



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

Peterborough Sprievodca pre bezpečnejšie rodičovstvo



Úvod

Welcome to the Peterborough Safer Parenting Guide.

Účelom tohto jednoduchého sprievodcu je poskytnúť informácie a nápady rodičom a opatrovateľom, ktoré by im mohli pomôcť nájsť cestu cez bludisko problémov.

Vybrané témy obsahujú užitočné tipy a informácie, ako aj miestne a národné kontakty.

Aj keď rodičovstvo môže byť veľmi naplňujúce, každý rodič sa z času na čas stretáva s ťažkosťami, pretože neexistuje perfektný rodič alebo perfektné dieťa.

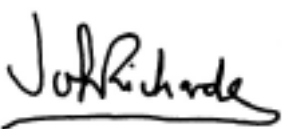
Existujú však niektoré veci, ktoré sa môžu urobiť, aby bolo rodičovstvo o trošku menej stresujúce a o trošku viac odmeňujúce. Tento sprievodca je pre všetkých ľudí, ktorí vychovávajú deti a mladých ľudí; teda pre matky, otcov, starých rodičov a iných rodinných príslušníkov a pre ostatné dospelé osoby, ktoré majú zodpovednosť za výchovu dieťaťa alebo mladého človeka.

Vládna politika je založená na pomoci deťom a mladým ľuďom, aby:

- Boli zdraví
- Boli v bezpečí
- Mali radosť zo života a dosahovali výsledky
- Mali pozitívny prínos
- Dosahovali ekonomický a spoločenský blahobyt

Som si istý, že všetci rodičia si tieto veci pre svoje deti prajú.

Tohto sprievodcu zostavila komisia *Peterborough Safeguarding Children Board* (Komisia ochrany detí v Peterborough) – profesionálne orgány, ktoré spolupracujú pri podpore bezpečnejšieho rodičovstva.



John Richards
Výkonný riaditeľ
Children's Services



Obsah

	Page
 Všetky typy rodičov čo je rodina?	4
 Anti-sociálne správanie keď každý deň je ťažký deň	6
 Babysitting, stráženie dieťaťa a denná starostlivosť ako sa správne rozhodnúť?	8
 Stavebné kamene na podporu dobrého správania pozitívna spätná väzba	10
 Šikanovanie skutočný príbeh	12
 Sexuálne zneužívanie dieťaťa držať ich v bezpečí	14
 Deti nechané osamote zdravý sedliacky rozum a zákon	16
 Deti a mladí ľudia s postihnutím nie ste sami	18
 Depresia a problémy s duševným zdravím ako jednať s neistotami v živote	20
 Zneužitie v domácnosti ako to vplyva na deti?	22
 Netraste s bábätkom rôzne spôsoby ako to zvládnuť	24
 Požívanie drog, alkoholu a látok ako by som vedel?	26
 Poruchy v jedení a sebaublížovanie pochopenie a podpora	28
 Nútené manželstvá vaše právo na výber	30
 Internetová bezpečnosť nová technológia, starý problém	32
 Chýbanie doma a v škole	34
 Pozitívne rodičovstvo a vlastné ocenenie postaraj sa, aby sa cítili dobre	36
 Bezpečnejší spánok zníženie rizika smrti v detskej postielke	38
 Odlúčenie a rozvod nie je to ich chyba	40
 Capnutie veľká debata	42
 Tehotenstvo tínedžerov, sexuálne zdravie a rodičia tínedžeri preventívne rodičovstvo	44
 Prechod ísť ďalej	46
 Obávajú sa o svoje dieťa? mali by ste sa starať o svoje záležitosti?	48
 Nápomocné organizácie	50

// Louise je moja dcéra.
Má desať mesiacov. Som
slobodný otec – je to ťažká práca,
ale našťastie mám podporu
milujúcej rodiny. //

Všetky typy rodičov



VAROVNÉ SIGNÁLY

Zmeny v správaní vášho dieťaťa môžu signalizovať, že dieťa sa cíti neisto v súvislosti s meniacou sa situáciou v rodine. Sledujte pocity vzdoru alebo viny, ak nefunguje váš vzťah s partnerom. Zmeny vo vašom správaní alebo pocitoch môžu tiež priamo vplývať na vaše dieťa.



KONANIE

Porozprávajte sa hneď o akýchkoľvek zmenách v rodinnej situácii – deti rýchlo zachytia "záchvevy" a tak isto môžu vedieť, ak niečo pred nimi tajíte. Hovorte so svojim dieťaťom, keď vzniknú nové situácie. Chodte na veci pomaly a buďte trpezliví.



ČO Povedať

Využite každú príležitosť, aby ste prediskutovali vzťah a rodinu s vašim dieťaťom. Stabilita je pre deti dôležitá, akékoľvek zvláštne by bolo rozloženie vašej rodiny. Utvrdte u nich posolstvo, že sú milované za akýchkoľvek okolností.



PREVENCIA

Zvažujte poradenstvo, mediáciu a podporné agentúry, často môžu pomôcť uvidieť problém pred tým, ako vznikne. Poznajete svoje práva s ohľadom na vašu rolu partnera a rodiča. Hovorte so školou vášho dieťaťa.



KONTAKTY

- Kancelária pre rady občanom v Peterborough 089444 994120
- Podporná skupina druhej generácie starých rodičov 01733 756842
- Rodiny jedného rodiča/Gingerbread 0800 018 5026
- Starostlivosť v situáciách bolestnej straty 0844 477 9400
- Nadácia pre úmrtia detí
- Rodičovská linka plus 0808 800 2222

- **Vaša rodina je jedinečná. Kto je vo Vašej rodine? Ako funguje?**
- **Slobodní rodičia môžu byť mama alebo otec**
- **Rôzni ľudia znášajú zmenu rôznymi spôsobmi**
- **Deti potrebujú stabilitu; zmena v nich môže vzbudiť pocity zvláštnej zraniteľnosti**
- **Na zmeny v rodine sa dlho zvyká – aj starí rodičia, strýkovia a tety!**
- **Akýkoľvek typ rodiny máte, nie ste sami. Ak potrebujete pomoc, kontaktujte sa!**

čo je to rodina?

Neexistuje 'priemerná'rodina – sú rôznych tvarov a veľkostí. Každý typ rodiny má svoje zvláštne výzvy, takže je dôležité pochopiť, ako vaše rodinné rozloženie môže ovplyvňovať vaše dieťa, hlavne keď sa situácia mení.

Keď ste sám

Vyrastať s jedným rodičom môže byť pozitívna skúsenosť, ktorá vedie k blízkemu vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Ak vaše dieťa trávi čas aj s druhým rodičom, je dôležité im pomôcť pochopiť, že obaja ste súčasťou ich života, a že je v poriadku, aby milovali oboch rodičov a necítili sa vinní.

Ako zvládnuť bolestnú stratu

Keď sa vyrovnávame s vlastným smútkom zo straty partnera je niekedy ťažké zvažovať, ako môže reagovať dieťa, keď umrie rodič. Každé dieťa reaguje inak, niektoré sa môže cítiť vinné, že prežilo rodiča, ďalšie bude rozmýšľať o smrti a strate a o tom, kto ešte ho môže 'opustiť'. Trpezlivosť a podpora rodiny a priateľov bude v tomto čase rozhodujúca. Podporné agentúry ako je Cruse majú linku pomoci na podporu rodičov pri vyrovnávaní sa so smrťou a majú na ich web stránke užitočné rady (pozri kontakty).

Rodičia tínedžeri

Ako mladý rodič sa budete stretávať s výzvami navyše. Avšak, každý nový rodič niekedy zápasí s ťažkosťami; takže sa nehanbite požiadať o podporu a radu. Možno bude musieť byť skrátené vaše vzdelanie, ale nevzdávajte sa všetkých svojich plánov do budúcnosti; máte dosť času. Nezapomnite na vlastné potreby a

pokúste sa naďalej užiť si niektoré zážitky s inými tínedžermi.

Nové rodiny

Ak vstúpite do nového vzťahu, každý bude potrebovať čas, aby si zvykol na tvar novej rodiny, hlavne ak váš partner/ka má aj vlastné deti. Zo zmeny sa môžeme cítiť zraniteľní, takže je dôležité zabezpečiť, aby sa každý cítil pohodlne v novej situácii. Chodte na to pomaly a opatrne a pokúste sa situáciu vidieť aj očami druhého a predstavte si pocity a emócie každého v čase tejto zmeny.

Starí rodičia ako rodičia/ noví starí rodičia

Starí rodičia môžu poskytnúť extra pomoc, ktorú uvítame a sú dôležitým spojovacím článkom k rodinnej histórii a zmyslu pre súnalezitosť. Ale možno tiež budú potrebovať pomoc pri prispôbovaní sa novej situácii. Môžu stratiť prístup k veľmi milovaným vnúčatám, keď sa vzťah rozpadne, alebo si musia zvyknúť na nových rodinných členov, keď sa začne nový vzťah. Buďte si vedomí, že starí rodičia môžu mať vlastné zdravotné problémy – nezaťažujte ich za hranicu toho, čo môžu zvládnuť – môžu mať aj iné záväzky.

Kontaktujte sa

Akýkoľvek typ rodiny ste, existuje veľa organizácií, ktoré sú presne zriadené tak, aby vám pomohli vyrovnávať sa s rôznymi druhmi situácií. Nemajte pocit, že musíte zápasiť s ťažkosťami sami. Kontaktujte sa a získajte pomoc, ktorú vy a vaša rodina potrebujete.

Anti-sociálne správanie

// Hoci milujete svoje dieťa, možno vždy nemilujete jeho správanie. Pri tom ako mladí ľudia vyrastajú, testujú svoje a vaše hranice. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Chýbanie zo školy alebo problémy v škole, kradnutie, nevysvetliteľné množstvo peňazí, stretávanie sa so zlými skupinami, užívanie drog a/alebo alkoholu, neslušnosť alebo násilie voči vám alebo iným, to sú všetky znaky správania, ktoré treba riešiť hneď ako je možné.



KONANIE

Hovorte s vašim tínedžerom o jeho správaní, prečo to robí a čo môže byť podniknuté, aby sa to zastavilo. Nemajte pocit, že ste sami. Existujú systémy, ktoré pomôžu vášmu dieťaťu cieľiť smerom s vzdelaniu, školeniu alebo zamestnaniu namiesto ku kriminalite.



ČO Povedať

Pokúste sa neposudzovať, ale vysvetlite, že chcete pomôcť zastaviť toto správanie a že je potrebné, aby ste spolupracovali, možno aj pomoc zvonka, ktorá by ich nasmerovala späť na správnu cestu. Vysvetlite, kam môže toto správanie viesť, ak nebude teraz zastavené.



PREVENCIA

Udržiavanie otvoreného vzťahu a rozprávanie sa s vašim dieťaťom mu pomôžu. Mladí ľudia z podporných rodín menej pravdepodobne páchajú trestné činy. Zaujímajte sa o prácu v škole a podporte aktivity po škole, ako sú šport, umelecké programy alebo kurzy.



KONTAKTY

- Connexions Služby pre mladých ľudí 01733 846500
- Nenúdzová polícia 0845 456 4564
- Bezpečnosť komunity 01733 861480
- Rada pre justíciu mladistvých pre Anglicko a Wales 020 7271 3033

- **Dobré rodičovstvo môže pomôcť správaniu vášho dieťaťa**
- **Prevenca je lepšia ako liečenie**
- **Nátlak od rovesníkov a nuda sú dôvody, ktoré uvádzajú tínedžeri na svoju trestnú činnosť**

keď každý deň je ťažký deň

Anti-sociálne správanie je slovné spojenie, ktoré sa v súčasnosti veľa používa. Existujú rôzne druhy anti-sociálneho správania. Niečo z toho sa môže popisovať len ako dobrá nálada. Dospelí často nedôverujú mladým ľuďom a často si veľmi rýchlo tvoria nesprávny názor. Avšak, niektorí tínedžeri sa správajú tak, že to je veľmi poškodzujúce a strach naháňajúce. Ľudia všetkých vekových skupín majú nárok na život bez strachu.

Aké sú príčiny

Existuje veľa príčin anti-sociálneho správania. Nestabilný rodinný život kvôli násilu alebo rozvodu nepomáha. Ak bývate v oblasti, kde nie je čo robiť a málo rodinných aktivít môžu byť ďalšie príčiny. Nátlak od priateľov tiež môže byť problém, ak majú priateľov, ktorí ich podporujú v tom, aby sa pridali. Aj problémy v škole alebo šikanovanie môže byť faktorom.

Čo môžeme urobiť?

Ako pre rodiča, sú veci, ktoré pomôžu zastaviť to, aby sa vaše dieťa vôbec zúčastnilo na anti-sociálnom správaní:

- Milujúci rodinný domov.
- Riešiť nechcené správanie pri každej príležitosti rovnako, namiesto toho, že raz budeme veľmi prísni a druhý krát pohodiví.
- Podporovanie vášho dieťaťa, aby chodilo do školy, na školenie alebo do práce.
- Vyhnite sa tomu, aby ste boli na svoje dieťa tvrdí, ako násilní alebo zastrašujúci.
- Zaujímajte sa o svoje dieťa.

Kde môžeme získať podporu?

Existuje podpora pre vašu rodinu a vaše dieťa a bude to závisieť na tom, aké vážne správanie je a na ďalších potrebách, ktoré vaše dieťa môže mať. Ohľadne vašich obáv je najlepšie skontaktovať sa so školou, s pracovníkom pre mladistvých alebo s pracovníkom z Connexions, alebo kontaktujte Informácie pre dieťa a rodinu.

Podpora sa rôzni od nájdenia aktivít, ktoré by mohlo vaše dieťa robiť, cez pomoc s problémami v škole alebo s akýmkoľvek problémami duševného zdravia. Ak je správanie vážnejšie, Zmluva prijateľného správania môže vášmu dieťaťu pomôcť rozlíšiť, ktoré správanie je v poriadku a ktoré nie. Na najzávažnejšie problémy bude vyhladaný Príkaz anti-sociálneho správania (ASBO).

Babysitting, stráženie dieťaťa a denná starostlivosť

// Keď bol Evan bábätko, bola som rada, že som strávila čas hľadaním správnej opatrovateľky. Teraz keď má sedem, som tak isto opatrná pri návštevách a diskusiách v jeho klube po škole. To znamená, že teraz môžem pracovať celý deň a viem, že jeho potreby sú naplnené a že je na bezpečnom mieste. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Deti nie sú vždy schopné povedať vám o tom, že niečo nie je v poriadku, takže si všímajte zmeny v ich nálade, správaní a fyzickom vzhľade.



KONANIE

Hovorte okamžite so zodpovednou osobou o vašich obavách. Ak máte vážne obavy ohľadne bezpečnosti vášho dieťaťa, hneď dieťa premiestnite a kontaktujte Odporúčenie a hodnotenie a Ofsted.



ČO POVEDAŤ

Povedzte vášmu dieťaťu, kto sa o neho bude starať, kam ide, na ako dlho a koho má žiadať o svoje denné potreby. Zistíte, z čoho pozostáva typický deň alebo sedenie. Buďte pripravený pýtať sa veľa otázok o vašich pravidlách, ako žiadne capnutie. Vždy nechajte kontaktné číslo pre núdzové prípady.



PREVENCIA

Pred tým, ako necháte dieťa v starostlivosti opatrovateľky, sa uistite, že ste s ňou spokojný. Hovorte s inými, ktorí použili konkrétnu službu starostlivosti o deti. Hľadajte školených a skúsených opatrovateľov. Navštívte miesto, kde sa budú o vaše dieťa starať a hľadajte zaujaté a pohodové deti. Skontrolujte si, ako budete informovaný o tom, ako sa darí vášmu dieťaťu a v núdzovom prípade.



KONTAKTY

- Informačná služba starostlivosti o deti 0800 298 9121
- Kráľovská spoločnosť pre prevenciu nehôd (RoSPA) 0121 248 2000
- NSPCC 0808 800 5000
- Ofsted 08456 404045
- Štátne združenie pre stráženie detí 0800 169 4486
- Rodiny jedného rodiča 0800 018 5026

- **Deti svoju bezpečnosť zverujú do rúk svojim rodičom**
- **Vaše dieťa má nárok na starostlivosť, ktorá je bez ujmy**
- **Uistite sa, aby vaše dieťa dostalo starostlivosť najlepšej kvality**
- **Vyberajte si opatrovateľku starostlivo**
- **Vyhňte sa tomu, aby ste nechali vaše dieťa s niekým, kto má menej ako 16 rokov**
- **Zabezpečte, aby ste opatrovateľku mohli kontaktovať v núdzovom prípade**

ako si správne vybrať?

Ako rodič ste často najlepším posudzovateľom toho, či daná služba starostlivosti o dieťa bude vyhovovať vášmu dieťaťu.

Keď nechávate vaše dieťa v starostlivosti iných, mali by ste skontrolovať či: sú jeho potreby naplnené; či je jeho kultúrne zázemie pochopené; či tam bude spokojné; či často prichádza rovnaká skupina detí, takže sa môže skamarátiť; či čas jedál je pohodový a zábavný; či má čo robiť a či je to starostlivo naplánované.

Uistite sa, že vaše dieťa nechávate na bezpečnom mieste a že sa o neho stará dobre vyškolený a skúsený opatrovateľ. Tiež budete chcieť byť zainteresovaný a vedieť, čo vaše dieťa robí každý deň.

Hlavné typy starostlivosti o deti, ktoré sú k dispozícii, sú:

Strážcovia detí sa zvyčajne starajú o deti u nich doma. Reguluje a kontroluje ich Ofsted. Strážcovia detí sú často flexibilní ohľadne hodín, v ktorých pracujú, a budú sa starať o vaše dieťa s množstvom zábavy a učenia sa.

Denné škôlky sú pre deti mladšie ako 5 rokov a na dĺžku pracovného dňa. Prevádzkovať ich môžu sociálne služby, dobrovoľné organizácie, súkromné spoločnosti, jednotlivci, obchodné alebo komunitné skupiny. Reguluje a kontroluje ich Ofsted.

Predškolské detské krúžky sú pre deti vo veku od dva a pol roka do štyroch rokov. Sedenia trvajú dve až tri hodiny. Väčšinu z nich prevádzkujú skupiny rodičov s jedným alebo dvoma platenými zamestnancami.

Mimoškolské kluby poskytujú hru a starostlivosť pre deti školského veku pred a po škole. Existujú ranné kluby, kluby po škole a programy počas prázdnin. Raz do roka ich kontroluje Ofsted.

Babysitting (dozerenie na dieťa)

Ako rodičia ste zodpovední za bezpečnosť a blaho vášho dieťaťa.

Ako dôsledok toho je dôležité, aby ste si starostlivo premysleli, s ktorou osobou necháte svoje dieťa, či už ide o cudzieho človeka, blízkeho príbuzného alebo priateľa.

Opatrovatelia nepotrebujú kvalifikáciu alebo osvedčenie na starostlivosť o deti. Takže hoci kto môže inzerovať svoje služby ako opatrovateľ. NSPCC odporúča, aby minimálny vek opatrovateľa bol 16 rokov. To je podložené myšlienkou, že 16-roční a starší si sú oveľa viac uvedomujú potenciálne nebezpečenstvá a riziká a vedia vyhľadať pomoc rýchlo, ak je to potrebné.

Dobry opatrovateľ bude mať často dobré meno vo vašom okolí a môže byť odporučený priateľom alebo susedom. Avšak je podstatné, aby ste sa s budúcim opatrovateľom stretli osobne pred tým, ako sa rozhodnete nechať vaše dieťa v jeho starostlivosti.

// Vyhreším Toma, ak je neposlušný, ale nerád ho príliš kritizujem. Zraňujúce poznámky môžu poškodiť jeho sebavedomie. Myslím, že je lepšie vyzdvihnúť jeho dobré správanie – vtedy sa chce pre mňa dobre správať. //

Stavebné kamene na podporu dobrého správania

- Rodičia majú dôležitú úlohu naučiť ich deti, ako byť dobrým človekom
- Malé deti potrebujú rodičovský súhlas, takže detstvo je vhodným časom, kedy ich naučiť pozitívnemu správaniu
- Používajte pozitívnu spätnú väzbu na vybudovanie sebaúcty vášho dieťaťa
- Keď chváľte vaše dieťa, vysvetlite mu prečo presne vás potešilo
- Deti sú šťastnejšie, ak majú pravidlá, ktorých sa držia
- Použite aj hru, keď učíte vaše dieťa dobrému správaniu

pozitívna spätná väzba

Keď sa vaše dieťa rozvíja a začína skúmať svet okolo seba, každý deň sa učí nové veci. To robí detstvo tak vzrušujúcim obdobím.

Ako rodič máte dôležitú úlohu, keďže vy deti učíte hodnotám a presvedčeniam. Začnite s tým, keď je dieťa malé a uvidíte, že vaša náročná práca sa vám vyplatí v budúcnosti, keď vyrastie na šťastného tínejdžera.

Detstvo je dobrým časom, kedy učiť deti dobrému správaniu, pretože vás ctia a chcú s vami byť v úzkom vzťahu. To sa mení, keď sa stávajú tínejdžermi, vtedy sa budú pravdepodobne viac spoliehať na priateľov.

Použitie pozitívnej spätnej väzby je výborný nápad. To znamená veľa chváliť a tak budovať sebaúctu vášho dieťaťa a hovoriť o jeho silných nie slabých stránkach. Váš názor na vaše dieťa má obrovský vplyv na to, čo si o sebe myslí, a tak, ak ste príliš kritický, môže to poškodiť sebavedomie.

Keď vaše dieťa urobí niečo dobré, pochváľte ho a vysvetlite mu prečo. Takže namiesto toho, že povieť "dobré dievčatko", keď si odložila hračky, povedzte "si dobré dievčatko za to, že si si odložila hračky a pomohla mi." Vaše dieťa bude vidieť hodnotu dobrého správania.

Tiež môžete použiť pozitívnu spätnú väzbu, aj keď sa dieťa nespráva dobre. To neznamená, že mu kúpite sladkosti, keď je neposlušné, ale vyjadrite sa jasne, že sa vám nepáči jeho správanie nie on. Napríklad, namiesto toho, že povieť "si veľmi neposlušné dieťa" ak urobil niečo zlé, pokúste sa povedať "to bola veľmi neslušná vec, čo si urobil". Takto sa vaše dieťa nebude cítiť ako zlý človek a bude vedieť, že je v jeho moci zmeniť svoje správanie.

Je na vás, aby ste určili pravidlá a hranice v živote vášho dieťaťa – väčšina detí je šťastnejších, ak žijú podľa pravidiel. Vždy buďte konzistentní ohľadne hraníc. Napríklad, nevyhrešte dieťa za skákanie po stole v jednom momente a v druhom momente ho to necháte robiť. Pravidlá tiež lepšie fungujú, ak vaše dieťa vie, prečo existujú.

Ďalší spôsob, ako zabezpečiť, že vaše dieťa vyrastá šťastné a sebaisté, je baviť sa s ním. Moderný život je často tak rušný, že veľa rodičov nemá čas sadnúť si s dieťaťom a stráviť čas hrou s ním.

Hra je dôležitá, lebo pomáha vášmu dieťaťu, aby sa dobre cítilo. Zároveň vaše dieťa je rado, keď má s vami úzky vzťah. Zabávať sa s vašim dieťaťom je tak isto dôležité ako ich vlastní priatelia a hobby.



VAROVNÉ SIGNÁLY

Je sebaúcta vášho dieťaťa nízka? Hovorí veci ako 'som sprostý' alebo 'nikdy to nebudem vedieť dobre spraviť'? Ak áno, jeho sebavedomie bolo nejakým spôsobom poškodené.



KONANIE

To čo hovoríte vášmu dieťaťu, alebo ako s ním jednáte, môže ohromne ovplyvniť jeho správanie, keď vyrastá. Vytvorte si s ním dobrý vzťah pred tým, ako dosiahne vek dospelovania.



ČO POVEDAŤ

Pochváľte vaše dieťa, keď je dobré. Keď urobí niečo zložité, povedzte mu "vynikajúco, podarilo sa ti to, aj keď to bolo ťažké." Nestrácajte nervy, keď vychovávate svoje dieťa a povedzte jasne, že ste nespokojný s jeho správaním a nie s ním ako s človekom.



PREVENCIA

Zlému správaniu, keď bude dieťa staršie, môžete predísť tak, že teraz urobíte ťažkú prácu – naozaj sa to oplatí!



KONTAKTY

- Connexions Služby pre mladých ľudí 01733 846500
- Nenúdzová polícia 0845 456 4564
- Váš zdravotnícky návštevník alebo lekár
- Rodičovská linka plus 0808 800 2222
- Rada pre justíciu mladistvých pre Anglicko a Wales 020 7271 3033

WEB STRÁNKY www.connexions-direct.com • www.parentlineplus.org.uk • www.yjb.gov.uk

E-MAIL Youth Justice Board for England and Wales: enquiries@yjb.gov.uk

Viac informácií nájdete na web stránke mestského úradu v Peterborough www.peterborough.gov.uk alebo www.pscb.org.uk

Šikanovanie

„ Stáva sa to väčšinu dní. Volajú ma smradlavý a tučný. Včera ma znovu donútili, aby som im dal peniaze. Sú v tej istej triede a vždy sa na mne smejú. Povedali mi, že ak o tom poviem, bude to desaťkrát horšie. Niekedy nechodím do školy, už to nemôžem vydržať. „



VAROVNÉ SIGNÁLY

Utekánie, chýbanie zo školy, iné ťažkosti s učením a správaním bez jasného dôvodu. Vaše dieťa má poranenia bez uskutočniteľného vysvetlenia.



KONANIE

Navštívte niekoho v škole kvôli podpore a konaniu. Ak sa šikanovanie deje mimo školy, zväzťe skontaktovať rodinu šikanujúceho dieťaťa a pokúste sa nájsť spôsob, ako spolu situáciu vyriešiť.



ČO POVEDAŤ

Povedzte vášmu dieťaťu, aby odmietlo znášať šikanovanie, aby odišlo preč, povedalo o tom dospelému alebo priateľovi a aby sa vyhlo bitke. Počúvajte svoje dieťa, upokojte ho buďte mu na blízku.



PREVENIA

Hovorte so svojim dieťaťom o jeho školskom dni. Učte vaše dieťa, aby si vážilo iných od útleho veku. Učte vaše dieťa tomu, že predsudky a šikanovanie sú neprijateľné.



KONTAKTY

• Connexions Služby pre mladých ľudí
01733 846500
• Kidscape
08451 205 204
• Linka pre deti
0800 1111
• NSPCC 0808 800 5000

- **Deti majú právo na to, aby im nebolo ublížené**
- **Šikanovanie je neprijateľné**
- **Šikanovanie sa môže stať ktorémukolvek dieťaťu v ktoromkoľvek veku**
- **Konajte hneď, ak si myslíte, že vaše dieťa šikanujú**
- **Deti potrebujú spôsoby na svoju ochranu a na hľadanie pomoci**
- **Poradte svojmu dieťaťu, aby utekalo, kričalo a povedalo**

skutočný príbeh

Šikanovanie je zastrašujúca skúsenosť. Môže izolovať a poškodiť sebavedomie mladej osoby. Niektoré pretrvávajúce šikanovanie môže mať dlhodobý negatívny dopad na deti, vedúc k depresii alebo aj k samovražedným myšlienkam a činom.

Školský čas je čas, kedy je vplyv iných detí veľmi dôležitý a zapadnutie do kolektívu je podstatné. Ak si o deťoch z nejakého dôvodu myslia, že sú iné, môžu si ich vybrať a šikanovať ich. Je to smutné, ale stále žijeme v spoločnosti, v ktorej ak je niekto iný, môže to znamenať výsmech alebo šikanovanie (často kopírované po rodičoch), a to zaisťuje, že predsudky budú pokračovať do ďalšej generácie. Je dôležité byť ostrážitý voči možnosti šikanovania a uistite sa, že poznáte prezrádzajúce signály.

Možno si myslíte, že je nepravdepodobné že vaše dieťa je šikanované, ale realita je taká, že šikanovanie sa môže stať kedykoľvek ktorémukolvek dieťaťu.

Šikani, ktorí kontinuálne zraňujú iné deti, tiež potrebujú podporu a pomoc. Možno prežili svoje vlastné ťažkosti doma, čo ich viedlo k ich činom. Nahlásenie obáv im môže tiež pomôcť získať pomoc.

- Šikanovanie sa môže stať hocikde, ale najčastejšie sa stáva v škole.
- Šikanovanie môže mať mnoho podob, od slovného zneužitia po fyzický útok.
- Šikanovanie je opakované zneužitie dieťaťa jedným alebo niekoľkými ľuďmi.
- Šikani nie sú vždy starší od tých, koho zraňujú.
- Väčšina šikanovania je robená deťmi, ktoré sú v rovnakom veku ako obeť.

Ak vám vaše dieťa povie o priateľovi alebo inom dieťaťu, ktoré je šikanované – počúvajte pozorne a berte to vážne. Toto dieťa možno nebude schopné za seba povedať, čo sa deje.

V dnešnej dobe sa od všetkých škôl požaduje, aby mali politiku proti šikanovaniu. Avšak, konanie školy samotnej nemôže zaručiť úspech, a preto je dôležité, aby školy a rodičia spolupracovali.

// Prvýkrát, keď ma to prinútil urobiť, cítila som sa strašne, ale bol ku mne naozaj milý, hovorí, že je môj dôverný priateľ. Nemám to nikomu povedať, je to tajnosť – alebo sa mi niečo zlé stane. Myslím, že mama by bola na mňa nahnevaná alebo rozrušená, keby som jej to povedala. //

Sexuálne zneužívanie dieťaťa



VAROVNÉ SIGNÁLY

Zmeny v správaní alebo v nálade, nevhodná sexuálna aktivita, poruchy spánku, pocikaná alebo zašpinená posteľ, nevysvetlené stopy, problémy v škole, stratenie sa, sebaublíženie. Nepriame návody, ako napr. pýtanie sa na sexuálne skúsenosti, nechávanie pornografického materiálu, denníkov alebo listov tam, kde ich možno nájsť.



KONANIE

Ak sa vám dieťa zverí, podporte ho. Povedzte to sociálnym službám alebo iným náležitým organizáciám. Ak si myslíte, že vaše dieťa bolo fyzicky zranené, vyhľadajte lekársku pomoc. Hovorte s vaším dieťaťom o tom, čo sa deje.



ČO Povedať

Je dôležité, aby vaše dieťa cítilo, že veríte tomu, čo vám rozpráva. Vyjadrite sa jasne, že to bolo správne, že vám povedalo o tom, čo sa stalo, a že ho budete ochraňovať pred ďalším ublížením.



PREVENCIA

Vedzte, kde je vaše dieťa; dobre poznajte jeho priateľov a denné aktivity. Naučte vaše dieťa, aby dôverovalo svojim pocitom a uistite ho, že má právo povedať NIE, keď cíti, že je niečo nesprávne. Počúvajte pozorne, aké strachy má vaše dieťa a podporte ho.



KONTAKTY

- Tím pre odporúčenie a hodnotenie 01733 864180
- NSPCC 0808 800 5000
- Rodičovská linka plus 0808 800 2222
- Zneužívanie dieťaťa a centrum ochrany online 0808 800 2222

- Často začína so zjavne nevinnou aktivitou
- Zneužívanie dieťaťa má ničivý dopad na deti, aj fyzicky aj duševne
- Vykorisťovateľki dospelí sú veľmi rafinovaní a dobre vytrénovaní v tom, ako nadviazať kontakt s deťmi
- Kým deti sú zvyčajne zneužívané ľuďmi, ktorých poznajú, opatrovatelia by si mali byť vedomí, že si ich môže vybrať cudzí človek
- Deti často nehovoria o incidentoch sexuálneho vykorisťovania
- Budte citliví voči zmenám v správaní vášho dieťaťa. Je to na všímavom dospelom, aby rozpoznal znaky sexuálneho zneužívania
- Je dôležité, aby vaše dieťa cítilo, že veríte tomu, čo vám rozpráva. Pomôžte a podporte vaše dieťa v každom prípade.

udržujte ich v bezpečí

Sexuálne zneužívanie má mnoho podôb, vrátane detskej prostitúcie, detskej pronografie a pornografie na internete. Veľká väčšina detí sa v tom nezainteresuje dobrovoľne, sú donútené, nalákané alebo sú úplne zúfalé. Je to smutné, deti sú niekedy zneužívané ľuďmi, ktorých poznajú v rámci vlastnej rodiny alebo širšieho okruhu. Ako rodič musíte vedieť rozpoznať, že vaše dieťa môže byť obeťou detskej pornografie alebo akejkoľvek inej formy sexuálneho zneužívania.

Detská pornografia má na deti ničivý dopad, aj na tie, ktoré sú zneužívané v samotných obrázkoch, aj na tie, ktoré to pozerajú. Vykorisťujúci dospelí budú podporovať deti v tom, aby pozerali detskú pornografiu, čo vedie k tomu, že pornografické akty berú ako prijateľné a normálne. Takéto prijatie ich robí ovplyvniteľnejšími v tom, aby sa v budúcnosti stali predmetom sexuálnej aktivity.

Detská pronografia kladie zobrazené deti do extrémne škodlivej situácie, aj sexuálne aj fyzicky. Vytvára to v dieťaťu pocit hamby a viny a strachu, že rodina a priatelia to môžu zistiť a viniť ho. Tento strach často sťažuje zneužívanému dieťaťu svedectvo proti zneužívateľovi na súde.

Zabrániť deťom, aby boli fotené alebo portrétované ako predmety pornografie, je zložité. Pretože zneužívatelia nemajú žiadne charakteristiky, podľa ktorých by ich rozpoznali, je ťažké varovať deti pred tým, ako vyzerať a kto je zneužívateľ. Ale môžete varovať deti pred abnormálnymi činmi zneužívateľov a uistite sa, že deti vedia, že majú právo povedať NIE.

Detské prostitútky sú obeťami sexuálneho zneužívania. Bohužiaľ, tieto obeť sa často stávajú páchatelmi, keďže aby sa užívali, alebo unikli zo života, ktorý vedú, zainterujú sa v drogách a málo závažnej kriminalite.

Zneužívanie detí po internete je teraz tiež veľkým problémom. Pamätajte, že pri tom, ako sa vy alebo vaše dieťa pohybuje po internete, necháivate o sebe informácie. Staňte sa znalými počítača a dozvedte sa, aké služby vaše dieťa používa. Stanovte si u vášho dieťaťa nejaké pravidlá internetovej bezpečnosti.

Mali by ste si byť vedomí ukazovateľov sexuálneho a fyzického zneužívania a vykorisťovania, ako sú tie uvedené pod 'varovnými signálmi'. Samozrejme, môže existovať aj iné vysvetlenie, ale je dôležité, aby ste pomohli vášmu dieťaťu bez ohľadu na to, aká je príčina symptómov jeho správania. Napríklad, môžete si všimnúť alebo mať obavy, ak má vaše dieťa vzťah so staršou osobou (ktorú popisuje ako priateľa, či už je to muž alebo žena) a/alebo ak má časté absencie z domu alebo zo školy.

Miestna polícia a sociálne služby majú malé špecializované tímy, ktoré sú špeciálne vyškolené na vylúsk detí so súhlasom ich rodičov.

Deti nechané osamote

// Keď moja mama ide von, zamknem dvere odvnútra a ona zakričí zbohom cez schránku na listy. Nechám si zapálené svetlá pre prípad, ak by sa niekto pokúšal dostať dnu. Zvyčajne prichádza domov v noci, keď spím. //

- Nikdy nenechávajte malé dieťa osamote
- Deti do 13 rokov by nemali byť nechané osamote
- Deti nie sú pripravené na takéto množstvo zodpovednosti
- Keď necháte dieťa osamote, kladiete ho do rizika ublíženia
- Môže to byť skúsenosť vyvolávajúca pocit osamelosti a strach
- Naplánujte si, koho môžete kontaktovať na núdzovú starostlivosť

zdravý sedliacky rozum a zákon

Ak dieťa nie je pripravené na to, aby bolo nechané osamote, môže to byť smutná, strach a pocit osamelosti vyvolávajúca a nebezpečná skúsenosť. Existuje veľa možných rizík, aj fyzických aj emocionálnych, ktoré môžu ovplyvniť vaše dieťa negatívnym spôsobom.

Navyše, množstvo zodpovednosti, ktoré je uložené na dieťa, aby sa o seba postaralo, aby nejako zvládlo čokoľvek, čo sa môže stať, je pre mladšie dieťa nemožné. Oni hovoria, že im nevadí, že sú nechané osamote a môže to byť pre nich zo začiatku vzrušujúce, ale oni si nemôžu plne uvedomovať možné riziká a ako ich zvládnuť.

Aj relatívne bežné veci, ktoré sa dejú v živote, ako sú hlad, búrka, zvoniaci telefón, alebo že niekto príde k vchodovým dverám, môžu spôsobiť problémy. Môže sa vyskytnúť nehoda, môže sa cítiť zle, alebo môže vypadnúť elektrina a toto nie sú problémy, ktoré môže riešiť dieťa.

Vo vnútorných mestských častiach je zriedka možné, ak je vôbec možné nechať dieťa osamote a predpokladať, že niekto na neho dá pozor, ak bude treba, ako to môže byť v niektorých komunitách a kultúrach.

Ak sú polícia a/alebo sociálne služby upozornené, môžu podniknúť kroky, ak si myslia, že dieťa je zanedbané tým, že je nechané osamote. Zanedbanie vzniká, keď rodič alebo opatrovateľ nie je schopný naplniť základné potreby dieťaťa na potravu, ubytovanie, bezpečnosť, pozornosť alebo ochranu pred vystavením sa nebezpečenstvu.

NSPCC vydalo smernice, v ktorých informujú, že deti do 13 rokov by nemali byť nechané osamote. Zatiaľ čo toto odporúčenie nemá silu zákona, je navrhované ako dobrá prax. Deti do tohto veku nemajú zrelosť, aby zvládli zodpovednosť toho, že sú nechané osamote a toto môže byť pravdou hlavne vtedy, keď sú postihnuté fyzicky alebo majú poruchu v učení.

Keď mladé osoby dosahujú dospelosť, nechať ich osamote po škole, večer alebo počas dňa už menej naháňa obavy, ak sú pripravené a vedomé si toho, čo majú robiť, keď sa boja, alebo keď niečo potrebujú. Takže na toto je potrebná príprava. Ak má vaše dieťa 13 rokov alebo viac a máte pocit, že je zrelé a schopné to riešiť, je dôležité, aby vedeli, kde ste a koho majú kontaktovať v núdzi.



VAROVNÉ SIGNÁLY

Rodičia, ktorí majú obmedzenú podporu. Dieťa, ktoré často vidieť von a samé na dlhší čas. Dohodnutá starostlivosť o deti, ktorá sa stále ruší alebo kazí.



KONANIE

Ak existuje priame riziko ublíženia, volajte políciu.



ČO POVEDAŤ

Ak sa obávate o dieťa nechané osamote, hovorte s rodičom, zdravotníckym návštevníkom, učiteľom alebo sociálnym pracovníkom.



PREVENCIA

Rozmýšľajte o spoločnom varovaní dieťaťa (babysittingu) a prediskutujte to so susedmi, priateľmi alebo ďalšími rodičmi, s ktorými máte kontakt. Zistite si informácie o kluboch po škole a prázdninových programoch.



KONTAKTY

- Služby pre deti v Peterborough, odporúčenie a hodnotenie 01733 864180
- Mimo pracovných hodín 01733 561370
- Polícia v Peterborough 0845 456 4564
- NSPCC 0800 800 5000
- Rodiny jedného rodiča/Gingerbread 0800 018 4318
- Skupina pre rodinné práva 0800 731 1696

Deti a mladí ľudia s postihnutím

- Vaše dieťa je chránené Zákomom o diskriminácii postihnutých
- Na pomoc je tu štát, miestny orgán, vzdelávacie a zdravotnícke inštitúcie
- Možno môžete dostať finančnú pomoc na starostlivosť o vaše dieťa
- Sú tu aj podporné skupiny, rodičovské skupiny a ďalšie organizácie, ktoré vám to pomôžu zvládnuť

nie ste sami

Ak má vaše dieťa postihnutie, budúcnosť sa vám môže javiť ako skľučujúci zápas, nie len pre neho ale aj pre vás. Pamätajte si, vy a vaše dieťa nie ste sami. Štát, miestny orgán, zdravotnícke a vzdelávacie inštitúcie poskytujú širokú škálu príspevkov, možností, podporu a rady pre postihnuté deti a ich opatrovateľov.

Zákonná ochrana

Vaše dieťa je špeciálne chránené zákonom. Zákon o diskriminácii postihnutých ustanovuje nezákonným menej priaznivé jednanie s postihnutými ľuďmi ako s inými ľuďmi kvôli ich postihnutiu pre všetkých poskytovateľov služieb (vrátane škôl, podnikov a organizácií). Tiež od nich požaduje, aby urobili primerané úpravy tak, aby ich služby boli prístupné postihnutým ľuďom.

Zdravie

Od začiatku je tu pre vás váš všeobecný lekár a miestna zdravotnícka služba. Poskytnú vám pomoc a rady, ktoré budete potrebovať na zistenie a posúdenie postihnutia vášho dieťaťa. Pomôžu vám naplánovať liečenie, terapiu, vybavenie a pretrvávajúcu lekársku starostlivosť, ktoré môže vaše dieťa potrebovať.

Príspevky

Existuje niekoľko špecifických príspevkov, ktoré by ste mohli dostať na pomoc s nákladmi na starostlivosť o vaše dieťa. Tieto zahŕňajú príspevok v postihnutí, príspevok opatrovateľa, pomoc s dodatočnými nákladmi na bývanie a systém modrej visačky opatrovateľa.

A nezabudnite na bezplatné zubné ošetrovanie a predpisy; pomoc s nákladmi na okuliare a v niektorých prípadoch cestovné do nemocnice, školské jedlá a dokonca oslobodenie od cestnej dane.

Vzdelanie

V závislosti na type postihnutia, vaše dieťa môže mať najväčší úžitok z návštevy špeciálnej školy – prostredie špecificky vytvorené tak, aby zodpovedalo jeho vzdelávacím potrebám. Alebo môže vaše dieťa dostať podporu navyše, ktorú požaduje, prostredníctvom opatrení o špeciálnych potrebách, ktoré sú k dispozícii v škole hlavného prúdu. Vaša vzdelávacia inštitúcia a poskytovatelia zdravotníckej služby vám pomôžu zhodnotiť špeciálne vzdelávacie potreby vášho dieťaťa a odporúča najvhodnejší spôsob ich vzdelania.

Podpora navyše

Váš miestny orgán vám a vášmu dieťaťu môže poskytnúť podporu navyše. To môže zahŕňať špeciálne vybavenie na voľný čas, prázdniny, krátke dovolenky a veľa ďalších služieb pre konkrétne potreby. Tiež existuje veľa miestnych, národných a medzinárodných organizácií a dobrovoľných organizácií, ktoré sú špeciálne zriadené tak, aby poskytovali ďalšiu pomoc, rady a podporu ľuďom ako ste vy.

Kontaktujte sa

Nižšie je uvedený zoznam kontaktov, ktoré vám môžu byť užitočné. Nie ste sami, takže sa dnes skontaktujte a získajte podporu, ktorú potrebujete.

// Keď som zistila, že Josie je postihnutá, nevedela som, ako to zvládnam.

Nemyslela som si, že to budem schopná zvládnuť sama.

Čoskoro som zistila, že nemusím. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Postihnutia niektorých detí sú diagnostikované dosť skoro. Iné sa objavia neskôr, alebo sa stanú náhle. Ak si myslíte, že vaše dieťa má nejakú formu postihnutia, kontaktujte svojho zdravotníckeho návštevníka alebo všeobecného lekára, aby ste získali radu.



KONANIE

Nemyslite si, že to musíte urobiť sami. Získajte o stave vášho dieťaťa čo najviac informácií. Zistite, aké služby, podpora, príspevky a rady sú k dispozícii a skontaktujte sa.



ČO POVEDAŤ

Existuje veľa organizácií, ktoré sú špeciálne zriadené tak, aby podporili a poskytli rady rodičom postihnutých detí. Sú tu aj iní ako vy.



PREVENCIA

Nemôžete zabrániť stavu vášho dieťaťa. Ale môžete minimalizovať postihnutie, ktoré prežíva tým, že zabezpečíte, že dostane najlepšiu možnú podporu a tým, že si budete pamätať, že má práva.



KONTAKTY

- Register postihnutých detí a mladých ľudí 01733 863687
- Služby detských integrovaných postihnutých (CIDS) odporúčenia 01733 864180
- Crossroads 01733 230463
- Partnerstvo rodičov 01733 342683

Depresia a problémy s duševným zdravím

// Zo začiatku som si myslela, že je iba náladový týnedžer. Ale po čase som si uvedomila, že niečo nie je v poriadku. V súčasnosti využívam služby poradenstva – je to pomalé, ale dúfam, že sa z tejto strašnej čiernej diery dostane. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Nespavosť, výkyvy nálady, poruchy jedenia, nezáujem o vlastný vzhľad, odpútavanie sa od priateľov a koníčkov, zostávanie vo vlastnej izbe, plač, nie príliš dobré výsledky v škole, problémy s prácou alebo sebakritickosť.



ČO ROBIŤ

Ak si myslíte, že vaše dieťa trpí depresiou, porozprávajte sa s ním a zistíte, či mu môžete nejakú pomoc. Budte trpezliví a chápaní – to, čo sa vám môže zdať ako malý problém, pre mladého človeka môže byť príliš veľa. Porozprávajte sa so svojim lekárom, ak je treba, aká liečba (napríklad poradenstvo) by mohla pomôcť. Mali by ste sa porozprávať aj so zástupcami školy, aby ste zistili, či si u vášho dieťaťa všimli nejaké zmeny.



ČO POVEDAŤ

Načúvajte vášmu dieťaťu a rozprávajte sa s ním. Pomôžte mu a podporte ho, aby sa opäť vrátilo na zem. Depresia sa nedá iba vypnúť, na jej prekonanie je potrebný čas a porozumenie. Pokúste sa, aby kontaktovalo nejakú užitočnú organizáciu, kde by sa mohlo v súkromí porozprávať.



PREVENCIA

Podporujúca a chápaná rodina znamená, že sa vaše dieťa môže cítiť viac ochotné hovoriť s vami o problémoch, a nie ich potláčať. Hovorte s ním o jeho koničkoch, priateľoch a škole, aby malo pocit, že chápete rôzne súčasti jeho života.



KONTAKTY

- Váš lekár
- Zdravotný poradca alebo školská zdravotná sestra
- NHS Direct 0845 4647
- Parentline Plus (Rodičovská linka Plus) 0808 800 2222
- Young Minds (Mladé mysle) 0808 805 5444

- Zlé duševné zdravie môže naštartovať mnoho vecí
- Vaše dieťa potrebuje, aby ste mu načúvali
- Vyhľadajte odbornú pomoc

vyrovnanie sa s neistotami v živote

Vyrastanie môže byť náročným obdobím a mladí ľudia sa s mnohým musia vysporiadať fyzicky, duševne aj citovo. Zatiaľ čo všetci mladí ľudia majú lepšie a horšie dni, u niektorých sa to zvrhne na depresiu.

Mladí ľudia sú zraniteľnejší a citlivejší voči tomu, čo sa s nimi deje, a majú menej skúseností s tým, ako zvládať problémy a úzkosti. To, čo sa staršiemu človeku môže zdať ako malý problém alebo starosť, mladý človek môže vnímať ako oveľa väčší problém. Chlapci sú náchylnejší dostať sa do depresie a trpieť závažnými duševnými problémami ako dievčatá.

Depresia môže byť vyvolaná mnohými podnetmi, napríklad rozvodom alebo odlúčením rodičov; pocitom ignorancie a nemilovania; pocitom, že im nikto nenačúva; stratou priateľov; zmenou školy alebo presťahovaním sa; obavami o svoj vzhľad, sexualitu, zdravie, skúšky alebo zneužívanie.

Aké sú sprievodné znaky?

Hoci mladí ľudia niekedy vyzerajú byť nešťastní a tichí, môžete mať pocit, že ide o viac než iba o zlé obdobie. Medzi znaky môžu patriť nespavosť, príliš veľa alebo príliš málo jedenia, výkyvy nálady, celý deň strávený v izbe a vzdanie sa záujmov a koníčkov. Medzi ďalšie veci, na ktoré treba dávať pozor, patrí plač, vyhýbanie sa priateľom a rodine, pocit ťažkostí pri domácich úlohách, prípadne nestaranie sa o svoj zovňajšok. Môžu hovoriť o smrti alebo mať samovražedné myšlienky.

Aby unikli svojim pocitom, alebo aby ich dostali von jediným spôsobom, ktorý poznajú, mladí ľudia môžu začať užívať drogy alebo opíjať sa, nechodiť do školy, môžu sa stať násilnými alebo konať trestné činy, ako napríklad menšie krádeže.

Ako pomôcť

Ak vaše dieťa trpí depresiou, potrebuje pomoc. Neignorujte jeho obavy a berte hovor o samovražde vážne. Musíte načúvať. Snažte sa pochopiť, čím prechádza, a ak je to potrebné, požiadajte o odbornú pomoc. Dovoľte mu, aby o svojich obavách hovorilo. Ak má pocit, že sa s vami nemôže rozprávať, existuje mnoho liniek pomoci, ktoré môže kontaktovať. Ak máte obavy, pomôžte mu, aby sa porozprávalo so svojim lekárom alebo školskou zdravotnou sestrou. Možno bude chcieť, aby ste šli s ním, alebo možno bude potrebovať vašu podporu. Doktor s ním môže prediskutovať spôsoby pomoci, často ho odporučí k školenému terapeutovi alebo poradcovi.

Zneužitie v domácnosti

// Šla som potíšku dole schodmi, lebo som počula hádku. Otec stál nad mamou a kopal ju. Uistila som sa o tom, že to sestra nevidí, ale aj tak sme to počuli. Keď prišla mama, tiekla jej krv z nosa a všetci sme plakali. Zostali sme tam, kým otec neodišiel. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Každé násilie medzi dospelými osobami negatívne ovplyvňuje deti. Čo najskôr vyhľadajte podporu a pomoc. Čím dlhšie to trvá, tým horší vplyv násilie má.



ČO ROBIŤ

Ohláste svoje obavy o seba alebo inú osobu na polícii. Ak máte obavy, že vaše dieťa môže byť ovplyvnené, porozprávajte sa s ním o tom, čo sa deje. Strávte spolu čas, aby ste hovorili o obavách, ktoré máte.



ČO POVEDAŤ

Deti potrebujú čas, aby hovorili o pocitoch, ktoré majú voči násilniu. Deti potrebujú vedieť, že to nie je ich vina a že tak by vzťahy vyzerat nemali.



PREVENCIA

Násilní partneri môžu prevziať zodpovednosť za násilie tým, že vyhľadajú pomoc, aby mohli prestať. Uistite sa, že pre deti budete predstavovať pozitívny model, aby poznali iné spôsoby chovania.



KONTAKTY

- Peterborough Children's Services Referral & Assessment (Odporúčanie a hodnotenie, Služby pre deti Peterborough) 01733 864180
- Out of hours (Mimo pracovnú dobu) 01733 234724
- Lead Officer Adult Protection (Vedúci dôstojník ochrany dospelých) 01733 758433
- Polícia v Peterborough 0845 456 4564
- Peterborough Women's Aid, PWA, 24 hour helpline (Pomoc ženám, 24-hodinová linka pomoci) 08454 103 123
- Peterborough Women's Aid Outreach Service (Pomoc ženám, aktívna služba) 01733 894455
- Peterborough Rape Crisis Counselling Group (Krizová poradenská skupina pre znásilnenie) 01733 311311
- Peterborough Women's Centre (Centrum pre ženy) 01733 311564
- Peterborough Domestic Violence Forum (Fórum domáceho násillia) 01733 453487
- NSPCC 0808 800 5000
- Choices Helpline (Volby, linka pomoci) 0800 5999 818
- National Centre for Domestic Violence (Národné centrum domáceho násillia) 0870 9220 704

ODKAZY NA WEBE www.nspcc.org.uk • www.womensaid.org.uk

- Domáce násilie môže vážne a dlhodobo ovplyvniť deti
- Tam, kde je domáce násilie, je často násilie na dieťati
- Deti niekedy vinia samé seba za problémy vo svojej rodine

aký vplyv to má na deti?

Domáce násilie je zločin, ku ktorému dochádza v úzkych alebo rodinných vzťahoch. Situácia každého je odlišná, ale všetky formy domáceho násillia vychádzajú z potreby násilníka cítiť nadvládu a kontrolu nad členmi rodiny. Každý, kto je násilný voči svojmu partnerovi, podstupuje riziko zničenia celej svojej rodiny.

Deti vedia o násilí v domácnosti, dokonca aj vtedy, keď rodičia hovoria, že sa pred nimi nehádajú. Vidieť domáce násillie môže byť citovo škodiace a deti môžu byť násilím zranené. Niekedy sú deti zneužitie násilníkom, aby na obeť vyvinuli tlak, napríklad aby zotrvala v násilnom vzťahu.

Väčšina rodičov chce svoje deti ochrániť, ale domáce násillie im zabráňuje robiť to najlepšie, pretože sú stále unavení a nešťastní. Obete niekedy siahajú po alkohole a drogách ako spôsobe zvládania násillia, častejšie tak robia, ak sa cítia osamelo.

Domáce násillie môže spôsobiť, že sa deti boja a sú uzatvorené. Môže narušiť spánok, rozrušiť ich školský život a spôsobiť problémy pri vyhľadávaní priateľov. Môže viesť k nízkej sebadôvere, depresii a ťažkostiam vo formovaní vzťahov. Deti si tiež môžu myslieť, že bitie alebo krik je správnym spôsobom, ako končiť hádku.

Deťom pomáha podpora mimo okruhu rodiny. Pomáha aj dobrý vzťah s nenásilným rodičom a pozitívne skúsenosti mimo domova – najmä v škole. Je dobré hovoriť so zamestnancami školy alebo

materskej školy o skúsenostiach vášho dieťata z domu. S takýmito informáciami sa bude zachádzať dôverne a vášmu dieťatu to pomôže.

Oslobodenie sa od násillia nie je jednoduché. Mnoho obetí niekoľkokrát odchádza a vracia sa, kým podniknú finálny krok odchodu. Existujú však služby, ktoré môžu pomôcť. Medzi ne patria útulky, čo sú bezpečné obydlia pre ženy a deti, ktoré môžu žiť mimo prostredia násillnosti. Útulky a niektoré aktívne služby tiež poskytujú pomoc deťom prostredníctvom prispôsobenia sa odchodu.

Ak s partnerom žijete odlúčene a chcete sa doma cítiť bezpečne, môžete požiadať miestnu radu o podrobnosti toho, ako budete vo vlastnom domove bezpeční.

Linky pomoci vám môžu pomôcť naplánovať núdzový odchod a nájsť si bezpečné miesto. Ak odchádzate sám/sama, uistite sa, že je to bezpečné a nie je jednoduché vysledovať vás. Vypracujte si krízový plán bezpečnosti, aby ste vy a vaše deti boli v bezpečí. Poznajcie spôsob, ako kedykoľvek kontaktovať núdzovú pomoc.

Ak by ste chceli získať podrobnosti o právnych poradcach vo vašom okolí, ktorí sa zaoberajú rodinným právom, kontaktujte *Law Society* (Právnická spoločnosť) na tel. čísle 020 7242 1222, alebo si ju vyhľadajte v Zlatých stránkach (*Yellow Pages*).

Netraste s bábätkom

- Trasenie je často reakciou na extrémnu frustráciu
- Trasenie môže spôsobiť poškodenie, ktoré nemôžete vidieť
- Trasenie môže spôsobiť poškodenie, ktoré je dlhodobé
- Nikdy z nijakého dôvodu dieťaťom netraste
- Existujú rôzne spôsoby, ako zvládnuť plačúce dieťa
- Netrpte sami, vyhľadajte podporu u iných ľudí

rôzne spôsoby, ako to zvládnuť

Prečo ľudia trasú deťmi?

Často, hoci nie vždy, je deťmi trasené, keď je rodič alebo opatrovateľ veľmi frustrovaný, pretože deti neprestávajú plakať z dôvodu koliky, choroby alebo problémov s kŕmením. V priemere plače malé dieťa každý deň aspoň dve hodiny. Ak má dieťa ďalšie ťažkosti, bude to ešte viac, a to môže byť veľmi stresujúce a mnoho rodičov zažije veľké problémy s tým, ako to zvládnuť.

Mnoho rodičov si nemusí uvedomiť rozsah ujmy, ktorú môže trasenie malému dieťaťu spôsobiť. Rodičia/opatrovatelia, ktorí majú nízku úroveň tolerancie, sa môžu nahnevať a s väčšou pravdepodobnosťou dieťaťom zatriasť. Je však mnoho alternatív, ktoré sa dajú vyskúšať, a o probléme sa dá hovoriť s ľuďmi.

Určitá veľmi drsná hra s malým dieťaťom môže spôsobiť podobné zranenia, preto dieťaťom nikdy netraste.

Akú ujmu môže spôsobiť trasenie?

Trasenie dieťaťom môže spôsobiť smrť alebo závažné a dlhodobé poškodenie mozgu. Syndróm traseného dieťaťa je zranenie, ku ktorému dochádza následkom toho, že je dieťa trasené tak, že sa jeho hlava prudko pohybuje vpred a vzad. Sila takéhoto pohybu môže prerhnúť krvné cievy, ktoré vedú do mozgu a hlavy. Dochádza k tomu preto, že svaly krku malého dieťaťa nie sú dostatočne silné na to, aby hlavu pevne udržali. Trasenie môže spôsobiť závažné poškodenie, aj keď ho rodič nevníma ako prudké. Nikdy z nijakého dôvodu dieťaťom netraste.

Spôsoby, ako zvládať plačúce dieťa

Plač je spôsob, akým sa všetky deti ubezpečujú, že sú ich základné potreby plnené – môžu byť hladné, smädné, môžu potrebovať vymeniť plienku, alebo len spoločnosť. Plač nie je chyba ani vaša, ani vášho dieťaťa.

Medzi niektoré spôsoby, ako to zvládať, patrí:

- Napočítajte do desať, kým niečo urobíte, a snažte sa upokojiť.
- Zvážte použitie cumlíka.
- Objímte a pritúlte si svoje dieťa – môžete použiť aj detský nosič, aby bolo dieťa blízko pri vašom tele, čo môže pomôcť pri jeho utišovaní.
- Chodte na prechádzku alebo si zajazdite v aute, čo mu môže pomôcť zaspáť.
- V čase krízy využite linku pomoci.
- Ak je to potrebné, na chvíľku vyjdite z miestnosti, ale uistite sa, že ste stále nablízku.
- Požiadajte niekoho, komu dôverujete, aby na čas prevzal vaše povinnosti.

// Myslela som si, že to nezvládnem. Celý čas plakala, bola som vyčerpaná a nič nepomáhalo. Cítila som hrozné zlyhanie. Tak veľmi som sa na ňu hnevala, že som ju chcela zatriasť, aby som zastavila ten krik. Vôbec som nevedela, ako veľmi by jej to mohlo ublížiť. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Mnohé signály môžu naznačiť, či s dieťaťom mohlo byť trasené, vrátane problémov s kŕmením, letargie, zranení očí, vracania, podráždenosti, ťažkosti s rečou a učením sa, spomaleného vývoja, záchvatov a paralýzy.



ČO ROBIŤ

Ak máte o svoje dieťa obavy, vezmite ho k lekárovi, zdravotnému poradcovi alebo na úrazové oddelenie, aby ho prezreli. Vyhľadajte podporu, vrátane liniek pomoci uvedených v zozname v časti Kontakty.



ČO POVEDAŤ

Rozviňte so svojim dieťaťom komunikáciu pomocou vizuálneho kontaktu, usmievania sa, túlenia sa a rozprávania. Toto rozvinie vaše porozumenie a vnímavosť voči potrebám vášho dieťaťa, keď má ťažkosti.



PREVENCA

Nikdy nie je bezpečné triasť dieťaťom, ani pri hre. Je dôležité, keď sa spolu hrajú súrodenci, alebo pre pestúnku či iného opatrovateľa, aby si boli vedomí nebezpečenstiev.



KONTAKTY

- Zdravotný poradca alebo lekár
- Cry-sis 08451 228 669
- Parentline Plus (Rodičovská linka Plus) 0808 800 2222

Požívanie drog, alkoholu a látok

“ Zo začiatku som si myslela, že šlo iba o pubertálne záležitosti. Paul chcel byť stále vonku. Začal chodiť domov neskoro, spustila sa hádka a on odbehol do svojej izby. Strácal na váhe, vyzeral strašne a mala som pocit, že niečo pred nami skrýva. ”



VAROVNÉ SIGNÁLY

Vo všeobecnosti, pokiaľ sa vzhľad, správanie alebo finančná situácia vášho dieťaťa dramaticky zmení, mali by ste do zoznamu svojich otázok "To by ma zaujímalo, či..." zahrnúť zneužívanie drog a alkoholu.



ČO ROBIŤ

Sledujte a rozprávajte sa so svojím dieťaťom, ak máte obavy. V naliehavej situácii okamžite kontaktujte pohotovostnú službu. Ak vaše dieťa nie je v okamžitom nebezpečenstve, rozprávajte sa s ním o jeho užívaní drog, ale vtedy, keď nie je pod ich vplyvom.



ČO POVEDAŤ

Využite každú príležitosť, aby ste sa mohli rozprávať o zneužívaní drog/alkoholu, napríklad ak sú drogy/alkohol spomenuté v televíznom programe. Presné informácie týkajúce sa rizika užívania drog môžete získať a ďalej podať už vo veľmi mladom veku.



PREVENCIA

Uistite sa, že ste informovaní o užívaní drog a o účinkoch ich rôznych typov. Pomocné linky v zozname nižšie ponúkajú veľa pomocných sprievodcov pre túto oblasť.



KONTAKTY

- Young People's Service (Služby mladým ľuďom) 01733 567998
- Bridgegate Drug Advice Service (Služby drogového poradenstva Bridgegate) 01733 314551
- FRANK 0800 77 66 00
- Drinksense 01733 551575

- **Mnoho rodičov má obavy, že ich dieťa možno fajčí, pije alebo užíva drogy. Pravdou je, že nedokážete predísť tomu, aby vaše dieťa prišlo do kontaktu s drogami, ale váš vplyv môže znamenať, že keď sa tak stane, urobia správnu voľbu**
- **Prevenia je lepšia ako liek**
- **Váš príklad je rozhodujúci – nedovoľte, aby vás vaše dieťa videlo fajčiť, piť alebo užívať drogy**
- **Je dôležité už v skorom veku hovoriť o nebezpečenstvách zneužívania drog**

ako to zistím?

Existuje mnoho signálov, medzi ktoré môže patriť to, že je mladý človek vystrašený, napätý alebo ospalý, sťažuje sa na chorobu, má porušenie koncentrácie, nedostatok energie, problémy s pokožkou alebo je agresívny, môže dôjsť k zmene vo vzťahoch s rodinou a priateľmi, k zmene v správaní alebo zmene vo výkone v škole, k zmene vo finančnej situácii a k tomu, že dochádza k miznutiu a predaju osobných vecí.

Hoci niektoré signály môžu znamenať, že vaše dieťa/mladý človek niečo užíva, môžu to byť jednoducho signály bežného adolescentného chovania. Ak však vaše dieťa dramaticky zmení svoj vzhľad, správanie alebo finančnú situáciu, mali by ste do zoznamu svojich otázok "To by ma zaujímalo, či..." zahrnúť drogy a alkohol.

Ak máte obavy, pokúste sa zostať v pokoji a pozorovať a rozprávať sa s vaším dieťaťom; nemusí ísť o problém spojený s drogami alebo alkoholom, ale najlepšie je overiť si to. Ak sa vaše dieťa dostane do bezvedomia, alebo preukazuje známky abnormálne zvláštneho správania, okamžite privolajte záchrannú službu. Ak vaše dieťa nie je v zjavnom okamžitom ohrození života, porozprávajte sa s ním o jeho užívaní drog, ale inokedy, keď nie je pod ich vplyvom. Snažte sa zostať v pokoji a snažte sa ho neobviňovať, sústreďte sa na dieťa/mladého človeka a jeho pocity.

Je dôležité hovoriť o užívaní drog čo najskôr

Je dôležité, aby ste o užívaní drog hovorili čo najskôr. Niektorí rodičia/opatrovatelia majú obavy, že keď tak urobia, budú vlastne nabádať svoje dieťa k užívaniu drog. Vyhybanie sa tomu, aby sa o probléme hovorilo, dieťa neochráni. Dieťa bude o drogách nejakým spôsobom vedieť skôr ako opustí základnú školu. Je pravdepodobné, že v takomto ranom štádiu bude dieťa prístupnejšie tomu, čo sa mu povie o rizikách užívania drog. Je mimoriadne dôležité, aby si dieťa bolo vedomé rizík užívania drog, alkoholu a prchavých látok (napr. rozpúšťadiel). Presné informácie a podpora mu pomôžu pri rozhodovaní. Nezaručuje to, že dieťa drogy brať nebude, ale zvýši to šancu informovanej voľby.

Zneužívanie drog a alkoholu rodičmi

Zneužívanie drog a alkoholu dospelými osobami v domácnosti môže mať závažný vplyv na starostlivosť o deti a ich prosperitu. Ak sa vás to týka, môžete kontaktovať jednu z liniek pomoci a zistiť, ako sa dá pomôcť a podporiť.

// Nedokázala som pochopiť, prečo sú ruky mojej 15-ročnej dcéry celé dorezané. Keď som zistila, čo robí, bola som šokovaná. Len sa snaží upútať pozornosť, však? //

Poruchy v jedení a sebaublížovanie



VAROVNÉ SIGNÁLY

Dávajte pozor na zranenia, ako sú rezné rany, popáleniny, omrzliny alebo oškreté miesta. Vaše dieťa sa môže pokúsiť ukryť ich pred vami. Osoby s anorexiou: dochádza u nich k nadmernej strate hmotnosti, vyhybajú sa jedlu, hoci sú ním posadnutí, veľa cvičia. Osoby s bulimiou: nadmerné jedenie, prejedanie sa.



ČO ROBIŤ

Pokúste sa zistiť, či si vaše dieťa samo ubližuje. Porozmýšľajte o príčinách, prečo by to mohlo robiť, aby ste sa mohli porozprávať o problémoch a nájsť spôsoby, ako sa s nimi vyrovnáť. Nemôžete niekoho prinútiť jesť, ale môžete dať svojmu dieťaťu príležitosť hovoriť o svojich problémoch. Dajte mu vedieť, že ste mu k dispozícii na pomoc, bez ohľadu na čokoľvek ostatné.



ČO POVEDAŤ

Budete rozrušení, ale snažte sa ho neposudzovať, ukážte mu, že sa na neho nehneváte a nesnažte sa ho prinútiť, aby prestalo. Pokúste sa ho priviesť k tomu, aby hovorilo o svojich problémoch, ktoré to všetko môžu spôsobovať. Ak má dieťa pocit, že sa s vami nemôže rozprávať, pokúste sa porozprávať sa ako rodina alebo ho povzbudte, aby sa porozprával s priateľom, príbuzným, učiteľom alebo sociálnym pracovníkom.



PREVENCIA

Mladí ľudia, ktorí si sami ubližujú, sa cítia osamelí a nemilovaní. To, že dáte svojmu dieťaťu čas, aby s vami mohlo hovoriť, že sa s ním porozprávate o ťažkostiach, ktoré má, a že mu dáte vedieť, že ste mu k dispozícii, mu pomôže. S vašou podporou sa bude cítiť lepšie. Dievčatá sú v mladistvom veku náchylnejšie na rozvoj porúch jedenia.



KONTAKTY

- Váš lekár
- ChildLine (Linka pre deti) 0800 1111
- The Samaritans (Samaritáni) 0845 790 9090
- YoungMinds (Mladé mysle) 0808 802 5544
- NHS Direct 0845 4647

- **Kontrolovanie jedla je spôsob kontrolovania ich života**
- **Ubližovanie vlastnej osobe a poruchy jedenia sú znakmi hlbších problémov**
- **Pochopte dôvody, prečo to vaše dieťa robí**
- **Zistite, ako môžete dieťaťu pomôcť**

porozumenie a podpora

- Ubližovanie vlastnej osobe alebo zraňovanie sa môže mať mnoho foriem: rezanie. pálenie alebo chladenie. bitie, štipanie pokožky. búchanie hlavy alebo predávkovanie sa.
- Mladí ľudia, ktorí si ubližujú, to často používajú ako spôsob riešenia problémov, ako je depresia, šikanovanie, zneužívanie alebo pocit, že nie sú milovaní.
- Ubližovanie si nie je iba vyhľadávanie pozornosti, najčastejšie k nemu dochádza v súkromí a tajne. Je to znak toho, že dieťa potrebuje pomoc. Tí, ktorí si ubližujú, si o sebe obvykle myslia zlé veci.
- Mladý človek, ktorí si ubližuje, sa nedokáže jednoducho rozhodnúť, že chce prestať – potrebuje pomoc.
- Existujú dve hlavné poruchy jedenia: anorexia nervosa a bulimia nervosa. Jedlo sa používa ako spôsob zdoľávania problémov.
- Ľudia s anorexiou obvykle vážia aspoň o 15% menej ako by mali.
- Ľudia s bulimiou si zvyknú zachovať svoju hmotnosť tým, že tajneedia.
- Pre mnohých z nich je kontrola nad tým, čoedia, jedinou kontrolou, o ktorej si myslia, že ju majú.
- Ľudia s anorexiou často dosahujú vysoké výsledky. Sú neschopní prejavovať pocity, majú nedostatok sebadôvery, cítia voči sebe nenávisť, vinu, chcú vyzeráť ako ľudia v časopisoch.

Ako môžete pomôcť

- Ak viete, že si vaše dieťa zámerné ubližuje alebo má poruchu jedenia, je normálne cítiť sa rozrušene, nahnevane a bezmocne.
- Váš tínedžer potrebuje vaše porozumenie a podporu.
- Načúvajte, čo vám hovorí, bez jeho súdenia, pokúste sa nájsť skutočný problém.
- Ak si myslíte, že vaše dieťa trpí anorexiou alebo bulimiou, potrebuje pomoc.
- Ak svoje problémy dieťa rieši ubližovaním si, potom je potrebné nájsť iné spôsoby, ako riešiť problémy.
- Pomôžte mu naučiť sa vyrovnáť sa so stresom a prestať robiť veci, ktoré mu spôsobujú ubližovanie.
- Ak je pre vaše dieťa ťažké hovoriť s vami o jeho pocitoch, pokúste sa zariadiť, aby sa porozprávalo s iným členom rodiny, s priateľom, učiteľom, pracovníkom s mladistvými alebo so sociálnym pracovníkom.
- Uistite sa, že vaše dieťa, ktoré si ubližuje, má k dispozícii dostatočné množstvo prostriedkov prvej pomoci, aby sa dali ošetriť jeho zranenia a zastaviť infekcia. Pokiaľ rana vyzerá vážne alebo sa dieťa predávkovalo, aj keď iba málo, volajte 999.
- Navštívte svojho lekára. Pri ubližovaní si môže dieťaťu poradiť iné spôsoby zdoľávania stresu. Pri anorexii a bulimii sa môžete porozprávať o budúcej liečbe.
- Mladým ľuďom, ktorí si ubližujú, môže pomôcť individuálne poradenstvo, podporné skupiny a praktická podpora.

Nútené manželstvá

// Mali sme niekoľko stretnutí s inou rodinou, aby sme hovorili o dohodnutom sobášu pre našu dcéru. Ale nakoniec bude rozhodnutie iba na nej – bolo by absolútne zlé nútiť ju do toho. Ved' chceme, aby bola šťastná. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Medzi varovné signály toho, že niekto v komunite uvažuje o nútenom manželstve, patria: nenechajú svoje dieťa opustiť samé domov alebo ísť do školy "pre jeho vlastné dobro"; hovoria, že sa s nimi spojil niekto zo zahraničia za účelom rozhovoru o sobáši s ich dieťaťom; vymýšľajú si dôvod, aby mohli vziať svojho syna alebo dcéru do zahraničia, ako napríklad navštíviť chorého starého rodiča alebo sa zúčastniť na svadbe príbuzného.



ČO ROBIŤ

Ak poznáte niekoho, kto môže byť nútený do manželstva v zahraničí, zavolajte na Ministerstvo zahraničných vecí, Oddelenie pre nútené manželstvá, kde budete mať dôverný rozhovor. Alebo ak má k tomuto sobášu dôjsť v Británii, zavolajte políciu.



ČO Povedať

Ak počujete, že rodič hovorí o svojich plánoch nútiť svoje dieťa do manželstva, vysvetlite, aké škodlivé by to mohlo byť pre zdravie a šťastie dieťaťa. Niektorí ľudia opodstatňujú nútené manželstvá náboženským pozadím, ale každé z veľkých náboženstiev ho odsudzuje.



PREVENCIA

Čím viac ľudí o tomto probléme v komunite hovorí, tým lepšie. Kým sa nezmení zákon a nútené manželstvá budú v Británii nelegálne, je na ľuďoch, aby sa vzájomne vzdelávali o tom, že to nie je dobrá myšlienka.



KONTAKTY

- Childline (Linka pre deti) 0800 1111
- NSPCC 0808 800 5000
- Choices Helpline (Linka pomoci Volby) 0800 5999 818
- Ministerstvo zahraničných vecí, Oddelenie pre nútené manželstvá 020 7008 0151

- Ak je niekto nútený do manželstva, nemá voľbu, či sa chce ženit/vydávať, alebo nie
- Nútené manželstvá sa môžu týkať chlapcov, ako aj dievčat, ale obvykle ide o dievčatá
- Nútené manželstvo v Británii nie je protizákonné, ale vláda uvažuje o zmene zákona
- Ľudia, ktorí boli do manželstva prinútení, môžu trpieť depresiami, pretože nie sú šťastní

vaše právo na výber

Dohodnuté manželstvá boli celé stáročia tradíciou. Dve rodiny sa stretli, dohodli sa na sobáši a mladí ľudia z každej strany sa rozhodli, či sa chcú alebo nechcú zobrať. Ale nútené manželstvá sú celkom iné – mladí ľudia sú do manželstva nútení, aj keď sa zobrať nechcú.

Dievčatá vo veku iba 13 rokov sa môžu nútiť do manželstva, ale môže sa to stať aj chlapcom. Často ich rodiny používajú fyzické násilie alebo citový tlak na to, aby zaistili, že k manželstvu dôjde. Vláda každý rok počuje o približne 300 prípadoch, ale skutočné číslo je pravdepodobne vyššie, pretože mnoho ľudí v nútených manželstvách sa bojí požiadať o pomoc.

K niektorým núteným manželstvám dochádza v Británii. Niekedy sa dievča pošle do zahraničia, aby navštívilo príbuzných, a potom je prinútené vydať sa, niekedy za muža, ktorý je od nej oveľa starší. Potom sa môže vrátiť do Británie a jej nový manžel môže prísť s ňou, aby spolu žili. Niekedy môže prísť aj jeho širšia rodina.

Prinútenie do manželstva môže byť traumatické a hrozivé. Mladá žena v nútenom manželstve môže byť opakovane znásilňovaná, až kým nezostane tehotná. Môže sa stať veľmi izolovanou a mať pocit, že sa nemá s kým porozprávať. Môže sa stať depresívnou a začať sama sebe ubližovať, môže sa u nej vyvinúť porucha jedenia, dokonca môže mať aj samovražedné myšlienky.

Mnoho mladých žien v nútených manželstvách má menšie šance na prácu alebo štúdium na ďalšom stupni vzdelania. Môžu tu byť aj veľké obmedzenia, čo sa týka ich životného štýlu, a niektoré sú držané doma a nie je im dovolené ísť von vtedy, keď chcú.

Ale mnoho rodičov, ktorí nútia svoje deti do manželstva, si nemyslia, že by robili niečo zlé, a často to robia, lebo:

- Chcú ochrániť česť a dobré meno ich rodiny.
- Chcú uchovať kultúrne alebo náboženské tradície.
- Chcú zabrániť tomu, aby ich dieťa malo sex pred sobášom.
- Ich širšia rodina na nich vyvíja tlak, aby to urobili.
- Chcú získať peniaze od inej rodiny.

Nútené manželstvá nie sú v Británii ilegálne, ale mnoho ľudí ich vníma ako porušovanie ľudských práv a vláda môže zákony zmeniť. Ľudia môžu byť zatvorení do väzenia za trestné činy spojené s nútenými manželstvami, napríklad útok, únos, znásilnenie a niekedy dokonca aj vražda. Bolo niekoľko prípadov, kedy otcovia dovolili svojmu synovi zavraždiť dcéru, pretože na rodinu uvalila hanbu tým, že utiekla pred núteným manželstvom – tento čin je známy ako "zabitie pre česť".

ODKAZY NA WEBE www.childline.org.uk • www.nspcc.org.uk

Viac informácií nájdete na webovej stránke Peterborough Council www.peterborough.gov.uk alebo www.pscb.org.uk

// Helen má desať rokov – je rovnako stará ako ja. Nikdy som ju nestretla, ale stále sa spolu rozprávame cez internet. Je fakt zábavná a chce sa so mnou zajtra po škole stretnúť. Neviem sa dočkať, kým uvidím, ako vyzerá! //

Internetová bezpečnosť

- Zneužívané deti má na nich zlý vplyv
- Pedofili sa rýchlo naučili používať internet ako nástroj, sú veľmi zruční v tom, ako pristupovať k deťom
- Deti sa zaujímajú o svet 'dospelých', ale existujú opatrenia, ktoré musíte dodržiavať, aby ste ochránili svoje dieťa od rizík na sieti, a aby ste im pomohli maximálne a bezpečne využívať internet
- Budte citliví na zmeny v chovaní vášho dieťaťa. Je na dospelých, aby zachytili znaky sexuálneho zneužívania

*nová technológia,
starý problém*

Riziká z internetu

Internet je pre osoby, ktoré chcú zneužívať deti, užitočným nástrojom. Nedávne prípady v novinách ukázali, že internetové čítovacie miestnosti môžu využívať pedofili, aby si vytvorili vzťahy s deťmi. Potom deti 'zaučia' tak, aby sa stali ich obeťami, buď priamo na internete, alebo zorganizovaním reálneho stretnutia s nimi. Často deti, ktoré s inými deťmi čítajú v sieti, nedokážu rozpoznať, s kým sa rozprávajú.

Internetová pornografia môže spôsobiť psychologické poškodenie detí, ktoré ju vidia. Ešte horšie však je, že internet je spôsob, ako sa získavajú a vymieňajú pornografické obrázky detí zneužívateľmi. Bohužiaľ je o takéto obrázky veľký záujem, osoby produkujúce porno siahajú skutočne ďaleko, aby sa zblížili s deťmi proti ich vôli.

Bezpečné surfovanie po sieti

Existujú spôsoby, akými môžete pomôcť pri ochrane svojich detí na sieti a zabezpečení toho, že internet bude bezpečnou cestou výučby aj zábavy.

Informujte sa u svojho poskytovateľa internetových služieb alebo u miestneho odborníka na počítače na rodičovské zámky, ktoré môžu zabrániť vášmu dieťaťu prezeraniu stránok so sexuálnym alebo iným škodlivým obsahom. Tieto spôsoby nedokážu zabezpečiť celkovú ochranu, ale ponúkajú istý stupeň ochrany.

Zistite si o internete všetko, čo sa dá. Rovnako ako by ste poučili svoje dieťa o nebezpečenstve zo strany cudzích ľudí, varujte svoje dieťa pred nebezpečenstvami zo strany internetu. Zavedte určité

základné pravidlá týkajúce sa času, ktorý strávia v sieti. Ak je to možné, vyhnite sa tomu, aby malo vaše dieťa prístup na internet v súkromí, alebo sa aspoň uistite, že máte prístup k jeho počítaču. Uistite sa, že dieťa vie, že by si nikdy nemalo zorganizovať stretnutie s novým priateľom, ktorého stretlo v sieti, bez toho, aby s ním na stretnutie šla dôveryhodná dospelá osoba.

Budte vnímaví voči možným signálom zneužívania alebo využívania. Niektoré z týchto znakov sú úplne nevinné, ale dávajte pozor na zmeny v náladách svojho dieťaťa a v tom, ako sa správa, že nespí alebo sa v noci pomočuje, má odreniny a modriny, problémy v škole, stráca sa alebo si zámerne ubližuje, prípadne má nejaký pornografický materiál. Budte si mimoriadne vedomí akýchkoľvek nových priateľstiev medzi vašim dieťaťom a staršími ľuďmi, či už mužmi, alebo ženami.

Ak je vaše dieťa zneužívané, či už mierne, alebo závažne, je mimoriadne dôležité, aby ste ho na 100% podporovali, aby ste jasne vyjadrili, že to nie je jeho vina a že ste tu na to, aby ste mu pomohli a ochránili ho, nech sa už stane čokoľvek.

Kontaktujte

Miestna polícia a služby deťom majú špecializované tímy, ktoré sú zvlášť školené na zvládanie týchto foriem zneužívania, a v konjunkcii so sociálnymi službami môžu poskytnúť podporu deťom aj rodičom.



VAROVNÉ SIGNÁLY

Trávenie veľa času v súkromí na internete, zmeny v chovaní a náladách, neobvyklé sexuálne správanie, kladenie otázok o sexuálnych skúsenostiach alebo slovách, zanechávanie pornografických materiálov, denníkov, listov alebo elektronickej pošty tam, kde sa dajú nájsť.



ČO ROBIŤ

Ak si myslíte, že vaše dieťa bolo vystavené akejkoľvek forme zneužívania, pokúste sa, aby vám o tom povedalo. Ubezpečte ho, že neurobilo nič zlé a že ho budete podporovať. Kontaktujte sociálne služby, *Young People's Services* (Služby pre mladých ľudí) alebo inú primeranú organizáciu pre ďalšie poradenstvo a podporu.



ČO Povedať

Uistite sa, že vaše dieťa verí, že to, čo vám hovorí, medzi vami vytvára dôveru. Vysvetlite mu svojím vlastným spôsobom, prečo sa takéto veci stávajú, a vyhnite sa tomu, aby získalo pocit hanby alebo hlúposti za to, čo zažilo. Dajte mu vedieť, že ho ochránite pred ďalšou ujmu.



PREVENCIA

Vedzte, kde je vaše dieťa; poznajte jeho priateľov a každodenné aktivity. Naučte svoje dieťa, aby verilo vlastným pocitom, a ubezpečte ho, že má právo povedať NIE, ak má pocit, že ide o niečo zlé. Pozorne načúvajte obavám svojho dieťaťa a poskytujte mu podporu.



KONTAKTY

- Referral and Assessment (Odporúčenie a hodnotenie) 01733 864180
- Child and Domestic Abuse Investigation Unit (Vyšetrovacia jednotka zneužívania detí a v domácnosti) 0845 456 4564
- Childnet International 020 7639 6967
- Child Exploitation and Online Protection Centre (Centrum pre zneužívanie detí a online ochranu) 0870 000 3344

Chýbanie

// Bola som šokovaná, keď ušla z domu, hoci keď sa pozriem späť, bola väčšia samotárka ako jej brat. Teraz viem, že veľmi vynechávala zo školy. Prestali sme spolu hovoriť, keď sa k nám nastáhoval môj partner, ale predtým sme si boli skutočne veľmi blízke. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Nemusia byť žiadne, ale zdá sa byť vaše dieťa nešťastné? Ste si istí, že nevymeškáva školu? Stalo sa v rodine niečo, o čom ste sa s dieťaťom nerozprávali?



ČO ROBIŤ

Ak si myslíte, že dieťa možno vynecháva školu, porozprávajte sa so zástupcami školy alebo výchovným poradcom. Ak je dieťa nezvestné a nevíete, kam šlo, kontaktujte políciu.



ČO POVEDAŤ

Uistite sa, že vaše dieťa vie, aké je pre vás dôležité. Keď musíte dieťa pokarhať, povedzte mu, že problémom je jeho chovanie – nie ono samo. Ak sa v rodine stalo niečo zlé, nedopustite, aby si dieťa myslelo, že je to jeho vina.



PREVENCIA

Dávajte pozor na všetky neočakávané zmeny v chovaní vášho dieťaťa. Trávte s ním čas a zaujímajte sa o jeho život a starosti. Viete, s kým sa vaše dieťa priateli? Dávajte veľký pozor na jeho prístup k internetu a do "čítovacích miestností".



KONTAKTY

- Attendance Service, Education (Služby dochádzky, vzdelanie) 01733 863684
- Polícia v Peterborough 0845 456 4564
- Missing People (Nezvestné osoby) 0800 700 700
- Message Home (Správa domov) 0800 700 740

- **Nájdite si na dieťa čas a hovorte s ním o jeho starostiach – aj keď ho musíte pokarhať**
- **Viete, aké dôležité je dobré vzdelanie – dajte to vedieť aj svojmu dieťaťu**
- **Do školy dieťa neposielajte iba vtedy, ak je príliš choré – nie z dôvodu výletu alebo nakupovania**
- **Budte úprimní o veciach, ku ktorým dochádza v rodine**
- **Dávajte pozor na rané znaky toho, že vaše dieťa je možno nešťastné, a porozprávajte sa o tom v jeho škole**
- **Pomoc je k dispozícii – necíťte sa príliš trápne ani nemajte strach opýtať sa**

z domu a zo školy

Zákon hovorí, že rodičia musia zaistiť, že ich deti získajú poriadne celodenné vzdelanie, a rodičia môžu byť stíhaní, ak ich dieťa nechodí do školy a pravidelne načas. Deti, ktoré vymeškávajú zo školy, majú častejšie problémy so vzdelaním a so získaním pracovného miesta alebo miesta na vysokej škole, keď to chcú. Často je pre ne ťažšie nájsť a udržať si priateľov a sú vo väčšom riziku, že sa dostanú do problémov v škole a mimo nej. Ak chýbajú v škole alebo na hodinách, s väčšou pravdepodobnosťou prídu do kontaktu s dospelými osobami, ktoré by im mohli chcieť ublížiť.

Deti, ktoré pravidelne vymeškávajú školu, tak často robia preto, že sa o niečo strachujú. Na ceste do alebo zo školy môže dochádzať k niečomu, z čoho majú obavy. Môžu byť šikanované, niektoré hodiny alebo predmety môžu byť pre ne príliš ťažké (alebo príliš ľahké) alebo môžu mať problémy pri robení si domácich úloh.

Niekedy sa dieťa zdráha odísť z domu, lebo má obavu, že jeho rodičovi môže niekto ublížiť, kým je on v škole.

Deti z rôznych rodín utekajú z domu z rôznych dôvodov. Mnoho z nás si spomína plánovanie úteku, keď sme boli mladší, pretože sme sa cítili byť neschopní zvládať svoje problémy, lebo sa o nás nik nezaujímal, alebo preto, že sa k nám niekto choval nespravodlivo. Obvykle, ak dieťa ujde z domu, ide o veľmi krátke časové obdobie – obvykle je to dovtedy, kým si dieťa myslí, že si to rodičia všimli. Často sa dieťa objaví v dome u priateľa alebo u príbuzných.

Keď dieťa ujde z domu, nie je to preto, že je zlé – snaží sa nám povedať, že je nešťastné, alebo s ňou snaží zistiť, nakolko nám na ňom záleží.

Ak vaše dieťa ujde a vy nevíete, kam išlo, kontaktujte políciu.

Pozitívne rodičovstvo a vlastné ocenenie

// Niektorí moji priatelia sa sťažujú, že sú ich rodičia pre nich príliš zaneprázdnení. Ale moja mama je skvelá – vždy si nájde čas, aby sa s nami porozprávala o našich veciach a cítim sa pri nej dôležití – viem, že s ňou môžem hovoriť o čomkoľvek. //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Nemusia byť žiadne. Je vaše dieťa dobre? Má dostatok pohybu? Nejaké zmeny v jeho chovaní? Snaží sa vám vaše dieťa niečo povedať?



ČO ROBIŤ

Budte zúčastnení a rozvíňte si so svojím dieťaťom dobrý vzťah skôr ako sa dostane do adolescentného veku. Majte zdravý životný štýl. Majte spoločné aktivity.



ČO Povedať

S mladšími deťmi stanovujte hranice. S tínedžermi pamätajte, že nesiete zodpovednosť. Aj keď vám je iba odvrknuté, nevzdávajte to s komunikáciou.



PREVENCIA

Budte trochu blázniví! Zabávajte sa so svojím dieťaťom. Povzbudzujte dobré priateľstvá a vonkajšie záľuby. Pozorne si vypočujte názor vášho dieťaťa. Pomôžte mu s jeho voľbami.



KONTAKTY

- Connexions Young People's Service (Spojenia a služby pre mladých ľudí) 01733 846500
- Ormiston Community Support (Komunitná podpora Ormiston) 01733 236830
- Parentline Plus (Rodičovská linka Plus) 0808 800 2222

- **Deti sa potrebujú cítiť bezpečné, milované a hodnotné – je to základ sebadôvery a dôvery**
- **Všímanie si a odmeňovanie dobrého správania je najlepším spôsobom, ako vplývať na správanie vášho dieťaťa**
- **Budte realistickí v tom, čo od svojho dieťaťa očakávate**
- **Rodičia a opatrovatelia musia spolupracovať a musia byť dôslední**
- **Načúvajte svojmu dieťaťu a hovorte s ním – je dobré rozprávať sa!**
- **Spolu so svojím dieťaťom robte veci, z ktorých máte obaja radosť – zabávajte sa!**

nech sa pri vás cítia skvele!

Positívne rodičovstvo je o tom, ako z vášho dieťaťa vyzdvihnúť to najlepšie, a to načúvaním a porozumením, chválením a podporovaním jeho snáh, všímaním si a odmeňovaním jeho správania a robením spoločne vecí, z ktorých máte obaja radosť.

Keď sa snažíte byť nápomocní, často je ľahké vyzdvihnúť, čo robí vaše dieťa zle a zabudnúť si všimnúť vecí, ktoré robí dobre. Tým vlastne nevedomky dávate dieťaťu veľa pozornosti za negatívne, nechcené správanie, namiesto dobrého správania, ktoré by ste chceli, aby sa u neho rozvinulo. Môže to tiež podkopať váš vzťah s vaším dieťaťom. Rodičovská pozornosť a chvála sú jednými z najlepších motivácií pre deti, takže ju musíte využívať správnym spôsobom! Nielen to bude vplývať na chovanie dieťaťa pozitívnym spôsobom, dieťa bude aj šťastné, milované, chcené a bezpečné, a to je základom celoživotnej dôvery a sebadôvery.

Zmysel pre sebadôveru je najlepšia ochrana vášho dieťaťa pred tlakom rovesníkov. Môžete mu pomôcť pestovať ju mnohými spôsobmi, napríklad tým, že budete pozitívnym modelom, budete dávať pozitívnu spätnú väzbu, budete identifikovať a presmerovávať nevhodné predstavy vášho dieťaťa a budete spontánni a láskyplní. Nech sa pri vás cítia skvele!

Tínedžeri sa musia naučiť robiť svoje vlastné rozhodnutia a vytvoriť si nezávislosť od svojich rodičov. Nanešťastie ich rozhodnutia nemusia byť v súlade s vašimi. Preto je napätie normálne. Vyberte si, kde chcete spolu bojovať, niektoré veci jednoducho nechajte "plávať". Budte priateľskí a podporní a dajte im vedieť, že ste cez to všetko prešli a že ste vždy ochotní rozprávať sa. Hlavná obava adolescentov je, či to, cez čo

prechádzajú, je normálne. Pamätajte na to, aby ste im dali praktické informácie, ktoré potrebujú, o fyzických zmenách, a uistite ich, že ich fyzický vývoj je úplne normálny.

Podpora zdravia svojho dieťaťa je úloha, ktorú väčšina rodičov plní bez rozmýšľania. Či už ide o čistenie zubov, alebo o pripomínanie im, aby dbali o svoju osobnú hygienu, ste dôležitým zdrojom informácií a rád a ste pre svoje dieťa vplyvným modelom.

Jedenie je dôležitou súčasťou života každého. Podpora vášho dieťaťa, aby zdravo jedlo, neznamená odopieranie mu jedla, ktoré má rado. Zdravá strava znamená pestrú, vyváženú stravu a radosť z mnohých rôznych jedál. Mladšie deti často odmietajú určité jedlá a tínedžeri môžu prechádzať výstrelkami v oblasti stravy. Tieto odchýlky sú normálne. Ale niektoré problémy s jedením sú závažnejšie a ak rozpoznáte znaky problémov, kontaktujte zdravotníckeho odborníka, ktorý vám môže poradiť a podporiť vás.

Bezpečnejší spánok

// *Musí to byť nočná mora každého nového rodiča. Ale vďaka niekoľkým jednoduchým zásadám všetci spávame o niečo lepšie.* //

- **Vždy uložte svoje dieťa spať do polohy na chrbte a s nožičkami pri päte postielky**
- **Malé deti nedokážu poriadne regulovať svoju teplotu; uistite sa, že sa neprehrejú**
- **Uistite sa, že je postielka vášho dieťaťa bezpečným miestom na spanie**
- **Nenechajte svoje dieťa zdržiavať sa v priestore, kde je tabakový dym**

zníženie rizika náhleho úmrtia dieťaťa

Spánok na chrbte

Pokiaľ vám zdravotnícki odborníci nepovedia inak, vždy by ste svoje dieťa mali k spánku ukladať na chrbát. Je dokázané, že táto poloha vo vysokej miere zabezpečuje bezpečnosť dieťaťa počas spánku. Nikdy nenechajte dieťa spať uložené na vankúši na pohovke alebo stoličke a nedovoľte, aby nik, kto má vaše dieťa na rukách, pri tom zaspal.

Najbezpečnejšie miesto

Dobre skonštruovaná a stabilná postielka vo vašej vlastnej izbe je v každom prípade to najbezpečnejšie miesto, kde môže vaše dieťa spať do veku šiestich mesiacov. Udržujte ju prázdnu a usporiadanú; vyhnite sa plastovým plachtám, mäkkým chráničom, podstielkam, klinom, zrolovaným plachtám či stužkám a monitorom, do ktorých by sa vaše dieťa mohlo zachytiť.

Matrac by mal byť pevný, rovný a čistý a mal by mať bezpečné vode odolné pokrytie, napríklad z PVC. Prikryte matrac jednou čistou plachtou a uistite sa, že medzi matracom a bočnými stenami postielky nie sú žiadne medzery, cez ktoré by mohlo telo vášho dieťaťa preklznuť, alebo sa v ich zachytiť.

Teplota

Malé deti sú náchylné k prehrievaniu, ktoré je známym faktorom náhleho úmrtia dieťaťa. Snažte sa udržiavať teplotu izby medzi 16 a 20 stupňami Celzia. Vyhnite sa prikrývkam, perinám a vankúšom, kým vaše dieťa nemá jeden rok, namiesto nich dajte dieťaťu o jednu ľahkú vrstvu oblečenia alebo postelnej bielizne viac ako máte vy. Nikdy

nepoužívajte termofory (fľaše s horúcou vodou) ani elektrické prikrývky a svoje dieťa vždy ukladajte do polohy, aby boli jeho nožičky pri nohách postielky, aby sa nemohli posunúť a zamotať pod perinku. Vo všeobecnosti sa vyhýbajte tomu, aby ste vo vnútorných priestoroch dieťaťa zakrývali tvár alebo hlavu.

Spanie s dieťaťom

Ak si vezmete nepokojné dieťa k sebe do postele, vyhnite sa užívaniu akýchkoľvek drog či liekov, vrátane alkoholu, po ktorých by ste mohli zaspáť tuhšie ako obvykle. Pamätajte, že keď vaše dieťa spí pri vás, samo o sebe sa viac zohreje; ak zaspí pod vašou prikrývkou, môže sa príliš prehriať. A buďte si vedomí toho, že ak vy alebo váš partner/partnerka fajčíte, dieťa je vystavené vyššiemu zdravotnému riziku.

Čistý vzduch

Nikdy nikomu nedovoľte fajčiť v blízkosti vášho dieťaťa a ak vy alebo váš partner/partnerka fajčíte, vážne sa zamyslite nad výhodami toho, keby ste teraz prestali. Je známe, že tabakový dym je prítomný vo dychu fajčiara ešte podstatne dlhú dobu po tom, ako naposledy fajčil.

Kontaktujte

Ak sa zdá, že vaše dieťa nie je v poriadku, alebo ak máte akékoľvek obavy o bezpečný spánok alebo náhle úmrtie dieťaťa, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.



VAROVNÉ SIGNÁLY

Syndróm náhleho úmrtia dieťaťa (SIDS) alebo náhla smrť v postielke sa stáva zriedkavejšou. K väčšine úmrtí dochádza u detí do veku šiestich mesiacov. Neexistujú žiadne jasné varovné signály, preto je mimoriadne dôležitá prevencia.



ČO ROBIŤ

Zvážte nižšie uvedené rady, čo sa týka prevencie, a podniknite všetky potrebné kroky na vytvorenie bezpečného prostredia pre vaše dieťa.



ČO POVEDAŤ

Uistite sa, že všetky osoby, ktoré sa zúčastňujú na starostlivosti o vaše dieťa, si sú vedomé rizik náhleho úmrtia dieťaťa, hlavne ak sa jedná o fajčiarov. Ak si nie ste istí o tom, čo je treba správne urobiť, okamžite vyhľadajte lekársku radu.



PREVENCIA

Postupujte podľa uvedených krokov prevencie. Prvých šesť mesiacov nechajte postielku svojho dieťaťa vo svojej izbe; tak bude jednoduchšie monitorovať jeho polohu pri spánku a jeho prostredie.



KONTAKTY

- Cruse Peterborough 01733 348439
- Cruse Bereavement Care (Starostlivosť pri zármutku) 0844 477 9400
- NHS Direct 0845 4647
- Váš praktický lekár, pôrodná asistentka, zdravotný poradca alebo NHS Direct
- The Compassionate Friends (Milosrdní priatelia) 0845 123 2304

ODKAZY NA WEBE www.crusebereavementcare.org.uk • www.childbereavement.org.uk
www.nhsdirect.nhs.uk • www.tcf.org.uk

Viac informácií nájdete na webovej stránke Peterborough Council www.peterborough.gov.uk alebo www.pscb.org.uk

Odlúčenie a rozvod

// Bolo veľmi ťažké myslieť na potreby detí, keď sme sa odlúčili. Jediné, čo som skutočne chcela, bolo zakrútiť sa do kľbka a plakať. Keby som sa tak s nimi vtedy viac hovorila – teraz už viem, aké to museli mať veľmi ťažké. //

- Odlúčenie môže byť pre vaše deti rovnako rozrušujúce ako pre vás
- Hovorenie im pomáha porozumieť, čo sa stane s ich životmi
- Dajte im vedieť, že tu obaja pre nich budete aj naďalej
- Nesnažte sa ťahať dieťa na jednotlivé strany konfliktu

nie je to ich chyba

Keď sa rozpadne vzťah, je to ťažké pre celú rodinu. Hoci si možno myslíte, že pre deti je lepšie snažiť sa ochrániť ich pred podrobnosťami, pravdou je, že čím viac dieťa rozumie, čo sa deje, tým jednoduchšie dokáže situáciu zvládnuť.

Ak je to možné, obaja rodičia by mali byť prítomní, keď vysvetľujete, čo sa stane a prečo. Snažte sa pred nimi nehádať a urobte jasno v tom, že aj keď budete žiť oddelene, obaja im budete k dispozícii, kedykoľvek vás budú potrebovať. V tomto období možno budú mať zmiešané pocity, medzi iným pocit ublíženia, zmätenosti a nemilovanosti. Vy obaja musíte byť trpezliví a chápať voči ich potrebám, ako aj voči svojim potrebám.

Deti si často myslia, že je rozpad vzťahu ich rodičov nejakým spôsobom ich vina a že urobili niečo zle. Môžu tiež mať pocit, že ak by robili veci v budúcnosti inak, mohli by ste byť zase spolu. Musia porozumieť, že to, čo sa stalo, nie je ich chyba.

Hoci väčšina detí chce byť v kontakte s oboma rodičmi, mladý človek môže to, čo sa stalo, vnímať inak a môže jedného z vás za rozchod viniť. Môžete zistiť, že vaše dieťa sa stavia na stranu jedného z rodičov. Snáď to pominie a tým, že sa vysvetlia fakty, sa dá udržať dobrý vzťah s oboma rodičmi.

Naučiť sa načúvať

Hovorte so svojimi deťmi a načúvajte tomu, čo hovoria oni. Spôsob, akým rozchod zvládnete vy, je dôležité pre ich prosperitu. Snažte sa ich priviesť k tomu, aby o svojich pocitoch hovorili, a zapojte ich do vykonávania rozhodnutí o budúcnosti. Okrem pocitu, že nejakým spôsobom strácajú jedného z rodičov, môžu mať tiež obavy, že sa budú musieť presťahovať alebo zmeniť školu, takže sa s nimi porozprávajte o tom, čo sa môže stať. Hovorte so svojimi deťmi o tom, s kým by chceli žiť, kde a aké ďalšie zmeny môžu nastať. Aj keď vy sám/sama práve prechádzate náročným obdobím, vaše dieťa môže tiež mať pocit straty a ublíženia, tak mu dajte vedieť, čo sa deje, aby ste mu pomohli vyrovnáť sa s jeho vlastnými pocitmi.

Vykonávanie opatrení

Ak je pre vás a vášho partnera ťažké rozprávať sa spolu a dohodnúť sa, môžete získať pomoc od *Family Mediation Service* (Služby mediácie pre rodiny).



VAROVNÉ SIGNÁLY

Hovorenie zlých vecí alebo hádanie sa s partnerom pred svojimi deťmi ich iba zraní. Keď hovoríte o tom, čo sa stane, snažte sa udržať v pokoji, pretože spôsob, akým zvládnete veci, bude mať veľký vplyv na ich budúcnosť. Vaše dieťa sa môže postaviť na stranu jedného rodiča, alebo sa môže stiahnuť a zachovávať si tajnosti.



ČO ROBIŤ

Hovorte so svojimi deťmi o tom, čo sa deje a aký vplyv to bude mať na ich životy. Ukážte im, že ich blahobyt je pre vás oboch dôležitý, načúvaním ich pocitom a prianiam.



ČO POVEDAŤ

Deti si často myslia, že rozchod ich rodičov je nejakým spôsobom ich vina. Vysvetlite im, prečo sa rozchádzate a že to nemá nič spoločné s tým, čo vaše dieťa mohlo povedať alebo urobiť. Vždy im dajte šancu hovoriť o svojich pocitoch a obavách.



PREVENCA

Ak sa odlučujete alebo rozvádzate, snažte sa, aby sa vaše deti necítili vinné, zranené alebo nemilované. Rozprávajte sa s nimi, aby porozumeli tomu, prečo sa rozchádzate a aký vplyv to bude mať na ich život. Musia vedieť, že sa obaja budete maximálne snažiť o to, aby ich životy boli čo najnormálnejšie.



KONTAKTY

• Talktime
01733 568281
• Family Mediation Service (Služby mediácie pre rodiny)
01733 347353
• Relate (Vzťahy)
0300 100 1234

ODKAZY NA WEBE www.nhsdirect.nhs.uk • www.crusebereavementcare.org.uk • www.itsnotyourfault.org • www.justice.gov.uk

E-MAIL talktime@peterboroughfamilymediation.co.uk

Viac informácií nájdete na webovej stránke Peterborough Council www.peterborough.gov.uk alebo www.pscb.org.uk

Capnutie

// *Niekedy som pri ňom taká frustrovaná, že som blízko toho, aby som mu dala facku. Samozrejme to neurobím, lebo viem, že to nič nevyrieši.* //



VAROVNÉ SIGNÁLY

Dieťa, ktoré sebou trhne, keď má strach, že ho niekto udrie. Udretie dieťaťa z frustrácie silou, ktorá v spätnom pohľade nebola potrebná. Zanechanie modrín alebo iných známok na dieťati.



ČO ROBIŤ

Ak máte obavy, že by ste mohli vy alebo niekto iný dieťa biť, získajte podporu u organizácií, ktoré sú uvedené v časti Kontakty. Ak je to niekto, koho poznáte, ponúknite praktickú pomoc a návrhy o alternatívach.



ČO POVEDAŤ

Povedzte svojmu dieťaťu, kedy prekročilo hranice alebo porušilo pravidlá v rodine. Aby ste mu pomohli porozumieť, použite tón svojho hlasu alebo výraz tváre. Vysvetlite dôvody, prečo sa tak stalo.



PREVENCIA

Stanovte si ako všeobecné pravidlo, že nebudete svoje dieťa biť. Použite iné spôsoby disciplíny; stanovte jasné limity a vysvetlite ich, buďte pevní a dôslední, ignorujte triviálne zlé správanie a odmeňte dobré správanie (môžete použiť odmeňovaciu stupnicu).



KONTAKTY

- Porozprávajte sa so svojim zdravotným poradcom
- Miestne centrum pre deti
- NSPCC 0808 800 5000
- Parentline Plus (Rodičovská linka Plus) 0808 800 2222

- **Bitie nenaučí deti sebadisciplíne**
- **Bitie upriamuje pozornosť na zlé správanie dieťaťa**
- **Deti sa najlepšie učia dostávaním pochvaly za veci, ktoré urobia dobre**
- **Existuje veľa pozitívnych alternatív k bitiu**
- **Bitie učí deti ubližovať iným**
- **Keď sa naučí sebadisciplína, bitie sa stáva nepotrebným**

skvelý rozhovor

Je dôležité, aby sa deti naučili, ako sa správať a ako kontrolovať svoje vlastné správanie, keď budú starší. Rodičia majú veľmi dôležitú úlohu ako model pre svoje deti v tom, že im pomôžu naučiť sa, ako to urobiť.

Učenie detí od mladého veku o stanovovaní limitov a vysvetľovaní dôvodov týchto limitov pomáha vstúpiť do sebadisciplíny. Fackovanie, ktoré ovláda vaše dieťa zvonku, nemá dlhodobé pozitívne efekty. Fackovanie sa vlastne obvykle zosilňuje, čo sa týka závažnosti, aby sa dosiahol rovnaký efekt na vaše rastúce dieťa. Medzi fackovaním a bitím je iba tenká čiara, ktorá sa dá prekročiť.

Dali ste svojmu dieťaťu niekedy facku? Odpoveď mnohých rodičov, ktorí toto čítajú, je áno. Každý rodič zažije niekedy frustráciu s dieťaťom. Práve v tej dobe rodič môže dať facku v rozčúlení, ale je to iba úľava pre frustráciu rodiča, nie je to spôsob, ktorým sa pozitívne ovplyvní správanie dieťaťa.

Iba preto, že mnoho ľudí možno svojim deťom dáva facky, neznamená to, že je to najlepší spôsob, ako potrestať svoje dieťa alebo vynútiť si jeho dobré správanie. Tí, ktorí hovoria, že fackovanie je prijateľné, tvrdia, že dlhodobé nie je škodlivé a že je to okamžitý spôsob udržania si disciplíny. Je oveľa účinnejšie a bezpečnejšie sledovať a odmeňovať svoje dieťa za pozitívne správanie, podporovať správanie, ktoré od dieťaťa chcete.

Počet rodičov, ktorí svoje deti fackujú, sa znižuje a mnohí z tých, ktorí tak robia aj naďalej, to robia preto, že si nie sú istí, že by fungovali aj iné metódy.

V tejto spoločnosti rodičom nie je dovolené fyzicky ubližovať svojim deťom bez ohľadu na akékoľvek individuálne, kultúrne alebo náboženské opodstatnenie. V dôsledku toho odborníci na ochranu detí hodnotia incidenty zlého fyzického zaobchádzania s deťmi, aby dokázali porozumieť, predísť a vysvetliť následky ďalších incidentov.

“ Nikdy som ani netušila, že sa dá otehotnieť pri prvom pohlavnom styku, mama mi to nikdy nepovedala – myslela, som, že to bude v poriadku, ale nie je, vôbec neviem, čo mám robiť. ”

Tehotenstvo tínejdžerov, sexuálne zdravie a rodičia tínejdžeri

- **Začnite rozhovor o záležitostiach týkajúcich sa sexu a vzťahov**
- **Povedať “nie” je tiež možnosť a oddialenie sexu**
- **Hovorte o sexe, aj keď sa vám to zdá byť ťažké**
- **Snažte sa neposudzovať, ale mali by ste dať svojmu dieťaťu vedieť, ak si myslíte, že je vystavené “riziku”**
- **Budú sa učiť príkladom – podľa toho, ako sa chová rodina pri veciach týkajúcich sa vašich hodnôt, kultúry, viery a názorov**

rodičovstvo s prevenciou

Deti a mladí ľudia sa učia o sexe z časopisov, novín a od priateľov. Mätúce informácie môžu na vaše dieťa uvaliť riziko.

Sexuálna výchova by nemala byť odbitá jedným rozhovorom. Tam, kde rodičia otvorene hovoria o sexe, ich tínejdžeri čakajú do staršieho veku oproti iným, kým začnú mať sexuálny styk, a s väčšou pravdepodobnosťou budú používať ochranu. Keď tiež vedia, že s vami môžu bez problémov hovoriť o sexe a o svojich pocitoch, s väčšou pravdepodobnosťou vás požiadajú o pomoc, keď ju potrebujú.

Priemerný vek prvého sexuálneho styku je 16 rokov. Nemôžete vždy zabrániť svojmu tínejdžerovi, aby mal sexuálny styk, a mnoho z nich to jednoducho aj tak urobí. Hovorte s nimi o sexe, tehotenstve, sexuálne prenosných chorobách a o tom, ako používať ochranu.

Nemocnice a niektoré lekáreň môžu poskytnúť bezplatnú núdzovú hormonálnu antikoncepciu (*Emergency Hormonal Contraception, EHC*) dievčatám vo veku 18 rokov a mladším.

Mladiství rodičia

Zistite, na aké príspevky má váš tínejdžer nárok. Podporte svoje dieťa, aby bolo dobrým rodičom – ale nechajte ho, aby veci skúšalo robiť po svojom. Čo najviac zapojte mladistvých oteckov.

Ako môžete pomôcť

Väčšina mladistvých rodičov zostáva po narodení dieťaťa doma u svojich vlastných rodičov. Môžu sa chcieť o svoje dieťa starať sami, ale aj tak budú potrebovať vašu podporu.

Ak sa už rodičia rozíšli, podporujte otca, aby svoje dieťa navštevoval, a pomáhajte rodičom, aby o dieťati rozhodovali spoločne.

Buďte im k dispozícii, ale nechajte ich rozhodovať samotných (pokiaľ život dieťaťa nevystavujú riziku). Pomáhajte im, keď môžete, a uistite sa, že sa matka správne stravuje a že spí, keď spí aj dieťa. Môžete pomôcť tým, že nájdete miestne podporné skupiny, a podporujte ich stretávanie s inými mladistvými rodičmi.

Získanie podpory

Pre mladistvých rodičov existuje podpora a poradenstvo vo veciach rodičovských zručností, zdravej stravy (a dobrého kŕmenia dieťaťa), finančných príspevkov a návratu do školy, do učenia alebo do práce.

Mladí rodičia, ktorí sa vracajú k štúdiu, tiež budú potrebovať poradenstvo a pomoc so starostlivosťou o dieťa a s nákladmi na cestovné.



VAROVNÉ SIGNÁLY

Mladí ľudia sa často nezdôveria, ak ich niečo trápi. Dajte im vedieť, že ste ochotní naučovať im.



ČO ROBIŤ

Ak si myslíte, že vaše dieťa má pohlavný styk, uistite sa, že vie, kde získať tie správne informácie. Ak si myslíte, že by vaša dcéra mohla byť tehotná, alebo ak vám povedala, že je tehotná, uistite sa, že navštívi lekára.



ČO POVEDAŤ

Porozprávajte sa so svojou dcérou o antikoncepcii. Uistite sa, aby váš syn vedel, že tehotenstvo nie je iba problémom dievčaťa.



PREVENCIA

Uistite sa, že tínejdžeri vedia, čo je bezpečný sex, a praktizujú ho, aby predišli nechcenému tehotenstvu a nakazeniu sa sexuálne prenosnými chorobami.

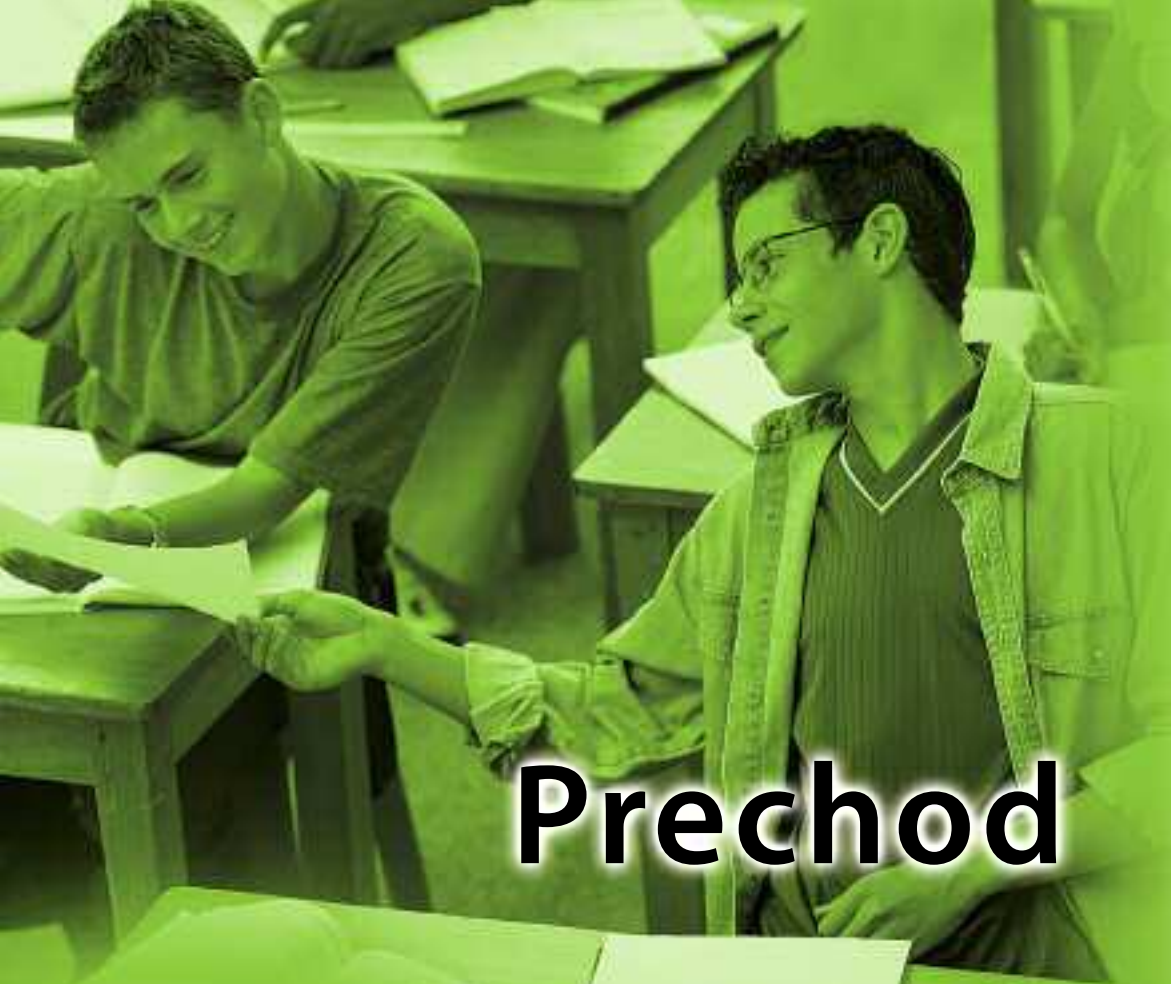


KONTAKTY

- Young Persons Clinic, under 25's (Klinika pre mladých ľudí pod 25 rokov, soboty 10:30-12:30) 01733 466601
- Reintegration Officer for pregnant schoolgirls/mothers (Úradník pre reintegráciu tehotných školáčok/matiek) 01733 863714
- Určená pôrodná asistentka (pod 19 rokov) 01733 557099
- Určený zdravotný poradca 01733 557099
- Parentline Plus (Rodičovská linka Plus) 0808 800 2222
- Family Planning Association (Asociácia plánovania rodičovstva) 0845 310 1334
- British Pregnancy Advisory Service (Britský poradenský servis tehotenstva) 0845 730 4030
- NHS Direct (24 hodín) 0845 4647
- Váš lekár

ODKAZY NA WEBE www.parentlineplus.org.uk • www.fpa.org.uk • www.bpas.org.uk • www.nhsdirect.nhs.uk

Viac informácií nájdete na webovej stránke Peterborough Council www.peterborough.gov.uk alebo www.pscb.org.uk



Prechod

// Keď Liam prešiel na strednú školu, bolo to pre neho vzrušujúce obdobie – a pre nás tiež! Nebol jediný, ktorý si musel zvykať na celkom nový systém – celá rodina zažila veľké zmeny. //

- Prechod zo základnej školy na strednú školu bude pre vaše dieťa obrovskou zmenou
- Začnite rozmýšľať o tom, na ktorú školu chcete, aby vaše dieťa chodilo, dostatočne vopred
- O jeho novej škole zistite čo najviac
- Niekedy môže byť toto obdobie náročné aj pre rodičov

ako ďalej

Výber, na ktorú strednú školu bude vaše dieťa chodiť ďalej, môže byť pre rodičov veľmi stresujúcim obdobím. Je veľa otázok, ktoré sa musia zodpovedať, a veľa rozhodnutí, ktoré je treba vykonať.

Začnite na to myslieť už v piatom ročníku. Potom počas jesenného trimestra šiesteho ročníka dostanete brožúru s názvom 'Prechod na strednú školu'. Zistite si čo najviac o školách, ktoré sa nachádzajú vo vašej blízkosti. Ak môžete, zúčastnite sa dňa otvorených dverí a preštudujte si aktuálne správy Ofsted. Samozrejme by ste rozhodnutie mali urobiť spolu s o svojím dieťaťom. Do ktorej školy by radšej chodilo? Škola nemusí mať dostatočný počet miest pre každého, kto chce do nej chodiť. Uistite sa, že ak sa tak stane, budete vedieť, čo treba robiť.

Poradca pri voľbe vám môže poskytnúť podporu a vedenie, aby vám pomohol pri rozhodovaní o tom, do ktorej školy by ste boli radi, aby vaše dieťa chodilo. Keď ste sa už rozhodli, o ktoré školy máte záujem, vyplňte *Common Application Form* (Formulár všeobecnej žiadosti). Môžete to urobiť online alebo ručne, na papieri. Musí k tomu dôjsť v zimnom trimestri rok predtým, ako má dieťa začať novú školu. Urobte tak do dátumu uzávierky, inak sa nemusíte dostať do školy, do ktorej chcete. To, či bolo vaše dieťa prijaté, sa dozviete do 1. marca. Ak sa dieťa do školy nedostalo, môžete sa voči rozhodnutiu školy odvolať.

Keď vaše dieťa začne navštevovať strednú školu, je to pre neho veľká zmena. Je zvyknuté na to, že je v škole najstaršie – čoskoro bude najmladšie. Všetko bude celkom nové a oveľa väčšie. Bude mať viac kníh, viac učiteľov a viac domácich úloh.

Zmena školy môže byť desivá, ale aj vzrušujúca, preto svojmu dieťaťu poskytnite veľa podpory, aby to malo čo najjednoduchšie. Uistite sa, že vie, čo sa s ním deje, a robte svoje rozhodnutia spoločne. Pomôcť môže návšteva školy spolu s dieťaťom a stretnutie s jeho učiteľmi pred nástupom do školy. Zistite, kto iný ide do jeho novej školy – môžete ísť v prvý deň spoločne?

Je mnoho vecí, ktoré bude vaše dieťa pri nástupe do strednej školy potrebovať, tak sa snažte byť pripravení – myslite na jeho uniformu (ak sa v škole nosí), tašku na jeho učebnice, športový úbor, písacie potreby a vybavenie.

Ako rodič môžete mať obavy, ako vaše dieťa zvládne nových priateľov a nové predmety v škole, alebo ako zvládne tlaky toho, že je tínedžerom. Hoci sa cítite vzrušene, možno ste aj trochu smutní, že vaše dieťa rastie a už vás tak veľmi nepotrebuje. Tieto pocity sú prirodzené.



VAROVNÉ SIGNÁLY

Vaše dieťa možno nebude chcieť opustiť základnú školu. Môže sa cítiť nervózne a byť neisté, čo sa týka veľkých zmien, a hovoriť, že je choré, aby nešlo do školy. Môže voči vám cítiť hnev alebo môže aj plakať. Tieto pocity sú dosť normálne.



ČO ROBIŤ

Uvažujte o tom, do ktorej strednej školy chcete, aby vaše dieťa chodilo, dostatočne vopred. Základná škola vášho dieťaťa pravdepodobne zorganizuje návštevy miestnych stredných škôl. Ak to tak nie je, pokúste sa ich sami navštíviť. Pamätajte, že by ste mali urobiť rozhodnutie spolu s dieťaťom, a nie namiesto neho.



ČO POVEDAŤ

Ak sa dieťa cíti byť nervózne, rozprávajte sa s ním o tom, ako ste sa cítili vy, keď ste menili školu. Vysvetlite mu, že je prirodzené mať také pocity, ale že každý je v rovnakej situácii. Rozprávajte sa so svojím dieťaťom o šikane. Vysvetlite mu, že je to zlé, a dajte mu najavo, že ste tu pre neho, ak sa chce o tom rozprávať.



PREVENCIA

Ak máte pocit úzkosti, čo sa týka toho, že vaše dieťa začína chodiť na strednú školu, snažte sa nechať mu to najavo. Budte pozitívni o vzrušujúcej zmene, cez ktorú čo nevidieť prejde. Ak budete s dieťaťom hovoriť otvorene a často o tom, čo ho čaká, pomôže mu to s pocitom pripravenosti na ďalší krok v jeho živote.



KONTAKTY

- Parentline Plus (Rodičovská linka plus) 0808 800 2222
- Choice Adviser (Poradca pri voľbe) 01733 863679
- Advisory Centre for Education, ACE (Poradenské centrum pre vzdelanie) 0808 800 5793

// Každý deň počujem dieťa od susedov plakať. Jej rodičia na ňu stále kričia. Včera na ulici som videla, ako ju jej matka silno udrela do strany hlavy. Pravdepodobne to nie je moja vec, ale mám obavy a nie som si istá, čo mám robiť. //

Obávate sa o svoje dieťa?

- Ochrana detí je vecou každého
- Dospelé osoby majú povinnosť ohlásiť násilie
- Ak máte obavy, zvážte ponúknutie podpory
- Ak máte pochybnosti, podelte sa s vašimi obavami o deti
- Hlásenie obáv zriedka vedie k tomu, že je dieťa odňaté
- Konajte hneď – dlhodobé násilie na deťoch im veľmi škodí

mali by ste sa starať o svoje veci?

Všetci rodičia majú niekedy problémy, ale týmto sa dá pomôcť inými členmi rodiny alebo blízkymi priateľmi.

Ak má niekto, koho poznáte, ťažkosti, môžete:

- Načúvať ich problémom.
- Pomôcť im pri ich zvládaní.
- Podporiť ich, aby získali viac pomoci.
- Podporte ich tým, že deti postrážite alebo im nakúpite.

Common Assessment Framework, CAF (Rámec bežného hodnotenia) je nový spôsob práce s deťmi a mladými ľuďmi. Ide o počúvanie rodičov, detí mladých ľudí, aby sa zaistilo, že dostanú to, na čo majú nárok. CAF je o podpore rodín, keď to potrebujú, a nie až vtedy, keď sa veci vymykajú spod kontroly. Všetci členovia personálu pracujúci s deťmi a rodinami si budú poznať CAF a radi s vami vyplnia formulár na zaistenie toho, aby ste dostali potrebnú podporu.

Môže nastať doba, keď je dieťa vystavené riziku ujmy a potrebuje pomoc. Keď myslíme, vidíme alebo nám je povedané o dieťati, ktorému sa ubližuje, môžeme reagovať rôznymi spôsobmi. Môžeme cítiť vinu, hnev alebo šok. Reakcie niektorých ľudí môžu zabrzdiť pomoc, aby sa dostala rodine, ktorá ju potrebuje.

Mnoho ľudí o tom nehovorí, pretože sa boja, že:

- Sa deťom ublíži ešte viac.
- Veria, že k ničomu nedôjde.
- Veria, že dieťa bude odobraté.
- Majú obavy, že sa rodina dozvie, kto ich ohlásil.
- Keď sa to povie, zničí to rodinné vzťahy.

Pravdou je, že je najlepšie niečo podniknúť čo najskôr, aby veci neprešli k horšiemu. Dlhodobé násilie s oveľa väčšou pravdepodobnosťou spôsobí dieťatu problémy, keď sú staršie. Ak si aj myslíte, že incident je len jedinečný, niektoré orgány už o dieťa môžu mať obavy. Vaše informácie môžu byť veľmi dôležité.

Ak vaše obavy oznámite sociálnym službám, budú sa od vás žiadať vaše údaje a podrobnosti o obavách, ktoré máte. Predtým, ako s nimi budete hovoriť, si všetko napíšte, aby ste si všetko zapamätali.

Ohlásenie násilia na dieťati zriedka vedie k jeho odobratiu z domu. Nie je to hlavným cieľom *Child Protection Investigations* (Vyšetrovania ochrany detí) a dochádza k tomu zriedkavo. Sociálni pracovníci môžu deti odobrať z domu so súdnym príkazom, ak bolo preukázané, že hrozí vážne riziko. V núdzových situáciách má polícia právomoc odobrať dieťa z domu na 72 hodín.



VAROVNÉ SIGNÁLY

Existuje mnoho možných signálov násilia, od zranení až po zmeny v spôsobe, ako sa dieťa chová. Môže sa stať, že vidíte, že sa niečo stalo, alebo vám dieťa môže povedať, že mu je ubližované.



ČO ROBIŤ

Ak si myslíte, že dieťatu bolo ublížené, kontaktujte sociálneho pracovníka v službe alebo políciu. Ak nemáte istotu, môžete osloviť linku pomoci, ako napríklad NSPCC, a váš hovor zostane dôverný.



ČO Povedať

Presne vysvetlite, čo ste videli, alebo čo vám bolo povedané. Ak môžete, poznamenajte si dátumy, zranenia a presné slová, ktoré boli použité. Pomôže vám to.



PREVENCIA

Uistite sa, že vaše dieťa vie, s kým sa môže podeliť o obavy, ak a keď by to potrebovalo. Pozorne deťom načúvajte a sledujte u nich zmeny.



KONTAKTY

- Referral & Assessment (Odporúčanie a hodnotenie) 01733 864180
- Out of hours (Mimo pracovnej doby) 01733 561370
- Polícia v Peterborough 0845 456 4564
- NSPCC 0808 800 5000
- Parentline Plus (Rodičovská linka Plus) 0808 800 2222

Užitočné národné organizácie

- **Ask Brook**
0808 802 1234
www.brook.org.uk
- **Barnardo's**
020 8550 8822
www.barnardos.org.uk
- **Beatbullying**
www.beatbullying.org
- **Beating Eating Disorders**
(Porazenie porúch jedenia)
0845 634 1414
www.b-eat.co.uk
- **Child Accident Prevention Trust**
(Trust prevencie nehôd detí)
020 7608 3828 www.capt.org.uk
- **Child Exploitation and Online Protection, CEOP** (Centrum pre zneužívanie detí a online ochranu)
www.ceop.gov.uk
- **ChildLine** (Linka pre deti)
0800 1111
www.childline.org.uk
- **Childnet International**
www.childnet-int.org
- **Cry-sis Helpline** (Linka pomoci Cry-sis)
08451 228 669
www.cry-sis.org.uk
- **Drinkline** (Linka pre problémy s pitím)
0800 917 8282
- **Families & Friends of Lesbian and Gays, FFLAG**
(Rodina a priatelia lesbičiek a gejov)
0845 652 0311
www.fflag.org.uk
- **Family Planning Association, FPA**
(Asociácia plánovania rodičovstva)
0845 122 8690
www.fpa.org.uk
- **Family Rights Group**
(Skupina pre práva rodiny)
0808 801 0366
www.frg.org.uk
- **FRANK**
0800 77 66 00
www.talktofrank.com
- **Kidscape** (Útek dieťaťa)
08451 205 204
www.kidscape.org.uk
- **Message Home** (Správa domov)
0800 700 740
www.missingpeople.org.uk
- **Missing Persons Helpline**
(Linka pomoci pre nezvestné osoby)
0500 700 700
www.missingpersons.org
- **National Day Nurseries Association**
(Národné združenie denných materských škôl)
01484 40 70 64
www.ndna.org.uk
- **National Domestic Violence Helpline**
(Národná linka pomoci pre domáce násilie)
0808 2000 247 www.womensaid.org.uk
- **NHS Direct**
0845 4647
www.nhsdirect.nhs.uk
- **NSPCC**
0808 800 5000
www.nspcc.org.uk
- **One Parent Families/Gingerbread**
(Rodiny s jedným rodičom/Zázvorník)
0800 018 5026
www.oneparentfamilies.org.uk
- **Parentline Plus** (Rodičovská linka Plus)
0808 800 2222 www.parentlineplus.org.uk
- **Royal Society for the Prevention of Accidents, RoSPA**
(Kráľovská spoločnosť pre prevenciu nehôd)
0121 248 2000
www.rospa.co.uk
- **R u thinking?** (Myslíte?)
0800 28 29 30
www.ruthinking.co.uk
- **YoungMinds** (Mladé mysle)
0808 802 5544
www.youngminds.org.uk

Užitočné miestne organizácie

- **Attendance Service, Education**
(Služby dochádzky, vzdelanie)
01733 863684
- **Bridgeway Drug Services** (Služby drogového poradenstva Bridgeway)
01733 314551
alebo bezplatná linka 0800 2792978
- **Childcare Information Service**
(Informačný systém starostlivosti o deti), Peterborough
0800 2989121
- **Choice Helpline**
(Linka pomoci Volby, 24 hodín)
0800 5999 818
- **Community Alcohol Team**
(Komunitná skupina pre alkohol)
01733 551575
- **Community Drugs Team**
(Komunitná skupina pre drogy)
01733 898385
- **Connexions and Young People's Service**
(Spojenia a služby pre mladých ľudí)
01733 846500
- **Domestic Violence Forum**
(Fórum domáceho násillia) 01733 453487
- **Drinksense**
01733 551575
- **NSPCC Hear 2 Help**
0800 085 5478 alebo 01733 207620
- **Ormiston Community Support**
(Komunitná podpora Ormiston)
01733 236830
- **Polícia v Peterborough**
0845 4564564
- **Peterborough Rape Crisis Counselling Group** (Krizová poradenská skupina pre znásilnenie, Peterborough)
01733 843383
- **Peterborough Children's Services Referral & Assessment**
(Odporúčanie a hodnotenie, Služby pre deti Peterborough) 01733 864180
- **Out of hours** (Mimo pracovnú dobu)
01733 561370
- **Peterborough Women's Aid, 24 hour helpline** (Pomoc ženám, 24 hodinová linka pomoci, Peterborough)
08454 103 123
- **Peterborough Women's Aid Outreach Service** (Pomoc ženám, aktívna služba, Peterborough)
01733 894455
- **Peterborough Women's Centre**
(Centrum pre ženy, Peterborough)
01733 311564
www.peterboroughwomenscentre.org.uk
- **Young Persons Clinic, under 25's**
(Klinika pre mladých ľudí pod 25 rokov, soboty 10:30-12:30) 01733 466601

Check the Peterborough Council website for the latest numbers:

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