

## **Įvadas**

**Pristatome jums Šiaurės Airijos vadovą, “Kaip būti atsakingais tėvais”.**

**Jūsų, tėvų, darbas yra vienas pačių sunkiausių – jis suteikia daug džiaugsmo, bet tuo pačiu kartais gali būti ir sunkus. Tai darbas, kuris labai mažai apmokomas, o tėvai nėra pasiruošę ateities iššūkiams. Reikia manyti, kad šis vadovas suteiks jums daugiau įgūdžių ir žinių.**

“Bėdos” (“Troubles”) padarė didelę įtaką vaikų ir jaunuolių, gyvenančių Šiaurės Airijoje, gyvenimui. Tėvai, kurie iškentėjo traumas ar artimųjų netektį dėl “Bėdų”, gali žymiai sunkiau visa tai išgyventi.

Kiekviena šeima kartas nuo karto patiria sunkumus, tai gali būti tikras išbandymas patiems geriausiems tėvams. O jei prisideda papildomų rūpesčių, tai tas sunkus darbas gali pasidaryti beveik neįmanomu. Tokiu metu gali būti sunku ir pagalvoti, kokios pagalbos ar informacijos jums prireiks.

Kaip jūs patys tvarkotės su sunkumais, taip ir jūsų vaikai reaguos į juos ir dabar, ir ateityje. Yra būdų, kurie gali padaryti tėvystę ir motinystę mažiau įtempta ir suteikiančia didesnę atpildą patirtimi.

### **Apie ką šis vadovas?**

Šis vadovas pateikia idėjų ir informacijos, padedančios jums išsisukti iš įvairiausių problemų ir patarimų labirinto. Pamatysite, kad kai kurie skyriai jūsų patogumui yra su nuorodomis. Pateikiami ir kontaktai bei tolesnė informacija, kuria galite remtis, norėdami susitvarkyti su savo rūpesčiais ir sunkumais. Šiame vadove nurodomi ir kai kurie konkrečių probleminių situacijų įspėjantys ženklai, pateikiama naudingų patarimų, kaip su jomis tvarkytis.

### **Kas išleido šį vadovą?**

Šį vadovą išleido Sveikatos, Socialinių paslaugų ir Visuomenės Saugos Departamentas (Department of Health, Social Services and Public Safety) kartu su 4 Sveikatos ir Socialinių paslaugų bei Vaikų apsaugos komitetais (4 Health and Social Services Boards’ Area Child Protection Committees).

<b>Turinys</b>	<b>Puslapis</b>
<b>Laikina kūdikių priežiūra (Babysitting)</b> su kuo galiu palikti savo vaiką?	4
<b>Šlapinimasis į lovą ir nemiga</b> kaip galiu padėti savo vaikui?	6
<b>Persekiojimas (Bullying)</b> tikroji istorija	8
<b>Vaikų apsauga</b> mitai ir realybė	10
<b>Vaikų priežiūra bendrai ir vaikų priežiūra dienos metu (Childminding &amp; day care)</b> kaip teisingai pasirinkti ?	12
<b>Vaikai palikti vieni</b> kasdienė patirtis ir įstatymas	14
<b>Vaikai su negalia</b> jūs ne vieni	16
<b>Veiklos vaikams parinkimas</b> džiaukitės ir būkite saugūs	18
<b>Smurtas namuose</b> kaip jis veikia vaikus?	20
<b>Nepurtykite kūdikio</b> įvairūs būdai susitvarkyti	22
<b>Piktnaudžiavimas narkotikais ir alkoholiu</b> kaip man sužinoti?	24
<b>Sveikata ir sauga</b> kaip apsaugoti vaikus	26
<b>Sveika mityba</b> sveikatos pagrindų suteikimas	28
<b>Saugus internetas</b> nauja technologija, sena problema	30
<b>Pabėgimas</b> iš pamokų ir namų	32
<b>Teigiama motinystės bei tėvystės patirtis ir savęs vertinimas</b>	34

tegul jie gerai pasijaučia!

<b>Seksualinis išnaudojimas</b> smurtas prostitucijoje	36
<b>Nepilnamečių nėštumai ir seksualinė veikla</b> pokalbiai su paaugliais	38
<b>Kaprizai</b> kai kiekviena diena sunki	40
<b>Rūpinatės dėl vaiko?</b> ar tesirūpinti tik savo reikalais?	42
<b>Galinčios padėti organizacijos</b>	44
<b>Naudingi leidiniai</b>	46

## **Laikina kūdikių priežiūra (Babysitting)**

“Sunku palikti Nataliją su bet kuo, bet man iš tikrųjų kartais reikia pertraukos. Visą laiką rūpinčiausi, jei negalėčiau pasitikėti žmogumi, prižiūrinčiu mano kūdikį. Tikrai džiaugiuosi, kad praleidau daug laiko ieškodama tinkamos auklės (babysitter).”

### **Įspėjamieji ženklai**

Vaikai ne visada galės pasakyti, kad kas nors negerai, taigi stebėkite jų nuotaikas, elgesio ir išvaizdos pokyčius. Susitarkite su aukle, kad iš pat pradžių aptarsite visus nelaimingus atsitikimus ir incidentus.

### **Veiksmai**

Patikėkite savo vaiko priežiūrą žmonėms, kuriais pasitikite, arba paprašykite jų ką nors parekomenduoti. Pasikalbėkite su šeimomis, kurios naudojos ar ketina naudotis auklės paslaugomis.

### **Ką sakyti**

Papasakokite auklei apie savo vaiko įprastą dienotvarkę, apie tai, ką vaikas mėgsta ar nemėgsta. Nustatykite auklei taisykles, kaip antai, kad vaikui negalima suduoti. Visada palikite telefono numerį nenumatytiems atvejams.

### **Prevencija**

Įsitikinkite, kad galite absoliučiai pasitikėti aukle prieš tai, kaip paliksite jai vaiką (aišku, auklė gali būti ir vyriškos lyties – vert. past.)

### **Kontaktai**

- Karališkoji draugija nelaimingų įvykių prevencijai (Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)  
028 9050 1160
  - NSPVPD (NSPCC)  
0808 800 5000 dėl patarimų
- 
- Vaikai pasitiki tėvais dėl savo saugumo
  - Jūsų vaikas turi teisę į tokią priežiūrą, kurios metu jam niekas nepadarytų žalos
  - Užtikrinkite, kad jūsų vaikas gautų geriausios kokybės priežiūrą
  - Rūpestingai išrinkite auklę
  - Venkite palikti vaiką jaunesniam, kaip 16 metų asmeniui
  - Užtikrinkite, kad auklė galėtų susisiekti su jumis ypatingų atsitikimų atvejais

## **Su kuo galiu palikti savo vaiką?**

Jūs, tėvai, esate atsakingi už savo vaikų sugumą ir gerovę. Dėl to svarbu, kad labai rūpestingai apgalvotumėte, ar asmuo, su kuriuo ketinate palikti savo vaiką, yra tinkamas, ar tai svetimas žmogus, ar artimas giminaitis, ar draugas.

Kai paliekate savo vaiką kieno nors priežiūrai, tai pasitikite tuo asmeniu, kad jis garantuotų jūsų vaiko saugumą ir gerovę. Kai galvojate apie laikiną jūsų vaiko prižiūrėtoją, svarbu, išrinkti tokį asmenį, kurio sugebėjimai ir standartai būtų tokie pat, kaip ir jūsų paties. Tai turi būti toks žmogus, kuris užtikrintų, kad jūsų vaikai būtų pamaitinti, pervilkti, kad jiems būtų suteikiamas plotas žaidimams, kad jie jaustųsi saugūs, kad prižiūrintysis asmuo sugebėtų susitvarkyti su sunkumais, kurių gali iškilti.

Paprastai auklė ateis į jūsų namus prižiūrėti vaiko. Būtinai pasikalbėkite su aukle prieš išeidami. Pasakykite, kada ketinate sugrįžti ir užtikrinkite, kad ji turi duomenis susisiekti su jumis nenumatytų atsitikimų atvejais.

Auklėms (babysitters) nereikia kvalifikacijų ar pažymėjimų, įrodančių, kad jos gali prižiūrėti vaikus. Dėl to bet kas gali skelbtis, kad gali teikti vaikų priežiūros paslaugas. NSPVPD rekomenduoja minimalų auklės amžių 16 metų. Tai grindžiama tuo, kad 16-os metų ir vyresnis žmogus žymiai geriau suvokia potencialius pavojus ir gali greičiau ieškoti reikalingos pagalbos.

Šio amžiaus rekomendacija taip pat susijusi su veiksmais, kurių gali imtis policija, jei įvyktų kas nors blogo, ir kas nors būtų sužeistas. Tam tikromis aplinkybėmis jūs, kaip mama ar tėvas, būtumėte atsakingas, jei įvyktų kas nors blogo, o jūsų auklė būtų jaunesnė (-is), kaip 16 metų amžiaus.

Dažnai patikima auklė turi gerą reputaciją tarp vietinių gyventojų, ją gali rekomenduoti draugai ar kaimynai. Tačiau būtina susitikti su ja asmeniškai prieš nusprendžiant palikti vaiką jos priežiūroje.

## **Šlapinimasis į lovą ir nemiga**

“Aš supanikuodavau kiekvieną sykį jį guldydama. Gal būt aš nepakankamai gerai sutvarkiau jo dienvakarę, bet tuo metu jaučiausi tokia pavargusi ir nekantri. Niekada nepagirdavau jo, kad išbuvo visą naktį sausas, tačiau supykdavau, jei turėdavau vėl pakeisti paklodes, ir tai, aišku, visai nepadėjo.”

### **Ispėjamieji ženklai**

Gali būti fizinė priežastis, dėl kurios jūsų vaikas šlapinasi į lovą, tačiau taip pat turite pažiūrėti ar nėra jo(-s) asmenyje kokių nors pasikeitimų. Ar vaikas neatrodo nelaimingas? Gal kas nors įvyko jūsų šeimos ar vaiko gyvenime, kokio nors trauma, kas verčia jį ar ją pergyventi?

### **Veiksmi**

Jei jūsų vaikas šlapinasi į lovą, elkitės ramiai. Pasistenkite patikrinti, ar yra koks nors konkretus laikas, kai jūsų vaikas apsišlapina. Užtikrinkite, kad vaikas nueitų nusišlapinti į tualetą iš karto prieš einant miegoti. Jei vis tiek rūpinatės, aptarkite rūpesčius su gydytoju ar jus lankančiu medicinos darbuotoju. Ieškokite pagalbos ir sau patiems.

### **Ką sakyti**

Pagirkite vaiką, jei jis išmiega visą naktį. Nebarkite vaiko, jei neišmiega per naktį ar jei prišlapina lovą. Duokite vaikui galimybę šnekėti apie savo jausmus, stenkitės išlaikyti ramybę, būkite atsipalaidavę, nerodykite susirūpinimo ar įtampos. Stenkitės suprasti, kaip vaikas jaučiasi, ar pergyvena dėl to, kad šlapinasi į lovą ir pan.

### **Profilaktika**

Pasistenkite, kad vaikas žinotų, kad gali su jumis dalintis bet kokiais rūpesčiais. Jei norite patarimų apie tai, ką daryti, kad išvengti vaiko šlapinimosi į lovą, aptarkite savo rūpesčius su jus lankančiu medicinos darbuotoju arba gydytoju.

### **Kontaktai**

- Jus lankantis medicinos darbuotojas
- Jūsų bendrosios praktikos gydytojas
- Susisiekite su ERIC – Enurezės resursų ir informacijos centru (Enuresis Resource & Information Centre) Bristolyje dėl artimiausios klinikos duomenų arba tolesnės informacijos - 0117 960 3060 arba apsilankykite jų interneto svetainėje [www.eric.org.uk](http://www.eric.org.uk)
- Vaikai retai šlapinasi į lovą tyčia
- Nustatyta, kad 1 iš 4 trimečių vaikų ir 1 iš 6 penkiamečių vaikų pakartotinai šlapinasi į lovą
- Šlapinimasis į lovą gali būti fizinės problemos padarinys, bet dažniausiai vaikas savo laiku išmoksta kontroliuoti šlapimo pūslę
- Kiekvieno vaiko miego rutina yra skirtinga

- Negailėkite laiko nustatyti miego rutinai, įskaitant laiką, kai jūsų vaikas atsipalaiduoja ir nusiramina prieš miegą.
- Jei jūsų vaikas nakties metu dažnai pabunda, pasistenkite sužinoti, kodėl ji (-s) pabunda, gal, pavyzdžiui, dėl alkio ar susapnuoto košmaro

### **Kaip galiu padėti savo vaikui?**

#### **Šlapinimasis į lovą**

Jūsų vaikas geriau išmoks kontroliuoti savo šlapimo pūslę, jei dėl to būsite ramūs ir atsipalaidavę. Atminkite, kad jūsų vaikas išmoks to per tam tikrą laikotarpį, jam/jai daugiau padės pagyrimai, o ne bausmės. Tarp trijų ir keturių metų amžiaus jūsų vaikas daugiau išbus per visą dieną sausas, tik gal retkarčiais įvyks “nelaimingas atsitikimas”. Atminkite, pokyčiai dažnai įvyksta ne staiga, bet palaipsniui, kai vis daugiau ir daugiau dienų pasidaro “sausos”.

Sunku pasakyti, kodėl kai kuriems vaikams reikia daugiau laiko išmokti neapsišlapinti nakties metu. Tačiau šlapinimasis į lovą nėra tingėjimo ar silpnos valios ženklas. Vienas iš šešių spėtynečių vaikų kartais prišlapina į lovą. Nors tai gali ir sukelti streso jums ir jūsų vaikui, apsišarvuokite kantrybe. Vaikas retai apsišlapina ar nusituština į lovą tyčia. Jei po septynerių metų amžiaus jūsų vaikas pastoviai šlapinasi į lovą, tai gali būti dėl kelių priežasčių ar dėl traumuojančio įvykio. Pakalbėkite su vaiku apie šlapinimąsi į lovą ir užtikrinkite jį/ją, kad vyresniems vaikams tokie dalykai irgi atsitinka. Aptarkite bet kokius rūpesčius dėl vaiko su savo šeimos gydytoju ar jus lankančiu medicinos darbuotoju.

#### **Miego sunkumai**

- Yra daug priežasčių, dėl kurių kūdikiai ir maži vaikai neišmiega neatsibudę per visą naktį.
- Pasistenkite nustatyti miego rutiną jau nuo pat šešių amžiaus savaitių, jei įmanoma.
- Pasitikėkite savo intuicija dėl to, ar jūsų vaikas jaučia stresą ar paprasčiausiai yra neramus.
- Jei jūsų miegą dažnai pertraukia sunerimęs vaikas, paprašykite patikimo (-s) giminaičio (-ės) ar draugo (-ės), kad prižiūrėtų jūsų vaiką, kad patys galėtumėte daugiau pamiegoti ir atsigauti.

#### **Rutinios nustatymas**

Daug kūdikių ir vaikų įvairiu metu patiria sunkumų miegant. Svarbu nustatyti vaikui pastovią nakties miego rutiną, guldant jį/ją miegoti kas vakarą tuo pačiu metu. Paruoškite vaikams šiltą ir patogią aplinką, kad jie galėtų atsipalaiduoti. Skaitymas vaikams prieš užmiegant padeda jiems atsipalaiduoti ir nusiraminti. Jei jūsų vaikas bijo tamsos, palikite per naktį degančią naktinę lemputę. Vienas ar du mėgstami žaisliukai lovytėje taip pat gali nuraminti vaiką, jei jis atsibunda nakties metu. Jei jums kelia rūpesčių tai, kad vaikui sunku užmigti, ar kad vaikas ne visada užmiega per naktį, pasikalbėkite apie tai su bendrosios praktikos gydytoju ar patronažiniu medicinos darbuotoju.

## **Persekiojimas (Bullying)**

“Tai vyksta beveik kiekvieną dieną. Jie pravardžiuoja mane smirdaliumi ir storuliu. Vakar jie vėl mane privertė atiduoti jiems pinigus. Jie mokosi toje pačioje klasėje ir visą laiką iš manęs juokiasi. Jie pasakė, kad jei pasiskųsiu, bus dešimt kartų blogiau. Kartais aš neinu į mokyklą ... Daugiau nebegaliu viso to pakęsti.”

### **Išpėjamieji ženklai**

Vaikai gali pabėgti ar nustoti lankyti mokyklą. Jie ne visada gali pasakyti, kad kažkas negerai. Atkreipkite dėmesį į jų nuotaiką, elgesio ir fizinės išvaizdos pokyčius bei akivaizdžias priežasties. Ant vaiko kūno gali būti sužeidimų, kurių kilmės jie negali įtikinamai paaiškinti.

### **Veiksmai**

Pasikalbėkite su vaiko mokyklos direktoriumi ir užtikrinkite, kad jis/ji palaikytų jus ir imtųsi atitinkamų veiksmų. Jei persekiojimas vyksta už mokyklos ribų, pasvarstykite, gal geriau būtų susisiekti su persekiojančio vaiko šeima, kad pasistengtų surasti būdą veikti kartu šiai problemai išspręsti.

### **Ką sakyti**

Nesitaikstyk su persekiojimu. Eik šalin, pasakyk suaugusiajam ar draugui ir venk muštynių.

Tėvams - išklauskite savo vaiką, nuraminkite jį/ją, tiesiog būkite dėl jo/jos.

### **Prevencija**

Aptarkite su vaiku, kas dieną vyko mokykloje.

Nuo mažumės mokykite vaiką pagarbos kitiems.

Mokykite vaiką, kad prietarai ir priekabių ieškojimas yra nepriimtinas elgesys.

### **Kontaktai**

- Jūsų vaiko mokytojas/mokyklos direktorius
  - Jūsų rajono Švietimo ir bibliotekų valdyba (The Education and Library Board) – žr. psl. 44 ir 45
  - PSNI  
028 9065 0222
  - Kidscape  
08451 205 204 – pagalbos tėvams linija
  - Patarimų tėvams centras  
0808 801 0722 – nemokama telefono linija
- 
- Vaikai turi teisę nebūti sužeisti ar įžeidinėjami
  - Priekabių ieškojimas/persekiojimas yra nepriimtinas
  - Bet kokio amžiaus vaikas gali patirti persekiojimą/priekabiavimą
  - Imkitės veiksmų iš karto, jei tik įtariate, kad jūsų vaiką persekioja

- Vaikams reikia žinoti, kaip apsisaugoti ir ieškoti pagalbos
- Patarkite vaikui bėgti, rėkti ir skūstis (run, yell and tell)

### **Tikroji istorija**

Persekiojimas yra bauginantis. Jis gali pažeisti jauno žmogaus pasitikėjimą savimi. Ilgai besitęsiantis persekiojimas gali sukelti vaikams ilgalaikių neigiamų pasekmių, vedančių į depresiją ir net savižudybę.

Mokyklinės dienos yra laikotarpis, kai kitų vaikų įtaka labai svarbi, o pritapimas prie jų laikomas būtinu. Jei vaikai dėl kokių nors priežasčių laikomi išsiskiriančiais, juos kai kurie kiti vaikai gali pradėti persekioti. Deja, mes gyvename tokioje visuomenėje, kurioje bet koks išsiskyrimas iš kitų gali iššaukti patyčias ir persekiojimą (tai dažnai nukopijuojama iš tėvų/suaugusiųjų), tuo pačiu užtikrinama, kad šis reiškinys bus perduodamas kitai kartai. Yra ypatingai svarbu pastebėti persekiojimą, žinoti, kuo pasireiškia jo požymiai.

Galite manyti, kad prie jūsų vaiko nepriekabiaus, tačiau iš tikrųjų bet koks vaikas bet koku metu gali būti persekiojamas.

Priekabautojams, kurie pastoviai žaloja kitus vaikus, taip pat reikalingi palaikymas ir pagalba. Gal būt jie patiria sunkumų savo pačių namuose, kas ir gali iššaukti jų veiksmus. Pasidalijimas rūpesčiais gali padėti ir jiems.

- **Priekabavimas gali vykti bet kur, bet dažniausiai tai būna mokykloje**
- **Priekabavimas gali būti įvairių formų, nuo pravardžiavimo ir įžeidinėjimo iki persekiojimo ir fizinio užpuolimo**
- **Priekabavimas (bullying) – tai kai vienas ar keli žmonės dažnai šiurkščiai elgiasi su vaiku**
- **Priekabautojai (bullies) ne visada yra vyresni už žalojamą vaiką**

Jei jūsų vaikas papasakoja jums apie savo draugą ar kokį kitą vaiką, kurį persekioja – atidžiai išklausykite ir į tai pažiūrėkite rimtai. Toks vaikas gali nemokėti pats pasakyti, kas darosi. Nebijokite ieškoti patarimo (žr. Veiksmų ėmimosi - Action point)

Visos mokyklos Šiaurės Airijoje drausminimo procedūrose turi būti numatytos priemonės tvarkymuisi su bet koku priekabavimu. Tačiau vien mokyklos veiksmai negali garantuoti sėkmės, dėl to svarbu, kad tėvai ir mokyklos dirbtų kartu.

Jei nesate patenkinti tuo, kaip jūsų vaiko mokykla tvarkosi su šiuo reikalu, galite gauti paramos iš jūsų rajono Švietimo ir bibliotekų komiteto.

## **Vaikų apsauga**

“Nederamas elgesys su vaikais gali būti įvairus, kaip antai, fiziniai sužalojimai, nesirūpinimas jais, seksualinis priekabiavimas ar emocinis žalojimas. Su vaikais gali būti nederamai elgiamasi įvairiose vietose, taip elgtis gali suaugusieji ar kiti vaikai. Nederamai su vaikais gali elgtis jiems žinomi žmonės, o taip pat ir nepažįstami. Socialiniai darbuotojai dirba su šeimomis, turinčiomis problemų, kad užtikrintų, kad jos gautų paramą prieš atsirandant krizinei situacijai.”

### **Įspėjamieji ženklai**

Vaikuose, su kuriais nederamai elgiamasi, galima pastebėti šiuos fizinius ar elgesio požymius:

- jie gali netinkamai seksualiai elgtis, gal būt, naudodami žaislus ar objektus;
- gali užsisklęsti savyje ar tvirtai laikytis įsikibę į jus;
- asmenybės pokyčiai – jaučiasi nesaugiais; pradeda elgtis retrospektyviai, lyg būtų jaunesnio amžiaus, pvz., šlapinasi į lovą ar čiulpia nykštį

Įsitikinkite, kad žinote, kas yra nederamas elgesys su vaiku – susisiekite su pagalbos telefonu tarnybomis kontaktų skiltyje dėl tolesnės informacijos.

### **Veiksmai**

Socialinis darbuotojas (ir/arba kartais policijos pareigūnas) susitiks su šeima, dėl kurios buvo gautas pareiškimas, kad joje nederamai elgiamasi su vaikais. Ji/jis taip pat pakalbės su kitais profesionalais tam, kad priimtų sprendimus apie tai, kaip padėti jums ir jūsų vaikui.

### **Ką sakyti**

Jei esate susirūpinę, kad kažkas nederamai elgiasi su jūsų ar kieno nors kito vaiku, ieškokite patarimų, kur galima gauti praktinės ir emocinės pagalbos.

### **Prevencija**

Svarbu, kad vaikai žinotų

- ką daryti, kai pasijaučia nesaugūs
- kaip atsakyti “Ne” į suaugusiųjų prašymus, kurie verčia juos nepatogiai jaustis
- kad jūs atidžiai išklausysite juos, kai jie pasakos jums apie dalykus, keliančius jiems susirūpinimą
- į ką kreiptis ir kaip nusigauti į saugią vietą ar pas patikimą asmenį, jei jie jaučiasi nejaukiai ar išsigandę?

### **Kontaktai**

- jūsų vietinė SST organizacija  
žr. psl. 44
- jūsų socialinis darbuotojas
- jus lankantis medicinos darbuotojas
- Šiaurės Airijos Policijos Tarnyba (ŠAPT)  
Police Service of Northern Ireland (PSNI) - 028 9065 0222
- NSPVPD 0808 800 5000 - nemokama pagalba telefonu visą parą
- Patarimų tėvams centras – 0808 801 0722 –nemokama pagalba telefonu

- Tėvai yra atsakingi už savo vaiko saugumą
- Gali įsikišti socialinės tarnybos, jei išreiškiamas susirūpinimas dėl vaikų saugumo
- Sprendimai dėl nederamo elgesio su vaikais turi būti priimami rūpestingai
- Profesionalai nori dirbti partnerystėje su šeimomis
- Labai nedaug vaikų yra paimami iš namų po skundų ir tyrimų dėl nederamo elgesio su jais šeimose
- Vaikais geriausiai rūpinamasi jų pačių šeimose

### ***mitai ir tikrovė***

Kai kurie suaugusieji tyčia nederamai elgiasi su vaikais, ir dažniausiai, kai tai vyksta, tokioms šeimoms reikia padėti, o ne bausti ar atimti vaikus.

Socialiniai darbuotojai ir kiti profesionalai įtraukiami į šį reikalą, kai tėvai nebegali apsaugoti savo vaiko nuo žalojimo, ir jiems reikia papildomos pagalbos ir palaikymo. Speciali ŠAPT darbuotojų komanda kartu su socialiniais darbuotojais ištirs skundus dėl nederamo elgesio su vaikais ir nuspręs, ar prieš vaiką įvykdytas nusikaltimas.

Egzistuoja daug **mitų** apie vaikų apsaugą. Realybė yra tokia:

#### **1. Pranešimas apie nederamą elgesį su vaiku nereiškia, kad tą vaiką atims iš namų.**

Paimti vaiką iš namų nėra pagrindinis vaiko apsaugos tyrimo tikslas, tai atsitinka retai. Socialiniai darbuotojai gali paimti vaikus iš namų tik turėdami teismo orderį ir įrodę, kad vaiko gerovei tiesiogiai gresia pavojus. Jei policija mano, kad būtina, ji taip turi turėti teisę ypatingais atvejais apsaugoti vaikus.

#### **2. Vaikai gali niekam nepasakoti apie nederamą elgesį su jais, netgi tiems, kuriais jie pasitiki.**

Vaikai gali niekam nepasakoti apie nederamą elgesį su jais ar gali net nesuprasti, kas įvyko. Tačiau jų elgesys gali rodyti tėvams ir globėjams, kad su jais buvo nederamai elgtasi.

#### **3. Nederamą elgesį su vaikais ne visada lengva atpažinti.**

Tam kad sužinoti, kas atsitiko ir nuspręsti, koks palaikymas ir apsauga geriausiai tiktų, dažnai reikalingas vaiko ir jo šeimos įvertinimas. Dėl to dažnai sunku išvengti šio tokio įsikišimo į šeimyninį gyvenimą. Socialinis darbuotojas užduos klausimus apie šeimynines aplinkybes, apsvaistys incidento dažnumą bei rimtumą ir jo pasekmes vaikui. Visi šie faktoriai padės nuspręsti, ką toliau daryti, kad palaikyti ir apsaugoti vaiką ir šeimą.

Socialiniai darbuotojai ir policija pagal įstatymą yra atsakingi už nederamo elgesio su vaikais tyrimą. Vaikų apsaugos komitetas (NSPVPD) pagal dabartinius įstatymus taip pat turi galią pradėti oficialų tyrimą ir procesinius veiksmus.

**4. Profesionalai yra ne vieninteliai žmonės atsakingi už vaikų apsaugą.**

Ne vien tik socialinių darbuotojų atsakomybė yra užtikrinti, kad vaikai būtų saugūs. Jie remiasi informacija iš tėvų, šeimos, kitų profesionalų, taip pat ir vietinės bendruomenės, kurie visi atlieka svarbų vaidmenį nustatant problemas vaikų, su kuriais jie bendrauja. Tai padeda užtikrinti, kad šeimoms būtų pasiūloma parama iki tol, kol situacija nepablogės.

Vaikų priežiūra dienos metu

“Jonui septyneri metai, ir aš buvau pasiryžusi susitikti su užmokyklinio klubo darbuotojais ir aptarti jo poreikius. Tai reiškia, dabar galiu dirbti visą dieną, žinodama, kad jo poreikiai bus patenkinti, ir kad jis yra saugus. Jis susidraugavo ne tik su daugybe vaikų, bet ir su darbuotojais. Aš galiu atsipalaiduoti ir toliau dirbti ... gyvenimas labai palengvėjo. ”

### **Įspėjamieji ženklai**

Vaikai gali nenorėti eiti pas juos dieną prižiūrintį žmogų ar į dienos priežiūros įstaigą. Vaikai ne visada gali pasakyti, kad kas nors negerai, dėl to sekite jų nuotaikos pasikeitimus, elgesį ir fizinę išvaizdą ir pabandykite nustatyti, kodėl tie pokyčiai įvyko.

### **Veiksmi**

Iš karto pasikalbėkite su atsakingu asmeniu, išreiškite jam susirūpinimą dėl savo vaiko.

Jei turite rimtų rūpesčių dėl savo vaiko saugumo, iš karto atsiimkite savo vaiką ir susisieki su Ankstyvųjų metų komanda (Early Years Team) savo vietinėje SST organizacijoje. Žr. psl. 45 dėl kontaktinių numerių.

### **Ką sakyti**

Pasakykite vaikui, kas ją/jį prižiūrės, kur ji/jis vyksta ir kokiam laikotarpiui, į ką kreiptis dėl kasdienių poreikių.

Sužinokite, kokia yra įprasta diena ar pamoka ir pasakykite vaikui, ko tikėtis.

Būkite pasiruošę užduoti daug klausimų.

### **Prevenција**

Reikalaukite rekomendacijų arba teiraukitės kitų žmonių, kurie naudojami konkrečios dienos priežiūros įstaigos paslaugomis. Ieškokite gerai apmokytų ir patyrusių darbuotojų.

Apsilankykite toje įstaigoje ir stebėkite, ar vaikai joje atrodo pasitikintys savimi, užsiėmę ir atsipalaidavę. Sužinokite, kaip jus informuos apie vaiko progresą ir, ypatingais atvejais, kaip su jumis susisiekti.

### **Kontaktai**

- Jūsų vietinis Švietimo ir Bibliotekų Komitetas – žr. psl. 44
- [www.childcarechoices.n-i.nhs.uk](http://www.childcarechoices.n-i.nhs.uk)
  
- ŠAVPA Šiaurės Airijos Vaikų priežiūros asociacija  
NICMA (NI Childminding Association)  
– 028 9181 1015
- NIPPA  
Ankstyvųjų metų organizacija (The early years organization)  
– 028 9066 2825
  
- Įdarbinimas vaikų priežiūrai (Employers for Childcare)  
- 0800 028 3008

- Visi dirbantys su vaikais, o taip pat ir dienos priežiūros grupės (įskaitant žaidimų grupes, lopšėlius ir užmokyklinės veiklos grupes) Šiaurės Airijoje yra registruoti<sup>1</sup>, ir juos tikrina vietiniai Sveikatos ir Socialinių tarnybų (SST) organizacijos (local Health and Social Services (HSS) Trusts)
- Visada turite pareikalauti parodyti registracijos sertifikatą
- Vietinės SST organizacijos turi registruotų kvalifikuotų vaikų auklių, dienos priežiūros įstaigų ir užmokyklinės veiklos grupių sąrašus
- Pasikalbėkite su kitais tėvais; padeda asmeninės rekomendacijos, bet jūs turite pasidomėti ne mažiau, kaip dvejomis rekomendacijomis
- Sudarykite sąrašą klausimų, kuriuos norėsite užduoti, lankydamiesi kiekviename vaikų priežiūros centre
- Užtikrinkite, kad prižiūrintis vaikus asmuo žinotų, kaip susisiekti su jumis ypatingais atvejais ir kam jūs esate suteikę teisę paimiti vaiką
- Jei ketinate vaiką palikti privačiam globėjui, prieš tai padarydami turite pranešti SST organizacijai, kad darbuotojai galėtų patikrinti, ar jūsų vaikui toks planas tinka.

### **Koks geriausias pasirinkimas?**

Kaip tėvai, jūs geriausiai nusprendžiate, ar vaiko priežiūra atitiks jo poreikius.

Kai paliekate vaiką kitų žmonių priežiūrai, turėtumėte patikrinti, ar:

- Jo/jos poreikiai gerbiami ir patenkinami.
- Atsižvelgiama į jo/jos kultūrinę kilmę.
- Jis/ji patenkinti to asmens priežiūroje.
- Jaučiama gera atmosfera.
- Yra laikomasi tam tikro apsipratimo ritualo.
- Lankosi pastovi grupė vaikų, su kuriais jūsų vaikas gali susidraugauti.
- Valgymo metu vaikai atsipalaidavę ir patenkinti.
- Lauko teritorija gerai suplanuota ir erdvi.
- Vaikų veikla įvairi ir rūpestingai suplanuota, jie mokosi žaidimų metu.

Patikrinkite, kad vaikai būtų gerai saugomose patalpose, ir kad juos prižiūrėtų gerai apmokyti ir patyrę darbuotojai. Jūs taip pat norėsite turėti galimybę patys ištraukti iš proceso ir išsiteirauti, ką vaikai veikia kiekvieną dieną.

Pagrindiniai vaikų priežiūros tipai yra:

---

<sup>1</sup> Tie asmenys, kurie prižiūri vaikus jų pačių namuose, neturi būti registruoti. Registracija nereikalinga ir tuo atveju, jei vaiką prižiūri artimas giminaitis arba tokiu atveju, kai ji/jis prižiūrimas mažiau, kaip 2 valandas savo paties namuose, arba tokiu atveju, kai ši paslauga teikiama ne už užmokestį ar atlygį

**Registruotos kvalifikuotos vaikų auklės** – registruota kvalifikuota vaikų auklė yra asmuo, kuris prižiūri vieną ar daugiau vaikų iki 12 metų už atlygį paties vaiko namuose. Tėvai ir auklės gali tartis dėl atlyginimo ir sąlygų.

**Dieniniai lopšeliai** skirti vaikams iki 5-rių metų amžiaus, veikiantys visą darbo dieną. Tokiems lopšeliams vadovauja savanoriškos organizacijos, privačios kompanijos, atskiri asmenys versu ar bendruomenės grupės. Juos registruoja ir tikrina SST organizacijos.

**Žaidimų grupės** yra skirtos vaikams nuo 3 iki 5 metų amžiaus. Išskirtiniais atvejais kai kurios grupės gali priimti vaikus iki 3 metų amžiaus. Užsiėmimai paprastai trunka ne ilgiau, kaip keturias valandas. Daugiausia joms vadovauja tėvai arba visuomeninės grupės su vienu ar dviem apmokamais darbuotojais. Jie yra registruoti, juos tikrina SST organizacijos.

**Pomokyklinės veiklos klubai** – mūsų vaikų klubai rūpinasi ir suteikia galimybę 3-jų metų amžiaus ir vyresniems vaikams dalyvauti pamokėlėse-žaidimuose. Kiti užsiėmimai – tai pusryčių klubai, popamokiniai klubai ir žaidimai atostogų metu. Jie yra registruoti, juos tikrina SST organizacijos.

**Nemokami ikimokykliniai lavinimosi užsiėmimai** – Jei jūsų vaiko amžius yra metai iki mokyklos lankymo pradžios, ji/jis turi teisę, jei jūs to norite, į nemokamą ikimokyklinį lavinimą. Vietos suteikiamos įvairiose įstaigose, įskaitant valstybinius darželius ir savanoriškas/privačias žaidimų grupes. Nemokamos vietos paprastai suteikiamos ne visai darbo dienai, nors kai kurie valstybiniai darželiai ir klasės suteikia ir nemokamų pilnos darbo dienos vietų. Visos nemokamos ikimokyklinės įstaigos dirba tik mokslo metų laikotarpiu. Dėl tolesnės informacijos susisiekite su savo vietine Ikimokyklinio lavinimo patarimų grupe ir Bibliotekų valdyba .

**Privati globa** – ji labai skiriasi nuo vaikų globos, kurią suteikia organizacijos. Tai globa, kurią suteikia patvirtinti globėjai. Tokiais atvejais vaiku iki 16 metų amžiaus daugiau, kaip 28 dienas rūpinasi suaugęs, kuris nėra giminaitis. Tai privatus susitarimas tarp tėvų ir globėjo. Jei ketinate savo vaiką atiduoti privačiam globėjui ar pats tapti privačiu globėju, pirmiausia, ką turite padaryti – tai susisiekti su vietine SST organizacija. Pagal įstatymą socialinės tarnybos turi įvertinti ir sekti tokius susitarimus. Numatomam globėjui reikės kiek galint daugiau informacijos apie jūsų vaiką (įskaitant jo ligas), o SST organizacija suteiks jums informacijos dėl paties sprendimo priėmimo. Kaip gimdytojai, jūs tebebūsate pilnai atsakingi už savo vaiką. Privalote palaikyti pastovų kontaktą su privačiu globėju ir dalyvauti sprendimų dėl jūsų vaiko priėmimo.

## **Vaikai, palikti namuose**

“Kai mamytė kur nors išeina, aš užsirakinu duris iš vidaus... ji per laiškų plyšelį pasako “Iki”, aš palieku įjungtas šviesas, kad niekas nelįstų į vidų. Mamytė paprastai pareina namo naktį, kai aš miegu.”

## **Įspėjamieji ženklai**

Tėvai (mamos), kurie gauna mažai paramos.

Vaiką galima ilgus laiko tarpus matyti lauke vieną. Tėvui/mamai dažnai nesiseka suorganizuoti geros vaiko priežiūros.

## **Veiksmai**

Jei vaikui iš karto negresia pavojus, kvieskite policiją.

## **Ką pasakyti**

Jei rūpinatės dėl paliekamo vieno vaiko, pakalbėkite su tėvu/motina, sveikatos darbuotoju, mokytoju ar socialiniu darbuotoju.

## **Prevencija**

Pagalvokite, gal galite pabūti su vieni kitų vaikais ir aptarkite tai su kaimynais, draugais ar kitais tėvais, su kuriais palaikote ryšius. Sužinokite apie užmokyklinės veiklos klubus ir atostogų žaidimų programas.

## **Kontaktai**

- Jūsų vietinė SST organizacija – žr. psl. 44
- ŠAPT (PSNI) - 028 9065 0222
- Nacionalinė smurtavimo prieš vaikus prevencijos draugija NSPVPD (National Society for the Prevention of Cruelty for Children – NSPCC)
- 0808 800 5000

- Niekada nepalikite nedidelio vaiko vieno
- Vaikai nėra pasiruošę tokiai atsakomybei
- Palikti vaiką vieną – tai rizikuoti jos/jo sveikata ir sugumu
- Vaikas gali jaustis vienišas ir išsigandęs
- Planuokite, su kuo galėtumėte susisiekti dėl vaiko priežiūros ypatingais atvejais

## **sveikas protas ir įstatymas**

Jei vaikas nėra pasiruošęs būti paliktas vienas, jam gali būti liūdna, jis gali jaustis vienišas, jam gali grėsti pavojus. Gali būti daug rizikos veiksmų, kurie pakenktų jūsų vaikui fiziškai ir emociškai.

Vaikai gali sakyti, kad jie nieko prieš būti palikti vieni, ir iš pradžių jiems tai gali būti labai įdomu, bet jie negali žinoti, kad yra rizikos faktorių ir kaip su jais tvarkytis.

Netgi palyginti įprasti gyvenimo reiškiniai, kaip antai, alkis, audra lauke, telefono skambutis ar kas nors prie laukųjų durų gali sukelti problemų. Gali įvykti nelaimingas atsitikimas, liga ar nutrūkti elektros energijos tiekimas, visos tos problemos yra per sunkios vaikui spręsti.

Retai atsitinka taip, jei iš viso atsitinka, kad įmanoma palikti vaiką vieną, manant, kad kas nors jį/ją paglobos, jei reikės.

Jei apie tai praneš policijai ir/ar socialinėms tarnyboms, jos gali imtis veiksmų, jei manys, kad vaikas neprižiūrimas ar paliktas vienas. Vaikas neprižiūrimas (neglected), jei motina, tėvas ar globėjas negali patenkinti pagrindinių vaikų poreikių dėl maisto, pastogės, saugumo, dėmesio ar apsaugos nuo pavojaus.

NSPVDP (NSPCC) yra išleidusi nurodymus, kad vaikai iki 13 metų neturi būti palikti vieni. Nors ši rekomendacija ir neįtvirtinta įstatymu, jos patartina laikytis. Vaikai iki 13 metų paprastai nėra pakankamai subrendę, kad galėtų būti atsakingi patys už save palikti vieni. Tėvai turi atsargiai spręsti apie šį reikalą.

Kai jaunas žmogus pasiekia paauglystės amžių, palikti jį vieną po mokyklos, vakarui ar dienos metu nėra taip sudėtinga, jei jis yra pasiruošęs ir žino, ką daryti, jei kas nors keltų jam rūpesčių ar jei jam ko nors prireiktų. Tam būtina pasiruošti. Jei jūsų vaikas paauglys, ir jūs manote, kad ji ar jis pakankamai subrendęs ir sugebėtų pats su tuo susitvarkyti, svarbu, kad ji/jis žinotų, kur jūs esate ir su kuo susisiekti ypatingais atvejais.

## **Vaikai su negalia<sup>2</sup>**

“Kai sužinojau, kad Mary turi negalią, nežinojau, kaip sugebėsiu su tuo susitvarkyti. Tiesiog nemaniau, kad sugebėsiu tai padaryti viena pati. Gana greit supratau, kad nebūsiu palikta viena.”

### **Įspėjamieji ženklai**

Jei turite rūpesčių dėl savo vaiko vystymosi, kreipkitės profesionalios pagalbos/patarimo iš savo bendrosios praktikos gydytojo ar lankančio medicinos darbuotojo

### **Veiksmai**

Nemanykite, kad turite viską atlikti pati/pats. Sužinokite kiek galima daugiau apie savo vaiko ligą, kokios jums prieinamos paslaugos, palaikymas, pašalpos bei patarimai ir susisiekite su tomis organizacijomis.

### **Ką sakyti**

Yra daug organizacijų, įkurtų specialiai palaikyti neįgalių vaikų tėvams. Susisiekite su jomis ir papasakokite apie savo atvejį. Yra daug žmonių tokioje pačioje situacijoje, kaip ir jūs.

### **Prevencija**

Prevencija ne visada galima negalios atveju, bet stengdamiesi gauti geriausią įmanomą paramą, galite iki minimumo sumažinti negalios poveikį ir gauti pagalbos sau ir vaikui.

### **Kontatai**

- Jūsų vietinė SST organizacija
- Jūsų vietinis Švietimo ir bibliotekų komitetas – žr. psl. 44
- Mencap  
0845 763 6227
- Veikla dėl neįgaliųjų (Disability Action) - 028 9029 7880
- Susisiekite su šeima panašioje situacijoje  
0808 808 3555 – nemokama pagalbos linija

- Šiaurės Airijoje yra apie 201,000 neįgalių suaugusiųjų ir 14,600 neįgalių vaikų

---

<sup>2</sup> Vaikų neįgalumas gali būti įvairių formų. Jis gali būti fizinis ar vystymosi.

- Jūsų vaikas apsaugotas 1995 m. Neįgalumo Diskriminacijos Įstatymu. Pagal 18 straipsnio dėl neįgalių vaikų 95 įsakymą galite gauti socialinių tarnybų pagalbos savo vaikui ir šeimai priklausomai nuo tokio vaiko poreikių
- Galite gauti finansinės pagalbos savo vaiko priežiūrai
- Jums ir jūsų vaikui gali būti prieinama įvairi papildoma pagalba ir parama
- Palaikymo grupės, tėvų grupės ir kitos organizacijos jums padės

### **Jūs ne vieniši**

Jei vaikas turi negalią, jūs rūpinsitės ir jaudinsitės dėl tokio vaiko ateities. Žodis ‘neįgalus’ apima įvairiausias būkles, ir yra apskaičiuota, kad maždaug 20% Šiaurės Airijos gyventojų turi vienokią ar kitokią negalią koku nors gyvenimo laikotarpiu. Atminkite, kad jūs ir jūsų vaikas tokioje situacijoje ne vieni.

Vyriausybė, sveikatos ir socialinės tarnybos, švietimo ir savanoriškos organizacijos suteikia įvairiausių pašalpų, patogumų, palaikymo ir patarimų neįgaliems vaikams ir jų globėjams.

### **Teisinė apsauga**

Jūsų vaikas yra ypač saugomas įstatymo. Neįgalumo diskriminacijos įstatymas užtikrina rūpinimąsi tokiais vaikais. Jis laiko nusikaltimu bet kokį paslaugų tiekimą, kai su neįgalium vaiku elgiamasi prasčiau, nei su kitais žmonėmis būtent dėl jo neįgalumo. Įstatymas taip pat reikalauja paslaugų tiekėjus pakankamai prisitaikyti prie neįgaliųjų poreikių.

### **Sveikata**

Nuo pat pradžių bendrosios praktikos gydytojas ir vietinė SST organizacija dirba tam, kad jums padėtų. Jie suteikia pagalbos ir patarimų, reikalingų nustatyti ir įvertinti jūsų vaiko negalią. Jie jums padės planuoti gydymą, terapiją, įrangą ir medicininę priežiūrą, kurios gali reikėti jūsų vaikui.

### **Pašalpos**

Yra keletas specialių pašalpų, kurių galite gauti, ir kurios padėtų neįgalaus vaiko priežiūroje. Tai yra neįgaliojo gyvenamoji pašalpa (Disability Living Allowance), slaugytojo/globėjo pašalpa (Carer’s Allowance), finansinė pagalba mokant už papildomus gyvenamuosius patarnavimus ir gaunant specialų leidimą pasistatyti automobiliui. 2002 m. Slaugytojų/globėjų ir tiesioginio apmokėjimo įstatymas (Šiaurės Airija) suteikia teisę tėvams gauti jų pačių poreikių įvertinimą, taip pat ir gauti tiesiogines įmokas tam, kad jie galėtų tiesiogiai mokėti už paslaugas. Taip pat nepamirškite nemokamo dantų gydymo ir vaistų, finansinės pagalbos, perkant akinius ir kai kuriais atvejais kelionei į ligoninę, mokykliniams pietums ir net atleidimo nuo kelių mokesčių.

### **Švietimas**

Priklausomai nuo individualių specialių lavinimo poreikių jūsų vaikui geriausiai tiktų lankyti specialią meokyklą. Aplinka tokioje mokykloje specialiai sutvarkyta tam, kad patenkintų tokių vaikų švietimo poreikius. Iš kitos pusės, jūsų vaikas gali gauti papildomos reikalingos paramos ir sveikų vaikų mokykloje, kuri turi tam specialių

išteklių ar atskirą skyrių. Vietinis Švietimo ir bibliotekų komitetas įvertins jūsų vaiko lavinimo poreikius ir rekomenduos tinkamiausią būdą jo lavinimui.

**Papildoma parama**

Jūsų SST organizacija gali suteikti papildomos paramos jums ir jūsų vaikui. Tai gali būti specialios priemonės/įrenginiai poilsiui, atostogoms, trumpoms poilsio pertraukėlėms ir daug kitų papildomų patarnavimų, tinkančių konkrečioms poreikiams. Taip pat yra daug vietinių, nacionalinių, tarptautinių ir labdaros organizacijų, įsteigtų specialiai tam, kad teiktų tolesnę pagalbą, patarimų ir palaikymą tokiems žmonėms, kaip jūs.

**Susisiekite su jomis**

Kairėje rasite naudingų adresų ir telefonų sąrašą. Jūs ne vieniši, taigi susisiekite su tomis organizacijomis ir gaukite reikalingą paramą.

## **Vaikų veiklos parinkimas**

“ Yra tiek daug veiklos, kurios galima pasirinkti vietiniuose visuomeniniuose centruose. Tėvai bei globėjai nori paskatinti vaikus ir jaunuolius dalyvauti joje. Bet iš kur žinoti, kad ta veikla pakankamai saugi? ”

## **Įspėjamieji ženklai**

- Veikla, kurios tėvai neskatinami pasilikti ir stebėti ar ištraukti į ją.
- Vaikai nustoja užsiimti mėgstama veikla be aiškios priežasties.
- Elgesio pokyčiai

## **Veiksmi**

Sužinokite kiek galima daugiau apie organizaciją – pasiklauskite kitų tėvų. Nebijokite klausti klausimų.

## **Ką sakyti**

Ar dirba tinkami darbuotojai/savanoriai?  
Kokios politikos laikomasi dėl vaikų apsaugos?

## **Prevenција**

Sužinokite apie organizaciją ar veiklą kiek galint daugiau prieš leisdami vaikui įsitraukti į ją.

## **Kontaktai**

- PSNI  
028 9065 0222
  - NSPVPD (NSPCC)  
0808 800 5000
  - SRA (VDA) – Savanorių ruošimo agentūra  
(Volunteer Development Agency)  
028 9023 6100
  - Žaidimų organizacija (Playboard)  
028 9080 3380
- 
- Vaikai turi teisę džiaugtis ir jaustis saugiais
  - Organizacijos turi būti atviros ir šiltai priimančios, jos turi pateikti informacijos apie save ir savo veiklą.
  - Jūs turite teisę tikėtis tokio paties aptarnavimo standartų iš visų organizacijų, nepriklausomai nuo to, ar jų darbuotojams mokami atlyginimai, ar ten dirba savanoriai.

- Klausykite savo vaiko ir klausinėkite jo apie veiklą, kurioje ji/jis dalyvauja.

## **Džiaukitės, bet būkite saugūs**

### **Patikrinkite**

Gera organizacija noriai atsakinės į klausimus apie jos veiklą ir aplinkos saugumą. Visos organizacijos turi laikytis vaikų apsaugos politikos, įskaitant nurodymus apie tai, kaip sukurti saugią aplinką vaikams. Jūs dar papildomai galite užduoti šiuos klausimus:

- **Ar darbuotojai ir savanoriai tinka dirbti su vaikais?**  
Visi darbuotojai ir savanoriai turėtų dalyvauti tinkamame atrankos procese, susidedančiame iš pokalbių, rekomendacijų ir, kur reikalinga, policijos patikrinimų.
- **Ar organizacija turi elgesio kodeksą raštu?**  
Visos organizacijos turi turėti raštišką elgesio kodeksą, kuriame būtų nurodyta, kaip dirbti su vaikais. Aplinka, kurioje galimas toks elgesys, kaip priekabiavimas/persekiojimas, šaukimas, rasizmas ar seksizmas, yra nepriimtina.
- **Kaip organizacija vadovauja darbuotojams ir savanoriams?**  
Turi būti kas nors, kas vadovautų darbuotojams ir savanoriams.
- **Kaip organizacija patenkina asmeninius poreikius?**  
Jei organizacija dirba su mažais vaikais ar su neįgaliaisiais, pasiteiraukite, kaip tvarkomasi su jų tualetu, maitinimu ir vaistų skyrimu.
- **Ar organizacija laikosi saugos darbe politikos?**  
Sužinokite, ar vadovas žino pirmąją pagalbą, ar yra pirmosios pagalbos vaistinėlė, ar patalpos atitinka priešgaisrinius reikalavimus.
- **Kokia tvarkos vaikai laikosi išvykų metu?**  
Jums turi būti pranešta apie visus būtinus pasirengimus, įskaitant transportą pirmyn-atgal, nepriklausomai nuo to, ar išvyka ilga, ar trumpa. Jūsų būtinai turi paprašyti sutikimo išleisti vaiką į kelionę.

### **Būkite atsargūs, jei pastebite...**

- Elgesį, skatinantį grubius žaidimus seksualines užuominas ar trikdančias nuobaudas.
- Darbuotojus, kurie atvirai nesilaiko oficialios organizacijos veiklos politikos.
- Darbuotojus, kurie rodo mėgimą konkrečius vaikus, juos išskiria dėmesiu ir apdovanoja.

- Netinkamo fizinio kontakto skatinimą.
- Blogus bendravimo įgūdžius ir tėvų įsitraukimo į veiklą stoka, kas jus verčia nepatogiai jaustis.
- Kvietimus vaikams praleisti laiką vieniems su darbuotojais ar savanoriais (netgi lankytis jų namuose).

Atsiminkite, kad reikia išklausti vaikus ir klausinėti juos apie užsiėmimus.

### **Vaikas turi jaustis saugus visą laiką**

Tėvai ir globėjai turi teisę ir atsakomybę užtikrinti, kad vaikai būtų visą laiką saugūs. Organizacijos privalo būti atviros šiltai priimančios, pasiruošusios dalintis informacija apie save ir savo veiklą. Dieninės veiklos organizacijos, tokios, kaip ikimokyklinės grupės ir darželiai privalo registruotis vietiniame Sveikatos ir Socialinių paslaugų skyriuje. Tačiau ne visos organizacijos, siūlančios veiklą, prižiūrimą suaugusiųjų, tokios, kaip organizacijos, kurių nariai dėvi uniformas, sporto klubai ir jaunuolių klubai turi registruotis, tačiau jos vis tiek privalo užtikrinti jūsų vaikui saugią aplinką.

Daugelyje veiklos rūšių dirba savanoriai, dosniai aukojantys savo laiką, kad jūsų vaikas galėtų turėti pastovių užsiėmimų. Tačiau nepriklausomai nuo to, ar darbuotojams mokama, ar nemokama, turite tikėtis tokių pat standartų iš visų organizacijų.

### **Rūpesčių išsakymas**

Organizacijos turi pasakyti jums, kur eiti ir ką daryti, jei jūs ar jūsų vaikas turi kokių nors rūpesčių. Galite nenorėti išsakyti savo rūpesčių, manydamas, kad gal klystate ar dėl tokio išsakymo poveikio jūsų vaikui, bet jei turite rūpesčių, privalote veikti.

- Pasikalbėti su kitais tėvais.
- Pasikalbėti su atsakingu vadovu.
- Jei manote, kad tinkamas asmuo yra aukštesnio rango žmogus, pakalbėkite su juo.

Jei nesate patenkintas dėl gauto atsakymo, atsiimkite vaiką ir susisiekite su bet kokia organizacija, išvardinta žemiau kontaktų stulpelyje.

## **Smurtas šeimoje**

“Tyliai nulipau laiptais, nes išgirdau ginčijantis. Tėvas stovėdamas spardė mamą. Neleidau seseriai to matyti, bet mes viską girdėjome. Kai mama užlipo į viršų, jai iš nosies bėgo kraujas, ir mes visi apsiverkėmė. Buvome viršuje, kol tėvas neišėjo.”

## **Ispėjamieji ženklai**

Bet koks smurtas ar šiurkštus elgesys tarp suaugusiųjų neigiamai veiks vaikus. Kiek galint anksčiau kreipkitės pagalbos ir palaikymo. Kuo ilgiau toks elgesys tęsis, tuo neigiamas poveikis didės.

## **Veiksmai**

Praneškite policijai apie susirūpinimą dėl savęs ar kieno nors kito.

Jei manote, kad jūsų vaikas gali būti paveiktas tokio elgesio, pakalbėkite su juo apie tai, kas vyksta.

## **Ką sakyti**

Vaikams reikia laiko išsakyti jausmams dėl smurto ar šiurkštaus elgesio.

Vaikai turi žinoti, kad tai ne jų kaltė, ir kad santykiai tarp žmonių neturi būti tokie.

## **Prevencija**

Smurtaujantis partneris gali prisiimti kaltę dėl smurtavimo, ieškodamas pagalbos tokiam savo elgesiui sustabdyti. Jūs pati/pats padarykite viską, kad rodytumėte vaikams gerą elgesio pavyzdį, iš kurio jie galėtų mokytis.

## **Kontaktai**

- ŠAOT (PSNI)  
028 9065 0222
  - Šiaurės Airijos Pagalbos moterims federacija (NI Women's Aid Federation)  
028 9033 1818 – 24 hr pagalba telefonu
  - Patarimų vyrams projektas (Mens Advisory Project (MAP))  
028 9024 1929
  - Bendravimas (Relate)  
028 9032 3454
- 
- Smurtas šeimoje gali išmokyti pačius vaikus naudoti smurtą ar šiurkščiai elgtis
  - Smurtas šeimoje gali pakenkti vaikams įvairiais būdais, jo poveikis gali būti jaučiamas ilgai
  - Kur smurtaujama šeimoje, ten dažnai smurtaujama ir prieš vaikus
  - Vaikai dažnai kaltina save dėl smurto šeimoje
  - Smurtaujant šeimoje labai dažnai padidėja alkoholio vartojimas, kaip papildomas faktorius arba kaip apsaugos mechanizmas

- 1 iš 4 moterų gali koku nors metu patirti smurtą šeimoje
- Nėščios moterys yra labiau pažeidžiamos smurtu šeimoje

### **Kaip tai veikia vaikus?**

Smurtas šeimoje yra nusikaltimas ir didžiulė socialinė problema, aktuali daugeliui šeimų. 90% užregistruotų smurto šeimoje incidentų vaikai būdavo arba tame pačiame, arba gretimame kambaryje. Didžiule dauguma atvejų moterys ir vaikai kenčia nuo smurto šeimoje, o kaltininkai būna vyrai, nors yra ir keletas užregistruotų atvejų, kur nukentėjusieji buvo vyrai.

Vaikai, kurie stebi, įsikiša ar išgirsta incidentus, yra paveikiami daugeliu būdų. Galima garantuoti, kad vaikai tikrai girdi, tikrai mato ir tikrai žino apie smurtą šeimoje.

Vaikai išmoksta elgtis iš savo tėvų. Smurtas šeimoje moko vaikus neigiamų dalykų apie žmonių santykius ir kaip elgtis su kitais žmonėmis.

Pavyzdžiui:

- Tai gali išmokyti juos, kad smurtas yra būdas spręsti konfliktams.
- Jie išmoksta slapukauti.
- Jie išmoksta nepasitikėti artimaisiais, ir kad vaikai kaltintini dėl smurto, ypač jei smurtavimas pratrūksta po ginčų dėl vaikų.

Daugeliui sunku suprasti, kodėl žmonės pasilieka ar sugrįžta į smurtaujančias situacijas. Baimės, meilės, benamystės rizikos ir finansinių problemų mišinys gali labai apsunkinti tokių žmonių pasiryžimą išeiti, ir kai kurie gali norėti pasilikti ir priversti išeiti smurtautoją.

### **Trumpalaikis poveikis:**

Smurtas šeimoje įvairiai veikia vaikus, netgi jei jis tęsiasi trumpą laikotarpį. Tas poveikis - tai išgąstis, užsidarymas savyje, šlapinimasis į lovą, pabėgimai, agresyvumas, elgesio sunkumai, problemos mokykloje, blogas dėmesio sukaupimas ir emocinė suirutė.

### **Ilgalaikis poveikis:**

Kuo ilgiau vaikai gyvena smurtą patiriančioje šeimoje, tuo ryškesnis jo poveikis jiems.

Tai gali būti:

- Pagarbos stoka nesmurtaujančiai mamai ar tėvui.
  - Susitapatinimas su smurtaujančiu tėvu/mama ir jo/jos elgesio kopijavimas.
- Pasitikėjimo savimi praradimas, kuris turės pasekmių ateities santykiams.
- Per didelis troškimas apsaugoti motiną (tėvą).
- Vaikystės praradimas.
- Problemos mokykloje.
- Bėgimas iš namų.

Jei turite rūpesčių dėl smurto šeimoje, aptarkite tai su kuo nors.

Jei smurtaujate ar šiurkščiai elgiatės, taip pat galite ieškoti pagalbos ir palaikymo, kad sustabdyti tai, kas vyksta.

Jei esate paveikti smurto šeimoje, nesate vieni – galite ieškoti pagalbos iš įvairių specialistų Šiaurės Airijoje. Galite pranešti apie incidentus policijai – tai bus vertingi parodymai, jei būtų pateikti kaltinimai prieš smurtautoją ateityje.

Apart kriminalinio proceso, taip pat galite paprašyti teismo, kad uždraustų smurtautojui artintis prie jūsų dėl jūsų pačios saugumo. Susisiekite su advokatu savo rajone, besispecializuojančiu šeimos kodekse.

## Nepurtykite kūdikio

“Maniau, negalėsiu susitvarkyti. Ji visą laiką verkė. Aš buvau visiškai išsekusi, niekas nepadėjo. Aš taip išsiutau, kad troškau gerai ją supurtyti, kad nustotų rėkusi. Neturėjau supratimo, kaip tai galėjo jai pakenkti.”

## Įspėjamieji ženklai

- Tėvai/globėjai, kurie yra izoliuoti ir gauna nedaug paramos
- Tėvai/globėjai, kurie jaučia stresą ar negali susitvarkyti
- Kūdikiai, kurie nenumaldomai verkia

## Veiksmai

Jei jums kelia susirūpinimą jūsų vaikas, nuneškite jį ar ją pas savo šeimos gydytoją, medicinos darbuotoją ar į ligoninės priimamąjį. Ieškokite palaikymo, įskaitant pagalbos telefonu, išvardintų prie “Kontaktų” (Contacts).

## Ką sakyti

Bendraukite su vaiku akimis, šypsena, apkabinimais ir žodžiais. Tai vystys jūsų supratimą ir reagavimą į vaiko poreikius, kai jam/jai atsiras sunkumų.

## Prevencija

Niekada nėra saugu purtyti vaiką, net žaidžiant.

Svarbu, kad kūdikio broliai ir seserys, žaidžiantys su kūdikiu, ar ateinanti auklė, ar kitas prižiūrintis asmuo žinotų apie kūdikio purtymo pavojus.

## Kontaktai

- Vaikų apsaugos medicinos darbuotoja(s) – patarėja(s) (Child Protection Nurse Advisor) jūsų vietinėje SST organizacijoje – žr. psl. 44
  - Patronažinis medicinos darbuotojas/akušerė
  - Patarimų tėvams centras (Parents Advice Centre )  
0808 801 0722 – nemokama pagalba telefonu
  - NSPCC  
0808 800 5000 - nemokama pagalba telefonu visą parą
- 
- **Niekada** nepurtykite vaiko dėl jokios priežasties
  - Šiurkščiai purtant vaiką galima jį sužeisti - **niekada** nepurtykite mažo vaiko
  - Purtymas gali būti rimto ilgalaikio sužeidimo arba mirties priežastis
  - Purtymas dažnai yra ypatingo susierzinimo pasekmė
  - Yra įvairių būdų susitvarkyti su verkiančiu vaiku
  - Nekentėkite viena(s), ieškokite kitų žmonių pagalbos

## Įvairūs būdai susitvarkyti

### **Kodėl kūdikiai purtomi?**

Dažnai, nors ne visada, kūdikiai ir maži vaikai yra purtomi, kai motina/tėvas labai susierzina, nes vaikai nenustoja verkti dėl aštrių skausmų, ligos ar mitybos sunkumų. Vidutiniškai kūdikis verks mažiausiai dvi valandas kasdien. Jei kūdikis dar turės sunkumų, tai verks dar daugiau, ir tai gali būti didelio streso priežastimi. Vienas iš dešimties kūdikių verkia dar daugiau, negu šis vidutinis laikotarpis, ir daug tėvų patiria daug sunkumų su tuo tvarkydami.

Daug tėvų nesupranta, kiek žalos gali padaryti mažo vaiko purtymas. Tėvai/globėjai, kurių tolerancijos lygis žemas, gali supykti ir supurtyti kūdikį. Tačiau yra daug alternatyvų ir asmenų, su kuriais galima apie tai kalbėti.

### **Kokios žalos gali padaryti purtymas?**

Supurtytas kūdikis gali numirti, arba jam gali būti padaryta ilgalaikis smegenų/akių sužalojimas. Supurtyto kūdikio sindromas yra sužeidimas dėl kūdikio supurtymo taip, kad jo(s) galvytė smarkiai svyruotų pirmyn-atgal. Tokio supurtymo jėga gali sužaloti kraujagysles, kurios jungia smegenis ir kaukolę. Tai atsitinka todėl, kad mažo vaiko kaklo raumenys nėra pakankamai stiprūs, kad tvirtai laikytų jo(s) galvytę. Purtymas gali rimtai sužeisti netgi tada, kai tėvai nemano, kad jie stipriai supurtė vaiką. \_

**Niekad nepurtykite kūdikio dėl jokios priežasties.**

### **Kaip susitvarkyti su verkiančiu vaiku**

Verkimas – tai būdas kūdikiui/mažam vaikui išsireikalauti, kad būtų patenkinti jo(s) poreikiai – jie gali būti išalkę, ištroškę, gali reikėti jiems pakeisti vystyklą ar tiesiog su ja (juo) pabendrauti. Verkimas nėra nei jūsų, nei kūdikio kaltė.

Kai kurie būdai su tuo susitvarkyti yra:

- Suskaičiuokite iki dešimt, kad nusiramintumėte.
- Švelniai apkabinkite ir paglamonėkite savo kūdikį – gal geriau būtų naudoti kūdikio nešiojimo įtaisą tam, kad jo kūnelis būtų arti jūsų kūno, ir tai padėtų jums jį nuraminti.
- Žiūrėkite kūdikiui į akis, šypsokitės jam, kalbėkitės su juo, bendraukite.
- Eikite pasivaikščioti ar nusivežkite vaiką kur nors, kad jis galėtų geriau užmigti.
- Jei reikia, įsitikinkite, kad vaikas saugus, trumpam išeikite iš kambario ir būkite kur nors netoli.
- Paprašykite ko nors, kuo pasitikite, kad trumpam pavaduotų jus, būnant su vaiku.
- Svarbu, kad susisiektumėte su bendruomenės akušere ar patronažiniu medicinos darbuotoju patarimo.

## **Piktnaudžiavimas narkotikais ir alkoholiu**

“Iš pradžių maniau, kad tai tiesiog paaugliškas sindromas. Paulius pradėjo vėlai grįžti namo, visada prasidėdavo barniai, ir jis su triukšmu nubėgdavo į savo kambarį. Jis pradėjo mesti svorį, atrodė baisiai ir jutau, kad jis mums meluoja. Jis visą laiką norėjo būti ne namuose.”

### **Įspėjamieji ženklai**

Jeigu jūsų vaiko išvaizda, elgesys ar finansinė situacija dramatiškai pasikeičia, galite savęs paklausti, ar jis nevartoja narkotikų ar alkoholio.

### **Veiksmai**

Stebėkite ir kalbėkitės su vaiku, jei esate susirūpinę. Ypatingais atvejais tuoj pat iškvieskite greitąją pagalbą. Jei vaikui iš karto negresia pavojus, pakalbėkite su juo apie narkotikų vartojimą koku nors metu, kai jis nėra jų pavartojęs.

### **Prevencija**

Užtikrinkite, kad esate informuotas apie narkotikų vartojimą ir įvairių narkotikų poveikį. Yra daug pagalbos sau vadovų – žr. Kontaktai (Contacts).

### **Kontaktai**

- Švietimo ir pašalpų tarnyba jūsų Švietimo ir bibliotekų valdyboje – žr. psl. 44
  - Jūsų bendrosios praktikos gydytojas
  - Jūsų vietinė SST organizacija – žr. psl. 45
  - Specialios pagalbos tarnybos narkotikų/alkoholio vartotojams jūsų vietovėje
  - Nacionalinė pagalbos narkotikų vartotojams linija (National Drugs Helpline) – nemokama tarnyba visą parą  
0880 77 66 00
- 
- Daug tėvų jaudinasi, kad jų vaikai gali vartoti narkotikus
  - Prevencija geriau, negu gydymas
  - Piktnaudžiavimas narkotikais ir alkoholiu tarp jaunų žmonių didėja
  - Įsitikinkite, kad žinote apie narkotikus ar jų galimą poveikį
  - Kalbėkitės su vaikais apie narkotikus nuo pat mažumės
  - Šiaurės Airijos mokyklos yra įtraukusios narkotikų prevenciją į savo programas.

### **Iš kur man žinoti?**

Narkotikai gali būti įvairių formų, pradedant alkoholiu ir jo suvartojimu dideliais kiekiais per trumpą laikotarpį (binge drinking) ir baigiant stipriais narkotikais, tirpikliais ir piktnaudžiavimu gydytojo išrašomais vaistais.

Vaikai turi žinoti apie narkotikų, alkoholio ir lakių medžiagų (pvz. tirpiklių) vartojimo pavojus. Daug jaunų žmonių turi daugiau alkoholizmo problemų, negu narkomanijos.

Jei sužinote, kad jūsų vaikas vartoja narkotikus/alkoholį, tai gali jus išgąsdinti dėl galimo poveikio. Jis gali juos vartoti dėl nežinojimo apie narkotikus ir dėl nepasitikėjimo kalbant apie juos. Dauguma jaunų žmonių, eksperimentuojančių su narkotikais, jų vėliau pastoviai nevartoja. Susipažinkite su narkotikų švietimo politika ir mokymo programa vaiko mokykloje ir, jei įmanoma, lankykite informacinius vakarus su savo vaiku.

### **Piktnaudžiavimas narkotikais ir alkoholiu tarp jaunų žmonių – kaip plačiai jis paplitęs?**

Piktnaudžiavimas narkotikais ir alkoholiu dabar yra žymiai daugiau paplitęs, negu anksčiau.

6000 vaikų iš vidurinių mokyklų tyrimas parodė, kad Šiaurės Airijoje maždaug 13% dvylikamečių, 26% keturiolikmečių ir 40% šešiolikamečių vaikų prisipažino vartoję narkotikus<sup>3</sup>.

### **Svarbu anksti kalbėti apie piktnaudžiavimą narkotikais ir alkoholiu.**

Kai kurie tėvai/globėjai pergyvena, kad kalbėjimas apie tai skatina jų vaiką naudoti narkotikus ir alkoholį. Vengimas kalbėti neapsaugos jūsų vaiko. Vaikai kokiu nors būdu bus sužinoję apie narkotikus ir alkoholį prieš baigdami pradinę mokyklą. Galimas dalykas, kad tokioje ankstyvoje stadijoje vaikai yra imlesni informacijai apie piktnaudžiavimo narkotikais ir alkoholiu pavojų. Būtinai papasakokite vaikams apie tokį pavojų ir paaiškinkite, kad jie tampa pažeidžiamesni, jei nebūna su žmonėmis, kuriais gali pasitikėti. Tikslī informacija ir pagalba padės jiems nuspręsti, ką daryti. Tai negarantuoja, kad vaikas neartos alkoholio ir narkotikų, tačiau duos didesnę galimybę jam teisingai pasirinkti.

### **Kodėl jaunuoliai vartoja narkotikus ir alkoholį?**

Jie domisi šiais dalykais, nori laužyti taisykles, pabėgti nuo realybės, susitvarkyti su sudėtingomis situacijomis ir jausmais, kadangi jie mėgsta juos, dėl to, kad jų draugai taip daro.

### **Kaip man sužinoti?**

Gali būti pokyčių santykiuose su šeima ir draugais ar pasikeitimas mokymesi mokykloje.

Kiti ženklai – tai pokyčiai finansinėje situacijoje, asmeniniai daiktai ‘dingsta’ ar yra perduodami.

Stenkitės žinoti, kur yra jūsų vaikai.

### **Kai narkotikais ir alkoholiu piktnaudžiauja tėvai**

Kai suaugusieji namuose piktnaudžiauja narkotikais ir alkoholiu, tai gali rimtai pakenkti rūpinimuisi vaikais ir jų gerovei, vaikai gali būti paskatinti elgtis taip pat.

---

<sup>3</sup> ‘Narkotikų ir alkoholio vartojimas tarp jaunų žmonių Šiaurės Airijoje’ – ataskaita, kurią pateikė Narkotikų ir alkoholio vartojimo informacijos ir tyrimų centras, NAVTC (DHSSPS), 2002 m. spalio mėn.

## **Sveikata ir saugumas**

“Iki gimstant Sean’ui niekada nemaščiau, kur palieku daiktus. Šiandien, atrodo, viskas namuose atrodo pavojinga. Jaučiu, kad turiu visur paskui jį sekioti. Vakar jis rado mano nuskausminančiuosius vaistus miegamajame ir vos jų neprarijo. Tai atsitiko taip greitai.”

## **Išpėjamieji ženklai**

Negailėkite laiko apžvelgdami namus iš mažo vaiko perspektyvos. Tai leis jums pastebėti daug potencialių pavojų, kurie, jei bus nepašalinti, gali pakenkti jūsų vaikui.

## **Veiksmi**

Sudarykite potencialių pavojų sąrašą, pašalinkite juos arba apsaugokite savo vaiką nuo jų, naudodami saugią įrangą. Pakalbėkite kontaktiniais numeriais, pateiktais žemiau, jei norite pasitarti.

## **Ką sakyti**

Mažiems vaikams labai svarbus ne tik aiškinimas, bet ir jūsų tonas. Su laiku vaikai išmoks pajusti įtampą jūsų intonacijoje.

## **Prevencija**

Pašalinkite iš vaikų akiračio pavojingus objektus, kaip antai, vaistus, švirškštus, valymo priemones. Tai padarykite anksčiau, negu jis susidurs su kokiais nors pavojais.

## **Kontaktai**

- Pasikalbėkite su ateinančiu medicinos darbuotoju arba akušere
- Karališkoji draugija už nelaimingų atsitikimų prevenciją (Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA)  
028 9050 1160
- Nelaimingų atsitikimų vaikams prevencijos organizacija (Child Accident Prevention Trust)  
020 7608 3828
- Sveikatos ir saugumo vadovas Šiaurės Airijoje – naudingas tinklalapis  
[www.hseni.gov.uk/kids.cfm](http://www.hseni.gov.uk/kids.cfm)

- Vaikai mokosi tirdami aplinką
- Vaikai automatiškai nežino, kas yra pavojinga
- Vaikus reikia mokyti, kaip būti saugiems namuose
- Pašalinkite visus potencialius pavojus savo namuose, kad vaikas su jais nesusidurtų
- Laikykite degtukus ir žiebtuvėlius taip, kad jų vaikai nematytų ir negalėtų paimti
- Stebėkite savo vaiką ir saugokite nuo pavojų namuose ir lauke
- Aiškinkite apie saugumą vaikui nuo pat mažumės

- Jei namuose atsitiko nelaimingas atsitikimas, iš karto ieškokite medicininės pagalbos

### **Kaip išlaikyti vaiką saugų**

Kūdikiai ir vaikai sužino apie pasaulį, tirdami aplinką. Tai reiškia, kad kai tik jie galės, tuoj pradės šliaužioti, liesti ir griebti viską, ką pamatys. Jie yra smalsūs iš prigimties, reikia, kad nuo mažumės jie gautų neįkyrius nurodymus dėl pavojų ir kaip nuo jų apsisaugoti.

Daugiausia nelaimingų atsitikimų atsitinka namuose arba netoli namų, dėl to svarbu užtikrinti, kad jūsų namai būtų saugūs visai šeimai, o ypač mažiems vaikams. Kiekvienais metais pasitaiko daug atvejų, kai vaikai išgeria tėvams skirtą vaistą.

#### ***Kaip būti saugiems namuose:***

- Įsitikinkite, kad visi vaistai uždaryti vaikams nepasiekiamoje vietoje, ir kad jūs juos vartojate niekam nematant, kad vaikas jūsų nemėgdžiotų.
  - Kai kurie kambariai yra ypač pilni pavojų, kaip antai, virtuvė, jie turi būti nepasiekiami vaikams arba taip sutvarkyti, kad nekeltų jiems pavojaus. Apgalvokite, kaip įtaisyti spynas spintelėms, vartelius laiptams, apsauginius gardelius židiniams ir viryklėms, kad jūsų namai būtų saugesni.
- Ar jūsų vaikai gali išeiti iš namų? Ar durų grandinėle pakankamai aukštai, kad jos nepasiektų labai aktyvus mažylis?
- Šliaužiojimas ir aplinkos tyrimas yra svarbi vaiko vystymosi dalis – prižiūrėkite mažus vaikus, ypač jiems būnant netoli laidų ir rozečių.
- Niekada nepalikite mažų vaikų vienu vonioje.
- Maži vaikai niekada neturėtų būti palikti vieni su naminių gyvūnais. Net gerai išdresuoti ir geros natūros gyvūnai gali užpulti mažus vaikus.
- Užtikrinkite, kad lygintuvai, keptuvės, puodai, virduliai (įskaitant laidus) ir karšti gėrimai būtų nepasiekiami vaikams. Nusiplikymai ir nudegimai yra įprasti, bet išvengiami nelaimingi atsitikimai.
- Kvėpuoti cigarečių dūmais yra nesveika vaikams. Juos gali veikti pasyvus rūkymas, o jūsų pačių rūkymas gali paskatinti juos rūkyti, kai jie paaugs.
- Patikrinkite žaislus, kad jie turėtų saugių žaislų ženklus. Užtikrinkite, kad jūsų vaikai nežaistų su žaisliukais, kurie netinkami jų amžiui, ypač jei jie yra tokie maži, kad galima jais užspringti. Nesaugūs žaislai gali būti labai pavojingi.

### **Kaip būti saugiais už namų ribų**

- Neleiskite vaikams žaisti statybų aikštelėse ir apleistuose namuose – tai ne nuotykių ar žaidimų aikštelės, jose galima žūti
- Vaikai visada turi dėvėti apsauginius šalmus, važiuodami dviračiais, ir kitokias apsaugos priemones lauko užsiėmimams, kaip antai riedlenčių sportui.
- Visada patikrinkite, ar vaikas tinkamai pasodintas ir užsegta saugos diržais automobilyje.
- Neleiskite vaikams būti netoli neprižiūrimų žemės ūkio mašinų ar sodo įrengimų. Nuo jų galima žūti. Nuo mažumės kartokite vaikams apie tokios įrangos keliamą pavojų.
- Niekada nepalikite mažų vaikų neprižiūrimų netoli upių, sodo tvenkinių ar baseinų.
- Mokykite vaikus, kaip saugiai pereiti kelią, patys rodykite gerą pavyzdį, eidami per kelią.

### **Sveika mityba**

“Visi tėvai nori, kad vaikams gyvenime sektųsi. Vienas svarbiausių dalykų, kurį galite

dėl vaiko padaryti, yra užtikrinti, kad jį(s) valgytų kuo įvairesnio maisto tinkamais kiekiais.”

### **Įspėjamieji ženklai**

Jei jūsų vaikas turi viršsvorio ar yra per liesas, tai turės trumpalaikės ir ilgalaikės įtakos jūsų vaiko sveikatai. Susisiekite su savo bendrosios praktikos gydytoju ar ateinančiu medicinos darbuotoju patarimo.

### **Veiksmai**

Įpratinkite vaikus sveikai maitintis, kol jie dar maži, ir tai reikš, kad jie sveikiau maitinsis užaugę.

### **Ką sakyti**

Svarbu ne tik tai, ką sakyti, bet ir ką daryti – rodykite gerą pavyzdį vaikams.

### **Prevencija**

Venkite pripratinti vaikus gerti putojančius gėrimus, valgyti traškučius ir perdirbtą maistą.

### **Kontaktai**

- Kreipkitės į Centrinę sveiko gyvenimo propagavimo išteklių tarnybą (Central health promotion resource services) dėl informacinių lapelių – žr. psl. 44- 48
- Apsilankantį medicinos darbuotoją
- Savo bendrosios praktikos gydytoją

- Krūties pienas yra geriausias jūsų kūdikio sveikatai.
- Šeši mėnesiai yra rekomenduojamas amžius pradėti vartoti kietą maistą krūtimi ir dirbtiniu maistu maitinamiems kūdikiams.
- Nepasiduokite, jei jūsų vaikui iš pradžių nepatinka koks nors maistas – bandykite jį duoti ir toliau. Gali reikėti pakartotinių pastangų, kad jūsų vaikas pamėgtų naują maistą.
- Gaminti maistą kūdikiui yra pigiau, ir tai pripratina jį valgyti namuose pagamintą maistą
- Tikroji alergija maistui yra gana reta – jei jums tai kelia rūpesčių, klauskite savo bendrosios praktikos gydytojo patarimo.

### **Geros sveikatos pagrindų kūrimas**

Gera mityba vaikystėje yra būtina, kadangi tai yra laikotarpis, kai vaikas auga ir vystosi greičiausiai. Jūsų vaiko mitybos poreikiai keičiasi viso vaikystės laikotarpio metu.

### **Nuo gimimo**

Kietas maistas neturėtų būti duodamas kūdikiams per anksti, nes jų virškinimo

sistema ir inkstai nėra pilnai susiformavę. Per ankstyvas nujunkymas gali ateityje sukelti problemų, tokių, kaip alergija maisto produktams. Rekomenduojamas amžius pradėti kūdikiui duoti kietą maistą yra šeši mėnesiai. Ši rekomendacija tinka ir natūraliai, ir dirbtiniu būdu maitinamiems kūdikiams. Tinkamiausi kieti maisto produktai yra kūdikiams skirti ryžiai be prieskonių, virti vaisiai ir daržovės. Tačiau svarbu jiems palaipsniui duoti vis įvairesnio maisto. Išsamesnių patarimų galima rasti brošiūroje “Kaip palengvinti nujunkymą (Weaning made easy)”, kurią galima gauti iš jūsų vietinės sveikatos propagavimo resursų tarnybos (žr. Kontaktai)

### **Nuo 1 iki 5 metų**

Vaikams iki penkerių metų amžiaus reikia reguliariai valgyti mažas maisto porcijas. Geriausia, kai kiekvieną dieną valgoma tris kartus (pusryčiai, pietūs ir arbata/vakarienė), o tarp jų dar suvalgomi du ar trys maistingi užkandžiai. Tarp dviejų ir penkerių metų amžiaus vaikai gali **palaipsniui** pradėti valgyti daugiau skaidulinio neriebaus maisto. Sukakus penkeriems metams, jūsų vaikas jau galės sveikai maitintis, kaip ir likusieji šeimos nariai. Tam, kad būtų geros sveikatos, vaikai turi valgyti įvairaus maisto iš keturių pagrindinių maisto produktų grupių:

- Duonos, bulvių, ryžių, makaronų ir pusryčių dribsnių.
- Vaisių ir daržovių.
- Mėsos, žuvies, vištienos, ankštinių daržovių ir kiaušinių.
- Pieno, sūrio ir jogurto.

Neskatinkite vaikų gerti perdirbtų maisto produktų, putojančių gėrimų ar traškučių. Išsamesnių patarimų ieškokite brošiūroje ‘Gera pradžia (Getting a good start)’, kurią galima gauti iš jūsų vietinės sveikatos propagavimo resursų tarnybos (žr. Kontaktai).

### **Nuo 6 iki 11 metų**

Aktyvūs vaikai turi gerą apetitą. Skatinkite juos judėti, nes tai vystys gerą apetitą ir padės nepriaugti svorio. Skatinkite vaikus rinktis sveikesnį maistą iš mokyklų valgiaraščio. Jei jie pasiima maistą iš namų, būtinai duokite šviežių vaisių ir daržovių.

### **Nuo 12 metų iki pilnametystės**

Šioje stadijoje vaikų kaulai vis dar tebeauga – vaikams reikia gerti bent 1 pintą pieno per dieną arba suvalgyti panašų kiekį jogurto ar sūrio. Geri geležies šaltiniai yra raudona mėsa, pusryčių dribsniai, ankštinės daržovės ir kiaušiniai. Šie produktai labai svarbūs paauglėms mergaitėms. Visi vaikai mėgaujasi sveiku maistu, jei jis jiems pastoviai duodamas.

## **Interneto sauga**

“Gregui dešimt metų – tiek pat, kiek man. Nesu su juo susitikęs, bet mes visą laiką kalbamės internetu. Jis toks juokingas. Jis nori rytoj su manimi susitikti žaisti futbolo ... Negaliu sulaukti pamatyti, kaip jis atrodo.”

### **Išpėjamieji ženklai**

Ilgas slapus sėdėjimas prie interneto, elgesio ar nuotaikos pokyčiai, netinkamas seksualinis elgesys, klausimai apie seksualinę patirtį arba terminus, pornografinės medžiagos, dienoraščių ar laiškų palikimas vietose, kur juos galima surasti. (žr. taip pat skyrių apie seksualinį išnaudojimą)

### **Veiksmi**

Jei manote, kad jūsų vaikas kaip nors išnaudojamas, skatinkite jį/ją pasitikėti jumis, užtikrinkite, kad ji(s) nepadarė nieko blogo, ir kad jūs ją/jį palaikysite. Susisiekiite su vaikų apsaugos ar panašia organizacija dėl patarimo ir palaikymo.

### **Ką sakyti**

Užtikrinkite vaiką, kad tikite tuo, ką jis sako; sukurkite tarp savęs pasitikėjimo atmosferą. Paaiškinkite savais žodžiais, kodėl tokie dalykai atsitinka ir venkite ką nors pasakyti ar padaryti, dėl ko jie susigėstų ar pasijustų kvailai. Paaiškinkite jiems, kad apsaugosite juos nuo tolesnės žalos.

### **Prevencija**

Žinokite, kur būna jūsų vaikai, būkite susipažinę su jų draugais ir kasdiene veikla. Išmokykite vaiką pasitikėti savo jausmais ir užtikrinkite jį, kad jis turi teisę pasakyti NE, jeigu mano, kad kas nors negerai. Atidžiai išklauskite savo vaiko rūpesčių ir palikykite jį.

### **Kontaktai**

- jūsų vietinė SST organizacija – žr. psl. 44
- PSNI  
028 9065 0222
- NSPVPD (NSPCC)  
0808 800 5000
- NVL (NCH)  
Nacionalinė vaikų labdara (National Children's Charity)  
– naudingas tinklalapis  
[www.nch.org.uk/itok](http://www.nch.org.uk/itok)
- Interneto stebėjimo fondas (Internet Watch Foundation)  
[www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk)

- Vaikų eksploatavimas daro jiems didžiulį neigiamą poveikį fiziškai ir psichiškai
- Išnaudotojiški suaugusieji greit pradėjo naudoti internetą, kaip įrankį, jie yra labai patyrę ir turi daug praktikos, kaip prieiti prie vaikų

- Vaikai žavisi ‘suaugusiųjų’ pasauliu, bet jūs galite imtis priemonių, kaip apsaugoti vaiką nuo interneto pavojų ir padėti jam juo saugiai naudotis.
- Būkite jautrūs vaiko elgesio pasikeitimams. Dėmesingi suaugusieji atpažįsta seksualinio išnaudojimo požymius. (žr. Įspėjamieji ženklai, išvardinti skyriuje apie seksualinį išnaudojimą)
- Paskutiniai NSPCC tyrimai parodė, kad vienas iš penkių 9 -16 metų vaikų naudojami interento pokalbių kambariais

## **Nauja technologija, sena problema**

### **Interneto rizika**

Internetas pasidarė naudinga įrankiu žmonėms, norintiems išnaudoti vaikus. Neseniai plačiai nuskambėjusios bylos atskleidė, kad interneto pokalbių kambariai gali būti naudojami pedofilų tam, kad užmegzti apgaulingus santykius su vaikais. Tada jie ‘paruošia’ vaikus tapti jų aukomis arba psichologiškai pačiame internete, arba suorganizuodami susitikimus su jais. Dažnai aukomis pasirinkti vaikai įsivaizduoja, kad jie internetu šekasi su kitais vaikais.

Interneto pornografija gali psichologiškai sužaloti vaikus. Dar blogiau, kai internetas yra pagrindinis metodas, kuriuo išnaudotojiški suaugusieji gauna ir siunčia pornografinės vaikų nuotraukas. Labai gaila, bet tokios fotografijos turi ypač didelę paklausą, todėl pornografija užsiiminėjantys žmonės daro viską, kad prisiviliotų vaikus ir priverstų juos atlikti įvairius veiksmus.

### **Kaip saugiai naudotis internetu**

Yra įvairių būdų, kuriais galite apsaugoti vaikus, besinaudojančius internetu ir užtikrinti, kad internetas yra saugus mokymuisi ir pramogoms.

Paprašykite savo interneto paslaugų tiekėjo arba vietinio kompiuterių specialisto, kad įrengtų “tėvų kontrolę“ kompiuteryje, kuri neleistų vaikui prieiti prie tinklalapių su seksualiniu turiniu. Tokie metodai negali visiškai apsaugoti vaikų, tačiau šiek tiek apsaugos jie suteikia.

Sužinokite kiek galima daugiau apie internetą. Įspėkite vaikus apie interneto pavojus taip, lyg išpėtumėte juos apie pavojingus nepažįstamus žmones. Nustatykite taisykles, kiek laiko jie gali praleisti internete. Jei įmanoma, tegul vaikai vieni patys nesinaudoja internetu, arba bent padarykite taip, kad patys turėtumėte priėjimą prie jų kompiuterio. Užgarantuokite, kad jie niekada nesusitiktų su nauju per internetą išgytu draugu vieni patys.

Stebėkite, ar neįaučiama kokių nors eksploatacijos ar tvirkinamųjų veiksmų požymių. Kai kurie tų ženklų yra visiškai nekalti, bet stebėkite pasikeitimus savo vaiko nuotaikoje ar elgesyje, ar nėra miego sutrikimų, šlapinimosi į lovą, nepaaiškinamos kilmės žymių ant kūno, problemų mokykloje, bėgimo iš namų ar savęs žalojimo, klausinėjimo apie seksualinę patirtį ar pornografinės medžiagos tarp jų daiktų. Ypač stebėkite naujas draugystes tarp savo vaiko ir vyresnių žmonių, nesvarbu, ar vyriškių, ar moteriškių.

Jei jūsų vaikas yra kaip nors išnaudojamas, nesvarbu, ar smarkiai, ar ne, jį reikia 100% palaikyti, aiškiai pasakyti jam, kad tai ne jo kaltė ir kad esate šalia tam, kad padėtumėte ir apsaugotumėte jį/ją, kad ir kas beatsitiktų.

### **Bėgimas iš namų**

“Mane ištiko šokas, kai ji pabėgo iš namų, nors kai dabar pagalvoju, suprantu, kad jinai buvo vienišesnė, negu jos brolis. Dabar žinau, kad ji gana dažnai pabėgdavo ir iš pamokų.”

### **Išpėjamieji ženklai**

Gali nebūti jokių, tačiau ar jūsų vaikas neatrodo nelaimingas?

Ar esate įsitikinę, kad jis nepraleidinėja pamokų?

Gal kas nors atsitiko šeimoje, apie ką jūs su vaiku nepasikalbėjote?

### **Veiksmi**

Jei manote, kad vaikas praleidinėja pamokas, pakalbėkite su mokykla ar Švietimo ir gerbūvio pareigūnu (Education Welfare Officer).

Praneškite policijai, jei vaikas dinga iš namų.

### **Ką sakyti**

Užtikrinkite, kad vaikas žinotų, koks jis jums svarbus. Jei turite subarti vaiką, pasakykite jam, kad tai jo elgesio problema, ne jo paties, kaip asmens.

Jei kas nors negerai šeimoje, neleiskite vaikui manyti, kad tai jo kaltė.

### **Prevencija**

Atkreipkite dėmesį į bet kokius nepaaiškinamus pokyčius savo vaiko elgesyje.

Praleiskite laiko su juo, domėkitės jo gyvenimu ir rūpesčiais.

Ar žinote, kas jūsų vaiko draugai? Būkite labai atsargūs dėl to, kaip jie naudojami internetu ir ‘pokalbių kambariais (chat rooms)’.

### **Kontaktai**

- PSNI  
028 9065 0222
- Jūsų vaiko mokykla
- Dingusių be žinios žmonių pagalbos telefonu linija ištisa parą (Missing Persons Helpline)  
0500 700 700
- Žinutė namo (Message Home) (kaip jauniems žmonėms nusiųsti žinutę tėvams)  
0800 700 740
  
- Skirkite laiko savo vaikui, kad galėtumėte pasikalbėti apie jų rūpesčius  
- netgi tada, jei turite juos subarti
  
- Jūs žinote, kaip svarbu geras išsilavinimas  
- tegul jūsų vaikas tai žino
  
- Tik tokiu atveju neleiskite vaiko į mokyklą, jei jis tikrai serga  
- ne tam, kad vaikščiotų su jumis po parduotuves
  
- Atvirai kalbėkite apie tai, kad vyksta jūsų šeimoje
- Stebėkite vaiką, kad anksti pastebėtumėte požymius, kad ji/jis nelaimingas, ir pasikalbėkite su mokykla apie tai.

- Pagalbos galima gauti - nesidrovėkite ir nebijokite klausti

### **Iš namų ir iš mokyklos**

Vaikai iš visokių šeimų bėga iš namų dėl įvairių priežasčių. Daugelis mūsų prisimintų, kaip jaunesni būdami planavome pabėgti iš namų, nes manėme, kad nesusitvarkysime su savo problemomis, kad niekas mumis nesirūpina, ar kad su mumis neteisingai pasielgė. Paprastai jei vaikas pabėga iš namų, tai trumpam laikotarpiui – vaikas mano, kad tėvai atkreips į tai dėmesį. Dažnai jie apsistoja draugo ar giminaičio namuose.

Kai vaikai pabėga iš namų, tai nereiškia, kad jie išdykę – jie bando pasakyti mums, kad yra nelaimingi, arba bando sužinoti, kiek jie mums rūpi.

Tačiau jei vaikas pakartotinai bėga iš namų, gauna dovanų nežinia iš kur, ar gal turi vyresnį 'draugą', yra galimybės, kad jie gali būti seksualiai išnaudojami (žr. psl. 36).

Įstatymas sako, kad tėvai privalo užtikrinti, kad jų vaikai gautų tinkamą pilnavertį išsilavinimą, tėvus galima patraukti baudžiamojon atsakomybėn, jei jų vaikai pastoviai nelanko mokyklos. Vaikai, kurie praleidžia pamokas, turi daugiau problemų moksle ir gaunant darbą ar norimą vietą koledže. Jiems sunkiau susidraugauti ir išlikti draugais, jiems yra žymiai didesnė rizika patekti į bėdą ir būti išmestiems iš mokyklos.

Jei jie praleidinėja pamokas, tai gali patekti į akiratį tokių suaugusiųjų ar kitų jaunu žmonių, kurie norėtų jiems pakenkti.

Kai vaikai praleidžia pamokas be tėvų žinios, tai vadinasi bėgimas iš pamokų (truancy). Vaikai, kurie pastoviai bėga iš pamokų (play truant), dažnai daro tai todėl, kad jiems kažkas kelia rūpesčių. Gal kas nors nemalonaus atsitinka pakeliui į ar iš mokyklos. Gal juos kas nors persekioja ir skriaudžia. Gal jiems kai kurios pamokos per sunkios (ar per lengvos), gal jie nesugeba padaryti namų darbų. Kartais vaikai nenori palikti namų, ne mano, kad tėvams gali kas nors blogo atsitikti, kol jie bus mokykloje.

## **Teigiama tėvystės patirtis ir savęs vertinimas**

“Kai kurie mano draugai dejuoja, kad jų tėvai per daug užsiėmę ir nebendruoja su jais. Tačiau mano mama puiki – ji visada suranda laiko pakalbėti su mumis apie įvairius dalykus ir padeda mums pasijusti ypatingais - žinau, kad galiu su ja apie bet ką pasikalbėti.”

### **Išpėjamieji ženklai**

Gali nebūti ir jokių.

Ar santykiai su jūsų vaikais retkarčiais būna įtempti? Ar jūsų vaikai turi pakankamai fizinės veiklos? Ar yra pokyčių jų elgesyje?

Ar vaikas bando jums kažką pasakyti?

### **Veiksmai**

Glaudžiai bendraukite su vaiku ir vystykite gerus santykius jau iki paauglystės amžiaus. Jei jums rūpi tai, ar gerai auklėjate vaiką, prašykite paramos iš žemiau išvardintų organizacijų.

### **Ką sakyti**

Jaunesniems vaikams nustatykite ribas.

Su paaugliais susitarkite dėl ribų.

Jei bendraudami su paaugliais gaunate tik burbėjimą vietoje atsakymo, nepasiduokite, vis tiek stenkitės bendrauti su juo.

### **Prevencija**

Pramogaukite su vaiku.

Skatinkite jį draugauti ir turėti įvairių interesų.

Atidžiai išklauskite savo vaio požiūrį. Padėkite jai/jam apsvarstyti savo pasirinkimus.

Būkite gerai informuoti visais klausimais dėl vaikų – stenkitės suprasti jų požiūrį.

### **Kontaktai**

- Patarimų tėvams centras (Parents Advice Centre)  
0808 801 0722 – nemokomas pagalbos telefonas
- Barnardo tėvystės/motinstės programa  
028 9049 1081

- Vaikai turi jaustis saugūs, mylimi ir vertinami – tai yra gero savęs vertinimo ir pasitikėjimo pagrindas
- Pastebint ir garsiai pripažįstant gerą vaiko elgesį galima geriausiai jį paveikti
- Būkite nuoseklūs, taikydami vaikams nuobaudas, naudokite teigiamą požiūrį vaiko elgesiui paveikti
- Vaikai ir globėjai turi dirbti išvien ir būti nuoseklūs

- Išklausykite vaiko ir kalbėkite su juo – kalbėtis yra gerai!
- Kartu su vaiku užsiimkite jūsų abiejų mėgstama veikla – dėliaukitės ja!

### **Padarykite ta, kad jie puikiai jaustųsi**

#### **Teigiama motinystė/tėvystė**

Būti motina/tėvu gali būti sunku, o Šiaurės Airijoje net labai sunku. Dažnai tėvai negali kontroliuoti išorės aplinkos ir įtakos.

Teigiama motinystė/tėvystė – tai kaip pažadinti geriausius savo vaiko būdo požymius jį išklausant ir suprantant, pagiriant ir paskatinant, pastebint ir apdovanojant gerą elgesį bei kartu užsiimant veikla, kurią mėgstate.

Tai turi prasidėti nuo pat ankstyviausių jūsų bendravimo su vaiku dienų. Stengiantis padėti dažnai lengva parodyti vaikui, ką jis negerai daro, ir pamiršti pastebėti tai, ką jis daro gerai. Šitaip darydami jūs nesąmoningai skirate daug dėmesio nepageidaujamam neigiamam elgesiui, o ne geram elgesiui, kurio norėtumėte savo vaikui. Tai taip pat gali pakenkti santykiams su jūsų vaiku. Tėvų dėmesys ir pagyrimai yra vienas efektyviausių skatinimų vaikams, todėl turite juos tinkamai reikšti! Tai ne tik teigiamai įtakos jūsų vaiko elgesį, bet ir leis vaikui pasijusti laimingu, norimu ir saugiu, o visa tai ir yra pasitikėjimo ir gero savęs vertinimo gyvenime pagrindas.

#### **Kaip auklėti vaiką**

Nuo mažumės auklėjant vaiką, nustatant ribas ir aiškinant to priežastis, jis mokomas savitvardos.

Tvirtas ir nuoseklus vadovavimas vaikui yra būtina teigiamos motinystės/tėvystės sąlyga ir gali sėkmingai pakeisti blogą elgesį.

Šaukimas ar per didelis vaikų tramdymas gali vaikui pakenkti fiziškai ir emociškai. Yra gausybė teigiamų būdų ugdyti geram vaiko elgesiui, tokių, kaip skatinimas, geras pačių tėvų pavyzdys ir tai, kad jie gali jaustis saugūs ir mylimi netgi tada, kai pasielgia negerai.

#### **Paaugliai**

Paaugliai turi išmokti patys spręsti problemas ir išsiugdyti nepriklausomybę nuo tėvų. Deja, jų sprendimai ne visada mums patinka, ir tai gali sukelti įtampą. Palaikykite paauglius ir skatinkite juos išsakyti. Pagrindinis paauglių rūpestis yra tai, ar jų jausmai ir pojūčiai normalūs. Nepamirškite suteikti jiems praktinės informacijos apie fizinius pokyčius ir užtikrinkite juos, kad jų fizinis vystymasis yra visiškai normalus.

#### **Jūsų vaiko sveikata**

Rūpinimasis vaiko sveikata yra užduotis, kurią dauguma tėvų atlieka negalvodami. Ar tai yra vaiko skatinimas valyti dantis, sportuoti ar priminimas jiems laikytis asmeninės higienos, jūs esate svarbus informacijos ir patarimų šaltinis ir įtakingas asmeninis pavyzdys.

#### **Savęs vertinimas**

Geras savęs vertinimas yra jūsų vaiko geriausia apsauga prieš draugų spaudimą. Galite tokį vertinimą skatinti įvairiais būdais, kaip antai, savo geru asmeniniu pavyzdžiu, gerais teisingais atsiliepimais apie jo elgesį, nustatant ir nukreipiant vaiko netinkamus įsitikinimus teigiama linkme, spontaniškai išreiškiant meilę vaikui. Padarykite taip, kad jie pasijustų puikiai!

## **Seksualinis išnaudojimas**

“Aš kaltindavau save. Kaip galėjau būti tokia kvaila ir įsivelti į visa tai! Dabar jau žinosiu. Man buvo trylika, jam dvidešimt metų. Jis sakė, kad mane myli, betgi jis visą laiką žinojo, ką daro.”

### **Įspėjamieji ženklai**

Bėgimas iš namų ir mokyklos; iš kažkur atsiradę pinigai, drabužiai, papuošalai ir kitos dovanos; naujos draugystės su vyresniais vyrais; požymiai, kad piktnaudžiuojama narkotikais ar alkoholiu; elgesio pokyčiai, ryšių praradimas su ankstesniais draugais; naujos draugystės su vyresnio amžiaus žmonėmis; gero savęs vertinimo nebuvimas; savęs žalojimas; išėjimas iš namų, apsilikęs neįprastais drabužiais.

### **Veiksmai**

Skatinkite vaiką pasitikėti jumis ir papasakoti apie situaciją; venkite atstumti vaiką ar priversti jį galvoti, kad tai jo kaltė; susisiekite su informacijos ir paramos agentūromis, galinčiomis padėti jums ir jūsų vaikui.

### **Ką sakyti**

Užtikrinkite vaiką, kad esate tam, kad padėtumėte, nepriklausomai nuo to, ką jai/jam teko iškentėti. Pabrėžkite, kad jam/jai nėra ko gėdytis, kad jis/ji nukentėjo nuo piktnaudžiavimo, ir kad jūs suprantate, kaip jam/jai sunku.

### **Prevencija**

Tegul namuose vyrauja gera ir palaikanti atmosfera. Įspėkite vaiką apie riziką ir žinokite, kas jo/jos draugai. Stebėkite, ar nesijaučia menko savęs vertinimo ir kitų įspėjamųjų ženklų. Ieškokite informacijos ir palaikymo iš vietinių agentūrų, jei jaučiate, kad jūsų vaikui gresia pavojus.

### **Kontaktai**

- PSNI –028 9065 0222
- Jūsų vietinė SST organizacija - žr. psl. 44
- Barnardo's – 028 9067 2366

- Vaikų prostitucija yra seksualinio išnaudojimo forma
- Vaikus gali išnaudoti ir įtraukti į prostituciją manipuliuojantys suaugusieji, kurie nori iš to užsidirbti
- Turi būti kaltinami suaugusieji, išnaudojantys vaikus, o ne vaikai
- Vaikai, įtraukti į prostituciją, rizikuoja būti labai smarkiai sužaloti fiziškai, emociškai ir psichologiškai
- Niekada nevelu gauti pagalbos

### **Įtraukimas į prostituciją**

### **Kaip tai gali atsitikti?**

Gali būti sunku įsivaizduoti, kaip vaiką galima įtraukti į prostituciją. Tačiau liūdnas faktas yra tas, kad tie, kurie gauna naudos, išnaudodami vaikus, naudojami subtiliais metodais, kad įviliotų juos į prostituciją ir ten laikytų. Tai gali prasidėti nuo 'įdomios' naujos draugystės su vyresniu vaikinų, kuris gali būti ar tapti sąvadautoju (suaugusiu išnaudotoju). Vaikas gali gauti brangių dovanų, jam/jai gali duoti pabandyti alkoholio ir narkotikų. Gana greit suaugęs išnaudotojas išsiugdo lojalius ir priklausomus santykius su pasirinkta auka, o po to gali įkalbėti ar priversti ją uždirbti jam pinigų, teikiant kitiems vyrams seksualines paslaugas. Tačiau tai nėra verslo santykiai – tai nelegalus seksualinis išnaudojimas, kuris kelia vaikui pavojų būti labai smarkiai fiziškai, emociškai ir psichologiškai sužalotam.

### **Žala**

Vaikai, įtraukti į prostituciją, gali tapti aukomis rimtų fizinių ir seksualinių užpuolimų, kurie kartais gali būti mirtini. Vaikai lengvai gali įprasti vartoti narkotikus ir alkoholį, taip pat yra jiems didelė rizika susirgti lytiniu būdu plintančiomis ligomis. Emocinė ir psichologinė žala gali būti labai didelė, ji gali pastūmėti vaiką save žaloti ar nusizudyti.

### **Kaip pastebėti žalą**

Yra kai kurių įspėjančių požymių, išvardintų priešingame lape, rodančių, kad jūsų vaikas gali būti ar jau yra įtrauktas į prostituciją. Jei visi ar net tik kai kurie tų požymių pastebimi vaiko išvaizdoje ar elgesyje, tai reiškia, kad jiems gresia pavojus. Bet kokio amžiaus berniukai ir mergaitės gali tapti seksualinio išnaudojimo aukomis. Išnaudojantis juos asmuo gali būti šeimos narys ar draugas.

### **Kaip tai sustabdyti**

Tam, kad apsaugoti vaikus nuo tokio išnaudojimo ar padėti jiems ištrūkti, gali būti reikalinga specialisto pagalba. Artimi ir šilti santykiai su jūsų vaiku gali sumažinti jų pažeidžiamumą. Reikia užtikrinti, kad jie aukštai save vertintų ir gerai jaustųsi tam, kad netaptų išnaudotojiškų santykių aukomis. Tačiau netgi turėdami geriausius tėvus pasaulyje, kai kurie vaikai vis tiek gali būti šitaip išnaudojami. Tėvai dažnai gali jaustis bejėgiai įsikišti į potencialiai sudėtingą ir grėsmingą situaciją.

Daug organizacijų (žr. Kontaktai) dirba su šeimomis tam, kad kovotų su išnaudojimu per prostituciją. Jei manote, kad jūsų vaikui gresia pavojus, tokios organizacijos gali teikti jums ir jūsų vaikui informaciją ir palaikymą, kad padėti vaikui išvengti pavojingų draugysčių. Jei jūsų vaikas išnaudojamas, ar jam/jai gresia išnaudojimas per prostituciją, jos dirbs su jumis ir jūsų vaiku, kad sudarytų individualų palaikymo planą ir užtikrintų, kad jie daugiau nebūtų pažeidžiami žmonėms, kurie nori juos išnaudoti. Niekada nevēlu gauti pagalbos.

## **Paauglių nėštumai ir seksualinė veikla**

“Kartais atrodo, lyg būtum auksinė žuvelė akvariume, o visi tave stebi ir laukia, kol nepadarysi klaidos.” Paauglės mintys.

### **Įspėjamieji ženklai**

Jauni žmonės ne visada pasakojasi apie tai, kas jiems kelia nerimą. Labai svarbu artimas bendravimas su savo vaikais. Turite būti dėmesingi jų poreikiams, o jie turi žinoti, kad esate pasiruošę bet kada jų išklausti.

### **Veiksmi**

Svarbu, kad jūsų vaikas žinotų, kur gauti patikimos informacijos apie apsaugojimą nuo nėštumo ir nuo lytiniu keiu plintančių infekcijų. Jei manote, kad jūsų dukra pastojo, ji būtinai turi nueiti pas šeimos gydytoją.

### **Ką sakyti**

Kalbėkitės su vaikais apie žmonių santykius ir seksualumą. Jei manote, kad jūsų vaikas gyvena seksualinį gyvenimą, svarbu kalbėtis su juo apie saugų seksą.

### **Prevencija**

Svarbu, kad jūsų vaikas žinotų ir sugebėtų ugdyti savigarbą bei santykius su priešingos lyties asmenimis tuo pačiu atidėdamas seksualinę veiklą vėlesniam laikui.

### **Kontaktai**

- PSNI  
028 9065 0222
- Jūsų šeimos/bendrosios praktikos gydytojas (GP)
  
- Brook Patarimų klinika  
028 9032 8866
- Šeimos planavimo asociacija  
028 9032 5488
- Barnardo jaunųjų pacientų savitarpio pagalbos tinklas  
028 9047 3856
- Projektas Mokyklinio amžiaus mamos  
[www.youngmums.org.uk](http://www.youngmums.org.uk)
- Patarimų tėvams centras  
0808 801 0722
  
- Šiaurės Airijos paauglių nėštumų skaičius yra vienas didžiausių Europoje
  
- Bandykite imtis iniciatyvos pasikalbėti apie žmonių santykius ir seksualumą su savo sūnumi ar dukterimi
  
- Dauguma jaunų žmonių iki 17 metų neturi lytinių santykių
  
- Pabrėžkite atsakingų sprendimų santykiuose svarbą, taip pat tai, kad svarbu nebūti priverstam/-ai turėti lytinius santykius dėl to, kad “visi taip daro”

- Nesmerkite jų, bet nebijokite pasakyti, jei manote, kad seksualinė veikla gali būti nesveika ar pavojinga jiems
- Jūsų vaikas ims pavyzdį iš jūsų šeimos, jos vertybių, kultūros, tikėjimo ir įsitikinimų

### **Pokalbiai su paaugliais**

Vaikai sužinos apie seksą nepriklausomai nuo to, ar jūs norite to, ar nenorite. Seksas yra visur aplink mus – žurnaluose, laikraščiuose, skelbimuose, televizijos muilo operose. Vaikai ir jaunuoliai taip pat sužino apie seksą vieni iš kitų – ir tai, kas jiems papasakojama kieme yra ne visada tikslu arba ne tai, ką tėvai norėtų, kad jie išgirstų! Dėl visos šios painios informacijos jaunuoliai gali atsidurti situacijose, su kuriomis nesusitvarkys. Paauglystė – tai laikotarpis, kai tarp tėvų ir vaikų gali būti nemažai konfliktų. Todėl ypatingai svarbu tokiu metu glaudžiai bendrauti su savo vaikais, nors tai ne visada lengva. Geri bendravimo įgūdžiai su vaiku padeda sumažinti tikimybę, kad jie elgsis rizikingai.

Jums gali atrodyti, kad jei kalbėsite apie seksą ir žmonių santykius, ypač jauname amžiuje, tai vaikai pradės seksualinį gyvenimą labai jauni. Tačiau tyrimai parodė, kad iš tikrųjų yra kaip tik atvirkščiai. Paaugliai iš šeimų, kuriose atvirai kalbama apie seksą, laukia, kol taps vyresni prieš pradėdami seksualinį gyvenimą ir daugiau vartoja priešnėštumines priemones.

Dauguma jaunuolių iki 17 metų amžiaus nėra seksualiai aktyvūs, tačiau labai suaktyvėja po to, kai jiems sukanka 17. Visiems jaunuoliams reikia informacijos apie seksą, nėštumą, seksualiniu keliu plintančias infekcijas, ŽIV/Aids ir kontracepciją tam, kad jie galėtų teisingai pasirinkti, kaip elgtis.

Jei jaučiatės nejaukiai ar nesate užtikrinti, kaip kalbėtis su savo vaikais apie seksą, nepasiduokite tokiems jausmams. Seksualinis švietimas neturi būti vienkartinis pokalbis, tai turi būti laipsniškas bendravimo procesas. Jei jūsų vaikai užaugs, žinodamai, kad nieko bloga nėra kalbėti su jumis apie seksą ir jausmus, tai žymiai daugiau įtikėtina, kad jie kreipsis į jus pagalbos, kai reikės.

Šiaurės Airijos paauglių nėštumų skaičius yra vienas didžiausių Europoje. Nuo 1998 metų žymiai sumažėjo atvejų, kai gimdo nepilnametės Šiaurės Airijoje, tačiau vis tiek 2002 metais buvo 1500 gimdymų, o lytiniu keliu plintančių infekcijų tarp jaunų žmonių taip pat padaugėjo. Jei palaikysite savo vaikus, suteiksite jiems informacijos, kaip įgyti pasitikėjimo savimi, tokių atvejų gali sumažėti.

## **Susierzinimo priepuoliai/Kaprizai**

“Jis ne tik išmoko vaikščioti ir kalbėti, bet ir trepsėti kojomis, ginčytis, klykti iki paraudonavimo ir visą laiką versti mane nepatogiai jaustis viešose vietose. Kas atsitiko mano kūdikiui?”

### **Išpėjamieji ženklai**

Tai gali atsitikti bet kur, tačiau atidžiai stebėkite pavargusį ar alkaną vaiką, kai jis/ji nori ko nors, ko anksčiau neleidote ar nedavėte, ypač kai vaikščiojate po parduotuves, ar lankotės kokiose nors išskilmėse, ar leidžiate poilsio dieną.

### **Veiksmai**

Išlaikykite ramybę, pasvarstykite, ar jūsų vaikui reikia pavalgyti ar pailsėti. Skirkite vaikui dėmesio ir, jei įmanoma, suraskite ramią vietelę ar šiaip kokį nors būdą nukreipti jo/jos dėmesį. Nepasiduokite, bet stenkitės suprasti, ką vaikas jaučia. Jei reikalinga, būkite pasiruošę grįžti namo. (žr. taip pat skyrelį “Teigiama motinystės ir tėvystės patirtis”)

### **Ką sakyti**

Pabandykite pasiūlyti vaikui pasirinkti arba šiaip kokią nors teigiamą išeitį. Būkite rami (-us) ir suprantanti (-is). Kalbėkite paprastai ir aiškiai. Pagirkite vaiką po to, kai nusiramins.

### **Prevencija**

Venkite kelionių į parduotuves ar varginančių išvykų. Dažnai padeda, kai vaikui skiriama daugiau dėmesio ir meilės. Pasistenkite numatyti galimas kaprizų priežastis dieną prieš ir raskite būdų jiems išvengti.

### **Kontaktai**

- Jus lankantis medikas arba bendrosios praktikos gydytojas
- Patarimų tėvams centras  
0808 801 0722 – nemokama pagalba telefonu

- 1 iš 5 dvimečių vaikų rodo kaprizus bent dukart per dieną.
- ‘Baisūs antrieji metai’ yra normalus jūsų vaiko vystymosi laikotarpis
- Pyktis yra natūrali reakcija, tačiau jis tik pablogina situaciją
- Būkite tvirta (-s) ir suraskite būdų, kaip susitvarkyti su šia problema pozityviai
- Planuokite iš anksto, kaip išvengti kaprizus sukeliančių priežasčių
- Atminkite, kaprizai nesitęs amžinai!

### **Kai kiekviena diena sunki**

### **Kodėl atsiranda kaprizai/susierzinimo priepuoliai**

Kaprizai gali pradėti atsirasti apie 18 mėnesių amžiaus vaikams, jie gana įprasti, kai vaikui du metai, o kai vaikui keturi metai, jų žymiai sumažėja. Labai maži vaikai dažnai nesugeba išsireikšti taip, kaip norėtų, ir jų susierzinimas pasireiškia, kaip priepuolis/kaprizas.

Kaprizai dažnai prasideda viešose vietose, kur daug žmonių, jie gali pastatyti tėvus į labai nepatogią situaciją ir prisidėti prie jų streso.

Jei esate susirūpinę dėl savo vaiko elgesio, aptarkite tuos rūpesčius su jus lankančiu medicinos darbuotoju ar bendrosios praktikos gydytoju.

### **Kaip tvarkytis su kaprizais**

- Išlaikykite ramybę. Jei pyksite ir šauksite ant vaiko, bus tik blogiau.
- Jūsų vaikas gali būti pavargęs ar išalkęs, taigi, poilsis ir pamaitinimas gali padėti, arba jiems gali reikėti dėmesio ir nuraminimo.
- Pasistenkite nukreipti vaiko dėmesį kitur. Jei jis galės ką nors įdomaus stebėti ar daryti, tai gali padėti. Jei esate triukšmingoje vietoje ar kur daug žmonių, nueikite į ramesnę vietelę.
- Jei nė vienas iš siūlomų patarimų nepadeda, pasistenkite pažvelgti į visa tai iš vaiko perspektyvos ir suvokti, ko jam iš tikrųjų reikia. Pasiūlykite vaikui pasirinkti, nes tai leidžia jam pajauti, kad jis kontroliuoja situaciją, ir dėl to tai gali būti efektyviau, negu paprasčiausiai pasakyti 'ne'. Visada stenkitės surasti teigiamą, taikią išeitį.
- Jei vis dėlto pasakysite 'ne', vėliau nepakeiskite šio savo nusistatymo, kad vaiką nuramintumėte. Jei pasiduosite, vėliau vaiko kaprizai kartosis tam, kad jis galėtų pasiekti savo.
- Jei esate namuose, pasistenkite nekreipti dėmesio į kaprizą, gal nuveskite vaiką į kitą kambarį, jei tai saugu. Skatinkite vaiką nusiraminti patį ir ramiai kalbėkite apie tai, ko jis nori.
- Susierzinimo priepuoliui pasibaigus pagirkite vaiką už tai, kad nusiramino. Nors jis gali daugiau ir nebepykti, bet vis tiek gali būti nusiminęs, todėl paimkite jį/ji į glėbį, pamylokite ir pasakykite, kad vis tiek jį tebemylite, kad ir kas bebūtų atsitikę.

### **Kaip išvengti kaprizų**

Galite išvengti kaprizų, planuodami ateitį:

- Sekite, kad vaikas neišalktų ir nepervargtų.
- Užtikrinkite, kad vaikas asmeniškai gautų pakankamai dėmesio ir meilės.
- Siekite, kad kartu praleistas laikas būtų malonus, ypač jei didžiąją dienos dalį dirbate.
- Tegul jūsų kelionės po parduotuves ir pasivaikščiojimai būna kiek galint trumpesni.
- Pabandykite padaryti pastovų planą, kaip tvarkytis su vaiko kaprizais.

Atminkite, kad susierzinimo priepuoliai yra normalūs ir paprastai vėliau neišsivysto į rimtas problemas. Vaikas augdamas išmoks ramiau susitvarkyti su kasdieniu stresu (tai pat žr. skyrelius "Teigiama motinystės ir tėvystės patirtis" ir "Nepurtykite kūdikio")

## **Are esate susirūpinę dėl vaiko?**

“Kiekvieną dieną girdžiu, kaip gretimame bute verkia mažas vaikas, o jos tėvai visą laiką ant jos šaukia. Vakar gatvėje mačiau, kaip mama smarkiai trenkė jai per galvą. Tur būt, tai ne mano reikalas, bet aš susirūpinusi ir nežianu, ką daryti.”

## **Įspėjamieji ženklai**

Gali būti daug ženklų, kad vaikas žalojamas, nuo fizinių sužeidimų iki elgesio pokyčių. Jūs galite būti incidento liudytoju, arba vaikas gali pasakyti jums, kad jis/ji skriaudžiamas.

## **Veiksmai**

Jei manote, kad vaikui daroma žala, susisiekite su socialinėmis tarnybomis arba policija. Jei nesate užtikrinti, konfidencialiai pakalbėkite telefonu su NSPCC.

## **Ką sakyti**

Tiksliai išaiškinkite, ką matėte ar ką jums pasakė.

Jei galite, užsirašykite datas, kokie sužeidimai buvo padaryti ir kas tiksliai buvo pasakyta.

Tai padės jums paaiškinti.

## **Prevencija**

Užtikrinkite, kad vaikas žinotų, su kuo pasidalinti rūpesčiais ir ką jiems reikia daryti. Atidžiai išklauskite vaikų ir būkite budrūs, kad pastebėtumėte pokyčius juose.

## **Kontaktai**

- Jūsų vietinė SST organizacija – žr. psl. 44
  - PSNI  
028 9065 0222
  - NSOVPD (NSPCC)  
0808 800 5000
  - Patarimų tėvams centras  
0808 801 0722 – nemokama pagalba telefonu
- 
- Vaikų apsauga yra kiekvieno mūsų reikalas
  - Suaugusieji turi pranešti apie smurtą prieš vaikus
  - Jei esate susirūpinę, gal norėtumėte pasiūlyti paramos
  - Jei dvejojate, pasidalinkite rūpesčiais apie vaikus
  - Pranešimas apie smurtavimą prieš vaiką retai priveda prie to, kad vaiką paimtų nuo tėvų
  - Veikite iš karto – ilgalaikis smurtavimas prieš vaikus juos žaloja

## **Ar man kištis į kitų žmonių problemas?**

Visi tėvai patiria sunkumų įvairiu metu, jiems gali padėti kiti šeimos nariai ar artimi draugai. Šiaurės Airijos konfliktas reiškia, kad tėvai patiria papildomų sunkumų.

Jei kam nors sunku, jūs galite:

- Pasiūlyti išklaudyti jų.
- Pateikti idėjų, kaip tvarkytis su problemomis.
- Paskatinti prašyti pagalbos.
- Pasiūlyti praktiškos pagalbos (vaikų priežiūros/produktų supirkimo).

Tačiau gali būti, kad vaikui gresia pavojus nuo smurto, ir jam reikalinga profesinė pagalba.

Kaip norėtumėte, kad žmonės reaguotų, jei būtų kenkiama jūsų vaikui?

- Ar norėtumėte, kad jie nesikištų?
- Ar praneštumėte apie savo rūpestį profesionalui, kuris galėtų padėti?

Kai įtariame, pamatome ar mums pasako apie žalojamą vaiką, galime sureaguoti įvairiai. Galime pasijusti kalti, supykti, atsisakyti patikėti ar tiesiog neigti. Šios reakcijos gali sutrukdyti šeimai gauti pagalbos.

Daug žmonių nenori nieko sakyti, nes bijo, kad:

- Vaikams bus didesnė sužalojimo grėsmė.
- Jie netiki, kad kas nors bus padaryta.
- Jie mano, kad vaiką paims iš šeimos.
- Bijo, kad šeima sužinos, kas pranešė apie juos.
- Pasakymas gali sužlugdyti šeimos santykius.

Iš tikrųjų geriausia imtis veiksmų kiek galint anksčiau, kad apsaugoti vaiką nuo dar didesnių blogybių. Ilgalaikis smurtavimas prieš vaiką kels didesniu problemų, jam augant. Net jei manote, kad incidentas vienintelis, vaiko situacija gali būti sukėlusį profesionaliems darbuotojams rūpesčių anksčiau. Taigi jūsų informacija gali būti labai svarbi. Visos agentūros jūsų informaciją laikys konfidencialia.

**Padedančios organizacijos** – čia išvardintos pagrindinės organizacijos, jos gali nukreipti jus kitur, jei pačios negali padėti

**Barnardo's**

028 9067 2366

[www.barnardos.org](http://www.barnardos.org)

**Barnardo's jaunujų tėvų palaikymo tinklas (Barnardo's Young Parents' Network)**

028 9047 3856

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

**Brok patarimų klinika (Brook Advisory Clinic)**

028 9032 8866

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

**Vaikų nelaimingų atsitikimų prevencijos organizacija (Child Accident Prevention Trust)**

020 7608 3828

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

**Vaikai Šiaurės Airijoje (Children in Northern Ireland)**

028 9065 2713

[www.ci-ni.org.uk](http://www.ci-ni.org.uk)

**Vaikų įstatymų centras (Children's Law Centre)**

028 9024 5704

[www.childrenslawcentre.org](http://www.childrenslawcentre.org)

**Susisiekite su šeima (Contact a family)**

0808 808 3555 – nemokama pagalba telefonu

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

**Sveikatos apsaugos, socialinių tarnybų ir visuomeninės saugos departamentas**

SASTVSC

**(Department of Health, Social Services and Public Safety)**

DHSSPS

028 9052 0500

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

**Neįgalųjų organizacija (Disability Action)**

028 9029 7880

[www.disabilityaction.org](http://www.disabilityaction.org)

**Švietimas ir bibliotekos (Education and Library Boards)**

**Belfasto ŠB (Belfast ELB)**

028 9056 4006

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

**Šiaurės rytų ŠB (North Eastern ELB)**

028 2566 2296

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

**Pietryčių ŠB (South Eastern ELB)**

028 9056 6200

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

**Pietų ŠB (Southern ELB)**

028 3751 2200

[www.selb.org](http://www.selb.org)

**Vakarų ŠB (Western ELB)**

028 8241 1411

[www.welbni.org](http://www.welbni.org)

**Auklių įdarbintojai (Employers for Childcare)**

0800 028 3008

[www.employersforchildcare.org](http://www.employersforchildcare.org)

**Enurezės (šlapimo nelaikymo) resursų ir informacijos centras (ERIC - Enuresis Resource & Information Centre)**

0117 960 3060 paskambinkite dėl artimiausios klinikos duomenų

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

**Šeimos planavimo asociacija (Family Planning Association)**

028 9032 5488

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

**Imbierinis meduolis (Gingerbread)**

028 9023 1417

e-mail: [enquiries@gingerbreadni.org](mailto:enquiries@gingerbreadni.org)

**Sveikatos propagavimo agentūra (Health Promotion Agency)**

028 9031 1611

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

**Šiaurės Airijos sveikatos ir saugos darbe administratorius (Health & Safety Executive for NI - HSENI)**

[www.hseni.gov.uk/kids.cfm](http://www.hseni.gov.uk/kids.cfm)

**Sveikatos ir socialinių tarnybų komitetai (Health & Social Services Boards)**

**Rytinė SST komitetas (Eastern HSS Board)**

028 90321313

[www.ehssb.n-i.nhs.uk](http://www.ehssb.n-i.nhs.uk)

**Šiaurinė SST komitetas (HSS Board)**

028 2565 3333

[www.nhssb.n-i.nhs.uk](http://www.nhssb.n-i.nhs.uk)

**Pietinė SST komitetas (HSS Board)**

028 3741 0041

[www.shssb.org](http://www.shssb.org)

**Vakarinė SST komitetas (Western HSS Board)**

028 7186 0086

[www.whssb.org](http://www.whssb.org)

**Sveikatos ir socialinių tarnybų organizacijos (Health & Social Services Trusts)**

**Altnagelvin'o ligoninių SST organizacija (Altnagelvin Hospitals HSS Trust)**

028 7134 5171

**Armagh'o ir Dungannon'o SST organizacija (Armagh & Dungannon HSS Trust)**

028 3752 2381

**Belfast'o miesto ligoninių SST organizacija (Belfast City Hospital HSS Trust)**

028 9032 9241

**Causeway SST organizacija (Causeway HSS Trust)**

028 2766 6600

**Craigavon'o ir Banbridge'o visuomeninė SST organizacija (Craigavon & Banbridge Community HSS Trust)**

028 3883 1983

**Craigavon'o rajono ligoninių grupės SST organizacija (Craigavon Area Hospital Group HSS Trust)**

028 3833 4444

**Down Lisburn'o SST organizacija (Down Lisburn HSS Trust)**

028 9266 5181

**Foyle SST organizacija (Foyle HSS Trust)**

028 7126 6111

**Žaliojo parko SST organizacija (Green Park HSS Trust)**

028 9066 9501

**Homefirst visuomeninė SST organizacija (Homefirst Community HSS Trust)**

028 2563 3700

**Mater Infirmorum ligoninės SST organizacija (Mater Infirmorum Hospital HSS Trust)**

028 9074 1211

**Newry ir Mourne SST organizacija (Newry & Mourne HSS Trust)**

028 3026 0505

**Šiaurės ir Vakarų Belfasto SST organizacija (North & West Belfast HSS Trust)**

028 9032 7156

**Šiaurinio Down'o ir Ards'o visuomeninė SST organizacija (North Down & Ards Community HSS Trust)**

028 9181 6666

**Karališkųjų ir stomatologinės ligoninės grupės SST organizacija (Royal Group of Hospitals and Dental Hospital HSS Trust)**

028 9024 0503

**Pietų ir rytų Belfasto SST organizacija (South & East Belfast HSS Trust)**

028 9056 5556

**Sperrin Lakeland SST organizacija (Sperrin Lakeland HSS Trust)**

028 8283 5285

**Suvienytųjų ligoninių SST organizacija (United Hospitals HSS Trust)**

028 9442 4673

**Home-start Šiaurės Airijoje (Home-start NI)**

028 9046 0772

[www.home-start.org.uk](http://www.home-start.org.uk)

**Kidscape**

08451 205 204

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

**Kaip pradėti gyvenimą (Lifestart Foundation Ltd)**

028 7136 5363

**Mencap**

- Supratimo apie vaikus su mokymosi sunkumais propagavimas (Understanding learning disability)

0845 763 6227

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

**Žinutė namo (Message Home) (kad jauni žmonės galėtų nusiųsti žinutę tėvams)**

0808 800 7070

[www.missingpersons.org](http://www.missingpersons.org)

**Pagalba telefonu dėl dingusiųjų be žinios (Missing Persons Helpline)**

0500 700 700 - (visą parą)

[www.missingpersons.org](http://www.missingpersons.org)

**Pagalba telefonu vartojantiems narkotikus (National Drugs Helpline)**

- nemokami patarimai visą parą

0800 77 66 00

**NVLO - Nacionalinė vaikų labdaros organizacija (NCH)**

- National childrens charity)

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

**Šiaurės Airijos pagalbos moterims federacija (NI Women's Aid Federation)**

028 9033 1818

[www.niwaf.org](http://www.niwaf.org)

**NEMT - Nacionalinė etninių mažumų taryba (INICEM -**

NI Council for Ethnic Minorities)

028 9023 8645

**ŠAAA - Šiaurės Airijos auklių asociacija (NICMA)**  
- Northern Ireland Childminding Association)  
028 9181 1015  
[www.nicma.org](http://www.nicma.org)

**ŠAI - Šiaurės Airija internetu (NIonline)**  
[www.onlineni.net](http://www.onlineni.net)

**NIPPA**  
- akstyvųjų metų organizacija (the Early Years organisation)  
028 9066 2825  
[www.nippa.org](http://www.nippa.org)

**NSPVPD - Nacionalinė smurtavimo prieš vaikus prevencijos draugija**  
**NSPCC – National Society for the Prevention of Cruelty to Children**  
0808 800 5000  
[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)

**Tėvų forumas Šiaurės Airijoje (Parenting Forum NI)**  
028 9031 0891

**Patarimų tėvams centras (Parents Advice Centre)**  
0808 801 0722 – nemokami patarimai telefonu  
[www.pachelp.org](http://www.pachelp.org)

e-mail: [parents@pachelp.org](mailto:parents@pachelp.org)

**Žaidimų lenta (Playboard)**  
028 9080 3380  
e-mail: [ceoffice@playboard.co.uk](mailto:ceoffice@playboard.co.uk)

**PSNI**  
028 9065 0222

**Karališkoji draugija prieš nelaimingus atsitikimus (KDPNP) (Royal Society for the Prevention of Accidents (RoSPA))**  
028 9050 1160  
[www.rospace.co.uk](http://www.rospace.co.uk)

**Projektas mokyklinio amžiaus mamoms (School Age Mums Project)**  
[www.youngmums.org.uk](http://www.youngmums.org.uk)

**Šeimos traumų centras (The Family Trauma Centre)**  
1 Wellington Park  
Belfast  
028 9020 4700

**SRA (VDA)**  
Savanorių ruošimo agentūra (Volunteer Development Agency)  
028 9023 6100  
[www.volunteering-ni.org](http://www.volunteering-ni.org)

## NAUDINGI LEIDINIAI

**Priekabiavimas (bullying) – pagalba tėvams** – Bukletas, kurį išleido Patarimų tėvams centras

**Informaciniai lapeliai su patarimais dėl vaikų priežiūros**

- jų galima gauti iš organizacijos “Vaikų priežiūros specialistų įdarbinimas” (Employers for childcare)

**Šveitimo skyriaus informaciniai lapeliai** – jų galima gauti iš [www.deni.gov.uk](http://www.deni.gov.uk)

**Gero elgesio skatinimas - NSPVPD (NSPCC) informacinis lapelis**

**Pirmieji žingsniai į apsisaugojimą** – KDPNP (RoSPA) informacinis lapelis

**Elkitės atsargiai (Handle with Care)** – teigiamos motinystės ir tėvystės vadovas  
- jį galima gauti iš Patarimų tėvams centro

**Sveikatos propagavimo agentūros lapeliai** – jų galima gauti iš Centrinio sveikatos propagavimo skyriaus jūsų vietinėje SST organizacijoje

- **Kaip palengvinti nujunkymą (Weaning made easy)**
- **Gera pradžia (Getting a good start)**
- **Mityba ankstyvaisiais metais (Nutrition matters for the early years)**

**Vienas namuose (Home Alone)** - NSPVPD (NSPCC) informacinis lapelis

**Mama, tėti, aš jums turiu kai ką pasakyti (Mum, Dad, I've got something to tell you)** -

Vadovas tėvams, kurių vaikai homoseksualai, lesbitės ar biseksualūs – jį galima gauti iš Patarimų tėvams centro

**Galimybės šviesti vaikus apie tai, kaip apsisaugoti nuo nelaimingų atsitikimų (Opportunities for Safety Education)** – KDPNP (RoSPA) informacinis lapelis

**Sumažinkite “kūdikių lovelėse” mirties riziką (Reduce the risk of cot death)**

– galima gauti iš Centrinio sveikatos propagavimo skyriaus jūsų vietinėje SST organizacijoje

**Nepakartojami metai (The Incredible Years): Vadovas tėvams, kurių vaikai yra nuo 3 iki 8 metų amžiaus (A Guide for Parents of Children 3-8 years old)** –

galima gauti iš tinklalapio [www.incredibleyears.com](http://www.incredibleyears.com)

**Pradedančių vaikščioti kūdikių auklėjimas (Toddler Taming)**, autorius  
Dr Christopher Green