

W domu i poza domem.

Bezpiecznie nie znaczy nudno



Materiały dla rodziców

Drogi Rodzicu, zapraszamy Cię do skorzystania z przygotowanych przez nas materiałów, które mogą pomóc Ci lepiej poradzić sobie w czasie izolacji, zdalnej nauki czy pracy.

Część materiałów przeznaczaliśmy dla Ciebie. To krótki przewodnik, jak budować więzi i dbać o dobre relacje z dzieckiem, jak słuchać i wspierać. To największa wartość, jaką możemy dać naszemu dziecku, by przygotować je do życia w świecie pełnym zagrożeń.

Zachęcamy, by wykorzystać ten czas na uważne bycie razem, na drobne, pozytywne zmiany, na radość z małych, codziennych sukcesów.

Znajdziesz tutaj również praktyczne, konkretne pomysły na zagospodarowanie czasu. Proponujemy gry, zabawy i atrakcyjne zajęcia dla całej rodziny.

Nie pomijamy też trudnego tematu przemocy, która dotyczy już wielu rodzin, a dla wielu innych właśnie się zaczęła. Pandemia i zamknięcie w domach spowodowały, że wiele osób przestało radzić sobie w tej trudnej sytuacji, wzrosło spożycie alkoholu, na sile przybrała agresja. Podpowiadamy, gdzie szukać pomocy, jak zadbać o bezpieczny dom.

Osobno przygotowaliśmy materiały dla dzieci i karty ich aktywności. Zachęcamy Cię, byś towarzyszył dziecku podczas ich uzupełniania. Rozmawiaj, dyskutuj, pytaj – to dobra inwestycja w budowanie relacji. Pamiętaj, że informacja o sugerowanym wieku jest orientacyjna. Jeśli masz ochotę zobacz także na inne kategorie – może znajdziesz tam coś ciekawego dla siebie i swojego dziecka.

Zapraszamy.

Spis treści

- 4 Wsparcie i dobre relacje - ubezpieczamy dziecko na życie
- 6 Problem dziecka to wspólny problem. Jak rozmawiać z dzieckiem
- 8 Gdy trzeba powiedzieć „nie”
- 9 Mur, który chroni przed używkami
- 10 Słowa mają znaczenie
- 12 Modelowanie zachowań. Dziecko uczy się przez naśladownictwo
- 14 Biblioteczka świadomego rodzica
- 15 Kiedy dziecko ma kłopoty. Wsparcie instytucjonalne
- 17 Razem w domu. Co zrobić z czasem
- 18 Bezpieczny dom to fundament prawidłowego rozwoju dziecka
- 21 Przemoc w rodzinie - gdzie szukać pomocy
- 24 Przemoc w rodzinnym domu - jej wpływ na rozwój dziecka
- 26 Przemoc to nie tylko siniaki
- 29 Przerwij łańcuch przemocy domowej
- 30 Gdy jesteś świadkiem przemocy

Wsparcie i dobre relacje - ubezpieczamy dziecko na życie

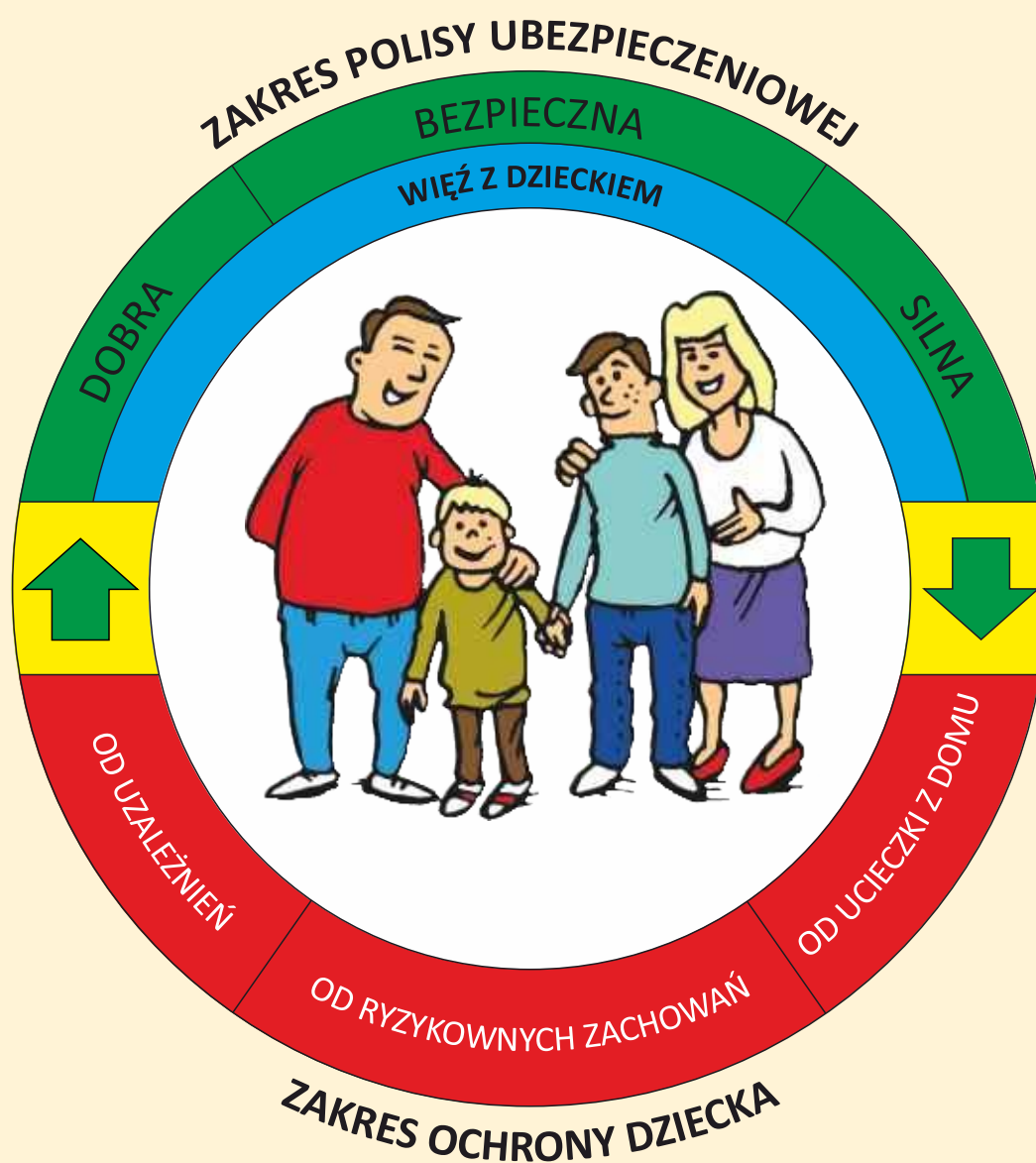
Jeżeli dziecko ma bezpieczną i trwałą więź z rodzicem, to ma zdecydowanie większe szanse na tworzenie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Żadne kółko zainteresowań czy dodatkowe korepetycje nie dadzą dziecku tyle, co dobra relacja z rodzicem, zbudowana na zaufaniu, bezpieczeństwie i bezwarunkowej miłości.

Codziennie wsparcie emocjonalne i moralne przynosi wiele dobrego. Dzięki drobnym krokom każdego dnia jesteśmy dla dzieci lepszymi wzorami i zdobywamy ich zaufanie.

Czym zaprocentuje to w przyszłości? Szansą, że kiedy będzie źle, kiedy pojawią się problemy, to właśnie u nas, rodziców, dzieci będą chciały szukać wsparcia.

DOBRA I SILNA WIĘŹ Z DZIECKIEM
to jego ubezpieczenie na całe życie.
Zainwestuj swój czas, a nie pieniądze.



ZAUF AJ SOBIE

Jesteś kompetentnym rodzicem,
ekspertem od swojego dziecka.

Problem dziecka to wspólny problem. Jak rozmawiać z dzieckiem

Nie twórz tabu z żadnej emocji — każda czemuś służy. Nie ma emocji dobrych i złych, pozytywnych i negatywnych.

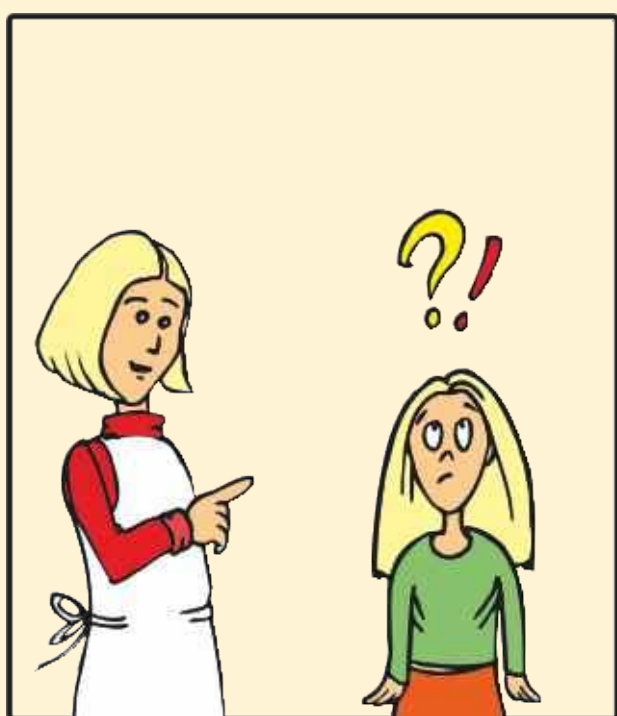


Zamiast słuchać półowicznie...

Wszystkie emocje są nam potrzebne. Emocje to informacja dla nas.

Problemy emocjonalne i trudności w tym zakresie są fundamentem, na którym zbudowane jest niemal każde uzależnienie.

Rozmowa z dzieckiem powinna stanowić codzienny rytuał, taki sam jak mycie zębów czy posiłek.



Poświęć dziecku uwagę.

Gdy trzeba powiedzieć „nie”

Asertywność stanowi podstawową umiejętność w sytuacji, gdy trzeba oprzeć się naciskom w życiu społecznym, na przykład w sprawie papierosów, alkoholu czy narkotyków.



Rodzicu, naucz swoje dziecko mówić NIE

**DOBRA RELACJA Z RODZICEM TO MUR,
KTÓRY UCHRONI DZIECKO
PRZED SIĘGANIEM PO UŻYWKI.**



Słowa mają znaczenie

Rodzicu! Słowa mają znaczenie!
Zadbaj o efektywną komunikację
ze swoim dzieckiem.



Uwaga! Uwaga! Nie myśl o różowym słoniu.

...

O czym pomyślałeś?

...

Tak właśnie funkcjonuje nasz mózg. Słowo „nie” działa czasem wbrew naszym oczekiwaniom.

Oto kilka zdań, które możesz powiedzieć zamiast „Nie siedź tyle na telefonie”:

- Martwię się o Ciebie, gdy widzę, że spędzasz na telefonie dużo czasu. Chciałbym/chciałabym ustalić z Tobą zasady korzystania z telefonu.
- Nie lubię, gdy rozmawiasz ze mną i patrzysz w telefon, czuję się wtedy ignorowany/ignorowana. Czy możesz odłożyć telefon?
- Może przejdziemy się na spacer? Chciałbym/chciałabym spędzić z Tobą trochę czasu.
- Chciałbym/chciałabym z Tobą porozmawiać, znajdziesz dla mnie chwilę?

Modelowanie zachowań. Dziecko uczy się przez naśladownictwo

TWOJE ZACHOWANIE TO PRZYKŁAD DLA DZIECKA!

W domu, gdzie złość i napięcie rozładowuje się poprzez używki, takie jak: wieczorne piwo, papierosy, nałogowe oglądanie telewizji, nietrudno o kopię takich zachowań u dziecka.



Rodzic swoim zachowaniem pokazuje, jak radzić sobie w różnych trudnych sytuacjach, szczególnie tych wymagających dojrzałości emocjonalnej.

Zachowania te systematycznie zapisują się w pamięci dziecka, a dotyczy to wszelkich dziedzin naszego życia - zasad bezpieczeństwa, kultury osobistej czy poszanowania drugiego człowieka.

- Gdy po spożyciu alkoholu siadasz za kierownicą samochodu, Twoje dziecko patrzy.
- Gdy obrażasz sprzedawcę w sklepie, bo pomylił się przy podliczaniu wartości zakupów, Twoje dziecko patrzy.
- Gdy obgadujesz koleżankę z pracy lub sąsiadkę, Twoje dziecko patrzy.

Twoje dziecko patrzy i uczy się, bo to ty jesteś jego najważniejszym życiowym nauczycielem. Zastanów się, czy na pewno chcesz, żeby dziecko naśladowało Cię?

Pracując nad sobą – pracujesz również nad swoją relacją z dzieckiem i jego dobrym wychowaniem. Potrzeby rodziców są równie ważne jak potrzeby dziecka. Rodzicu, zadbaj o siebie – odpocznij, bądź dla siebie tak samo dobry i wyrozumiały, jaki jesteś w stosunku do swojego dziecka.

Biblioteczka świadomego rodzica

Pozycje książkowe pomocne przy wychowaniu dziecka, w trosce o jego bezpieczeństwo i harmonijny rozwój emocjonalny:

Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców

M. McKay, P. Fanning, K. Paleg, D. Landis

Pozytywna dyscyplina dla nastolatków

J. Nelsen, L. Lott

Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny

M. Musiał

Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały

A. Faber, E. Mazlish

Porozumienie bez przemocy. O języku życia

M. B. Rosenberg

Kiedy dziecko ma kłopoty. Wsparcie instytucjonalne

GDY NASTOLATEK ZACZYNA SIĘGAĆ PO NARKOTYKI I ALKOHOL TU MOŻESZ SZUKAĆ WSPARCIA I POMOCY:

Pomarańczowa Linia

tel. 801 14 00 68

pomaranczowalinia.pl | pomoc@pomaranczowalinia.pl

To program informacyjno- konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki. Program jest formą wsparcia dla rodziców i opiekunów, którzy obawiają się o bezpieczeństwo i zdrowie swoich dzieci, oraz dla tych, którzy są bezradni wobec faktu sięgania przez nastolatka po alkohol lub inne środki psychoaktywne (narkotyki, leki itp.).

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania

tel. 801 199 990

czynny codziennie w godzinach 16:00 - 21:00

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna

Informację o rejonizacji poradni można uzyskać w szkole, do której uczęszcza dziecko.

Telefon Zaufania ds. Uzależnień i AIDS

tel. 22 628 03 36

Infolinia Psychiatryczna

tel. 800 600 700

czynna od piątku do niedzieli w godzinach 16:00 - 22:00



Razem w domu. Co zrobić z czasem

- Zrób piknik – w ogrodzie, na balkonie lub w mieszkaniu. Przygotuj wcześniej posiłek lub przekąski, rozłóż koc, poduszki i spróbuj poczuć się jak na wakacjach.
- Zaproponuj swojej rodzinie zabawę: powieś w widocznym miejscu koperty z imionami wszystkich członków rodziny. Zadanie polega na tym, by przez cały dzień wrzucać do kopert „komplementy” mówiące o tym, za co cenisz poszczególne osoby, kiedy zrobiło Ci się miło, co w nich lubisz itp. Na koniec dnia usiądźcie i przeczytajcie to, co znalazło się w środku.
- Stwórzcie drzewo genealogiczne.
- Młodszym dzieciom urządź ciekawą kąpiel – z farbkami spożywczymi, dużą ilością piany.
- Zaplanuj seans kinowy – taki z popcornem.
- Stwórz popołudnie wspominek – wyciągnij stare zdjęcia i oglądaj je wspólnie z dziećmi.
- Ze starszymi dziećmi pograj w gry, w które one grają. Postaraj się wejść do ich świata.
- Szukaj pomysłów w Internecie – na stronach muzeów, portalach dla dzieci i rodziców, wśród blogerów i instagramerów.
- Zbuduj bazę, namiot, powieś hamak (wpisz w Google: „hamak z koca”).
- Zrób makietę miasta lub lasu.
- Rób eksperymenty. Ogrom inspiracji jak je zrobić z rzeczy, które każdy ma w domu, znajdziesz w Internecie.
- Jeśli lubicie, możecie urządzić bitwę na poduszki.

Bezpieczny dom to fundament prawidłowego rozwoju dziecka



REAGUJ, GDY KTOŚ PRÓBUJE ZNISZCZYĆ TWÓJ DOM

Pandemia i zamknięcie w domach spowodowały, że wiele rodzin znalazło się w trudnej sytuacji i doświadcza więcej przemocy (lub właśnie się ona zaczęła). Pamiętaj o tym, że odpowiedzialność za przemoc zawsze leży po stronie sprawcy. Nie jesteś winna/winny temu, co się dzieje. Często bywa tak, że tworzy się tak zwany krąg milczenia i z czasem coraz trudniej poprosić o pomoc.

„Pochodzę z rozbitej rodziny, nie chcę tego samego dla mojego dziecka”.

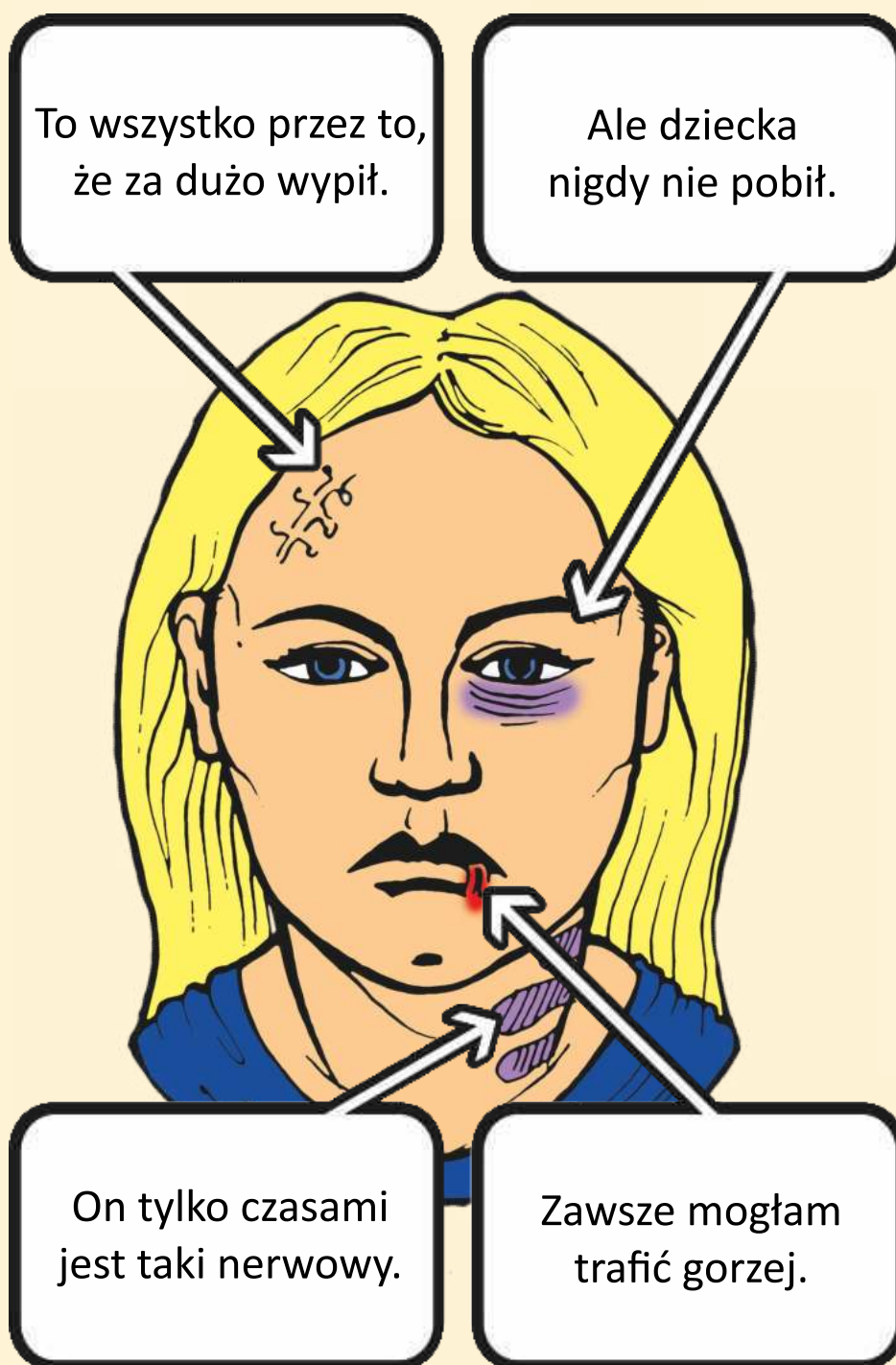
Poczucie winy matek oraz ich własne historie z rodziny generacyjnej sprawiają, że nie reagują na przemocowe zachowania partnerów. Dla pozornego „dobra dziecka” pozwalają traktować się w poniżający i upokarzający sposób. Tym samym powielają często historię toksycznych relacji z rodzin generacyjnych.

„Dla dzieci jest dobry”.

Jeżeli sprawca krzywdzi matkę, nie dba o dobro dzieci. Matki, które są ofiarami przemocy domowej nie chcą „zabierać” dzieciom ojca. Praktyka terapeutyczna i liczne badania pokazują jednak, że konsekwencje życia w przemocowej rodzinie są dla dziecka dużo poważniejsze, niż życie w niepełnej rodzinie na przykład u boku tylko matki lub tylko ojca.

„Jestem z nim dla dobra dziecka”.

Kobiety często trwają u boku przemocowego partnera, bo myślą, że rozbita rodzina oznacza dla dziecka gorszą sytuację, niż trwanie w toksycznym związku, gdzie dziecko jest świadkiem przemocy. Dla dobra dziecka trzeba zadbać o dom bez aktów przemocy.

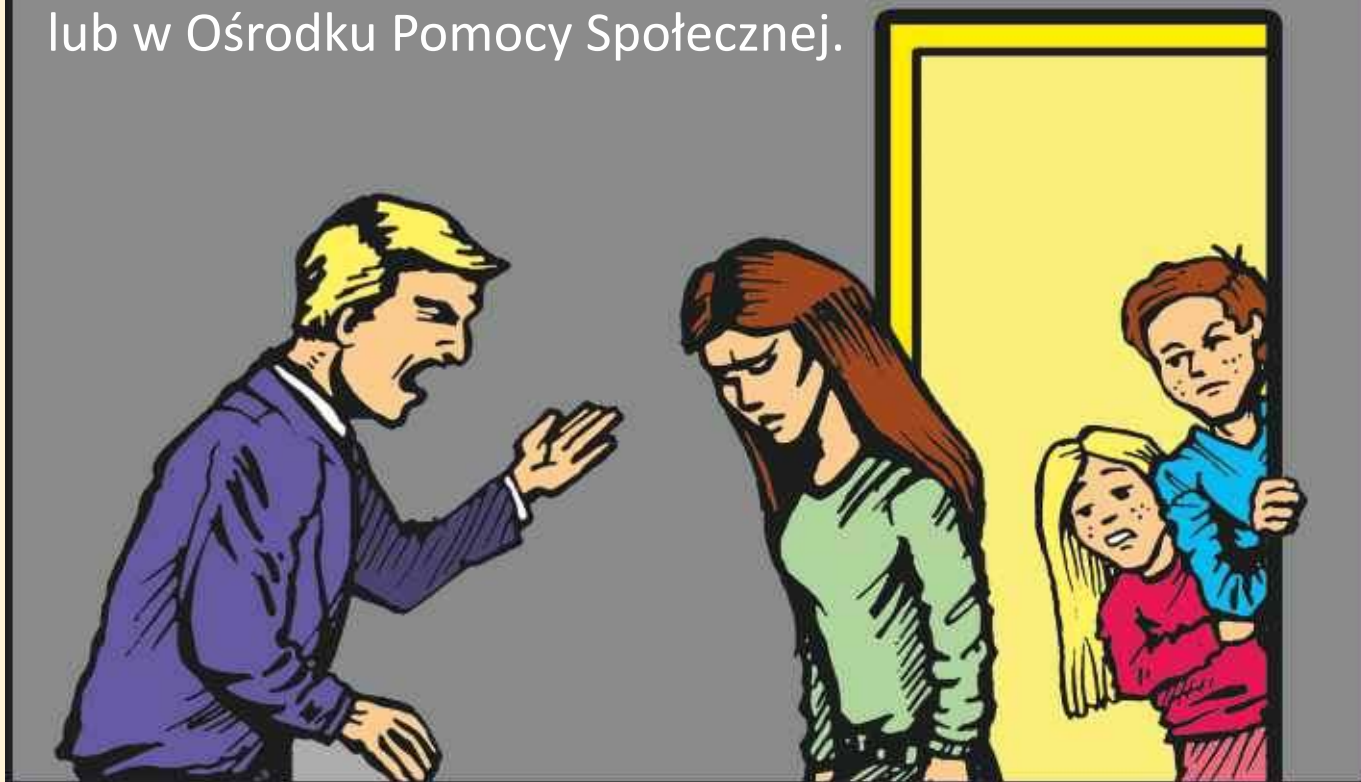


Przemoc w rodzinie - gdzie szukać pomocy

„Niebieska karta” służy dobru dziecka.

Dla jego dobra poproś o pomoc.

Możesz to zrobić w szkole, u lekarza, na policji
lub w Ośrodku Pomocy Społecznej.



Namawiamy Cię, by zadzwonić w jedno z wybranych miejsc już dziś i porozmawiać z kimś, kto pomoże Ci znaleźć najlepsze rozwiązanie dla sytuacji, w której się znalazłaś/znalazłeś.

POMOC OFIAROM PRZEMOCY DOMOWEJ W POLSCE JEST CAŁODOBOWA I BEZPŁATNA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie

NIEBIESKA LINIA tel. 800 120 002

bezpłatny i całodobowy telefon dla ofiar, sprawców
oraz świadków przemocy w rodzinie

www.niebieskaLinia.info

tel. 112 lub 997

ogólny numer alarmowy w sytuacjach zagrażających
bezpieczeństwu, utracie zdrowia lub życia

tel. 222 309 900

Ministerstwo Sprawiedliwości, Departament
Funduszu Sprawiedliwości, wsparcie dla ofiar
i świadków przemocy

www.pokrzywdzeni.gov.pl

Fundacja Feminoteka **www.feminoteka.pl**
organizuje grupy wsparcia online dla kobiet
doświadczających przemocy. Dzięki nim możesz
poczuć, że nie jesteś sama.

Możesz też skorzystać z aplikacji, dzięki której
możesz znaleźć odpowiedzi na nurtujące Cię pytania
oraz wezwać pomoc: **www.avonalert.pl**

Pod adresem **www.facebook.com/rumiankiibratki**
znajduje się fikcyjny sklep internetowy. Jeśli wyślesz
zapytanie o kosmetyki, będzie to informacja,
że potrzebujesz pomocy, a jeśli podasz swój adres,
wezwana zostanie policja.

Możesz też ściągnąć na swój telefon aplikację, która
wygląda jak aplikacja pogodowa, a tak naprawdę
dzięki niej możesz wezwać pomoc. Jest to
szczególnie ważne jeśli sprawca sprawdza Twój
telefon: **www.twojparasol.com**

Przemoc w rodzinnym domu — jej wpływ na rozwój dziecka

Co dla dziecka może oznaczać przemoc w rodzinnym domu?

- silny stres;
- zaburzone poczucie bezpieczeństwa, będące jedną z fundamentalnych potrzeb rozwojowych dziecka;
- zaburzone relacje emocjonalne z rówieśnikami;
- koszmary senne, problemy ze snem;
- zaburzony rozwój moralny;
- problemy w nauce, trudności w koncentracji uwagi na lekcjach;
- apatię;
- zachowania agresywne wobec rówieśników;
- niskie poczucie własnej wartości;
- choroby psychosomatyczne — na przykład zaburzenia odżywiania, moczenie nocne, bóle głowy, żołądka;
- wiele innych negatywnych objawów dla zdrowia i rozwoju fizycznego oraz psychicznego.

Dziecko krzywdzone od małego myśli, że to normalne, że tak wygląda życie w rodzinie, że tak reaguje się w sytuacjach konfliktowych.

To nie jest normalne! Daj dziecku szansę!



**Jeśli podejrzewasz, że jakieś dziecko może być ofiarą
lub świadkiem przemocy domowej, poinformuj o tym
odpowiednie instytucje:**

szkołę, policję, poradnię psychologiczno-pedagogiczną

lub zadzwoń na **Niebieską Linie**: — **800 120 002**

Przemoc to nie tylko siniaki

PAMIĘTAJ! Przemoc domowa to nie tylko siniaki na ciele, to między innymi:



Przemoc w rodzinie jest często wieloczynnikowa. To nie tylko siniaki pod oczami, ale i inne formy zadawania bólu.

PRZEMOC FIZYCZNA

szarpanie, bicie, kopanie, policzkowanie, popychanie itp.

PRZEMOC PSYCHICZNA

wymuszanie posłuszeństwa, wyśmiewanie, poniżanie, grożenie, ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi itp.

PRZEMOC EKONOMICZNA

zaciąganie kredytów bez wiedzy współmałżonka, kradzież, uniemożliwianie współmałżonkowi dostępu do konta, utrudnianie podjęcia pracy przez współmałżonka itp.

Zgodnie z art. 207 § 1 Kodeksu Karnego, przemoc domowa jest przestępstwem.

Art. 207

§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Przemoc psychiczna to między innymi:

- wymuszanie posłuszeństwa,
- wyśmiewanie,
- wyzwiska i obelgi,
- upokarzanie,
- poniżanie,
- grożenie,
- chorobliwa zazdrość (bezpodstawne oskarżanie o zdradę),
- brak szacunku,
- szantażowanie,
- manipulowanie,
- ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi.

Przerwij łańcuch przemocy domowej



Ofiarom przemocy, które niejednokrotnie podlegają różnym mechanizmom manipulacji, ciężko czasami obiektywnie ocenić czy zachowania sprawcy stanowią już oznakę przemocy domowej.

Niektóre formy przemocy są po prostu ciężkie do uchwycenia gołym okiem i do zdefiniowania w społeczeństwie, gdzie pokutuje jeszcze wiele stereotypów na temat akceptowalnych zachowań w sytuacjach konfliktowych czy też po spożyciu alkoholu.

Gdy jesteś świadkiem przemocy

W czasie pandemii i zamknięcia w domach coraz więcej osób doświadcza przemocy. Zapewne, jeśli jesteś jej świadkiem, znalazłeś/znalazłaś się w trudnej sytuacji. Pewnie zastanawiasz się, co zrobić. Wiele osób obawia się tego, że może zaszkodzić. W naszym społeczeństwie pokutuje przekonanie, że nie powinniśmy się wtrącać w nie swoje sprawy. Tymczasem możesz być jedyną osobą, która przerwie krąg milczenia. Twoja reakcja może odmienić komuś życie i dać mu szansę na lepsze jutro.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

NIEBIESKA LINIA tel. 800 120 002

bezpłatny i całodobowy telefon dla ofiar, sprawców oraz świadków przemocy w rodzinie

www.niebieskalinia.info

Może zastanawiasz się, jak wygląda procedura niebieskiej karty? Jest kilka kroków, podczas których odbywają się rozmowy z osobą poszkodowaną i sprawcą. Zwoływane są zespoły interdyscyplinarne albo grupy robocze, których celem jest diagnoza problemu, zapewnienie bezpieczeństwa osobie poszkodowanej oraz stworzenie planu pomocy rodzinie (może to być np. zalecenie uczestnictwa w grupach terapeutycznych dla sprawców przemocy).

Cicho bądź,
słuchaj.

Ciekawe,
o co się dziś
kłóćą ...



Nowy Jork, 13 marca 1964. Zabójstwo Kitty Genovese.

Młoda kobieta umiera, zamordowana na ulicy, a 38 świadków przygląda się, jak morderca dźga ją nożem. Nikt nie zareagował. Dlaczego?

To zjawisko „rozproszonej odpowiedzialności” lub tak zwany efekt widza.

Każdy ze świadków czuł się zwolniony z odpowiedzialności za zawiadomienie służb, zakładając, że ktoś inny to zrobi za niego.

**Jesteś świadkiem przemocy? To Twoja odpowiedzialność.
Nie pozostawaj bierny. REAGUJ!**

Halo? Dodzwoniłem się pod **112**? Przyślijcie szybko kogoś, bo u sąsiadów dojdzie do tragedii!

Dzwoń szybko po pomoc, tam dzieje się coś złego!



Od 13 lipca 2017 roku weszła w życie nowelizacja ustawy — Kodeks Karny, ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich oraz ustawy — Kodeks postępowania karnego (**Dz.U. 2017 poz. 773**) nakładająca prawny obowiązek zawiadomienia o przestępstwie organów ścigania.

Art. 240. — Kto nie zawiadamia niezwłocznie organu powołanego do ścigania przestępstw, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Drogi Rodzicu, dotarłeś do końca naszej prezentacji. Mamy ogromną nadzieję, że przedstawione materiały okazały się pomocne, ciekawe, może nawet inspirujące.

Będziemy wdzięczni za każdą informację zwrotną od Ciebie, podziel się z nami swoimi uwagami, przemyśleniami i opinią. Dzięki temu będziemy mogli lepiej przygotować treści do kolejnej kampanii.

biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

Zespół Przyjaznej Profilaktyki



przyjaznaprofilaktyka.pl