

PRZYDATNY PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW



BIURO INSPEKTORA GENERALNEGO
Departament Usług dla Dzieci i Rodzin Stanu Illinois
(Department of Children and Family Services, DCFS)

SPECJALNE PODZIĘKOWANIA DLA...

Departamentu Zdrowia Publicznego Stanu Illinois;

Oficera Jamesa Plunketa,

Koordynatora ds. edukacji publicznej w straży pożarnej w
Lombard;

Biura Lekarza Sądowego w Hrabstwie Cook;

Sojuszu na Rzecz Bezpieczeństwa Pożarowego w Stanie Illinois
(Fire Safety Alliance);

Członków zespołów ds. badania przypadków śmierci dzieci w
stanie Illinois.

Kopię niniejszego Poradnika dla innych opiekunów
Pana(-i) dziecka można uzyskać od opiekuna sprawy.

Zachęcamy do podzielenia się wskazówkami dotyczącymi
bezpieczeństwa zawartymi w tej książce z każdą osobą,
która może opiekować się Pana(-i) dziećmi.

WPROWADZENIE

Bycie rodzicem to proces składający się z pojedynczych kroków. Zmiany są częścią procesu rozwoju każdego człowieka. Na przykład potrzeby noworodka są inne niż potrzeby małego dziecka. Pana(-i) potrzeby również zmieniają się wraz z rozwojem, zarówno jako osoby, jak i rodzica. Opieka nad małymi dziećmi oznacza, że nie zawsze ma Pan(i) czas dla siebie. Kiedy musiał(a) Pan(i) dbać tylko o siebie, można było robić wszystko na bieżąco i bez planu. Teraz, aby osiągnąć swoje cele, trzeba opracować plan.

Częścią planu jest stworzenie rodzinnej mapy tego, jak Pan(i) i Pana(-i) dzieci będą funkcjonować w ciągu najbliższych kilku lat. Mapa ta obejmuje wiele innych osób ważnych dla Pana(-i) i Pana(-i) dzieci, takich jak drugi rodzic dziecka, krewni tego rodzica oraz Pana(-i) krewni i przyjaciele. Wiedza o tym, na kogo można liczyć, jest ważna dla bezpieczeństwa Pana(-i) dzieci i dla Pana(-i) spokoju ducha. Jednocześnie Pan(i) musi być taką osobą, na którą inni, w tym Pana(-i) dzieci, mogą liczyć.

Niniejszy poradnik zawiera informacje, które zostaną omówione z opiekunem sprawy. Oprócz tych informacji, Lista kontrolna bezpieczeństwa w domu, którą wypełni Pan(i) wraz z opiekunem sprawy, pomoże zidentyfikować zagrożenia bezpieczeństwa w domu i wskaże proste sposoby na zmniejszenie liczby obrażeń i aktów przemocy w domu.

Niniejszy poradnik został podzielony na osiem rozdziałów. Pierwsze pięć rozdziałów dotyczy zdrowia i bezpieczeństwa; ostatnie trzy rozdziały to załączniki zawierające: specjalne informacje dla nastoletnich rodziców; informacje dla rodziców, którzy w przeszłości nadużywali alkoholu i/ lub zażywali narkotyki; harmonogram zalecanych szczepień dzieci i młodzieży oraz puste kartki kalendarza, które pomogą w zorganizowaniu się. Zachęcamy do zapoznania się najpierw z całym poradnikiem, jednak z każdego rozdziału można też korzystać osobno.

Warto podzielić się tym poradnikiem z każdą osobą, która opiekuje się Pana(-i) dzieckiem lub dziećmi, np. z przyjaciółmi, krewnymi, opiekunkami do dzieci, osobami świadczącymi usługi opieki nad dziećmi, braćmi i siostrami.

PRZYDATNY PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Rozdział 1: Zdrowie i bezpieczeństwo Pana(-i) i Pana(-i) dzieci Strona 6

Bezpieczeństwo w domu

Bezpieczeństwo w wodzie

Utonięcie

Ochrona przeciwpożarowa

Bezpieczeństwo podczas snu

- Nagła nieoczekiwana śmierć niemowlęcia (SUID)
- Zespół nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS)
- Ryzyko przetoczenia lub przygniecenia
- Zaklinowanie

Zadławienie

Zespół dziecka potrząsanego

Zapobieganie upadkowi telewizora w domu

Upadki z okien

Bezpieczeństwo w samochodzie

Zapobieganie przemocy

Zdrowie Pana(-i) dzieci

- Opieka zdrowotna
- Oznaki i objawy choroby
- Pierwsza pomoc i szczepienia
- Astma
- Nadużywanie substancji i rodzicielstwo

Rozdział 2: Jak chronić dzieci przed zagrożeniami Strona 26

Prośba o opiekę nad dziećmi

Radzenie sobie z frustracją

Ustanawianie zasad pomaga

Pochwała dobrego zachowania

Etapy rozwoju i zachowania wynikające z temperamentu

- Dziecko marudne / kolka
- Zachowanie eksploracyjne
- Normalny negatywizm
- Wybredny niejadek
- Nauka korzystania z toalety
- Wyuczony płacz nocny
- Lęk separacyjny
- Dziecko powolne lub opóźnione
- Zachowania o charakterze seksualnym

Rozdział 3: Pomaganie dzieciom w osiągnięciu lepszych wyników w szkole	Strona 44
Wstęp	
Praca domowa	
Współpraca z nauczycielami	
Czytanie dziecku	
Rozdział 4: Zorganizowanie się.....	Strona 48
Punktualne odprowadzanie dzieci do szkoły	
Harmonogramy	
Budżet/Tymczasowa pomoc dla potrzebujących rodzin (TANF)	
Kalendarz	
Transport	
Obowiązki domowe	
Umówione spotkania	
Rozdział 5: Przygotowanie się na sukces.....	Strona 52
Opracowanie planu: Droga do sukcesu	
Jeden krok na raz	
Przeszkody	
Dbałość rodziców o siebie	
Interaktywny przewodnik po zasobach	
ZAŁĄCZNIK A	Strona 58
Nastoletni rodzic jako uczeń i nauczyciel	
Zorganizowanie się	
Ważne numery telefonów	
ZAŁĄCZNIK B.....	Strona 64
Nadużywanie substancji	
Kontrola urodzeń	
Wychodzenie z uzależnienia	
Powrót do używek	
ZAŁĄCZNIK C.....	Strona 70
Zalecany harmonogram szczepień dzieci i młodzieży	
Puste kartki kalendarza	

ROZDZIAŁ 1

Zdrowie i bezpieczeństwo Pana(-i), Pana(-i) dzieci i innych osób opiekujących się Pana(-i) dziećmi



BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

Należy zadbać o to, by dom lub mieszkanie były bezpieczne dla dzieci w każdym wieku. Na przykład: czy małe dziecko mogłoby ściągać garnki z kuchenki? Czy leki są umieszczone poza zasięgiem dziecka? Czy posiada Pan(i) czujniki dymu?

W tym rozdziale Poradnika przedstawiono sposoby na zapewnienie bezpieczniejszego domu dla Pana(-i) i Pana(-i) dzieci. Po przeczytaniu tego rozdziału zyska Pan(i) wiedzę na temat tego, jak przeprowadzić kontrolę bezpieczeństwa w swoim domu oraz w domach, w których dziecko często przebywa. Jeśli w Pana(-i) domu lub mieszkaniu potrzebny jest czujnik dymu, opiekun sprawy pomoże Panu(-i) go uzyskać, kontaktując się z lokalną strażą pożarną. Chociaż niemożliwe jest wyeliminowanie wszystkich zagrożeń, na jakie napotykają dzieci, jednym z najważniejszych czynników w ograniczaniu tych zagrożeń jest wiedza.

BEZPIECZEŃSTWO W WODZIE

Czy wie Pan(i), że gorąca woda może spowodować poważne oparzenia u dzieci? Gorąca woda parzy jak ogień. Aby uniknąć oparzenia, należy zmierzyć temperaturę ciepłej wody, umieszczając termometr zewnętrzny lub cukierniczy pod strumieniem wody z kranu kuchennego lub łazienkowego. Proszę trzymać termometr pod strumieniem wody, aż zmierzona temperatura przestanie rosnąć. Podgrzewacz ciepłej wody powinien być ustawiony na temperaturę nie wyższą niż 120°F (48,9°C), aby zapobiec poparzeniu dziecka. Skóra dzieci jest cieńsza niż skóra dorosłych, a niemowlęta i małe dzieci doznają oparzeń powierzchniowych i głębokich (drugiego i trzeciego stopnia) po dziesięciu sekundach w wodzie o temperaturze 130°F (54,4°C), po jednej sekundzie w wodzie o temperaturze 140°F (60°C) i po pół sekundy w wodzie o temperaturze 149°F (65°C). **Prawidłowa temperatura wody do kąpieli niemowląt wynosi od 96,8° do 102,2°F (od 36° do 38,9°C).** Nigdy nie należy umieszczać dziecka w wannie lub pod bieżącą wodą bez uprzedniego sprawdzenia temperatury wody.

WANNY I ZLEWOZMYWAKI

- Woda w waniencie dziecięcej powinna mieć temperaturę około 100°F (37,8°C).
- Przed włożeniem dziecka do wanny należy sprawdzić temperaturę wody, przesuwając po niej łokciem, nadgarstkiem lub dłonią (z rozłożonymi palcami).
- Należy odwrócić uwagę dziecka od kranów i trzymać je bliżej drugiego końca wanny (z dala od kranów).
- Wraz z opiekunem sprawy proszę sprawdzić temperaturę wody w zlewie. Zgodnie

z wytycznymi Narodowego Instytutu Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (National Institute of Occupational Safety and Health) (2003), temperaturę wody należy mierzyć odkręcając kran z ciepłą wodą, pozostawiając go na dwie minuty i trzymając termometr zewnętrzny lub cukierniczy pod strumieniem bieżącej wody, aż temperatura przestanie rosnąć.

- Jeśli woda w zlewie jest cieplejsza niż 120°F (48,9°C), należy zmniejszyć temperaturę na termostacie w podgrzewaczu wody i ponownie sprawdzić, czy woda nie jest cieplejsza niż 115°F (46,1°C). Jeśli ma Pan(i) dostęp do podgrzewacza ciepłej wody, proszę zwrócić się do opiekuna sprawy o pomoc w regulacji termostatu. Jeżeli nie ma Pan(i) takiej możliwości, należy poprosić opiekuna sprawy, aby zlecił to właścicielowi mieszkania. Po ustawieniu odpowiedniej temperatury wody należy ponownie sprawdzić ją za pomocą termometru, aby upewnić się, że jest ona bezpieczna.
- Jeśli woda jest zbyt gorąca, należy zamknąć drzwi łazienki i zachować szczególną ostrożność podczas kąpieli, sprawdzając wodę przed włożeniem dziecka do wanny. Dopóki problem nie zostanie rozwiązany, proszę nigdy nie pozwalać nikomu na umieszczanie młodszych dzieci w wannie, dopóki nie sprawdzi Pan(i) temperatury wody.
- **Proszę zawsze sprawdzić temperaturę wody przed włożeniem dziecka do wanny! I NIGDY nie wolno zostawiać dziecka samego w wannie lub basenie! Proszę udostępnić te informacje wszystkim osobom, które mogą opiekować się Pana(-i) dziećmi.**

INNE OPARZENIA

- Większość oparzeń u dzieci, zwłaszcza w wieku od 6 miesięcy do 2 lat, spowodowana jest gorącym jedzeniem i płynami rozlanymi w kuchni. Kuchnie mogą być szczególnie niebezpieczne dla dzieci podczas przygotowywania posiłków. Gorące rzeczy, takie jak kawa, herbata, woda, jedzenie, garnki i patelnie oraz zapalone papierosy nigdy nie powinny być pozostawiane na stołach, blatach lub kuchenkach w miejscu dostępnym dla dziecka. Nie należy trzymać dziecka na ręku podczas gotowania.
- Nigdy nie wolno pozostawiać kuchenki bez nadzoru podczas gotowania. Proszę zwrócić uwagę, aby uchwyty garnków i patelni były skierowane do wewnątrz - dzieci mogą przewrócić lub ściągnąć garnki i patelnie, doznając poważnych obrażeń. Proszę dopilnować, aby dzieci wiedziały, że kuchenki i piekarniki nie służą do zabawy.

UTONIĘCIE

- Najwyższy wskaźnik zgonów w basenach lub wannach dotyczy dzieci w wieku od jednego do czterech lat. **NIGDY** nie należy pozostawiać dziecka bez opieki w wodzie lub w jej pobliżu.
- Niemowlęta i małe dzieci mogą utonąć w wodzie o głębokości zaledwie pięciu centymetrów.
- Spośród wszystkich dzieci, które znalazły się pod wodą i potrzebują pomocy medycznej, około 50% umiera.
- Dzieci cierpiące na epilepsję i zaburzenia napadowe są narażone na znacznie większe ryzyko utonięcia niż inne dzieci ze względu na nieprzewidywalny charakter ich schorzeń.
- Zawsze należy nadzorować dzieci w pobliżu wody, nawet jeśli jest ona płytka lub znajduje się w małym zbiorniku, takim jak wiadro lub wanna. **ZAWSZE** należy opróżniać wiaderka i baseniki po użyciu.
- Zapobieganie i ograniczanie ryzyka są najskuteczniejszymi sposobami zmniejszania przypadków utonięć wśród dzieci.

Proszę udostępnić te informacje wszystkim osobom, które mogą opiekować się Pana(-i) dziećmi.

OCHRONA PRZECIWPOŻAROWA

Pożary są przerażające, niszczycielskie i śmiertelnie niebezpieczne, jednak **większości pożarów, zgonów i obrażeń spowodowanych pożarem można zapobiec**. Pożary są przerażające, ale można zapobiec ich powstawaniu w domu. Oto kilka rzeczy, które można zrobić, aby zwiększyć bezpieczeństwo swojego domu:



CZUJNIKI DYMU RATUJĄ ŻYCIE

W przypadku wynajmowania mieszkania, właściciel ma obowiązek zapewnić czujnik dymu. Takie jest prawo!

Czujniki dymu mogą uratować życie. Na każdym piętrze domu, a także przy pokoju, w którym śpią dzieci, powinien znajdować się sprawny czujnik dymu. Proszę pamiętać, że większość pożarów wybucha w nocy i mogą się one

rozwinąć niepostrzeżenie, gdy Pan(i) i Pana(-i) dzieci śpią.

Dym i gazy unoszą się, dlatego czujniki dymu należy montować na suficie. Nie należy ich montować w narożnikach, ponieważ dym nie unosi się tam tak szybko. Opiekun sprawy lub lokalna straż pożarna mogą pomóc w wyborze najlepszego miejsca do zamontowania czujników dymu.

Nigdy nie należy kupować używanego czujnika dymu! Trzeba kupić nowe czujniki i sprawdzić każdy z nich co najmniej dwa razy w roku. Warto poprosić opiekuna sprawy, kogoś z lokalnej straży pożarnej, przyjaciela lub krewnego, aby pokazał Panu(-i), jak zamontować i sprawdzić każdy czujnik.

Czujniki dymu ratują życie! Prawidłowy montaż jest bardzo ważny! Należy zamontować nowe, sprawne czujniki dymu. Baterie należy wymieniać dwa razy w roku przy zmianie czasu - wiosną i jesienią.

NIGDY nie należy spać ani zostawiać dziecka w domu, w którym nie ma przynajmniej jednego sprawnego czujnika dymu!

PLAN EWAKUACJI W RAZIE POŻARU

Nawet jeśli nie spodziewa się Pan(i) pożaru w swoim domu, warto chronić siebie i swoją rodzinę, przygotowując plan ewakuacji na wypadek pożaru.

- Zaplanuj ucieczkę – Proszę zaplanować dwie drogi ucieczki z każdego pokoju, zwłaszcza z sypialni.
- Narysuj mapę - Wraz z opiekunem sprawy proszę narysować mapę i przećwiczyć, jak opuścić dom wraz z dziećmi. Wszyscy członkowie rodziny powinni zapoznać się z tym planem ewakuacji na wypadek, gdyby nie było Pana(-i) w domu, a inny członek rodziny musiał wyprowadzić Pana(-i) dzieci z domu w nagłym wypadku.
- Przećwicz swój plan - Po opracowaniu planu ewakuacji należy go przećwiczyć co najmniej dwa razy w roku. Najlepiej przećwiczyć swój plan przy okazji wymiany baterii w czujnikach dymu i zmiany czasu - wiosną i jesienią! Jeśli wybuchnie prawdziwy pożar, trzeba być przygotowanym na bardzo szybkie działanie. Proszę upewnić się, że wszyscy uczestniczą w ćwiczeniach realizacji planu. Wszyscy domownicy powinni przećwiczyć pokonywanie drogi ewakuacyjnej, aby mieć pewność, że wszystkie dzieci i członkowie rodziny są bezpieczni.
- Przećwicz plan z sypialni - większość przypadków śmierci w wyniku pożaru ma miejsce w nocy, gdy ludzie śpią. Proszę upewnić się, że Pana(-i) plan obejmuje ewakuację ze wszystkich pomieszczeń sypialnych.
- Należy pamiętać, że przy każdej przeprowadzce potrzebny będzie nowy plan ewakuacji na wypadek pożaru.

PORADY DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA PRZECIWOPOŻAROWEGO

- **Zainstaluj czujniki dymu i regularnie je sprawdzaj.**
- **Uważaj na prąd** – Proszę wymienić uszkodzone przewody elektryczne, w tym przedłużacze. Nie należy prowadzić przewodów elektrycznych pod dywanami. Przedłużacze mogą się zużyć i iskrzyć, a jeśli zostaną umieszczone pod dywanami lub meblami, mogą szybko spowodować pożar. Proszę wymienić urządzenia, które dymią lub wydzielają nietypowe zapachy podczas użytkowania. Nie należy przeciążać gniazdek elektrycznych.
- **Nigdy nie wylewaj wody lub nie posypuj mąki na płonący tłuszcz, ponieważ tylko pogorszy to sytuację!** Zamiast tego proszę wyłączyć palnik i przykryć patelnię dobrze przylegającą pokrywką. W razie wątpliwości proszę oddalić się z miejsca zagrożenia i zadzwonić pod numer 911.
- **Trzymaj zapalki i zapalniczki poza zasięgiem dzieci** – Dzieci powinny wiedzieć, że zapalki i zapalniczki to nie zabawki. Proszę przechowywać je poza zasięgiem dzieci, które mogą przebywać w Pana(-i) domu. Dorośli, którzy nie są przyzwyczajeni do obecności małych dzieci, mogą nie mieć nawyku chowania zapalek i zapalniczek. Jeśli mieszka z Panem(-ią) inna osoba dorosła, proszę upewnić się, że trzyma ona zapalki i zapalniczki poza zasięgiem dziecka. Jeśli już musi mieć Pan(i) zapalniczki w domu, proszę używać tylko tych, które posiadają zabezpieczenie przed dziećmi. Warto nauczyć dzieci, aby powiedziały Panu(-i) o znalezionych zapalkach lub zapalniczkach (*ale ich nie dotykały!*).
- **Nie pozwalaj na bezmyślne palenie w swoim domu.**
 - Proszę dać dobry przykład swoim dzieciom i nie palić. Palenie może powodować u Pana(-i) i Pana(-i) dzieci problemy z oddychaniem i inne dolegliwości. Proszę zadbać o to, by palący członkowie rodziny lub znajomi palili na zewnątrz. Palenie w łóżku jest niezwykle niebezpieczne! Jeśli popiół z palącego się papierosa spadnie na pościel, materac lub między poduszki na kanapie, może się tlić i zapalić, powodując zagrożenie dla życia z powodu oparów i ognia.
- **Przenośne grzejniki są częstą przyczyną pożarów w domach** – Grzejniki elektryczne, piecyki na drewno, piecyki na kukurydzę i grzejniki naftowe powinny znajdować się w odległości co najmniej trzech stóp (około długości ramienia) od materiałów łatwopalnych, takich jak meble, ściany i zasłony. Inne przedmioty, takie jak koce, odzież i papier, należy trzymać w bezpiecznej odległości od grzejnika. W pobliżu alternatywnego źródła ciepła nie powinny znajdować się żadne materiały łatwopalne. Grzejniki elektryczne należy wyłączyć przed wyjściem z domu. Nie należy podłączać grzejnika za pomocą przedłużacza!
- **Nigdy nie ogrzewaj domu za pomocą kuchenki.**



PORADY DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA PRZECIWPOŻAROWEGO DLA DZIECI

W pożarach dzieci mogą doznać poważnych obrażeń lub zginąć. Warto nauczyć swoje dzieci, jak ważne jest bezpieczeństwo przeciwpożarowe i zacząć tę naukę już od najmłodszych lat.

ALARMY CZUJNIKÓW DYMU

Dzieci powinny uczestniczyć w testowaniu czujnika dymu, aby wiedziały, jak brzmi alarm czujnika dymu. Powinny wiedzieć, co zrobić, jeśli usłyszą alarm.

ZAPAŁKI I ZAPALNICZKI

Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się ogniem. Czterdzieści procent zgonów nieletnich w wyniku pożarów jest wynikiem zabawy zapalnikami i zapalniczkami. Trzecią najczęstszą przyczyną śmierci dzieci w wieku od 5 do 9 lat są pożary i oparzenia. Dzieci należy uczyć, że zapalaki i zapalniczki są niebezpieczne. Większość dzieci bawi się ogniem z ciekawości lub eksperymentując, jednak niektóre wznecają ogień, aby wyrazić emocje bądź odreagować. Wszystkie dzieci muszą wiedzieć, że ogień nie tylko jest niebezpieczny, ale również bardzo trudno go opanować. Jeśli obawia się Pan(i), że dziecko ma problem z podpalaniem, proszę zadzwonić do Biura Programu Interwencyjnego dla Młodych Podpalaczy (Youth Fire Setter Intervention Program, YFSIP) przy Marszałku Straży Pożarnej Stanu Illinois (Illinois State Fire Marshal) pod numer 844-689-7882, aby umówić się na poufną wizytę z pracownikiem interwencyjnym lokalnej straży pożarnej

ZATRZYMAJ SIĘ, UPADNIJ I TURLAJ

Jeśli jakiś element odzieży przypadkowo zacznie się palić, najszybszym i najbezpieczniejszym sposobem ugaszenia ognia jest zatrzymanie się, rzucenie się na ziemię i przeturlanie!

Warto przećwiczyć z dziećmi zatrzymywanie się, upadek i turlanie.

- **Zatrzymaj się!** Zatrzymaj się natychmiast, nie biegnij!
- **Upadnij!** Szybko rzucić się na podłogę lub ziemię.
- **Przeturlaj się!** Zakryj twarz dłońmi i przeturlaj się, aż zgasną płomienie.

ZADZWOŃ POD NUMER 911!

Dzieci należy nauczyć, kiedy i jak dzwonić pod numer 911 oraz co powiedzieć!

Strażacy i inni specjaliści ds. bezpieczeństwa przeciwpożarowego chętnie udzielą Panu(-i) i Pana(-i) dzieciom dodatkowych informacji na temat zapobiegania pożarom i bezpieczeństwa. Wycieczka do lokalnej straży pożarnej może być ciekawym sposobem na edukowanie rodziny na temat bezpiecznego obchodzenia się z ogniem.

THE ABC'S OF SAFE SLEEP

Infants and babies should always sleep
ALONE, ON THEIR BACKS, IN A SAFE CRIB.



BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS SNU

Niewiele rzeczy jest dla rodziców tak kojących jak widok śpiącego niemowlęcia. Jednakże pora snu dziecka nie zawsze jest wolna od niepokoju. Na szczęście istnieją kroki, które można podjąć, aby zmniejszyć ryzyko przypadkowej śmierci dziecka podczas snu, czyli SIDS.

SIDS to nagła i nieoczekiwana śmierć niemowląt w wieku poniżej 1 roku życia, która następuje bez wyjaśnionej przyczyny. Bierne palenie jest niezwykle niebezpieczne dla niemowląt. Osłabia to ich płuca i podwaja ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS). Należy zadbać o to, aby nikt nie palił w Pana(-i) domu, bez żadnych wyjątków.

Niemowlęta powinny spać same w łóżeczku lub gondoli. Niemowlęta śpiące w łóżkach dla dorosłych są 20 razy bardziej narażone na uduszenie niż niemowlęta śpiące same w łóżeczkach. Gdy niemowlę znajduje się w łóżeczku, boki łóżeczka muszą być podniesione; materac musi być umieszczony nisko; a łóżeczko nie może znajdować się w pobliżu okna. Rolety okienne i przewody elektryczne muszą znajdować się poza zasięgiem dziecka; poduszki, pluszaki i zabawki nigdy nie mogą być pozostawiane w łóżeczku. Dziecko nie może nigdy nosić smoczka na wstążce albo sznurku owiniętym wokół szyi.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia SIDS i innych przypadkowych wypadków śmiertelnych dziecka, należy przekazać poniższe informacje wszystkim osobom opiekującym się dzieckiem - w tym wszystkim członkom rodziny i opiekunkom:

- **ZAWSZE** należy układać dziecko do snu na plecach, zarówno podczas drzemek, jak i w nocy.
- Należy układać dziecko do snu lub drzemki na twardym podłożu, takim jak gondola lub łóżeczko z twardym materacem i dopasowanym prześcieradłem.

- Trzeba usunąć z łóżeczka dziecka ochraniacze, miękkie wypchane zabawki, poduszki lub puszyste koce (*aby nie przeszkadzały mu w oddychaniu*). Nigdy nie wolno zakładać dziecku niczego na szyję, np. sznurka trzymającego smoczek. Dzieci umierały uduszone w ten sposób.
- Trzeba uważać, żeby nie przegrzać dziecka zbyt dużą ilością ubrań, pościeli lub panującą w pomieszczeniu zbyt wysoką temperaturą. Jeśli w pokoju dziecka jest zbyt ciepło, należy użyć wentylatora, aby umożliwić ruch powietrza w pomieszczeniu. Warto ubrać dziecko w lekką odzież do spania i utrzymywać w pokoju temperaturę, która jest komfortowa dla osoby dorosłej.
- Jeśli dziecko musi spać pod kocykiem, należy używać cienkiego kocyka i trzymać go z dala od twarzy dziecka. Nóżki dziecka należy ułożyć u stóp łóżeczka, a kocyk przymocować do boków materaca pod pachami dziecka. (*Zmniejszy to ryzyko, że dziecko zapłcze się w kocyk i udusi.*)
- Proszę nie palić w obecności dziecka i nie pozwalać na to innym osobom.

Plecy do spania, brzusek do zabawy.

Zdanie to podkreśla znaczenie układania dzieci do snu na plecach, a do zabawy na brzuszku. Dzieci potrzebują spędzać czas na brzuszku, aby w pełni ćwiczyć i wzmacniać górne partie ciała.

ZGONY SPOWODOWANE PRZETOCZENIEM LUB PRZYGNIECIEM

Dorośli lub dziecko może przetoczyć się i udusić niemowlę. Śmierć w wyniku przygniecenia ma miejsce, gdy dorośli lub dziecko śpi z niemowlęciem i przetacza się na nie, niechcący powodując jego uduszenie.

- Proszę powiedzieć członkom rodziny i każdej osobie, która będzie opiekować się Pana(-i) dzieckiem, że powinni położyć je na plecach w łóżeczku lub innym

bezpiecznym miejscu do spania. Jeśli dziecko śpi lub drzemie z inną osobą w łóżku, na krześle lub kanapie, należy natychmiast przenieść je do łóżeczka lub gondoli.

- Picie alkoholu lub zażywanie narkotyków może spowodować twardy sen u każdego, a jest to szczególnie niebezpieczne, gdy w łóżku śpi również niemowlę.
- Każda osoba śpiąca z niemowlęciem może przypadkowo przetoczyć się na dziecko i udusić je.
- Nastolatki mają tendencję do bardzo głębokiego snu i nie budzą się łatwo. Jeżeli nastoletni rodzic śpi z dzieckiem, może przypadkowo przetoczyć się na nie i je udusić.
- Dzieci również śpią głęboko i dużo się poruszają podczas snu. Z tego powodu dzieci również nie powinny spać z niemowlętami, ponieważ mogą się przetoczyć i udusić niemowlę.

Proszę nigdy nie pozwalać nikomu spać z dzieckiem. Dziecko należy układać do snu na plecach w łóżeczku lub gondoli.

ŚMIERĆ W WYNIKU ZAKLINOWANIA

- Niemowlęta mogą udusić się i umrzeć, gdy zaklinują się między dwiema powierzchniami. Może się to zdarzyć, gdy dziecko śpi w łóżku dosuniętym do ściany. Niemowlęta mogą zsunąć się między materac a ścianę i udusić się, ponieważ nie są wystarczająco silne, aby się wydostać.
- Do zaklinowania może dojść również wtedy, gdy dziecko kładzie się do snu na kanapie. Dziecko może przeturlać się między poduszką kanapy a oparciem i udusić się.

Niemowlęta powinny zawsze spać w bezpiecznym miejscu, takim jak łóżeczko lub gondola.

Jeśli nie ma Pan(i) w domu łóżeczka lub wystarczającej liczby łóżek, proszę natychmiast powiadomić o tym opiekuna sprawy, który je dla Pana(-i) zdobędzie.

ZADŁAWIENIE

Jedzenie takie jak parówki, landrynki, winogrona, popcorn, orzechy i makaron są częstymi przyczynami śmierci w wyniku zadławienia. Małe zabawki, małe gumowe piłeczki, zbyt małe smoczki i kawałki balonów są typowymi źródłami ryzyka zadławienia niezwiązanego z żywnością.

Dzieci poniżej drugiego roku życia są również narażone na zaplątanie się w tasiemki do zawiązywania kapturów, sznurki sterujące roletami okiennymi, zabawki przewieszane przez łóżeczka i sznurki używane do mocowania smoczków do ubrań.

- Torby plastikowe, szpilki, guziki, monety, balony i ostre lub łamliwe przedmioty należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Młodsze dzieci powinny bawić się wyłącznie zabawkami, które są zbyt duże, aby je połknąć, nie tłuką się i nie mają ostrych krawędzi ani kantów.
- Zwykle każda zabawka, która mieści się w rolce po papierze toaletowym, stanowi ryzyko zadławienia.

ZESPÓŁ DZIECKA POTRZĄSANEGO (URAZ GŁOWY SPOWODOWANY PRZEMOCĄ)

Zespół dziecka potrząsanego, zwany także urazem głowy spowodowanym przemocą, występuje, gdy niemowlę lub małe dziecko jest mocno potrząsane. Mięśnie szyi niemowląt są słabe, a ich mózg i tkanka łączna są delikatne i słabo rozwinięte. Kiedy dziecko jest potrząsane, mózg odbija się w czaszce, powodując siniaki, krwawienie i obrzęk mózgu dziecka.

NIGDY, PRZENIGDY NIE WOLNO POTRZĄSAĆ DZIECKIEM! Proszę powiedzieć każdej osobie opiekującej się dzieckiem, że NIE WOLNO potrząsać dzieckiem.

Jedno na czworo potrząsanych niemowląt umiera z tego powodu. Niemowlęta, które przeżyją potrząsanie, mogą doznać uszkodzenia mózgu, być głuche, niewidome, sparaliżowane, niepełnosprawne intelektualnie lub rozwojowo bądź doznać innych urazów lub niepełnosprawności na całe życie.

Opieka nad dzieckiem może być trudna i frustrująca, szczególnie gdy dziecko płacze lub marudzi. Zirykowany opiekun może potrząsnąć płaczącym dzieckiem. Dziecko nie jest marudne celowo, aby Pana(-ią) zdenerwować, więc proszę nie odbierać tego osobiście. Zamiast tego warto wypróbować następujące sposoby, gdy dziecko płacze:

- Proszę upewnić się, że dziecko nie jest głodne, mokre, nie jest mu gorąco lub zimno, nie jest chore lub nie odczuwa bólu.
- Można podać dziecku smoczek.
- Proszę owinąć dziecko delikatnie (ale nie ciasno) w lekki koczek i przytulić je do siebie.
- Proszę kołysać dziecko lub spacerować z nim.
- Można zaśpiewać dziecku lub mówić do niego.
- Warto zabrać dziecko na przejażdżkę w wózku lub spacer w nosidełku.
- Proszę włączyć kojącą muzykę.
- Można uruchomić wentylator. Dzieci często lubią rytmiczne dźwięki.
- Jeśli wydaje się Panu(-i), że dziecko jest przemęczone lub nadmiernie pobudzone, proszę przyciemnić światło i wyłączyć źródła dźwięku, takie jak telewizor lub radio.
- Warto zadzwonić do członka rodziny, przyjaciela lub sąsiada, aby porozmawiać o swojej frustracji lub sprawdzić, czy ktoś może przejąć na chwilę obowiązki i dać Panu(-i) chwilę zasłużonego wytchnienia.
- Jeśli nadal ma Pan(i) obawy dotyczące płaczu dziecka, proszę porozmawiać z pediatrą lub lekarzem rodzinnym.

Czasami dzieci po prostu płaczą bez powodu. Jeśli wypróbował(a) Pan(i) już wszystkiego, dziecko nadal płacze, a Pan(i) czuje się sfrustrowany(-a), proszę delikatnie położyć dziecko na plecach w łóżeczku, zamknąć drzwi i wyjść. Należy sprawdzać stan dziecka co 5 do 10 minut, dopóki nie przestanie płakać lub dopóki nie uspokoi się Pan(i) na tyle, by móc je pocieszyć. Jeśli nadal ma Pan(i) obawy, proszę skontaktować się z lekarzem. Proszę podzielić się tą informacją z każdą osobą opiekującą się dzieckiem i upewnić się, że każda z tych osób ma cierpliwość, by zająć się płaczącym dzieckiem.

Słuchanie płaczu dziecka może być bardzo denerwujące. Warto pogratulować sobie cierpliwości i dobrych umiejętności rodzicielskich, gdy bezpiecznie opiekuje się Pan(i) płaczącym dzieckiem. Opiekun sprawy przekaże Panu(-i) kopię broszury

Przytul swoje dziecko... Nie potrząśnij nim!

Proszę podzielić się tą broszurą z każdą osobą, która może opiekować się Pana(-i) dzieckiem.

ZAPOBIEGANIE UPADKOM TELEWIZORA I MEBLI W DOMU

Co dwa tygodnie umiera dziecko w wieku 8 lat lub młodsze, na które spadł telewizor, mebel lub inne urządzenie. Do tych śmiertelnych wypadków często dochodzi, gdy małe dzieci wspinają się na szafki RTV, komody, regały lub inne meble, aby dosięgnąć telewizora. W niektórych przypadkach może to doprowadzić do upadku telewizora lub mebla na dziecko i jego przygniecenia. Incydenty te są tragiczne, ale można im zapobiec.

Można łatwo zabezpieczyć swój dom, przestrzegając poniższych zasad:

- Proszę upewnić się, że meble są stabilne.
- Telewizory należy umieszczać na solidnych meblach odpowiednich do rozmiaru telewizora lub na niskiej podstawie.
- Należy odsunąć telewizor jak najdalej od przedniej części podstawy.
- Z górnej części telewizora i mebli należy usunąć przedmioty takie jak zabawki i piloty. Przedmioty te mogą zachęcać dzieci do wspinania się.
- Proszę umieścić przewody elektryczne poza zasięgiem dzieci i nauczyć je, aby się nimi nie bawiły.
- Jeśli to możliwe, należy zamocować zabezpieczenia na wszystkich szafkach RTV, stolikach telewizyjnych, regałach, półkach i komodach. Proszę przytwierdzić mocowanie do ściany lub podłogi.

Nie wolno dopuścić, aby telewizor lub meble stanowiły zagrożenie dla dzieci. Warto podjąć działania już teraz, aby zapobiec takim zagrożeniom dla Pana(-i) dziecka.

UPADKI Z OKIEN

Połączenie otwartych okien i dzieci bez nadzoru może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Ryzyko wypadnięcia dziecka przez otwarte okno jest szczególnie wysokie w miesiącach letnich oraz w okresach wzrostu temperatury. Proszę pamiętać, że moskitiery mają chronić przed owadami, a nie wypadnięciem dzieci. Moskitiery okienne mogą łatwo ugiąć się pod ciężarem dziecka i nie zapewniają ochrony przed przypadkowymi upadkami.

- Zasada czterech cali: Proszę nie pozostawiać otwartego okna na więcej niż cztery cale (10 cm). Każde okno otwarte na więcej niż cztery cale jest potencjalnie niebezpieczne dla dzieci.



- Łóżeczka dziecięce, łóżka i inne meble należy odsunąć od otwartych okien. Aktywne dzieci często są narażone na upadki.
- Barierki zabezpieczające okna są proste w montażu i demontażu, a ich prawidłowe stosowanie może zapobiec upadkom. Jeśli barierki lub inne środki bezpieczeństwa, takie jak ograniczniki okienne, nie są używane, rodzice i opiekunowie powinni przestrzegać zasady czterech cali.



Dzięki uprzejmości www.kidsandcars.org

BEZPIECZEŃSTWO W SAMOCHODZIE

- Niemowlęta i małe dzieci nigdy nie powinny być pozostawiane same w pojeździe lub w jego pobliżu. Każdego roku pewna liczba niemowląt umiera lub doznaje obrażeń w wyniku pozostawienia ich samych w rozgrzanym samochodzie. System kontrolujący temperaturę ciała niemowlęcia nie jest jeszcze w pełni rozwinięty, a w upalny dzień ciepło może spowodować śmierć dziecka w ciągu 5 do 10 minut.
- Nigdy nie należy pozostawiać niemowląt samych w samochodzie z kluczykami w stacyjce lub uruchomionym silnikiem. Niemowlęta umierały na skutek zatrucia tlenkiem węgla, były też porywane podczas kradzieży samochodów.

ZAPOBIEGANIE PRZEMOCY

Przemoc stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci. Większość rodziców skupia się na sposobach zapobiegania sytuacjom, w których ich dzieci padają ofiarą aktów przemocy.

To, czego dzieci uczą się w domu, pozostaje z nimi przez całe życie. Amerykańska Akademia Pediatrii zaleca następujące działania w domu dostosowane do wieku, aby pomóc w zapobieganiu przemocy wśród młodzieży.

(Opracowano na podstawie zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrii przez Laboratorium Danych na temat Zdrowia Dziecka Szpitala Dziecięcego):

Kategoria	Okres niemowlęcy/ wczesne dzieciństwo (0-2 lata)	Okres przedszkolny (3-5 lat)	Okres szkolny (6-12 lat)	Wczesny okres dojrzewania (13-16 lat)	
Wczesne wychowanie	Dbaj o więź i poczucie bliskości		Zachęcaj do empatii		
	Czytaj swojemu dziecku	Naucz umiejętności społecznych	Pomóż rozwinąć umiejętności radzenia sobie z gniewem		
	Pielegnuj zdrowe relacje między rodzeństwem	Poznaj normalne zachowania odpowiednie do wieku	Szukaj okazji do pozytywnych działań		
	Spędzaj czas z dziećmi				
Wyznaczanie granic	Nie stosuj kar cielesnych				
	Stosuj metody dyscyplinarne odpowiednie do wieku, w tym pochwały za pozytywne zachowanie	Stosuj odpowiednie przerwy		Wprowadź odpowiednie ograniczenia dotyczące: prowadzenia pojazdów, narkotyków i godzin nocnych	
	Chwal pozytywne zachowanie	Stwórz fundamenty zasad rodzinnych	Rozszerzaj zasady rodzinne	Doceniaj pozytywne zachowania	
		Wprowadź obowiązki: wkładanie brudnych ubrań do kosza itp.	Włącz do obowiązków: odrabianie lekcji i wykonywanie obowiązków domowych		
Podstawowe bezpieczeństwo	Upewnij się, że dziecko jest bezpieczne w wysokiej jakości placówce opieki: np. Head-Start, stanowe przedszkole		Upewnij się, że dziecko jest bezpieczne w drodze do i ze szkoły	Przypomnij swojemu dziecku zasady bezpieczeństwa	
	Staw czoła przemocy domowej i uzyskaj pomoc				
	Spraw, by rozwiązywanie konfliktów bez przemocy stało się nawykiem				
	Nie trzymaj broni palnej w domu. Jeśli musisz posiadać broń, przechowuj ją w bezpiecznym miejscu, zamkniętą, rozładowaną i z amunicją zamkniętą oddzielnie.				

BROŃ PALNA

Broń palna jest nie tylko wykorzystywana do popełniania przestępstw z użyciem przemocy, ale także stwarza poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa w domu. Najlepszym sposobem ochrony dzieci przed przemocą z użyciem broni palnej jest usunięcie jej z domu. Warto wprowadzić w domu zasadę „żadnej broni”. Proszę zaznaczyć odwiedzającym, że *„są mile widziani, ale broń nie.”*

Jeśli rodzice uważają, że muszą trzymać w domu jedną lub więcej sztuk broni, zawsze będą istnieć pewne zagrożenia. Aby zmniejszyć te zagrożenia:

- Proszę przechowywać rozładowaną broń palną w bezpiecznie zamkniętym pojemniku. Tylko rodzice powinni wiedzieć, gdzie znajduje się pojemnik i posiadać klucze lub znać kombinację szyfrową potrzebną do jego otwarcia.
- Proszę przechowywać broń i amunicję w oddzielnych, zamkniętych pomieszczeniach.
- W przypadku rewolweru należy założyć kłódkę na górny pasek broni, aby zapobiec zamknięciu bębena, lub użyć blokady spustu; w przypadku pistoletu należy użyć blokady spustu. Podczas obsługi lub czyszczenia broni nigdy nie należy pozostawiać jej bez nadzoru, nawet na chwilę; broń powinna być cały czas w zasięgu wzroku.

Kiedy ktoś pije alkohol lub zażywa narkotyki i ma dostęp do broni, ryzyko przemocy gwałtownie wzrasta.

FAKTY:

- Każdego dnia z broni palnej ginie 11 dzieci.
- Trzyletnie dzieci mają koordynację i siłę pozwalającą im na naciśnięcie spustu wielu pistoletów.
- Dzieciom w wieku poniżej ośmiu lat trudno jest dokonać rozróżnienia pomiędzy prawdziwym a zabawkowym pistoletem.
- Pięćdziesiąt procent wszystkich przypadków śmierci w wyniku nieumyślnego postrzelenia dzieci ma miejsce w domu ofiary, a prawie 40 procent w domu krewnego lub przyjaciela.
- Broń palna jest najczęstszym narzędziem wykorzystywanym do popełniania samobójstw wśród nastolatków. Samobójstwo jest trzecią najczęstszą przyczyną śmierci wśród młodych ludzi w wieku 15–24 lat. Broń palna w domu co najmniej podwaja ryzyko popełnienia samobójstwa przez nastolatka.
- Więcej nastolatków umiera w wyniku ran postrzałowych niż ze wszystkich naturalnych przyczyn razem wziętych.

ZDROWIE PANA(-I) DZIECI

OPIEKA ZDROWOTNA I NAGŁE WYPADKI

Należy przygotować się na wypadek, gdyby Pana(-i) dzieci zachorowały lub odniosły obrażenia:

- Proszę przechowywać numery do lekarza, przychodni i pogotowia ratunkowego w łatwo dostępnym miejscu. Warto zapisać te numery w telefonie komórkowym i na drzwiach lodówki. Opiekun sprawy pomoże Panu(-i) w przygotowaniu tej **Listy ważnych numerów telefonicznych**. (patrz strona 62).
- Proszę umieścić te numery na **Liście ważnych numerów telefonicznych** znajdującej się na końcu niniejszego poradnika, na stronie 62.
- Zawsze należy mieć pod ręką apteczkę pierwszej pomocy zawierającą środki medyczne. Zestaw ten powinien zawierać:
 - Termometr
 - Środek przeciwbólowy dla dzieci
 - Środki opatrunkowe
 - Maść antybiotykową, np. Neosporin
 - Mydło lub środek antyseptyczny (Bactine)

Zestaw ten należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

- Jeśli dziecko zje lub wypije coś, co Pana(-i) zdaniem jest trujące lub może mu zaszkodzić, proszę natychmiast zadzwonić na infolinię ds. postępowania w przypadku zatrucia (Poison Control Hotline) pod numer **1-800-222-1222** w celu uzyskania odpowiednich instrukcji. Jest to numer bezpłatny czynny 24 godziny na dobę. Jeśli nadal ma Pan(i) wątpliwości, proszę natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Czy Pana(-i) dzieci mają jakieś **specyficzne schorzenia**, o których opiekunka lub podmiot świadczący usługi opieki nad dziećmi powinni wiedzieć? Astma? Alergie?
- **W nagłym wypadku** czy Pana(-i) dzieci lub inne dzieci w Pana(-i) domu wiedzą, do kogo zadzwonić i gdzie się udać? Na przykład pójść do domu sąsiada.
Proszę umieścić te numery na **Liście ważnych numerów telefonicznych** znajdującej się na końcu niniejszego poradnika.

Czy zna Pan(i) oznaki i objawy choroby?

- Nietypowy płacz, którego nie można ukoić
- Nieregularne schematy snu - za dużo lub za mało
- Katar – nietypowa wydzielina, zbyt dużo wydzieliny
- Wypróżnienie (kupa lub BM) ma nietypowy zapach lub kolor
- Biegunka
- Słaby apetyt
- Problemy z oddychaniem - świszczący oddech, astma
- Wymioty
- Wysypka
- Gorączka
- Kaszel – Kichanie
- Ból – żołądka
- Ból – ucha
- Ból – podczas siusiania (oddawania moczu)
- Ból – podczas wypróżniania

Bardzo ważne jest, aby przestrzegać terminów szczepień ochronnych (zastrzyków) swojego dziecka:

- Odra, świnka i różyczka (mmr) – 12. miesiąc życia oraz 4-6 lat
- Błonica, krztusiec i tężec (dpt) – 2., 4., 6. i 15. miesiąc życia oraz 4-6 lat
- Polio – 2., 4. i 12. miesiąc życia oraz 4-6 lat
- Wirusowe zapalenie wątroby typu B – narodziny oraz 1. i 6. miesiąc życia
- Haemophilus i wirus grypy typu B (hib) – 2., 4., 6. i 12. miesiąc życia
- Varicella (ospa wietrzna) – 12. miesiąc życia oraz 4-6 lat
- Tężec i błonica (td) – 11-14 lat
- Badanie na gruźlicę (tb)

Zachęcamy również do zapoznania się z harmonogramem zalecanych szczepień ochronnych dla dzieci i młodzieży znajdującym się w Załączniku C. Proszę porozmawiać z opiekunem sprawy, jeśli ma Pan(i) pytania dotyczące szczepień dziecka. **Proszę regularnie zgłaszać się na wizyty lekarskie** ze swoimi dziećmi. Zazwyczaj są one wymagane w: 2. tygodniu życia; 2., 4., 6., 9., 12. i 18. miesiącu życia, a następnie co roku, zgodnie z harmonogramem przychodni rodzinnej.

Równie ważne jest, aby dzieci przechodziły regularne **kontrole stomatologiczne** i myły zęby dwa razy dziennie.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA W PRZYPADKU ASTMY



Astma jest bardzo powszechną chorobą wśród mieszkańców stanu Illinois. Może ona stanowić poważny problem i niestety niektóre osoby umierają z powodu astmy.

W Chicago na astmę choruje i umiera więcej osób niż w jakimkolwiek innym mieście w Stanach Zjednoczonych. Departament Usług Społecznych podaje, że ludzie umierali z powodu astmy w każdym hrabstwie w stanie Illinois w każdym z ostatnich pięciu lat. Nie ma lekarstwa na astmę, ale jest to choroba, którą można kontrolować. Nikt nie powinien umierać z powodu astmy!

Astma jest przewlekłą chorobą, która wpływa na sposób oddychania. Najczęstszymi „czynnikami wyzwalającymi astmę” są kurz, zwierzęta, karaluchy, dym, zmiany pogody, pleśń i pyłki. Zaczerwienienie i obrzęk wewnątrz płuc utrudniają oddychanie osobom chorym na astmę.

Jeśli Pana(-i) dziecko choruje na astmę, należy poprosić lekarza o opracowanie **Planu działania w przypadku astmy**. Ponadto proszę zwrócić się do opiekuna sprawy o kopię „Poradnika opieki nad dziećmi z przewlekłymi schorzeniami” (*Guide Caring for Children with Chronic Health Care Conditions*) wydanego przez DCFS (o astmie można przeczytać w rozdziale 7). Poradnik ten zawiera również informacje na temat cukrzycy, epilepsji i innych przewlekłych schorzeń.

ROZDZIAŁ 2

Jak chronić dzieci przed zagrożeniami



W tym rozdziale przyjrzymy się kilku ważnym sposobom ochrony swoich dzieci. Proszę zastanowić się, *kto* pilnuje Pana(-i) dzieci. Niektórzy dorośli i nastolatkwowie nie radzą sobie dobrze z dziećmi. Niektórzy mogą nie wiedzieć, jak opiekować się dziećmi w sposób delikatny i życzliwy. Niektórzy mogą sobie dobrze radzić z dziesięciolatkami, ale nie z dwulatkami. Niektórzy mogą mieć wybuchowy temperament lub być niezadowoleni z dziecka, które płacze, czując, że dziecko uniemożliwia im robienie rzeczy, na które mają ochotę.

Najgorszym koszmarem rodzica jest powrót do domu i odkrycie, że jego dziecko zostało skrzywdzone przez zaufaną osobę. Niestety, zabójstwo jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci niemowląt i trzecią najczęstszą przyczyną śmierci dzieci w wieku przedszkolnym. Źródło: *Narodowe Centrum Statystyki Zdrowia (National Center for Health Statistics, NCHS)*

Pytania, które należy rozważyć przy wyborze osoby do opieki nad dziećmi:

- Czy ta osoba chce opiekować się Pana(-i) dziećmi?
- Czy będzie Pan(i) miał(a) możliwość obserwowania swoich dzieci, kiedy przebywają z tą osobą, zanim Pan(i) opuści mieszkanie?
- Czy ta osoba zdenerwuje się, jeśli dzieci będą jej przeszkadzać?
- Czy dobrze radzi sobie z dziećmi w wieku Pana(-i) dziecka?
- Czy dobrze opiekowała się innymi dziećmi, które Pan(i) zna?
- Jeśli będzie na Pana(-ią) zła za to, że Pan(i) opuścił(a) mieszkanie, czy będzie traktować dzieci w szorstki sposób?
- Czy w przeszłości osoba ta stosowała przemoc, która może stanowić zagrożenie dla Pana(-i) dzieci?
- Czy jej własne dzieci zostały jej odebrane, ponieważ nie była w stanie się nimi opiekować?
- Czy miejsce, w którym będzie opiekować się Pana(-i) dziećmi jest bezpieczne?
- Czy jest to osoba (zwłaszcza starsza) fizycznie zdolna do opieki nad Pana(-i) dziećmi?

Kiedy zaprasza Pan(i) jakąkolwiek osobę do swojego domu, proszę zadać sobie pytanie, czy ta osoba:

- Lubi spędzać czas z Panem(-ią) i Pana(-i) dzieckiem?
- Mówi miłe rzeczy o Pana(-i) dziecku?
- Rozmawia z dzieckiem w sposób pełen szacunku?
- Zna codzienne czynności Pana(-i) dziecka?
- Poświęca dziecku uwagę poprzez pozytywne słowa i działania?

- Słucha Pana(-i) dziecka i szanuje jego uczucia?
- Rozumie, co potrafią robić dzieci w różnym wieku?
- Stosuje strategie dyscyplinujące bez użycia przemocy i siły fizycznej?

Albo

- Wybiera konkretne dziecko do wymierzenia mu nadmiernej kary?
- Stosuje ostrzejsze formy dyscypliny lub zachęca Pana(-i) do tego?
- Czuje się zazdrosna o Pana(-i) czas spędzany z dziećmi?
- Złości się, gdy dziecko jej przeszkadza?

Jeśli jest Pan(i) w związku z kimś, kto krzywdzi Pana(-i), istnieje duże prawdopodobieństwo, że może też krzywdzić Pana(-i) dziecko. Aby zapewnić dziecku bezpieczeństwo, proszę go uważnie słuchać. Należy zwracać uwagę na niewyjaśnione lub podejrzanе siniaki, urazy lub wyraźne zmiany w zachowaniu dziecka, takie jak płacz, lękliwe zachowanie, odgrywanie roli lub nietypowe milczenie.

RADZENIE SOBIE Z FRUSTRACJĄ

- **Co Pan(i) robi, gdy jest Pan(i) tak zdenerwowany(-a), że nie jest Pan(i) w stanie jasno myśleć?** Warto przygotować sobie plan działania, gdy dopadnie nas złość, np. odejść na chwilę, poćwiczyć i/lub zadzwonić do przyjaciela z prośbą o pomoc. Najgorszym sposobem radzenia sobie z gniewem jest denerwowanie się do tego stopnia, że robi się rzeczy, których później się żałuje.
- **Kiedy zaczyna Pan(i) czuć, że traci nad sobą kontrolę, co Pan(i) robi?** Najlepiej zrobić sobie przerwę od tej sytuacji. Można poprosić drugiego rodzica dziecka, przyjaciela lub krewnego o przyjście i przypilnowanie dzieci przez jakiś czas. Warto poświęcić trochę czasu dla siebie, dopóki się Pan(i) nie uspokoi.
- **Co Pan(i) robi, gdy już się Pan(i) uspokoi?** Proszę pomyśleć o tym, co się stało i jak się Pan(i) z tym czuje. Czy przychodzą Panu(-i) do głowy inne sposoby rozwiązania tego problemu? Niektóre osoby radzą sobie z tym same, a inne potrzebują porozmawiać o problemach z przyjacielem. Jeśli sytuacja jest naprawdę trudna, prawdopodobnie znacznie lepiej będzie porozmawiać z mądrym przyjacielem lub doradcą.

Proszę zastanowić się, co chce Pan(i) zrobić w następnej kolejności. Proszę przeanalizować swoje przemyślenia: warto omówić tę sytuację z jedną z osób wymienionych na **Liście ważnych numerów telefonicznych** znajdującej się na końcu Załącznika A.

Czy w Pana(-i) okolicy jest osoba lub agencja, która może Panu(-i) pomóc?

Proszę również umieścić te numery na **Liście ważnych numerów telefonicznych** znajdującej się na końcu Załącznika A, na stronie 62.

UNIKANIE SCHEMATÓW KONFLIKTU

- **Czy zdarzają się Panu(-i) problemy lub nieprzyjemne sytuacje związane z pewnymi osobami, miejscami lub domami?** Jeśli nie może Pan(i) uniknąć tych sytuacji lub miejsc, czy można ograniczyć ilość czasu spędzanego z ludźmi lub w miejscach, które prowadzą do konfliktów? Czasami dom danej osoby (byłego przyjaciela lub członka rodziny, z którym regularnie się Pan(i) kłóci) staje się dla Pana(-i) początkiem kłopotów. Czy może Pan(i) unikać tych miejsc? Albo, czy może Pan(i) bardziej kontrolować swoje zachowanie, kiedy tam przebywa?
- **Czy są jakieś miejsca lub pory dnia, w których regularnie pojawiają się problemy z dziećmi?** Czasami niektóre czynności z udziałem dzieci, takie jak czas kąpieli lub pora snu, mogą zapoczątkować konflikt rodzinny. Należy być świadomym tych momentów i panować nad swoim temperamentem. Na przykład, kąpiel dzieci może nie być najlepszym pomysłem, gdy zarówno Pan(i), jak i dzieci jesteście zmęczeni lub rozdrażnieni. Łazienki mogą być niebezpiecznym miejscem, gdy jest się zdenerwowanym. W pewnym przypadku rodzic tak się zdenerwował podczas kąpieli, że uderzył głową dziecka o kran. Jeśli kiedykolwiek poczuje Pan(i) taką złość, *należy dać sobie spokój z kąpielą*. Proszę wyjąć dziecko z wanny i umieścić je w bezpiecznym miejscu. **NIE WOLNO** zostawiać dziecka w wannie bez opieki.

RUTYNA MOŻE POMÓC DZIECKU LEPIEJ SIĘ ZACHOWYWAĆ

Dobrze znane codzienne czynności i jasne, spójne zasady pomogą Panu(-i) zapanować nad zachowaniem swoich dzieci. Dzieci dobrze reagują na uporządkowanie w swoim życiu.

- Regularne posiłki (dzieci karmione butelką lub piersią będą potrzebowały więcej niż trzech posiłków dziennie).
- Regularne pory drzemek i snu dzieci.
- Konsekwentne przestrzeganie zasad i wytycznych pozwoli dzieciom przewidzieć, czego mogą się spodziewać.

Należy poprosić każdą osobę, która opiekuje się Pana(-i) dziećmi, aby przestrzegала tych samych harmonogramów, które Pan(i) stosuje wobec swoich dzieci. Dzieci lepiej radzą sobie z ustaloną rutyną.

POCHWAŁA DOBREGO ZACHOWANIA

Należy zwracać uwagę na zachowanie dziecka i konsekwentnie na nie reagować. Warto zauważać jego dobre zachowanie! Pana(-i) reakcja na postępowanie dziecka pomoże ukształtować jego zachowanie w przyszłości. Dzieci czują się zdezorientowane, gdy zasady i oczekiwania ciągle się zmieniają. Najlepiej uczą się i reagują, gdy reguły są spójne.

Kiedy Pana(-i) dzieci zachowują się dobrze, proszę zadbać o pozytywne wzmocnienie w postaci nagrody, takiej jak pochwała, przytulenie lub specjalny smakołyk. Pochwała i uznanie zmotywują je do powtórzenia tego zachowania.

Jeśli poczynią znaczne postępy lub zrobią coś, co jest wyjątkowo pomocne, proszę okazać im uznanie za pomocą dużej nagrody, która może im się spodobać, np. wyjątkowy czas spędzony sam na sam z Panem(-ią), kolorowa naklejka lub wycieczka do zoo. Bezpłatne wejściówki do zoo, akwarium i muzeum dla dzieci mogą być dostępne w pobliskiej bibliotece.

ETAPY ROZWOJU I ZACHOWANIA WYNIKAJĄCE Z TEMPERAMENTU

Wszyscy rodzice czasami czują się przytłoczeni! Samokontrola jest ważną umiejętnością, a świadomość tego, kiedy potrzebna jest pomoc, jest nieoceniona.

Wykonując kilka prostych czynności z dziećmi, takich jak zabawa z nimi, karmienie ich pożywnym jedzeniem, codzienne czytanie im bajek i dbanie o to, by miały wystarczająco dużo snu, może Panu(-i) pomóc w zapewnieniu prawidłowego rozwoju mózgu i ciała dziecka.

Niektóre niemowlęta nieustannie płaczą; dwuletnie dzieci często mówią „nie” na wszystko, co im się każe. Łatwiej jest zachować spokój i nie popadać we frustrację, gdy mamy rozeznanie, co jest normalne dla wieku dziecka. Jeśli ma Pan(i) wątpliwości co do niektórych zachowań dziecka, proszę omówić te zachowania i swoje obawy z opiekunem sprawy i koniecznie wspomnieć o tym lekarzowi dziecka podczas następnej wizyty kontrolnej.

Co jest zatem normą dla Pana(-i) dzieci w określonym wieku i na określonych etapach rozwoju? Przedstawione poniżej informacje pomogą Panu(-i) rozpoznać zachowania, które mogą być trudne, ale są całkowicie normalne. Świadomość, że Pana(-i) dzieci są normalne i zdrowe oraz że przejawiają zachowania, które obserwuje się u wszystkich dzieci, może być niezwykle przydatna.

Należy pamiętać, aby skorzystać z pomocy, gdy uzna Pan(i), że jest ona potrzebna. Jeśli kiedykolwiek poczuje się Pan(i) przytłoczony(-a) i uzna, że może zrobić krzywdę swojemu dziecku, proszę przerwać czynność, delikatnie położyć dziecko na plecach i zwrócić się o pomoc do sprawdzonego i godnego zaufania opiekuna.

SIEDEM FRUSTRUJĄCYCH (*irytujących, zabawnych, męczących, szalonych*) **ETAPÓW ROZWOJU DZIECKA... I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ!**

Siedem z trudniejszych faz rozwojowych, z którymi każdy rodzic musi sobie poradzić, to kolka, budzenie się w nocy, lęk separacyjny, normalne zachowanie eksploracyjne, normalny negatywizm, normalny słaby apetyt i opór przed nauką korzystania z toalety. Dla dziecka żyjącego w rodzinie wysokiego ryzyka te niewinne zachowania mogą wywołać niebezpieczną, a nawet prowadzącą do śmierci przemoc. (Schmitt, 421). Część poradnika zatytułowana *Siedem frustrujących (irytujących / zabawnych / męczących / szalonych) etapów rozwoju dziecka... i jak sobie z nimi radzić* została stworzona, aby ograniczyć przypadki tego typu przemocy.

Należy zwrócić się o pomoc, gdy jest ona potrzebna!

Proszę się wycofać, gdy czuje się Pan(i) zdenerwowany(-a) lub gdy ma Pan(i) wrażenie, że może skrzywdzić swoje dziecko!

Informacje te opierają się na artykule dr. Bartona D. Schmitta: *Siedem grzechów głównych dzieciństwa: Porady dla rodziców dotyczące trudnych faz rozwoju (Seven Deadly Sins of Childhood: Advising Parents About Difficult Developmental Phases)*. Kopię tego artykułu można znaleźć w czasopiśmie dotyczącym krzywdzenia i zaniedbywania dzieci (Journal of Child Abuse & Neglect), tom 11, wydanie 3, 1987, strony 421-432.



KOLKA

W wieku od kilku tygodni do 3 miesięcy niektóre niemowlęta są bardzo marudne i płaczą bez powodu. Mogą zachowywać się w ten sposób przez zaledwie 20 minut lub nawet 2 godziny (lub dłużej) bez przerwy. Być może zadaje Pan(i) sobie pytanie „dlaczego on(a) po prostu nie przestanie płakać?”

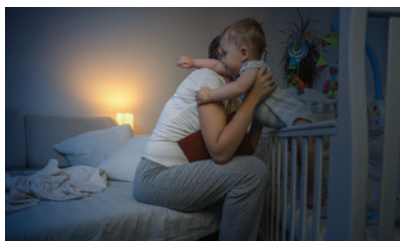
Dlaczego? Tego nikt dokładnie nie wie. Nawet jeśli opiekun zaspokoił podstawowe potrzeby dziecka (karmienie, sucha pieluszka itp.), dziecko może płakać bez wyraźnego powodu. Proszę nie brać tego do siebie; dziecko jest po prostu marudne i rozdrażnione. Warto pomyśleć o tym, kiedy Pan(i) jest rozdrażniony(-a). Niemowlęta też bywają rozdrażnione, ale jedynym sposobem na wyrażenie siebie na tym etapie rozwoju jest płacz.

Czy to normalne? Tak! Kolki występują u 10–15% niemowląt.

Co mogę zrobić? Warto pomóc dziecku zasnąć, wykonując kojące, uspokajające i rytmiczne czynności, takie jak kołysanie lub huśtanie. Jeśli czuje się Pan(i) przytłoczony(-a), proszę wyjść do innego pokoju i pozwolić dziecku się wypłakać.

Proszę się odprężyć i wziąć głęboki oddech. Należy porozmawiać z osobami, które Pana(-ią) wspierają. Trzeba sobie stale przypominać, że płacz dziecka jest całkowicie normalny i że świetnie sobie Pan(i) radzi!

Czego nie powinienem robić? Problem może się nasilić, gdy rodzic jest zdenerwowany, krzyczy lub obchodzi się z dzieckiem szorstko. Przypominamy, proszę nie brać płaczu do siebie; dziecko jest po prostu marudne i rozdrażnione. Nie należy przekarmiać dziecka. Płaczące dziecko nie zawsze jest głodne. Zbyt najedzone dziecko czuje się tak samo niekomfortowo, jak zbyt najedzony dorosły (proszę pomyśleć o tym, jak czuje się Pan(i) po dużym, sycącym posiłku, po którym nie ma Pan(i) nawet miejsca na deser!).



WYUCZONY PŁACZ NOCNY

W wieku 4 miesięcy lub starszym niektóre dzieci położone spać na noc budzą się z płaczem bez wyraźnego powodu. Kiedy stara się Pan(i) odpocząć i budzi się w środku nocy na dźwięk płaczu dziecka, może się Pan(i) czuć trochę (lub bardzo) zdenerwowany(-a)!

Dlaczego? Do czwartego miesiąca życia niemowlęta karmione są co 2 godziny. To rutyna, do której się przyzwyczajają. Jak Pan(i) wie (lub się dowie!), po ukończeniu 4 miesiąca życia niemowlęta nie muszą już jeść tak często. Jednak budzenie się co dwie godziny na jedzenie jest trudną do przełamania rutyną, więc niemowlęta nadal się budzą.

Czy to normalne? Tak! Niemowlęta często mają trudności z przystosowaniem się do nowej rutyny. Ale ten etap, podobnie jak inne, kiedyś minie.

Co mogę zrobić? Proszę ułożyć dziecko w łóżeczku, gdy nie śpi, aby przyzwyczało się do zasypiania w łóżeczku. Proszę jak najmniej wchodzić w interakcje z dzieckiem między godziną 22:00 a 6:00 rano. Oznacza to, że w miarę możliwości nie należy brać dziecka na ręce w tych godzinach. Jeżeli dziecko obudzi się z płaczem w tych godzinach:

1. Proszę poczekać pięć minut.
2. Jeśli po pięciu minutach dziecko nadal płacze, proszę wejść na minutę lub krócej, aby je uspokoić, ale nie podnosić dziecka z łóżeczka.

Czego nie powinienem robić? Proszę nie kłaść dziecka na długą drzemkę w ciągu dnia. Podobnie jak w przypadku kolki, problem nasila się, gdy rodzic jest zdenerwowany, krzyczy lub szorstko obchodzi się z dzieckiem - proszę więc być delikatnym i spokojnym.



LĘK SEPARACYJNY

W wieku od 6 miesięcy do 2,⁵ roku niektóre małe dzieci mogą być wyjątkowo lgnące do rodziców. Między 6. a 16. miesiącem życia dziecko może wpadać w złość za każdym razem, gdy rodzic jest poza zasięgiem jego wzroku - nawet jeśli rodzic nadal jest w domu! Do około 2,⁵ roku życia dziecko może wpadać

w złość, gdy zostaje pod opieką nowego lub nieznanego opiekuna. Takie zachowanie może być dla rodzica męczące i trochę irytujące.

Dlaczego? Do około 6. miesiąca życia, jeśli niemowlę nie widzi rodzica, nie narzeka, ponieważ to, czego nie widzi, dla niego nie istnieje. Po około 6 miesiącach następuje sytuacja odwrotna. Na tym etapie rozwoju niemowlęta rozumieją, że ich rodzic (który zwykle jest z nimi przez cały czas) jest nieobecny. To powoduje, że czują strach i niepokój.

Czy to normalne? Tak!

Co mogą zrobić? Jeśli to możliwe, proszę pobawić się w zabawy przyzwyczajające do rozłąki, takie jak zabawa a-kuku (peek-a-boo) lub w chowanego (hide and seek). Proszę ćwiczyć rozłąkę. Warto zostawić dziecko z kimś, kogo zna, lubi i często widuje. Kiedy musi Pan(i) wyjść, proszę wyjaśnić dziecku, że Pan(i) wychodzi, ale wróci.

Czego nie powinienem robić? Proszę nie karać dziecka za jego uczucia. Może to sprawić, że poczuje większy strach. Kiedy pozostawia Pan(i) dziecko z opiekunem, proszę się nie wymykać! Proszę się nie spieszyć, aby dziecko mogło zobaczyć, jak Pan(i) wychodzi.



NORMALNE ZACHOWANIE EKSPLORACYJNE

Dzieci w wieku około 1 roku i starsze czasami raczkują lub chodzą, dotykając i bawiąc się wszystkim, co możliwe. One po prostu nie mogą usiedzieć w miejscu! Konieczność zwracania uwagi na każdy ruch dziecka w celu zapewnienia mu bezpieczeństwa może być

wyzwaniem.

Dlaczego? W tym wieku niemowlęta są po prostu ciekawe! Widziały, jak ich rodzice swobodnie spacerują, a teraz same mogą to robić. Dowiadują się, że istnieje cały świat, który mogą odkryć!

Czy to normalne? Tak! To całkowicie normalne, że dziecko chce chodzić, dotykać i bawić się wszystkim, co jest w jego zasięgu.

Co mogę zrobić? Należy zabezpieczyć wszystko przed dzieckiem! Proszę schować rzeczy, które mogą być niebezpieczne. Trzeba odgrodzić miejsca, które mogą spowodować obrażenia - np. kuchnię, grzejnik lub schody. Proszę spróbować stworzyć dziecku bezpieczne środowisko do odkrywania, a następnie pozwolić mu się swobodnie poruszać! Gdy robi Pan(i) coś, co nie pozwala na dokładne nadzorowanie dziecka (np. gotowanie lub branie prysznica), proszę umieścić dziecko w kojcu.

Czego nie powinienem robić? Nie wolno tracić panowania nad sobą, gdy dziecko zaczyna odkrywać nowe rzeczy. Proszę nie pozostawiać przedmiotów, które mogą spowodować obrażenia u dziecka, takich jak wyroby tytoniowe, środki czyszczące, świece i szkło.



NORMALNE ZMIANY APETYTU

U wielu dzieci apetyt zazwyczaj spada między 18. miesiącem a 3. rokiem życia. Niektóre dzieci w tym wieku mogą chcieć jeść małe przekąski w ciągu dnia lub nagle mogą stać się bardzo wybredne. Czasami danie, które było ich ulubionym w zeszłym tygodniu, w tym

tygodniu jest „paskudne”. Próba nadążania za zmianami nastroju dziecka może być męcząca.

UWAGA

Do zadławienia może dojść, gdy dzieci jedzą pokarmy samodzielnie, palcami lub ze stołu, dlatego ważne jest, aby bezpośrednio nadzorować je podczas jedzenia. Należy kroić jedzenie dla małych dzieci na drobne kawałki, w tym spaghetti i dania z makaronu. „Dzieci poniżej 5 roku życia nie powinny jeść małych, okrągłych lub twardych pokarmów, w tym kawałków parówek, paluszków serowych lub kawałków sera, twardych cukierków, orzechów, winogron, pianek marshmallows lub popcornu”.¹ Małe dzieci nie powinny spożywać tych produktów, ponieważ ich „tchawica ma średnicę zbliżoną do średnicy słomki do napojów”,² co zwiększa ryzyko zadławienia.

¹ Bezpieczne dzieci na całym świecie (Safe Kids Worldwide) (2016). Zadławienie i uduszenie. Bezpieczne dzieci na całym świecie. Źródło: https://www.safekids.org/safetytips/field_risks/choking-and-strangulation

² Departament Zdrowia Stanu Nowy Jork (2017). Zapobieganie zadławieniom u dzieci. Departament Zdrowia. Źródło: https://www.health.ny.gov/prevention/injury_prevention/choking_prevention_for_children.htm

Dlaczego? W wieku 2 lat dzieci zwykle jedzą mniej niż wtedy, gdy były niemowlętami. Dzieje się tak, ponieważ w wieku dwóch lat dzieci nie rosną już tak szybko jak wcześniej i nie muszą jeść tak często.

Czy to normalne? Tak!

Co mogę zrobić? Proszę sprawić, by czas posiłku był przyjemnością. Warto posłuchać swojego dziecka i sprawdzić, jakie pokarmy lubi jeść. Proszę spróbować podawać dziecku pokarmy, które może samodzielnie zjeść, np. plasterki banana lub małe kawałki tostów. Jeśli ma Pan(i) wrażenie, że Pana(-i) dziecko wygląda zbyt szczupło, proszę porozmawiać z lekarzem w celu uzyskania porady.

Czego nie powinienem robić? Proszę nie traktować zachowania dziecka osobiście. Pana(-i) dziecko nie odmawia jedzenia, dlatego że Pana(-i) nie lubi. Nie należy zmuszać ani przekupywać dziecka do jedzenia, gdy nie jest głodne. Gdy dziecko umie już samodzielnie jeść, proszę go nie karmić. Jeśli spróbuje Pan(i) podać dziecku jedzenie, a ono go nie chce, proszę je odłożyć i spróbować ponownie później.



OPÓR PODCZAS NAUKI KORZYSTANIA Z TOALETY

Czasami nakłonienie dziecka do korzystania z nocnika może być trudne. Niektóre dzieci uwielbiają korzystać z nocnika, inne zaś nie chcą nawet na nim siadać. Niechęć ta może pojawić się pomiędzy 18. miesiącem a 3. rokiem życia.

Dlaczego? Korzystanie z nocnika to duża zmiana, a dzieciom trudno jest się przystosować do nowej rutyny. Przez całe życie Pana(-i) dziecko nosiło pieluchę. Teraz potrzebuje czasu, aby przystosować się do tej zmiany.

Czy to normalne? Tak! Nie ma określonego wieku, w którym dziecko zacznie chętnie korzystać z nocnika. Zasadniczo, dziecko uczy się korzystania z nocnika w wieku 3 lub 4 lat i może moczyć się w nocy jeszcze przez okres od 6 miesięcy do roku po tym, jak uda mu się nie moczyć w ciągu dnia. Chłopcy mogą potrzebować więcej czasu, aby przestać moczyć się w nocy. Dzieci, które nauczyły się korzystać z toalety, mogą również zmoczyć się ponownie pod wpływem stresu i będą potrzebować w tym przypadku wsparcia. Jeśli ma Pan(i) wątpliwości dotyczące nauki korzystania z toalety przez Pana(-i) dziecko, można zapytać o to pediatrę.

Co mogę zrobić? Proszę pomóc dziecku ćwiczyć korzystanie z nocnika. Niech korzystanie z nocnika będzie zabawą. Należy chwalić wszelką współpracę podczas takiej sesji treningowej. Trzeba być wyrozumiałym w razie wypadków. I trzeba nagradzać za sukcesy. Proszę zwrócić uwagę na pory, w których dziecko zazwyczaj załatwia swoje potrzeby fizjologiczne. Gdy zbliża się ten czas, proszę podejść z

dzieckiem do nocnika i zachęcić je do skorzystania z niego. Należy wyjaśnić dziecku, że lepiej jest mieć suche spodnie i korzystać z nocnika.

Czego nie powinienem robić? Proszę nie rozpoczynać nauki korzystania z nocnika, jeśli dziecko jest w trakcie fazy „Nie” - to nie zadziała. Należy unikać myślenia, że wypadki są sposobem dziecka na „odegranie się” lub bycie niegrzecznym. Nie są. Wypadki są tylko wypadkami. Nie wolno karać ani ganić dziecka, gdy zdarzy mu się wypadek, nawet jeśli sprzątanie po nim jest dla Pana(-i) uciążliwe.



NORMALNY NEGATYWIZM

W wieku od 16 miesięcy do 3 lat wiele dzieci często mówi „Nie!”. Bardzo często. Robią to tak często, że można mieć wrażenie, że odpowiadają „nie” na każde pytanie, bez względu na to, kto pyta i o co pyta.

Dlaczego? W tym wieku Pana(-i) dziecko zaczyna rozumieć, że może mieć własne zdanie.

Czy to normalne? Tak! Jest to zdrowa faza, która odgrywa ważną rolę w dążeniu dziecka do decydowania o sobie i nie zawsze oznacza „nie”. Czasami dla dziecka „Nie” oznacza „Czy muszę?” Albo „Dlaczego?”

Co mogę zrobić? Proszę dać dziecku dodatkowe możliwości wyboru i alternatywy, aby zwiększyć jego poczucie wolności i kontroli. Na przykład, w porze snu, proszę pozwolić dziecku wybrać książkę, która będzie czytana; lub w porze przekąski, proszę dać dziecku możliwość wyboru przekąski. Warto formułować swoje prośby w sposób pozytywny. Na przykład, jeśli chce Pan(i), aby dziecko przebrało się do spania, proszę powiedzieć „Przebermy się do spania!” zamiast mówić coś w stylu „Lepiej przeber się do spania, bo inaczej!”

Czego nie powinienem robić? Nie należy odbierać zachowania dziecka zbyt poważnie lub osobiście. Pana(-i) dziecko nie mówi „nie”, ponieważ jest niegrzeczne lub lekceważące. Dziecko próbuje po prostu ćwiczyć swoją niezależność. Proszę też nie karać dziecka za mówienie „nie”. Kara powinna być wymierzana za to, co dziecko robi, a nie za to, co mówi.

© Prawa autorskie, 01.03.2011 r.

Biuro Inspektora Generalnego, Departament Usług dla Dzieci i Rodzin Stanu Illinois

Aktualizacja 9/2012

UWAGA

Jeśli ma Pan(i) problemy z zachowaniem swojego dziecka, proszę skonsultować się z pediatrą w celu opracowania odpowiedniej strategii postępowania.

Kary cielesne zazwyczaj nie działają. Kary w stylu wojskowym są odradzane, ponieważ nie są odpowiednie dla dzieci. Mogą one również pogłębiać Pana(-i) frustrację, ponieważ może Pan(i) fałszywie postrzegać niezdolność dziecka do zrobienia tego, czego Pan(i) żąda, jako nieposłuszeństwo.



TOUCH

Holding and cuddling your baby every day makes him feel safe and loved.

- 1 Gently hold your baby's hand or let your baby hold your finger.
- 2 Cradle your baby in your arms, look into your baby's eyes and smile.
- 3 Kiss your baby's forehead.
- 4 Respond sensitively to your baby's cry. This is how he knows he can trust you to be there for him.



You can't spoil your baby.



TALK

Your baby begins to learn sounds and words when she hears your voice.

- 1 Speak softly and gently to your baby – tell her you love her.
- 2 Sing a lullaby when you are putting your baby down to sleep.
- 3 Tell your baby what is happening like, "Now I'm going to change your diaper."
- 4 Repeat familiar terms like body parts during bath time.



Speaking to your baby in at least 5-word sentences will help her learn more words.



READ

Reading to your baby now will greatly improve his reading and writing later.

- 1 Read a favorite story to your baby at the same time each day.
- 2 If you don't like to read, just pick up any book or magazine and talk about the pictures.
- 3 Give your baby a few books that are safe to hold and explore.
- 4 Use a playful or sing-song voice when you read to your baby.



Reading to your baby is a proven factor for kindergarten readiness.



PLAY

Even simple games help build your baby's future problem-solving and creative thinking skills.

- 1 Play "peek-a-boo" with your baby.
- 2 Crawl on the floor and play "chase."
- 3 Dance to playful music together.
- 4 Give your baby a rattle or other baby toy that makes noise. Even pots and pans can be fun!



Unstructured play improves your baby's attention span.



BIURO INSPEKTORA GENERALNEGO
Departament Usług dla Dzieci i Rodzin Stanu Illinois (Department of Children and Family Services, DOfS)



©2013 The Urban Child Institute,
600 Jefferson, Memphis, TN 38105
www.theurbanchildinstitute.org
#urbanchildinstitute
[twitter/theurbanchildinst](https://twitter.com/theurbanchildinst)



DZIECI PRZEJAWIAJĄCE ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

Większość dzieci angażuje się przynajmniej w niektóre zachowania seksualne przed ukończeniem 13. roku życia. Normalna zabawa o charakterze seksualnym może obejmować sprawdzanie własnego ciała lub ciała partnera poprzez oglądanie i dotykanie lub „zabawę w lekarza”.

- Jeśli widzi Pan(i) swoje dziecko badające swoje ciało, proszę dać mu do zrozumienia, że angażowanie się w zdrowe, naturalne eksploracje seksualne nie jest niczym złym, ale że należy to robić na osobności, gdy dziecko jest samo. Proszę również powiedzieć dziecku, że może zwrócić się do Pana(-i) z wszelkimi pytaniami.
- Niektóre zachowania seksualne nie są jednak odpowiednie dla dzieci i mogą wymagać interwencji specjalisty. Jeśli ma Pan(i) jakiegokolwiek wątpliwości lub pytania, proszę omówić je z opiekunem sprawy.
- Jeśli dziecko przejawia niewłaściwe zachowania seksualne, rodzice często obawiają się, że ich dziecko było wykorzystywane seksualnie. Choć jest to realna możliwość, nie zawsze tak jest.
- Dzieci narażone na kontakt z osobami zażywającymi narkotyki mogą być świadkami, jak dorośli otwarcie angażują się w zachowania seksualne. Dzieci przejawiające zachowania o charakterze seksualnym mogą naśladować to, co widziały.
- Nie jest również prawdą, że wszystkie osoby wykorzystywane seksualnie stają się sprawcami. Niektórzy tak, ale większość nie.
- Jeśli niepokoją Pana(-ią) zabawy o charakterze seksualnym Pana(-i) dziecka lub czuje Pan(-i), że dziecko było niewłaściwie dotykane, proszę porozmawiać z lekarzem dziecka lub skontaktować się ze specjalistą ds. wczesnej edukacji lub zdrowia psychicznego dzieci.

DZIECKO POWOLNE LUB OPÓŹNIONE

Niektóre dzieci mają problemy z nauką (szkoła może nazywać to trudnościami w nauce), a inne rozwijają się wolniej. Dzieci rozwijają się w różnym tempie i jest to normalne. Jeśli Pana(-i) dziecko nie wykonuje poleceń, może to wynikać z tego, że ich nie rozumie, a nie z tego, że jest „niegrzeczne”. Pana(-i) dziecko może nie być wystarczająco dojrzałe, by rozumieć polecenia lub pytania w takiej formie, w jakiej są one przedstawiane; jednakże:

- Jeśli dziecko ma pewne problemy z nauką, nie oznacza to, że jest „głupie”. Oznacza to, że będzie Pan(i) musiał(a) wykazać się większą cierpliwością.
- Pana(-i) dziecko może mieć również inne problemy, których nie rozpozna Pan(i) od razu. Czy odnosi Pan(i) wrażenie, że dziecko nie widzi lub nie słyszy

tak dobrze jak inne dzieci? Problemy te mogą mieć wpływ na wyniki dziecka w szkole. Dlatego też należy porozmawiać z lekarzem dziecka o swoich obawach.

Jeśli podejrzewa Pan(i), że dziecko może mieć problemy z nauką lub rozumieniem, w zależności od wieku dziecka, może ono uzyskać pomoc w ramach Programu wczesnej interwencji. Proszę zapytać opiekuna sprawy lub pediatrę dziecka o dostępne zasoby. Pediatra dziecka może pomóc ustalić, czy dziecko wymaga dodatkowych badań.

PROGRAMY WCZESNEJ INTERWENCJI

CZYM SĄ PROGRAMY WCZESNEJ INTERWENCJI?

Programy wczesnej interwencji (Early Intervention Programs) mają na celu pomoc opóźnionym lub niepełnosprawnym dzieciom (w wieku od 0 do 3 lat) w zaspokojeniu potrzeb rozwojowych niemowląt i małych dzieci w jednym lub kilku z poniższych obszarów:

- rozwój fizyczny (ruch)
- rozwój poznawczy (nauka)
- rozwój komunikacji (interakcja)
- rozwój społeczny lub emocjonalny (zachowanie)
- rozwój adaptacyjny (wykorzystanie istniejących umiejętności)

W JAKI SPOSÓB ŚWIADCZONE SĄ USŁUGI?

- Usługi mogą być świadczone w domu lub w ośrodku. Programy wizyt domowych zapewniają przeszkolone osoby i trenerów rodzicielskich, którzy odwiedzają Pana(-i) dom i prowadzą zajęcia pomagające dziecku w nauce i rozwoju, a także pomagają Panu(-i) zrozumieć, jak rozwija się dziecko.
- Wysokiej jakości programy realizowane w ośrodkach dla niemowląt i małych dzieci zapewniają wyszkolony personel i ciepłych, wrażliwych opiekunów, którzy wspierają dzieci i ich rodziców.

JEŚLI UWAŻA PAN(I), ŻE PANA(-I) DZIECKO:

- jest zagrożone opóźnieniami rozwojowymi, lub
- ma opóźnienie rozwojowe lub
- ma schorzenie fizyczne lub psychiczne, które zazwyczaj powoduje opóźnienia rozwojowe;
- proszę porozmawiać ze swoim pediatrą lub zadzwonić do agencji Child and Family Connection
- (1-888-222-9592), aby uzyskać informacje i skierowania.

Aby uzyskać pomoc w wyborze wysokiej jakości programu wczesnej interwencji, proszę porozmawiać z opiekunem sprawy lub pediatrą na temat pomocy w znalezieniu programu spełniającego potrzeby Pana(-i) rodziny lub skorzystać z poniższych zasobów w celu znalezienia wysokiej jakości usług w Pana(-i) okolicy:

- Agencja dla dzieci i rodzin Child and family Connections: www.childandfamilyconnections.org
- Proszę skorzystać z lokalizatora biur DHS: www.dhs.state.il.us lub zadzwonić pod numer 1-800-323-GROW (4769), aby znaleźć biuro wczesnej interwencji w Pana(-i) okolicy.

PRZYGOTOWYWANIE DZIECI DO SZKOŁY

Odpowiednie przygotowanie do szkoły jest jednym z kluczy do przyszłego sukcesu Pana(-i) dziecka. Dzieci zaczynają się uczyć już od chwili narodzin. Znajomość języka, liter, cyfr i umiejętność współpracy z innymi rozwijają się od najmłodszych lat i pomagają dziecku przygotować się do szkoły.

Dzieci, które są gotowe do podjęcia nauki w szkole potrafią:

- Postępować zgodnie z instrukcjami
- Powiedzieć alfabet
- Używać słów, aby wyrażać uczucia i myśli
- Samodzielnie korzystać z toalety
- Znieść rozłąkę z rodzicami
- Współpracować z innymi dziećmi i dorosłymi
- Nawiazywać przyjaźnie
- Poprosić o pomoc zaufaną osobę dorosłą

Każde dziecko może skorzystać z programów wczesnej edukacji. Zapisanie dziecka do programu wczesnej edukacji daje mu możliwość rozwinięcia umiejętności niezbędnych do osiągnięcia gotowości szkolnej. Badania wykazały, że dzieci uczestniczące w wysokiej jakości programach przedszkolnych mają lepsze umiejętności społeczne, osiągają lepsze wyniki w testach, rzadziej opuszczają szkołę, rzadziej zachodzą w nastoletnią ciążę i uzyskują wyższe dochody.¹

¹Barnett, W. S., & Masse, L. N. (2007). Early Childhood Program Design and Economic Returns: Comparative Benefit-Cost Analysis of the Abecedarian Program and Policy Implications, *Economics of Education Review*, 26(1), 113-125.

PROGRAMY WCZESNEJ EDUKACJI

Programy wczesnej edukacji (Early Education Programs) są realizowane w różnych środowiskach, w tym w szkołach publicznych i prywatnych, ośrodkach opieki nad dziećmi, organizacjach społecznych i wyznaniowych.

Dzieci w wieku powyżej trzech lat powinny być zapisane przynajmniej na część dnia do programu edukacyjnego Preschool for All (stanowe przedszkole, State Pre-Kindergarten) lub do programu Head Start.

Programy Preschool for All i Head Start przygotowują 3- i 4-latki do osiągnięcia sukcesów w szkole i w życiu. Programy Preschool for All i Head Start oferują wysokiej jakości zajęcia edukacyjne.

- Preschool for All to bezpłatny program przedszkolny realizowany przez pół dnia (2,5 godziny dziennie).
- Rodzice potrzebujący całodniowego programu mogą przedłużyć dzień opieki nad dzieckiem, korzystając z własnych środków lub z dofinansowania opieki nad dzieckiem, jeśli spełniają określone kryteria.
- Kwalifikowalność do programu Head Start opiera się na federalnych wytycznych dotyczących ubóstwa i dochodach rodziny.
- Program Head Start oferuje zajęcia trwające zarówno pół dnia, jak i cały dzień.
- **Zachęcamy do wczesnego rozpoczęcia planowania!** Ważne jest, aby zapoznać się z programami Preschool for All i Head Start realizowanymi w Pana(-i) okolicy, zanim dziecko skończy 3 lub 4 lata.

Proszę zwrócić się do opiekuna sprawy o pomoc w znalezieniu programu Head Start lub Preschool for All, który spełnia potrzeby Pana(-i) rodziny lub skorzystać z poniższych zasobów, aby znaleźć wysokiej jakości programy w Pana(-i) okolicy:

W Chicago:

- <https://cps.edu/schools/earlychildhood>
Zawiera listę wszystkich programów przedszkolnych i ośrodków opieki nad dziećmi w Pana(-i) okolicy

Gdziekolwiek w Illinois:

- http://iecam.illinois.edu/wp-content/uploads/2016/09/FY08_pfa_contact_list.pdf
Zawiera listę wszystkich programów przedszkolnych finansowanych przez stan Illinois, posortowanych według hrabstw
- <http://ilheadstart.org/membership-services/agency-list/>
Zawiera listę wszystkich programów Head Start w stanie Illinois
- <https://www.inccrra.org/>
Sieć ośrodków opieki nad dziećmi i agencji polecających w stanie Illinois (Illinois Network of Child Care Resources & Referral Agencies) zawiera listę ośrodków opieki nad dziećmi w całym stanie
- <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/center-locator>
Wyszukiwarka ośrodków realizujących program Head Start
- www.excelerateillinois.com
Wyszukiwarka programów wczesnej edukacji

ROZDZIAŁ 3

Pomaganie dzieciom w osiągnięciu lepszych wyników w szkole



JAK POMÓC DZIECIOM LEPIEJ RADZIĆ SOBIE W SZKOLE

- Utrzymuj częsty kontakt ze szkołą. (Poznaj nauczycieli i przyjaciół swoich dzieci.)
- Zachowaj spokój w stosunku do swoich dzieci.
- Zaangażuj się w edukację swoich dzieci. (Bierz udział w wywiadówkach.)
- Oczekuj od swoich dzieci ciężkiej pracy w szkole.
- Zachęć swoje dzieci do myślenia o studiach wyższych lub szkole zawodowej.
- Ustal jasne zasady dotyczące pory snu, odrabiania prac domowych itp. i upewnij się, że są przestrzegane.
- Egzekwuj swoje zasady konsekwentnie.
- Bądź wspierający i troskliwy.
- Zapytaj swoje dzieci, czego nauczyły się w szkole.
- Nie oczekuj, że Twoje dzieci będą idealne. Akceptuj ich błędy i chwal za osiągnięcia.

Źródło: Reginald Clark, Family Life and School Achievement: Why Poor Black Children Succeed or Fail.

PRACA DOMOWA

Czy ma Pan(i) problem z nakłonieniem dzieci do odrabiania pracy domowej?

- Często pomocne jest stworzenie w domu specjalnego miejsca, w którym odrabia się pracę domową (może to być stół kuchenny). Czy jest wystarczająco dużo światła, aby dzieci mogły czytać? Czy telewizor jest wyłączony?
- Pomocne jest ustalenie zasad odrabiania pracy domowej; na przykład, praca domowa musi być wykonana przed oglądaniem telewizji.
- Czy Pana(-i) dziecko ma odpowiednie przybory szkolne?
- Jeśli dzieci mają trudności z odrabianiem pracy domowej, a Pan(i) nie jest w stanie im pomóc, warto skontaktować się z lokalną infolinią ds. prac domowych (Homework Hotline) w celu uzyskania pomocy. W rejonie Chicago numer infolinii ds. prac domowych to (312) 645-5555. Pomoc jest dostępna od poniedziałku do czwartku w godzinach 17:00-20:00

WSPÓŁPRACA Z NAUCZYCIELAMI

Kiedy spotyka się Pan(i) z nauczycielami swoich dzieci podczas wywiadówek szkolnych, może Pan(i) wcześniej sporządzić listę pytań lub wątpliwości. Proszę zabrać ze sobą tę listę. Oto kilka kwestii, które można omówić z nauczycielami swoich dzieci:

- Jakie są mocne strony moich dzieci?
- Czy któreś z moich dzieci potrzebuje dodatkowej pomocy w jakiejś dziedzinie?

- Ile czasu moje dzieci powinny poświęcać na odrabianie prac domowych każdego wieczoru?
- Czy oddają swoje prace domowe?
- Czy mogę coś zrobić, aby moje dzieci osiągały lepsze wyniki w szkole?
- Czy są dostępne korepetycje?
- Czy moje dzieci mają przyjaciół?
- Czy mam możliwość zgłoszenia się jako wolontariusz na zajęcia moich dzieci?

Dobrym sposobem na współpracę nauczycieli i rodziców jest wybranie konkretnych zachowań, które wymagają poprawy i poproszenie nauczyciela o wysłanie do domu notatki „Dobra wiadomość” za każdym razem, gdy dzieci zachowują się właściwie. Proszę zadbać o to, by dzieci otrzymały wiele pochwał za „dobrą wiadomość” i nagrodzić je specjalnym smakołykiem.



CZYTANIE DZIECIOM

Jest Pan(i) wzorem do naśladowania dla swoich dzieci, niezależnie od tego, czy zdaje Pan(i) sobie z tego sprawę, czy nie. Dzieci uczą się na podstawie działań i słów ludzi, których regularnie widują. To Pan(i) jest pierwszym i najważniejszym nauczycielem swoich dzieci.

Im więcej czasu spędza Pan(i) na interakcji z dziećmi poprzez rozmowę, słuchanie i czytanie na głos, tym bardziej prawdopodobne jest, że Pana(-i) dzieci rozwiną w sobie zamiłowanie do czytania.

Czytając dzieciom na głos, proszę pamiętać: Ważne jest, aby dzieci przyzwyczyły się do rytmicznych dźwięków Pana(-i) głosu i kojarzyły je ze szczególną, bezpieczną porą dnia. Nigdy nie jest za wcześnie, aby zacząć czytać dziecku. Więcej propozycji można znaleźć w poradniku „Dotykaj, mów, czytaj i baw się” (*Touch, Talk, Read and Play*) na stronie 38.

Opiekun sprawy omówi z Panem(-ią) znaczenie czytania. Będzie Pan(i) miał(a) okazję przedyskutować to, czego się Pan(i) nauczył(a) i poćwiczyć czytanie na głos swojemu dziecku.

NAJWAŻNIEJSZE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WCZESNEGO CZYTANIA

- Rozmawiaj i śpiewaj ze swoimi dziećmi
- Czytaj swoim dzieciom codziennie
- Ogranicz oglądanie telewizji i oglądaj z dziećmi odpowiednie programy
- Bądź wzorem do naśladowania, spędzając spokojny czas na czytaniu w obecności swoich dzieci
- Odwiedź bibliotekę publiczną, aby wzbudzić w dzieciach zainteresowanie książkami
- Weź udział w bezpłatnych i pełnych zabawy spotkaniach z bajkami w bibliotece publicznej lub lokalnej księgarni

ROZDZIAŁ 4

Zorganizowanie się



DOWIEZIENIE DZIECI DO SZKOŁY NA CZAS

Wcześniej przygotowania pozwolą uniknąć porannego stresu. Wszystko, co można zrobić z wyprzedzeniem, znacznie ułatwia życie. Ważne jest, aby dzieci docierały do szkoły na czas. Ale często trudno jest zabrać wszystkich z domu z drugim śniadaniem, pracą domową, butami i tak dalej. Warto poświęcić nie więcej niż dziesięć minut wieczorem, zanim dzieci pójdą spać, aby zorganizować wszystko, czego będą potrzebować następnego ranka. Proszę zachęcić dzieci w wieku szkolnym, aby pomogły zgromadzić wszystko przy drzwiach, przez które będą wychodzić. Można uczynić ten moment bardziej przyjemnym, puszczając muzykę z radia lub telewizora. Proszę to nazwać:

DZIESIĘCIOMINUTOWYM WIECZORNYM PODSUMOWANIEM

- **W plecaku lub torbie:**
Praca domowa, książki, podpisane zgody lub uwagi do/od nauczyciela,
Odzież i/lub obuwie sportowe
- **Przy drzwiach:**
Buty, kozaki, płaszcze, czapki, rękawiczki
- **W kuchni:**
Umyte pojemniki na drugie śniadanie

HARMONOGRAMY

Proszę zadbać o to, by w domu obowiązywał harmonogram dla dzieci. Na przykład wszystkie dzieci potrzebują określonej ilości snu (wliczając drzemki), regularnych kąpiei oraz mycia zębów rano i wieczorem. Opiekun sprawy powinien zapoznać się z listą ważnych kwestii zdrowotnych dotyczących Pana(-i) dziecka.

Jeśli czuje się Pan(i) przytłoczony(-a) w bardziej stresujących porach dnia, na przykład rano, gdy odwozi Pan(i) dzieci do szkoły, wieczorem, gdy przygotowuje Pan(i) kolację lub przed snem, wówczas warto skorzystać z pomocy przyjaciela lub krewnego.

BUDŻET

Niezależnie od tego, czy korzysta Pan(i) z pomocy społecznej, czy pracuje, konieczne będzie zaplanowanie budżetu tak, aby wystarczyło pieniędzy na czynsz, artykuły spożywcze i transport. Jeśli jest to dla Pana(-i) trudne, opiekun sprawy dysponuje poradnikami dotyczącymi planowania budżetu. W przypadku nagromadzenia długów można skorzystać z pomocy agencji doradztwa kredytowego. Jeśli był Pan(i) przyzwyczajony(-a) do kupowania narkotyków, gdy otrzymywał(a) Pan(i) czek, co można zrobić w tym konkretnym okresie miesiąca, aby nie powtórzyć tego schematu?

SPOTKANIA W RAMACH PROGRAMU TANF

Spotkania w ramach programu TANF są naprawdę ważne. Nowe zasady są rygorystyczne, a opuszczenie spotkania lub nieuczestniczenie w czynnościach zawodowych może mieć negatywne konsekwencje. Stanowiłoby to zagrożenie dla Pana(-i) dzieci. Proszę zapisać terminy spotkań w ramach TANF w kalendarzu i zadbać o to, by mieć dużo czasu na dojazd i przybycie na miejsce odpowiednio wcześniej.

TRANSPORT

- Proszę z wyprzedzeniem zaplanować sposób przemieszczania się z miejsca na miejsce.
- Warto skontaktować się z osobą udzielającą wsparcia, aby z wyprzedzeniem zorganizować transport.
- Jakie zasoby są dostępne, aby zapewnić usługi transportowe lub pomoc finansową (karty tranzytowe) dla usługodawców?
- Czy posiada Pan(i) fotelik samochodowy? Nawet jeśli nie posiada Pan(i) samochodu, jeśli Pana(-i) dziecko podróżuje cudzym pojazdem, prawo wymaga posiadania fotelika samochodowego dla niemowląt i dzieci w wieku do 8 lat.
- Czy trzeba będzie zapoznać opiekuna dziecka z okolicą, trasą autobusu lub rodzajem dostępnego transportu?

PROWADZENIE KALENDARZA

Warto posiadać kalendarz, w którym wszystko jest zapisane (proszę skorzystać z pustych kart kalendarza znajdujących się w Załączniku C). Czy to jest przytłaczające? Czy jest za dużo do zrobienia bez wsparcia i pomocy? Jeśli wydaje się, że to za dużo, proszę porozmawiać z opiekunem sprawy.

Innym dobrym sposobem na pamiętanie o różnych rzeczach jest tworzenie przypomnień dla siebie lub angażowanie innych osób do tego, szczególnie w przypadku zmiany starego harmonogramu lub konieczności wykonania czynności, która nie jest wykonywana codziennie lub co tydzień. Proszę zostawiać sobie notatki na drzwiach lodówki lub lustrze w łazience, które ułatwiają pamiętanie.

WYKONYWANIE OBOWIĄZKÓW DOMOWYCH ZAKUPY, GOTOWANIE, ZMYWANIE NACZYŃ

Proste czynności, takie jak zakupy, wymagają transportu i pomocy w noszeniu artykułów spożywczych. Jak można to osiągnąć? Czy ma Pan(i) starsze dzieci, które mogą pomóc? Czy stać Pana(-ią) na zakup wózka na zakupy?

Warto dzielić się obowiązkami domowymi. Czy dzieci są wystarczająco duże,

żeby pomagać w obowiązkach domowych? Jeśli tak, należy ustalić harmonogram wykonywania obowiązków przez dzieci. Proszę jednak pamiętać, że dzieci nie powinny mieć zbyt wielu obowiązków. Jeśli dzieci są zbyt małe, kto jeszcze mógłby pomóc: rodzic, inne osoby mieszkające w domu?

SPRZĄTANIE DOMU I PRANIE

DCFS wymaga od klientów spełniania określonych kryteriów czystości w swoich domach. Poniższe wskazówki pomogą Panu(-i) zachować zgodność z przepisami:

- Proszę regularnie robić pranie i odkładać czyste rzeczy na miejsce. Czasami, jeśli nie odłoży Pan(i) czystego prania i będzie ono leżało obok brudnego, może się wydawać, że w ogóle nie zrobił(a) Pan(i) prania. Ponadto może Pan(i) nie pamiętać, które pranie zostało zrobione i prać rzeczy dwa razy. Proszę przygotować miejsce do przechowywania czystej odzieży i miejsce na brudną odzież, które nie będzie na widoku.
- Szczególnie ważnymi pomieszczeniami, które należy utrzymywać w czystości, są kuchnia i łazienka. (Należy wycierać blaty, zmywać podłogi, chłodzić produkty łatwo psujące się oraz myć wanny i zlewozmywaki).
- Proszę regularnie opróżniać pojemnik na śmieci.
- Sypialnie nie muszą być przesadnie schludne, ale pościel na łóżkach powinna być czysta.
- Wszystkie środki czyszczące należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.

UMÓWIONE SPOTKANIA

Ma Pan(i) wiele spotkań zaplanowanych dla siebie i swoich dzieci, takich jak wizyty lekarskie, spotkania w szkole, a nawet dowożenie dzieci na zajęcia rekreacyjne. Proszę upewnić się, że spotkania te nie są zaplanowane w tym samym czasie lub zbyt blisko siebie, aby można było zdążyć na każde z nich. Warto zapisywać wszystkie spotkania w kalendarzu i zaglądać do niego codziennie, aby pamiętać o zbliżających się terminach.

TERMINY ROZPRAW SĄDOWYCH

Niezależnie od tego, czy chodzi o sąd dla nieletnich, cywilny czy karny, najłatwiejszym sposobem na dotrzymanie tych terminów jest zapisanie ich w widocznym kalendarzu miesięcznym.

Przyszłe terminy rozpraw są często ustalane podczas rozprawy sądowej. Jeśli zabierze Pan(i) ze sobą kalendarz, można poprosić o wyznaczenie terminu rozprawy, który nie koliduje z innymi ważnymi spotkaniami.

Jeśli termin rozprawy sądowej koliduje z Pana(-i) harmonogramem leczenia, szkoły lub opieki dziennej, proszę spróbować skontaktować się z tymi placówkami w celu zmiany wcześniej umówionego terminu.

ROZDZIAŁ 5

Przygotowanie się na sukces



OPRACOWANIE PLANU: DROGA DO SUKCESU

Aby osiągnąć swoje cele, trzeba opracować plan. Jeśli chciał(a)by Pan(i) pojechać do miejsca, w którym nigdy wcześniej nie był(a), sprawdził(a)by Pan(i) mapę lub uzyskał(a) wskazówki, jak tam dotrzeć. Opracowanie planu to stworzenie mapy tego, w jaki sposób można pracować nad zbudowaniem zdrowej i bezpiecznej rodziny.

JEDEN KROK NA RAZ

Wychowywanie dzieci to proces, który składa się z wielu etapów. Korzystanie z planu i postępowanie zgodnie z mapą wymaga podzielenia wszystkiego na łatwe do opanowania części. Pan(i) i Pana(-i) rodzina możecie określić kroki, które należy podjąć, zadając sobie pytania: kto, co, gdzie, kiedy i jak.

Na przykład, na początku roku szkolnego warto zadać sobie następujące pytania:

- Gdzie znajduje się szkoła?
- O której godzinie zaczynają się lekcje?
- Co dzieci muszą ze sobą zabrać (pieniądze na lunch, pracę domową, strój gimnastyczny, instrumenty)?
- Czy są na tyle duże, by samodzielnie chodzić do szkoły?
- Czy może Pan(i) zawozić dzieci do szkoły czy chodzić z nimi na piechotę?
- Czy sąsiad, który zabiera swoje dzieci, może zabrać również Pana(-i) dzieci?

PRZESZKODY SĄ NIEUNIKNIONE

Każda rodzina napotyka na przeszkody i problemy. Niektóre z nich, takie jak te wymienione na następnych stronach, są typowe dla rodzin wychowujących dzieci. Jeśli jest Pan(i) świadomy(-a) przeszkód z wyprzedzeniem, można się przygotować do radzenia sobie z nimi.

PRZESZKODA 1: ZMIANA NAWYKÓW

Decyzja o stosowaniu się do zasad i zaleceń DCFS wiąże się również ze zmianą wielu starych nawyków. Na przykład, problemy, które zwróciły uwagę DCFS na Pana(-ią) i Pana(-i) rodzinę mogły być związane z nieuporządkowanym i chaotycznym stylem życia. Pana(-i) dni mogły zaczynać się o 10 rano lub nawet później. Częścią Pana(-i) planu będzie jednak poranne wstawanie, aby dotrzeć do pracy, na leczenie lub szkolenie zawodowe, a także aby przygotować dzieci do szkoły, przedszkola lub zaprowadzić je do opiekuna. Proszę pamiętać, że zmiana codziennych nawyków jest trudna i wymaga czasu, ale korzyści są warte wysiłku.

PRZESZKODA 2: NIEOCZEKIWANY KRYZYS

Czasami zdarzają się nieoczekiwane wydarzenia. Dzieci mogą zachorować lub może Pan(i) zapaść w dniu, w którym jest umówiony(-a) na spotkanie. Co Pan(i) robi, jeśli coś takiego się wydarzy? Opuszczone spotkania są odnotowywane w aktach; może się wydawać, że Pana(-i) styl życia nie ulega zmianie i może Pan(i) narazić się na niekorzystną ocenę. Planowanie z wyprzedzeniem pozwoli dotrzeć tam, gdzie trzeba, na czas i zaprezentować poczynione postępy. Pomimo planowania z wyprzedzeniem, nadal mogą zdarzyć się nieprzewidziane sytuacje. Gdy tak się stanie, proszę natychmiast skontaktować się z opiekunem sprawy i opowiedzieć, co się stało.

PRZESZKODA 3: ZBYT WIELE DO ZROBIENIA NA RAZ

Bez starannego planowania istnieje ryzyko, że będzie Pan(i) musiał(a) stawić czoła zbyt wielu wymaganiom naraz. Jeśli ma Pan(i) kilku opiekunów spraw, mogą oni wydawać Panu(-i) instrukcje, które są ze sobą sprzeczne; lub mogą oni nie brać pod uwagę wszystkiego, co jest potrzebne, aby mógł Pan(i) zastosować się do ich poleceń. W takim przypadku należy natychmiast porozmawiać z opiekunem sprawy o swoich obawach. Przydatne może okazać się korzystanie z codziennego kalendarza, który pomoże uporządkować terminy i spotkania.

PRZESZKODA 4: TRANSPORT

Jedną z największych przeszkód może być transport. Jeśli nie posiada Pan(i) samochodu, konieczne jest dodatkowe planowanie. Trzeba będzie dowiedzieć się, który autobus lub pociąg dowiezie Pana(-ią) na miejsce i na czas. Proszę skontaktować się z lokalnym centrum informacji i wskazówek dotyczących transportu publicznego w celu uzyskania pomocy.

Proszę uwzględnić dodatkowy czas podróży. Warto zaplanować odpowiednią kwotę na regularne przejazdy autobusem lub pociągiem. Jeśli zabraknie Panu(-i) pieniędzy, proszę pamiętać, że istnieją agencje, które mogą pomóc w pokryciu kosztów transportu przed dniem podróży. Aby uzyskać pomoc, proszę skontaktować się z opiekunem sprawy.

Jeśli posiada Pan(i) samochód, proszę zaplanować miesięczny budżet na ubezpieczenie, paliwo, rejestrację i przeglądy.

PRZESZKODA 5: OCZEKIWANIE POMOCY INNYCH

Wszyscy potrzebujemy pomocy innych, zwłaszcza w czasach kryzysu, kiedy znaczne wsparcie ze strony rodziny i/lub bliskich przyjaciół może okazać się bardzo pomocne. Zdarza się jednak, że ludzie oczekują pomocy, a po jej otrzymaniu nie odwdzięczają się tym samym.

Należy pamiętać, że osoby, które pomagają Panu(-i) i Pana(-i) dzieciom, poświęcają swój czas i energię. Osoby pomagające powinny otrzymać podziękowania, nawet

niewielkie, i muszą wierzyć, że w razie potrzeby mogą liczyć na pomoc z Pana(-i) strony. Na przykład, jeśli Pana(-i) babcia pomaga opiekując się Pana(-i) dziećmi, proszę pomyśleć o większym wysiłku i dodatkowej pracy, jaką będzie musiała wykonać. Jak można jej podziękować? Jak można jej to ułatwić?

Jeśli jest Pan(i) opiekunem, a rodzic nie docenia Pana(-i) wysiłków i stawia zbyt wysokie wymagania, konieczne może okazać się omówienie tej kwestii z rodzicem. Opiekun sprawy Pana(-i) rodziny może pomóc w zaplanowaniu sposobu rozmowy z rodzicem i może okazać się pomocny w jej przeprowadzeniu.

PRZESZKODA 6: PROBLEMY PRAWNE

Jeśli w przeszłości nie stawił się Pan(i) w sądzie lub jeśli toczy się przeciwko Panu(-i) sprawa o przestępstwo, prawdopodobnie został wydany nakaz aresztowania.

Jeśli posiada Pan(i) niewykonany nakaz aresztowania i nic Pan(i) z tym nie zrobi,



może Pan(i) zostać aresztowany(-a) na podstawie tego nakazu w dowolnym momencie: na przykład, jeśli zostanie Pan(i) zatrzymany(-a) za wykroczenie drogowe. Za każdym razem, gdy policja kogoś zatrzymuje, sprawdza czy posiada nakaz. Jeśli udaje się Pan(i) do sądu dla nieletnich, a prokurator stanowy dowie się o nakazie, ma on obowiązek poinformować policję lub szeryfa,

że ma Pan(i) niewykonany nakaz i może Pan(i) zostać aresztowany(-a) po opuszczeniu sali sądowej. Prawdopodobnie nie jest to najlepszy czas i miejsce, aby to się stało, zarówno dla Pana(-i), jak i dla Pana(-i) dzieci. Istnieją lepsze sposoby na rozwiązanie tego problemu.

Na przykład, można załatwić sprawę niewykonanego nakazu aresztowania, zgłaszając się na lokalny posterunek policji. Prawdopodobnie zostanie Pan(i) zatrzymany(-a), przynajmniej na noc, do czasu postawienia przed sędzią na posiedzeniu w sprawie zwolnienia za kaucją.

Opiekun sprawy może pomóc Panu(-i) w poddaniu się karze, co pozwoli uniknąć pobytu w areszcie przed stawieniem się przed sędzią. Jeśli Pana(-i) opiekun sprawy potrzebuje pomocy, Biuro Usług Prawnych Departamentu przeprowadzi go przez cały proces. Ponadto, jeśli Pana(-i) sprawa znajduje się w sądzie, może Pan(i) skontaktować się z wyznaczonym obrońcą z urzędu lub prywatnym adwokatem, który pomoże Panu(-i) w poddaniu się nakazowi aresztowania.

Ponadto, jeśli wie Pan(i) lub podejrzewa, że ma niewykonany nakaz aresztowania, należy uporządkować sprawę nakazu przed rozpoczęciem programu leczenia. Wiele programów leczenia nie chce przyjmować klientów, wobec których wystawiono

nakazy aresztowania, ponieważ istnieje ryzyko, że zostaną aresztowani i osadzeni w więzieniu przed ukończeniem leczenia.

Podsumowując, musi Pan(i) uporządkować wszelkie kwestie związane z nakazami, rozpoczynając pracę nad budowaniem zdrowej i bezpiecznej rodziny.

DBAŁOŚĆ RODZICÓW O SIEBIE

Bycie rodzicem może być stresujące. Ważne jest, aby rodzice wygospodarowali czas na znalezienie sposobów zadbania o siebie. Dbalność rodziców o siebie jest połączeniem odpoczynku, relaksu i kontaktu z innymi. Ćwiczenia, kościół, sport i inne rodzaje aktywnego wypoczynku to dobre sposoby na uzyskanie i utrzymanie formy, pozbycie się stresu i po prostu lepsze samopoczucie.

KONTROLA URODZEŃ

Aby chronić się przed ciążą i chorobami przenoszonymi drogą płciową, należy podjąć dodatkowe środki ostrożności. Jeśli niedawno urodziła Pani dziecko, proszę zaplanować wizytę kontrolną u lekarza w szóstym tygodniu po porodzie. Jest to czas na omówienie formy kontroli urodzeń, z której będzie Pani korzystać.

Istnieje kilka metod ochrony, z których każda ma swoje zalety i skutki uboczne. We współpracy z lekarzem można znaleźć najbardziej odpowiednią metodę, biorąc pod uwagę historię przebytych chorób i styl życia. Spośród różnych metod tylko prezerwatywy chronią przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Dostępne są również prezerwatywy dla kobiet. Oprócz tego może Pani również stosować inne metody antykoncepcyjne, takie jak tabletki antykoncepcyjne, wkładka domaciczna lub zastrzyk antykoncepcyjny o przedłużonym uwalnianiu.

Tytuł X (Title X) to federalny program finansujący planowanie rodziny i opiekę w zakresie zdrowia prokreacyjnego. W okolicy znajduje się wiele klinik świadczących usługi w ramach Tytułu X. Proszę zapytać opiekuna sprawy o listę adresów klinik.

INTERAKTYWNY PRZEWODNIK PO ZASOBACH DLA PANA(-I) I PANA(-I) DZIECI

Dostępnych jest wiele zasobów, które pomogą Panu(-i) zarówno obecnie, jak i w przyszłości. Opiekun sprawy dysponuje materiałami, z których można dowiedzieć się, jak chronić dzieci przed zespołem nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS), jak poprawić bezpieczeństwo w domu, jak czytać dziecku i nie tylko. Poniżej znajdują się wybrane zasoby, które może przekazać Panu(-i) opiekun sprawy.

ZALECANE ZASOBY

- *Kampania Plecy do spania (Back to Sleep Campaign)* (Broшуra informacyjna dotycząca SIDS)
- *Poradnik dla rodziców na temat bezpieczeństwa przeciwpożarowego niemowląt i małych dzieci (Parents' Guide to Fire Safety for Babies and Toddlers)* (Bezpieczeństwo przeciwpożarowe i zapobieganie pożarom)
- *Przytul swoje dziecko... Nie potrząsaj nim! (Hug Your Baby...Don't Shake Your Baby!)* (Broшуra informacyjna dotycząca zespołu dziecka potrząsanego)
- *Zapobieganie przemocy (Violence Prevention)* (Bezpieczeństwo związane z użytkowaniem broni palnej i zapobieganie przemocy)

Następnym razem, gdy będzie Pan(i) pracować na komputerze w domu, szkole lub bibliotece publicznej, proszę sprawdzić te strony internetowe. (Jeśli nie ma Pan(i) dostępu do komputera, proszę zwrócić się do opiekuna sprawy o wydrukowanie stron z tych witryn internetowych).

- www.coderedrover.org – Strona poświęcona bezpieczeństwu w domu
- www.usfaparents.gov – Strona poświęcona bezpieczeństwu przeciwpożarowemu
- www.fathers.com – Praktyczna pomoc, jak być dobrym tatą
- www.cpsc.gov – Czasami produkty dla dzieci są „wycyfywane”. Oznacza to, że używany przez Pana(-ią) produkt jest wadliwy i może stanowić zagrożenie dla dziecka. Informacje na temat wycyfywania produktów z rynku można znaleźć na tej stronie internetowej poświęconej bezpieczeństwu produktów.
- <https://www.erikson.edu/fussy-baby-network/>
Strona dla rodziców niespokojnych niemowląt
- <https://www.youtube.com/watch?v=yBBiG6e4xRw>
Kampania na rzecz zdrowego snu niemowląt
- <https://www.webmd.com/parenting/baby/video/soothing-techniques-for-baby>
Techniki uspokajające
- <https://www.safekids.org/>
Bezpieczne dzieci na całym świecie

ZAŁĄCZNIK A

NASTOLETNI RODZICE JAKO UCZNIOWIE I NAUCZYCIELE

ZNACZENIE WYKSZTAŁCENIA ŚREDNIEGO

Ukończenie szkoły średniej jest konieczne, jeśli chcemy pójść na studia lub znaleźć dobrą pracę.

W dzisiejszych czasach nastolatki, którzy porzucają szkołę średnią, rzadko znajdują dobrze płatną pracę. Istnieje większe prawdopodobieństwo, że oni i ich dzieci będą żyć w ubóstwie.

Pracujący rodzic jest silnym, pozytywnym wzorem do naśladowania dla dzieci. Udowodniono, że posiadanie rodzica z dobrą pracą korzystnie wpływa na dobrostan psychiczny dzieci.

Sukces w szkole zależy od regularnego uczęszczania do szkoły, odrabiania prac domowych i przygotowywania się do testów. Wszystkie umiejętności organizacyjne, których uczy się Pan(i) jako rodzic, mogą pomóc osiągnąć sukces w pracy jako uczeń. Proszę to zrobić dla siebie i swojego dziecka!

PRACA DOMOWA

CZY MA PAN(I) PROBLEMY Z ODRABIANIEM PRACY DOMOWEJ?

Opiekun sprawy pomoże Panu(-i) wybrać najlepsze miejsce do nauki. Na przykład niektórzy nastolatki lubią pracować przy kuchennym stole, inni wolą się uczyć w łóżku (proszę pamiętać, aby nigdy nie kłaść dziecka na łóżku przeznaczonym dla dorosłych, ponieważ istnieje ryzyko, że spadnie i zrobi sobie krzywdę). Jednak niektórzy nastolatki potrzebują więcej prywatności. Jako młody rodzic musi Pan(i) zastanowić się, jak pogodzić odrabianie lekcji z opieką nad małym dzieckiem. Czasami ktoś może zaopiekować się dzieckiem, w czasie gdy Pan(i) się uczy, w zamian za późniejszą pomoc.

Można spróbować odrabiać pracę domową podczas drzemki dziecka lub położyć dziecko spać o rozsądnej porze wieczorem, aby nadal mieć czas na naukę. Regularne drzemki i pory snu dziecka umożliwią Panu(-i) kontynuowanie nauki.

Jeśli ma Pan(i) problemy z lekcjami, proszę porozmawiać z opiekunem sprawy, doradcą szkolnym lub nauczycielem o znalezieniu korepetytora lub dodatkowej pomocy.

ZDAŹYĆ DO SZKOŁY NA CZAS

Ważne jest, aby dotrzeć do szkoły na czas. Oznacza to wczesne wstawanie i dobrą organizację. Warto stworzyć listę rzeczy do zrobienia każdego wieczoru tuż przed snem. Oto kilka sugestii:

WIECZORNE PODSUMOWANIE W DNI SZKOLNE

- Przejrzyj swój plan opieki nad dziećmi na jutro
- Ustaw budzik
- Przygotuj coś do ubrania
- W plecaku lub torbie:
 - Praca domowa
 - Książki
 - Strój gimnastyczny/obuwie/instrumenty
 - Drugie śniadanie
- Przy drzwiach:
 - Buty lub kozaki
 - Torba dla dziecka spakowana i gotowa

Proszę pamiętać, że wcześniejsze przygotowania pomogą uniknąć porannego stresu. Wszystko, co można zrobić z wyprzedzeniem, znacznie ułatwia życie.

SPAKUJ TORBĘ!

- Torba dla dziecka
- Butelki
(proszę przygotować butelki z wyprzedzeniem i trzymać je w lodówce)
- Pieluchy
- Balsam/olejek
- Akcesoria do włosów
- Książki
- Zabawki
- Ubrania na zmianę
- Kocyk
- Leki (jeśli są potrzebne)
- Płaszcz, czapki, rękawiczki, buty, płaszcz przeciwdeszczowy
- Wskazówki dla opiekuna
(wszelkie ważne informacje związane z nagłymi wypadkami, takie jak Pana(-i) numer telefonu, schemat przyjmowania leków przez dziecko, alergie, numer telefonu do lekarza)

Taka lista kontrolna może pomóc przygotować siebie i dziecko na cały dzień. Wraz z opiekunem sprawy proszę sporządzić własną listę. Należy pamiętać o uwzględnieniu wszelkich specjalnych potrzeb dziecka.

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW

 POLICJA /  STRAŻ POŻARNA /  POGOTOWIE .. 911
POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZATRUCÍ 1-800-222-1222

Lekarz dziecięcy	Numer telefonu

Najbliższy szpitalny oddział ratunkowy	Numer telefonu

Opiekun sprawy	Numer telefonu

Ojciec dzieci	Numer telefonu

Lokalny Departament Zdrowia Publicznego	Numer telefonu

Sąsiad	Numer telefonu

Krewny(-a)	Numer telefonu

Przyjaciel	Numer telefonu

ZAŁĄCZNIK B

NADUŻYWANIE SUBSTANCJI I RODZICIELSTWO

IMPREZOWANIE I RODZICIELSTWO NIE IDĄ W PARZE



Nie można zażywać narkotyków i być dobrym rodzicem. Bycie na haju lub pod wpływem alkoholu w obecności dziecka jest niebezpieczne. Narkotyki wpływają na zmysły, pogarszają zdolność oceny sytuacji, powodują nieostrożność i osłabiają zdolność do szybkiego reagowania na nagle wydarzenia. Alkohol i narkotyki wpływają również na

zdolność do podejmowania dobrych decyzji, a konsekwencje podejmowania złych decyzji mogą być śmiertelnie niebezpieczne. W pewnym przypadku matka zabrała ze sobą swoje dziecko do szafy, żeby się odurzyć. Dziecko nawdychało się dymu kokainowego i zmarło. W innym przypadku rodzic zostawił woreczek z kokainą w zasięgu swojego dziecka, które zjadło kokainę i zmarło.

Osoby regularnie spożywające alkohol i/lub zażywające narkotyki mogą nie zdawać sobie sprawy, jak wiele zagrożeń może to nieść dla ich rodzicielstwa. Jeśli w przeszłości nadużywał Pan(i) substancji odurzających lub opiekun sprawy stwierdził potrzebę oceny uzależnienia od substancji odurzających i leczenia, pomoże Panu(-i) w zorganizowaniu tych usług. Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że spożywanie alkoholu lub zażywanie narkotyków może zakłócić zdolności rodzicielskie i znacznie zwiększyć prawdopodobieństwo wypadków i obrażeń zarówno rodziców, jak i dzieci.¹

Rodzic zmęczony i wyczerpany zażywaniem narkotyków lub spożywaniem alkoholu ma niewielką zdolność do chwalenia lub oferowania dziecku łagodnych wskazówek i odpowiedniej dyscypliny. Pod wpływem narkotyków lub alkoholu rodzice rzadko są w stanie reagować na aktywne, ciekawe świata dzieci, które mogą znaleźć się w ryzykownych sytuacjach. Co więcej, stres związany z odstawieniem, w połączeniu z dzieckiem, które jest wybredne lub nadmiernie aktywne, zwiększa prawdopodobieństwo, że rodzic zaniedba, uderzy lub w inny sposób skrzywdzi dziecko. Rodzice mogą również tracić panowanie nad sobą lub wybuchać gniewem na swoje dzieci, ponieważ mogą mieć nierealistyczne oczekiwania wobec nich - na przykład mogą myśleć, że trzylatek celowo zabrudził spodnie, aby zdenerwować rodzica.

Rodzice będący pod wpływem alkoholu lub narkotyków mogą mieć negatywny wpływ na sukcesy dzieci w szkole. Rodzic, który odczuwa potrzebę brania narkotyków lub jest w stanie odurzenia, nie może pomóc swoim dzieciom w odrabianiu prac domowych. Mogą też oczekiwać, że starsze dzieci będą pomagać młodszemu rodzeństwu, nie zdając sobie sprawy, że dzieci potrzebują pomocy dorosłych. Niektórzy rodzice zażywający narkotyki pozwalają starszym dzieciom zostać w domu i nie chodzić do

szkoły, „aby opiekować się młodszym rodzeństwem”. Zakłóca to edukację starszego dziecka i sprawia, że ma ono coraz większe zaległości w szkole.

Nigdy nie należy zostawiać dzieci pod opieką osoby, która jest pod wpływem alkoholu lub narkotyków. Przemoc związana z zażywaniem narkotyków naraża dzieci na niebezpieczeństwo. Proszę zawsze trzymać dzieci z dala od osób, miejsc lub sytuacji, w których narkotyki są używane lub sprzedawane. Jeśli w przeszłości nadużywał(a) Pan(i) substancji odurzających, proszę porozmawiać o tym z opiekunem sprawy.

Osoba zmagająca się z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych nie jest w stanie opiekować się noworodkiem. Pokonanie problemu nadużywania substancji psychoaktywnych wymaga ogromnego skupienia i poświęcenia. Osiągnięcie tego poziomu zaangażowania będąc w ciąży lub będąc świeżo upieczonym rodzicem może być trudniejsze.

¹ D. Brown & L. Peterson. (1997). Nieumyślne urazy oraz krzywdzenie i zaniedbywanie dzieci w Podręczniku profilaktyki i leczenia dzieci i młodzieży (Unintentional injury and child abuse and neglect, Handbook of prevention and treatment with children and adolescents). Red. R.T. Ammewrman & M. Hersen. Nowy Jork: John Wiley & Sons, Inc.

WYCHODZENIE Z UZALEŻNIENIA

Wyjście z uzależnienia jest możliwe, ale wymaga wiele wysiłku. Trzeba zmienić swoje myślenie i zachowanie. Trzeba też wierzyć, że można przestać zażywać narkotyki korzystając z leczenia i wsparcia trzeźwych członków rodziny i przyjaciół. Wychodzenie z nałogu to podróż na całe życie, więc aby dokonać zmian, należy pracować nad sobą każdego dnia. Aby osiągnąć sukces, konieczne są następujące zmiany w zachowaniu.

ZMIANY W PANA(-I) ZACHOWANIU MUSZĄ OBEJMOWAĆ:

- Uczęszczanie na terapię uzależnień i jej ukończenie.
- Udział w programach opieki następczej i ich ukończenie.
- Uczęszczanie na spotkania 12 Kroków.
- Znalezienie i nawiązanie kontaktu ze sponsorem 12 Kroków.
- Czytanie literatury 12 Kroków (np. Wielkiej Księgi, broszur AA/NA/CA).
- Włączanie haseł 12 Kroków do codziennych rozmów. Hasła te służą do przełamywania negatywnego myślenia (np. „Jeden dzień na raz”, „Łatwo to zrobić”, „Nie komplikuj”).
- Uczęszczanie na zajęcia rekreacyjne wolne od narkotyków (AA, tańce, kino).
- Nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z przyjaciółmi niezazywającymi

narkotyków (zapisanie się na zajęcia do lokalnej uczelni, uczestnictwo w spotkaniach towarzyskich w kościele lub domu kultury).

- Ponowne nawiązanie kontaktu z rodziną unikającą narkotyków i systemami wsparcia.
- Rozpoznawanie i unikanie czynników wywołujących powrót do nałogu (ludzi, miejsc i skrajnych emocji).
- Przestrzeganie planu zapobiegania powrotowi do nałogu.

POWRÓT DO UŻYWEK

Jeśli nastąpi powrót do nałogu, proszę nie panikować. Nie jest Pan(i) nieudacznikiem.

Trzeba wrócić na właściwe tory:

- Zadzwoń do swojego sponsora.
- Umów się na spotkanie.
- Porozmawiaj ze swoim doradcą ds. uzależnień.
- Opracuj nowy plan zapobiegania nawrotom.
- Jeśli podczas powrotu do nałogu uprawiał(a) Pan(i) seks bez zabezpieczenia, proszę skontaktować się z lekarzem.

CZY JEST PAN(I) ŚWIADOMY(-A) OBJAWÓW OSTREGO ZESPOŁU ODSTAWIENNEGO?

Ostry zespół odstawienny (Post-Acute withdrawal, PAW) może wpływać na mózg (myślenie, koncentrację, emocje i pamięć). Objawy PAW mogą rozpocząć się 7-14 dni po ostatnim zażyciu narkotyku i mogą trwać do 18 miesięcy. Jeśli doświadcza Pan(i) któregokolwiek z poniższych objawów, proszę omówić je z doradcą ds. uzależnień, sponsorem lub opiekunem sprawy. Proszę pamiętać, że objawy te miną, ale musi Pan(i) powstrzymać się od zażywania narkotyków.

OBJAWY OSTREGO ZESPOŁU ODSTAWIENNEGO:

- Trudności z jasnym myśleniem
- Trudności w radzeniu sobie z uczuciami i emocjami
- Trudności w radzeniu sobie ze stresem
- Trudności z zasypianiem
- Trudności z zapamiętywaniem

Advice for parents and caregivers on safe sleep, setting babies, and storing methadone.

Keep Your Child Safe

Office of the Inspector General
Department of Children and Family Services
Sources: New South Wales Department of Community Services NSW Health;
National Institute of Child Health and Human Development

Your Baby Should Always Sleep:

ALONE. Your baby should always sleep alone in a crib. To feel close to your baby you can keep the crib in your room.
On their BACK. Healthy infants should always be placed on their backs to sleep.
In a CRIB. Your baby should sleep in a safe crib with a firm mattress. Never place your baby on soft objects. Never place bumper pads, pillows, or other loose items in the crib.
In a SAFE ROOM. The room your baby sleeps in should be a comfortable temperature and smoke-free. No one should ever smoke around your baby or where your baby sleeps.

Follow these guidelines to reduce the risk of death due to suffocation and Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

Useful Numbers: Alcohol and Drug Referral Service

1-800-622-2255

Alcoholics Anonymous

1-800-371-1475

IL Department of Human Services

1-800-843-6154

Poison Control Hotline

1-800-222-1222

Fussy Baby Network

1-888-431-2229

Mental Health/Crisis Intervention Hotline

1-800-248-7475

SIDS Illinois

1-800-432-7437

Ways to Settle Your Baby

- Swaddle your infant with a light blanket or a sleep sack. Consult with your child's doctor to determine the age at which you should stop swaddling.
- Walk or rock your baby snuggled up close to your chest so the baby can feel your heartbeat.
- Sing or talk to your baby.
- Offer your baby a clean, dry pacifier at sleep time.

Never Leave Methadone Where Your Child Can Access It

Even small doses of Methadone can KILL your baby or child. If you child has swallowed methadone they may:

| Turn pale | Develop a cold, sticky, sweat | Become unconscious | Make unusual snoring/gurgling noises | Breathe with difficulty |

If you believe your child has ingested Methadone, call 911 immediately.

Don't keep it under
your bed.



Don't put it in
other containers-it
could be mistaken
for something else.



Don't store your
methadone in:
✓ a locked cupboard,
✓ a hidden location high
up, or
✓ a lockable cash box.



Don't keep it in
the fridge.



Don't keep it in
the car glove box.



Don't take
your methadone
dose in front of
your children.



Don't keep it
in your bag or
purse.

ZAŁĄCZNIK C

KIEDY DZIECI I NASTOLATKI POWINNY BYĆ SZCZEPIONE?

Age	HepB Hepatitis B	DTaP/Tdap Diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough)	Hib Haemophilus influenzae type b	IPV Polio	PCV Pneumococcal conjugate	RV Rotavirus	MMR Measles, mumps, rubella	Varicella Chickenpox	HepA Hepatitis A	HPV Human papillo- mavirus	MCV4 Menigeococcal conjugate	Influenza Flu
Birth	✓											
2 months	✓ (1-2 mos)	✓	✓	✓	✓	✓						
4 months	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
6 months		✓	✓		✓	✓						
12 months	✓ (6-18 mos)	✓ (15-18 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (6-18 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (12-15 mos)	✓ (2 doses given 6 mos apart at age 12-23 mos)			
15 months												
18 months			Catch-up	Catch-up	Catch-up		Catch-up	Catch-up				✓ (One-dose each fall or winter to all people ages 6 mos and older)
19-23 months		Catch-up		Catch-up								
4-6 years		✓		✓			✓	✓				
7-10 years	Catch-up	Catch-up										
11-12 years		✓ Tdap								✓✓✓	✓	
13-15 years	Catch-up			Catch-up			Catch-up	Catch-up	Catch-up		Catch-up	
16-18 years		Catch-up (Tdap)									Catch-up	✓

Please note: Cases of pertussis (whooping cough) have increased in children, teens, and adults in the last few years. Tragically, some infants too young to be fully protected by vaccination have died. Ask your doctor or nurse if your children have received all the pertussis shots needed for his or her age. Also, if you haven't had your pertussis shot, you need to get one.

What is "Catch-up?" If your child's vaccinations are overdue or missing, get your child vaccinated as soon as possible. If your child has not completed a series of vaccinations on time, he or she will need only the remainder of the vaccinations in the series. There's no need to start over.

KALENDARZ

NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA

KALENDARZ

NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA

KALENDARZ

NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA

KALENDARZ

NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA



BIURO INSPEKTORA GENERALNEGO
Department Usług dla Dzieci i Rodzin Stanu Illinois
(Department of Children and Family Services, DCFS)

Wydrukowano z upoważnienia stanu Illinois
DCFS Nr 245 • grudzień 2024 r. • 2 000 egzemplarzy
CFS 1050-69-P • wer. 1/2018