

# Przemoc w rodzinie Uderza w dzieci

Informacja i porada dla rodziców



Podczas przemocy w rodzinie pomiędzy (ex-)partnerami często nie zwraca się uwagi na dzieci. Jednak dostrzegają one więcej, niż Państwo myślą.

Może to mieć duże następstwa. Nawet dla niemowląt i bardzo małych dzieci.



## Przemoc w rodzinie to:

- kłócić się, krzyczeć, grozić
- dręczyć, poniżać, wyzywać
- bić, kopać, potrząsać
- zamknąć w pomieszczeniu, wyrzucić na zewnątrz budynku, szantażować
- nie ufać, narzucać się, śledzić

Dziecko zawsze odczuje napięcie między rodzicami.

Również wtedy, kiedy śpi na strychu.

Czy wiedzieli Państwo, że następstwa widzenia, czy słyszenia przemocy w rodzinie są tak samo wielkie jak następstwa bezpośredniego bicia dziecka?

Również wtedy, kiedy przemoc się skończy, wciąż jeszcze będzie dziecko prześladowała.

Przemoc albo zagrożenie przemocy naraża poczucie bezpieczeństwa.

Także u dzieci, które sprawiają wrażenie, że nie mają z tym problemów.



## Fakty

- Więcej niż 200.000 dzieci w Niderlandach są świadkami przemocy w rodzinie.
- Około 30% dzieci próbuje stanąć pomiędzy rodzicami.
- Czasami jedno z rodziców używa przemocy, czasami oboje.
- Alkohol często odgrywa rolę w przemocy w rodzinie.

Wiele dzieci ukrywa swoje problemy przed rodzicami. Często dlatego, ponieważ myślą, że rodzice mają wystarczająco dużo kłopotów.

Prawie wszystkie dzieci myślą, że są one same winne kłótniom w domu.

## Dzieci na temat przemocy pomiędzy rodzicami

“Czuję się tak, jak gdyby ktoś wyrwał mi kawałek serca” Nadya, 8 lat

“Myślę, że ponoszę winę za kłótnie pomiędzy tatą i mamą. Teraz jednak mama wszystko mi wytłumaczyła. Teraz wiem, że to nie moja wina” Joey, 7 lat

“Właściwie nie chcę opowiedzieć, jak się czuję. Jeśli to opowiem, muszę jeszcze więcej o tym myśleć i muszę znowu płakać” Sophie, 7 lat

Wypowiedzi pochodzą od dzieci, które wzięły udział w projekcie Boomhut / (Szałas na drzewie) i “Let op de kleintjes” / (Uważaj na maluchy). Imiona są wymyślone.

## Każde dziecko reaguje inaczej na przemoc i napięcie w rodzinie

Zależne to jest od wieku i charakteru. ``czej niż dziewczynki.

Chłopcy stają się częściej buntowniczy i źli.

Dziewczynki częściej zamykają się w sobie.

Dzieci wstydzą się z powodu przemocy we własnym domu. Powoduje to u nich zamęt. Nie przychodzi im łatwo mówienie o tym. Nawet z ich najlepszymi przyjaciółmi lub przyjaciółkami. Większość dzieci osłania i broni swoich rodziców, jak gdyby w domu nic złego się nie dzieje. Te dzieci noszą w sobie tajemnicę: rodzinną tajemnicę.

To powoduje, że są samotne.

## Jeszcze parę następstw:

### 0-2 lata:

- niedobrze rosnać
- dużo płakać
- problemy z jedzeniem i spaniem
- apatia

### 2-6 lat:

- bojaźliwe i nerwowe
- Ból głowy i brzucha
- uderzająco niespokojne lub uderzająco spokojne
- agresywne w stosunku do dzieci w tym samym wieku

### 6-12 lat:

- buntownicze zachowanie
- złe rezultaty w szkole
- zamykać się w sobie, być nieobecny
- szybko rozgniewać się

### 12-starsze:

- wagarowanie lub inne problemy w szkole
- wandalizm
- ucieczka z domu
- używanie narkotyków i alkoholu



Im dłużej przemoc trwa, im częściej znajduje miejsce, jak małe jest dziecko, tym większe są następstwa. I nie rozwiążą się one same.



Dzieci będą odczuwały zagrożenie nowej przemocą. Także wtedy, kiedy przemoc jakiś czas temu się skończyła.

Dzieciom, które są świadkami przemocą w rodzinie zagraża w późniejszym życiu możliwość stania się ofiarą przemocą w rodzinie.

Albo sprawcą.

## Co mogą Państwo zrobić dla Waszego dziecka?

Jeśli przemoc w rodzinie jeszcze się nie skończyła:

- Najpierw zapewnijcie Państwo bezpieczeństwo Waszych dzieci i swoje.
- Jeśli zagrożenie jest duże: zwróćcie się do policji
- Rozmawiajcie Państwo z Waszym lekarzem domowym, członkiem rodziny lub znajomą osobą, której ufacie. Mogą Państwo też zwrócić się do biura konsultacyjnego.
- Nawiążcie Państwo kontakt z organizacją Veilig Thuis / (Bezpieczny Dom) w Waszym regionie. Tam poradzą Państwu dokładnie, gdzie możecie znaleźć pomoc w Waszej okolicy. Także dla partnera, który jest agresywny.
- Mogą Państwo też bezpośrednio zwrócić się do opieki społecznej, domu pomocy dla kobiet, Bureau Jeugdzorg / (Biura opieki dla Młodzieży), albo Centrum voor Jeugd en Gezin / (Centrum dla Młodzieży i Rodzin).

## Co mogą Państwo zrobić dla Waszego dziecka?

Jeśli przemoc się zakończyła:

- Państwa dziecko musi wrócić do równowagi po przeżytych emocjach. W tym celu proszę nawiązać kontakt z Bureau Jeugdzorg / (Biurem opieki dla Młodzieży). Tam wspólnie rozważycie Państwo, jakiej pomocy potrzebuje Wasze dziecko. Im wcześniej to zrobicie, tym lepiej.
- Rozmawiajcie Państwo z Waszym dzieckiem w zrozumiały dla niego sposób.
- Spróbujcie znowu zdobyć zaufanie Waszego dziecka
- Szukajcie pomocy u ludzi, którym Wasze dziecko i Wy sami ufacie.

## Pomoc profesjonalna

- Osoby udzielające profesjonalnej pomocy mogą Państwa dziecku pomóc wrócić do równowagi po przeżytej przemocy. Często odbywa się to w grupach, razem z innymi dziećmi, które przeszły przez podobne przeżycia.
- osoby udzielające pomocy mogą Państwa wesprzeć podczas rozmowy z Waszym dzieckiem o tym, co przeżyły. Sami też poproście o pomoc!
- Szukajcie pomocy dla siebie, jeśli to możliwe razem z Waszym partnerem. Także to jest ważne dla Państwa dzieci.

## Co przyniesie Państwa dziecku pomoc grupowa?

- Mniej strachu
- Więcej przyjemności
- Więcej pewności siebie
- Więcej pozytywnych cech społecznych
- Większe poczucie bezpieczeństwa



## Pomoc w małej grupie pomaga naprawdę

“Bardzo mi się tutaj podoba. Opowiadam tutaj o sprawach, o których gdzie indziej nie odważyłbym się powiedzieć”  
Boy, 10 lat

“Czuję się tutaj bezpiecznie, ktoś mnie ochrania”  
Mariam, 8 lat

“Ona jest o wiele weselsza. To jest tak, jak gdyby spadł jej ciężar z ramion. Ona naprawdę znowu stała się dzieckiem i jest zadowolona, że znajduje się w grupie”  
rodzice Lisy, 9 lat

Wypowiedzi pochodzą od dzieci, które wzięły udział w projekcie Boomhut / (Szałas na drzewie) i “Let op de kleintjes” / (Uważaj na maluchy).

Imiona są wymyślone.

## Porady dla rodziców

- Pokaż, że kłótnia nie zawsze musi prowadzić do przemocy w rodzinie
- Pokaż, jak ważne jest znowu się pogodzić
- Pokaż dzieciom, że są bardzo ważne: spraw im komplementy i poświęć uwagę.
- Spędzajcie razem przyjemnie czas i uprawiajcie miłe aktywności.



## Porady dotyczące rozmowy z Państwa dziećmi

- Rozmawiajcie z Waszym dzieckiem o tym, co się stało. Razem z braćmi i siostrami, ale także oddzielnie.
- Zapytajcie Państwa dziecko, w jaki sposób przeżyło ono przemoc.
- Pokaż zrozumienie. Zaakceptuj sposób, w jaki dziecko przeżyło przemoc. Także wtedy, kiedy Państwa własne doświadczenie wygląda inaczej.
- Wytłumaczcie Państwo Waszemu dziecku, że nie ponosi ono żadnej winy.
- Zapytajcie Państwo Wasze dziecko z kim jeszcze chciałoby na ten temat porozmawiać.

## Porady przy rozwodzie

- Nie kłóć się w obecności dziecka, na przykład na temat regulacji odwiedzin.
- Umówcie się dobrze na temat gdzie i kiedy będą Państwo rozmawiać jako rodzice Waszych dzieci.
- Nie rozmawiajcie Państwo z dzieckiem w sposób negatywny o swoim byłym partnerze.



## Następstwa dla rodziców

Następstwa przemocy w rodzinie u dzieci będą często dla rodziców dopiero wtedy wyraźnie widoczne, kiedy przemoc już się skończyła.

Ponieważ związek w przemoc kosztuje wiele czasu i energii.



Kiedy przemoc się kończy, dzieci mogą nagle stać się uciążliwe.

Dla rodziców może być trudne obchodzenie się z tą sytuacją.

- Czasami rodzice uświadamiają sobie, że z powodu wszystkich problemów, mają właściwie niewiele kontaktu z własnymi dziećmi. Rodzice mogą mieć z tego powodu poczucie winy i zmartwienia.
- Rodzice mają czasami poczucie, że nie są poważnie traktowani przez dzieci, na przykład wtedy, kiedy są one nieposłuszne.
- Czasami rodzice mają problemy z ukaraniem dzieci, ponieważ myślą, że przeżyły one wystarczająco dużo stresu. Albo wiedzą niezbyt dobrze, jak powinni dziecko pochwalić.

Czy Państwo to rozpoznają?

## Moralne wsparcie

Państwa dziecko obok profesjonalnej pomocy może mieć potrzebę dodatkowego wsparcia. Na przykład nauczycielki w szkole, albo mamy dobrego przyjaciela, czy przyjaciółki. Kogoś, komu dziecko może zaufać. Rozmawiajcie Państwo o tym z Waszym dzieckiem.

W większości przypadków dzieci są w stanie dobrze powrócić do równowagi po następstwach przemocy w domu.

Ten proces naprawy potrzebuje na pewno czasu.

Im wcześniej dziecko otrzyma pomoc, tym lepiej.

## Reasumując. Kilka powodów, aby jako rodzice poprosić o pomoc:

- aby zatrzymać przemoc w Waszej rodzinie i postarać się o bezpieczeństwo
- aby złamać tajemnicę rodzinną i móc o niej mówić
- aby lepiej zrozumieć, jakie następstwa ma dla Państwa dzieci i Was samych przemoc w rodzinie.
- aby postarać się o to, żeby rozwojowi Państwa dziecka nie zagrażało niebezpieczeństwo
- aby postarać się o to, żeby Państwa dzieci otrzymały dobre wsparcie
- aby nauczyć się inaczej obchodzić się z napięciami i kłótniami
- aby nauczyć się, jak obchodzić się z Państwa uczuciem przykrości, wynikającym z przemocy.

Jakie powody widzą Państwo?

## Nie bój się poprosić o pomoc

Wiele rodziców boi się poprosić o pomoc, ponieważ myślą, że zostaną im odebrane dzieci. Ale: szukanie pomocy nie oznacza, że stracisz Twoje dzieci. Bardzo rzadko się zdarza, że dzieci zostaną zabrane z domu, jeśli rodzice sami postarają się o wystarczającą pomoc i wsparcie'



## Numery telefonów i strony internetowe, które mogą Państwo polecić Waszym dzieciom:

[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)

jest przeznaczony dla dzieci i młodzieży do około 18 roku życia. Telefon dla dzieci jest czynny codziennie od godziny 14.00 do godziny 20.00  
Nr telefonu 0800-0432(g gratis) i dla telefonów komórkowych: 0900-0132 (20 ct za minutę)

[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)

jest dla dzieci, których rodzice mają psychiczne problemy.

[www.drankjewel.nl](http://www.drankjewel.nl)

jest dla dzieci, których rodzice mają problem alkoholowy.

## Numer telefonu istrony internetowe dla dorosłych:

[www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl)  
[www.huiselijkgeweld.nl](http://www.huiselijkgeweld.nl)

Jeśli wzięcie całego folderu jest dla Państwa zbyt trudne, proszę oderwać dolny odcinek i zachować numer telefonu na wypadek, jeśli będzie on Państwu potrzebny.



## Veilig thuis / (Bezpieczny dom)

0800-2000 ( gratis i osiągalny 24/7)  
[www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl)

Mogą Państwo zamówić tę broszurę poprzez [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

Lipiec 2015 © Movisie, wiedza i porada dla rozwoju społecznego

Autorzy: Bert Vissers (MOVISIE) i Trudy van Harten (JSO expertisecentrum voor Jeugd, Samenleving en Opvoeding / JSO centrum ekspertyzy dla Młodzieży, Współżycia w społeczeństwie i Wychowania)

Wykonanie tej publikacji zostało umożliwione dzięki sfinansowaniu przez Ministerstwo Sprawiedliwości. Godziny projektu zrealizowane przez JSO zostały zapłacone przez prowincję Zuid-Holland.



kennis en aanpak van sociale vraagstukken