja i problemy emocjonalne.

### **Następstwa długotrwałej przemocy.**

Im dłużej dzieci są narażone na przemoc tym poważniejsze wywiera ona skutki. Należą do nich:

- Brak szacunku dla rodzica nie zadającego przemocy.
- Utrata wiary w siebie, która będzie miała wpływ na ich zdolność tworzenia związku w przyszłości.
- Bycie nadopieczonym rodzicem.
- Utrata dzieciństwa.
- Problemy w szkole.
- Ucieczki.

Jeśli martwisz się o przemoc w rodzinie porozmawiaj z kimś o tym.

Jeśli jesteś porywczy i masz dzieci możesz poszukać pomocy, aby się zmienić.

Jeśli chciałbyś znać wykaz doradców w swoim miejscu zamieszkania, którzy zajmują się prawem rodzinnym, skontaktuj się z Towarzystwem Prawniczym pod nr 02072421222 lub sprawdź w książce telefonicznej. Jeśli jesteś ofiarą przemocy nie jesteś sam. Możesz znaleźć pomoc w różnych ośrodkach specjalistycznych w Lincolnshire. Możesz zgłosić każdy incydent Policji, aby dostarczyć istotnych danych przeciwko twojemu oprawcy.

## NIE POTRZASAJ NIEMOWLECIEM

”Kiedy Angela była mała myślałam ze sobie nie poradzę. Płakała cały czas a ja byłam wykończona. Denerwowałam się na nią tak bardzo ze chciałam nią potrząsać żeby przestała płakać. Nie miałam pojęcia jak bardzo jej to zaszkodzi.”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć?	Zapobieganie	Kontakty
Wiele oznak wskazuje na potrząsanie dzieckiem: - trudności z karmieniem - ospałość - uszkodzenia oczu - wymioty - drażliwość - trudności w mowie i nauce - opóźnienie w rozwoju - drgawki i zeszywnienie ciała	Jeśli martwisz się o swoje dziecko zabierz je do lekarza i pielęgniarki środowiskowej lub oddziału ratunkowego. Poszukaj pomocy nawet wśród gorących linii wymienionych w Kontaktach.	Staraj się porozumieć ze swoim dzieckiem używając kontaktu wzrokowego, uśmiechu, przytulania i rozmowy. W ten sposób bardziej zrozumiesz swoje dziecko i odpowiesz na jego potrzeby, kiedy ma problemy.	Nigdy nie należy potrząsać dzieckiem nawet w czasie zabawy. Ważne jest, aby rodzeństwo bawiące się razem lub opiekunowie zdawali sobie sprawę z groźnych niebezpieczeństw.	- Służby Pomocy Dzieciom (Children's Services) 01522782111 - CRY-sis 08451228669 - Linia Pomocy Rodzicom (ParentLine Plus) 08088002222 - Służba Zdrowia (NHS Direct) 08454647 - Pielęgniarka środowiskowa (Your family health visitor)

Adres internetowy:

[www.cry-sis.org.uk](http://www.cry-sis.org.uk) [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)

Sprawdź stronę internetową Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Potrząsanie może być odpowiedzią na frustrację.
- Potrząsanie może spowodować szkody, których nie widzisz.
- Potrząsanie może spowodować szkody, które są długotrwałe.
- Nigdy z żadnego powodu nie potrząsaj dzieckiem.
- Są inne sposoby radzenia sobie z płaczącym dzieckiem.
- Nie pozostawaj sam w cierpieniu, sam szukaj wsparcia u innych.

## R o z n e   s p o s o b y   r a d z e n i a   s o b i e

### **Dlaczego potrząsamy niemowlętami?**

Zwykle potrząsamy niemowlętami i małymi dziećmi, kiedy rodzic lub opiekun jest sfrustrowany a dzieci nie chcą przestać płakać z powodu kolki, choroby lub problemów z karmieniem. Jeśli dziecko ma dodatkowe trudności może płakać częściej, co jest jeszcze bardziej stresujące.

Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z rozmiaru szkody, jaką wyrządza potrząsanie dziecka. Rodzice/opiekunowie, którzy mają niski próg tolerancji denerwują się częściej i są bardziej podatni na potrząsanie dzieckiem. Jednakże są inne sposoby radzenia sobie z tym problemem.

Niektóre agresywne zabawy z małymi dziećmi mogą również spowodować podobne uszkodzenia więc nigdy nie potrząsaj dzieckiem.

### **Jakie uszkodzenia może spowodować potrząsanie?**

Potrząsanie dzieckiem może spowodować śmierć lub poważne i długotrwałe uszkodzenie mózgu. Syndrom potrząsanego dziecka występuje u dzieci, które są potrząsane i u których główka wykonuje gwałtowne ruchy do przodu i do tyłu. Siła potrząsania może spowodować uszkodzenie naczyń krwionośnych występujących w obrębie mózgu i czaszki. Powodem tego są słabe mięśnie szyi dziecka, które nie są w stanie utrzymać jego główki. Potrząsanie może spowodować poważne uszkodzenia nawet, jeśli rodzic nie przewiduje że skutki mogą być tak poważne. Przenigdy nie potrząsaj dzieckiem z żadnego powodu.

### **Jak radzić sobie z płaczącym dzieckiem??**

Wszystkie niemowlęta płaczą z powodu głodu, pragnienia, potrzeby zmiany pieluszki i towarzystwa. Płacz nie jest ani twoją winą ani winą twojego dziecka.

Sposoby radzenia sobie z płaczem:

- Pomyśl o używaniu smoczka
- Policz do 10-ciu zanim cokolwiek zrobisz i uspokój się
- Obejmij i przytul swoje dziecko – nawet przy pomocy nosidelka tak, aby było blisko ciebie i aby je ukoić.
- Zabierz je na spacer lub przewieź samochodem, aby usnęło.
- Skorzystaj z gorącej linii w chwili potrzeby.
- Wyjdź na chwilę z pokoju upewniając się że jesteś w pobliżu.
- Poproś kogoś innego, aby zajął się dzieckiem przez chwilę.
- Porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową.

## ZABURZENIA ODŻYWIANIA

„Nie mogę patrzeć na to, co moja córka robi ze sobą. Chciałabym cofnąć zegar i pomóc jej zanim jeszcze anoreksja przejęła kontrolę nad jej życiem.”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć?	Zapobieganie	Kontakty
Osoby z anoreksją: nadmierna utrata wagi, unikanie jedzenia mimo ciągłego myślenia o nim, udawanie że się już jadło, ukrywanie kształtu ciała, zanik miesiączek, uczucie zimna, problemy ze snem, chwiejność nastroju, zahamowanie wzrostu, przerzedzanie włosów i problemy z zębami spowodowane wymiotami. Osoby z bulimią: objadanie się, bóle gardła i związane z nimi infekcje, problemy z zębami spowodowane wymiotami, zaburzenia miesiączkowania, ukrywanie się po posiłkach, podpuchnięta skóra, niewystarczające spożywanie płynów i używanie środków przeczyszczających.	Nie możesz zmusić nikogo do jedzenia, ale możesz dać swojemu dziecku szanse rozmawiając z nim o jego problemach. Niech wie że jesteś tu po to, aby mu pomóc bez względu na problem. To może również zachęcić ciebie do rozmowy z innymi rodzicami, którzy przechodzili przez podobne problemy ze swoimi dziećmi i wzajemnego wspierania.	Spróbuj przekonać je do rozmowy o problemach, które mogły mieć wpływ na zaburzenie odżywiania. Jeśli czują że nie mogą porozmawiać z tobą, zachęć je do rozmowy z przyjacielem, krewnym, nauczycielem lub pracownikiem socjalnym lub innym znawcą tego problemu.	Dziewczęta o wiele częściej cierpią na zaburzenia w odżywianiu podczas bycia nastolatkami. Jeśli twoje dziecko wie że może porozmawiać z tobą o swoich kłopotach wtedy jest mniej skłonne do wyrażania swoich problemów poprzez zaburzenia odżywiania.	- Połączenia (Connexions) 01522 875454 - Stowarzyszenie Zaburzeń Odżywiania (Eating Disorders Association) 08456347650, - Młode Umysły (Young Minds) 08000182138, - Służba Zdrowia (NHS Direct) 08454647

Adres internetowy:

[www.edauk.com](http://www.edauk.com)

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

[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

[www.healthyliving.gov.uk](http://www.healthyliving.gov.uk)

Sprawdź stronę internetowa Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Młode osoby częściej niż dorośli zapadają na zaburzenia w odżywianiu.
- Panowanie nad jedzeniem jest sposobem panowania nad ich życiem.
- Rozpoznaj problemy, które powodują zaburzenia w odżywianiu.
- Uzyskaj wsparcie - twoje dziecko potrzebuje pomocy.

## O b j a w y   p r z e p o w i a d a j ą c e

Jedzenie jest ważnym aspektem naszego życia. Dla niektórych, częściej młodych osób to ile zjedzą staje się najważniejszą rzeczą w ich życiu. Zaburzenia odżywiania pojawiają się wtedy, gdy jedzenie staje się sposobem radzenia sobie z osobistymi problemami. Ile zjedzą, kiedy i gdzie czasami może wydawać się jedyną rzeczą, nad którą potrafią sprawować kontrole w życiu i mieć coś na ten temat do powiedzenia.

### **Rozpoznanie objawów.**

Są dwa główne zaburzenia odżywiania: Anorexia nervosa i Bulimia nervosa. Osoby z anoreksją wazą przynajmniej 15% mniej niż powinni. Anoreksja jest poważnym przypadkiem, który jeśli nie jest zahamowany w porę może spowodować długotrwałe problemy zdrowotne a w rzadkich przypadkach nawet śmierć. Osoby z bulimią zazwyczaj utrzymują wagę ciała poprzez sekretne podjadanie. Główne znaki ostrzegawcze dla obu zaburzeń wymienione są poniżej.

### **Kto na nie choruje i dlaczego?**

Większość osób, które doświadczają zaburzeń to kobiety, chociaż młodzi mężczyźni też mogą mieć tego typu problemy. Jest wiele powodów, dla których ludzie mają zaburzenia odżywiania i jeśli twoje dziecko ma taki problem będziesz musiał spróbować zrozumieć, co było jego powodem. Dla wielu osób posiadanie kontroli nad tym, co jedzą jest jedyną kontrolą, którą wydaje im się że mają w życiu.

Powodem zaburzeń może być:

- przemoc psychiczna, emocjonalna i seksualna
- znęcanie się
- problemy rodzinne
- zmuszanie dzieci przez rodziców do wyętej nauki – osoby z anoreksją często bardzo dobrze radzą sobie w szkole mając poczucie że zbyt wiele się od nich wymaga
- nieumiejętność wyrażania swoich emocji
- brak poczucia swojej wartości, uczucie samonienawisci, winy
- chęć upodabniania się do kobiet z magazynów lub telewizji
- chęć bycia popularnym - wiara w to że bycie szczupłym przyniesie im popularność

### **Jak pomoc?**

Osoby z zaburzeniami odżywiania są zwykle ostatnimi, którzy zauważają problem. Jeśli sądzisz że twoje dziecko cierpi na anoreksję lub bulimie to znaczy że potrzebuje twojej pomocy. Spróbuj przekonać je do rozsądnego jedzenia, ale też spróbuj dowiedzieć się, co leży u podłoża problemu.

Jeśli czują że nie potrafią rozmawiać z tobą to spróbuj przekonać je do rozmowy z przyjacielem, krewnym, nauczycielem, pielęgniarką szkolną lub pracownikiem socjalnym. Powinieneś także porozmawiać z ich lekarzem, aby przedyskutować dalsze leczenie. Równie pomocne jest doradztwo, grupy samopomocy i terapia. W poważniejszych przypadkach można trafić nawet do szpitala lub kliniki.

## ZDROWIE I BEZPIECZENSTWO

„Przed urodzeniem Joe nigdy nie myślałam o tym gdzie zostawiałam rzeczy. Obecnie wszystko w domu wydaje się niebezpieczne. Czuję że wszędzie muszę za nim chodzić. Wczoraj w sypialni znalazł moje środki przeciwbólowe i o mało kilku nie połknął. To wszystko zdarzyło się tak szybko”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć?	Zapobieganie	Kontakty
Poświęć trochę czasu na dokładne sprawdzenie swojego domu tak jakbyś była dzieckiem. To uzmysłowi ci wiele potencjalnych zagrożeń, które jeśli nie zostaną usunięte mogą być szkodliwe dla twojego dziecka.	Sporządź listę tych potencjalnych zagrożeń i zlikwiduj je lub uchronń swoje dziecko przed nimi poprzez odpowiednie środki bezpieczeństwa. Porozmawiaj z kontaktami wymienionymi obok jeśli czegoś nie wiesz.	W postępowaniu z małymi dziećmi bardzo ważny jest ton twojego głosu i wyraz twarzy przy wyjaśnianiu wszelkich rzeczy. Dzieci zaczną wyczuwać ostrzegawczy ton twojego głosu po jakimś czasie.	Usuń niebezpieczne przedmioty takie jak używki, strzykawki, leki i środki chemiczne i schowaj je w bezpieczne miejsce. Zrób to zanim twoje dziecko zostanie narażone na pokusę sięgnięcia po nie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- porozmawiaj ze swoją pielęgniarką środowiskową lub położną</li> <li>- Królewskie Stowarzyszenie Zapobiegania Wypadkom (Royal Society for the Prevention of Accidents – RoSPA) 01212482000</li> <li>- Stowarzyszenie Zapobiegania Wypadkom Dzieci (Child Accident Prevention Trust) 02076083828</li> <li>- linia informacyjna zdrowia i bezpieczeństwa (Health and Safety Information Line) 08701545500</li> </ul>

Adres internetowy:

[www.captorg.uk](http://www.captorg.uk)    [www.rospace.com](http://www.rospace.com)

Sprawdź stronę internetowa Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Niemowleta i dzieci uczą się poprzez odkrywanie swojego otoczenia
- Niemowleta niestety nie wiedzą co jest niebezpieczne
- Niemowleta potrzebują nieustannego nadzoru
- Usun wszystkie potencjalne zagrożenia w swoim domu
- Obserwuj swoje dziecko i uchron je przed niebezpieczeństwem
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o bezpieczeństwie od najmłodszych lat

## S t w o r z e n i e   b e z p i e c z n e g o   d o m u

Niemowleta i dzieci uczą się świata przez badanie go. To znaczy że gdy tylko będą w stanie zacząć raczkować, dotykać i chwytac wszystko co pozostaje w zasięgu ich wzroku. Są ciekawe z natury i od najmłodszych lat powinno im się wyjaśnić co jest niebezpieczne i od czego powinny trzymać się z daleka. Pokrzykiwania na dziecko i dawanie klapsów nie nauczy je ostrożności.

Większość wypadków zdarza się w domu i dlatego tak ważne jest aby upewnić się że dom jest bezpieczny dla całej rodziny, zwłaszcza dla najmłodszych. Każdego roku wydarza się wiele sytuacji kiedy dzieci przedawkują leki lub używki rodziców.

Niektóre niebezpieczeństwa w domu:

- Upewnij się że wszystkie leki i używki są bezpiecznie ukryte i korzystasz z nich tylko ty bez obecności dzieci
- Niektóre pokoje są szczególnie niebezpieczne jak np. kuchnia i zwłaszcza tam powinny być zastosowane środki bezpieczeństwa.
- Zainstaluj wykrywacz dymu i schowaj zapalki.
- Czy zamek w drzwiach jest umieszczony wystarczająco wysoko dla dziecka które dopiero uczy się chodzić.
- Zainstaluj zamki w oknach zabezpieczające okno przed otwarciem na więcej niż 6.5 cm
- Raczkowanie i poznawanie są podstawową częścią ich rozwoju - miej oko na swoje pocięchy zwłaszcza w pobliżu gniazdek i kabli
- Małe dzieci nigdy nie powinny być zostawione same ze zwierzetami. Nawet dobrze wyszkolone i łagodne zwierzeta mogą się na nie rzucić.
- Upewnij się że żelazka, garnki i gorące napoje są poza zasięgiem dziecka. Oparzenia są powszechne i łatwe do uniknięcia.
- Wdychanie dymu tytoniowego jest niebezpieczne dla ich zdrowia. Nawet bierne palenie może mieć wpływ na twoje dziecko i zachęcić je do palenia w przyszłości.
- Upewnij się że zabawki mają znaki bezpieczeństwa. Postaraj się aby twoje dziecko nie bawiło się zabawkami nie odpowiednimi dla jego wieku, zwłaszcza jeśli części są na tyle małe że można je połknąć.
- Niemowleta mogą utonąć nawet w kilku centymetrach wody.

## BEZPIECZNY INTERNET

„Grzegorz ma 10 lat – tyle co ja. Jeszcze go nie spotkałem ale rozmawiałem przez internet cały czas. Jest naprawdę zabawny, chce spotkać się ze mną jutro aby pograć w piłkę... Nie mogę doczekać się żeby zobaczyć jak wygląda.”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć?	Zapobieganie	Kontakty
Spędzanie dużej ilości czasu potajemnie w internecie, zmiany w ich zachowaniu i nastroju, dziwne zachowania seksualne, zadawanie pytań o doświadczenia seksualne lub słownictwo, pozostawianie materiałów pornograficznych, pamiętników, listów lub e-maili w miejscu łatwo dostępnym.	Jeśli sądzisz że twoje dziecko zostało narazone na jakąkolwiek formę wykorzystania spróbuj je przekonać aby ci o tym powiedziało. Zapewnij je że nie zrobiło nic złego i że zawsze je wesprzesz.	Upewnij się że twoje dziecko wie że mu wierzysz w to co mówi. Wyjaśnij dlaczego te rzeczy mają miejsce i nie zawstydzaj go z powodu tego co się stało.	Naucz swoje dziecko wiary we własny instynkt i zapewnij je że ma prawo powiedzieć NIE. Jeśli tylko możliwe to przenieś komputer do wspólnego pokoju, porozmawiaj z dzieckiem o korzystaniu z internetu i regulach bezpieczeństwa.	- Pomoc dziecku (Childline) 08001111 - Obserwacja Internetowa (Internet Watch Foundation) 08456008844

Adres internetowy:

[www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk) zawiera dużo informacji na temat bycia bezpiecznym w internecie i podaje odnośniki do NSPCC/NCH/Childline

[www.childnet-int.org](http://www.childnet-int.org) Childnet International udziela porad młodym osobom i rodzicom/opiekunom na temat bezpiecznego korzystania z internetu

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

Internet Watch Foundation [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)

Sprawdź stronę internetową Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Wykorzystywanie dzieci ma na nie zły wpływ.
- Pedofile bardzo biegle posługują się internetem jako narzędziem, mają bardzo dobre podejście do dzieci.
- Dzieci interesują się światem „dorosłych” ale są środki dzięki którym możesz uchronić dziecko przed ryzykiem wynikającym z korzystania z internetu i nauczyć je bezpiecznego korzystania.
- Bądź wyczulony na zmiany w zachowaniu twojego dziecka. To dorośli powinni zaobserwować oznaki seksualnego wykorzystywania.
- Badania z NSPCC wykazują że jeden na pięciu 9 – 16 latków korzysta z internetowego gadu – gadu.

## N o w e t e c h n o l o g i e , s t a r y p r o b l e m

### **Ryzyko korzystania z internetu.**

Dzieci uwielbiają internet. Jest to świetny sposób na zabawę, znalezienie materiału do pracy domowej, zakupienie muzyki, książek lub gier. Internet stał się podstawowym narzędziem komunikacji, informacji, rozrywki i zakupów i ma negatywny wpływ na rozwój dziecka w dzisiejszym świecie.

Dla większości dzieci korzystanie z internetu jest bezpieczne i zabawne ale nic w życiu nie jest na 100% bezpieczne cały czas.

Internet jest pożytecznym narzędziem dla ludzi chcących wykorzystać dzieci. Ostatnie przypadki w wiadomościach wykazały że internetowe gadu – gadu jest wykorzystywane przez pedofilów w celu nawiązania stosunków z dziećmi. Następnie „przygotowują” oni dzieci do tego aby stały się ofiarami zarówno w samym internecie jak i przez spotkania z nimi. Często ofiary wierzą że rozmawiają z innymi dziećmi na linii ponieważ nie widzą swojego rozmowcy.

Pornografia w internecie może wyrządzić krzywdę dzieciom ją oglądającym. Ale jeszcze gorsze jest to że poprzez internet otrzymuje się zdjęcia pornograficzne dzieci i wymienia się je. Niestety obecnie jest wysoki popyt na takie zdjęcia więc ludzie ci zrobią wszystko aby pozyskać dzieci do tych zdjęć nawet wbrew im samym.

### **Jak bezpiecznie surfować?**

Jest wiele sposobów dzięki którym możesz ochronić swoje dziecko korzystające z internetu i upewnić się że internet jest bezpiecznym narzędziem do nauki i zabawy.

Zapytaj swojego operatora internetowego lub miejscowego specjalistę o specjalne zabezpieczenie które powstrzyma twoje dziecko przed oglądaniem stron internetowych o treściach seksualnych. Metody te nie są w pełni skuteczne ale przynajmniej w jakimś stopniu są w stanie uchronić dzieci. Dowiedz się jak najwięcej o internecie. W taki sam sposób jakbyś uczył swoje dziecko o niebezpieczeństwach wynikających z kontaktów z obcymi, ostrzegaj je o niebezpieczeństwach wynikających z internetu i ustal zasady i godziny korzystania z niego. Jeśli to możliwe zakazaj dziecku korzystania z internetu w samotności lub przynajmniej upewnij się że TY masz dostęp do ich komputera. Upewnij się że one wiedzą że nie powinny spotykać się z przyjacielem poznanym w internecie bez opieki zaufanego dorosłego.

Spróbuj znaleźć jakies slady wykorzystania lub przemocy. Niektóre sa zupełnie niewinne, jednak szukaj zmian raczej w zachowaniu i nastroju dziecka, obecności siniaków, problemow w szkole, ucieczek, problemow ze spaniem i moczeniem mocnym, samookaleczen, lub nawet posiadania jakichkolwiek materialow pornograficznych. Bądź szczególnie wyczulony na nowe przyjaznie twojego dziecka ze starszymi osobami (kobiety lub mężczyzni).

Jeśli twoje dziecko jest molestowane, powinno koniecznie otrzymac wsparcie, uswiadom je ze to nie jest jego wina, i ze jestes tu po to aby mu pomoc i go chronic.

### **Skontaktuj się.**

Miejscowa policja i serwis pomocy dzieciom mają grupy specjalistow ktorzy zajmują się własnie formami wykorzystywania i oferują wsparcie dzieciom i ich rodzinom.

## ZAGINIECIE

„Byłam w szoku kiedy uciekla chociaz patrząc wstecz była wiekszym samotnikiem niż jej brat. Przestaliśmy rozmawiac kiedy mój partner się wprowadził mimo ze przedtem mielismy dobre relacje.”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć?	Zapobieganie	Kontakty
Może nie być żadnych ale czy twoje dziecko nie wydaje się być nieszczęśliwe? Czy jesteś pewien że nie ma żadnych problemów i nikt się nad nim nie zneca w szkole. Czy cokolwiek zdarzyło się w rodzinie o czym nie rozmawiałeś ze swoim dzieckiem.	Jeśli dziecko wydaje się nieszczęśliwe z jakiegos powodu porozmawiaj z nim i spróbuj dowiedzieć się jaki jest problem zanim sytuacja się pogorszy. Skontaktuj się z policją jeśli twoje dziecko zaginie i nie wiesz dokąd poszło.	Upewnij się że twoje dziecko wie jak ważne jest dla ciebie. Jeśli musisz na nie nakrzyczec powiedz mu ze to jego zachowanie jest problemem a nie ono samo. Jeśli cos w rodzinie się nie układa nie pozwol aby twoje dziecko myslalo ze to jego wina.	Bądź czujny na kazde niewyjasnione zmiany w zachowaniu twojego dziecka. Poswiec mu troche czasu i zainteresuj się jego zyciem i problemami. Czy znasz przyjaciol swojego dziecka? Uważaj na jego łatwy dostep do internetu i gadu-gadu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Policja w Lincolnshire 01522532222 lub 999 w nagłych wypadkach</li> <li>- Infolinia zaginionych osob 24h. (Missing Persons Helpline 24h.) 0500700700</li> <li>- Osrodek informacyjny (dla mlodych osob które chca zostawic wiadomosc dla rodzicow) (Message Home) 0800700740</li> <li>- Infolinia dla uciekinierow (Runaway Helpline) 08088007070</li> <li>- Polacz się z (Get connected) 08088084994</li> <li>- Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Okrucienstwu wobec Dzieci - NSPCC 08088005000</li> </ul>

Sprawdź stronę internetowa Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Znajdź czas dla swojego dziecka aby porozmawiać o jego problemach – nawet jeśli musisz na niego nakrzyczeć.
- Jeśli twoje dziecko ucieka to nie znaczy że jest niegrzeczne – ono potrzebuje twojej pomocy.
- Szczerze rozmawiaj o sprawach które mają miejsce w twojej rodzinie.
- Spróbuj dowiedzieć się dlaczego twoje dziecko nie jest szczęśliwe w domu.
- Możesz otrzymać pomoc – nie wstydź się i nie bój się o nią poprosić.
- Twoje dziecko będzie narazone na niebezpieczeństwo jeśli będzie spało gdzie popadnie.

## Z d a l a o d d o m u

Według danych NSPCC około 77 tys dzieci poniżej 16 roku życia ucieka z domu co roku. Jedno na osiem przyznało że było pobite a jedno na dziewięć przyznało się do wykorzystywania seksualnego.

Możliwe że dzieci które uciekają z domu szukają lepszego miejsca do życia ponieważ nie czują się bezpiecznie w swoim własnym domu. Mogą mieć problemy o których nie potrafią opowiedzieć swoim rodzicom. Wielu nastolatków i młodocianych ucieka z powodu nadużywania narkotyków lub z powodu ciąży.

Dzieci ze wszystkich warstw społecznych uciekają z domu z różnych powodów. Wielu z nas pamięta planowanie ucieczki kiedy byliśmy młodszy, ponieważ nie potrafiliśmy radzić sobie z problemami, nikt się o nas nie troszczył lub czuliśmy że jesteśmy traktowani niesprawiedliwie. Zwykle jeśli dziecko ucieka z domu to na krótki okres czasu dopóki rodzice tego nie zauważą. Często pojawia się ono w domu przyjaciela lub krewnego.

Kiedy dzieci uciekają to nie znaczy że są niegrzeczne – próbują powiedzieć nam że są nieszczęśliwe lub dowiedzieć się ile tak naprawdę dla nas znaczą.

Jeśli natomiast dziecko znika z domu co jakiś czas, otrzymuje dziwne prezenty i ma starszego przyjaciela, istnieje możliwość że jest wykorzystywane seksualnie.

Młode osoby które uciekają z domu i śpią gdzie popadnie są niezwykle podatne na wykorzystywanie fizyczne i psychiczne oraz nadużywanie narkotyków i alkoholu.

## SPOKOJNY SEN I MOCZENIE NOCNE

„Zawsze wpadalam w panike kiedy moje dziecko spalo – czy ulozylam go odpowiednio do snu? Czy bylo juz gotowe aby spac w swoim wlasnym pokoju? Moze to brak odpowiedniej rutyny, ale czasami gdy bylam bardzo zmeczona i mialam bardzo malo cierpliwosci zasypialam z nim na sofie.”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć?	Zapobieganie	Kontakty
Może nie być żadnych oznak ale jeśli twoje dziecko jest w jakis sposób niespokojne a ty się martwisz porozmawiaj ze swoja pielegniarka srodowiskowa.	Jeśli dziecko źle się czuje porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym. Jeśli jego zachowanie wydaje ci się dziwne lub się o nie martwisz porozmawiaj z pielegniarka. Szukaj wsparcia dla siebie.	Jeśli twoje dziecko źle sypia spróbuj się uspokoić lub zrelaksować bez okazywania złości. Uspokój swoje dziecko. Pochwal je kiedy przespia całą noc. Nie krzyż na nie jeśli nie przespia nocy lub zmoczy się. Spróbuj zrozumieć jak ono się czuje i czy przejmuje się tym co się stało.	Zawsze układaj swoje dziecko do snu do lozeczka. Kładz je na plecach. Nie spij z nim zwłaszcza po spożyciu alkoholu, narkotyków lub papierosów. Układaj się w odpowiedniej pozycji (głowa – głowa, nogi – nogi). Nie zezwalaj nikomu na palenie w tym samym pokoju. Nigdy nie przykrywaj głowy dziecka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pielegniarka srodowiskowa</li> <li>- Linia pomocy rodzicom (Parentline Plus) 08088002222</li> <li>- Sluzba Zdrowia (NHS Direct) 08454647</li> <li>- Sluzby Pomocy Dzieciom (Children’s Services) 01522782111</li> <li>- Lekarz rodzinny</li> </ul>

Sprawdź stronę internetowa Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Najbezpieczniejszym miejscem do spania dla twojego dziecka jest łóżeczko w pokoju rodziców (przez pierwsze 6 miesięcy życia).
- Zawsze układaj swoje dziecko do snu na plecach .
- Rodzice nie powinni spać w tym samym łóżku z dzieckiem jeśli czują się zmęczeni, są po spożyciu alkoholu, papierosów, narkotyków lub leków powodujących senność.
- Jeśli potrzebujesz pomocy porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową która poinstruuje cię jak zmniejszyć ryzyko śmierci łóżeczkowej.

## J a k m o g e p o m o c s w o j e m u d z i e c k u ?

### **Zmniejszenie ryzyka śmierci łóżeczkowej.**

Najbezpieczniejszym miejscem do spania przez pierwsze 6 miesięcy życia jest dla dziecka łóżeczko w pokoju rodziców. Zawsze układaj dziecko do snu na plecach. Rodzice nie powinni spać w tym samym łóżku z dzieckiem jeśli czują się zmęczeni, są po spożyciu alkoholu, papierosów, narkotyków lub leków powodujących senność. Jeśli potrzebujesz pomocy porozmawiaj z pielęgniarką środowiskową która poinstruuje cię jak zmniejszyć ryzyko śmierci łóżeczkowej.

### **Zaburzenia snu.**

Jest wiele różnych powodów dla których dzieci nie przesypiają nocy. Wprowadz stałe godziny snu już w wieku 6 tygodni. Spróbuj odróżnić czy dziecko jest naprawdę pod wpływem stresu czy jest tylko niespokojne. Jeśli twój sen często zakłoczony jest przez niepokój dziecka spróbuj znaleźć zaufanego krewnego lub przyjaciela który zaopiekował by się dzieckiem w czasie gdy ty mogłbyś się przespac. O wszelkich trudnościach zawsze porozmawiaj z pielęgniarką.

### **Moczenie nocne.**

Nie jest łatwo znaleźć przyczynę dla której niektóre dzieci moczą się częściej niż inne. Jednakże moczenie nocne nie jest spowodowane lenistwem lub brakiem silnej woli. Jedno dziecko na szescioro w wieku 7 lat moczy się w nocy. Chociaż może to być irytujące dla ciebie i dziecka staraj się nie tracić cierpliwości – dzieci rzadko robią to umyślnie. Jeśli twoje dziecko mimo ukończonych 7 lat ciągle moczy się w nocy problem ten może być spowodowany wieloma czynnikami. Porozmawiaj z dzieckiem o tym i pociesz je że innym dzieciom zdarza się to samo. Zgłoś to również lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej lub szkolnej.

### **Nauka załatwiania się w nocnik.**

Twoje dziecko szybciej nauczy się kontroli pecherza jeśli ty będziesz bardziej zrelaksowana. Zapamiętaj że dziecko i tak nauczy się w swoim własnym czasie i chwalebienie go pomoże bardziej niż karanie. W wieku 3-4 lat dziecko zazwyczaj powinno być już suche w ciągu dnia jedynie z pewnymi wyjątkami. Zapamiętaj że nie staje się to od razu ale jest to stopniowy proces w trakcie którego coraz więcej nocy jest suchych.

### **Ustalanie zasad.**

Wiele dzieci w pewnym wieku ma zaburzenia snu i ważne jest żeby ustalić stałą godzinę snu nocnego dla twojego dziecka poprzez kładzenie go do łóżka o stałej porze. Przygotuj dla niego ciepłe i komfortowe miejsce do snu. Czytanie dzieciom przed snem pomaga im się odprężyć. Jeśli dziecko boi się ciemności zostaw zapalone światło.

## SAMOOKALECZENIA

„Nie mogłam zrozumieć dlaczego rece mojej 15 – letniej corki były całe ponacinane. Kiedy dowiedziałam się co zrobiła wścieklam się. Wydaje mi się że chce zwrócić na siebie uwagę.”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć?	Zapobieganie	Kontakty
Zwracaj uwagę na skaleczenia takie jak naciecia, oparzenia, siniaki. Twoje dziecko może próbować ukryć je przed tobą.	Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze samookaleczenia. Spróbuj się dowiedzieć czy twoje dziecko samo się okalecza. Zastanów się dlaczego to robi tak abys później mogli z nim porozmawiać o problemach i innych sposobach radzenia sobie z nimi.	Na pewno będziesz niezadowolony ale spróbuj go nie osadzać, pokaz mu że jesteś zły lub spróbuj zmusić je aby przestało. Znajdź czas aby je wysłuchać i spróbuj zachęcić je do rozmowy o problemach. Zaproponuj aby udało się do specjalisty z którym będzie mogło porozmawiać lub do swojego lekarza który udzieli mu dodatkowej pomocy.	Osoby które się samookaleczają czują się samotne i niekochane. Daj swojemu dziecku czas na rozmowę z tobą, porozmawiaj o problemach które ma i przekonaj je że jesteś tu po to aby mu pomóc. Twoje wsparcie doda mu pewności siebie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polaczenia (Connexions) Lincolnshire 01522 875454</li> <li>- Pomoc Dziecku (Childline) 0800 1111</li> <li>- Samarytanie (The Samaritans) 08457 90 90 90 (24h)</li> <li>- Służba Zdrowia (NHS Direct) 0845 4647</li> </ul>

Adres internetowy:

[www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) [www.samaritans.org/know/selfharm](http://www.samaritans.org/know/selfharm) [www.nch.org.uk](http://www.nch.org.uk)  
[www.nshn.co.uk](http://www.nshn.co.uk)

Sprawdź stronę internetową Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Jedno na dziesięcioro młodych ludzi samookalecza się
- Samookaleczenie jest oznaką większego problemu
- Spróbuj zrozumieć powody dlaczego twoje dziecko samookalecza się
- Znajdź sposób jak pomóc swojemu dziecku

## Z r o z u m i e n i e   i   w s p a r c i e

Według Stowarzyszenia Samarytanie jedno na dziesięć młodych osób samookalecza się i dziewczęta są bardziej podatne niż chłopcy. Celem ich jest tylko okaleczenie się a nie samobójstwo i może to niestety trwać latami bez pogłębiania się. Osoby które samookaleczają się najczęściej traktują to jako sposób radzenia sobie z problemami takimi jak depresja, zniecanie się, przemoc lub poczucie odrzucenia. Młodociani którzy samookaleczają się twierdzą że jest to sposób samokontroli i robią to dlatego że fizyczny ból odwraca ich uwagę od problemu. Samookaleczenie nie jest tylko zwroceniem uwagi ponieważ najczęściej dokonywane jest na osobności i w sekrecie przed rodziną i przyjaciółmi. To co robią to znak że potrzebują naszej pomocy. Ci którzy się samookaleczają zwykle mają niską samoocenę i potrzebują więcej uwagi i wsparcia. Często nie otrzymują pomocy ponieważ obawiają się negatywnej oceny innych. Samookaleczenie jest poważnym problemem nawet jeśli ktoś tylko lekko się potnie. Taka osoba nie potrafi podjąć decyzji o zaprzestaniu – potrzebuje pomocy aby poradzić sobie z tym problemem. Większość przypadków samookaleczeń nie prowadzi do śmierci ale może być znakiem że twoje dziecko myśli o czymś poważnym, nawet samobójstwie.

### **Jak można pomóc**

Jeśli stwierdzisz że twoje dziecko celowo samookalecza się, normalnym jest że czujesz się bardzo zdenerwowany, zły i bezsilny. Twoje dziecko potrzebuje twojego zrozumienia i wsparcia. Wysłuchaj tego co ma ci do powiedzenia bez osądzania go i staraj się nie okazywać swojej złości lub niezadowolenia lub spróbuj zmusić je do zaprzestania. Jeśli jest to jego sposób radzenia sobie z problemami to należy znaleźć lub wypróbować inny zanim przestanie samookaleczać się. Pomoc w nauczaniu go w radzeniu sobie ze stresem i usunięciu rzeczy które powodują że się samookalecza będzie najbardziej użyteczne. Jeśli twoje dziecko nie potrafi rozmawiać o swoich uczuciach z tobą spróbuj nakłonić je aby porozmawiało o tym z innym członkiem rodziny, przyjacielem, nauczycielem lub innym specjalistą który podpowie mu jak radzić sobie ze stresem. Także doradztwo indywidualne i grupy wsparcia mogą być pomocne.

Upewnij się że twoje dziecko ma dostęp do zestawu pierwszej pomocy aby opatrzyć rany i zapobiec infekcji. Jeśli rana wygląda poważnie lub dziecko przedawkowało zadzwoń pod numer 999. Spróbuj także nakłonić je aby zadzwoniło do ciebie lub na pogotowie w razie wypadku.

Spróbuj nakłonić dziecko aby porozmawiało z lekarzem który wskaże mu inne metody radzenia sobie ze stresem i podpowie gdzie znaleźć pomoc.

## LEPSZA SEPARACJA

„Trudno było myśleć o dzieciach kiedy zdecydowaliśmy się na separację. Jedynym na co miałam ochotę to zwinąć się w kłębek i płakać. Żałuję że nie rozmawiałam z nimi więcej w tym czasie kiedy wiedziałam że to wszystko jest dla nich bardzo trudne”

Znaki ostrzegawcze	Działanie	Co powiedzieć?	Zapobieganie	Kontakty
Obrzucanie się wyzwiskami lub bicie się ze swoim partnerem w obecności twojego dziecka na pewno może je zranić. Spróbuj się wyciszyć, kiedy rozmawiasz o tym co się wydarzy ponieważ sposób w jaki to załatwisz ma duży wpływ na jego przyszłość. Twoje dziecko może wziąć stronę jednego z rodziców lub wycofać się i zamknąć się w sobie.	Powiedz dzieciom co się dzieje i jak to wpłynie na ich życie. Pokaż im że ich dobro jest ważne dla obojga rodziców poprzez ich wysłuchanie.	Dzieci często myślą że są winne rozstania rodziców. Wyjaśnij dlaczego rozstajecie się i że nie ma to nic wspólnego z tym co dziecko powiedziało lub zrobiło. Zawsze daj mu szansę aby porozmawiało o swoich uczuciach i troskach.	Jeśli decydujecie się na separację lub rozwód spróbujcie zrobić wszystko aby dzieci nie czuły się zranione, winne lub niekochane. Porozmawiaj z nimi aby zrozumiały dlaczego się rozstajecie i jak to wpłynie na ich życie. Niech wiedzą że oboje zrobicie wszystko aby zapewnić im normalne życie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stowarzyszenie Partnerskiego Rodzicielstwa (Association of Shared Parenting) 01789751157</li> <li>- Pomoc Dziecku (Child Line) 08001111</li> <li>- Ośrodek Prawnej Pomocy Dzieciom (Children's Legal Centre) 01206873466</li> <li>- Rodziny Potrzebujące Ojców (Families Need Fathers) 08077607496</li> <li>- Piernikowa Infolinia (Ginger Bread Helpline) 08000184318</li> <li>- Serwis Rodzinnego Posrednictwa Lincolnshire (Lincolnshire Family Mediation Service) 01522527685</li> </ul>

Adres internetowy:

[www.itsnotyourfault.org](http://www.itsnotyourfault.org) ( Doradztwo i wsparcie zarówno dla rodziców i nastolatków)

Sprawdź stronę internetową Lincolnshire County Council, aby uzyskać numery telefonów [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Separacja może być niepokojąca zarówno dla twoich dzieci jak i dla ciebie
- Rozmowy pomagają zrozumieć im co się wydarzy w ich życiu
- Zapewnij je że oboje będziecie zawsze przy nich
- Spróbuj przekonać dziecko żeby nie opowiadało się za jedną ze stron

## T o n i e i c h w i n a

Rozpad związku jest ciężki dla całej rodziny. Kiedy sądzisz że lepiej jest uchronić dziecko przed szczegółami, prawda jest taka że im więcej dziecko zrozumie co się dzieje tym łatwiej mu będzie sobie z tym poradzić.

Najlepiej będzie jeśli obydwój rodzice wyjaśnią dziecku co się dzieje i dlaczego. Spróbujcie nie walczyć przed dzieckiem i ustalcie jasno że nawet jeśli będziecie mieszkac oddzielnie, będziecie oboje wspierać je w jego potrzebach. Dzieci mogą mieć w tym czasie mieszane uczucia: mogą czuć się zranione, dezorientowane i niekochane. Musicie oboje być cierpliwi i rozumieć ich potrzeby tak samo dobrze jak własne.

Dzieci często myślą że rozpad związku ich rodziców jest jakby ich winą i że zrobiły coś złego. Często też myślą że jeśli postąpią inaczej to w przyszłości rodzice zejdą się na nowo. Muszą zrozumieć że to co się stało nie jest ich winą.

Większość małych dzieci chce utrzymać kontakt z obojgiem rodziców, jednakże nastolatek może postrzegać to co się stało inaczej i może obwiniać jednego z rodziców o rozpad ich związku. Może okazać się że twoje dziecko stoi po stronie jednego z rodziców. Miejmy nadzieję że to minie i poprzez wyjaśnianie faktów zostaną zachowane dobre relacje z obojgiem rodziców.

### **Nauka słuchania**

Rozmawiaj ze swoimi dziećmi i słuchaj co mają do powiedzenia. To, jak sobie poradzisz z rozpadem związku, jest ważne dla ich dobra. Spróbuj nakłonić je aby wyraziły swoje uczucia i umiały dokonać właściwych wyborów w przyszłości. Dzieci mogą martwić się zarówno utratą rodzica w pewien sposób, jak i faktem że będą musiały zmienić dom i szkołę, więc powiedz im co może się wydarzyć. Rozmawiaj o tym z kim będą mieszkac, gdzie i jakie inne zmiany mogą nastąpić. Ponieważ wy sami przechodzicie przez trudny okres, wasze dziecko również może mieć poczucie straty i zranienia więc poinformuj je o tym co się dzieje i pomóż mu poradzić sobie z własnymi uczuciami.

### **Ustalenia**

Jeśli ty i twój partner nie będziecie potrafili rozmawiać i porozumieć się, możecie otrzymać pomoc z Serwisu Rodzinnego Posrednictwa dostępnego w twoim regionie.

*"Kiedyś winiłam siebie. Jak mogłam być tak głupia by tak myśleć! Teraz wiem lepiej. Miałam trzynaście lat; on miał dwadzieścia. Mówił, że mnie kocha, ale cały ten czas dokładnie wiedział, co robił"*

## **Wykorzystywanie seksualne**

### **Znaki ostrzegawcze**

Nie chodzenie do szkoły lub nie wracanie do domu, pieniądze z niewiadomego źródła, ubrania, biżuteria lub inne prezenty, nowa znajomość ze starszym mężczyzną, ślady używania narkotyków lub alkoholu, zmiany nastroju lub zmiany w zachowaniu, zerwanie kontaktu z dotychczasowymi przyjaciółmi i nawiązanie znajomości ze starszą grupą wiekową, brak samooceny.

### **Co powiedzieć**

Upewnijcie się Państwo, że dziecko wie, że jesteście Państwo po to, aby mu pomóc bez względu na to, co się stało. Powiedzcie Państwo dziecku, że nie powinno się wstydzić, że to ono jest ofiarą nadużycia, i że rozumiecie Państwo jak trudne musi to być dla dziecka.

### **Działanie**

Spróbujcie Państwo namówić dziecko, aby mówiło Państwu o wszystkim, co się dzieje, nie ignorujcie Państwo dziecka i nie wzbudzajcie Państwo poczucia winy u dziecka. Skontaktujcie się Państwo z centrum informacji i agencjami wsparcia, które pomogą Państwu i Państwa dziecku.

### **Zapobieganie**

Prowadźcie Państwo pozytywny i wspierający dom. Zwróćcie Państwo uwagę na niską samoocenę i pozostałe znaki ostrzegawcze. Zdobądźcie Państwo informacje i wsparcie z agencji, jeśli uważajcie Państwo, że dziecko może być zagrożone.

### **Kontakty**

- Children's Services (Serwis Dziecięcy) 01522 782111
- NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Okrucieństwu wobec Dzieci) 0808 800 5000
- Parentline Plus (Linia dla Rodziców Plus) 0808 800 2222
- NHS Direct (Bezpośrednia Państwowa Służba Zdrowia) 0845 4647
- Young Minds (Młode Umysły) 020 7336 8445
- Childline (Linia dla Dzieci) 0800 1111

Sprawdźcie Państwo internetową stronę Rady Hrabstwa Lincolnshire, aby sprawdzić ostatnie numery telefonów. [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Prostyytucja dziecięca, to forma wykorzystania i nadużycia seksualnego
- Dzieci mogą być wciągnięte w prostytucję przez manipulującego dorosłego, który chce zarobić pieniądze
- Dorosły, który dopuścił się nadużycia wobec dziecka powinien ponieść odpowiedzialność, a nie dziecko
- Dzieci zaangażowane w prostytucję stają w obliczu ryzyka wyniszczenia fizycznego, emocjonalnego i psychologicznego
- Nigdy nie jest za wcześnie albo za późno żeby uzyskać pomoc

### **Wciągnięci w prostytucję**

.....Może być ciężko wyobrazić sobie jak jakiegokolwiek dziecko może być wciągnięte w prostytucję.

Smutny fakt jest taki, że dorośli, którzy mają profity z dziecięcej prostytucji używają sprytnych metod, aby złapać swoją ofiarę i ją zatrzymać. Może się zacząć od "ekscytującej" nowej znajomości ze starszym chłopakiem, który w rzeczywistości może być lub stać się alfonsem. Dziecko może otrzymywać drogie prezenty i może być częstowane alkoholem i narkotykami. Przez długi czas alfons buduje lojalną i uległą relację z ofiarą, po czym wykorzystuje dziecko do zarabiania pieniędzy dla niego, przez wykonywanie usług seksualnych. To nie jest relacja biznesowa, jest to niezgodne z prawem i ta forma seksualnego nadużycia stawia dziecko przed ryzykiem dotkliwego zniszczenia fizycznego, emocjonalnego i psychologicznego.

### **Zniszczenia**

Dzieci zaangażowane w prostytucję mogą stać się ofiarami poważnych fizycznych i seksualnych ataków, które czasem mogą prowadzić do śmierci. Dzieci mogą łatwo zostać uzależnione od narkotyków i alkoholu i stanąć w obliczu wysokiego zagrożenia zarażeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową. Emocjonalne i psychologiczne zniszczenia mogą być ogromne i mogą łączyć się z samookaleczeniem, ciężką depresją a nawet samobójstwem.

### **Jak to zauważyć**

Są pewne znaki ostrzegawcze opisane na przeciwnej stronie, które mogą świadczyć, że Państwa dziecko może być zagrożone albo zaangażowane w prostytucję, jeżeli wszystkie lub niektóre z tych objawów dotyczą Państwa dziecka, powinni Państwo poważnie pomyśleć o tym, że dziecko może być zagrożone. Wszystkie dzieci są wystawione na ryzyko zranienia.

### **Jak to powstrzymać**

Utrzymanie z dala lub wydostanie dzieci z prostytucji dziecięcej może wymagać pomocy specjalisty. Bliskie i pozytywne relacje z dzieckiem mogą zmniejszyć ich podatność na zranienia upewnij się, że mają wysoką samoocenę i czują się dobrze "we własnej skórze", to może powstrzymać ich od popadania w uzależniające relacje, jednakże nawet z najlepszymi rodzicami na świecie niektóre dzieci mogą być otwarte na tą formę nadużycia. Rodzice mogą często czuć się bezradni w tej sytuacji, co może być trudną i niebezpieczną sytuacją.

Są agencje (niektóre wymienione obok), które pracują z rodzinami w zakresie zwalczania prostytucji dziecięcej. Jeżeli myślisz Państwo, że Państwa dziecko jest zagrożone agencje te mogą dostarczyć informacji i wsparcie dla Państwa i Państwa dziecka, aby powstrzymać niebezpieczne związki/stosunki, jeżeli Państwa dziecko jest zaangażowane w prostytucję agencje te będą pracowały z Państwem i Państwa dzieckiem, by utworzyć plan i pakiet wsparcia, aby upewnić się, że dziecko nie jest nadal otwarte w stosunku do tych, którzy chcą je wykorzystać. Nigdy nie jest za wcześnie ani za późno, aby otrzymać pomoc.

*"Moi rodzice wytłumaczyli mi tak niewiele o seksie, musiałem dowiadywać się od przyjaciół i połowa tego, co powiedzieli była nieprawdą. Jestem zdeterminowany, aby moje dzieci wiedziały dokładnie, czego się spodziewać i dowiedziały się o bezpieczniejszym seksie."*

## Zdrowie seksualne

### Znaki ostrzegawcze

Młodzi ludzie nie zawsze powiedzą Państwu o tym, co ich martwi. Musicie Państwo zwracać uwagę na ich potrzeby i dać im znać, że jesteście tam i jesteście Państwo gotowi, aby ich wysłuchać. Niektórzy młodzi ludzie zaczynają życie seksualne przed ukończeniem 16 roku życia. Proszę nie myśleć, że to nie dotyczy Państwa nastolatka. W czasie, gdy spostrzegą Państwo znaki ostrzegawcze może być za późno, aby dać im pomoc, której potrzebują. Miejcie Państwo pewność, że dowiedzą się o seksie wcześniej.

### Działania

Jest wiele ulotek, książek i stron internetowych, które radzą jak rozmawiać o zdrowiu seksualnym z nastolatkami. Im więcej Państwo przeczytacie tym swobodniej będzie Państwu porozmawiać z nimi o tym.

### Co powiedzieć

Zamiast jednej "oficjalnej" rozmowy o seksie, chorobach wenerycznych i związkach lepiej jest odbywać regularne pogadanki, na przykład podczas zmywania naczyń. Wykorzystajcie Państwo programy telewizyjne i artykuły w gazetach, aby zacząć ten temat i wykorzystajcie je Państwo jako przykład.

### Zapobieganie

Dwie trzecie 16-latków poczeka aż ukończą 16 lat i więcej, zanim zaczną życie seksualne. Im więcej Państwa nastolatek wie o seksie tym bardziej prawdopodobne, że zaczeka dłużej na swój pierwszy raz. Jest również bardziej prawdopodobne, że użyją zabezpieczenia, aby zapobiec chorobom wenerycznym i ciąży. Młodzi ludzie chcą, aby ich rodzice rozmawiali z nimi o seksie, więc niech Państwo się upewnią, że mają Państwo informacje, aby im pomóc.

### Kontakty

- Connexions (Połączenia) 01522 875454
- Sexwise Helpline (Linia zaufania „Mądry seks”) 0800 28 29 30
- Brook Advisory Centres (Centrum Doradztwa „Strumyk”) 0800 018 5023
- Parentline Plus (Linia dla Rodziców Plus) 0808 800 2222
- NHS Direct (Bezpośrednia Państwowa Służba Zdrowia) 0845 4647
- National Sexual Health Helpline (Narodowy Telefon Zaufania ds. Zdrowia Seksualnego) 0800 567 123
- School nurse/GP (Szkolna pielęgniarka/lekarz)

Strony internetowe [www.ruthinking.co.uk](http://www.ruthinking.co.uk) [www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk) [www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk) [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)

[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) [www.sensecds.com](http://www.sensecds.com)

Sprawdźcie Państwo internetową stronę Rady Hrabstwa Lincolnshire, aby sprawdzić ostatnie numery telefonów. [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Otwarta rozmowa z młodymi ludźmi o seksie i związkach może opóźnić wiek inicjacji seksualnej i może sprawić, że użyją oni zabezpieczenia podczas seksu
- Wiele infekcji przenoszona drogą płciową nie ma symptomów, dlatego możesz nie wiedzieć, że masz którąś. Zrobienie Testów jest jedyną drogą, aby to sprawdzić
- Wiele chorób przenoszonych drogą płciową nieleczonych może prowadzić do problemów z płodnością
- Jeżeli młoda osoba jest aktywna seksualnie kondomy pomogą chronić przed chorobami przenoszonymi drogą płciową i ciążą

## Znając fakty

.....  
.....

### **Dlaczego powinienem/powinnam porozmawiać z moim synem/moja córka o seksie?**

Młodzi ludzie otrzymują wiele różnych wiadomości o związkach i seksie. Informacje zdobywają z telewizji, magazynów, od przyjaciół i lekcji wychowania seksualnego.

Niektóre z tych informacji będą prawdziwe niektóre nie. Jako rodzice odgrywają Państwo ważną rolę w upewnianiu, że Państwa syn/córka nauczy się o związkach i seksie, a te informacje będą prawdziwe i właściwe.

Nawet, jeżeli rozmowa z dzieckiem o seksie może być trudna - jest ważna. Nie posiadanie właściwych i wystarczających informacji o seksie i związkach może mieć negatywny wpływ na Państwa syna/córkę. Ilość chorób przenoszonych drogą płciową włącznie z HIV jest wzrastająca o około 1 na 10 młodych ludzi poniżej 25 lat mających chłamydie.

Zjednoczone Królestwo ma również najwyższą liczbę poczuc u nastolatków w Zachodniej Europie. Dobra komunikacja między dzieckiem a rodzicem w sprawach seksu i związków może pomóc w opóźnieniu inicjacji seksualnej i redukcji negatywnych skutków w zakresie zdrowia seksualnego. Młodzi ludzie, którzy rozmawiają ze swoimi rodzicami na temat seksu i związków najprawdopodobniej będą praktykować bezpieczniejszy seks, gdy zaczną swą aktywność seksualną.

Jest bardzo ważne żeby Państwa dziecko dowiedziało się o związkach, miłości, seksie, chorobach wenerycznych i antykoncepcji zanim rozpocznie życie seksualne. Pomimo, że prawo mówi, że zarówno chłopcy i dziewczęta mogą uprawiać seks po ukończeniu 16 lat, jedna trzecia młodych ludzi poniżej tego wieku już uprawia seks. Dlatego właśnie bardzo ważne jest, aby

zacząć rozmowę z młodymi ludźmi od wczesnych lat, by mieć pewność, że są poinformowani. Powinni również wiedzieć, że jest w porządku powiedzieć "nie" dla seksu nawet, jeżeli ich przyjaciele mówią, że już "to" robią, ale równie istotne jest, aby miały informacje o tym gdzie zdobyć poradę i wsparcie i gdzie można zrobić testy i uzyskać leczenie.

### **Jak im powiedzieć**

Odpowiadajcie Państwo na pytania syna/córki w najprostszym, przejrzystym i dokładnym sposobie. Jeżeli nie są Państwo pewni odpowiedzi proszę być szczerym i powiedzieć, że nie znacie Państwo odpowiedzi, ale z chęcią postaracie się dowiedzieć więcej na ten temat, lub zaproponować, że poszukacie odpowiedzi wspólnie. Proszę użyć programów telewizyjnych i magazynów, żeby zacząć temat i wskazać przykłady. Proszę pamiętać, że jest mnóstwo przydatnych książek i ulotek, jak i stron internetowych zarówno dla rodziców jak i nastolatków, które mogą Państwu pomóc.

### **Dawanie klapsów**

*"Klasy to jedyne, co działa.... Czasami tak mnie denerwuje. Po za tym ja dostawałem klasy jak byłem mały i nigdy mi to nie wyrządziło krzywdy"*

### **Znaki ostrzegawcze**

Dziecko, które robi uniki i odsuwa się, kiedy czuje, że może być uderzone. Dawanie klapsa z użyciem dużej siły, kiedy (gdy patrzysz wstecz) czuje Pan/i, że nie powinien/na tego robić i czują się Państwo źle z tego powodu. Zostawianie siniaków i innych znaków na ciele dziecka.

### **Działania**

Jeżeli martwią się Państwo o siebie lub kogoś innego dającego klasy proszę udać się po pomoc do organizacji wymienionych w kontaktach. Jeżeli jest to ktoś, kogo Państwo znają, zaoferujcie Państwo pomoc praktyczną i sugestie.

### **Co powiedzieć**

Powiedzcie Państwo swojemu dziecku, że posunęło się za daleko lub złamało zasady rodzinne. Okażcie Państwo tonem głosu i wyrazem twarzy, że dziecko przekroczyło granice. Wyłumaczcie Państwo, dlaczego.

### **Zapobieganie**

Ustalcie Państwo za generalną zasadę nie dawanie klapsów dzieciom. Użyjcie Państwo inne sposoby dyscyplinowania; ustalcie Państwo jasne granice i wyjaśnijcie je,

pozostańcie Państwo stanowczy i przestrzegajcie zasad, ignorujcie Państwo mało ważne złe zachowanie i nagradzajcie Państwo dobre (być może za pomocą diagramu gwiazdek).

## Kontakty

- Children's Services (Serwis Dziecięcy) 01522 782111
- NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Okrucieństwu wobec Dzieci) 0808 800 5000
- Parentline Plus (Linia dla Rodziców Plus) 0808 800 2222
- Childline (Linia dla Dzieci) 0800 1111
- Health Visitor (Pielęgniarka Środowiskowa)

Strony internetowe: [www.there4me.com](http://www.there4me.com)

Sprawdźcie Państwo stronę internetową Rady Hrabstwa Lincolnshire, aby sprawdzić ostatnie numery telefonów. [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Klapsy nie uczą dzieci samodyscypliny
- Klapsy kierują uwagę na złe zachowanie dziecka
- Dzieci uczą się lepiej przez zwracanie uwagi na dobre zachowanie
- Jest wiele lepszych rzeczy, które możemy zrobić zamiast dawanie klapsów
- Klapsy uczą dzieci ranić innych
- Kiedy samodyscyplina jest uczona, klapsy nie są potrzebne

## Wielka debata

.....  
.....

Bardzo ważne jest, aby nauczyć dzieci jak się zachowywać i kontrolować swoje zachowanie, gdy dorastają. Rodzice odgrywają tu bardzo ważną rolę w pokazaniu wzorców dla dzieci, aby pomóc im nauczyć się tego.

Ucząc dzieci od najmłodszych lat poprzez ustalanie limitów i wyjaśnienie powodów dla tych limitów pomagamy im rozwijać samodyscyplinę. Dawanie klapsów, które daje Państwu zewnętrzną kontrolę nad dzieckiem, nie daje długotrwałych dobrych efektów.

W rzeczywistości poprzez dawanie klapsów staje się trudniejsze uzyskanie wpływu na Państwa dorastające dziecko. Dzieje się to wtedy, gdy cienka linia pomiędzy klapsami a biciem może być przekroczona.

Czy kiedykolwiek dali Państwo klapsa swojemu dziecku? Odpowiedź wielu rodziców będzie „tak”. Każdy rodzic na pewnym etapie doświadcza frustracji w stosunku do swojego dziecka. W tym czasie rodzic może dać klapsa pod wpływem chwili, ale jest to wynikiem uczuć rodziców, raczej niż pomocny sposób nauki dziecka jak kontrolować swoje zachowanie.

Jednakże, dlatego, że wielu ludzi dało klapsa swojemu dziecku nie znaczy to, że jest to najlepsza droga do ukarania dziecka i wyegzekwowania dobrego zachowania. Ci, którzy mówią, że klapsy

są w porządku twierdzą, że to nie jest krzywdzące na dłuższą metę i jest najszybszą formą dyscypliny. Jednakże bardziej pomocne i bezpieczne jest zauważanie i nagradzanie dobrego zachowania dziecka, aby zachęcić je do zachowania, jakie Państwo sobie życzą.

Niewielu rodziców teraz daje klapsy swoim dzieciom. Wielu z nich, którzy nadal to robią, robią to, ponieważ nie są pewni, co innego może poskutkować. W społeczeństwie Zjednoczonego Królestwa rodzice nie mają prawa, aby zranić własne dziecko bez względu na ich indywidualne, kulturalne lub religijne powody.

W wyniku, czego specjalista od ochrony dziecka, będzie przyglądał się sprawą nadużycia wobec dzieci, tak, aby mogli zrozumieć, powstrzymać i wyjaśnić konsekwencje, jeżeli to się powtórzy.

Prawa Dzieci w Anglii i Walii mówią, że dawanie klapsów jest wbrew prawu, jeżeli pozostawia siniaki, zaczerwienienia skóry lub wyrządza krzywdę psychiczną. Jest wiele innych sposobów, aby radzić sobie ze złym zachowaniem dziecka. Proszę porozmawiać z jedną z agencji wymienionych w liście kontakty, aby znaleźć tą, która odpowiada Państwu.

## **Rzucić palenie**

*„Wiem, że palenie jest szkodliwe dla mnie, ale nie wiedziałem, że moje palenie naraża na niebezpieczeństwo moją rodzinę. Teraz nigdy nie palę w domu lub w pobliżu moich dzieci i szukam pomocy, aby rzucić.”*

### **Znaki ostrzegawcze**

Pasma znaków może wskazywać, że dziecko cierpi przez bierne palenie włącznie ze: świszczącym oddechem; kasłaniem; astmą; infekcjami dróg oddechowych; „sklejone” ucho (dziecko ma trudności ze słyszeniem i często z mową). Regularnie cierpiące na słabe zdrowie.

### **Działania**

Jeżeli martwią się Państwo o zdrowie swojego dziecka, proszę zabrać je do doktora lub na izbę przyjęć. Proszę zastanowić się nad zapobieganiem i poradami podanymi na następnej stronie, aby stworzyć czyste powietrze w środowisku Państwa dziecka.

### **Co powiedzieć**

Proszę się upewnić, że ludzie, którzy Państwa odwiedzają są uprzedzeni o zasadzie nie palenia w domu, którą Państwo wprowadziliście. Mogą Państwo wyjaśnić, dlaczego

postanowili wprowadzić tą zasadę referując do faktów i figur podanych na następnej stronie.

## **Zapobieganie**

Proszę kierować się krokami zapobiegającymi podanymi na następnej stronie.

## **Kontakty**

- National Quit Line (Linia zaufania dla rzucających) 0800 00 2200
- NHS Smoking Helpline (Telefon Zaufania Państwowej Służby Zdrowia ds. Palenia) 0800 169 0169
- Your GP, Community Midwife or Health Visitor (Państwa Doktor, Położna Środowiskowa, lub Pielęgniarka Środowiskowa)
- Phoenix (Feniks) 01522 550681
- NHS Direct (Bezpośrednia Państwowa Służba Zdrowia) 0845 4647

Sprawdźcie Państwo internetową stronę Rady Hrabstwa Lincolnshire, aby sprawdzić ostatnie numery telefonów. [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- 85% dymu papierosowego (bocznego) rozprzestrzenia się w środowisku palaczy i zawiera wysokie stężenie toksycznych substancji
- Dzieci są wystawione na większe ryzyko, ponieważ ich płuca nadal się rozwijają. Oddychają szybciej i dlatego wchłaniają więcej toksycznych chemikali
- 42% brytyjskich dzieci jest wystawionych na bierne palenie w domach
- 17.000 dzieci poniżej pięciu lat jest przyjmowanych, co roku do szpitala jako rezultat wystawienia na bierne/wtórne palenie
- Zadzwońcie Państwo teraz, aby chronić swoje dziecko przed biernym paleniem

## **Domy wolne od palenia**

.....  
.....

## **Co znajduje się w dymie papierosowym?**

- 4,000 toksycznych chemikali
- Tlenek węgla
- Przynajmniej 40 znanych substancji powodujących raka.

Palenie bierne dzieli się na dwa typy:

Główny strumień – wdychany i wydychany przez palacza.

Boczny strumień – dym lecący z palącego się papierosa.

### **Jak chronić własne dziecko**

- Najlepszą rzeczą, jaką Państwo mogą zrobić to trzymać dziecko z dala od papierosów i zadymionych miejsc (zadymione miejsce to nie tylko takie gdzie możecie Państwo zobaczyć unoszący się dym, jest to również jakikolwiek pokój gdzie, chociaż jedna osoba pali).
- Utrzymujcie Państwo miejsca zabaw, snu i jedzenia dziecka wolne od dymu papierosowego.
- Utrzymajcie Państwo swój samochód strefą wolną od dymu, ponieważ dym jest bardziej skoncentrowany w tak małym pomieszczeniu.
- Poproście Państwo innych ludzi żeby nie palili w pobliżu Państwa dziecka.
- Wybierajcie Państwo miejsca wolne od dymu papierosowego na wyprawy rodzinne.
- Unikajcie Państwo palenia w pobliżu Państwa dziecka.
- Jeżeli zdecydowaliście się Państwo palić – wychodźcie Państwo na zewnątrz.

Nie zapominajcie Państwo – paląc w kuchni, nawet przy otwartych drzwiach lub oknach nie zapewnia wentylacji wystarczająco, aby powstrzymać dryfujący dym do innych pomieszczeń i pozostaniem go tam na długi czas.

Proszę poważnie rozważyć korzyści dla Państwa i Państwa rodziny wynikające z rzucenia palenia. Po poradę i wsparcie i proszę zadzwonić pod numery wymienione na przeciwnej stronie.

Dorośli nieumyślnie wystawiają zdrowie dzieci na niebezpieczeństwo albo zachęcają je do palenia. Za każdym razem, gdy ktoś pali w pobliżu dziecka, to dziecko też pali.

Dzieci naśladują i przejmują zachowania swoich rodziców, – jeżeli Państwo palą to jest bardziej prawdopodobne, że dziecko będzie paliło, gdy będzie starsze. Większość rodziców wie, że palenie jest złe dla nich, ale mogą nie wiedzieć, że palenie biernie wystawia na niebezpieczeństwo ich zdrowie. Rodzice mogą cierpieć na te same objawy ostrzegawcze (wymienione na poprzedniej stronie) jak ich dzieci, a czasem nawet bardziej w związku z przebywaniem w wielu zadymionych miejscach.

Jako rodzice mogą Państwo doświadczać ciężkich okresów i mogą Państwo czuć, że palenie pomaga Państwu przetrwać ten czas. Jednakże badania pokazują, że palenie powiększa stres.

Państwo musicie zdecydować czy palić czy przestać. Jeżeli zdecydują się Państwo na palenie, powinni Państwo postarać się chronić dziecko przed biernym paleniem i zredukować ryzyko zachorowania lub palenia przez nich w przyszłości.

*„Ona cały czas powtarza, że spróbowała narkotyków raz czy dwa. Staram się tym nie przejmować, ale martwię się, że skończy się próbowaniem czegoś uzależniającego.”*

### **Używanie substancji**

#### **Znaki ostrzegawcze**

Zmiany w zachowaniu takie jak: kradzieże; nieobecności szkolne; wdawanie się w bójki; huśtawki nastroju; bycie leniwym i utrzymywanie sekretów mogą być oznakami, że Państwa nastolatek bierze narkotyki lub zażywa alkohol. Jeżeli w typowych okolicznościach nastawienie Państwa dziecka lub zachowanie albo sytuacja finansowa ulegnie zupełnej zmianie powinni Państwo włączyć używanie narkotyków i alkoholu do Państwa listy pytań „Zastanawiam się, czy (jeśli)....”

#### **Działania**

Spróbujcie Państwo porozmawiać z Państwa dzieckiem o tym, co robią, bez naciskania na dziecko. Jeżeli myślicie Państwo, że problem jest poważny, porozmawiajcie Państwo o tym z dzieckiem bez oceniania go, ponieważ Państwa dziecko będzie potrzebowało Państwa zrozumienia i pomocy.

#### **Co powiedzieć**

Dobra relacja między Państwem a dzieckiem sprawi, że dziecko będzie dokonywało bezpieczniejszych wyborów. Upewnijcie się Państwo, że dziecko wie o różnych rodzajach narkotyków, z którymi może się zetknąć i niebezpieczeństwie, jakie za sobą niosą. Im lepiej Państwo są poinformowani tym lepiej będą mogli Państwo im pomóc.

### **Zapobieganie**

Będąc wyedukowanym w zakresie narkotyków i niebezpieczeństw z nimi związanych od wczesnych lat oznacza, mniejsze prawdopodobieństwo, że dziecko będzie miało poważny problem z narkotykami lub alkoholem. Bardzo pomocne jest nawiązanie do przykładu. Jeżeli Państwa dziecko widzi jak się Państwo upijają lub używają narkotyków, to zwiększa szansę, że będą robić to samo.

### **Kontakty**

- Buzz 01522 511993
- OASIS (Oaza) 01522 523581
- Connexions (Połączenia) 01522 875454
- Drinkline National Alcohol Helpline (Narodowy Telefon Zaufania ds. picia alkoholu) 0800 917 8282
- National Drugs Helpline (Narodowy Telefon Zaufania ds. Narkotyków) 0800 77 66 00

Strony internetowe [www.addaction.org.uk](http://www.addaction.org.uk) [www.adfam.org.uk](http://www.adfam.org.uk) [www.wrecked.co.uk](http://www.wrecked.co.uk) [www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)

Sprawdźcie Państwo stronę internetową Rady Hrabstwa Lincolnshire, aby sprawdzić ostatnie numery telefonów. [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- To jest normalne, że młodzi ludzie chcą próbować nowych rzeczy
- Posiadanie właściwej wiedzy wiąże się z bezpieczniejszymi wyborami
- Znać oznaki, aby móc je dostrzec
- Błądźcie Państwo wspierający i nie osądzajcie dziecka

### **Zauważyć oznaki**

.....  
.....

Naturalne jest, że młodzi ludzie przebywają częściej poza domem, i że mają przyjaciół, których Państwo nie znacie, i że chodzą do miejsc, o których wiecie Państwo tak niewiele.

Prawdopodobne jest również, że dziecko jest w towarzystwie, które używa alkoholu, narkotyków lub innych chemikali ( takich jak waczenie kleju)

Podczas gdy młodzi ludzie chcą wypróbować rzeczy, Państwo możecie udzielić im porad jak powiedzieć nie. Jeżeli ktoś oferuje im narkotyk lub alkohol. Ci, którzy wiedzą o niebezpieczeństwach być może będą pili mniej i nie będą brać narkotyków.

Badania charytatywne prowadzone przez koncerny alkoholowe pokazują, że poziom picia wśród młodych ludzi zwiększa się. Z jednych badań wynika, że 47% piętnastolatków piło alkohol w zeszłym tygodniu. Badania pokazały również, że jeden z trzech czternastolatków próbował narkotyków a do szesnastego roku życia czterech z dziesięciu nastolatków wypróbuje przynajmniej jeden rodzaj narkotyku. Faktem również jest, że młodzi ludzie pod wpływem narkotyków lub alkoholu mogą uprawiać ryzykowny seks (np. bez zabezpieczenia, z wieloma różnymi partnerami, lub nieplanowany seks). Tak wielu jak jeden z czternastu piętnasto – szesnastolatków, powiedziało, że uprawiało niebezpieczny seks po alkoholu. Ponad 40% seksualnie aktywnych trzynastolatków było „upitych lub naćpanych”, kiedy współżyli po raz pierwszy.

### **Czy powinni Państwo się martwić?**

Chociaż picie i branie narkotyków jest poważne, dla większości młodych ludzi to jest etap, przez który przechodzą i wyrastają z wiekiem. Podczas, gdy dla Państwa może to być problem, Państwa dziecko prawdopodobnie nie uzna picia lub sporadycznego brania narkotyków jako problem. Jest to naturalne dla wieku, że chcą wypróbować nowe rzeczy, testować granice i być w „tłumie”.

Jednakże mogą pojawić się oznaki, że picie i branie narkotyków Państwa dziecka to nie tylko próbowanie. Mogą mieć sekrety, kraść i mieć trudności w skoncentrowaniu się nad zadaniami szkolnymi lub mogą nie chodzić do szkoły. Ich nastroj może się zmieniać i mogą stać się bardziej leniwi i trudni.

### **Być wspierającym**

Możecie pomóc Państwo swojemu dziecku poprzez upewnienie się, że posiada wiedzę o narkotykach i alkoholu oraz niebezpieczeństwach z tym związanych.

Budując dobrą relację z dzieckiem sprawicie Państwo, że dziecko będzie chętniej rozmawiało o swoich obawach, co również oznacza mniejsze prawdopodobieństwo rozwiązywania problemów za pomocą alkoholu lub narkotyków.

Jeżeli myślicie Państwo, że wasz nastolatek ma problem, wybierzcie Państwo „cichy” czas, aby porozmawiać. Nie reagujcie Państwo gwałtownie, nie oskarżajcie i nie zagrażajcie, lecz postarajcie się Państwo porozmawiać z dzieckiem o tym, co się dzieje. Jeżeli dziecku będzie ciężko porozmawiać z Państwem, postarajcie się Państwo znaleźć innego dorosłego, na przykład przyjaciela rodziny lub nauczyciela, przed którym może dziecko się „otworzyć”. Porozmawiajcie Państwo z doktorem, jeżeli myślicie Państwo, że dziecko potrzebuje więcej pomocy. Jest również wiele organizacji, które oferują informacje i porady, aby pomóc Państwu i Państwa nastolatkowi (patrz kontakty).

## **Napady Złości**

*„Nie tylko nauczył się chodzić i mówić, ale teraz potrafi tupać, sprzeczać się. Krzyczeć aż do czerwoności i zawstydząć mnie regularnie w miejscach publicznych. Co się stało z moim dzieckiem?”*

### **Znaki ostrzegawcze**

To może się przydarzyć wszędzie, ale niech Państwo zwrócić uwagę na zmęczone lub godne dziecko w jakiegokolwiek sytuacji, kiedy ono chce czegoś, a Państwo musicie powiedzieć „nie” szczególnie podczas zakupów, lub wydarzeń socjalnych albo podczas wyjazdu.

### **Działania**

Zachowajcie Państwo spokój, zastanówcie się Państwo czy dziecko nie jest głodne lub potrzebuje odpoczynku. Poświęćcie Państwo uwagę dziecku i jeżeli jest to możliwe znajdźcie Państwo ciche miejsce lub sposób, aby odwrócić uwagę dziecka. Nie dajcie się Państwo w to „wciągnąć”, lecz postarajcie się Państwo zrozumieć uczucia swojego dziecka.

### **Co powiedzieć**

Spróbujcie Państwo zaoferować dziecku wybór lub pozytywne wyjście. Bądźcie Państwo spokojni i wyrozumiali. Utrzymujcie to Państwo prosto i jasno. Nagradzajcie Państwo dziecko, gdy się po wszystkim uspokoi.

### **Zapobieganie**

Unikajcie Państwo długich wypadów na zakupy albo męczących dni poza domem. Często pomaga, gdy poświęcą Państwo dziecku więcej uwagi i okażą więcej uczucia. Spróbujcie Państwo przewidzieć możliwość wystąpienia napadów złości dzień wcześniej i znaleźć drogę, aby ich uniknąć.

### **Kontakty**

- Children's Services (Serwis Dziecięcy) 01522 782111
- Health visitor lub GP (Pielęgniarka Środowiskowa lub Lekarz)
- Parentline Plus (Linia Dla Rodziców Plus) 0808 800 2222
- NSPCC National Helpline (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Okrucieństwu wobec Dzieci – Narodowy Telefon Zaufania) 0808 800 5000
- Local Sure Start Programmes (Lokalne Programy “Pewnego Startu”)

Strony internetowe: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk) [www.surestart.gov.uk](http://www.surestart.gov.uk)

Sprawdźcie Państwo internetową stronę Rady Hrabstwa Lincolnshire, aby sprawdzić ostatnie numery telefonów. [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Jeden z pięciu dwulatków miewa napady złości przynajmniej dwa razy dziennie
- „Straszne Dwulatki” to normalna część rozwoju Państwa dziecka
- Złoszczenie się jest naturalną reakcją, ale pogarsza sytuację
- Bądźcie Państwo stanowczy, ale znajdźcie Państwo pozytywny sposób, aby uporać się z problemem
- Planujcie Państwo, aby uniknąć napadów złości

- Pamiętajcie Państwo, one nie trwają wiecznie!

### **Kiedy każdy dzień jest dniem trudnym**

### **Dlaczego napady złości się zdarzają**

Napady złości mogą się zacząć od 18 – go miesiąca, są powszechne u dwulatków i mniej powszechne u czterolatków. Bardzo małe dzieci często nie potrafią wyrazić samych siebie tak bardzo jak by chciały i ich frustracja może przejawiać się w napadach złości.

Napady złości są szczególnie prawdopodobne do wystąpienia, gdy dziecko jest zmęczone, głodne lub odczuwa niewygodę. Napady również często zdarzają się w miejscach publicznych, co może być bardzo zawstydzające i stresujące dla rodziców.

Jeżeli martwicie się Państwo zachowaniem swojego dziecka, porozmawiajcie Państwo o swoich obawach z pielęgniarką środowiskową lub lekarzem.

### **Radząc sobie z napadami złości**

- Zachowajcie Państwo spokój. Złoszczenie się i krzyczenie na dziecko pogorszy tylko sytuację
- Państwa dziecko może być głodne lub zmęczone, więc odpoczynek lub jedzenie może pomóc. Dziecko może też potrzebować trochę uwagi lub komfortu.
- Postarajcie się Państwo znaleźć rozrywkę. Znalezienie czegoś interesującego do robienia lub patrzenia może pomóc. Jeżeli znajdujecie się Państwo w hałaśliwym i zatłoczonym miejscu postarajcie się Państwo pójść w bardziej spokojne miejsce.
- Jeżeli żadne z powyższych nie działa, spróbujcie Państwo spojrzeć z perspektywy dziecka i zrozumieć, czego właściwie ono chce. Spróbujcie Państwo zaoferować dziecku wybór, ponieważ to daje poczucie kontroli i może być bardziej efektywne niż mówienie po prostu „nie”. Zawsze postarajcie się Państwo zaoferować pozytywne wyjście.
- Jeżeli powiecie Państwo „nie” nie poddawajcie się i nie ulegajcie później, aby uspokoić dziecko. Jeśli się poddadzie Państwa dziecko nauczy się, że napady złości działają!
- Jeżeli znajdujecie się Państwo w domu możecie Państwo spróbować ignorować napady, być może pójść do innego pokoju, jeżeli jest to bezpieczne. Zachęćcie Państwo dziecko, aby samo się uspokoiło i porozmawiajcie Państwo spokojnie o tym, czego dziecko chce.
- Po napadzie, nagródźcie Państwo swoje dziecko za uspokojenie się. Chociaż nawet, gdy się już nie złoścą nadal mogą być zdenerwowane, więc przytulcie Państwo dziecko i wyjaśnijcie Państwo, że je kochacie bez względu na wszystko.

### **Unikając napadów złości**

Możecie zredukować Państwo prawdopodobieństwo wystąpienia napadów złości poprzez wcześniejsze planowanie.

- Spróbujcie Państwo uniknąć sytuacji, gdzie dziecko jest głodne lub przemęczone.
- Upewnijcie się Państwo, że dziecko otrzymuje wystarczającą ilość uwagi dla swojej osoby i uczucia.
- Upewnijcie się Państwo, że czas spędzany razem jest wartościowy szczególnie, jeżeli przez większość dnia Państwo pracują.
- Planujcie Państwo krótkie zakupy i krótkie wyjścia jak tylko to możliwe
- Zaplanujcie Państwo stałą metodę radzenia sobie z napadami złości, jeśli się pojawią.

Pamiętajcie Państwo, że napady złości są normalne i przeważnie nie wiążą się z poważnymi problemami. W trakcie dorastania Państwa dziecko nauczy się radzenia ze stresem życia codziennego bardziej spokojnie.

*„Każdego dnia słyszę płaczące małe dziecko za drzwiami obok, jej rodzice ciągle na nią krzyczą. Wczoraj, na ulicy, widziałam jak jej matka mocno uderzyła ją w głowę. Pewnie to nie moja sprawa, ale martwię się i nie jestem pewna, co mam robić.”*

## **Zaniepokojony/a o dziecko?**

### **Znaki ostrzegawcze**

Jest wiele możliwych znaków świadczących o znęcaniu się nad dziećmi, poczynając od urazów fizycznych kończąc na zmianach w zachowaniu. Ewentualnie może Pan/i stać się świadkiem zdarzenia lub dziecko może powiedzieć Panu/i że zostało zranione.

### **Działania**

Jeżeli myśli Pan/i że dziecko zostało zranione, proszę skontaktować się, z Children's Services (Serwisem Dziecięcym) lub Publicznym Policijnym Oddziałem Ochrony. Jeżeli nie jest Pan/i pewny/a może Pan/i porozmawiać z poufną linią zaufania, zwaną NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Okrucieństwu wobec Dzieci).

### **Co powiedzieć**

Wyłumatczy Pan/i dokładnie, co widział/a lub, co zostało Panu/i powiedziane. Jeżeli ma Pan/i zapisaną datę, uraz i dokładnie użyte słowa. To pomoże Panu/i pomóc.

### **Zapobieganie**

Miejcie Państwo pewność, że dziecko wie, z kim może podzielić się zmartwieniami, jeżeli/ kiedy muszą. Słuchajcie Państwo ostrożnie dzieci i bądźcie czujni w stosunku do nich.

### **Kontakty**

- Children's Services (Serwis Dziecięcy) 01522 782111
- NSPCC (Krajowe Towarzystwo Zapobiegania Okrucieństwu wobec Dzieci) 0808 800 5000
- Parentline Plus (Linia dla Rodziców Plus) 0808 800 2222
- Childline (Linia dla Dzieci) 0800 1111
- Family Rights Group (Grupa Praw Rodzinnych) 0800 731 1696

Sprawdźcie Państwo internetową stronę Rady Hrabstwa Lincolnshire, aby sprawdzić ostatnie numery telefonów. [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Ochrona dzieci to sprawa każdego z nas
- Dorośli mają obowiązek zgłosić znęcanie się nad dziećmi
- Znęcanie się może być fizyczne, seksualne, emocjonalne lub może dotyczyć zaniedbania
- W razie wątpliwości, proszę podzielić swoje obawy o dziecko z jedną z agencji z listy kontakty
- Zgłaszanie obaw rzadko prowadzi do odebrania dziecka
- Zadzwoń teraz; długotrwałe znęcanie się jest niszczące dla dziecka

### **Czy powinni Państwo pilnować swojego interesu?**

.....  
 .....  
 Wszyscy rodzice mają czasem problemy, ale mogą otrzymać pomoc od rodziny lub bliskich przyjaciół.

Jeżeli ktoś, kogo Państwo znają ma trudności, mogą Państwo:

- Wysłuchać ich problemów
- Pomóc w poradzeniu sobie z problemem
- Zachęcić ich, aby zdobyli więcej pomocy
- Wspierać ich poprzez zaoferowanie praktycznej pomocy lub zrobienie zakupów.

Jednakże może się zdarzyć, że dziecko jest narażone na zranienie i musicie Państwo zdobyć pomoc z zewnątrz.

Jak Państwo chcieliby, aby inni ludzie działali w wypadku, gdy Państwa dziecko byłoby zranione?

- Czy chcieliby Państwo, aby pilnowali swojego interesu?
- Czy chcieliby Państwo, aby zgłosili swoje obawy do profesjonalisty, który może pomóc?

Kiedy myślimy/ widzimy lub powiedziano nam o dziecku, które zostało zranione, możemy zareagować na wiele sposobów. Możemy czuć się winni, źli lub zszokowani. Niektóre reakcje ludzi mogą powstrzymać rodzinę od zdobycia pomocy, której potrzebują.

Wielu ludzi nic nie mówi w obawie o to, że:

- Dziecko zostanie bardziej zranione
- Nic nie zostanie zrobione
- Dziecko zostanie odebrane
- Rodzina dowie się, kto złożył doniesienie
- Zgłoszenie może zrujnować relacje w rodzinie.

Najlepiej, jeżeli kroki zostaną podjęte wcześnie, aby powstrzymać rzeczy przed pogorszeniem się. Długotrwałe znęcanie się nad dzieckiem stwarza prawdopodobieństwo wystąpienia problemów dla dziecka, podczas dorastania. Nawet, jeżeli myślą Państwo, że to jednorazowy incydent, pozostałe agencje mogą mieć informacje/obawy o to dziecko. Państwa informacje mogą być bardzo ważne.

Jeżeli zgłosicie Państwo swoje obawy do Lincolnshire Children's Services, Będą Państwo poproszeni o podanie swoich danych i o obawy, jakie Państwo mają. Zanim Państwo skontaktują się z nimi powinni Państwo zapisać to, co chcą powiedzieć, aby wszystko zapamiętać. My możemy utrzymać Państwa dane w tajemnicy przed znęcającym się. Mogą Państwo również zgłosić doniesienie anonimowo, jeżeli tak Państwo wolą.

Jeżeli chcą Państwo przeczytać więcej, odwiedźcie Państwo stronę internetową [www.dh.gov.uk](http://www.dh.gov.uk) gdzie znajdziecie Państwo rządowy dokument, Co zrobić, jeżeli martwią się Państwo o maltretowane dziecko (What to Do if You're Worried a Child is Being Abused).

## **Młodzi ludzie w tarapatach**

*„Darren porzucił wszystkich swoich starych znajomych i zaczął spotykać się ze starszym towarzystwem. Teraz kupuje ciuchy, gry, i inne rzeczy, ale nie chce mi powiedzieć skąd bierze na to pieniądze. Czy powinienem się martwić?”*

## **Znaki ostrzegawcze**

Jest wiele znaków ostrzegawczych, które mogą wskazywać, że dzieje się coś złego. Państwa dziecko może działać pod wpływem negatywnej grupy przyjaciół; wracać późno do domu; nowe ubrania lub inne rzeczy, które nie mogą być wyjaśnione; używanie narkotyków lub alkoholu.

## **Działania**

Podzielcie Państwo swoje obawy z dzieckiem. Możecie Państwo poszukać pomocy i porady w lokalnym Zespole do Spraw Młodocianych Przesłępców (local Youth Offending Team). Nie ignorujcie Państwo problemu. Spędzając więcej czasu z dzieckiem w sposób rozrywkowy może być efektywne.

## **Co powiedzieć**

Postarajcie się Państwo zachować spokój, wszystkie dzieci łamią zasady od czasu do czasu, niektóre bardziej niż inne. Bądźcie Państwo stanowczy, w tym, co mówicie i robicie. Jeżeli nałożycie Państwo sankcje trzymajcie się ich.

## **Zapobieganie**

Jest ważne, aby Państwo zainteresowali się aktywnie dzieckiem. Wiedzieć, kim są przyjaciele dziecka i jak dziecko radzi sobie w szkole. Jeżeli podejrzewają Państwo, że coś jest nie tak, zróbcie Państwo coś wcześniej niż później.

## **Kontakty**

- Lincolnshire Youth Offending team (Zespół ds. Młodocianych Przesłępców w Hrabstwie Lincolnshire) 01522 554541
- Connexions Lincolnshire (Połączenia – Hrabstwo Lincolnshire) 01522 875454
- Children's Services (Serwis Dziecięcy) 01522 782111
- Lincolnshire Youth Service (Serwis ds. nieletnich w Hrabstwie Lincolnshire):
  - West (Zachód) 01522 697678
  - South (Południe) 01476 594500
  - East (Wschód) 01205 365144
- Lincolnshire Police (Policja w Hrabstwie Lincolnshire) 01522 532222 lub 999 w nagłych przypadkach

Sprawdźcie Państwo stronę internetową Rady Hrabstwa Lincolnshire, aby sprawdzić ostatnie numery telefonów. [www.lincolnshire.gov.uk/LSCB](http://www.lincolnshire.gov.uk/LSCB)

- Wykroczenia drogowe, kradzieże i paserstwo są najczęstszymi przewinieniami/ przestępstwami popełnianymi przez młodych ludzi
- Rozboje/kradzieże liczą mniej niż 2% wszystkich przestępstw popełnianych przez młodych ludzi
- Głównym powodem popełniania przestępstw, jaki podają młodzi ludzie jest nuda i presja grupy rówieśniczej
- Młodzi ludzie ze stabilnych i wspierających domów mają mniejsze szanse na popełnienie przestępstw
- Jeżeli podejrzewacie Państwo, że coś jest nie tak, porozmawiajcie Państwo z dzieckiem lepiej od razu niż później

### **Jak powszechne to jest?**

.....  
.....

### **Młodociana przestępczość**

Zarejestrowany poziom przestępczości młodocianej jest stały od trzech lat, 26% młodych ludzi w szkole i 60% uczniów wykluczonych, którzy przyznają się do popełnienia przestępstwa w poprzednich latach.

Badania pokazują, że najbardziej powszechny rysopis młodego przestępcy to biały chłopiec w wieku od 14 do 16 lat, który prawdopodobnie jest wykluczony ze szkoły, i który wkroczył na drogę przestępczą poprzez znudzenie, presję rówieśników lub pod wpływem alkoholu. Ten profil nie zmienił się z roku na rok.

Wykroczenia/przestępstwa drogowe, kradzieże i paserstwo to najpopularniejsze przestępstwa popełniane przez młodych ludzi. Kradzieże stanowią mniej niż 2% wszystkich przestępstw popełnianych przez młodych ludzi.

### **Zapobieganie młodocianej przestępczości**

Głównym wyjaśnieniem młodych ludzi dla popełniania przestępstw są: nuda i presja grupy rówieśniczej.

Jako rodzice/opiekunowie macie Państwo obowiązek opiekować się dzieckiem i pomóc im w podejmowaniu decyzji o tym jak chcą żyć. Nie ponosicie Państwo odpowiedzialności kryminalnej za swoje dziecko, jeżeli ono skończyło dziesięć lat.

Anty - socjalne zachowanie to fraza używana bardzo powszechnie w dzisiejszych czasach. Może być bardzo zróżnicowane, od świetnego nastroju do niszczącego i przerażającego zachowania. Jeżeli Państwa dziecko jest zaangażowane w anty – socjalne zachowanie można działać na wiele sposobów:

### **Nagana i ostateczne ostrzeżenie**

Pierwsze przestępstwo zakończy się udzieleniem nagany lub ostatecznym ostrzeżeniem, w zależności od ciężkości popełnionego przestępstwa. Po udzieleniu jednej reprimendy, następne popełnione przestępstwo skończy się ostatecznym ostrzeżeniem lub karą grzywny. Jeżeli młoda osoba otrzyma ostateczne ostrzeżenie, zostanie skierowana do Lokalnego Zespołu ds. Młodocianych Przestępców.

### **Anty – socjalne zachowanie – Nakazy**

Taki nakaz może być nałożony przez sądy na żądanie policji lub władzy lokalnej, w stosunku do każdego w wieku dziesięciu lat i wyżej, którego zachowanie jest uważane jako anty – socjalne.

Ten nakaz wyznacza, dokąd młoda osoba może pójść, co może robić a czego nie i złamanie warunków tego nakazu jest przestępstwem kryminalnym. Jeżeli młoda osoba nadal popełnia przestępstwa i/lub rodzic odmówi dobrowolnego wsparcia, może zostać nałożony Nakaz Rodzicielski. Nakaz Rodzicielski oznacza, że rodzic musi uczestniczyć w maksimum 12 – tu sesjach wsparcia rodzicielskiego. Jeżeli rodzice się nie zastosują do nakazu może zostać nałożona na nich grzywna. Nakazy Rodzicielskie są przeważnie stosowane tylko w przypadkach, gdy dobrowolne oferty wsparcia zostały odrzucone.

Państwa dziecko może zostać również poproszone, aby przyłączyło się do któregoś rodzaju serwisu „sprawiedliwości naprawczej”, aby poznać którąkolwiek z ofiar swoich przestępstw, lub wykonać jakieś prace społeczne np. zmywanie graffiti, które zrobiło.

### Zespół Do Spraw Młodocianych Przesiępców (YOT)

Zespoły do Spraw Młodocianych Przesiępców (Youth Offending Team) pełni „usługę” kompleksową dla wszystkich młodych przესiępców. Każda młoda osoba, która popełniła przესiępstwo zostanie oceniona przez Zespół Do Spraw Młodocianych Przesiępców i decyzja o podjęciu kroków zapewniających, że młody przესiępca nie popadnie w kolejne tarapaty zostanie podjęta przez zespół specjalistów.

Aby wesprzeć te działania Zespół ds. Młodocianych Przesiępców pracuje blisko z członkami społeczeństwa, którzy są wolontariuszami i są wyszkoleni do pracy z młodymi ludźmi, aby pomóc im trzymać się z dala od kłopotów.

## Pomocne Narodowe Organizacje

- Addaction (organizacja wspierająca ludzi uzależnionych od alkoholu lub/i narkotyków)  
020 7017 2720
- Anti – Bullying Campaign (Kampania anty-prześladowcza)  
020 7378 1446  
www.bullying.co.uk
- Barnardos (Organizacja pomagająca dzieciom, nastolatkom i ich rodzinom)  
02- 8550 8822  
www.barnardos.org.uk
- Careline (Linia „opiekunicza”)  
020 8514 1177
- Child Accident Prevention Trust ( Zapobieganie wypadkom dziecięcym)  
020 7608 3828  
www.capt.org.uk
- Childline (Linia dla dzieci)  
0800 1111  
www.childline.org.uk
- Children's Legal Centre (Prawne Centrum Dzieci)  
01 206 872466
- CROP  
0114 255 6119
- CRY – SIS Helpline (Organizacja wspierająca rodziny z płaczącymi, mało śpiącymi dziećmi)  
08451 228 669  
www.cry-sis.org.uk
- Day Care Trust (Organizacja ds. Opieki nad dziećmi)  
020 7840 3350  
(linia dla rodziców)  
www.daycaretrust.org.uk
- Eating Disorders Association (Stowarzyszenie nieprawidłowości żywieniowych)  
0845 634 7650 (linia nastolatków do 18 roku życia)  
www.edauk.com
- Family Friends of Lesbian & Gays (FFLAG) –(Znajomi rodzin lesbijek i gejów)  
01454 852418 (centralny telefon zaufania)  
www.fflag.org.uk
- Family Planning Association (FPA) – (Stowarzyszenie planowania rodziny)  
0845 310 1334  
www.fpa.org.uk
- Family Rights Group (Grupa Praw Rodzinnych)  
0800 731 1696  
www.frg.org.uk
- Gingerbread (organizacja wspierająca samotnych rodziców)  
0800 018 4318  
www.gingerbread.org.uk
- Health & Safety Information Line (Zdrowie i bezpieczeństwo – linia informacyjna)  
(informacje i ulotki)  
08701 545 500
- Information for Teenagers About Sex & Relationships (Informacje dla nastolatków o seksie i związkach)  
0800 28 29 30  
www.ruthinking.co.uk  
Nowy serwis SMS  
THINK 84465
- Internet Watch Hotline (Obserwacja internetu)  
0845 600 8844
- Kidscape  
08451 205 204  
(telefon zaufania dla rodziców ds. maltretowania)  
www.kidscape.org.uk
- Message Home (dla młodych ludzi, żeby dostarczyć wiadomość dla ich rodziców)  
0800 700 740
- Missing Persons Helpline (Telefon zaufania osób zaginionych)  
0500 700 700 (24 godziny)  
www.missingpersons.org
- National Council for One Parent Families (Narodowa Rada dla Rodzin z Jednym Rodzicem)  
020 7428 5400  
Telefon Zaufania dla samotnych rodziców  
0800 018 5026  
www.oneparentfamilies.org.uk
- National Day Nurseries Association (Narodowe Stowarzyszenie Dziennych żłobków)  
0870 774 4244  
www.ndna.org.uk
- National Domestic Violence Helpline (Telefon Zaufania ds. Przemocy domowej – Pomoc kobietom)  
0808 2000 247  
www.womensaid.org.uk
- National Drugs Helpline (FRANK) – (Narodowy Telefon Zaufania ds. Narkotyków)

(Darmowe porady przez 24 godziny)

0800 77 66 00

[www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)

- NHS Direct (Bezpośrednia Państwowa Służba Zdrowia)  
0845 4647  
[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)
- NHS Smoking Helpline (Telefon Zaufania Państwowej Służby Zdrowia ds. palenia)  
0800 169 0169
- NSPCC National Helpline (Narodowy Telefon Zaufania Krajowego Towarzystwa Zapobiegania Okrucieństwu wobec Dzieci)  
(24 godziny)  
0808 800 5000  
[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)
- OfSTED Complaints Line (Linia Zażaleń Oficjalnego Organu do kontroli szkół)  
0845 601 4772

[www.ofsted.gov.uk](http://www.ofsted.gov.uk)

- Parentline Plus (Linia dla Rodziców Plus)  
0808 800 2222  
[www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)
- Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA) - (Królewskie Towarzystwo do Zapobiegania Wypadkom)  
0121 248 2000  
[www.rospace.com](http://www.rospace.com)
- The Samaritans (Samarytanie)  
0845 790 9090
- Victim Support (Wsparcie Ofiar)  
01702 333911
- Young Minds (Młode Umysły)  
020 7336 8445  
Serwis informacyjny dla rodziców  
0800 018 2138  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

## Pomocne Lokalne Organizacje

- Anti – Social Behaviour Hotline (Gorąca Linia anty – socjalnych zachowań)  
01522 873431
  - Benefit Enquiries (Pytania dotyczące świadczeń)  
01522 873355
  - Buzzz  
01522 511993
  - Connexions (połączenia)  
0800 163026
  - Children's Services (Serwis Dziecięcy)  
01522 782111
  - Early Years and Childcare Unit (Oddział opieki nad dziećmi we wczesnych latach)  
01522 553200
  - Joining the Library (Przyłączając się do biblioteki)  
01522 552804
  - Lincolnshire Council Social Services ( Socjalny Serwis Rady Lincolnshire)  
0800 195 1635  
Lub w nagłych wypadkach 01529 413366
  - Lincolnshire Family Mediation Service (Lincolnshire Serwis ds. Mediacji w rodzinie)  
01522 527685
  - Lincolnshire Police (Policja Lincolnshire)  
01522 532222  
W nagłych wypadkach 999
  - Lincolnshire Youth Offending team (Zespół Do Spraw Młodocianych Przystępców w Lincolnshire)  
01522 554541
  - Lincolnshire Youth Service (Serwis Młodzieży w Lincolnshire):
    - Zachód 01522 697678
    - Południe 01476 594500
    - Wschód 01205 365144
  - Local Sure Start Numbers (Lokalne Numery "Pewnego Startu")
    - Birchwood 01522 68999
    - Boston 01205 31989
    - ELCR 01507 474411
    - Gainsborough 01427 617767
    - Grantham 01476 590074
    - Lincoln C 01522 527819
    - Lincoln N 01522 544801
  - OASIS (Oaza)  
01522 523581
  - Teenage Pregnancy Advice (Porady dla nastolatków w ciąży)  
01522 550534
  - Women's Aid (pomoc kobietom)  
01522 510041
- Hrabstwo
- Kierownictwo przemocy domowej  
01522 558458
  - Pomoc Kobietom – Boston  
01205 311272
  - Pomoc Kobietom – West Lindsey  
01427 616219
  - Pomoc kobietom – South Holland  
01775 720400
- Young People's Organised Activities (Organizowanie zajęć dla młodych ludzi)  
01522 873621
  - Youth Projects – Volunteering (Projekty Młodzież – wolontariusz )  
01522 782070

