

Контролен списък за потребностите на семейството - онлайн приложение

Контролният списък включва шест раздела: Придружително писмо; информационен раздел; твърдения за родителя/настойника; твърдения за живота и ситуацията в семейството; твърдения за детето; раздел за обратна към попълнения списък и пояснения към всяко едно твърдение от списъка, като се представят доказателства за връзка с насилието на деца..

РАЗДЕЛ 1 ВЪВЕЖДАЩО ПИСМО

Това приложение е предназначено за използване (във Финландия) от бъдещи родители, родители или други лица, които се грижат за деца, или от всички възрастни, които искат да помислят за безопасността и благосъстоянието в собственото си семейство. Целта е да ви помогне да обмислите собствената си настояща ситуация или тази на собствените си деца, внуци или други деца, за които се грижите, както и на цялото семейство, и да идентифицирате евентуалните нужди от промяна или от ранна подкрепа. Целта на приложението е да повиши вашите основани на научни изследвания знания за факторите, които насърчават безопасността и благосъстоянието, както и за факторите, които им вредят. Освен това приложението съдържа информация за услугите и полезни връзки, които ще ви отведат до източници на допълнителна информация за ранната подкрепа за семействата с деца.

Много въпроси засягат безопасността и благосъстоянието поотделно и заедно. Всички семейства ще се сблъскат с много предизвикателства в живота си. Те са свързани с въпроси като бременност, раждане на дете, растеж, отглеждане на дете, обучение в училище, интимна връзка с партньора и нейното развитие, семейни взаимоотношения, професионален живот, свободно , хобита и болести. Списъкът е дълъг. Предизвикателствата могат да бъдат положителни или отрицателни, очаквани или безпрецедентни и могат да преминат бързо или да се повтарят. Тези предизвикателства могат да се превърнат в непреодолими проблеми, особено когато се натрупват. Семейството може да не разполага с фактори, които да защитят неговата безопасност и благополучие, като например подкрепата на обществото или на близките роднини, способността да се справи с трудна ситуация или липсата на информация как да действа по най-добрия начин в трудна ситуация. Децата са най-уязвими към тези ситуации и изпитват симптоми, когато се чувстват несигурни. Бъдете смели и действайте навреме!

Ако имате опасения за безопасността и благосъстоянието на себе си, на детето си или на друг член на семейството, или се нуждаете от информация за услуги, като например тези, насочени към семействата, това приложение ви предоставя възможност да се свържете с тези служби с нисък праг.

Това приложение е разработено в рамките на европейски изследователски проект (ERICA) за насърчаване на ненасилствено бъдеще за децата и семействата. Понастоящем Контролният списък на семейните нужди е в процес на валидиране. Приложението е предназначено само за подпомагане на личното ви размишление и всички данни, събрани от него, няма да бъдат разкривани на други страни. Ако желаете, разпечатайте отговорите си, за да ги използвате по-късно, след като ги попълните в приложението. Данните няма да бъдат съхранени никъде и ще бъдат изгубени, когато излезете от приложението ([вижте тук за Декларацията за поверителност](#)).

Когато започнете да използвате приложението, ще получите информация за различните видове малтретиране на деца. Тя е последвана от 28 твърдения, на които трябва да отговорите с "да" или "не". Твърденията се основават на изследователски знания и обхващат широк спектър от предизвикателства, свързани с безопасността в семейния живот. Трябва да обмислите дали всяко твърдение се отнася за вашата ситуация. Добре е да бъдете доста честни със себе си, когато отговаряте на въпросите, защото в края на раздела с твърденията

ще получите обратна връзка въз основа на вашите отговори, която включва научнообоснована информация за рисковите фактори, защитните фактори и наличието на услуги в подкрепа на вашето размишление. А сега отидете, намерете тихо място и започнете своето пътуване за размисъл.

РАЗДЕЛ 2 ИНФОРМАЦИЯ ЗА НАСИЛИЕ НАД ДЕЦА

Знаете ли	
какво представлява насилието над деца? <i>От гледна точка на семейството насилието над деца включва широк спектър от злоупотреби, negliжиращо или вредно поведение, с което се сблъскват децата (на възраст от 0 до 18 години), включително всички форми на физическо, емоционално или сексуално насилие, negliжиране, които водят до действителна или потенциална вреда за здравето, оцеляването, развитието или достойнството на детето в контекста на отношения на отговорност, доверие или власт. Освен това то може да включва насилствено дисциплиниране или излагане на децата на насилие от страна на интимния партньор или домашно насилие от страна на лицата, полагащи грижи.</i>	ИНФО
какво представлява физическото насилие над деца? <i>Физическото насилие се отнася до физически акт, който причинява вреда на дете и може да остави физически следи или наранявания на детето. Физическото насилие може да доведе до смъртта на детето. Примерите за физическо насилие включват телесно наказание, душене, стискане, задушаване, удряне с предмет или без предмет, причиняване на изгаряне, бутане и ритане, разтърсване на бебе, упояване на детето и действия, свързани с извършване на генитално осакатяване на детето. Физическото насилие включва също така даване на лекарства, които не са предназначени за детето, предизвикване на симптоми на заболяване у детето или даване на невярна медицинска информация за детето, което води до ненужни, натрапчиви медицински интервенции.</i>	ИНФО
какво представлява емоционалното насилие над деца? <i>Емоционалното насилие включва ограничаване на движенията на детето, очерняне, подигравки, заплахи и сплашване, дискриминация, отхвърляне и друго емоционално враждебно отношение, като например принуждаване на детето да стане свидетел на акт на насилие у дома. Емоционалното насилие се определя като основен компонент на всички други форми на насилие над деца.</i>	ИНФО

какво представлява сексуалното насилие над деца? Сексуалното насилие включва осъществен или опит за сексуален контакт, действия от сексуално естество, които не включват контакт, като воайорство или сексуален тормоз на дете, което не е в състояние да откаже или да разбере целта на действията. Сексуалното насилие над деца обикновено е скрито, което обикновено означава, че лицето, което се грижи за детето, не знае за това и няма свидетели, които да съобщят за насилието. Това често означава, че докладването на сексуално насилие зависи от желанието на детето да го разкрие, което много деца не желаят да направят. Обикновено сексуалното насилие се случва у дома, когато лицето, което се грижи за детето, не е в състояние да му осигури адекватни грижи, подкрепа и безопасна домашна среда или не е в състояние да открие или оцени признаците опасност, заплаха или насилие. За детето дългосрочните последици могат да включват недостатъчна родителска чувствителност, по-строга натрапчивост и разпадане на границите. Жертвите на сексуално насилие изпитват емоционално и физическо малтретиране. Знания и умения за сексуалността, здравословни взаимоотношения у дома, осъзнаване на насилието и знания за това как или <u>къде да се потърси помощ</u> защитава децата от сексуално насилие.	ИНФО
какво представлява negliжирането на деца? Неглижирането е поведение на родителя или полагащия грижи, което не осигурява необходимите условия за здравословното развитие на детето, и включва липса на любов и грижа, дом, закрила, посещаване на училище, необходима медицинска помощ или отказ на професионални грижи и лечение, лошо качество на надзора, лоша хигиена или неадекватно или недостатъчно наличие на храна или дрехи. Неглижирането на деца често включва появата на множество рискови фактори. Поради това е по-вероятно negliжирането да е обусловено от множество причини, отколкото от един-единствен рисков фактор. Най-силните прогностични фактори за negliжиране на деца са история на антисоциално поведение или криминални прояви на полагащия грижи за детето, психични или умствени проблеми и ниското образователно равнище, както и преживяно насилие в детството на полагащия грижи. Известно е, че negliжирането е свързано с най-висок риск за бъдещо насилие.	ИНФО
какви са последствията от раздрусването на бебе? Раздрусването на бебето може да доведе до наранявания и увреждания за цял живот. Възможно е бебето да има труден характер или здравословен проблем, например проблеми със стомаха. Лицето, което се грижи за бебето, може да го намира за раздразнително, свръхактивно или по друг начин трудно за справяне. Възможно е полагащият грижи да има нереалистични очаквания за способността на бебето да контролира собственото си поведение или да се чувства безпомощен, когато не може да се справи с предизвикателна ситуация. Рискът от раздрусване се увеличава още повече, ако в семейството има злоупотреба с вещества или домашно насилие. Факт е, че последиците от раздрусването на бебето често са много сериозни и необратими. Раздрусването винаги е физическо насилие. Поради това е изключително важно да се потърси помощ превантивно. <u>Предоставя се контакт.</u>	ИНФО

РАЗДЕЛ 3 ТВЪРДЕНИЯ ОТНОСНО РОДИТЕЛЯ, ЛИЦЕТО, КОЕТО ПОЛАГА ГРИЖИ ЗА ДЕТЕТО, ИЛИ ПЪЛНОЛЕТНОТО ЛИЦЕ

Помислете за Вашата ситуация

№	Изявление/твърдение	ДА	НЕ
1.	Преживял/а съм насилие като дете	ДА	НЕ
2.	Преживял съм травмиращи събития като дете и не съм ги преодолял.	ДА	НЕ
3.	Понякога имам нереалистични очаквания за това какво трябва да бъде поведението на детето.	ДА	НЕ
4.	Невинаги съм в състояние да контролирам непокорното поведение на детето си	ДА	НЕ
5.	Моята възраст е ≤18 години	ДА	НЕ
6.	Нямам образование или имам ниско ниво на образование	ДА	НЕ
7.	Животът ми в момента е напрегнат	ДА	НЕ
8.	Употребявам вещества като тютюн, наркотици и/или алкохол	ДА	НЕ
9.	Не знам каква е безопасната граница за употреба на алкохол в семейство с деца	ДА	НЕ
10.	Имам история на противообществени прояви или криминални престъпления	ДА	НЕ
11.	Имам проблеми с психичното здраве, например депресия или чувство за безполезност.	ДА	НЕ
12.	Налага се да ползвам много здравни услуги с детето си, защото то често боледува или не се чувства добре.	ДА	НЕ
13.	Изпитвам затруднения да се грижа за основните нужди на детето си, например за зъбна хигиена, основна хигиена, облекло или здравословна храна.	ДА	НЕ
14.	Изпитвам затруднения да се грижа за основните нужди на детето си, например да му предоставям социална и емоционална подкрепа.	ДА	НЕ
15.	Изпитвам затруднения да се грижа за основните нужди на детето си, например за времето за обучение и сън.	ДА	НЕ

РАЗДЕЛ 4 ТВЪРДЕНИЯ ОТНОСНО СЕМЕЙНИЯ ЖИВОТ И ПОЛОЖЕНИЕ

Помислете за ситуацията във Вашето семейство

16.	Аз съм самотен или разведен родител	ДА	НЕ
17.	Имам три или повече деца	ДА	НЕ
18.	В семейството ми има постоянни финансови притеснения или безработица	ДА	НЕ
19.	Детето/децата ми са на три години или по-малко	ДА	НЕ

20.	Чувствам се и нямам достатъчно подкрепа от общността, роднините, приятелите или съпруга/съпругата си.	ДА	НЕ
21.	Преживях насилие от страна на интимен партньор възраст	ДА	НЕ
22.	Детето ми е преживяло насилие от страна на интимния си партньор или друга форма на семейно насилие у дома	ДА	НЕ

РАЗДЕЛ 5 ТВЪРДЕНИЯ ОТНОСНО ДЕТЕТО

Помислете за ситуацията на Вашето дете

23.	Детето ми имаше усложнения, свързани с бременността или раждането	ДА	НЕ
24.	Детето ми плаче много	ДА	НЕ
25.	Детето ми е диагностицирано с болест на развитието или физическо заболяване, или има проблеми, свързани с емоции или социални ситуации.	ДА	НЕ
26.	Детето ми често не се подчинява, държи се лошо, трудно е или е раздразнително.	ДА	НЕ
27.	Детето ми има проблеми в училище или в детската градина	ДА	НЕ
28.	Трябва да успокоявам детето си, като му давам наркотици, успокоителни или други вещества.	ДА	НЕ

РАЗДЕЛ 6 ОБРАТНА ВРЪЗКА СЛЕД ПОПЪЛВАНЕТО НА ВЪПРОСНИКА

НАКРАТКО: Ситуацията в семейството се счита за **положителна**, ако лицето, което се грижи за детето, отговори с НЕ на всички посочени твърдения. Ако не са открити рискови фактори, положението на семейството се счита за положително и на респондента ще бъде предоставена следната обратна информация.

Поздравления! В момента семейният ви живот изглежда безопасен и здравословен за вас, децата ви и другите членове на семейството. Моля, не се колебайте да използвате заявлението отново, ако ситуацията в семейството ви стане трудна или имате нужда от изследователски знания и информация за наличните услуги за подкрепа. Изключително важно е да предприемете действия навреме. Всички семейства имат право да получат подкрепа за безопасно ежедневие. Можете да разкажете за резултата си при посещение в здравните и социалните служби за деца и семейства. По този начин специалистите ще знаят за положението на вашето семейство и то винаги може да бъде обсъждано открито в съвместни дискусии. Това дава възможност да се вземат мерки за подкрепа, която да отговаря на вашите нужди, възможно най-гъвкаво и бързо, преди да се появят притеснения, които да навредят на безопасността и здравето на вашия живот, на живота на вашите деца и на другите членове на семейството. Можете да намерите полезна информация на националните уебсайтове на неправителствени организации.

Пояснения за твърденията от контролния списък. Тези пояснения се обсъждат с родителя и имат цел да насочат неговото внимание как тези твърдения се отнасят към темата за насилие над деца.

1. Преживял/а съм насилие като дете:

Насилието детството може да има опустошителни ефекти и последици за здравето, например травма на главата, нарушения в растежа, затлъстяване, намалено когнитивно функциониране, нарушено езиково развитие, неврологични дисфункции, по-слаби социални умения, повишен риск от проблеми, проблеми с регулирането на емоциите, минимизиране на емоциите, дистанциране от другите, по-високи нива на антисоциално, рисково или проблемно поведение, физическа агресия и престъпност. Малтретирането и negliжирането в детството е предиктор за по-късни проблемни взаимоотношения с възрастните, които могат да включват насилие от страна на интимния партньор. Лицата, полагащи грижи, могат да изпитат по-голяма социална изолация и да им липсват здрави и подкрепящи взаимоотношения с възрастни в трудни моменти. Злоупотребата в детството може да се прояви и като негативно родителско поведение, като недостатъчна родителска чувствителност, груба натрапчивост и разчупване на границите, телесни наказания, свръхкритичност, вербална или физическа враждебност, пренебрегване, свръхконтрол, отхвърляне, ругатни и заплахи. Родителите, които са били обект на малтретиране в детството си, е по-вероятно от останалите да имат деца, които също стават жертва на малтретиране.

Известно е също така, че не всички лица, полагащи грижи, предават насилието, което са преживели, и не всички лица, полагащи грижи, са преживели насилие в детството си. Повечето лица, полагащи грижи, са в състояние да осигурят на децата си грижовна среда. Позитивното полагане на грижи включва съпричастност, ангажираност, ненасилствени форми на дисциплина, положителен афект, отзивчивост, поставяне на основи, чувствителност, подкрепящо присъствие и емоционална топлина. Наличието на безопасни, стабилни, грижовни взаимоотношения, емоционална близост, удовлетвореност от взаимоотношенията, подкрепа и топлина в отношенията с лицата, полагащи грижи, братята и сестрите и интимните партньори предпазва децата от малтретиране. Ако имате някакви притеснения, моля, обърнете се за съвет или подкрепа към местен специалист, например медицинска сестра от общественото здравеопазване, социален работник или специалист от доброволческа организация. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

2. Преживял/а съм травматични ситуации като дете и не съм ги преодолял/а.

Травматичните събития в детството, като природни бедствия, война, политическо насилие и геноцид, увеличават честотата на малтретиране на деца в семействата. Тежестта на травмата е свързана с малтретирането на деца от страна на родителите. Лицата, полагащи грижи за деца с преживяна тежка травма, са изложени на повишен риск да извършат особено физически и емоционални актове на насилие спрямо децата си поради проблеми с психичното здраве, като например посттравматично стресово

разстройство (ПТСР). Последниците от родителската травма намаляват качеството на връзката родител - дете и увеличават риска от насилие в семейството. Защитните фактори включват информираност за насилието и познания за това как да се потърси помощ и да се изгради лична устойчивост за възстановяване след преживяно малтретиране или травма, включително умения за справяне и самооценка, както и ранен достъп до интервенции при травматични събития и услуги за психично здраве. Ако имате някакви притеснения, потърсете съвет или подкрепа от местен професионалист, социален работник или др. Ключът е да се действа навреме, преди притесненията да се превърнат в скръб или сериозни грижи. Имате нужда от спешна помощ? Свържете се с (предоставя се контакт).

3. Понякога имам неточни очаквания за това какво трябва да бъде поведението на детето.

Понякога хората, полагащи грижи, нямат достатъчно познания за развитието на детето. Родителят може да се обърне към детето за увереност и подкрепа и по този начин да натовари детето с отговорността да защитава и насърчава своите родители, братя и сестри и цялата семейна система. Това води до прекомерно натоварване на децата, които не могат да изпълняват роля, надхвърляща техните възможности за развитие. Родителите, които са преживели такава тежест в собственото си детство, могат да проявят по-слаба майчина топлина и условна отзивчивост към собствените си деца. Майчината топлина означава положителен афект и положителен тон на гласа, физическа привързаност, оказвана на детето, както и награждаване и насърчаване на детето. Условната отзивчивост означава чувствителност към афективните сигнали на детето, приемане и точен отговор на нуждите и интересите на детето. Познаването на развитието на детето води до по-голяма удовлетвореност, инвестиране в родителството, възприемане на компетентността и по-малко стрес, свързан с родителството. Ако смятате, че имате слаби познания за развитието на детето си, моля, свържете се с медицинската сестра от общественото здравеопазване или със специалист от доброволческа агенция.

4. Невинаги съм в състояние да контролирам непокорното поведение на детето си

Малтретирането в детството, преживяно от лицето, което се грижи за детето, понякога предизвиква агресивни реакции и предразсъдъци в междуличностните отношения. Децата, които са свидетели на насилие от страна на интимния партньор, преживяват сурово възпитание или телесни наказания, имат повече поведенчески проблеми. Изключително важно е лицето, полагащо грижи, да разпознае това и да потърси подкрепа за интервенции, които целят подобряване на уменията за взаимоотношения. Значимите защитни фактори включват безопасни, стабилни, подкрепящи и грижовни взаимоотношения в семейството и други междуличностни, психическа подкрепа, сигурна привързаност към детето, родителска топлина, удовлетвореност от собственото родителство, подкрепа от социалната мрежа, хобита, участие в общността и положителни междуличностни отношения, поддържане и увеличаване на подкрепящите мрежи в живота на родителите. Ако имате някакви притеснения, големи или малки, моля, потърсете съвет или подкрепа от местен специалист, например личен лекар, социален работник или др.

5. Моята възраст е ≤18 години

Един млад родител може да се справя добре с детето си. Предишният житейски опит, свързан с грижата и възпитанието, често е резултат от безопасен и здравословен семеен живот в детството. От друга страна, при много младите родители има повишен риск от малтретиране или пренебрегване на децата им. Младата възраст на родителя, нестабилните отношения с партньора му, проблемите с психичното здраве или проблемите с адаптацията могат да повлияят на поведението на родителя към собственото му дете. За много млади родители собственото им емоционално, социално и когнитивно развитие все още е в процес на развитие и в резултат на това понякога може да им е трудно да бъдат зрели, спокойни и прощфтяващи възпитатели. Уменията за справяне са ресурси и включват способността да се контролират настроението и емоциите, мислите, действията, желанията, социалните взаимоотношения и условията на живот. Такива умения се използват при решаване на ежедневните предизвикателства или при искане на помощ, ако собствените ресурси не са достатъчни. Младите родители също са уязвими към емоционални, социални и финансови трудности. Установено е, че особено животът в бедност и това, че са самотни или разведени, са рискови фактори за пренебрегване на децата.

Родителската емпатия има защитен ефект върху страхуващите се бебета, тъй като намалява чувствителността към емоционални стимули, което помага на бебето да се справи по-добре с дадена ситуация. По-високата способност на родителя да съпреживява насърчава социалното развитие на детето, самоуправлението в живота и увереността в личните способности. Освен това способността на родителя да съпреживява е свързана със способността да възприема сигналите, давани от детето. Способността за емпатия на младите родители не се различава от тази на останалите родители. Евентуалната липса на умения за емпатия се дължи на нормалното човешко развитие. Възможно е младият родител да е изложен на риск от ниско ниво на емпатия поради незрялост на развитието, което може да затрудни родителя да отговори на нуждите на детето. Поради това е много важно младите родители да получат подкрепа както за собственото си израстване, така и за безопасното и здравословно развитие на детето си. Моля, потърсете помощ от членове на семейството, близки сътрудници или специалисти по социални и здравни грижи във вашата община. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

6. Нямам образование или имам ниско ниво на образование

Надяваме се, че благодарение на образованието си ще имате възможност да работите в област, която ви харесва. Възможно е също така вашият образователен път да е все още в началото или в процес на развитие. Наред с другите рискови фактори, липсата на образование или ниското ниво на образование може да предскаже пренебрегване на децата в семейството. Известно е, че образованието е един от най-важните аспекти, които осигуряват стабилен, сигурен и удовлетворяващ професионален и семеен живот. Може да е трудно да продължите образованието си, когато имате дете. Моля, не се колебайте да поискате помощ от семейството си, от

местни доброволци или да се свържете със специалисти от местните центрове за образование и заетост за подкрепа при планирането. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

7. Животът ми в момента е напрегнат

Известно е, че стресовата и изтощителна житейска ситуация е сериозен рисков фактор за малтретиране на деца или дори за убийство на собственото дете от родител. Известно е, че собственият опит на родителите в избягващи или дистанцирани отношения с партньора им увеличава родителския стрес, риска от насилие от страна на интимния партньор и малтретиране на деца в семейството. Когато сте изтощени и смятате, че стресът, на който сте подложени всеки ден, е твърде голям, за да го понесете, и не сте в състояние да го преодолеете, потърсете подкрепа, обсъдете го с партньора си, с близките си роднини или се обърнете към местния здравен специалист, медицинска сестра по общественото здраве, социален работник, център за семейно консултиране, за да се оценят евентуалните нужди от подкрепа за вас и вашето семейство. Ключът е да се действа навреме, преди притесненията да се превърнат в скръб или сериозни притеснения. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

8. Употребявам вещества като тютюн, наркотици и/или алкохол

Злоупотребата с вещества, включително наркотици, тютюн или алкохол, е често срещан рисков фактор за малтретиране на деца, насилие от страна на интимния партньор и семейни убийства, предавани от поколение на поколение. Известно е, че злоупотребата с психоактивни вещества, заедно с ниската социална подкрепа и младата възраст на детето, са значителен рисков фактор за повтарящо се малтретиране на деца. Децата на родители, които употребяват наркотици, е по-вероятно да развият различни емоционални, поведенчески, физически, когнитивни, академични и социални проблеми в краткосрочен и дългосрочен план. Освен че прави личния живот на родителите хаотичен, употребата на наркотици е свързана с намаляване на степенята, в която родителите контролират децата си. Това може да подкопае способността на родителите да осигурят безопасна и грижовна домашна среда, както и да увеличи нестабилността в заетостта, структурата на семейството, жилището, грижите за децата и финансите на домакинството и да има отрицателен, дългосрочен ефект върху благосъстоянието на децата.

Известно е, че пренаталната експозиция на наркотици причинява усложнения по време на бременността и вродени дефекти, физически увреждания и дисфункции на централната нервна система на плода и бебето. Установени са и по-късни увреждания в когнитивното и поведенческото развитие на децата. Възможно е грижещите се за деца, злоупотребяващи с наркотици, да са по-малко отзивчиви към нуждите на бебето и да изпитват по-малко награди и повишен стрес при взаимодействието с него. Повтарящата се и продължителна злоупотреба с вещества от страна на обгрижващия* по време на и след бременността увеличава риска детето да развие несигурен стил на привързаност. Пасивното излагане на тютюнопушене също е свързано със здравословни проблеми при децата и юношите и е известно, че

увеличава риска от започване на употреба на тютюн и зависимост от самите деца. По време на бременност веществата, съдържащи се в тютюна, навлизат в кръвообращението на плода чрез плацентата. Тютюнопушенето влияе, наред с другото, върху развитието на мозъка на плода и увеличава риска от спонтанен аборт и преждевременно раждане. Децата на майки, които пушат, са средно по-малки при раждането си. Пасивното тютюнопушене също уврежда развитието на плода. Пушенето по време на бременността увеличава риска от заболявания след раждането.

9. Не знам каква е безопасната граница за употреба на алкохол в семейство с деца

Когато полагащият грижи злоупотребява с алкохол, децата може да страдат от намален надзор, вербално и емоционално насилие, повишен риск от нараняване и други форми на малтретиране на деца. вербално и емоционално насилие, повишен риск от нараняване и други форми на малтретиране на деца. Подобни преживявания в ранна възраст могат да окажат решаващо въздействие върху психологическото и физическото благополучие на човека и също така са рисков фактор за злоупотреба с алкохол от страна на самото дете на по-късен етап от живота му. В контекста на тежък или вреден пияч в домакинството децата са изложени на физическо нараняване и домашно насилие. Това води до почти четирикратен риск от нараняване или излагане на домашно насилие за децата. Като цяло децата на родители, които злоупотребяват с алкохол, е по-вероятно да развият различни емоционални, поведенчески, физически, когнитивни, академични и социални проблеми в краткосрочен и дългосрочен план.

Въпросът: Употребявате ли тежък или вреден алкохол? се отнася за всички нас. Трябва да се замислим за връзката си с алкохола и за вредните му последици както в личния, така и в семейния ни живот. Постоянно се установява, че присъствието на човек, който се занимава с тежка или вредна употреба на алкохол вкъщи, е свързано с алкохолни наранявания при децата и с излагането на децата на насилие. Не съществува безопасна граница за употребата на алкохол, тъй като границите на риска при употребата на алкохол са ориентировъчни. Индивидуалните фактори допринасят за появата на нежелани реакции и не е възможно да се определи граница за напълно безопасна употреба. Въпреки това, при ниското ниво на риск, неблагоприятните последици вероятно ще бъдат незначителни. Злоупотребата с алкохол се отнася до навик за пиене, който причинява известна вреда или е свързан със значителен риск от вреда. Важно е да потърсите помощ рано и без срам. Най-важната първа стъпка е да признаете съществуването на проблемите и да потърсите помощ. Всички ние искаме най-доброто за себе си и за нашите партньори и деца! Имате ли нужда от спешна и анонимна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

10. Имам история на противообществени прояви или криминални престъпления

Безопасното и здравословно израстване е човешко право за всеки член на семейството. Само по себе си наличието на криминално досие не означава, че не умеете да се грижите за детето си. Съдебно досие, което включва

престъпления, свързани със злоупотреба с наркотици и насилие, увеличава риска от домашно насилие и убийства на членове на семейството. Антисоциалното и криминално минало на родителя може да включва физически сблъсъци между родителите под въздействието на алкохол, използване на оръжие от родителите и проблеми на родителя с властите. Малтретирането на деца може да включва пренебрегване на ежедневните нужди на детето, като например грижи и внимание, или наблюдаване или преживяване на насилие между родители или други членове на семейството. Злоупотребата с деца може да включва и физическо, психическо или сексуално насилие над дете. Поговорете с партньора си или с близките си роднини, ако сте изправени пред предизвикателства, които не можете да решите сами. Моля, свържете се със социален работник, за да можете заедно да оцените възможните нужди от подкрепа, които може да имате вие и вашето семейство. Важно е да получите помощ рано и без срам. Най-важната първа стъпка е да признаете съществуването на проблеми и да потърсите помощ. Всички ние искаме най-доброто за себе си и за нашите партньори и деца! Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

11. Имам проблеми с психичното здраве, например депресия или чувство за безполезност.

Посочили сте, че имате проблеми с психичното здраве. Тежките проблеми с психичното здраве при лицата, полагащи грижи, са сред най-честите рискове за малтретиране и пренебрегване на деца. Те включват психични разстройства, които лицата, полагащи грижи, могат да имат, като посттравматично стресово разстройство (ПТСР), тревожност, депресия, дисоциативно разстройство, следродилна депресия при майката, анамнеза за психични разстройства, като депресия, разстройства на настроението или шизофрения, и лошо перинатално психично здраве.

Установено е, че следродилната депресия влошава способността на майката да съпреживява, увеличава чувството на неудовлетвореност и мислите за нараняване на детето. За разлика от това майчината емпатия има защитен ефект върху страхуващите се бебета, като намалява чувствителността към емоционални стимули, което помага на бебето да се справи по-добре със ситуацията. По-високата способност на майката да съчувства насърчава социалната подкрепа на детето, самоуправлението в живота и увереността в личните способности. Освен това способността на майката да съпреживява е свързана със способността да тълкува сигналите, дадени от детето. Установено е, че депресираните майки, които имат анамнеза за малтретиране в детството, особено емоционално насилие, емоционално или физическо пренебрегване, имат по-малки социални мрежи и някои недостатъци в родителските грижи, като например понижено възпитание и стимулиране.

В семейството може да има и други рискови фактори, свързани с психичните проблеми на родителите, като например отсъствие на партньор в семейния живот, емоционално насилие, принуда или насилие от страна на интимния партньор, които увеличават риска от малтретиране на деца. Проблемите с психичното здраве на родителите цялото семейство. Ако се чувствате изтощени и смятате, че ежедневното напрежение, на което сте подложени, е прекалено голямо и невъзможно за преодоляване, потърсете подкрепа,

обсъдете го с партньора си, с близки роднини или се обърнете към личния лекар, социален работник, клиника за семейно консултиране, който може да оцени евентуалните нужди от подкрепа за вас и вашето семейство. Важно е да потърсите помощ рано и без срам. Най-важната първа стъпка е да признаете съществуването на проблеми и да потърсите помощ. Всички ние искаме най-доброто за себе си и за нашите партньори и деца! Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

12. Налага се да ползвам много здравни услуги с детето си, защото то често боледува или не се чувства добре.

Ако детето ви често боледува, обикновено има причина за това. Понякога болестта може да е загадъчна в началото, но обикновено причината се открива и детето ви ще получи най-доброто възможно лечение. Важно е и двамата родители да участват в грижите за детето и да прекарват време с него. Това гарантира, че и двамата родители ще имат ясна представа за благосъстоянието на детето. Понякога един родител започва да гледа на детето си само през неговото заболяване, дори когато детето всъщност е здраво. Това може да бъде много вредно за безопасното и здравословно израстване на детето. Дори когато детето е диагностицирано с дългосрочно заболяване, важно е да се съсредоточите върху благополучието, ресурсите и уникалността на детето. Семейният живот е много труден, когато детето често боледува. Това е най-тежко за детето, тъй като заболяването възпрепятства нормалния физически, емоционален и социален растеж и развитие. Болестта причинява постоянно страдание. Честите посещения в клиника или болница прекъсват и посещаването на училище, а хроничните отсъствия могат да подкопаят отношенията с връстниците на детето. Те могат да увеличат отпадането от училище и да доведат до лоши психосоциални последици в зряла възраст. То оказва влияние и върху родителите, тъй като болестта на детето прекъсва нормалния социален живот, семейния живот и професионалния живот. Ако ситуацията с детето ви стане трудна и не можете да я разрешите с партньора си или с близките си роднини, моля, свържете се с местния здравен специалист или с определената за вас медицинска сестра, с която можете да оцените собствените си и на семейството си потенциални нужди от подкрепа. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

13. Изпитвам затруднения да се грижа за основните нужди на детето си, например за зъбна хигиена, основна хигиена, облекло или здравословна храна.

Изглежда, че имате проблеми с грижата за ежедневните физически нужди на детето си. Причините за това могат да бъдат много, включително липса на пари, транспортни проблеми в семейството, трудности при намирането на услуги, недостатъчно разбиране на необходимостта от подкрепа, неадекватни услуги, вашите собствени физически или психически здравословни или социални проблеми, липса на образование или знания за задоволяване на основните нужди на детето, трудности при намирането на общо време с детето или непосилно натоварване.

Дейността на родителите оказва важно и съществено влияние върху

здравето и развитието на малките деца, например върху оралното им здраве. Кариесът на зъбите е най-очевидният признак за липса на грижа за оралното здраве на детето. Занемаряването на зъбите води до появата на кариеси, зъбна плака, инфекции в устната кухина, кървене в устната лигавица, кариес, болка, подуване, затруднено отхлупване и избягване на усмивката. Освен това то може да причини нарушения на съня, нарушения на физическия растеж и проблеми с представянето в училище и социалното функциониране. Кариесът на млечните зъби може да причини и нарушения в развитието на зъбния емайл при постоянните зъби. Освен това някои малки деца може да се нуждаят от обща анестезия за отстраняване на болезнени и кариозни зъби. Детето може също така да играе по-малко, да изпитва затруднения в храненето или съня и да избягва посещаването на училище или да изпитва умора в училище. Детето може да се бори и с нарушен външен вид на зъбите, забавяне на растежа, особено при малките деца, и влошено качество на живот. Грижата за оралното здраве на детето ви с редовно миене на зъбите намалява риска от кариес. Малките деца са зависими от своите възпитатели по отношение на поддържането на оралното им здраве. Това включва грижа за устната хигиена, прилагане на насърчаваща здравето диета и редовно и при необходимост търсене на лечение. Адекватната и питателна храна осигурява здрав растеж на детето и предотвратява забавянето на растежа и евентуалното затлъстяване. Подходящата хигиена и облекло осигуряват доброто общо здраве на детето. Своевременното отвеждане на детето до наличните здравни услуги осигурява благоприятно развитие и здраве на детето и родителска подкрепа. Не се колебайте да се свържете с най-близкия здравен специалист или със социалните служби, когато имате нужда от ранна подкрепа. Оценката на семейните нужди помага за определяне на навременна и подходяща помощ. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

14. Изпитвам затруднения да се погрижа за основните нужди на детето си, да му осигуря социална и емоционална подкрепа.

Изглежда, че имате проблеми с ежедневните емоционални и социални нужди на детето си. Всяко дете има нужда да бъде обичано и обгрижвано такова, каквото е, да общува и да се свързва с родителите и близките членове на семейството. Всяко дете също така трябва да може да се развие като независима личност, която обича и цени себе си и е в състояние да общува ефективно и смислено с други хора. Особено езиковото развитие на физически малтретирани и/или пренебрегвани е установено, че децата, които не са преживели насилие и/или negliжиране, са по-закъснели, отколкото децата, които не са преживели насилие и/или negliжиране. Известно е също така, че собственият опит на родителите в ненадеждни взаимоотношения може да доведе до нежелана работна емоционална регулация и възпитание, което включва по-малко чувствителна и отзивчива грижа за детето. Възможно е да има и много други причини, като например собствени проблеми с физическото или психическото здраве или социални проблеми, липса на образование и познания за това как да се задоволяват основните нужди на детето, липса на пари, трудности при намирането и достъпа до услуги, недостатъчно разбиране на необходимостта от подкрепа, неадекватни услуги, трудности при намирането на споделяно време с детето или непосилно натоварване. Вашата емпатия, ангажираност, ненасилствено поставяне на граници, положително влияние, полезност, чувствителност, конструктивност,

разбиране, системност, подкрепящо присъствие, както и топлина, любов и надеждност са много важни здравословното емоционално и социално развитие на детето ви. Ако имате някакви притеснения, моля потърсете съвет или подкрепа от специалист, например патронажна сестра, социален работник и др. Получете съвети за позитивно родителство. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

15. Изпитвам затруднения да се грижа за основните нужди на детето си, например за времето за обучение и сън.

Изглежда, че изпитвате известни затруднения да се погрижите за нуждата на детето си от образование или надзор. Това наистина може да бъде много трудно! Причините за това могат да бъдат много, включително вашите собствени физически, психически или социални проблеми, липса на образование и познания за това как да задоволявате основните нужди на детето, липса на пари, трудности при намирането и достъпа до услуги, недостатъчно разбиране на необходимостта от подкрепа, неадекватни услуги, трудности при намирането на общо време с детето или непосилно натоварване. Остава фактът, че посещаването на училище и адекватното качество на надзора и границите на възпитанието са основните нужди на детето. Отсъствието от училище без основателна причина влошава възможностите на детето за учене. Непознаването на безопасните граници създава несигурност, прекомерни реакции и ще накара детето да търси граници. За обучението на детето и развитието на чувството му за безопасност е много важно да прилагате позитивни родителски практики, като емпатия, ангажираност, ненасилствено поставяне на граници, позитивно влияние, услужливост, чувствителност, конструктивност, разбиране, системност, подкрепящо присъствие и топлина, любов и надеждност. Ако имате някакви притеснения, моля потърсете съвет или подкрепа от специалист, например патронажна сестра, социален работник и др. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

16. Аз съм самотен или разведен родител

Като родител на семейство с един родител може да изпитате облекчение, след като сте се отървали от вредна връзка. От друга страна, промяната, пред която сте изправени, може да бъде мъчително преживяване, ако вие или вашият партньор сте решили да напуснете общия дом. Разводът винаги е шок за всички членове на семейството, но особено за децата: те обичат безусловно и двамата си родители и не разбират защо семейството трябва да се разпадне. Известно е, че съществува по-висок риск от насилие над деца в семейства, в които бащата не живее със семейството или има по-малко контакти с децата. Дезорганизацията, разпадането или насилието в семейството са рискови фактори за насилие над деца, а е известно, че самотното родителство увеличава риска от насилие над дете, особено ако детето живее само с един биологичен родител. В ситуация на развод е важно децата да могат да поддържат здравословни отношения и с двамата си родители, когато това е възможно. За децата е много вредно слушат и гледат как родителите им се карат, тормозят се взаимно или изпитват умишлена изолация единия родител. Ето защо е от съществено значение възрастните да получат подкрепа и информация за родителството след развод. Най-важното е да се поддържа безопасна атмосфера в семейството, както и открити и топли отношения. За разведените семейства има много услуги и

информация за това как да се справят с това стресиращо и болезнено житейско събитие. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

17. Имам три или повече деца

Когато имаш много деца, за които да се грижиш, можеш да усетиш най-дълбоката същност на живота и всички негови цветове: кикот, смях, суета и шум. Родителите носят голяма отговорност да осигурят безопасното и здравословно израстване на всички свои деца. Наличието на много деца в едно семейство може да затрудни родителя да споделя физическите, умствените и социалните ресурси еднакво с всички деца. Известно е, че големият размер на семейството е рисков фактор за малтретиране на деца, също и в семействата на бежанците. Ако смятате, че сте много зает/а и нямате достатъчно време за всяко от децата си, обсъдете и измислете творчески идеи с партньора си за това как можете да се справите по-добре заедно или поискайте подкрепа от близки роднини, специалисти по семейни грижи. Пътят към изтощението е кратък, затова действайте отрано, за предпочитане изпреварващо. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

18. В семейството ми има постоянни финансови притеснения или безработица

Бедността, ниският социално-икономически статус и ниската заетост са известни рискови фактори за ИПВ и малтретиране на деца. В допълнение към лошото социално-икономическо положение на семейството, семействата на бежанците могат да се борят и с чувството за неравнопоставеност, проблеми в културната адаптация на семейството, конфликти във взаимоотношенията, причинени от културната адаптация, като патриархални вярвания, ценности и норми, приемане на насилието и наказанието в собствената култура, както и промяна в динамиката на властта между жените и мъжете. Ако смятате, че ежедневието ви е твърде тежко за понасяне и не сте в състояние да го преодолеете, потърсете подкрепа, обсъдете го с партньора си, с близки роднини, друг подходящ. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

19. Детето/децата ми са на три години или по-малко

Вие се грижите за много малко дете или ги отглеждате. Може би сте наясно, че всеки човек има индивидуален темперамент, който по-късно се превръща в личност на този човек. Темпераментът е съвкупност от способности, тенденции и стилове на реагиране, например активност, мудност, общителност, склонност към натрупване на обиди и раздразнителност. Бебетата могат да изразяват темперамента си чрез раздразнителност, но не могат да контролират реакциите си. Това прави бебетата и малките деца изключително уязвими и беззащитни. Умореният или изтощен родител може да се разочарова и да изпитва неадекватност, ако бебето е много раздразнително и взискателно. Възможно е фрустрираният родител да е склонен да навреди на детето в опит да овладее раздразнението на бебето. Бебето или много малкото дете може да получи постоянни, наранявания за цял живот или дори смърт в резултат на насилие. Важно е да получите

информация за темпераментите и техните различия, както и за безопасното боравене с бебето. Известно е, че заедно с употребата на психоактивни вещества от родителите, ниската социална подкрепа и младата възраст на детето представляват значителен риск от повторно малтретиране на деца. Поради това е важно да проведете съвместна дискусия между членовете на семейството, за да разберете как бихте могли да си помогнете взаимно. Ако имате някакви притеснения, потърсете съвет или подкрепа от местен професионалист. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

20. Чувствам че нямам достатъчно подкрепа от общността, роднините, приятелите или съпруга/съпругата си.

Изглежда, че сте сами в грижата за семейството си. Управлението на цялата суматоха без адекватна подкрепа от страна на съпруга/съпругата, други роднини или общността може бързо да ви претовари. Изтощеният родител е риск за здравословното и безопасно развитие на детето, както и отсъстващият родител или родителят, който има по-малко ежедневни контакти с детето или съпруга си. Известно е, че заедно с употребата на наркотични вещества от родителите, ниската социална подкрепа и младата възраст на детето пораждат значителен риск от повторно малтретиране на деца. Поради това е важно да проведете съвместна дискусия между членовете на семейството, за да разберете как бихте могли да си помогнете взаимно. Професионалистите от общността в областта на социалните и здравните грижи също ще ви помогнат. Някои хора страдат от съ-зависимост – състояние, при което се чувстват самотни и безпомощни, когато са сами. Те възприемат себе си като слаби, некомпетентни и неефективни, а другите – като силни, способни и уверени. Прекалено съ-зависимите хора често са покорни, отстъпчиви и желаещи да угодят, но също така ревниви, притежателни, несигурни и със слаб контрол на импулсите. Освен това те не са развили адекватни умения за справяне и грижа, което ги излага на по-висок риск да малтретират децата си. Ако имате някакви притеснения, потърсете съвет или подкрепа от местен професионалист. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

21. Преживях насилие от страна на интимен партньор въкъщи

Съжителството с партньор, който злоупотребява с деца, увеличава риска от насилие от страна на интимния партньор или от цикли на насилие над деца в семейството, които се предават от поколение на поколение. Семейната история на травматични събития в семействата на бежанците също увеличава риска от насилие в семейството, включително насилие от интимния партньор и насилие над деца. Културните рискови фактори включват езикова бариера, усещане за неравнопоставеност, проблеми с културната адаптация на семейството, конфликти във взаимоотношенията, причинени от културната адаптация, патриархални вярвания, ценности и норми, приемане на насилието и наказанието в културата на произход и промяна в динамиката на властта между жените и мъжете. Това е много труден за разрешаване въпрос, тъй като интимните партньорски отношения обикновено включват и много любов и хората често трудно намират изход от

болезнената житейска ситуация.

Здравата интимна връзка включва любов, откритост, доверие и уважение към свободата. Всичко това може да се придобие чрез човешкото израстване, което изисква ангажираност към учене и постепенна работа. Сигурният дом е човешко право на всеки. За родителя, който преживява насилие от страна на интимния си партньор, може да се появят негативни родителски практики като физическа агресия (удряне, ритане или пляскане), психологическа агресия (намаляване на общуването и връзката, липса на внимание, наричане с имена, заплахи, че ще нарани, изостави или уплаши детето), пренебрегване (отнемане на храна или други форми на физическо пренебрегване, липса на надзор) и авторитарни родителски стилове (строго, изискващо, твърдо, контролиращо, потискащо, натрапчиво поведение).

Съществуват и доказателства, че някои родители, засегнати от ИГН, се отнасят към децата си топло и грижовно. Положителните родителски практики предпазват детето от малтретиране. Те включват взаимодействие с детето (на детето се позволява да говори за чувствата си, отзивчивост, на детето се позволява да говори свободно), ефективни родителски умения (умения за решаване на проблеми, демократичност, последователност, извикване, защита), изразяване на положителни емоции (топъл, щастлив тон, чувствителност) и ангажираност (насърчаване, игра с детето, награждаване на детето, насоченост към детето, участие).

Ако се чувствате несигурни у дома си, е много важно бързо да помислите как вие, партньорът ви и децата ви да живеете безопасно в дома си. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

Ако вие сте лицето, което упражнява насилие, може да ви се струва непоносимо да контролирате гнева си в такива ситуации. Никой не е насилник по природа. Насилието се развива в среда, в която има насилие. Възможно е да сте били наранени в собственото си детство. Ако имате някакви притеснения, моля, потърсете съвет или подкрепа от местен професионалист. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

22. Детето ми е било свидетел на насилие от страна на интимния ми партньор или друга форма на домашно насилие

Сигурният дом е човешко право на всеки. Съществуват убедителни доказателства, че излагането на деца на насилие от страна на интимния партньор може да има много вредни последици, като поведенчески проблеми, проблеми с физическото здраве, депресия и симптоми на травма. Децата научават и формират очаквания за това какво е подходящо и приемливо поведение в дома, като наблюдават как лицата, които се грижат за тях, взаимодействат в интимните си отношения.

Лицата, които се грижат за децата, служат като модел за това как някой може да намери социални и морални оправдания за използването на насилие. Например, ако родителите се справят с конфликти или стрес, като реагират с агресия или насилие, детето ще има повишен риск да се държи по същия начин. Детето може да повярва, че насилието е приемлив и ефективен начин

за решаване на проблеми. Дете, което смята, че родителските конфликти представляват заплаха за него или за родителите му, е по-вероятно да се чувства стресирано. Децата могат да си приписват вина за конфликтите на родителите си и да изпитват срам и угризения. В среда с насилие от интимния партньор може да се задоволяват по-малко от нуждите на децата и да липсва достъпна и отзивчива грижа за детето. В резултат на родителската недостъпност децата могат да формират несигурен или дезорганизиран стил на привързаност към родителите си. Детето може да изпитва несигурност или съмнения относно стабилността на семейната си система или безопасността на единия или двамата родители, или да се намесва в ситуации на насилие в опит да спре родителите да се карат.

Насилието от страна на интимния партньор рядко се случва само веднъж; често това е повтарящ се или хроничен проблем въкъси, а последиците от него могат да продължат и в зряла възраст. Защитните фактори включват ранна подкрепа за семействата от системата за социално подпомагане, неформални и интерактивни мрежи за подкрепа, стабилни и подкрепящи семейни взаимоотношения, равенство между половете, ненасилствена семейна среда и семейна подкрепа за образование. Негативните последици от такова насилие се намаляват от родителската топлина, включваща положително въздействие, приемане и подкрепа, чувствително родителство и подходящи граници. Усвояването на положителни родителски стратегии, например похвали на детето, прекарване на време с него и последователно използване на спокойни, нефизически форми на дисциплина, като например прекъсване на времето или отнемане на привилегии, е полезно за насърчаване на връзката родител-дете и намеса при поведенчески предизвикателства. Ако имате някакви притеснения, моля, обърнете се за съвет или подкрепа към местен специалист, социален работник или др. Основното е да се потърси помощ и да се решат тези проблеми у дома и със специалисти възможно най-рано. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

23. Детето ми имаше усложнения, свързани с бременността или раждането

Бременността и раждането са революционна промяна в живота на семейството. Това време може да бъде допълнително усложнено от различни предизвикателства за здравето на бебето, включително ниско тегло при раждане, преждевременно раждане или нисък резултат по APGAR. За здравето на майката предизвикателствата включват лоши пренатални грижи или тютюнопушене. За здравето на семейството предизвикателствата включват тясно домакинство, конфликтни семейни отношения, самотно родителство или финансови затруднения. Те могат да усложнят отношенията между родителя и бебето, например ако бебето е било отнето от родителя, за да му бъдат предоставени интензивни медицински грижи веднага след раждането. Това може да попречи на развитието на родителската връзка с бебето. Свързването включва родителя да реагира и да възприема сигналите на бебето, да ги интерпретира правилно и да им отговаря по подходящ и редовен начин, което укрепва сигурната връзка между родителя и бебето. Когато родителят реагира своевременно на плача на бебето, то започва да вярва, че родителят е винаги наблизо и ще му осигури храна, подслон, приемане и любов. Бебето започва да се чувства важно, в безопасност, обичано и привързано към родителя. Ако за родителя е

предизвикателство да се грижи за бебето си, то може да се чувства несигурно. Несигурната или объркана връзка с родителя на свой ред пречи на развитието на увереността и положителната самооценка на растящото дете. Размислете върху връзката си с детето и поговорете с близките си, а при се свържете с определената за вас медицинска сестра, за да можете да оцените заедно с потенциалните си нужди от подкрепа себе си и семейството си. Възможно е да се укрепи връзката на привързаност през целия живот. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

24. Детето ми плаче много

В зависимост от възрастта и етапа на развитие на детето, плачът е начин да изрази глад, недоволство, болка, тревога или лична воля. Родителят може да се чувства разочарован, ако не може да се справи с предизвикателна ситуация с детето. Детето може да има предизвикателен темперамент и особено бебетата могат да имат стомашни симптоми като метеоризъм. Родителят може да смята, че бебето е раздразнително, свръхактивно или по друг начин трудно се справя с него. Родителите може да имат нереалистични очаквания за способността на бебето да контролира собственото си поведение или да се чувстват безнадеждни, когато се чувстват неспособни да се справят с предизвикателна ситуация. Когато бебето постоянно плаче, семейството може да изпита отчаяние и усещане, че ежедневието му е в развалини. Прекомерният плач може също така да попречи на кърменето, да изолира родителите, да натовари и развали семейните отношения, да предизвика чувство за родителски провал, да доведе до физическо и психическо изтощение, да изложи бебето на риск от малтретиране или дори смърт или да увеличи проблемите в по-късен етап от живота. Родителите на плачещо бебе активно се опитват да решат проблем и се приспособяват към ситуацията, докато времето им позволи да се справят с негативните симптоми, емоции и спомени. Най-добрият начин да се справите с плачещо дете е да отидете при него и да разберете защо плаче. В семейство с бебе родителите се научават да наблюдават сигналите на бебето и да им отговарят подходящо и редовно. Когато родителите имат по-големи деца, е добре да проведат нежен и спокоен разговор с по-голямото дете и да изслушат мнението му за това защо плаче. Спокойствието, прегръдката и утехата облекчават тревожността на детето. Разочарованите родители може да разтърсят силно бебето. Рискът от разтърсване се увеличава допълнително, ако в семейството има злоупотреба с наркотици или домашно насилие. Факт е, че последиците от разклащането на бебето често са много сериозни и необратими. Разклащането е насилие над бебето и може да причини наранявания и увреждания за цял живот. Ето защо е изключително важно да признаете това и да потърсите помощ превантивно. Ако ситуацията с детето ви изглежда предизвикателна и не сте в състояние да я преодолеете, моля, потърсете подкрепа, обсъдете я с партньора си, с близки роднини или се свържете с личния лекар, със социален работник или др., с учител в детска градина или със специалист от доброволческа агенция, за да прецени евентуалните нужди от подкрепа за вас и вашето семейство".

25. Детето ми е диагностицирано с болест на развитието или физическо заболяване, или има проблеми, свързани с емоции или социални ситуации.

Вие сте родител на дете, което е специално и има специални нужди. Времето, което прекарвате с детето си, често е радостно, но и изтощително. Възможно е ресурсите ви да намаляват. Известно е, че децата със специални потребности изискват значително повече непрекъснати, индивидуализирани и незабавни грижи и насоки, многократни посещения на здравните служби и понякога имат малко перспективи за подобряване на благосъстоянието на детето или за почивка от грижите за него. Това налага значителни физически, финансови и емоционални изисквания към родителите. Някои родители описват тази ситуация като "Да бъдат стресирани, изтощени, изцедени или да имат неразумни изисквания и да извършват тежка и непрекъсната работа по обгрижване 24/7/365, която никога не свършва". Възможно е да липсва връзка между родителите и децата поради дългия болничен престой. Детето може да демонстрира постоянно предизвикателно поведение, което създава високо ниво на стрес, психични проблеми. Родителите може също така да изпитват затруднения да балансират с изискванията от страна на другите членове на семейството. Те могат да изпитат изолация и социални проблеми, които да се отразят на психичното им здраве. Те могат да изпитват силно психическо безпокойство и да имат по-висок риск от развитие на депресия, отколкото родителите без дете с увреждане.

*Повечето родители осигуряват на децата си сигурен и любящ дом. В някои случаи обаче високите нива на стрес могат да накарат родителите да се държат така, че да доведат до малтретиране или дори до смърт на детето им. Понякога на родителите им липсва разбиране за специалните нужди на детето или способност да реагират на тях, преди да станат експерти в разбирането на нуждите на детето си. Ето защо родителите на деца със специални потребности се нуждаят от постоянна подкрепа и специална чувствителност от страна на професионалистите на всички нива в общността. Крайната цел на сътрудничеството е да бъдете изслушани и подкрепени в съответствие с вашите нужди и нуждите на вашето семейство. Не забравяйте често да размишлявате върху ситуацията си и когато ситуацията на детето ви, вашата собствена или тази на семейството ви го изисква, свържете се с Вашия личен лекар, социален работник, учител в детска градина или др. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.***

26. Детето ми често не се подчинява, държи се лошо, трудно е или е раздразнително.

Непослушното, трудното или раздразнителното дете наистина може да бъде предизвикателство. Растежът на детето е свързан с предизвикателства в развитието и решаването им ще помогне на детето да расте и да се развива благоприятно към зряла възраст. Детето се нуждае от възрастен, за да премине през тези предизвикателства. Важно е близкото и подкрепящо взаимодействие с детето. За родителя е важно да поддържа благоприятна атмосфера и стабилни семейни отношения, правила за безопасност, както и да преценява и действа правилно в предизвикателни ситуации. Това не винаги е лесно. Много неща могат да попречат на усилията ни. Те могат да включват

умора, лоши взаимоотношения с детето, натоварен живот и малко време за детето, проблеми с психичното здраве, трудности при справяне с предизвикателна ситуация или разбиране на чувствата на детето или етапа на развитие, или поддържане на последователни, безопасни и насърчаващи здравото методи на възпитание.

Детето може да има и специални затруднения, които да създават проблеми при възпитанието, например синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност (СДВХ). Животът с дете със СДВХ може да бъде напрегнат и стресиращ, а ежедневието на семейството може да бъде хаотично и изпълнено с конфликти 24 часа в денонощието. Те могат да предизвикат чувства на изтощение, безнадеждност и безпомощност, които родителите правят всичко възможно да разрешат. Времето, прекарано с другите членове на семейството, може да стане ограничено, тъй като работата различни специалисти отнема много време. Грижите за детето могат да нарушат и професионалния живот. На родителите им липсва разбиране от страна на приятелите, семейството, специалистите и обществото като цяло. Те може да смятат, че трябва да се борят за подкрепа от страна на образователната, социалната и здравната система. След като родителите успеят да приемат детето такова, каквото е, те обикновено се възстановяват и започват да се чувстват по-оптимистично за бъдещето си. Установено е, че СДВХ се свързва с по-голям брой преживявания, свързани с насилие над деца. Това прави важно осигуряването на семействата с много превантивна семейна подкрепа. Защитните фактори включват достъпни системи за подкрепа, стабилни и подкрепящи семейни отношения, близки и грижовни отношения между родителите и децата, умения и подкрепа за ненасилствено отглеждане на децата, достъп до безопасно, приобщаващо образование и умения за живот, информираност за насилието и знания за това как и къде да се потърси помощ, близки и подкрепящи отношения с родителите и лицата, които полагат грижи, подкрепа за справяне и изграждане на самочувствие и достъп до услуги за ранна подкрепа и интервенция.

Ако ситуацията с детето ви е трудна и не можете да я разрешите с партньора си или с близките си роднини, обърнете се към вашия лекар, социален работник или към преподавателя в детската градина или училището на детето ви. Заедно със специалистите можете да оцените собствените си и на семейството си потенциални нужди от подкрепа. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

27. Детето ми има проблеми в училище или в детската градина

Ако детето ви има проблеми в училище, е важно да реагирате бързо и задълбочено. Затова е жизненоважно да получите подкрепа незабавно. Например, детето може да има проблеми с ученето поради заболяване, проблеми с концентрацията, умора, да изпитва тормоз в училище, проблеми в домашната среда, липса на емоционална подкрепа, да е пренебрегвано от ежедневни напътствия и грижи, да има лоши взаимоотношения външи или в училище, да няма приятели, да е свидетел на домашно насилие или физическо, емоционално, сексуално насилие външи... списъкът е дълъг. Ако ситуацията с детето ви стане предизвикателна и няма да можете да я преодолеете у дома, моля, опитайте се да разрешите проблемите с партньора си или с близък роднина, или се свържете с персонала в училището на детето си, за да

разрешите предизвикателството. Можете също така да се обърнете към социалния работник, психолог и др. професионалист, за да оцени вашите и на семейството ви евентуални нужди от подкрепа. **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**

28. Трябва да успокоявам детето си с наркотици, успокоителни или други вещества.

Детето ви може да приема лекарства, предписани от лекар. Важно е детето да получи всички предписани му лекарства и те да бъдат давани правилно. Ако детето има лекарства, които трябва да се дават при нужда, те могат да се дават само на дете със симптоми. Противозаконно е даването на каквито и да било други лекарства на детето, ако те не са достъпни за деца без рецепта и под ръководството на фармацевт. Противозаконно е и даването на алкохол или други наркотици на дете или фалшифицирането на симптомите на детето с цел получаване на лекарско предписание. Това също се счита за форма на насилие. Ако имате някакви въпроси относно лекарствата за деца, обърнете се към Вашия лекар за съвет. Имате нужда от спешна помощ? **Контакти на организации и професионалисти, които могат да предоставят подкрепа и съвет.**