

Roditelji bi trebali zapamtiti - kao i svakom drugom koji radi težak i odgovoran posao - I njima treba slobodnog vremena za odmor i da mogu raditi nešto u čemu uživaju.

Roditelji koji osjećaju da su pod stresom i žele se posavjetovati, neka se obrate na slijedeće centre:

Child Abuse Prevention Service (02) 9716 8000

(Služba za suzbijanje nasilja nad djecom)

Family Support Services Association (02) 9743 6565

(Udružene službe za podršku obitelji)

The Child Protection and Family Crisis Service na 1800 06 6777 (24 sata) ili Parent Line 132055.

(Služba za zaštitu djeteta i obiteljsku krizu - ili Roditeljska linija)

The Granville Multicultural Centre - Family Support Scheme (02) 9637 7600.

(Granville multikulturni centar - Program obiteljske podrške)

Ako vam je teško razgovarati na engleskom, nazovite Službu za prevodjenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service**) na **131450**, I oni će vam pomoći nazvati ove brojeve ukoliko se za to ukaže potreba.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

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

**Prije nego udarite dijete-
zastanite i razmislite**

**Before You Hit a Child -
Stop and Think**

Prije nego udarite dijete - zastanite i razmislite

Before You Hit a Child - Stop and Think

Croatian - 9 June 1997

Djeca sviju dobi znaju svojim ponašanjem raspaliti i iznervirati roditelje - čak je nekada i plač dojenčeta dovoljan da umoran, opterećen roditelj izgubi živce.

Alli važno je ne dopustiti da se srdaba pretvori u iskaljivanje i zadavanje boli djetetu - iz godine u godinu, mnogo je male djece pretrpilo ozljede, često puta i teške, i to od vlastitih roditelja. Neki smatraju npr. da nije opasno prodrmati dojenče ili malo dijete - dok u stvarnosti takvi postupci mogu uzrokovati teške i neizlječive ozljede mozga ili čak smrt. Zbog toga liječnici naglašavaju da se djecu (pogotovo mladu od dvije godine) *nikada* ne smije drmati ili tresti. Pri ovakvim pokretima, nježni, osjetljivi mozak djeteta skače i udara po tvrdim kostima lubanje što može uzrokovati niz raznih posljedica, od razvojnog zastoja i problema učenja, pa sve do smrti. Čak i treskanje djeteta za šalu ili bacanje u zrak može imati iste ozbiljne posljedice.

Roditelji koji ozlijede dijete nisu uvijek loši ljudi - češće, to su osobe koje izgube kontrolu jer su pod velikim stresom. Roditeljska uloga, osim toga, i nije baš tako lagan zadatak a problemi kao financijske poteškoće ili velike udaljenosti od ostale rodbine, pogoršavaju već postojeći stres. Zbog toga bi bilo korisno da roditelji nauče kontrolirati srdžbu pogotovo kad su s djecom. Slijedeći puta kad dođete u napast udariti dijete, pokušajte prvo jednu od slijedećih mogućnosti:

- . Zastanite. Promislite prije nego krenete u akciju.
- . Stavite dijete na sigurno mjesto (npr. u krevetić, sobu) i ostavite ga tamo dok se ne smirite.

- . Udahnite nekoliko puta - udišite i izdišite polako sve dok se ne osjećate bolje.
- . Izadite van ili u neku tihu sobu i ostanite tamo sve dok se ne smirite.
- . Nazovite prijatelje ili rodbinu.
- . Sjedite i popijte čaj ili kavu, opustite se u kupelji, ili slušajte glazbu koju volite.
- . Ako ste još uvijek srditi, boksajte u jasuk ili ga čvrsto stišćite.
- . Razmislite zbog čega bi dijete moglo biti zločesto i kako biste mogli sprječiti njegovo loše ponašanje bez zadavanja boli.

Kad o tome malo bolje promislite, udarci ne uče dijete ničemu korisnom - djeca koju istuku srditi roditelji jednostavno nauče da i oni udaraju druge kad su srditi. Djelotvorniji način za suzbijanje lošeg ponašanja je oduzeti im na neko vrijeme nešto u čemu uživaju - igračku ili najdraži televizijski program, naprimjer, ili ih na neko vrijeme poslati u njihovu sobu. Priviknite se jednostavno ignorirati njihovo zločesto ponašanje. Ako ne obraćate pažnju manja je mogućnost da će nastaviti sa svojim ispadima - ali ne zaboravite ih pohvaliti kad su dobri.

Promijenite njihovo ponašanje nagrađivanjem - npr. "ako spremiš igračke bez da te trebam podsjetiti, možeš izabrati slijedeći TV program."