



PSCB Business Manager Judy Jones 01733 863745

PSCB Administrator Kay Mayor 01733 863744

PSCB Learning & Development Manager Jo Bramwell 01733 863746

PSCB Training Co-ordinator Charlotte Lucas 01733 863747

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



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

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

# Руководство для Родителей. Питерборо 2009



# Введение

## Welcome to the Peterborough Safer Parenting Guide.

В настоящем буклете собрана информация для родителей и опекунов. Буклет разработан в качестве доступного путеводителя в лабиринте родительских проблем и рекомендаций.

Темы, собранные в настоящем буклете, содержат полезные советы и информацию, в совокупности с координатами надлежащих местных и центральных организаций.

Несмотря на огромное удовлетворение, которое вносят в нашу жизнь дети, каждый родитель, время от времени, испытывает трудности, так как не существует такого понятия как «безупречный родитель», как не существует понятия «безупречный ребёнок».

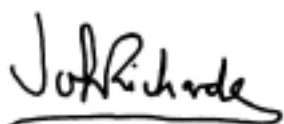
Тем не менее, существуют способы, с помощью которых можно немного облегчить и украсить родительскую ношу. Настоящий буклет предназначен для внимания всех лиц, на попечении которых есть дети и подростки: для матерей, отцов, бабушек-дедушек, родных, и прочих лиц, ответственных за ребёнка либо подростка.

Государственная политика нацелена на создание условий для детей и юношества с тем, чтобы они:

- Были Здоровыми
- Защищёнными
- Пользовались благами и достигали свои цели
- Вносили позитивный вклад в общество
- Достигали экономического и социального благополучия

Уверен, что каждый родитель желает этого своим детям.
























Настоящее руководство было разработано Peterborough Safeguarding Children Board — Комитетом по делам опеки и попечительства в Питерборо — объединением профессиональных учреждений по обеспечению охраны семьи и детства.



**Джон Ричардс (John Richards)**  
Генеральный Директор  
Службы опеки и попечительства



# Содержание

	Page
 <b>Самые разные родители</b> что такое семья?	4
 <b>Анти-социальное поведение</b> когда каждый день — это трудный день	6
 <b>Уход за детьми: патентованные и непатентованные няни, детские ясли, дошкольные группы и группы продлённого дня</b> как мне сделать правильный выбор?	8
 <b>Составные формирования хорошего воспитания</b> метод положительных отзывов	10
 <b>Издательства в среде сверстников</b> действительность без прикрас	12
 <b>Сексуальная эксплуатация детей</b> обеспечение безопасности детей	14
 <b>Дети без присмотра</b> здравый смысл и закон	16
 <b>Детская и Юношеская инвалидность</b> вы не в одиночестве	18
 <b>Депрессия и психические расстройства</b> столкновение с неопределённостями жизни	20
 <b>Бытовое насилие</b> как это отражается на детях?	22
 <b>Не сотрясайте ребёнка</b> как справиться в отчаянной ситуации	24
 <b>Наркомания, алкоголизм и токсикомания</b> как это можно определить?	26
 <b>Расстройства пищевого поведения и членовредительство</b> понимание и поддержка	28
 <b>Принудительные браки</b> ваше право на выбор	30
 <b>Интернет-безопасность</b> технологии новые, проблема старая	32
 <b>Побеги из дома и пропуски школы</b> семья и школа	34
 <b>Позитивный подход к родительским обязанностям и формирование самооценки</b> доставляйте детям радость!	36
 <b>Безопасность сна младенца</b> сокращение риска внезапной смерти	38
 <b>Развод родителей</b> это не вина ребёнка	40
 <b>Применение силы к ребёнку</b> спорная тема	42
 <b>Подростковая беременность, сексуальное здоровье и несовершеннолетние родители</b> предусмотрительное воспитание	44
 <b>Переход в среднюю школу</b> переход	46
 <b>Есть повод для беспокойства о ребёнке?</b> может не следует вмешиваться не в своё дело?	48
 <b>Перечень организаций по оказанию поддержки и содействия</b>	50

« Луиз – моя дочь. Ей 10 месяцев. Я – отец-одиночка. Это нелёгкая доля, но, к счастью, я окружен поддержкой моих родных и близких. »

# Самые разные родители



## Настораживающие признаки

Изменения в поведении вашего ребёнка могут быть сигналом их переживаний по поводу перемен в семейной обстановке. Чувство обиды либо вины часто возникают у ребёнка в ситуациях, где в отношениях между взрослыми в семье происходит разлад. Изменения вашего поведения либо вашего внутреннего состояния также могут иметь прямое отражение на ребёнке.



## Меры

Озвучивайте все перемены в семейной жизни – дети очень тонко ощущают «вибрации» и сразу почувствуют, что от них что-то скрывают. Держите ребёнка в курсе происходящих изменений. Будьте терпимы и терпеливы.



## Воздействие

Используйте каждую возможность для обсуждения со своим ребёнком взаимоотношения и обстановку в семье. Стабильность имеет большое значение для детей, каким своеобразным не был бы состав семьи. Донесите ребёнку, что его любят вне зависимости от обстоятельств.



## Предотвращение

Рассмотрите варианты помощи психотерапевта, обращения в учреждения по оказанию поддержки и посредничества. Они помогают выявить проблемные моменты раньше, чем они возникают. Знайте свои права в отношении роли партнёра и родителя. Обратитесь в школу вашего ребёнка.



## Контакты

- Peterborough Citizens Advice Bureau (Бюро Консультации Населения в Питерборо) 089444 994120
- Second Generation Grandparents support Group (Группа Поддержки Родителей во Втором Поколении) 01733 756842
- One Parent Families/Gingerbread (Служба Поддержки Одиноких Родителей) 0800 018 5026
- Cruse Bereavement Care (Службы поддержки при потере близких) 0844 477 9400
- Child Bereavement Trust (Фонд Попечительства Детей, переживших потерю близких)
- Parentline Plus (Служба Помощи Родителям) 0808 800 2222

Ссылки на сайты [www.oneparentfamilies.org.uk](http://www.oneparentfamilies.org.uk) • [www.crusebereavementcare.org.uk](http://www.crusebereavementcare.org.uk) • [www.childbereavement.org.uk](http://www.childbereavement.org.uk) • [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk) • [www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

Более подробную информацию можно найти на веб-сайте Peterborough Council (Местный Совет Питерборо) [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) либо [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

- **Ваша семья уникальна. Из кого состоит ваша семья? Как в ней складываются отношения?**
- **Родителем-одиночкой может быть либо мать, либо отец**
- **Каждый из нас справляется с переменами в жизни по-своему**
- **Детям нужна стабильность; перемены могут вселить в них ощущение особенной незащитности**
- **К тому, чтобы привыкнуть к переменам в семье, требуется время. И для бабушек-дедушек, дядей и тётей тоже!**
- **Какой бы состав семьи у вас не был, вы не в одиночестве. Если вам нужна помощь, выходите на контакт**

## что такое семья?

Понятия «обычная» семья не существует – все семьи индивидуальны по-своему. В каждой семье есть свои проблемы, поэтому важно, чтобы вы осознавали, что обстановка в семье может отразиться на вашем ребёнке, особенно если в ней произойдут перемены.

### Воспитание детей в одиночку

Воспитание одним родителем может иметь позитивное влияние – отношения между родителем и ребёнком становятся теснее. Если ваш ребёнок проводит время со своим другим родителем, очень важно помочь детям осознать, что оба родителя всегда будут иметь место в их жизни, и это нормально любить обоих родителей, не испытывая при этом чувства вины.

### Утрата близкого человека

Порой, погружаясь в горе утраты своего партнёра, люди не принимают во внимание того, как дети переживают смерть одного из родителей. У каждого ребёнка своя реакция, у некоторых возникает чувство вины из-за того, что они пережили родителя, другие могут замкнуться на мыслях о смерти и потере, и о том, кто ещё может «покинуть» их. Терпение и поддержка родных и близких – имеют решающее значение в такой период. Службы поддержки при потере близких, такие как «Cruse», имеют линию телефонной помощи, где оказывают поддержку родителям; на вебсайте организации можно также найти полезные советы (см. «контакты»)

### Несовершеннолетние родители

Перспектива стать родителем в юном возрасте несёт за собой много трудностей. Тем не менее, всем родителям время от времени бывает нелегко, поэтому не смущайтесь обращаться за поддержкой и советом. Возможно, вам придётся прервать учёбу, но не отказывайтесь от всех своих планов на будущее, у вас ещё будет время наверстать. Не забывайте о своих

собственных интересах, старайтесь не отставать от жизни своих ровесников.

### Новые семьи

Если в вашей жизни появился новый человек, каждому члену семьи потребуется время, чтобы привыкнуть к новому складу семьи, особенно, если у вашего нового партнёра есть свои дети. Перемены всегда обнажают в нас ощущение незащитности, поэтому очень важно сделать так, чтобы все члены семьи чувствовали себя удобно в новой обстановке. Проявляйте осторожность и не торопите события, старайтесь поставить себя на место каждого члена семьи и представить их ощущения и эмоции при таких переменах.

### Бабушки-дедушки в качестве родителей/новые бабушки-дедушки

Бабушки-дедушки – это никогда не лишняя пара рук в помощь; их присутствие помогает детям осознать историю семьи и прививает в них чувство принадлежности. Но им тоже может понадобиться помощь в приспособлении к новому укладу вашей семьи. Когда разбиваются семьи, бабушки-дедушки могут потерять доступ к горячо любимым внукам, либо им приходится свыкаться с новыми членами семьи, если в ней появляется новый человек. Не забывайте, что у бабушек-дедушек могут быть свои проблемы со здоровьем, не обременяйте их больше, чем они могут выдержать, у них могут быть и другие дела.

### Выходите на контакт

Какого бы склада не была бы ваша семья, существуют множество организаций, специально учреждённых для оказания поддержки людям в самых различных ситуациях. Не думайте, что вы должны справляться в одиночку. Выходите на контакт и получайте необходимую вам и вашей семье поддержку.



# Анти-социальное поведение

« Несмотря на всю любовь к своему ребёнку, вам не всегда может нравиться его поведение. Чем старше дети становятся, тем больше они будут испытывать пределы дозволенного им и вами. »



## Настораживающие признаки

Пропуски школы либо проблемы в школе, воровство, обладание необъяснимыми суммами денег, общение в плохой компании, употребление наркотиков и/или алкоголя, грубое либо агрессивное поведение по отношению к вам либо окружающим — всё это признаки поведения, требующие незамедлительного внимания.



## Меры

Поговорите со своим подростком о его/её поведении, почему он/она себя так ведёт и какие меры необходимо принять, чтобы остановить это. Не думайте, что вы наедине с проблемой. Существует множество программ, содействующих ориентации подростков на выбор в пользу образования, получения профессиональных квалификаций либо работы, а не на путь преступности.



## Воздействие

Постарайтесь не осуждать, а донести, что вы хотите помочь остановить такое поведение и что при совместных усилиях, возможно также и при помощи извне, можно повернуть всё обратно в верное русло. Поясните, куда может привести такое поведение, если его не остановить сейчас.



## Предотвращение

Взаимо-доверительные отношения и открытый диалог помогут вашему ребёнку. Дети из семей, где преобладает атмосфера согласия, редко переступают закон. Проявляйте интерес к его/её школьным успехам, поощряйте внешкольную занятость, такую как спортивные секции, художественные кружки либо курсы.



## Контакты

- Connexions Young People's Service (Служба по делам Молодежи и Юношества) 01733 846500
- Non-emergency Police (Полиция, не требующая срочного вмешательства) 0845 456 4564
- Community Safety (Служба Общественной Безопасности) 01733 861480
- Youth Justice Board for England and Wales (Совет Ювенальной Юстиции по Англии и Уэльсу) 020 7271 3033

- Хорошее воспитание во многом определяет поведение ребёнка
- Лучше предотвратить, чем исправлять
- Давление со стороны сверстников и скука — причины, которыми многие подростки объясняют свои преступные поступки

*когда каждый день — это трудный день*

Антисоциальное поведение — частое явление в наши дни. Антисоциальное поведение имеет различные проявления. В отдельных случаях за это можно принять просто боевой дух. Взрослые зачастую не доверяют молодёжи и порой торопятся сложить ложное мнение. Тем не менее, поведение отдельных подростков может быть дискредитирующими и угрожающими. Люди всех возрастов имеют право на спокойную жизнь.

## Причины?

Причинами антисоциальному поведению могут служить множество факторов. Нестабильная обстановка в семье на почве насилия либо развода сказывается не лучшим образом. Проживание в местности, где нет условий для полноценного проведения свободного времени и семейных мероприятий — ещё одна из причин. Проблемой может стать и давление со стороны сверстников, подстрекающих подростка на определённое поведение. Проблемы в школе, либо издевательства в среде сверстников также могут служить фактором.

## Что зависит от меня?

От вас, как от родителя, зависит ряд вещей, которые могут предотвратить проявления антисоциального поведения в вашем ребёнке:

- Любящая атмосфера в семье.
- Последовательность в своём отношении к нежелательному поведению, без перепадов от чрезмерной строгости один раз, до излишней снисходительности в другой.

- Поощрение ребёнка к учёбе, получению профессиональных квалификаций, либо практической стажировке.
- Неприменение суровости по отношению к своему ребёнку, такой как агрессивность либо принуждение.
- Интерес к жизни своего ребёнка.

## Где я могу получить помощь?

Помощь для вашей семьи и вашего ребёнка предусмотрена, она зависит от того, насколько серьёзна проблема, а также от наличия у вашего ребёнка других потребностей, нуждающихся в удовлетворении. Проблемы подобного рода лучше всего обсудить либо с руководством школы ребёнка, либо с работником службы по делам Молодежи и Юношества, либо обратиться в Child and Family Enquiries (Службу по делам Воспитания Детей и Организации Семьи).

Помощь варьируется от подбора ребёнку какого-либо вида внешкольной деятельности с целью занять свободное время, до содействия в устранении академических проблем, либо организации психиатрической помощи. Если проблема поведения стоит более остро, Acceptable Behaviour Contract (Контракт Допустимого Поведения) может способствовать ребёнку прояснить для себя, какое поведение приемлемо, и какое нет. В особо серьёзных случаях дело может дойти до предъявления Санкций за Антисоциальное Поведение (ASBO).



# Уход за детьми: патентованные и непатентованные няни, детские ясли, дошкольные группы и группы продлённого дня

« Когда Эван был совсем маленьким, я была довольна тем, что не пожалела времени на поиск хорошей няни. Сейчас, когда ему семь, я с такой же тщательностью подхожу к организации его досуга в группе продлённого дня. Это означает, что я могу работать полный рабочий день и быть спокойной за то, что его потребности удовлетворены и он находится в надёжных руках. »



## Настораживающие признаки

Дети не всегда способны выразить, что происходит что-то нехорошее, поэтому будьте внимательны к переменам их настроения, поведения и внешнего вида.



## Меры

Незамедлительно, обратитесь к руководящему лицу (детского учреждения) по поводу ваших беспокойств. Если у вас возникли серьёзные опасения за безопасность вашего ребёнка, срочно заберите его и свяжитесь с Referral and Assessment (Служба Назначений и Аттестаций от Органов Охраны Детства) и Ofsted (Комитет по Стандартам в Сфере Образования)



## Воздействие

Объясняйте детям, кто будет присматривать за ними, куда они пойдут, как надолго и к кому им обращаться, если им что-либо понадобится. Выясните расписание типичного дня либо программу одного занятия. Подготовьте множество вопросов касательно ваших правил, к примеру, неприменение силы к ребёнку. Всегда оставляйте контактный номер на случай экстренной необходимости.



## Предотвращение

Прежде чем оставить своего ребёнка на чье-то попечение, убедитесь, что это надёжные руки. Поспрашивайте людей, которые уже пользовались их услугами. Подберите квалифицированный и опытный персонал. Посетите то детское учреждение, в которое вы собираетесь доверить своего ребёнка, и понаблюдайте, оживлённы и раскованны ли там дети. Проверьте, каков порядок информирования о текущем состоянии ребёнка, а также порядок оповещения родителей в экстренных случаях.



## Контакты

- Childcare Information Service (Информационная Служба по вопросам Ухода за Детьми) 0800 298 9121
- Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA) (Королевское Общество по Предотвращению Несчастных Случаев) 0121 248 2000
- NSPCC (Национальное Общество Предотвращения Жестокости Обращения с Детьми) 0808 800 5000
- Ofsted (Комитет по Стандартам в Сфере Образования) 08456 404045
- National Childminding Association (Национальная Ассоциация Работников Сферы Детского Воспитания) 0800 169 4486
- One Parent Families (Служба Поддержки Родителей-одиночек) 0800 018 5026

- Защиту детей обеспечивают их родители
- Ваш ребёнок имеет право на уход, который не причинит ему вреда
- Обеспечьте своему ребёнку уход наивысшего качества
- Тщательно подбирайте няню своему ребёнку
- Старайтесь не оставлять ребёнка с лицами, моложе 16 лет
- Позаботьтесь о том, чтобы вы всегда могли связаться с няней ребёнка на случай экстренной необходимости

## как мне сделать правильный выбор?

Вы, как родитель, как правило, – лучший арбитр того, подходит данное детское учреждение вашему ребёнку или нет.

Оставляя своего ребёнка на чье-то попечение, вам следует проверить, что: повседневные нужды ребёнка удовлетворяются; культурное происхождение ребёнка осознано и принято; ребёнку будет там хорошо; состав группы постоянный, таким образом, ребёнок может приобрести себе друзей; кормление детей проходит в непринуждённой оживлённой обстановке; каждый день плотно заполнен плановыми мероприятиями.

Место, куда вы доверяете своего ребёнка должно быть надёжным, безопасным, с квалифицированным и опытным персоналом. Вам, вероятно, также было бы небезынтересно знать о ежедневном распорядке дня вашего ребёнка.

Основные виды услуг по уходу за детьми:

**Childminders – патентованные няни** – оказывают услуги по уходу за детьми обычно у себя на дому. Они зарегистрированы в Ofsted (Комитет по Стандартам в Сфере Образования) и контролируются этим органом. У таких нянь обычно гибкий график работы, дети под их присмотром полноценно проводят время и получают новые знания.

**Day nurseries – Дневные ясли** – предназначены для детей, младше пяти лет, и рассчитаны на полный рабочий день. Ясли могут обслуживаться Органами Соцобеспечения, волонтерскими организациями, частными предприятиями, индивидуальными лицами, коммерческими либо общественными группами. Все они зарегистрированы в Ofsted и контролируются этим органом.

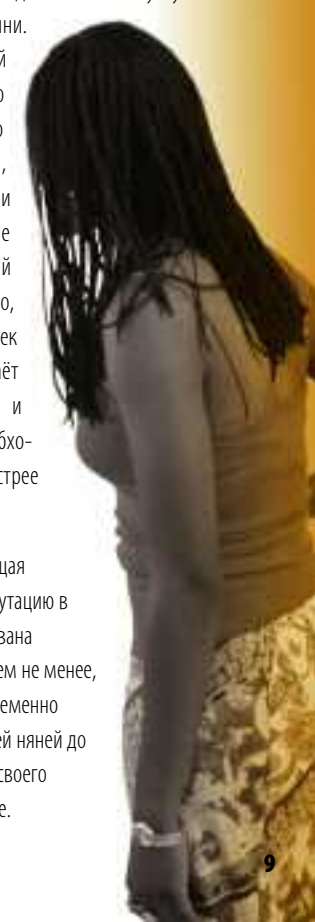
**Pre-school playgroups – Дошкольные игровые группы** – предназначены для детей от двух с половиной до четырёх лет. Протяжённость занятия – от двух до трёх часов. Большинство из них обслуживаются группами родителей с нанятым персоналом из одного-двух человек.

**Out of school clubs – Внешкольные клубы** – организуют досуг детей школьного возраста до и после школы. Существуют утренние клубы, группы продлённого дня, а также программы организации досуга в каникулярное время. Ежегодно, они инспектируются Ofsted.

**Babysitting – Приходящие (непатентованные) няни** Ваша родительская обязанность – обеспечить безопасность и благополучие своих детей. Поэтому, очень важно, чтобы вы со всей ответственностью подходили к выбору человека, для которого оставляете своих детей, будь то незнакомец, близкий родственник либо друг.

**Приходящим няням** не требуются квалификации и сертификаты для присмотра за детьми. В результате, любой человек может предложить свои услуги в качестве приходящей няни. Согласно рекомендациям NSPCC (Нац. Общество Предотвращения Жестокости Обращения с Детьми), минимальный возраст няни должен быть не младше 16-ти лет. Этот критерий основан на принципе того, что в 16 лет и старше, человек намного лучше осознаёт потенциальные опасности и риски, а также, при необходимости, может быстрее обратиться за помощью.

Зачастую хорошая приходящая няня имеет прекрасную репутацию в округе и бывает рекомендована друзьями либо соседями. Тем не менее, необходимо, чтобы вы непременно лично встретились с будущей няней до того, как решите оставлять своего ребёнка на её/его попечение.



Ссылки на сайты [www.rosipa.com](http://www.rosipa.com) • [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) • [www.ofsted.gov.uk](http://www.ofsted.gov.uk) • [www.ncma.org.uk](http://www.ncma.org.uk) • [www.oneparentfamilies.org.uk](http://www.oneparentfamilies.org.uk)

Более подробную информацию можно найти на веб-сайте Peterborough Council (Местный Совет Питерборо) [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) либо [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

« Я ругаю Тома, если он нашалил, но стараюсь не критиковать много. Обидные замечания могут пошатнуть его самооценку. Я считаю, что ребёнка лучше хвалить за хорошее поведение – тогда он будет стараться вести себя хорошо ради меня. »

# Составные формирования хорошего воспитания



## НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ

У вашего ребёнка заниженная самооценка? Он говорит такие вещи, как «я тупой/ая», «у меня не получится»? Если так, то, каким-то образом, самооценка вашего ребёнка была разрушена.



## Меры

Ваше обращение с ребёнком и ваше отношение к нему, имеют огромное воздействие на то, как он будет себя вести с годами. Установите хорошие отношения со своим ребёнком до того, как он не достиг подросткового возраста.



## Воздействие

Хвалите ребёнка, когда он этого заслужил. Если он справился с какой-то трудной задачей, скажите: «молодец, ты добился/ась своего, даже не смотря на то, что это было нелегко». Не теряйте самообладания, когда наказываете детей, дайте ребёнку ясно понять, что вы недовольны его поведением, а не им, как личностью.



## Предотвращение

Чтобы предотвратить проблемное поведение ребёнка в будущем, надо вложить много усилий сейчас – и это действительно воздастся!



## Контакты

- Connexions Young Peoples Service (Служба по делам Молодежи и Юношества) 01733 846500
- Non-emergency Police (Полиция, не требующая срочного вмешательства) 0845 456 4564
- Ваш патронажный медработник либо участковый врач
- Parentline Plus (Служба Помощи Родителям) 0808 800 2222
- Youth Justice Board for England and Wales (Совет Ювенальной Юстиции по Англии и Уэльсу) 020 7271 3033

- Перед родителями стоит насущная задача – воспитать своих детей порядочными людьми
- Дети младшего возраста любят, когда их хвалят родители, поэтому детство – это хорошее время для воспитания в них позитивного поведения
- Применяйте положительные отзывы для формирования в ребёнке уверенности в себе
- Когда вы хвалите ребёнка, точно поясните ему, за что именно вы довольны им
- Детям лучше, когда у них есть правила, которых надо придерживаться
- Учите ребёнка хорошему поведению в игровой форме

## метод положительных отзывов

Каждый день, ваш ребёнок открывает для себя что-то новое, исследуя и расширяя окружающий его мир. Поэтому детство и называют самым прекрасным временем жизни.

Вы, как родитель, обязаны привить своим детям моральные ценности. Начинайте это, когда они ещё совсем маленькие, и вы убедитесь, что все ваши усилия оправдаются, когда они вырастут в благополучных подростков.

Детство, это самое хорошее время для прививания хорошего воспитания, потому что вы для них – авторитетное лицо, и они стремятся к близости с вами. Это изменится, когда они станут подростками, так как потом, мнение их сверстников может стать авторитетнее в их глазах.

Метод положительных отзывов – прекрасная идея. Он заключается в восхвалении ребёнка в целях формирования в нём высокой самооценки, и обсуждении его сильных качеств, а не слабых. Ваше мнение о своём ребёнке во многом формирует его мнение о себе, поэтому излишний критицизм может пошатнуть их самооценку.

Когда ребёнок делает что-то хорошо, похвалите его, и объясните за что. К примеру, вместо того, чтобы сказать «Молодец!», если он убрал за собой игрушки, скажите: «Молодец, что убрал/а свои игрушки и помог/ла мне». Ребёнок будет видеть ценность хорошего поведения.

Метод положительных отзывов можно также применять, когда ребёнок ведёт себя плохо. Это не означает покупать им конфеты за плохое поведение, а предназначается для того, чтобы дать им понять, что вас расстроило их поведение, а не они. К примеру, если они натворили что-то, вместо того, чтобы сказать «ты очень нехороший ребёнок», постарайтесь сказать «это был очень нехороший поступок». Тогда ребёнок не будет чувствовать себя недостойной личностью, и будет знать, что он в состоянии изменить своё поведение.

Только вы можете установить правила и обозначить границы своему ребёнку – большинство детей чувствуют себя комфортнее, когда они знают свои рамки дозволенного. К примеру, не надо ругать ребёнка за то, что он прыгал по столу один раз, и позволять делать то же самое в другой. Также, правилам следуют лучше, если осознаётся причина их существования.

Ещё один путь добиться того, чтобы ваш ребёнок рос счастливым и уверенным, это доставлять ребёнку много радости. Современная жизнь так интенсивна, что у родителей нет времени, чтобы просто поиграть со своими детьми.

Играть с детьми надо, это помогает детям ощутить свою значимость. Вашему ребёнку также важно ощущать близость к вам. Наряду с полноценным временем в вашей компании, ребёнку не менее важно иметь свой собственный круг друзей и интересов.

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

Адрес электронной почты Youth Justice Board for England and Wales: [enquiries@yjb.gov.uk](mailto:enquiries@yjb.gov.uk)

Более подробную информацию можно найти на веб-сайте Peterborough Council (Местный Совет Питерборо) [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) либо [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Издевательства В среде сверстников

« Это происходит почти каждый день. Они обзывают меня вонючкой и толстяком. Вчера, они опять отобрали у меня деньги. Это мои одноклассники, и они постоянно смеются надо мной. Они сказали, что если я пожалуюсь, то мне будет в десять раз хуже. Порой я не хочу идти в школу – я не могу этого больше выносить. »



## Настораживающие признаки

Побеги из дома, пропуски школы, прочие беспричинные проблемы с поведением и учёбой. Появление телесных повреждений у ребёнка без приемлемого объяснения им.



## Меры

Обратитесь в школу для содействия и поддержки. Если издевательства происходят вне школы, подумайте над возможностью обратиться к родителям обидчика вашего ребёнка, и попытайтесь совместно найти решение ситуации.



## Воздействие

Скажите своему ребёнку, чтобы он не терпел издевательств, уходил и обращался к взрослому либо друзьям, и не вступал в драки. Прислушайтесь к своему ребёнку, утешайте его и поддерживайте.



## Предотвращение

Распрашивайте своего ребёнка о его школьной жизни. Прививайте ребёнку уважение к ближнему с раннего возраста. Учите, что предубеждения и издевательства – неприемлемы в обществе.



## Контакты

• Connexions Young People's Service (Служба по делам молодежи и юношества) 01733 846500  
• Kidscape (Благотворительная орг-я по борьбе с издевательствами в среде сверстников и сексуальным насилием) 08451 205 204  
• Childline (Конфиденциальная линия помощи для детей и юношества) 0800 1111  
• NSPCC (Национальное общество предотвращения жестокого обращения с детьми) 0808 800 5000

- Никто не имеет права обижать детей
- Издевательское поведение неприемлемо в обществе
- Жертвой издевательств может стать любой ребёнок любого возраста
- Принимайте незамедлительные меры, если вы думаете, что вашего ребёнка обижают
- Детей надо научить защищать себя и обращаться за помощью
- Дайте своему ребёнку совет – в случае необходимости, убежать, кричать и извещать

## действительность без прикрас

Терпеть издеательства – тяжёлое испытание. Это изолирует ребёнка, разрушает его самооценку. Постоянные издеательства могут иметь затяжные последствия на детей, и привести к депрессии, даже суицидным помыслам и действиям.

Школьный день – это время, когда влияние окружающих детей имеет очень большое значение, а уважение в среде – весьма немаловажный фактор. Если ребёнок, по каким-либо причинам, не вписывается в коллектив, он легко может стать предметом насмешек и издевательств. К сожалению, мы до сих пор живём в обществе, где непохожесть на всех чревата высмеиванием и преследованием. Предубеждения часто усваиваются от родителей, а это делает неизбежным передачу их следующему поколению. Критически важно, чтобы вы всегда были начеку и умели распознавать сигнальные признаки.

Вы можете полагать, что вашему ребёнку не грозят обидчики, но реальность такова, что стать жертвой издеательств может любой ребёнок в любом возрасте.

Задирь, обижающие остальных детей, возможно, сами нуждаются в помощи и поддержке. Бывает, что они переживают проблемы дома, в результате которых ведут себя таким образом. Сообщение в инстанции может оказаться полезным и для них.

- Издеательства могут иметь место повсюду, но обычно это происходит в школе.
- Издеательства могут иметь много форм, от оскорблений словесного характера, до физических нападений.
- Издеательства – это многократное оскорбительное отношение к ребёнку одним человеком либо группой людей.
- Обидчики не всегда старше, чем ребёнок, которого они преследуют.
- Зачастую, обидчики бывают одного возраста со своей жертвой.

Если ваш ребёнок рассказывает вам о друге, либо каком-либо другом ребёнке, которого обижают – внимательно прислушайтесь и отнеситесь к этому серьёзно. Возможно, тот ребёнок не в состоянии сам рассказать о том, что происходит.

Сегодня все школы обязаны иметь политику нетерпимости к издеательствам в среде сверстников. Тем не менее, школьное воздействие не может гарантировать успеха, поэтому очень важно, чтобы школа и родители работали над этим сообща.

« Когда он сделал это со мной первый раз, это было ужасно, но он был очень ласков со мной, сказал, что он — мой особенный друг. Что я не должна никому говорить, что это секрет, иначе со мной случится что-то нехорошее. Думаю, моя мама расстроилась или рассердилась бы на меня, если бы я ей сказала. »

# Сексуальная эксплуатация детей

- Обычно это начинается с внешне безобидных вещей
- Сексуальная эксплуатация наносит разрушительный эффект ребёнку, как в физическом так и в психическом смысле
- Работодатели малолетних чрезвычайно искусны и опытны в своих подходах к детям
- Несмотря на то, что в большинстве случаев, работодателем является лицо из окружения ребёнка, не следует также забывать о том, что порой детей отслеживают незнакомцы
- Очень часто дети умалчивают об инцидентах сексуальной эксплуатации
- Будьте чутки к изменениям в поведении вашего ребёнка. Взрослым следует быть начеку на предмет проявления признаков сексуальной эксплуатации
- Важно, чтобы ребёнок знал, что вы верите в то, что он говорит вам. Поддержите и защитите своего ребёнка, несмотря ни на что

## обеспечение безопасности детей

Сексуальная эксплуатация детей имеет много форм, включая детскую проституцию, детскую порнографию и порнографию на интернете. Подавляющее большинство детей не делают это по своей воле, их либо принуждают, либо совратили, либо поставили в крайне безвыходное положение. К сожалению, нередко, работодателем становится член семьи ребёнка, либо лицо, входящее в дом. Вы, как родитель, должны уметь разглядеть признаки того, что ваш ребёнок мог оказаться жертвой детской порнографии, либо какой-либо другой формы сексуальной эксплуатации.

злоумышленников, а также научить детей твёрдо усвоить, что у них есть право сказать «НЕТ».

Дети, занимающиеся проституцией — это жертвы сексуальной эксплуатации. К сожалению, эти жертвы часто сами становятся на путь преступности, так как, чтобы зарабатывать себе на жизнь либо отключиться от окружающей их действительности, они прибегают к наркотикам и мелкому хулиганству.

В последнее время, сексуальная эксплуатация детей через интернет стала серьёзной проблемой. Помните, всякий раз, когда вы, либо ваш ребёнок, пользуетесь интернетом, вы оставляете информацию о себе. Вам следует освоить компьютерную грамотность и быть в курсе интернет-передвижений своего ребёнка. Установите совместно с вашим ребёнком правила интернет безопасности.

Вы должны быть осведомлены об индикаторах сексуального и физического насилия и эксплуатации, приведённых в разделе «Настораживающие признаки». Безусловно, всем этим признакам найдутся другие объяснения, но самое главное — это помочь своему ребёнку, вне зависимости от причин, вызвавших проявление симптомов подобного поведения. К примеру, поводом для беспокойства должны стать такие факты, как если бы ваш ребёнок завёл дружбу с человеком старше себя (которого называл бы своим другом, вне зависимости женщина это или мужчина) и/или регулярные прогулы школы/отсутствие дома.

Местные отделения полиции и Органы Соцзащиты располагают профессиональными кадрами, специализирующимися на проведении интервью с детьми, с разрешения родителей.

Детская порнография наносит разрушительный эффект на детей, как на тех, кого эксплуатировали для самих фотографий, так и на тех, кто смотрит их. Работодатели несовершеннолетних часто поощряют детей смотреть детскую порнографию, что приводит к тому, что они начинают воспринимать порнографические действия приемлемыми и нормальными. И это принятие делает их ещё более уязвимыми объектами для дальнейшего вовлечения в сексуальную эксплуатацию.

Детская порнография ставит детей в крайне опасное положение, как в сексуальном, так и в физическом смысле. Это порождает в ребёнке чувство стыда и вины, а также страха за то, что родные и близкие узнают об этом и осудят. Этот страх часто мешает ребёнку, оказавшемуся жертвой сексуальной эксплуатации, давать показания против работодателя на суде.

Предотвратить фотографирование детей, либо использование детей в качестве порнографических моделей, непросто. В силу того, что злоумышленники не имеют отличительных черт, детям трудно объяснить, как выглядит такой субъект. Тем не менее, вы можете предостеречь детей об аномальных действиях



### Настораживающие признаки

Изменения в поведении либо настроении, неадекватные проявления сексуального характера, нарушение сна, ночное недержание мочи и кала, необъяснимые следы, проблемы в школе, побеги из дома, членовредительство. Косвенные намёки, к примеру, расспросы о половом опыте, оставленная на видных местах порнографическая литература, дневники либо письма.

### Меры

Если ребёнок признался вам, окажите ему поддержку. Поставьте в известность Социальные Службы либо другие соответствующие органы. Если вы думаете, что ваш ребёнок был физически травмирован, обратитесь за медицинской помощью. Расспросите ребёнка о том, что произошло.

### Воздействие

Важно, чтобы ребёнок знал, что вы верите всему, что он говорит. Убедите его в том, что он правильно поступил, рассказав вам обо всём, и что вы оградите его от дальнейшего насилия.

### Предотвращение

Вы должны всегда знать, где находится ваш ребёнок; знать круг его общения, быть в курсе его ежедневного времяпровождения. Учите его доверять своей интуиции и убедите, что у него есть право сказать «нет» на то, что он в душе считает нехорошим. Внимательно прислушивайтесь к страхам своего ребёнка и будьте ему опорой.

### Контакты

- Referral and Assessment Team (Служба Назначений и Аттестаций от Органов Охраны Детства) 01733 864180
- NSPCC (Национальное Общество Предотвращения Жестокого Обращения с Детьми) 0808 800 5000
- Parentline Plus (Служба помощи родителям) 0808 800 2222
- Child Exploitation and Online Protection Centre (Центр по борьбе с Сексуальной Эксплуатацией Детей) 0870 000 3344

Ссылки на сайты [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) • [www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk) • [www.ceop.gov.uk](http://www.ceop.gov.uk)

# Дети без присмотра

« Когда мама уходит, я запираю дверь на замок изнутри, а она приоткрывает почтовое отверстие в двери, чтобы сказать мне «до свидания». На всякий случай, я оставляю свет включенным. Обычно она возвращается поздно, когда я уже сплю. »



## НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ

Родители, лишённые поддержки со стороны. Дети, которых часто видят на улице одних на протяжении длительного времени. Планы по присмотру за ребёнком, которые постоянно срываются.



## Меры

Если вы видите непосредственную угрозу опасности, звоните в Полицию.



## ВОЗДЕЙСТВИЕ

Если вы беспокоитесь о ребёнке, оставляемом без присмотра, обратитесь к родителю ребёнка, патронажному медработнику, учителю, либо соцработнику.



## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ

Подумайте о поочередном присмотре за ребёнком по вечерам и обсудите это с соседями, друзьями, либо другими родителями, которых знаете. Наведите справки о группах продлённого дня и программах организации досуга в каникулярное время.



## Контакты

• Peterborough Children's Services Referral & Assessment (Служба Назначений и Аттестаций от Органов Охраны Детства в Питерборо) 01733 864180  
Во внеурочное время 01733 561370  
• Полиция Питерборо 0845 456 45 64  
• NSPCC (Национальное Общество Предотвращения Жестокого Обращения с Детьми) 0800 800 5000  
• One Parent Families/Gingerbread (Благотворительная организация по содействию одиноким родителям) 0800 018 4318  
• Family Rights Group (Группа защиты прав родителей) 0800 731 1696

- **Никогда не оставляйте своего ребёнка одного**
- **Дети, младше 13 лет, не должны оставаться дома одни**
- **Дети не готовы нести такую ответственность**
- **Оставляя детей одних, вы подвергаете их опасности**
- **Для ребёнка это может быть одинокое и пугающее испытание**
- **Запланируйте, к кому вы можете обратиться в случае неотложной необходимости**

## здравый смысл и закон

Если ребёнок ещё не готов оставаться один, это может быть унылое, одинокое, пугающее и опасное испытание для него. Вы подвергаете ребёнка множеству опасностей, как физических, так и эмоциональных, которые могут иметь на него негативное воздействие.

Более того, степень ответственности, возложенная на ребёнка, оставленного на собственное попечение, самостоятельно справляться в любой возникшей ситуации – непосильна для ребёнка младшего возраста. Дети могут говорить, что не против остаться одни и изначально могут найти это увлекательным, но они не в состоянии в полной мере оценить весь потенциальный риск и не смогут предпринять надлежащие действия в ситуациях опасности.

Даже относительно обычные вещи, как голод, гроза, звонок телефона, либо звонок в дверь, могут оказаться проблемными. Всё может произойти – несчастный случай, заболевание, или отключение электричества, а такие вещи непосильны для детского сознания.

В городских районах очень редко кому придёт в голову, если вообще придёт, что можно оставить детей, и предположить, что, при необходимости, кто-то за ними присмотрит, как это делается у некоторых народов и в отдельных культурах.

Если была поднята тревога, полиция и/или социальные службы могут предпринять действия, если посчитают, что факт безнадзорности ребёнка был результатом

халатного отношения к родительским обязанностям. Халатное отношение – это когда родитель, либо лицо, осуществляющее присмотр, не обеспечивает насущные потребности ребёнка, такие как еда, крыша над головой, защита, внимание, ограждение от воздействия опасностей.

Согласно рекомендаций NSPCC (Нац. Общество Предотвращения Жестокого Обращения с Детьми), детей, младше 13 лет, нельзя оставлять без присмотра. Несмотря на то, что данная рекомендация не имеет силы закона, её следует придерживаться. Дети, младше данного возраста, не достаточно зрелы, чтобы справиться с ответственностью быть предоставленными самим себе, особенно, если они обладают ограниченной физической либо умственной дееспособностью.

Как только человек достигает отрочества, оставить его одного после школы, на вечер, либо на целый день, не так опасно, при условии, что он готов к этому и знает, что делать в случаях тревоги либо какой-либо необходимости. Таким образом, для этого нужна подготовка. Если вашему ребёнку 13 или больше, и вы чувствуете, что он достаточно зрел и дееспособен, чтобы справиться один, важно чтобы он знал, где вы будете находиться и с кем связаться в случае неотложной необходимости.

# Детская и Юношеская инвалидность

- Ваш ребёнок защищён Законом о Дискриминации Инвалидов
- За вашей спиной стоит государство, местные власти, учреждения здравоохранения и просвещения
- Вам может быть положено финансовое пособие по уходу за своим ребёнком
- Существует множество групп взаимоподдержки, родительских групп и прочих организаций, где вы можете получить моральную поддержку

## вы не в одиночестве

Если ваш ребёнок – инвалид, будущее может показаться безрадостным, не только для него, но и для вас. Помните, вы и ваш ребёнок, не в одиночестве. Государство, местные власти, учреждения здравоохранения и просвещения обеспечивают широкий спектр льгот, пособий, услуг, условий и оснащения в помощь детям-инвалидам и их семьям.

осуществляющим уход за инвалидами. Кроме того, бесплатное стоматологическое обслуживание, бесплатные лекарства; помощь по оплате оптических очков, а в отдельных случаях и транспортировки в госпиталь, оплата школьных обедов, и даже освобождение от оплаты дорожного налога.

« Когда я узнала, что Джози – инвалид, я не знала, что мне делать. Я думала, что мне попросту не справиться с этим в одиночку. Довольно скоро я поняла, что мне и не придётся. »



### Настораживающие признаки

У одних детей инвалидность диагностируется довольно рано. У других занимает время, чтобы выявить, либо возникает неожиданно. Если вы подозреваете, что возможности вашего ребёнка ограничены в той или иной степени, обратитесь к своему патронажному медработнику, либо участковому врачу за советом.



### Меры

Не думайте, что вы будете наедине с проблемой. Соберите как можно больше информации о заболевании своего ребёнка. Наведите справки о всех предусмотренных службах, помощи, пособиях и поддержке и выходите на контакт.



### Воздействие

Существует много организаций, специально учреждённых для оказания поддержки и содействия родителям детей-инвалидов. Свяжитесь с ними и изложите свою ситуацию. Вокруг немало людей, в таком же положении, как и вы.



### Предотвращение

Заболевание вашего ребёнка предотвратить вы не в силах. Но в ваших руках минимизировать его недееспособность путём обеспечения ему оптимально-доступной поддержки, а также пояснения ему его привилегий.



### Контакты

- Children and Young Peoples Disability Register (Регистр Детей и Юношества с Ограниченной Дееспособностью) 01733 863687
- Children's Integrated Disability Service (CIDS) referrals (Служба Комплексной Поддержки Детям-Инвалидам) 01733 864180
- Crossroads (Благотворительная организация, оказывающая поддержку лицам, осуществляющим уход за инвалидами) 01733 230463
- Parent Partnership (Организация, оказывающая поддержку родителям детей и юношества с ограниченными умственными возможностями) 01733 342683

### Здравоохранение

С первых дней, вы находитесь под опекой участкового врача и местной службы здравоохранения. Они окажут содействие и обеспечат информацией, необходимой вам для ознакомления и обращения с инвалидностью вашего ребёнка. Они помогут вам с планированием лечения, терапии, надлежащего оборудования и текущего медобслуживания, в котором может нуждаться ваш ребёнок.

### Пособия

Предусмотрен ряд целевых пособий, предназначенных специально в помощь на покрытие ваших расходов по уходу за ребёнком-инвалидом. Это такие пособия, как Disability Living Allowance (пособие по нетрудоспособности), Carers Allowance (пособие по уходу за инвалидом), помощь за дополнительные расходы по обустройству дома, а также Carers Blue Badge scheme – государственная программа помощи лицам,

### Просвещение

В зависимости от формы инвалидности, ваш ребёнок может получить большее преимущество от учёбы в специальном учебном заведении – среде, специально предназначенной для удовлетворения образовательных нужд детей с ограниченной дееспособностью. Альтернативно, для вашего ребёнка могут быть обеспечены все необходимые условия, необходимые для удовлетворения нужд его инвалидности в обычной школе. Местные органы народного просвещения и здравоохранения окажут вам содействие в определении специализированных нужд обучения ребёнка, и дадут рекомендацию наиболее приемлемого для ребёнка метода организации его образования.

### Дополнительная Помощь

Местный совет может обеспечить дополнительную поддержку вам и вашему ребёнку. Это могут быть специальные условия для отдыха, каникулы, короткие поездки, и прочие услуги для людей со специальными нуждами. Более того, существует множество местных, государственных и международных организаций и благотворительных фондов, специально учреждённых для оказания дополнительного содействия, помощи и поддержки людям в вашем положении.

### Выходите на контакт

Ниже приведён перечень организаций, которые могут оказаться полезными для вас. Вы не в одиночестве, выходите на контакт сегодня, и вы получите необходимую поддержку.

Ссылки на сайты [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) • [www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

# Депрессия и психические расстройства

« Вначале я думала, что это типичные проявления подросткового периода, но со временем стала понимать, что что-то не так. Сейчас он проходит психотерапию – это займёт время, но я надеюсь, что он выберется из этой ужасной чёрной дыры. »



## Настораживающие признаки

Бессонница, резкие перепады настроения, расстройства пищевого поведения, безразличие к своему внешнему виду, отказ от друзей и интересов, заточение в своей комнате, слезливость, снижение школьной успеваемости, отсутствие желания работать, либо само-критицизм.



## Меры

Если вы думаете, что у вашего ребёнка депрессия, поговорите с ним, предложите свою помощь. Проявляйте терпение и понимание – то, что для вас будет казаться мелкими проблемами, бывает непосильным для психики юного человека. Обратитесь к своему врачу, и обсудите, какие методы лечения (такие, как психотерапия) могут помочь. Вы можете также обратиться в школу своего ребёнка, чтобы выяснить, заметили ли они какие-либо изменения в ребёнке.



## Воздействие

Прислушайтесь и разговаривайте со своим ребёнком. Поддерживайте и стимулируйте его на разрешение своих проблем. Депрессию невозможно просто отключить, на выход из неё потребуется время и понимание близких. Постарайтесь найти своему ребёнку координаты полезных организаций, куда они могут конфиденциально обратиться.



## Предотвращение

Благополучная и понимающая семья означает, что ребёнку будет легче поделиться с вами своими проблемами, а не замыкаться в них. Разговаривайте со своими детьми об их интересах, хобби, друзьях, школе, чтобы они знали, что у вас есть представление о различных аспектах их жизни.



## Контакты

- Ваш доктор
- Патронажный медработник либо школьная медсестра
- NHS Direct (Дежурная линия гос. службы здравоохранения) 0845 4647
- Parentline Plus (Служба помощи родителям) 0808 800 2222
- Young Minds (Служба помощи подросткам с проблемами психического здоровья) 0808 805 5444

- Множество вещей могут пошатнуть психическое здоровье человека
- Ваш ребёнок нуждается в том, чтобы вы его услышали
- Обратитесь за профессиональной помощью

## столкновение с неопределённостями жизни

Отрочество – нелёгкая пора, на плечи подростков ложится большая нагрузка, в физическом смысле, психическом и эмоциональном. Тогда как у каждого подростка случаются перепады настроения от весёлого к унылому, у некоторых это перерастает в депрессию.

Подростки более уязвимы и восприимчивы к тому, что с ними происходит, при этом менее опытные в разрешении проблем и тревог. То, что для взрослого человека – незначительные проблемы либо мелкие заботы, для подростка может быть крупной проблемой. Мальчики более предрасположены к депрессии и психическим расстройствам, чем девочки.

Депрессия может быть вызвана разными причинами, такими как: развод родителей либо уход одного из родителей; ощущение того, что они нелюбимы и игнорируемы, недостаток внимания; потеря друзей; перемена школы; перемена места жительства; переживания по поводу внешности, сексуальной ориентации, здоровья, экзаменов, либо насилия.

### Какие признаки?

Несмотря на то, что подростки зачастую могут казаться подавленными и вялыми, вы можете почувствовать, что за этим стоит нечто большее, чем просто возрастная стадия. Признаками могут быть: бессонница, неумеренный аппетит либо его полное отсутствие, резкие перепады настроения, заточение у себя в комнате целыми днями, либо отказ от интересов и хобби. Слезливость, избегание друзей и родных, отсутствие желания учиться либо равнодушие к своей внешности – вещи, на которые стоит обратить внимание. Некоторые заводят разговоры на тему смерти, либо имеют суицидные помыслы.

Для того, чтобы отвлечься от своих переживаний либо выплеснуть их единственным знакомым им путём, подростки могут начать принимать наркотики либо пить, не ходить в школу, проявлять агрессивность либо совершать мелкие преступления, такие как кражи из магазинов.

### Как вы можете помочь

Если ваш ребёнок страдает от депрессии, ему нужна помощь. Не игнорируйте их переживания и серьёзно воспринимайте их разговоры о суициде. Вы должны проявить чуткость. Попытайтесь понять, что творится у них в душе, и при необходимости, обращайтесь за профессиональной помощью. Постарайтесь убедить их озвучить свои страдания. Если они не хотят раскрываться вам, существует много телефонных служб помощи, с которыми они могут выйти на контакт. Если вы обеспокоены, убедите ребёнка обратиться к своему врачу, либо к школьной медсестре. Ребёнок либо может выразить желание пойти с вами, либо пойти без вас (помните, он по-прежнему, нуждается в вашей поддержке). Врач рассмотрит методы оказания помощи, чаще всего это направление к квалифицированному психотерапевту либо психиатру.

# Бытовое насилие

« Я прокрался вниз, потому что услышал шум. Отец стоял над мамой и бил её ногами. Я не дал увидеть это своей сестре, но мы всё слышали. Когда мама поднялась наверх, у неё шла кровь из носа и мы все плакали, мы сидели там до тех пор, пока отец не ушёл. »



## НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ

Проявление любого вида насилия между взрослыми, будет иметь негативный эффект на ребёнка. Обратитесь за помощью и поддержкой как можно скорее. Чем дольше это продолжается, тем разрушительнее становится насилие.



## МЕРЫ

Сообщите свои опасения за себя либо за кого-либо в полицию. Если вы переживаете, что это может повлиять на вашего ребёнка, поговорите с ним об этом. Обсудите вместе с ребёнком мучающие его тревоги.



## ВОЗДЕЙСТВИЕ

Детям требуется время, чтобы озвучить свои эмоции о насилии. Детям необходимо донести, что в этом нет их вины и что такие отношения не являются нормой.



## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ

Агрессивный партнёр может взять на себя полную ответственности, обратившись за содействием в прекращении. Вы должны быть позитивным примером для своих детей, чтобы они осознавали, что существуют другие методы поведения.



## КОНТАКТЫ

- Peterborough Children's Services Referral & Assessment (Служба назначений и аттестаций от органов охраны детства в Питерборо) 01733 864180
- Во внеурочное время 01733 234724
- Офицер по делам защиты взрослых 01733 758433
- Peterborough Police (Полиция Питерборо) 0845 4564564
- Peterborough Women's Aid (Служба поддержки женщин в Питерборо). Круглосуточная линия телефонной помощи 08454 103 123
- Peterborough Women's Aid Outreach Service (Служба социальной помощи женщинам в Питерборо) 01733 894455
- Группа психологической поддержки пострадавшим от изнасилования. Питерборо 01733 311311
- Peterborough Women's Centre (Женский центр в Питерборо) 01733 311564
- Domestic Violence Forum (Форум по вопросам бытового насилия) 01733 453487
- NSPCC (Национальное общество предотвращения жестокого обращения с детьми) 0800 800 5000
- Choice Helpline (Служба помощи жертвам бытового насилия «Выбор») 0800 5999 818
- National Centre for Domestic Violence (Национальный центр по борьбе с бытовым насилием) 0870 9220 704

Ссылки на сайты [www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk) • [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

- Бытовое насилие может иметь серьёзные и затяжные последствия на детей
- Там, где есть бытовое насилие, часто имеет место и применение силы по отношению к детям
- Дети часто винят себя за проблемы в семье

## как это отражается на детях?

Бытовое насилие, это преступление, которое совершается между родными или близкими. В каждой семье своя ситуация, но все формы бытового насилия происходят на одной почве – потребность насильника во власти и контроле над членами семьи. Любой, кто агрессивен по отношению к своему партнёру, рискует нанести вред всей семье.

Дети знают о применении силы в доме, даже когда родители утверждают, что они не ссорятся на глазах у детей. Бытовое насилие может нанести эмоциональную травму ребёнку, к тому же, в результате агрессии ребёнок может пострадать физически. Иногда насильник использует детей в качестве воздействия на жертву, к примеру, чтобы удержать его/её в семье.

Большинство родителей хотят оберегать своих детей, но бытовое насилие мешает им делать всё от себя зависимое, так как они постоянно устали и подавлены. Порой, жертвы бытового насилия прибегают к алкоголю либо наркотикам, как к средствам утешения, особенно, если они испытывают одиночество.

Бытовое насилие может сделать детей запуганными и замкнутыми. Насилие в семье может отразиться нарушением сна ребёнка, проблемами в школе и трудностями в общении со сверстниками. Это может довести до заниженной самооценки ребёнка, депрессии и проблем с построением взаимоотношений с людьми. У детей также может сложиться мнение, что применение силы либо крик – это хороший способ завершить спор.

Поддержка со стороны поможет детям. Также помогут близкие отношения с неагрессивным родителем и

положительный опыт вне дома, особенно в школе. Будет полезно провести обсуждение в школе либо детском саду вашего ребёнка о том, что он видит дома. Это будет сугубо конфиденциально, и пойдёт на пользу вашему ребёнку.

Освободиться от насилия непросто. Многие жертвы уходят и вновь возвращаются по многу раз, пока не сделают окончательный шаг. Но существуют службы, которые оказывают содействие, к примеру, размещают в Refuges – это безопасные дома, где женщины и дети могут пожить вдали от насилия. Refuges, а также некоторые другие службы содействия, помогают детям в вопросах, связанных с уходом из дома.

Если вы расстались со своим партнёром, и хотите чувствовать себя в безопасности у себя дома, вы можете обратиться в local council (Местный Совет) за информацией по обеспечению безопасности в своём доме.

Службы телефонной помощи могут содействовать вам в подготовке плана ухода в критической ситуации, а также помочь найти безопасное убежище. Если вы уходите одни, убедитесь, что это безопасно и что вас нельзя легко разыскать. В целях обеспечения безопасности себе и своим детям, заранее подготовьте кризисный план действий. Узнайте о способах контакта служб экстренной помощи в любое время.

Если вам нужны контактные данные адвокатов в вашей местности, специализирующихся на семейном праве, свяжитесь с Law Society (Юридическим Обществом) по тел. 020 7242 1222 либо посмотрите в телефонном справочнике «Yellow Pages».

# Не сотрясайте ребёнка

« Я думала, я этого не вынесу. Она плакала не переставая, я была измучена, ничто не помогало. У меня опускались руки. Я была так раздражена, что я хотела трясти её, чтобы заставить замолчать. У меня не было даже и мысли, что это может причинить ей такой большой вред. »



## Настораживающие признаки

Целый спектр признаков может свидетельствовать о том, что ребёнок был подвержен сотрясению, включая: проблемы с кормлением, вялость, травма глаз, рвота, раздражимость, затруднённая речь и приобретение знаний, задержка в развитии, припадки и паралич.



## Меры

Если вас беспокоит состояние вашего ребёнка, покажите его врачу, патронажному медработнику, либо свяжитесь в травматологическое отделение госпиталя. Обратитесь за помощью, включая службы телефонной помощи, указанные в разделе «Контакты».



## Воздействие

В общении со своим ребёнком должны быть в ходу такие вещи, как зрительный контакт, улыбка, объятия и разговоры. Это развивает ваше взаимопонимание и чуткость к потребностям ребёнка, когда ему плохо.



## Предотвращение

Сотрясать ребёнка всегда небезопасно, даже в игре. Все, кто имеет отношение к ребёнку – братья-сестры, которые с ним играют, няни, любое лицо, осуществляющее уход либо присмотр за ребёнком, должны осознавать эту опасность.



## Контакты

- Патронажный медработник либо доктор
- Cry-sis (Нац. благотворительная орг-я, в помощь родителям с чрезмерно беспокойными детьми) 08451 228 669
- Parentline Plus (Служба помощи родителям) 0808 800 2222

- Сотрясение, это часто реакция на крайнее отчаяние
- Сотрясение может нанести вред, который вы не можете предусмотреть
- Сотрясение может нанести вред с продолжительными последствиями
- Никогда, ни по какой причине, не сотрясайте ребёнка
- Есть много способов справиться с плачущим ребёнком
- Не страдайте в одиночестве, обратитесь за поддержкой со стороны

## как справиться в отчаянной ситуации

### Почему люди сотрясают детей?

Часто, хотя не всегда, младенцы и маленькие дети подвергаются сотрясению, когда родитель, либо лицо, осуществляющее уход за ребёнком, находится в состоянии крайнего отчаяния, когда дети беспрерывно плачут либо по причине коликов, либо недомогания или трудностей кормления. В среднем, ребёнок плачет, как минимум, по два часа в день. А если при этом он испытывает какие-то дополнительные трудности, он будет плакать больше, и это может быть очень тяжело, многим родителям бывает нелегко это вынести.

Многие родители не осознают всю степень вреда, которое может нанести ребёнку сотрясение. Родители/опекуны с низким порогом толерантности легче подвержены к тому, чтобы в состоянии ярости, не устоять, и сотрясти ребёнка. Тем не менее, существует много альтернатив, а также ресурсов помощи.

Некоторые чрезмерно жёсткие игры с малышом также могут закончиться подобными травмами, поэтому, никогда не сотрясайте ребёнка.

### Какой вред может нанести сотрясение?

Сотрясение ребёнка может закончиться для ребёнка смертельным исходом либо тяжёлым и долговременным повреждением головного мозга. «Синдром детского сотрясения» – это травма в результате сотрясения ребёнка таким образом, что его голова резко болтается взад-вперёд. Сила такого сотрясения способна разорвать кровяные сосуды, соединяющие мозг с черепом. Это происходит потому, что шейные мышцы младенца не достаточно

укреплены для того, чтобы твёрдо держать голову. Даже если родители не воспринимают нанесённое сотрясение как сильное, оно может нанести серьёзный ущерб.

### Способы поведения с плачущим ребёнком

Плачем ребёнок подаёт сигнал для удовлетворения его насущных потребностей – голод, жажда, замена пелёнки, даже просто внимание. Плач – это ни ваша вина, ни вина вашего ребёнка.

Совладать с ситуацией помогут следующие способы:

- Прежде, чем что-либо предпринять, сосчитайте до десяти, и постарайтесь взять себя в руки.
- Попробуйте дать ребёнку соску.
- Возьмите ребёнка на руки и носите в объятиях, это можно делать и при помощи сумки-кенгуру, так, чтобы он почувствовал вашу близость. Это может помочь ему успокоиться.
- Прогулка либо поездка на машине могут усыпить ребёнка.
- В моменты кризиса обратитесь к службам помощи.
- Если потребуется, ненадолго покиньте помещение, так, чтобы вы были где-то неподалёку.
- Попросите кого-либо, кому вы доверяете, заменить вас на какое-то время.

# Наркомания, алкоголизм и токсикомания

« Сначала я думал, что это просто подростковые забавы. Пол проводил всё время на улице. Он стал поздно приходить домой, завязывалась ссора и он закрывался у себя в комнате. Он худел, отвратительно выглядел и я почувствовал, что он что-то утаивает от нас. »



## Настораживающие признаки

В общих чертах, если во внешности, поведении и финансовом положении вашего ребёнка происходят резкие перемены, вам следует включить такие вещи, как алкоголь и наркотики в список вопросов «А что, если...».



## Меры

Если вы обеспокоены, наблюдайте и поговорите со своим ребёнком. В случаях крайней необходимости, незамедлительно вызывайте скорую помощь. Если жизни вашего ребёнка не угрожает непосредственная опасность, побеседуйте с ним о его употреблении наркотиков, когда он не находится под их воздействием.



## Воздействие

Используйте каждый удобный случай для обсуждения темы алкоголя/наркотиков, к примеру, когда про наркотики/алкоголь говорят по телевизору. Вы можете найти и дать ребёнку достоверную информацию об опасности употребления наркотиков в юном возрасте.



## Предотвращение

Вы должны быть осведомлены о наркомании, а также об эффектах различных видов наркотиков. Перечисленные далее службы помощи располагают широким спектром полезной информации.



## Контакты

• Young People's Service (Служба по делам молодёжи) 01733 567998  
• Bridgegate Drug Advice Service (Служба наркопомощи в Бриджгейт) 01733 314551  
• FRANK (Государственная информационно-просветительная кампания по борьбе с наркоманией) 0800 77 66 00  
• DrinkSense (Помощь лицам, страдающим от алкоголизма) 01733 551575

- У многих родителей возникают опасения, что их дети курят, пьют или употребляют наркотики, но дело в том, что вы не можете уберечь детей от соприкосновения с наркотиками, но вы можете повлиять на их выбор, если это произойдёт
- Предотвращение лучше лечения
- Ваш личный пример крайне важен – дети не должны видеть, как вы курите, пьёте, или употребляете наркотики
- Очень важно, чтобы дети с ранних лет знали об опасностях наркотической зависимости

## как это можно определить?

Признаков может быть много. Подросток может быть охвачен паникой, возбуждён либо сонлив, жаловаться на тошноту, иметь ослабленную концентрацию, упадок сил, депрессию, проблемы с кожей, проявления агрессии. Могут наблюдаться изменения в отношениях с родными и друзьями, перемены в поведении либо школьной успеваемости, изменения финансовой ситуации, а также пропажа личных вещей и продажа их.

При том, что какие-то из перечисленных признаков могут указывать на то, что ребёнок/подросток употребляет что-то, это также могут быть просто проявления обычного подросткового поведения. Но если во внешности, поведении и финансовом положении вашего ребёнка происходят резкие перемены, вам следует включить такие вещи, как алкоголь и наркотики в список вопросов «А что, если...».

## Важность обсуждения темы наркотиков с детьми с ранних лет

Очень важно, чтобы дети с ранних лет знали об опасностях, связанных с наркотиками. Некоторые родители/опекуны опасаются, что это может только подтолкнуть детей попробовать наркотики. Умолчание темы их не защитит. Дети, так или иначе, узнают о наркотиках ещё до окончания начальной школы. Но в этом юном возрасте дети более восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Жизненно важно, чтобы дети были осведомлены об опасностях, связанных с наркотиками, алкоголем и летучими веществами (к примеру, растворителями). Достоверная информация и поддержка поможет им в выборе решения. Это не даст гарантии неупотребления, но увеличит шанс осознанного выбора.

## Родители-наркоманы и алкоголики

Алкоголизм и наркомания взрослых в семье может серьёзно отразиться на благосостоянии детей. Как человек, который неравнодушен, вы можете связаться с одной из служб помощи за содействием и поддержкой.

« Я не могла понять, почему руки моей 15-летней дочери покрыты порезами. Когда я узнала, что она делает, я была в шоке. Этим она просто пытается привлечь к себе внимание, не так ли? »

# Расстройства пищевого поведения и членовредительство



## Настораживающие признаки

Обращайте внимание на телесные повреждения, такие как порезы, ожоги, синяки. Ребёнок может пытаться скрыть их от вас. Люди, страдающие Анорексией испытывают чрезмерную потерю веса, избегают пищу, при этом заиклены на ней, интенсивно занимаются спортом. Люди с Булимией страдают компульсивным перееданием.



## Меры

Постарайтесь выяснить, занимается ли ваш ребёнок членовредительством. Подумайте над тем, что могло побудить это, с тем, чтобы обсудить проблему и сообща найти способы её разрешения. Вы не можете заставить кого-то есть, но вы можете дать своему ребёнку возможность поделиться со своей проблемой. Донесите до ребёнка, что, вы будете ему опорой и поддержкой, несмотря ни на что.



## Воздействие

Вы будете расстроены, но постарайтесь не осуждать ребёнка, не показывать своё возмущение, или пытаться силой заставить его остановиться. Постарайтесь вывести ребёнка на разговор о проблемах, которые побуждают его к этому. Если ребёнку трудно раскрыться вам, попытайтесь обсудить это в кругу семьи, либо посоветуйте ему поделиться с товарищем, родственником, учителем, либо соцработником.



## Предотвращение

Подростки, занимающиеся членовредительством, чувствуют себя одинокими и нелюбимыми. Уделите ребёнку время на диалог с вами, обсуждение его проблем, вселите в него уверенность в том, что он всегда может полагаться на вашу опору и поддержку. Сознание вашей поддержки улучшит душевное состояние ребёнка. Девочки подросткового возраста более подвержены к расстройству пищевого поведения.



## Контакты

- Ваш Доктор
- ChildLine (Служба Помощи для детей и подростков) 0800 1111
- The Samaritans (Благотворительная Служба по оказанию эмоциональной поддержки «Самаритяне») 0845 790 9090
- Young Minds (Служба помощи подросткам с проблемами психического здоровья) 0808 805 5444
- NHS Direct (Дежурная Линия Гос. Службы Здравоохранения) 0845 4647

- **Контролирование питания – это их способ контролировать свою жизнь**
- **Членовредительство и расстройства пищевого поведения – это признаки более серьёзных проблем**
- **Установите причины таких проявлений в вашем ребёнке**
- **Выясните способы оказания помощи своему ребёнку**

## понимание и поддержка

- Членовредительство либо нанесение самоувечий может иметь множество форм: порезы, ожоги, ошпаривания, само-избиение, дерматилломания, битьё головой об стену либо передозировка.
- Подростки прибегают к членовредительству, как к способу разрешения проблем, таких как депрессия, издевательства в среде сверстников, насилие либо эмоциональное чувство к кому-то.
- Членовредительство – это не попытка привлечь к себе внимание, большей частью это делается в уединении и тайно. Это признак того, что человек нуждается в помощи. Люди, наносящие самоувечья, обычно обладают низкой самооценкой.
- Подросток, занимающийся членовредительством, не может просто остановиться – ему нужна помощь.
- Существует два вида расстройства пищевого поведения: Нервно-Психическая Анорексия и Нейрогенная Булимия. В обоих случаях, питание воспринимается как инструмент разрешения проблем.
- Люди, страдающие Анорексией, весят, как минимум, на 15% меньше, чем должны.
- Люди с Булимией, поддерживают свой вес тела, питаются втайне.
- Для многих, умение контролировать своё питание, это единственный контроль, которым они, по их мнению, обладают.
- Люди с Анорексией зачастую успешны, неспособны к выражению своих эмоций, имеют заниженную самооценку, страдают от само-ненавистничества, чувства вины, хотя выглядеть как люди на обложках журналов.

## Как вы можете помочь

- Если вы узнаёте, что ваш ребёнок сознательно наносит себе увечья, страдает расстройством питания, такие эмоции как боль, гнев и бессилие – нормальны.
- Ваш подросток нуждается в вашем понимании и поддержке.
- Выслушайте, что он вам говорит без осуждения, постарайтесь выяснить настоящую проблему.
- Если вы подозреваете, что ваш ребёнок страдает от Анорексии или Булимии, он нуждается в помощи.
- Если членовредительство – это их способ разрешения проблем, то следует найти другие методы их устранения.
- Помогите им научиться бороться со стрессом и устранили вещи, которые толкают их к членовредительству.
- Если ребёнку трудно рассказать вам о своих эмоциях, постарайтесь устроить, чтобы он раскрылся кому-либо другому – члену семьи, товарищу, родственнику, учителю, либо соцработнику.
- Примите меры, чтобы ребёнок, страдающий членовредительством, имел аптечку со всем необходимым для оказания первой медицинской помощи, для обработки ран и предотвращения инфекции. Если увечье выглядит серьёзно, либо ребёнок совершил передозировку, какая незначительная она бы не была, звоните 999.
- Посетите своего Врача. В случае членовредительства, он может посоветовать вашему ребёнку другие пути борьбы со стрессом. В случае Анорексии и Булимии, можно обсудить дополнительные методы лечения.
- Индивидуальная психотерапия, группы взаимоподдержки и практическое содействие помогают подросткам, занимающимся членовредительством.

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

Более подробную информацию можно найти на веб-сайте Peterborough Council (Местный Совет Питерборо) [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) либо [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)



# Принудительные браки

« У нас было несколько встреч с семьёй с другой стороны для обсуждения вопроса договорного брака нашей дочери. Но в конечном итоге, решение будет только за ней – принуждать её к этому было бы абсолютно неверно. Прежде всего, я желаю своей дочери счастья. »



## Настораживающие признаки

Настораживающие признаки того, что кто-то в вашем окружении планирует принудительный брак, могут быть следующими: родители не выпускают своего ребёнка из дома, либо не дают ходить в школу «в их же интересах»; говорят, что к ним обратились люди из-за границы для обсуждения брака их ребёнка; находят причину для вывоза дочери либо сына за границу, к примеру, для визита к большой бабушке или на свадьбу родственника.



## Меры

Если вы знаете человека, которого принуждают к браку за границей, позвоните в Foreign Office Forced Marriage Unit (Подразделение по борьбе с принудительными браками при ведомстве иностранных дел) для конфиденциальной беседы. Либо, если данный принудительный брак имеет место в Британии, позвоните в полицию.



## Воздействие

Если вы услышите от какого-либо родителя об их планах принудить ребёнка к браку, объясните, насколько губительно это может отразиться на здоровье и благополучии их ребёнка. Некоторые люди оправдывают принудительные браки религиозными убеждениями, но все основные виды религий осуждают такое.



## Предотвращение

Чем большее количество людей в вашем окружении вы убедите, тем лучше. Пока не введён закон о незаконности принудительных браков в Британии, просвещение о вреде принудительных браков зависит только от нас самих.



## Контакты

• ChildLine (Служба помощи для детей и подростков) 0800 1111  
• NSPCC (Национальное общество предотвращения жестокого обращения с детьми) 0800 800 5000  
• Choices Helpline (Служба помощи лицам, принуждаемым к браку) 0800 5999 818  
• Foreign Office Forced Marriage Unit (Подразделение по борьбе с принудительными браками при ведомстве иностранных дел) 020 7008 0151

- Если кого-то принуждают к браку, у них нет выбора, хотят они выходить замуж/жениться или нет
- Принудительные браки могут касаться как девушек, так и парней, но обычно, это случается с девушками
- Принудительные браки не противозаконны в Британии, но правительство намерено изменить закон
- Люди, принуждённые к браку, подвержены депрессиям, потому, что они несчастливы

## у вас есть право на выбор

Традиция договорных браков существовала веками. Встречаются две семьи и обсуждают брак, а молодые люди от каждой семьи решают, хотят они вступить в брак или нет. Но принудительный брак, это совершенно другое – молодых людей женят, даже если они этого не хотят.

В принудительный брак забирают даже девочек такого юного возраста, как 13 лет. Но этого также не избегают и мальчики. Зачастую семьи применяют физическую силу и эмоциональное давление для организации такого брака. Ежегодно, власти узнают о примерно 300 таких случаях, но в реальности, эта цифра возможно выше, так как люди, принуждаемые к браку, боятся обратиться за помощью.

Некоторые принудительные браки имеют место в Британии. Иногда девушек посылают за границу для визита к родственникам, а там принуждают в брак, порой за человека намного старше её. Затем она, вместе со своим новым мужем, возвращается в Британию. А иногда вместе с ними прибывают и родственники мужа.

Принуждение к браку может быть травмирующим и пугающим. Молодую женщину в принужденном браке могут подвергать многократному половому насилию, до тех пор, пока она не забеременеет. Она может оказаться изолированной от мира, и не иметь никого, с кем она могла бы поделиться. Женщина может впасть в депрессию и прибегнуть к членовредительству, развить расстройство пищевого поведения и даже иметь суицидные помыслы.

Большинство женщин в принужденных браках имеют меньше возможности работать или получить дальнейшее профессиональное образование. В их образе жизни также могут быть большие ограничения, многие не имеют права выйти из дома без разрешения.

Тем не менее, большинство родителей, насильно выдающие своих детей в брак, не осознают, что они делают что-то плохое, они часто делают это потому, что:

- Защищают честь и репутацию своей семьи.
- Хотят сохранить культурные и религиозные традиции.
- Хотят оградить своих детей от знакомства с сексом до замужества.
- Их родственники оказывают на них давление.
- Они хотят получить деньги со стороны другой семьи.

Принудительные браки не являются противозаконными в Британии, но, по мнению большинства людей, это является нарушением прав человека, и правительство намерено пересмотреть закон. Ответственность за правонарушения, связанные с принуждением к браку, такие как нападение, похищение, изнасилование, а, порой, и убийство – может быть серьёзная. Были случаи, когда отцы благословляли сыновей на убийство дочери, за то, что та опозорила свою семью своим побегом из принудительного брака. Это называется «Убийством Чести».

« Хелен 10 лет – она моя ровесница. Мы ещё не встречались, но постоянно общаемся с ней по Интернету. Она такая прикольная. Она предлагает встретиться завтра после школы. Не могу дождаться увидеть, как она выглядит! »

# Интернет-безопасность



## Настораживающие признаки

Проведение длительного времени втайне на интернете, изменения в поведении и настроении, необычное половое поведение, расспросы о сексуальном опыте либо о значении отдельных слов; хранение порнографического материала, дневников, писем либо э-писем в легкодоступных местах.



## Меры

Если вы подозреваете, что ваш ребёнок подвергается какой-либо форме эксплуатации, постарайтесь вывести его на разговор. Убедите его, что он не совершил ничего плохого, и что вы будете ему поддержкой. Для дальнейшего совета и содействия, свяжитесь с социальными службами, службой по делам молодёжи и юношества (Young Peoples Services) либо другими надлежащими учреждениями.



## Воздействие

Вы должны убедить своего ребёнка, что верите его словам, это рождает доверие между вами. Объясните своими словами, почему случаются такие вещи, но не допускайте, чтобы ребёнок испытал стыд или ощущение глупого положения за то, что с ним произошло. Убедите его, что вы защитите его от зла.



## Предотвращение

Всегда будьте в курсе того, где находится ваш ребёнок; вам следует знать круг его друзей и иметь представление о его ежедневном времяпровождении. Учите его доверять своей интуиции и убедите, что у него есть право сказать «нет» на то, что в душе считает нехорошим. Внимательно прислушивайтесь к страхам своего ребёнка и будьте ему опорой.



## Контакты

- Referral and Assessment Team (Служба назначений и аттестаций от органов охраны детства) 01733 864180
- Child and Domestic Abuse Investigation Unit (Следственный отдел подразделения по борьбе с детским и бытовым насилием) 0845 456 4564
- Childnet International (Межд-я некоммерческая орг-я, выступающая за создание интернета безопасным местом для детей) 020 7639 6967
- Child Exploitation and Online Protection Centre (Центр по борьбе с сексуальной эксплуатацией детей) 0870 000 3344

- Детская сексуальная эксплуатация губительно сказывается на ребёнке
- Педофилы быстро научились применять интернет в своих целях, они очень искусны в своих подходах к детям
- Детей интересует «взрослый» мир, но существуют меры, которыми вы можете обезопасить своего ребёнка от рисков в сети, и обеспечить ему условия для извлечения максимальной пользы из интернета безопасным путём
- Будьте чутки к изменениям в поведении вашего ребёнка. Взрослым следует быть начеку на предмет проявления признаков сексуальной эксплуатации

## технологии новые, проблема старая

### Опасности интернета

Интернет – удобное средство для лиц, желающих эксплуатировать детей. Последние случаи в прессе сообщали о разделах чата, где педофилы заводят знакомства с детьми. Со временем они «подготавливают» детей к эксплуатации либо на интернете, либо организуют реальные встречи с ними. Зачастую, жертвы думают, что они общаются в чате с детьми, так как не видят того, с кем они в контакте.

Интернет-порнография может нанести психологический вред ребёнку, лицемерящему её. Но хуже всего, что интернет, это место, где педофилы могут приобретать и обмениваться порнографическими имиджами детей. К сожалению, подобные имиджи в большом спросе, поэтому распространители порнографии пойдут на большие усилия, чтобы привлечь детей против их воли.

### Бороздить в безопасности

Существуют способы, которыми вы можете обезопасить своего ребёнка в сети, и сделать интернет безопасным источником для приобретения знаний и проведения досуга.

Наведите справки у своего оператора интернет услуг либо местного специалиста по компьютерам, о родительском контроле – программах либо устройствах, блокирующих доступ детей к интернет-сайтам сексуального и прочего тлетворного содержания. Подобные методы не обеспечивают полной безопасности, тем не менее, оказывают какую-то степень защиты.

Узнайте всё, что можете об интернете. Подобно тому, как вы учите ребёнка об опасности от незнакомых

людей, остерегайте своего ребёнка об опасностях в интернете и установите определённые правила в отношении времени, которое они могут проводить в сети. По возможности, не позволяйте ребёнку быть в сети в одиночестве, либо примите меры, чтобы у вас был доступ к его компьютеру. Проследите за тем, чтобы ребёнок знал, что никогда нельзя соглашаться на встречу с новым другом, приобретённым на интернете, без сопровождения взрослого.

Будьте начеку на предмет признаков сексуальной эксплуатации либо насилия. Некоторые из них часто совершенно безобидны, но будьте бдительны к таким признакам, как: перемены в настроении либо поведении ребёнка, нарушение сна, ночное недержание, синяки либо следы, проблемы в школе, побеги из дома, преднамеренное членовредительство, либо обладание порнографическим материалом. Будьте особенно осторожны при появлении новых знакомств вашего ребёнка с людьми, старше себя, вне зависимости, женщина это или мужчина.

Если ваш ребёнок оказался жертвой сексуальной эксплуатации либо в мягкой, либо в жестокой форме, крайне важно, чтобы вы были для него 100%-ной опорой и поддержкой, убедили его, что в этом нет его вины, и что вы будете поддерживать и оберегать его, во что бы то ни стало.

### Выходите на контакт

Местные отделения полиции и органы защиты детей располагают профессиональными кадрами, специализирующимися на борьбе с такими формами эксплуатации, и во взаимодействии с социальными службами могут оказать поддержку детям и родителям.

# Побеги из дома и пропуски школы

« Я была в шоке, когда она убежала из дома, хотя, оглядываясь назад, она всегда была нелюдима, в отличие от её брата. Мне известно, что она довольно часто прогуливала школу. Мы перестали разговаривать после того, как в дом въехал мой партнёр, но до этого были очень близки. »

- Уделяйте ребёнку возможность поделиться с вами своими горестями – даже когда вам приходится его отчитывать
- Вам известно значение хорошего образования – донесите это своему ребёнку
- Единственная причина, по которой вы можете позволить ребёнку пропустить школу – это состояние здоровья, но никак не поездки по магазинам
- Будьте откровенны на предмет всего, что может происходить у вас в семье
- Будьте начеку при появлении первых признаков подавленности своего ребёнка и обратитесь в школу по этому поводу
- Помощь всегда рядом, только не надо смущаться либо бояться за ней обратиться

## семья и школа

По закону, родители обязаны обеспечить условия для того, чтобы их дети получили полноценное школьное образование. Родители, не обеспечивающие регулярное и своевременное посещение школы своими детьми, могут быть привлечены к юридической ответственности. Пропуски школы, как правило, отражаются на успеваемости детей, а также и на их шансах поступить в колледж или на работу по их выбору. Они также подвержены большему риску оказаться в неприятностях, как в школе, так и за её пределами. Если ребёнок прогуливает школу, либо занятия, у него больше вероятности попасть во внимание взрослого либо подростка, от которого он может пострадать.

Порой, дети отказываются выходить из дома, потому что боятся, что с их родителями может случиться что-нибудь, пока они будут в школе.

Дети из всех социальных слоёв совершают побеги из дома по той или иной причине. Каждый из нас может вспомнить, как планировал побег от своих, казавшихся тогда неразрешимыми, проблем; когда казалось, что никто не любит, и все вокруг относятся несправедливо. Обычно, если ребёнок убегает из дома, это бывает на очень короткое время – обычно, до тех пор, пока, по мнению ребёнка, родители не заметили пропажи. Зачастую, они идут к друзьям или родственникам.

Дети, регулярно прогуливающие школу, часто делают это потому, что их мучают какие-то проблемы. Возможно, что-то неладное происходит по дороге в школу либо из школы, что вызывает их опасения. Возможно, они страдают от обидчиков, или не осиливают какого-то предмета (либо он даётся им слишком легко), либо испытывают проблемы с выполнением домашнего задания.

Когда дети убегают из дома – это не каприз – они либо пытаются донести до нас, что они несчастливы, либо пытаются выяснить, насколько безразличны они нам.

Если ваш ребёнок пропал, и вам не известно куда он ушёл, звоните в полицию.



### Настораживающие признаки

Их может и не быть. Тем не менее, ваш ребёнок выглядит подавленным? Вы уверены, что он не прогуливает школу? Происходило ли что-либо в семье, чего вы не обсуждали со своим ребёнком?



### Меры

Если вы подозреваете, что ваш ребёнок прогуливает школу, обратитесь к руководству школы, либо к Education Welfare Officer (Уполномоченному от Департамента Образования по вопросам посещаемости). Если ребёнок пропал, и вы не знаете его местонахождения, звоните в полицию.



### Воздействие

Донесите до сознания ребёнка, какое значение он имеет в вашей жизни. Когда вам приходится отчитывать своего ребёнка, говорите ему, что проблемой является его поведение, а не он лично. Если в семье происходит что-либо неладное, не позволяйте ему думать, что это его вина.



### Предотвращение

Будьте чутки к любым необъяснимым изменениям в поведении своего ребёнка. Уделяйте ему время и интересуйтесь его жизнью и проблемами. Вам известен круг общения своего ребёнка? Будьте очень осмотрительны в отношении его доступа к интернету и разделам «чата».



### Контакты

- Attendance Service (Education) (Служба по вопросам школьной посещаемости) 01733 863684
- Полиция Питерборо 0845 456 4564
- Missing People (Благотворительная орг-я, оказывающая руку помощи тем, кто ушёл из дома) 0800 700 700
- Message Home (Служба по оказанию поддержки, консультаций и содействия тем, кто ушёл из дома) 0800 700 740



# Позитивный подход к родительским обязанностям и формирование самооценки

«*Некоторые из моих друзей жалуются, что у их родителей нет на них времени. А моя мама – замечательная, она всегда находит время поговорить с нами о наших делах и всегда найдёт для нас ласковое слово. Я могу с ней поделиться обо всём.*»



## Настораживающие признаки

Признаков может и не быть. Ваш ребёнок хорошо питается? Достаточно двигается? Вы заметили какие-либо изменения в его поведении? Он ничего не пытается вам сказать?



## Меры

Уделяйте детям внимание. Построить прочные отношения со своим ребёнком лучше до того, как он достигнет переходного возраста. Ведите здоровый образ жизни. Совместно проводите досуг.



## Воздействие

Маленьким детям необходимо установить границы дозволенного. С подростками, не забывая, что это вы принимаете решения в доме. Даже если в ответ вы слышите только ворчание, не прерывайте коммуникацию со своим ребёнком.



## Предотвращение

Будьте слегка шальными! Доставляйте ребёнку много радости. Стимулируйте ребёнка на расширение социальных отношений и внешкольных интересов. Внимательно прислушивайтесь к мнению ребёнка. Оказывайте ему содействие в выборе своих решений.



## Контакты

• Connexions Young People's Service (Служба по делам молодёжи и юношества) 01733 846500  
• Ormiston Community Support (Общественно-социальная поддержка в Ормистоне) 01733 236830  
• Parentline Plus (Служба помощи родителям) 0808 800 2222

- Дети нуждаются в ощущении безопасности, любви и уважения – это фундамент для их самооценки и уверенности в себе
- Акцентируйте и поощряйте хорошее поведение – это наилучший способ воздействия на ребёнка
- Будьте реалистичны в своих ожиданиях от ребёнка
- Родители ребёнка, и лица, осуществляющие уход за ним, должны иметь единые методы и быть последовательными
- Слушайте и разговаривайте со своим ребёнком. Общение – полезно!
- Проводите время за совместными занятиями, которые приносят удовольствие и вам, и ребёнку. Устраивайте побольше праздников!

*доставляйте детям радость!*

Позитивный подход к родительским обязанностям – это раскрытие лучших качеств в ребёнке, проявление чуткости и понимания, это выявление и поощрение его стремлений, акцентирование хорошего поведения и его вознаграждение, а также полноценное совместное времяпровождение с ребёнком.

Порой, из лучших побуждений, мы быстрее делаем акцент на том, что ребёнок сделал плохо, забывая отметить вещи, которые он сделал хорошо. Этим мы непреднамеренно обращаем внимание ребёнка на негативном, нежелательном поведении, вместо того, которое хотим привить ему. Это также подрывает ваши отношения с ребёнком. Родительское внимание и поощрение – это один из наиболее эффективных мотивационных факторов для ребёнка, поэтому используйте это в нужном направлении. Преимущество этого метода не только в позитивном воздействии на поведение вашего ребёнка, но и в том, что ребёнок растёт, ощущая себя счастливым, любимым, желанным и защищённым – а это фундамент для развития самоуважения и самооценки.

Чувство самоуважения – это лучшая защита вашего ребёнка от давления сверстников. Вы можете развивать его разными способами, к примеру, быть позитивной моделью для подражания своим детям, всегда поддерживать открытый и позитивный диалог со своими детьми, вовремя выявлять ошибочные ценности и перенаправлять их, а также быть спонтанным и любящим родителем. Доставляйте детям много радости!

Подросткам приходится учиться принимать собственные решения, а также отстаивать свою независимость от родителей. К сожалению, не все их решения могут совпадать с вашими. Поэтому, трения

неизбежны. Не будьте слишком категоричны, иногда дайте им поступить по-своему. Будьте благосклонны и лояльны, дайте им знать, что вы тоже проходили через это и что вы всегда открыты для диалога. Основное переживание для подростка – нормально ли то, через что он проходит? Не забудьте обеспечить их необходимой практической информацией на предмет предстоящих физических изменений и убедите их, что физическое развитие – это совершенно нормальный естественный процесс.

Оберегать здоровье своего ребёнка – это задача, которую большинство родителей выполняют не задумываясь. Будь то приучение детей чистить зубы либо напоминание о соблюдении личной гигиены. Для своего ребёнка вы являетесь важным источником информации и наставником, а также влиятельной моделью для подражания.

Питание – это важная часть нашей жизни. Поддерживать здоровое питание в семье не означает отказывать детям в еде, которую они любят. Здоровое питание – это разнообразный и сбалансированный рацион, из множества всевозможных продуктов и блюд. Дети младшего возраста часто отказываются от какой-то еды, подростки тоже проходят через стадии своих причуд – все эти вещи обычны. Но иногда отклонения пищевого поведения могут быть более серьёзными, и если вы распознали проблемные признаки, обратитесь к медикам за содействием и поддержкой.

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

Более подробную информацию можно найти на веб-сайте Peterborough Council (Местный Совет Питерборо) [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) либо [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Безопасность сна младенца

« Это должно быть кошмар каждого новоиспечённого родителя. Но благодаря ряду простых рекомендаций мы все теперь спим чуточку лучше. »

- Всегда укладывайте ребёнка спать на спину и в таком положении, чтобы его ножки были в подножие манежа
- Младенцы не умеют регулировать свою температуру; следите за тем, чтобы они не перегрелись
- Манеж вашего ребёнка должен быть безопасным и надёжным местом для сна
- Не допускайте табачный дым вблизи ребёнка

## сокращение риска внезапной смерти

### «Укладывать на спину»

Ребёнка всегда надо укладывать спать на спину, за исключением тех случаев, когда это противопоказано врачами-педиатрами. Этот метод является одним из ключевых в обеспечении безопасности ребёнка во время сна. Ребёнок не должен засыпать, подпёртый подушками на диване либо в кресле, и не позволяйте никому засыпать, во время присмотра за младенцем.

### Безопасное место

Качественный, устойчивый манеж в вашей спальне — это самое безопасное место для сна младенца в первые шесть месяцев. Содержите его в чистоте и порядке; избегайте пластиковых простыней, подушечек, детских игрушек, детских конвертов, постельных принадлежностей в скатке, а также ленточек и шнуров, в которых ребёнок может запутаться. Матрас должен быть жёстким, плоским, чистым и иметь надёжное водонепроницаемое покрытие, типа ПВХ. Покройте матрас одной чистой простыней и проследите, чтобы между матрасом и боками манежа, не оставалось проёмов, куда младенец мог бы провалиться или застрять.

### Температура

Младенцы подвержены к перегреву, а это известный фактор при СВДС. Старайтесь поддерживать температуру комнаты между 16 и 20 градусами по Цельсию. Избегайте одеял, покрывал и подушек, пока ребёнку не исполнится год. На ребёнке должен быть лёгкий покров одежды либо покрытия, на один слой больше, чем на вас. Никогда не применяйте грелок и

электроодеял и всегда укладывайте ребёнка в положение «ножки в подножие», то есть, чтобы ножки ребёнка были в подножие манежа, с тем, чтобы ребёнок не мог сползти вниз под одеялом. В комнатных условиях, не покрывайте лица младенца.

### Совместный сон в одной кровати

Если вы забираете беспокойного ребёнка с собой в постель, избегайте принимать лекарственные, либо наркотические препараты, включая алкоголь, в результате которых ваш сон становится крепче обычного. Не забывайте, что совместный сон с ребёнком — это уже дополнительное тепло, поэтому если ребёнок уснёт под одеялом, он может перегреться. Имейте в виду, курение, ваше либо вашего партнёра, является дополнительным фактором риска для здоровья вашего ребёнка.

### Чистый воздух

Никогда не позволяйте никому курить рядом с младенцем, и если вы, либо ваш партнёр, курите, вам следует серьёзно подумать о преимуществах отказа от курения. Известно, что табачный дым остаётся в дыхании курильщика на протяжении изрядного времени после того, как он покурил.

### Выходите на контакт

Если ваш ребёнок выглядит нездоровым, либо если у вас есть опасения по безопасности его сна, или риска внезапной смерти в колыбели, незамедлительно обратитесь за медицинской консультацией.



#### Настораживающие признаки

Синдром Внезапной Детской Смерти (SIDS/СВДС), или «смерть в колыбели» — сейчас встречается не так часто. СВДС в основном подвержены младенцы до шести месяцев. Явных настораживающих признаков не существует, поэтому предотвращение имеет критическое значение.



#### Меры

Изучите указанные профилактические меры, и примите все необходимые действия для создания безопасной среды для вашего ребёнка.



#### Воздействие

Проследите за тем, чтобы все лица, осуществляющие уход за вашим ребёнком, были осведомлены о риске «смерти в колыбели», в особенности, если они курят. Если вы не знаете о надлежащих мерах к действию, незамедлительно обратитесь за медицинской консультацией.



#### Предотвращение

Соблюдайте рекомендованные меры предотвращения. Первые шесть месяцев, манеж ребёнка должен стоять у вас в спальне, тогда вам будет легче следить за спальным положением ребёнка и его окружением.



#### Контакты

- Cruse Peterborough (Служба поддержки при потере близких в Питерборо) 01733 348439
- Cruse Bereavement Care (Служба поддержки при потере близких) 0844 477 9400
- NHS Direct (Дежурная Линия Гос. Службы Здравоохранения) 0845 4647
- Ваш участковый врач (GP), акушерка, патронажный медработник, либо Дежурная Линия Службы Здравоохранения
- The Compassionate Friends (организация милосердия при утрате близких) 0845 123 2304

#### Ссылки на сайты

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

# Развод родителей

« Мне было очень нелегко нести свои родительские обязанности во время развода. Всё, чего я хотела, это свернуться в клубок и плакать. Сейчас я знаю, что мне следовало больше уделять времени детям, потому что им тогда пришлось очень трудно. »



## Настораживающие признаки

Говорить плохо о своём партнёре при детях, или ссориться у них на глазах, причинит им только вред. Постарайтесь держать себя в руках, когда говорите им о том, что происходит, так как ваш подход к вещам будет иметь огромное влияние на их будущее. Ребёнок может принять сторону одного из родителей, либо замкнуться в себе и скрытничать.



## Меры

Расскажите ребёнку о том, что произойдёт в семье и как это повлияет на его жизнь. Донесите до сознания ребёнка, что его благополучие имеет большое значение для вас обоих. Прислушивайтесь к переживаниям и желаниям ребёнка.



## Воздействие

Дети часто думают, что разрыв между родителями, это каким-то образом, их вина. Поясните ребёнку, почему вы расходитесь, и что в этом нет никакого его участия. Всегда предоставляйте ему возможность высказаться о своих ощущениях, переживаниях.



## Предотвращение

Если вы расходитесь, либо разводитесь, постарайтесь не травмировать детей, не допустить чтобы они винили в этом себя, не думали, что они нелюбимы. Разговаривайте с детьми, с тем, чтобы они понимали причины вашего развода и как это отразится на них. Убедите их, что вы оба будете делать всё от себя зависимое, чтобы это как можно меньше отразилось на них.



## Контакты

• Talktime (Консультативная служба по проблемам развода) 01733 568281  
• Family Mediation Service (Служба семейного посредничества и примирения) 01733 347353  
• Relate (Консультативная служба по вопросам семейных проблем) 0300 100 1234

- Развод может быть такой же трагедией для ваших детей, как и для вас
- Озвучивание ситуации поможет детям понять предстоящие изменения в их жизни
- Убедите детей, что вы оба, по-прежнему, останетесь их родителями и будете оберегать их и заботиться
- Постарайтесь не убеждать ребёнка принять чью-то сторону

## это не вина ребёнка

Когда распадается семья, страдают все её члены. Тогда как, возможно, вы думаете, что будет милосерднее уберечь детей от всех подробностей, на самом деле, чем яснее ребёнок осознаёт происходящее, тем легче ему с этим справиться.

По возможности, оба родителя должны присутствовать, когда вы объясняете детям, что должно произойти и почему. Постарайтесь не ссориться на глазах у детей и ясно донесите им, что, несмотря на то, что вы будете жить по отдельности, вы оба будете рядом с ними при первой же необходимости. В этот период у детей могут возникнуть смешанные чувства, включая чувство обиды, растерянности, того, что они нелюбимы. Вы, оба, должны быть терпеливы и отзывчивы к их нуждам, также, как к своим.

Дети часто думают, что в разрыве между родителями, каким-то образом, есть их вина и что они совершили что-то неправильное. Они также могут думать, что если отныне они будут вести себя по-другому, вы можете вновь воссоединиться. Им надо дать осознать, что в сложившейся ситуации нет никакой их вины.

Тогда как большинство детей хотят контакта с обоими родителями, иногда, подросток может оценить ситуацию по-своему, и возложить вину разрыва семьи на одного из родителей. Порой, дети принимают сторону одного из родителей. Надо надеяться, что это проходящая стадия, и что после разъяснения всех фактов, хорошие отношения ребёнка с обоими родителями восстановятся.

## Учиться слушать

Делитесь со своими детьми, и будьте внимательны к тому, что они хотят сказать вам. То, как вы ведёте себя в процессе развода, влияет на их благополучие. Старайтесь выводить их на разговор об их отношении к происходящему и включайте их мнение в принятии решений относительно их будущего. Кроме того, что, по их мнению, в какой-то степени, они теряют одного из родителей, возможно, их также пугает перспектива переезда в другое место, или перехода в новую школу, поэтому, ставьте их в известность обо всех предстоящих планах. Несмотря на то, что для вас самих это может быть нелёгкий период в жизни, ваш ребёнок тоже проходит через потерю и боль, поэтому не скрывайте ничего от него, это поможет ему разобраться в своих ощущениях.

## Принятие мер

Если между вами и вашим партнёром не получается диалога, если вы не можете прийти к взаимному соглашению, обратитесь за помощью в местную Службу семейного посредничества и примирения.

Ссылки на сайты [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk) • [www.crusebereavementcare.org.uk](http://www.crusebereavementcare.org.uk) • [www.itsnotyourfault.org](http://www.itsnotyourfault.org)  
[www.justice.gov.uk](http://www.justice.gov.uk)

Адрес электронной почты [talktime@peterboroughfamilymediation.co.uk](mailto:talktime@peterboroughfamilymediation.co.uk)

Более подробную информацию можно найти на веб-сайте Peterborough Council (Местный Совет Питерборо) [www.peterborough.gov.uk](http://www.peterborough.gov.uk) либо [www.pscb.org.uk](http://www.pscb.org.uk)

# Применение силы к ребёнку

« Иногда, когда он меня доведёт, я бываю близок к тому, чтобы отшлёпать его, но не позволяю себе этого делать, потому, что знаю, что это ничего не решит. »



## Настораживающие признаки

Ребёнок вздрагивает, если над ним заносит руку. Применение силы к ребёнку в порыве гнева, и осознание ошибки лишь в ретроспективе. Нанесение ребёнку синяков и ссадин.



## Меры

Если вас беспокоит собственное применение силы к ребёнку, либо чьё-либо ещё, обратитесь за помощью в организацию, приведённые в разделе «Контакты». Если это делает человек, которого вы знаете, предложите ему свою практическую помощь, либо порекомендуйте альтернативные меры.



## Воздействие

Скажите ребёнку, что он перешёл границы дозволенного либо нарушил семейные правила. Поясните причины. Тон вашего голоса и выражение лица могут помочь донести ребёнку сказанное.



## Предотвращение

Определите для себя правило – не поднимать руку на ребёнка. Применяйте другие дисциплинарные методы; учредите чёткие границы дозволенного, и объясните их причины; будьте твёрды и последовательны. Игнорируйте незначительные шалости и поощряйте хорошее поведение (можно использовать систему заслуженных «звёздочек»).



## Контакты

- Обратитесь к своему патронажному медработнику
- Местные детские центры
- NSPCC (Национальное общество предотвращения жестокого обращения с детьми) 0808 800 5000
- Parentline Plus (Служба помощи родителям) 0808 800 2222

- Применение силы к ребёнку не учит его самодисциплине
- Применение силы акцентирует плохое поведение ребёнка
- Дети лучше внимают, когда их поощряют за вещи, заслуживающие похвалы
- Существует много позитивных альтернатив применению силы
- Наказание силой учит детей применению силы к окружающим
- Когда привита самодисциплина, необходимость в наказании силой отпадает

## спорная тема

Ребёнку необходимо привить воспитанность и умение с возрастом контролировать собственное поведение. В этом, родительский пример, в качестве модели для подражания, играет большую роль.

Приучение детей с раннего возраста соблюдать ограничения, и объяснение их причин, прививает в детях самодисциплину. Применение силы, что контролирует их внешне, не даёт долговременного позитивного воздействия. Более того, со временем, для того, чтобы иметь прежнее воздействие, применение силы должно возрастать в своей суровости. И это то, когда зыбкая грань между шлепком и ударом, может быть нарушена.

Вы когда-либо поднимали руку на своего ребёнка? Ответ многих родителей, читающих настоящий текст, будет «да». Каждый родитель, время от времени, испытывает чувство гнева по отношению к своему ребёнку. И именно в такие моменты родитель может поднять руку на своего ребёнка, однако, это лишь средство выплеска эмоций для родителя, а не эффективный метод воздействия на поведение ребёнка.

Несмотря на то, что многие люди поднимают руку на своих детей, это не означает, что это лучший способ наказания или обеспечения хорошего поведения. Странники воздействия силы утверждают, что в долгосрочной перспективе, это не причиняет ущерба ребёнку и что это самая быстродействующая форма наказания. Намного результативнее и безопасней отмечать и вознаграждать позитивное поведение ребёнка, поощряя этим требуемое вам поведение.

Число людей, применяющих силу к детям, снижается, а большинство людей, которые продолжают поднимать руку на детей, делают это потому, что не знают других методов воздействия.

В данной стране родители не имеют права причинять физическую боль своим детям, вне зависимости от личных, этнических либо религиозных оправданий. Случаи жестокого обращения с детьми рассматриваются экспертами по вопросам защиты детей, в целях выяснения, предотвращения и объяснения последствий дальнейшего подобного обращения.

« Я никогда не думала, что можно забеременеть после первого же раза, мама мне об этом ничего не говорила. Я думала, что всё будет нормально, но оказалось не так. Я просто не знаю, что мне теперь делать. »

# Подростковая беременность, сексуальное здоровье и несовершеннолетние родители



## Настораживающие признаки

Подростки не всегда делятся своими проблемами. Дайте им знать, что вы всегда рядом, чтобы выслушать.



## Меры

Если вы подозреваете, что ваш ребёнок живёт половой жизнью, позаботьтесь о том, чтобы он знал, где получить верную информацию. Если вы подозреваете, что ваша дочь может быть беременна, или если она вам об этом сказала, проследите за тем, чтобы она обратилась к врачу.



## Воздействие

Беседуйте с дочерью о противозачаточных средствах. Донесите до сознания сыновей, что беременность – это не только проблема девушки.



## Предотвращение

Проследите за тем, чтобы ваш подросток знал и практиковал безопасный секс, в целях предотвращения нежелательной беременности, а также венерических инфекций.



## Контакты

- Young Persons Clinic (Молодёжная клиника, для лиц моложе 25-ти лет. 10.30-12.30 по субботам) 01733 466601
- Работник по вопросам реинтеграции беременных учащихся школ/несовершеннолетних матерей 01733 863714
- Персональная акушерка (для лиц, моложе 19-ти) 01733 557099
- Персональный патронажный медработник 01733 557099
- Parentline Plus (Служба помощи родителям) 0808 800 2222
- Family Planning Association (Ассоциация сторонников планирования семьи) 0845 310 1334
- British Pregnancy Advisory Service (Британская консультационная служба по вопросам беременности) 0845 730 4030
- NHS Direct (Круглосуточная дежурная линия гос. службы здравоохранения.) 0845 4647
- Ваш доктор

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

- Поднимайте тему секса и взаимоотношений с противоположным полом
- Слово «нет» – это выбор, а также отсрочка секса
- Заводите разговоры на тему секса, даже если это нелегко для вас
- Постарайтесь не осуждать, но вам следует дать ребёнку знать, что вы думаете, что он подвергает себя «риску»
- Дети учатся на примерах. Мир ребёнка складывается из того, что он видит в семье – ваши принципы, культурный уровень, религиозные убеждения, моральные ценности

## предусмотрительное воспитание

Дети и подростки узнают о сексе из журналов, газет и от друзей. Ошибочные сведения подвергают детей риску.

Половое образование – это не разовая беседа. В тех семьях, где родители открыто обсуждают вопросы секса, подростки ждут когда станут старше, прежде чем начать половую жизнь, и скорее всего, будут использовать средства предохранения. Более того, если ваш ребёнок может свободно говорить с вами о сексе и своих эмоциях, ему будет легче обратиться к вам за помощью при необходимости.

Средний возраст первого полового опыта – 16 лет. Вы не сможете долго удерживать подростка от секса, это случится рано или поздно. Расскажите им про секс, зачатие, инфекции, передаваемые половым путём, и способы предохранения.

Для девушек, моложе 18-ти, госпитали и отдельные аптеки предоставляют бесплатные экстренные гормональные контрацептические средства (ЕНС).

### Несовершеннолетние родители

Наведите справки на предмет пособий, полагающихся вашему подростку. Помогайте своему подростку быть хорошим родителем, но предоставляйте им возможность делать это по-своему. По мере возможности, привлекайте несовершеннолетних отцов к разделению родительских обязанностей.

### Как вы можете помочь

После рождения ребёнка, большинство несовершеннолетних родителей возвращаются в

отцовский дом. Некоторые юные родители могут пожелать поднимать своего ребёнка собственными силами, при этом они по-прежнему нуждаются в поддержке родителей.

Если юные родители больше не являются парой, благоприятствуйте тому, чтобы отец видел своего ребёнка, и помогайте молодым родителям совместно принимать решения по поводу их ребёнка.

Будьте им опорой и поддержкой, но давайте им самим принимать решения (если только они не ставят под угрозу жизнь своего ребёнка). Помогайте в силу своих возможностей и следите за тем, чтобы юная мама достаточно питалась и имела возможность поспать, пока спит ребёнок. Вы можете помочь тем, что наведёте справки на предмет местных групп взаимоподдержки, и убедите познакомиться с такими же несовершеннолетними родителями.

### Получение поддержки

Несовершеннолетним родителям предоставляются консультации в вопросах ухода за ребёнком, здорового питания (и здорового кормления ребёнка), оказывается содействие в виде пособий, возможностей для дальнейшего образования, получения профессиональных квалификаций либо работы.

Юные родители, продолжившие своё образование также получают содействие по организации присмотра за ребёнком и оплаты транспортных расходов.

# Переход в среднюю школу

« Переход Лиамы в среднюю школу был очень волнительным событием для него и для нас тоже! Он был не единственным, кому предстояло привыкать к абсолютно новому распорядку, всей семье пришлось перестраиваться на новый лад. »



## НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ

Вашему ребёнку может оказаться нелегко покидать свою начальную школу. Ребёнок может проявлять беспокойство и неуверенность перед большими переменами, вплоть до симуляции недомогания, чтобы избежать школы. Ребёнок может капризничать или плакать. Подобное поведение довольно обычно.



## Меры

Заранее начинайте думать о том, в какую среднюю школу вы хотели бы определить своего ребёнка. Возможно, начальная школа вашего ребёнка будет организовывать посещения местных средних школ. Если этого не будет, постарайтесь сами объездить школы в округе. Не забудьте принимать решение совместно с ребёнком, а не за него.



## Воздействие

Если ваш ребёнок переживает, расскажите ему, что вы чувствовали, когда были в его возрасте. Поясните ему, что это естественные волнения, но все проходят через это. Поговорите со своим ребёнком о грубых отношениях между сверстниками, порой имеющих место в школе. Объясните ему, что это нехорошо, и что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку, если возникнут какие-либо проблемы в этом смысле.



## Предотвращение

Если вы переживаете по поводу перехода своего ребёнка в среднюю школу, постарайтесь не показывать этого ему. Будьте позитивны по поводу волнительных перемен, предстоящих ему. Регулярные и откровенные беседы в семье на предмет грядущих перспектив, помогут ребёнку морально настроиться к следующему этапу в его жизни.



## Контакты

• Parentline Plus (Служба помощи родителям) 0808 800 2222  
• Choice Adviser (Организация по оказанию консультаций по выбору школы) 01733 863679  
• Advisory Centre for Education (ACE) (Консультационный центр по вопросам народного образования) 0808 800 5793

- Переход из начальной школы в среднюю, является большим событием в жизни вашего ребёнка
- Заранее начинайте подбирать школу для своего ребёнка
- Соберите как можно больше информации о новой школе вашего ребёнка
- Это может оказаться нелёгким и для родителей

## переход

Выбор средней школы для ребёнка может оказаться чрезвычайно напряжённым периодом для родителей. Им предстоит искать ответы на многие вопросы и принимать непростые решения.

Начинайте думать об этом, примерно, на 5-ом году начальной школы. Затем, на протяжении осеннего триместра 6-го года, вы получите буклет под названием «Переход в среднюю школу». Соберите как можно больше информации о школах в вашем округе. Посещайте дни открытых дверей, читайте свежие публикации Ofsted (Комитет по стандартам в сфере образования). Разумеется, решение вы должны принимать совместно со своим ребёнком. В какую школу он предпочитает пойти? В школе может не оказаться мест для всех желающих попасть туда. Наведите справки об альтернативах при возникновении подобной ситуации.

Помочь вам в принятии решения может совет и рекомендация Консультанта по выбору школ. После того, как вы приняли решение по выбору школы, вам необходимо заполнить Common Application Form (Единый бланк заявки), это можно сделать либо по интернету, либо на бумаге. Подать заявку необходимо в период осеннего семестра, за год до начала учёбы там вашего ребёнка. Не пропустите дату окончания приёма, иначе вы можете не попасть в школу, которую хотите. Ответ на вашу заявку на предоставление места вашему ребёнку в школе вашего выбора вы получите до 1 марта. Если в месте отказано, у вас есть право опротестовать решение школы.

Переход ребёнка в среднюю школу — это крупная перемена в его жизни. Он привык быть в числе самых старших в своей школе — сейчас он станет в числе самых младших. Всё будет абсолютно новым и всего будет больше. Больше книг, больше учителей, больше домашних заданий.

Переход в среднюю школу может быть волнительным, но и немного пугающим событием для ребёнка, поэтому окажите ему как можно больше поддержки. Проследите за тем, чтобы он знал о всех предстоящих переменах и принимайте решение вместе с ним. Совместное с ребёнком посещение школы до начала учебного года и знакомство с будущими учителями, — пойдёт на пользу. Наведите справки, кто ещё из его сверстников идет в ту же школу, возможно, они могут пойти вместе в первый день?

Перед началом учёбы в средней школе ребёнку потребуется много новых вещей, поэтому постарайтесь подготовиться заранее — предусмотрите униформу (если она принята в той школе), портфель для книг, спортивную форму, канцелярские принадлежности и прочее.

Вы, как родитель, возможно, переживаете за то, как ваш ребёнок привыкнет в кругу новых друзей, как осилит новые предметы, как будет справляться с трудностями подросткового периода. К чувству радости за своего ребёнка, может быть примешано немного грусти, так как ваш ребёнок подрастает, и больше не нуждается в вас так, как раньше — это совершенно естественные эмоции каждого родителя.

« Каждый день я слышу, как плачет соседский ребёнок. Её родители постоянно кричат на неё. Вчера на улице я увидела, как мать девочки ударила её по голове. Возможно это не моё дело, но меня это беспокоит, не знаю, что мне сделать. »

# Есть повод для беспокойства о ребёнке?



## Настораживающие признаки

Признаки жестокого обращения с детьми могут иметь самые различные проявления, от телесных повреждений до изменений в поведении ребёнка. Вы можете сами заметить что-то неладное, либо ребёнок может поделиться с вами тем, что его обижают.



## Меры

Если вы подозреваете, что ребёнок страдает, свяжитесь с Duty Social Worker (дежурным соцработником), либо обратитесь в полицию. Если у вас есть сомнения, позвоните в службы помощи, такие как NSPCC (Нац. общество предотвращения жестокого обращения с детьми), ваш звонок будет конфиденциален.



## Воздействие

Ясно изложите увиденное, либо услышанное вами. По возможности, ведите запись дат, телесных повреждений, а также точного содержания услышанного. Это может вам пригодиться.



## Предотвращение

Примите меры, чтобы ваш ребёнок всегда знал, с кем он может поделиться своими переживаниями, если в этом возникнет необходимость. Внимательно прислушайтесь к своему ребёнку, обращайтесь внимание на любые перемены в нём.



## Контакты

- Referral & Assessment (Служба назначений и аттестаций от органов охраны детства) 01733 864180  
Во внеурочное время 01733 561370
- Полиция Питерборо 0845 456 4564
- NSPCC (Национальное общество предотвращения жестокого обращения с детьми) 0808 800 5000
- Parentline Plus (Служба помощи родителям) 0808 800 2222

- **Защита детей – дело каждого из нас**
- **Ответственность каждого взрослого – сообщать о жестоком обращении с детьми**
- **Если вы заметили причины для беспокойства, попробуйте предложить свою помощь**
- **Если речь идёт о сомнениях на предмет благополучия детей – поделитесь ими**
- **Уведомление властей о своих подозрениях лишь в редких случаях ведёт к изъятию детей**
- **Действуйте незамедлительно – длительное жестокое обращение губительно для детей**

*может не следует вмешиваться не в своё дело?*

Время от времени у всех родителей возникают проблемы, но они могут быть разрешимы с помощью родных и близких.

- Если у кого-либо из вашего окружения возникли трудности, вы можете:
- Выслушать их проблемы.
  - Помочь справиться с ними.
  - Убедить их обратиться за дополнительной помощью.
  - Оказывать содействие присмотром за детьми либо помощью в закупке продуктов.

The Common Assessment Framework (CAF) – Единая Аттестационная Система, это новый метод работы с детьми и юношеством. Он заключается в коммуникации с родителями, детьми и подростками, с целью обеспечения того, что при необходимости, они будут знать свои права. Предназначение CAF – оказание поддержки семьям тогда, когда они в ней нуждаются, а не тогда, когда ситуация уже вышла из под контроля. Любой соцработник, работающий с детьми и семьями, знает о CAF, и с готовностью поможет заполнить вам анкету на получение надлежащей помощи.

Бывают ситуации, когда ребёнку может угрожать опасность и вам необходимо обратиться за помощью. Каждый из нас по-своему реагирует, когда узнаёт либо становится свидетелем, жестокости по отношению к детям. Это может быть чувство вины, ярость или шок. Иногда, реакция людей может помешать оказанию помощи семье, нуждающейся в этом.

Многие люди молчат из-за страха, что:

- Дети пострадают ещё больше.
- Не верят, что что-то можно изменить.
- Думают, что ребёнка заберут.
- Боятся, что та семья может узнать от кого поступил сигнал.
- Донесение может разрушить семью.

В действительности, всегда лучше предпринять действия на ранней стадии, не дожидаясь, пока произойдёт худшее. Ребёнок, подверженный длительному жестокому обращению, всегда вырастает проблемным. Даже если вы думаете, что это был разовый инцидент, у органов соцзащиты возможно уже имеются основания для беспокойства по поводу данного ребёнка. Ваша информация может иметь большую ценность.

Если вы подаёте сигнал в социальные службы, вам надо будет оставить свои данные и сведения о предмете вашего беспокойства. Советуем предварительно записать всё, что вы хотите сообщить, чтобы ничего не упустить.

Сообщение о жестоком обращении с ребёнком чрезвычайно редко приводит к изъятию детей от родителей. Это не входит в задачу Органов по защите Детей и случается крайне редко. Соцработники могут забрать ребёнка у родителей только по распоряжению суда, по факту доказанности серьёзного риска. В критических ситуациях у полиции есть полномочия забрать ребёнка на 72 часа.

## Перечень национальных организаций по оказанию поддержки и содействия

- Ask Brook**  
(Служба по оказанию конфиденциальных консультаций для молодёжи и юношества)  
0800 802 1234  
www.brook.org.uk
- Barnardo's**  
(Благотворительная организация в помощь социально уязвимым детям и юношества)  
020 8550 8822  
www.barnardos.org.uk
- Beatbullying**  
(Благотворительная организация, развернувшая национальную кампанию по искоренению издевательств в среде сверстников)  
www.beatbullying.org
- Beating Eating Disorders**  
(Благотворительная организация в помощь лицам, страдающим нарушением пищевого поведения)  
0845 634 1414  
www.b-eat.co.uk
- Child Accident Prevention Trust**  
(Фонд предотвращения несчастных случаев с детьми)  
020 7608 3828  
www.capt.org.uk
- Child Exploitation and Online Protection (CEOP)**  
(Центр по борьбе с сексуальной эксплуатацией детей)  
www.ceop.gov.uk
- ChildLine**  
(Конфиденциальная линия помощи для детей и юношества)  
0800 1111  
www.childline.org.uk
- Childnet International**  
(Международная некоммерческая организация, выступающая за создание Интернета безопасным местом для детей)  
www.childnet-int.org
- Cry-sis Helpline**  
(Национальная благотворительная организация, в помощь родителям с чрезмерно беспокойными детьми)  
08451 228 669  
www.cry-sis.com
- Drinkline**  
(Линия помощи для лиц, страдающих алкогольной зависимостью и их семей)  
0800 9178282
- Family and Friends of Lesbian and Gays (FFLAG)**  
(Благотворительная организация, оказывающая поддержку родным и близким лиц с гомосексуальной ориентацией)  
0845 652 0311  
www.fflag.org.uk
- Family Planning Association (FPA)**  
(Ассоциация сторонников планирования семьи)  
0845 122 8690  
www.fpa.org.uk
- Family Rights Group**  
(Группа защиты прав родителей)  
0808 801 0366  
www.frg.org.uk
- FRANK**  
(Государственная информационно-просветительная кампания по борьбе с наркоманией)  
0800 77 66 00 www.talktofrank.com
- Kidscape**  
(Благотворительная организация по борьбе с издевательствами в среде сверстников и сексуальным насилием)  
08451 205 204  
www.kidscape.org.uk
- Message Home**  
(Служба по оказанию поддержки, консультаций и содействия тем, кто ушёл из дома)  
0800 700 740  
www.missingpeople.org.uk
- Missing Persons Helpline**  
(Благотворительная организация, оказывающая руку помощи тем, кто ушёл из дома)  
0500 700 700  
www.missingpersons.org
- National Day Nurseries Association**  
(Национальная ассоциация работников сферы детского воспитания)  
01484 40 70 64  
www.ndna.org.uk
- National Domestic Violence Helpline**  
(Линия помощи национальной службы поддержки жертвам бытового насилия)  
0808 2000 247  
www.womensaid.org.uk
- NHS Direct**  
(Дежурная линия государственной службы здравоохранения)  
0845 4647 www.nhsdirect.nhs.uk
- NSPCC**  
(Национальное общество предотвращения жестокого обращения с детьми)  
0808 800 5000  
www.nspcc.org.uk
- One Parent Families/Gingerbread**  
(Благотворительная организация по содействию одиноким родителям)  
0800 018 5026  
www.oneparentfamilies.org.uk
- Parentline Plus**  
(Служба помощи родителям)  
0808 800 2222  
www.parentlineplus.org.uk
- R u thinking?**  
(Консультационная служба для подростков в вопросах сексуальных взаимоотношений и безопасного секса)  
0800 28 29 30  
www.ruthinking.co.uk
- Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)**  
(Королевское общество по предотвращению несчастных случаев)  
0121 248 2000  
www.rospace.co.uk
- YoungMinds**  
(Служба помощи подросткам с проблемами психического здоровья)  
0808 802 5544  
www.youngminds.org.uk

## Перечень местных организаций по оказанию поддержки и содействия

- Attendance Service (Education)**  
(Служба по вопросам школьной посещаемости)  
01733 863684
- Bridgegate Drug**  
(Служба наркопомощи в Бриджгейт)  
01733 314551  
либо бесплатный телефон 0800 2792978
- Childcare Information Service (Peterborough)**  
(Информационная служба по вопросам ухода за детьми. Питерборо)  
0800 2989121
- Choice Helpline**  
(Служба помощи жертвам бытового насилия «Выбор»)  
круглосуточно 0800 5999 818
- Community Alcohol Team**  
(Общественная группа по борьбе с алкоголизмом)  
01733 551575
- Community Drugs Team**  
(Общественная группа по борьбе с наркоманией)  
01733 898385
- Connexions and Young People's Service**  
(Служба по делам молодежи и юношества)  
01733 846500
- Domestic Violence Forum**  
(Форум по вопросам бытового насилия)  
01733 453487
- Drinksense**  
(«Дринксенс» Помощь лицам, страдающим от алкоголизма)  
01733 551575
- NSPCC Hear 2 Help**  
(Линия помощи местного отделения национального общества предотвращения жестокого обращения с детьми)  
0800 085 5478 либо 01733 207620
- Ormiston Community Support**  
(Общественно-социальная поддержка в Ормистон)  
01733 236830
- Полиция Питерборо**  
0845 4564564
- Peterborough Rape Crisis Counselling Group**  
(Группа психологической поддержки пострадавшим от изнасилования. Питерборо)  
01733 843383
- Peterborough Children's Services Referral & Assessment**  
(Служба назначений и аттестаций от органов охраны детства в Питерборо)  
01733 864180  
Во внеурочное время 01733 561370
- Peterborough Women's Aid**  
(Служба поддержки женщин в Питерборо)  
Круглосуточная линия телефонной помощи  
08454 103 123
- Peterborough Women's Aid Outreach Service**  
(Служба социальной помощи женщинам в Питерборо)  
01733 894455
- Peterborough Women's Centre**  
(Женский центр в Питерборо)  
01733 311564  
www.peterboroughwomenscentre.org.uk
- Young Persons Clinic**  
(Молодёжная клиника для лиц моложе 25-ти. По субботам, с 10.30 до 12.30)  
01733 466601

Check the Peterborough Council website for the latest numbers:

**www.peterborough.gov.uk**  
and  
**www.pscb.org.uk**