

Служба за спречавање злостављања деце (*Child Abuse Prevention Service*) (02) 9716 8000.

Удружење служби за пружање подршке породицама (*Family Support Services Association*) (02) 9743 6565.

Служба за заштиту деце и помоћ породицама у кризи (*The Child Protection and Family Crisis Service*). Ова служба ради нон-стоп, 24 сата дневно, а број телефона је 1800 06 6777.

Дежурна телефонска служба за родитеље (*Parent Line*) 13 20 55.

Мултикултурни центар у Гренвилу - Програм за помоћ породицама (*The Granville Multicultural Centre - Family Support Scheme*) (02) 9637 7600.

Ако имате проблема у споразумевању на енглеском језику, за помоћ се увек можете обратити телефонској преводачкој служби (*The Translating and Interpreting Service -TIS*) на телефон 13 14 50.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

ПРЕ НЕГО ШТО УДАРИТЕ ДЕТЕ - СТАНИТЕ И
РАЗМИСЛИТЕ
BEFORE YOU HIT A CHILD - STOP AND THINK

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Сва деца, без обзира на узраст понекад ураде нешто што ће разљути или онерасположити родитеље. Чак и плач мале бебе може да изнервира изморене и напете родитеље.

Али важно је да у свом бесу родитељ никад не повреди дете. Нажалост, сваке године велики број деце задобија озледе - понекад веома тешке - и то баш од својих родитеља. Само дрмусање мале бебе и сасвим малог детета (за које многи сматрају да је безопасно) може да доведе до тешких, трајних повреда мозга па чак и да убије дете. Стога лекари наглашавају да се мала деца (посебно деца млађа од 2 године) не смеју дрмусати. Приликом дрмусања нежно, мекано мождано ткиво удара у кости лобање што може довести до смрти, парализе или сметњи у менталном развоју детета. Чак и ако се играмо са дететом дрмусајући га и бацајући га у ваздух, резултат исто тако може бити трагичан.

Родитељи који наносе озледе својој деци нису увек рђави људи већ често под теретом напора и обавеза губе контролу над својим поступцима. Није лако одгајати децу, а уз то разни притисци - као што су недостатак повца и родбине која би притекла у помоћ - још више отежавају живот младих родитеља. Стога је веома важно за све родитеље да знају како да контролишу љутњу и нервозу кад су са децом. Убудуће, ако паднете у искушење да ударите дете најпре пробајте следеће:

- * Станите! Размислите добро пре него што било шта учините!
- * Ставите дете на безбедно место (на пример, у креветац или ограду) и оставите га у другој соби све док се не смирите.
- * Дубоко удахните - полако удишите и издишите ваздух док се не смирите.
- * Изђите напоље или у другу собу да се саберете.

* Телефонирајте рођаку или пријатељу.

* Седите и понијте кафу или чај, или се опустите у кади, или пак слушајте омиљену музику.

* Ако сте још увек љути, покушајте да стегнете или ударате јастук.

* Размислите због чега ваше дете прави проблеме и покушајте да нађете начина да спречите такво понашање, а да при том не повредите дете.

Кад добро размислите, батинама не можете децу да научите ничему. Јер деца која добијају батине од својих разбеснелих родитеља само науче да и она ударају кад се разљуће. Да бисте поправили њихово понашање увек је боље казнити их ускраћивањем неког задовољства - терањем у ћошак, на пример, одузимањем омиљене играчке или ускраћивањем гледања телевизије. Вежбајте да игноришете непожељно понашање. Ако тимс не могу да првуку пажњу, мања је вероватноћа да ће прибегавати неваљалствима. Исто тако је веома важно да их похвалите кад су заиста добри.

Наградите их да би подстакли позитивно понашање. На пример, дозволите им да изаберу ТВ емисију коју желе да гледају ако сами, без убеђивања, склањају своје играчке.

Родитељи треба да имају на уму да је и њима као и свима који раде тежак посао потребан одмор, опуштање и разонода.

Родитељи који осећају да су на нивици снага увек могу да се обрате за помоћ и савет следећим установама: