

ÁHRIF HEIMILISOF BELDIS Á BÖRN
WPRZYMIENIE PRZEMOCY DOMOWEJ NA DZIECI



ÁHRIF HEIMILISOFBELDIS Á BÖRN

Til að börn nái að þroskast sem sterkir einstaklingar með heilbrigða sjálfsmynd þurfa þau að alast upp við öruggar aðstæður þar sem hlúð er að grunnþörfum þeirra, bæði líkamlegum og tilfinningalegum.

LÍKAMLEGAR ÞARFIR:

Húsaskjól, fæði, klæði, hvíld.

TILFINNINGALEGAR ÞARFIR:

Umhyggja, blíða, huggun, virðing, þolinmæði, skýrar reglur, stöðugleiki, öryggi, örvun og hvatning.

Þegar grunnþörfum barna er ekki sinnt, t.d. þörf fyrir öryggi og stöðugleika, má líta á það sem vanrækslu. Margir foreldrar halda að þeir geti haldið börnum sínum fyrir utan ofbeldið en það margvíslega álag sem því fylgir fer sjaldan framhjá börnunum. Rannsóknir sýna að þótt börnin verði ekki sjálf fyrir ofbeldi, eða séu beint vitni að því, getur það samt haft alvarlegar afleiðingar fyrir þau. Börn verða óbeint vitni að ofbeldi t.d. þegar þau heyra hvað gerist í næsta herbergi, taka eftir ummerkjum ofbeldisins á heimilinu eða skynja spennu og vanlíðan foreldra sinna.

Afleiðingar þessa geta meðal annars orðið:

KVÍÐI, ÓTTI OG ALMENN VANLÍÐAN

Oft hafa börn ekki þroska til að skilja það sem á gengur. Andrúmsloftið á heimilinu er þrúgandi og þau finna fyrir óöryggi. Þetta hefur slæm áhrif á börn sem eru ráðalaus í óruggum aðstæðum og fyllast því kvíða og ótta. Mikilvægt er að hafa í huga að börn geta átt erfitt með að tjá tilfinningar sínar og lýsa oft vanlíðan sinni með því að kvarta undan verkjum t.d. höfuð- og/eða magaverkjum. Einnig geta börnin glímt við svefnerfiðleika og fengið aukna eða minnkaða matarlyst og martraðir.

WPLYW PRZEMOCY DOMOWEJ NA DZIECI

Aby dzieci mogły rozwijać się i wyrosnąć na silne osoby posiadające zdrową samoocenę muszą wychowywać się w bezpiecznym otoczeniu, gdzie zaspokajane są ich podstawowe potrzeby zarówno te fizyczne, jak i emocjonalne.

POTRZEBY FIZYCZNE:

Dach nad głową, wyżywienie, ubranie, możliwość odpoczynku.

POTRZEBY EMOCJONALNE:

Troska, życzliwość, otucha, szacunek, cierpliwość, jasne reguły, stabilizacja, bezpieczeństwo, stymulacja rozwojowa, zachęta do działania.

Kiedy podstawowe potrzeby dzieci nie są zaspokajane, na przykład potrzeba bezpieczeństwa i stabilizacji, możemy mówić o zaniedbaniu. Wielu rodziców myśli, że uda im się ukryć przemoc przed dziećmi. Jednak stres związany z przemocą rzadko umyka uwadze dzieci. Badania wskazują na to, że nawet jeżeli dzieci nie są ofiarami przemocy lub nie były jej świadkami, przemoc może mieć na nie poważny wpływ. Dzieci doświadczają przemocy pośrednio, kiedy słyszą, co dzieje się w sąsiednim pokoju, gdy widzą skutki przemocy w domu lub wyczuwają stres oraz cierpienie rodziców.

Dzieci narażone na wpływ przemocy mogą wykazywać następujące objawy:

NIEPOKÓJ, STRACH I OGÓLNE ZŁE SAMOPCZUCIE

Często dzieci nie są na tyle dojrzałe, aby zrozumieć, to co się dzieje. Atmosfera w domu jest uciążliwa i czują się one niepewnie. Taka sytuacja ma zły wpływ na dzieci, które nie wiedzą jak zachować się w niepewnych okolicznościach i mogą być przestraszone i niespokojne. Należy pamiętać, że dzieci mogą mieć trudności z opisaniem swoich uczuć i często wyrażają swój niepokój, skarżąc się na ból fizyczny, taki jak ból głowy i/lub brzucha. Dzieci mogą również mieć problemy ze snem, stracić lub mieć wzmożony apetyt oraz mieć koszmary nocne.



SAMVISKUBIT OG ÓRAUNHÆF ÁBYRGÐ

Börn sem búa við heimilisofbeldi kenna sér gjarnan um og finnst eins og þau beri einhvern veginn ábyrgð á ástandinu. Þau reyna að hafa hægt um sig og eru hrædd um að stuðla að frekari deilum eða ofbeldi. Þá finnst börnum oft að þau hafi brugðist foreldri sínu með því að hafa ekki gert meira til að afstýra ofbeldinu.

Börn sem búa við heimilisofbeldi komast snemma í kynni við erfiðleika fullorðins fólks. Þau verða „fullorðin“ of fljótt á vissum sviðum og fá ekki tækifæri til að þroskast á eðlilegan máta. Þau fara að gera óraunhæfar kröfur til sín og taka á sig of mikla ábyrgð á heimilinu til þess að koma niðurbrotnum foreldrum til hjálpar. Þá er vel þekkt að börn taki að sér foreldrahlutverk og annist og verndi yngri systkini sín á erfiðum tímum á heimilinu.

LÍTIL AFTUR

Pegar börn eru óttaslegin og kvíðin hafa þau tilhneigingu til að haga sér eins og yngri börn. Þau geta byrjað að væta rúmið á ný, sjúga á sér þumalinn, suða og verða hrædd við ókunnuga. Eldri börn, sem voru orðin sjálfstæð og örugg áður en þau urðu vitni að heimilisofbeldi, vilja þá gjarnan leita í öryggið heima og fara að dvelja þar mun meira.

HEGÐUNARVANDI

Börn sem búa við heimilisofbeldi geta glímt við ýmsan skapgerðar- og hegðunarvanda sem torveldar tengslamyndun við fullorðna og önnur börn. Þau geta verið hávær og fyrirferðarmikil eða dofin og sinnulaus. Hætt er við að þau hafi slaka færni í að leysa ágreining sem getur leitt til þess að þau verði annað hvort árásargjörn eða eigi erfitt með að verja sig. Ofbeldis- eða vandræðahegðun barna getur verið þeirra leið til að takast á við ástandið heima fyrir.

POCZUCIE WINY I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Dzieci, które mieszkają w domach, w których stosowana jest przemoc domowa, bardzo często obwiniają siebie za zaistniałą sytuację. Czują, że w jakiś sposób są odpowiedzialne za to, co się dzieje. Starają się zachowywać cicho i boją się wywoływać więcej sporów lub przemoc. Często mają poczucie, że zawiodły rodzica, bo nie zrobiły więcej, aby zapobiec przemocy.

Dzieci doświadczające przemocy domowej są zmuszone do radzenia sobie z problemami dorosłych już w młodym wieku. W pewnych sytuacjach stają się „dorosłe” za szybko i nie mają możliwości rozwoju w normalnym tempie. Zaczynają stawiać sobie nierealistyczne wymagania i przejmują zbyt dużą odpowiedzialność za dom, aby pomóc swoim zniszczonym przez przemoc rodzicom. Wiadomo też, że dzieci przejmują rolę rodzicielską, opiekują się i chronią młodsze rodzeństwo w trudnych chwilach.

COFNIĘCIE W ROZWOJU

Kiedy dzieci się boją i martwią mają skłonność do zachowywania się jak młodsze dzieci w stosunku do swojego wieku biologicznego. Mogą znowu zacząć moczyć się w nocy, ssać kciuk, być marudne i bać się obcych. Starsze dzieci, które wcześniej były już niezależne i czuły się bezpiecznie, zanim doświadczyły przemocy w domu, zaczynają znowu zostawać częściej w domu.

PROBLEMY Z ZACHOWANIEM

Dzieci doświadczające przemocy domowej mogą zmagać się z różnego rodzaju zaburzeniami zachowania i zachowaniami buntowniczymi, co sprawia trudności w nawiązaniu więzi z dorosłymi i innymi dziećmi. Dzieci mogą stać się głośne i awanturnicze lub odrętwiałe i pasywne. Mogą nie być w stanie rozwiązywać konfliktów, co może prowadzić albo do agresji, albo do braku umiejętności obrony. Bycie agresywnym lub odgrywanie się może być ich sposobem na radzenie sobie z sytuacją w domu.



SMÁBÖRN	LEIKSKÓLA- BÖRN	5-12 ÁRA	12-15 ÁRA	15-18 ÁRA	MAŁE DZIECI	DZIECI PRZEDSZKOLNE	5-12 LATKI	12-15 LATKI	15-18 LATKI
Dafna illa	Ráðast á aðra	Yfirgangur	Ofbeldi á stefnumótum	Ofbeldi á stefnumótum	Brak pravidłowego rozwoju i wzrostu	Agresywne	Apodyktyczne	Zachowania przemocowe na randkach	Zachowania przemocowe na randkach
Deyfð	Hanga í fólki	Árásargirni	Yfirgangur	Strok að heiman	Pasywne	„Wiszą“ na dorosłych	Agresywne	Dominacja	Ucieczki z domu
Óvæð	Kvíði	Punglyndi	Lítið sjálfsálit	Lægri einkunnir og léleg mæting í skóla	Dražliwe	Maja stany lękowe	Depresyjne	Niska samoocena	Słabe oceny i wagarowanie
Breyttar matar- og svefnvenjur	Grimmd við dýr	Kvíði	Sjálfsvígstílaunir	Virðingarleysi við konur	Zmiana nawyków żywieniowych i spania	Okrutne wobec zwierząt	Maja stany lękowe	Próby samobójcze	Brak szacunku wobec kobiet
Seinkun í proska	Skemmdarfýsn	Hlédrægni	Einkenni áfallastreitu	Misnotkun áfengis eða annara vímuefna	Opóźniony rozwój	Tendecja do wandalizmu	Wycofane	Objawy stresu pourazowego	Nadużywanie alkoholu i innych używek
	Einkenni áfallastreitu	Neikvæðni	Skróp í skóla			Objawy stresu pourazowego	Objawy stresu pourazowego	Wagarowanie	
		Skemmdarfýsn	Líkamleg vanlíðan				Nastawione negatywnie	Fizyczny dyskomfort	
		Verri árangur í skóla	Virðingarleysi við konur				Tendecja do wandalizmu	Brak szacunku wobec kobiet	
		Virðingarleysi við konur					Słabe oceny w szkole		
							Brak szacunku wobec kobiet		

HVERS ÞARFNAST BÖRN SEM BÚA VIÐ OFBELDI Á HEIMILI?

- Að ofbeldið hætti.
- Að fá skýringar á því sem hefur gerst á heimilinu (ofbeldi, átök, deilur o.s.frv.) sem taka mið af þroska þeirra.
- Að þeim sé sagt að ofbeldið á heimilinu hafi ekki verið þeim að kenna.
- Að þau fái viðurkenningu á því að þær hugsanir og tilfinningar sem bærast innra með þeim séu skiljanlegar og eðlilegar í ljósi þeirra aðstæðna sem þau hafa búið við.
- Að þau heyri að ofbeldið sé ekki leyndarmál og að þau þurfi ekki að skammast sín.
- Að þau fái tækifæri til þess að ræða um erfið atvik á heimilinu, þegar þau er tilbúin og á eigin forsendum.
- Að læra að það sé aldrei í lagi að beita ofbeldi heldur skuli fara aðrar leiðir til að leysa ágreining.
- Að daglegt skipulag sé óbreytt – matur á réttum tíma, háttatími og skóli. Það veitir börnunum aukna öryggis tilfinningu.
- Að þau fái meiri tíma með sínum nánustu.
- Tekið sé oftast utan um þau, leikið við þau og þeim leyft að skríða upp í á nóttinni ef þau vilja ekki sofa ein.

HVENÆR SKAL LEITA TIL FAGFÓLKS?

Það er mikilvægt að taka til greina tíðni og alvarleika ofbeldisins. Ef um endurtekin atvik er að ræða og ef börnin óttast um eigið líf eða líf sinna nánustu, hefur það mikil áhrif á viðbrögð þeirra og afleiðingar fyrir þau. Það er auk þess erfiðara fyrir börn að horfa upp á foreldra sína eða aðra nákomna verða fyrir ofbeldi heldur en einhverja sem eru ótengdir þeim. Ef börn hafa nýlega orðið fyrir annarri þungbærri reynslu, eins og t.d. skilnaði foreldra, missi náins ættingja eða flutningi í nýtt umhverfi, getur það gert þeim erfiðara fyrir að vinna úr áfallinu. Nýtt áfall, eins og að verða vitni að ofbeldi, getur kallað fram allar þær tilfinningar og upplifanir sem tengdar voru fyrra áfalli, og þannig gert hina nýju stöðu enn alvarlegri og jafnvel óyfistíganlega í huga barnanna.

CZEGO POTRZEBUJĄ DZIECI Z RODZIN, GDZIE STOSOWANA JEST PRZEMOC DOMOWA?

- Zaprzestania stosowania przemocy.
- Dostosowane do wieku wyjaśnienia, o tym co dzieje się w domu (przemoc, konflikty, kłótnie itp.).
- Muszą wiedzieć, że przemoc domowa nie jest ich winą.
- Potwierdzenia tego, że ich myśli i uczucia są normalne w sytuacji przemocy domowej, w jakiej się znajdują.
- Muszą usłyszeć, że przemoc nie jest tajemnicą i nie należy się jej wstydzić.
- Muszą mieć możliwość rozmowy na temat trudnych zdarzeń związanych z przemocą w ich domu, ale tylko, wtedy gdy są na to gotowe.
- Muszą nauczyć się, że przemoc nigdy nie jest rozwiązaniem, a problemy zawsze można rozwiązać w inny sposób.
- Ich codzienna rutyna powinna zostać niezmienną – tzn. posiłki, pora snu i rutyna szkolna. Dzięki temu czują się bezpieczniejsze.
- Powinny spędzać więcej czasu ze swoimi bliskimi.
- Muszą być częściej przytulane, mieć się z kim bawić i móc przyjść w nocy do łóżka rodziców, jeżeli nie chcą spać same.

KIEDY SZUKAĆ POMOCY SPECJALISTÓW?

Konieczne jest wzięcie pod uwagę jaka jest częstotliwość i nasilenie przemocy. Jeśli są to zdarzenia powtarzające się i jeżeli dziecko odczuwa strach o swoje życie lub życie swoich najbliższych, będzie to miało duży wpływ i będzie prowadzić do reperkusji i konsekwencji. Dla dzieci trudniejsze jest bycie świadkami przemocy wobec rodziców lub najbliższych, z kim są związanym emocjonalnie, niż patrzenie na przemoc stosowaną wobec osób im obcych. Dzieci, które niedawno doświadczyły trudności, np. rozvodu rodziców, śmierci bliskiej osoby lub przeprowadzki w nowe miejsce, mogą mieć trudności z poradzeniem sobie z przeżyciami traumatycznymi. Nowa trauma, jak na przykład bycie świadkiem przemocy domowej, może sprawić, że będą one ponownie przeżywać uczucia i myśli związane z poprzednimi traumatycznymi wydarzeniami, przez co nowa sytuacja będzie w ich mniemaniu bardzo poważna, lub nawet nierozwiązywalna.



Nánustu aðstandendur barna geta oft veitt bestu hjálpina með því að gefa þeim tíma til að tjá sig, hlusta á þau, sýna þeim hlýju og virðingu. Það getur einnig verið gagnlegt að leita fagaðstoðar fyrir börnin. Fagaðili getur boðið upp á hlutlaust og öruggt umhverfi sem auðveldar börnum að tjá líðan sína og upplifanir. Mælt er með að leita faglegrar aðstoðar í eftirfarandi tilfellum:

- Auknir hegðunarerfiðleikar eða tíð skapofsa-köst.
- Börnin fara í auknum mæli að einangra sig frá öðrum börnum eða félagslífi.
- Tíðar martraðir eða önnur svefnvandamál.
- Börnin forðast ákveðna hluti eða staði sem minna á ofbeldið.
- Mikil líkamleg einkenni eins og ógleði, magaverkir, höfuðverkur og svimi.
- Auknir námsörðugleikar eða einbeitingarvandi.
- Aukin eða minnkuð matarlyst.

Þótt leitað sé aðstoðar fagfólks þýðir það ekki að eitthvað alvarlegt ami að. Það er einfaldlega verið að horfast í augu við að börnin þurfi á hjálp að halda til að vinna úr erfiðri reynslu. Það þýðir ekki að þú hafir brugðist sem foreldri eða uppalandi heldur bendir það einmitt til að þú viljir sinna því hlutverki vel.

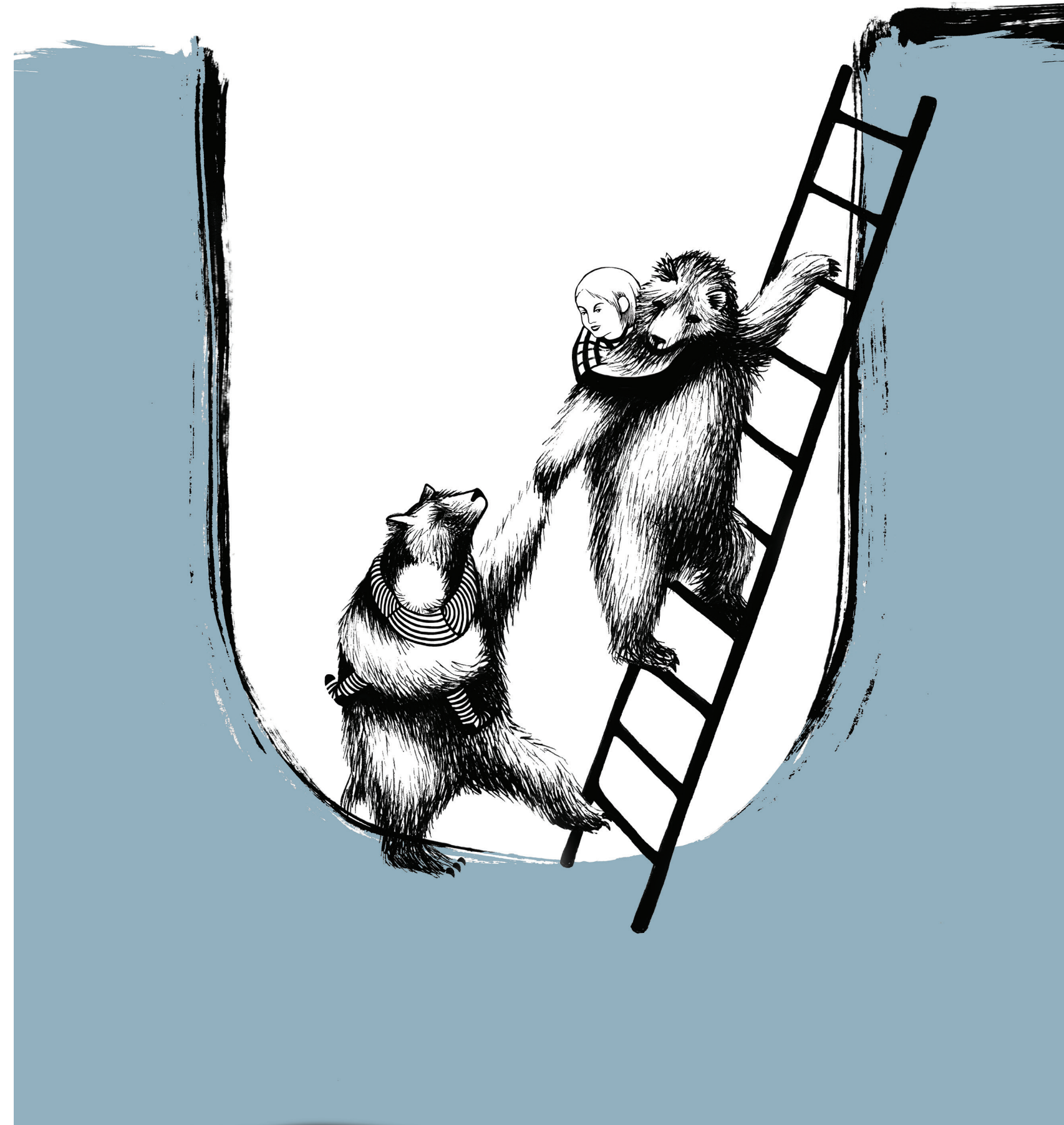
Najbliżsi członkowie rodzin często są najlepszym wsparciem i pomocą dla dzieci. W takiej sytuacji potrzebują one, aby ktoś je wysłuchał i poświęcił im czas, aby mogły wyrazić to, co czują, ktoś, kto okaże im ciepło i szacunek. Pomocne może być również wsparcie profesjonalistów. Specjaliści mogą zaoferować neutralne i bezpieczne otoczenie, które często ułatwia dzieciom wyrażanie uczuć i gdzie mogą opowiedzieć o tym, co przeżyły. Pomoc specjalistów zalecana jest w następujących przypadkach:

- Przy zauważalnym wzroście problemów z zachowaniem i poważne wahania nastroju.
- Kiedy dzieci w dużym stopniu izolują się od innych i unikają kontaktów towarzyskich.
- Powracające koszmary senne i inne problemy ze snem.
- Kiedy dzieci unikają określonych przedmiotów lub miejsc, które przypominają im o przemocy.
- Przy znaczących objawach fizycznych np. mdłości, ból brzucha, ból głowy i zawroty głowy.
- Przy wzroście problemów w nauce i problemach z koncentracją.
- Przy zmianie nawyków żywieniowych, większym lub mniejszym apetycie.

Szukanie profesjonalnej pomocy nie jest oznaką słabości ani tego, że dzieje się coś złego. Czasami dzieci potrzebują dodatkowej pomocy, aby poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami. Nie oznacza to, że zawiodłeś/łaś jako rodzic, ale wskazuje na to, że traktujesz swoją rolę bardzo poważnie.

Útgefandi: Reykjavíkurborg, 2022.
Saman gegn ofbeldi.
Texti: Inga Huld Hermóðsdóttir og Reynir Harðarson.
Teikningar: Laufey Jónsdóttir.
Umbrot: Laufey Jónsdóttir.
Þýðing: Joanna Marcinkowska.
Prentsmiðja: Ísafold.

Wydawca: Miasto Reykjavik, 2022.
Razem przeciw przemocy.
Tekst: Inga Huld Hermóðsdóttir i Reynir Harðarson.
Ilustracje: Laufey Jónsdóttir.
Łamanie: Laufey Jónsdóttir.
Tłumaczenie na jęz. polski: Joanna Marcinkowska.
Druk: Ísafold.





Reykjavíkurborg