



Wakacje, oprócz beztrudnego wypoczynku, to czas wzmożonej czujności rodzicielskiej, bo urlopu od bycia odpowiedzialnym rodzicem wziąć nie możemy.

Wakacje to czas nowych doświadczeń. Dla młodych ludzi to okazja sprawdzenia swojej dojrzałości. Młodzi chętnie eksperymentują, płacąc za swoją naiwność i ciekawość czasem okrutną cenę. Właśnie w czasie wakacji młodzi ludzie częściej sięgają po różnego rodzaju używki. Robią to, czego dotychczas nie robili. Poza kontrolą własnych rodziców łatwiej ulegają różnym pokusom.

W tym okresie rodzice powinni zachować szczególną czujność i bacznie obserwować swoje dzieci. Czas wypoczynku, często spędzany poza domem, może być okazją do podejmowania przez młodzież ryzykownych zachowań. Częściej sięgają po różnego rodzaju używki tj. alkohol, papierosy, narkotyki, dopalacze.

Zachowanie dzieci po zażyciu używek może być bardzo różne. Zawsze gdy dziecko zaczyna zachowywać się inaczej niż dotychczas, izoluje się od rodziny, dużo czasu spędza samo zamknięte w pokoju, nie chce przebywać z rodzicami itp., rodzicom powinna zapalić się kontrolna lampka.

Najczęstszymi objawami, które mogą świadczyć, że dziecko jest po zażyciu jakiejś niedozwolonej substancji to: zaburzenia mowy, gadatliwość, nie logiczne wyrażanie się, chrypka, napady kaszlu, objawy kataru, słodkawa woń ubrania, oddechu, włosów, pomieszczania, w którym się znajduje. Rozszerzone źrenice, przekrwione oczy, wesołkowatość bez powodu, przewlekłe napady śmiechu, chichot, wahania nastroju, euforia - pobudzenie, później spadek nastroju, agresja.

Nie powinniśmy czekać, czy udawać, że naszego dziecka to nie dotyczy, czasem może być za późno. Mit, że takie rzeczy dzieją się tylko w „złych domach”, jest już dawno nieprawdziwy. Dzieci z tzw. „dobrych domów” coraz częściej sięgają po narkotyki, nie chcą być gorsze od swoich rówieśników, którzy już spróbowali i opowiadają jak to jest "cudownie". Często ci, którzy jeszcze nie spróbowali są ośmieszani.

Warto ze swoim dzieckiem porozmawiać na temat narkotyków, czy jego rówieśnicy biorą, czy na dyskotecę, na którą chodzi można kupić narkotyki, czy tam się zażywa narkotyki, czy twoja koleżanka, kolega, pali marihuanę, co wiesz o narkotykach? Z tych pytań

i odpowiedzi można dużo się dowiedzieć o swoim dziecku. Sposób odpowiadania i reakcje naszego dziecka dużo nam powiedzą o jego doświadczeniach.

Dobrze jest mieć kontakt telefoniczny z dzieckiem, wiedzieć gdzie jest aktualnie, z kim i dokąd wyjechało. Należy mieć nr telefonu, adres miejsca przebywania swojego dziecka.

Dziecko musi nauczyć się samodzielności i dobrze temu służy czas wakacji, ale wiele młodych ludzi myli wolność z niczym nieograniczoną swobodą.

Tymczasem wolność to trudna sztuka wyboru tego, co dobre, zdrowe, co służy godności i rozwojowi człowieka. Sięganie po alkohol, narkotyki, czy inne używki zwiększa tzw. luz, poczucie swobody, dziecko przestaje kontrolować swoje zachowania, nie wybiera świadomie, raczej podąża za wrażeniami: przyjemnością, smakiem, subiektywnymi odczuciami, które wcale nie muszą być zdrowe czy dobre dla naszego życia. Wiele wypadków dzieje się właśnie w czasie wakacji, utonięć młodych ludzi, nadużyć seksualnych, wykorzystania emocjonalnego.

Żyjemy w czasach ogromnego pośpiechu, nie mamy czasu na głębszą refleksję nad naszym życiem. Relacje z ludźmi, jakie mamy mają coraz częściej charakter interesowny, brakuje nam bliskich i głębokich więzi, nierzadko ludzie w tłumie czują się samotni. Każdemu człowiekowi potrzeba trzeźwego stylu życia. Żyć trzeźwo, to pracować nad swoją wolnością, to uczyć się wybierać to, co służy naszemu życiu, co je rozwija i uszlachetnia. Być trzeźwym to podejmować odpowiedzialność za swoje wybory, ale umieć je także przewidzieć. Współczesny człowiek zatracca się w posiadanie rzeczy materialnych, staje się coraz częściej konsumentem życia, klientem, rezygnując ze swojej niepowtarzalnej godności, zapominając o tym, że wszystko ma swoją cenę.

**Jeżeli ktokolwiek ma wątpliwości co do tego, jak postępować ze swoimi dziećmi, coś go niepokoi, powinien zadzwonić na bezpłatną infolinię 800 060 800, bądź skontaktować się z najbliższą poradnią psychologiczną albo stacją sanitarno-epidemiologiczną, gdzie uzyska odpowiednie informacje – podkreśla Główny Inspektorat Sanitarny.**

**Przypominamy, że przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach również w okresie wakacyjnym świadczone będą różne formy wsparcia i pomocy.**

## RADY NA WAKACJE I NIE TYLKO ...

### Bezpieczeństwo w sieci

- Czas dziecka przed komputerem, powinien być – w miarę możliwości – spędzony wspólnie z rodzicami,
- Warto, aby rodzic zainstalował program, chroniący dziecko przed szkodliwymi treściami znajdującymi się w sieci,
- Jeśli rodzic zdecyduje, że jego dziecko może korzystać z komputera samodzielnie, powinien ustalić z nim wcześniej, na jakich zasadach może to robić,
- Dziecko powinno używać komunikatorów tylko do kontaktów ze znajomymi, o których wiedzą rodzice i mieć bezwzględny zakaz spotykania się z osobami poznanymi przez Internet,

*c.d. na str. 11*

## Świetlica Środowiskowa „Iskierka”

W roku szkolnym 2016/2017 do Świetlicy Środowiskowej „Iskierka” uczęszczało 22 dzieci w wieku 7 – 12 lat. Świetlica „Iskierka” jest placówką wsparcia dziennego i jest prowadzona w formie opiekuńczej. Zapewnia dzieciom opiekę i wychowanie, pomoc w nauce a także organizację czasu wolnego, zabawę i zajęcia sportowe.

Nadeszły oczekiwane przez wszystkie dzieci wakacje i w związku z tym w naszej świetlicy rozpoczynają się „półkolonie”. Podopiecznych placówki zapraszamy od 26 czerwca do 31 lipca 2017 w godzinach 11.30 – 15.30. Każde dziecko ma zapewniony obiad w trakcie zajęć, gwarantujemy aktywne spędzanie czasu wakacyjnego.

**Ewa Aksman, Wychowawca**

- Dziecko „zaczepione” w Internecie przez obcą osobę, nie powinno nawiązywać kontaktu,
- Dziecko nie powinno podawać przez Internet swojego imienia, nazwiska oraz adresu zamieszkania.

### Dziecko na podwórku i w domu

- Dziecko poniżej 7. roku życia, nie może zostawać bez opieki na podwórku przed domem czy blokiem. Wyglądanie przez okno raz na kilka minut to **niewłaściwa** opieka nad dzieckiem.
- Dziecko powyżej 7. roku życia, jeśli rodzice uznają, że jest wystarczająco odpowiedzialne, może samo bawić się przed domem lub blokiem.
- Bardzo ważne jest ustalenie z dzieckiem, na jakim terenie może się bawić oraz zabronić oddalania się z wyznaczonego terenu.
- Należy sprawdzić, czy dziecko umie prawidłowo zareagować i odmówić, jeśli obca osoba je czymś częstuje. Należy sprawdzić, czy potrafi głośno krzyknąć w sytuacji zagrożenia, np. jeśli ktoś próbowałby je skrzywdzić.
- Warto ograniczyć możliwość wejścia osób niepowołanych- jeżeli podwórko jest ogrodzone, należy zamknąć furtkę na klucz.
- Jeżeli dziecko mieszka na dużym osiedlu, należy zachować szczególną ostrożność. Najlepiej w takiej sytuacji, aby dziecko bawiło się pod opieką rodzica lub innego zaufanego dorosłego, np. można zorganizować wspólnie z innymi rodzicami dyżury na placu zabaw.
- Kiedy dziecko wychodzi z domu razem z rodzicami, to rodzice pilnują dziecka. W miejscach publicznych (np. supermarketach, na masowych imprezach plenerowych) rodzice muszą być szczególnie czujni, małe dzieci trzeba trzymać za rękę. W miejscach publicznych np. w supermarkecie rodzice towarzyszą dziecku, gdy idzie do toalety.
- Małego dziecka nie należy zostawiać nigdy bez opieki, nawet na chwilę np. w wózku przed sklepem.
- Do 10. roku życia dziecko nie powinno zostawać samo w domu, starsze może zostać, ale na krótko. Powinno wiedzieć, gdzie są rodzice, znać ich numer telefonu i potrafić do nich zadzwonić.
- Dziecko, które jest samo w domu powinno wiedzieć, że kiedy ktoś puka do drzwi, nie może ich nikomu otwierać, nie powinno zdradzać, że jest bez opieki.

### Dziecko na ulicy

- Dziecko poniżej 7. roku życia nie powinno samo chodzić po ulicy, ani jeździć komunikacją miejską oraz międzydzielnicową.
- Zgodnie z art. 43.1. Kodeksu Drogowego: „Dziecko w wieku do 7 lat może korzystać z drogi tylko pod opieką osoby, która osiągnęła

wiek co najmniej 10 lat” (nie dotyczy to strefy zamieszkania).

- Warto zwrócić uwagę na dojrzałość dziecka i nie interpretować przepisu dosłownie. Należy zachować rozsądek. Gdy dziecko ukończy 7 lat, rodzic może zdecydować, czy jest ono na tyle dojrzałe i rozsądne, aby samodzielnie poruszać się po ulicy.
- Dziecko niezależnie od wieku nie może korzystać z autostopu (tzw. okazji), nie powinno stać samo na przystanku autobusowym.
- Podczas wyjazdów na wakacje dziecko musi znać nazwę hotelu, pensjonatu, w którym mieszka.
- Dziecko trzeba nauczyć, że nie może wsiadać z osobą nieznaną do samochodu, przyjmować od niej słodyczy, prezentów ani propozycji wspólnego spaceru - powinno zawsze odmówić.
- Dziecko powinno umieć wołać głośno o pomoc, nie wstydzić się krzyknąć, jeśli obca osoba będzie próbowała zrobić mu krzywdę np. „Pomocy, nie znam tego pana/pani!” Warto takie reakcje obronne przećwiczyć z dzieckiem w domu. Nawet na co dzień „głośne” dziecko może mieć problem z wołaniem o pomoc w sytuacji zagrożenia. My, dorośli, musimy reagować natychmiast na każdy krzyk dziecka.
- Jeśli dziecko się zgubi, powinno stać w miejscu i czekać, aż dorośli je znajdą. Musi wiedzieć, że o pomoc należy zwrócić się do osoby, która nie jest anonimowa: do policjanta, do sprzedawcy, pracownika ochrony. Dziecko należy nauczyć numerów telefonów do rodziców i numerów alarmowych.

Na koniec parę słów o **napojach**. Modne stały się napoje energetyzujące, piją je dzieci i młodzież, bo przyciągają uwagę wizualnie i smakowo. Warto wiedzieć, że puszka **energy drinka** zawiera zazwyczaj ponad 80 mg kofeiny, 5 łyżeczek cukru, taurynę, guaranę - też kofeinę oraz chemiczne konserwanty. Pijąc takie napoje, kofeinę może przedawkować nawet 5-latek. Jeszcze inna szkodliwa pokusa to **alkopopy**. Są to tanie, alkoholowe napoje owocowe, sprzedawane w małych butelkach lub puszkach. Ich nazwa to zlepek dwóch słów- alkohol i popkultura. Zawierają 4-7% alkoholu i są bardzo popularne wśród młodych ludzi. Niestety nawet bardzo młodych- z badań przeprowadzonych w Polsce w 2010 roku wynika, że alkopopy zna z doświadczenia 6% 11-latków, 7% 13-latków i 35% 15-latków! Smakują jak oranżada, mają dużo cukru, czasem kofeiny i to bardzo maskuje smak i działanie alkoholu, można je pić długo, aż do całkowitego upojenia.

Źródła: [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl), [www.or.edu.pl](http://www.or.edu.pl), [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl), [remedium-profilaktyka.problemlowa](http://remedium-profilaktyka.problemlowa) i [promocja.zdrowia.psychicznego](http://promocja.zdrowia.psychicznego) 2016,

**Małgorzata Musialska**

Inspektor ds. profilaktyki

Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach

## Pomoc i wsparcie w Gminie Międzyzdroje zapewniają:

- **Konsultacje psychologiczne:** Izabela Kiljan, w czwartki od godz. 14.00 do 18.00, w piątki od godz. 9.00 do 12.00, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Konsultacje psychologiczne i psychoterapia systemowa:** Anna Michalak, w soboty od godz. 9.00 do 14.00 tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368, 660 203 168;
- **Mediacje,** tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Konsultacje prawne:** Ludwik Kołodziński, Przemysław Ślózowski, tel. 91 32 81 053, 91 32 80 311;
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: **Ewa Lewandowska**, we wtorki w godz. 9.00-10.00, tel. 91 32 78 368;
- **Program psychoedukacyjny dla osób stosujących przemoc:** Aneta Całus, tel. 91 32 78 368, 501 788 894;
- **Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemoc:** Aneta Całus, tel. 91 32 78 368, 501 788 894;
- **Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych - Poradnia Terapii Uzależnień:** Karolina Flacht, tel. 506 59 11 64, Aneta Całus, tel. 501 788 894, Bartosz Ślaski, tel. 504 587 341, Krzysztof Klepacki;
- **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:** Iwona Skórkowska tel. 91 32 80 311;
- **Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”:** Ewa Lewandowska, Ewa Aksman, od poniedziałku do piątku od godz. 11.00-17.00 w okresie od września do czerwca, tel. 91 32 81 919, ul. Kolejowa 29, lipiec/sierpień w uzgodnieniu z wychowawcami;
- **Klub Abstynenta „Rozwaga”:** Zofia Durka ul. Cicha 2 tel. 91 32 82 730 od poniedziałku do soboty godz. 16.00-20.00.

# Jak reagować na przemoc domową



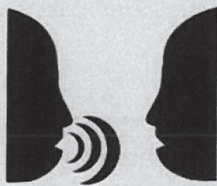
**jesteś  
zaniepokojony**  
dźwiękami  
dochodzącymi  
z mieszkania  
sąsiadów



**słyszysz**  
**krzyki, obelgi,**  
**placz, trzaski**



**nie czekaj,**  
**reaguj!**



jeśli masz taką  
możliwość  
**porozmawiaj**  
z osobą  
krzywdzoną



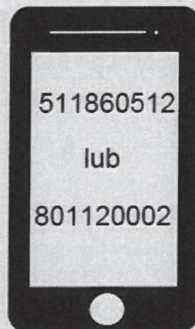
powiedz, że  
**domyślasz się**  
że w jej domu jest  
przemoc; zapytaj,  
czego potrzebuje



**osobę stosującą**  
**przemoc**  
możesz uświadomić,  
że przemoc jest  
przestępstwem



jeśli chcesz  
pozostać  
anonimowy  
**powiadom służby**



**zadzwoń**  
**i powiedz**



**policjantowi, albo**  
**pracownikowi ośrodka**  
**pomocy społecznej,**  
**oświaty, ochrony zdrowia**  
**lub komisji ds.**  
**problemów alkoholowych**

801 12 00 02 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

Policyjny telefon dla ofiar przemocy, osób stosujących przemoc i instytucji zainteresowanych przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie - 511 86 05 12

# Nie zgadzaj się na przemoc - działaj!



bliska osoba  
popycha Cię,  
policzkuje, bije,  
szarpie, wyzywa



zmusza Cię do robienia  
rzeczy **poniżających**;  
w przyпіywie złości  
niszczy Twoją własność



**ogranicza Twoje  
kontakty**  
z bliskimi, przyjaciółmi  
i znajomymi



**grozi**,  
że zrobi krzywdę  
Tobie i twoim  
bliskim



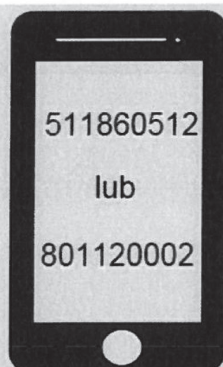
nie czekaj,  
**działaj!**



przełam  
**wstyd i strach**



**sięgnij po pomoc**,  
zmień swoją  
rzeczywistość



**zadzwoń  
i powiedz**



policjantowi, albo  
pracownikowi ośrodka  
pomocy społecznej,  
oświaty, ochrony zdrowia  
lub komisji ds.  
problemów alkoholowych

801 12 00 02 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"

Policyjny telefon dla ofiar przemocy, osób stosujących przemoc i instytucji zainteresowanych przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie - 511 86 05 12