

Parents who listen, protect



善于倾听和保护的父母

Chinese

# 善于倾听和保护的父母

## 善于倾听和保护的父母

本手册旨在讲述如何在家庭和团体中营造良好的沟通氛围。

本手册由 HSE 出版，是全国儿童保护计划的一部分。

如欲索要本手册的大字版、音频 CD、盲文版或下列语言版本：中文、法语、爱尔兰语、拉脱维亚语、立陶宛语、波兰语、罗马尼亚语和俄语，请拨打 HSE 信息专线：1850 24 1850。

### 致谢：

HSE 儿童部全国副总裁 Seamus Mannion  
南部 HSE 首席心理学家 Peadar Maxwell  
都柏林中伦斯特 HSE 首席社工 Fergal McDonald  
都柏林东北部 HSE 儿童护理经理 Gerry Lowry  
格拉纳达研究所 Gearoid Manning  
HSE 的 John Smyth  
HSE 公共沟通部部长 Fidelma Browne  
HSE 公共沟通部 Sandra Eaton  
HSE 全国沟通组 Mary Brodie  
南部 HSE 《爸爸的话》  
《英国安全抚育指南》  
HSE 全国防自杀办公室 Derek Chambers

版权所有 © 健康服务委员会 2007. ISBN: 978-1-906218-00-3

## 善于倾听和保护的父母

为人父母是人一生中所扮演的最重要的角色。父母多种多样、无一完美，但所有父母都有一个共同点——要让孩子得到最好的照顾。

在任何家庭与团体中，成人和孩子都有必要每天相互倾听和交流。因为在生活中，孩子需要成人的指导、教育和保护。凡是我們关心的孩子——儿子、女儿、侄子、侄女、孙子、邻居和朋友，都必须确保让他们相信，遇到问题时，他们能从值得信赖的人那里获得帮助。

本手册能为父母、家庭和团体提供一些实用的建议和技巧，告诉他们如何与孩子交流并倾听他们的心声。同时，还概述了让公开沟通贯穿孩子一生的方法。善于倾听孩子心声的家庭或团体能确保孩子获得成长、学习和犯错的机会，最重要的是，能保障他们的安全。

善于倾听和保护孩子的父母与团体。

### 目录：

第一章	积极抚育
第二章	幼年时期
第三章	学生时代
第四章	青年时期
第五章	更多建议

### 第一章

#### *积极抚育*

积极抚育是指：通过倾听和理解孩子、赞扬并鼓励孩子的努力、关注并奖励孩子的好行为、与孩子一起做双方都喜欢的事，从而开发出孩子的最佳潜能。积极抚育还意味着，孩子生活中所有重要的成人都应共同努力让孩子获得最有益的发展。

这始自成人与孩子建立关系的最初阶段。很多情况下，成人很容易只指出孩子的错误，却忘了提及孩子做对的事情。而这样做的最终结果是，我们将大量注意力集中在孩子的不良行为上，而忽略了希望孩子培养的良好行为。

您的关注和表扬是孩子进步的最大动力之一。对好的行为进行表扬会以积极的方式影响孩子的行为，也会让孩子感到快乐、安全、被爱和被需要。这些感觉能帮助孩子培养让他们终生受益的自信心和自尊感。

## 善于倾听和保护的父母

### 积极抚育原则

下面介绍的一些简单原则能帮助父母积极应对，在与孩子的相处中获益更多。

- 孩子需要感觉到安全、被爱和受重视。这可以让他们树立良好的自尊心和自信感。如果孩子表现良好，一定要告诉他们！他们会期待再次获得表扬，并意识到表现良好可以赢得表扬。
- 必要时严格要求孩子，但一定要始终如一。如果中途放弃、改变主意或前后不一，会让孩子感到迷惑，似乎表现不好也不会有什么后果。
- 共同协作。父母和其他成人需要互相合作、协调一致。父母和看护人应事先商定用什么方法来制定规则和做出决定。
- 倾听并与孩子交流——交流是一剂良方！应该让孩子知道，他们可以在一个安全的、充满爱意的环境中表达自己的感受——不论是好的感受还是坏的感受。这也能帮助孩子培养重要的语言能力，让孩子可以表达自己遭遇的挫折和成功，也有助于孩子的功课。
- 与孩子一起做你们都喜欢的事——乐趣无穷！

### 我是好家长吗？

每位家长都会不时感到棘手，或需要抚育方面的帮助。每个人都会担心：我是个好家长吗？我是不是做错了？他们的行为有变化吗？孩子是不是有事要告诉我？

每位家长都会问类似的问题，这表明他们很重视抚育质量。有一个简单的方法可以解决这些问题，那就是从一开始就融入孩子的生活。

- 与他们交流、倾听他们的心声；
- 尽量和家人一起吃饭，向他们讲讲自己一天的经历；
- 不要直接给出解决问题的方法，而是鼓励孩子找出自己认为有效的方法；
- 晚上为孩子读书，他们喜欢从中获得关爱和亲近，也愿意在这种时候吐露自己的想法；
- 和孩子一起快乐地嬉闹、玩耍；
- 鼓励孩子多交朋友、培养对外界的兴趣；
- 帮助他们通过思考做出选择；
- 认真听取孩子的观点。

## 善于倾听和保护的父母

### *善于倾听和保护的父母*

如果您想提高抚育技巧或获得更多信息，有许多机构能向您提供支持。请查看手册背面了解联系信息。

## 第二章

### *幼年时期*

#### *孩子的个性*

每个孩子都有自己独特的个性。他们的发展速度各异，个性也不尽相同。有的积极活跃，有的则羞涩或慢热。有的易于相处，有的则很难相处而且爱哭。

父母的类型也各不相同。他们可以寻求帮助，尽力理解自己的孩子。这是成为好家长的一部分。

父母与孩子之间的亲情具有巨大能量，会对孩子的发展产生深刻的影响。在孩子幼年时期培养特殊的亲密关系，有助于孩子学会战胜困难、克服烦乱情绪、适当冒险和应对突发事件。

培养幼儿健康的情绪：

#### *开始沟通！*

张开双臂拥抱您的孩子，亲吻孩子、对孩子微笑、用眼神交流、与孩子交谈。利用日常情景教孩子学习新词、人名、颜色等。

#### *营造稳定的环境*

孩子会觉得有规律的生活很舒适。因此，请尽量在固定时间喂食、小憩和外出。

#### *始终如一*

如果您的行为反复无常，难以捉摸，孩子就会感到迷惑，心烦意乱。有时他们打翻了牛奶，您可能一笑置之，而下一次却可能很生气。虽然您认为这只是当时的心情所致，但如果经常这样，孩子就会十分困惑。

*最重要的是，和您的宝贝或小孩一起快乐地玩耍！*

#### *怎样应对困难时期*

为人父母是一件令人激动和快乐的事，大多数人都很珍惜与孩子幼年时期的美好回忆。但与此同时，这也是极其吃力的一段时间，对精力和体力的要求都非常高。照顾孩子会遇到很多问题，家长们在处理时往往感到压力很大。

每个婴儿都会哭，这是为了确保他们的基本需求得到满足——他们可能饿了、渴了、冷了、需要换尿布或需要人陪。孩子哭了并不是您的错，也不是孩子自己的错。

## 善于倾听和保护的父母

但腹痛、生病或喂食不当也会引起婴儿大哭不止，此时，父母或看护人往往会觉得灰心丧气。平均来说，每个婴儿每天至少要哭两个小时。有十分之一的婴儿哭泣时间高于这个平均数，令许多父母为之头疼。

### *如何对待哭泣的婴儿：*

- 轻轻抱起婴儿拥在怀中——可以用婴儿背带让孩子紧靠您的身体，这有助于他们平静下来；
- 通过眼神交流、微笑和交谈与婴儿沟通；
- 带婴儿散步或驾车出行有助于他们入睡；
- 如有必要，在确保婴儿安全的情况下离开房间一小会，但必须留在附近；
- 数到十，让自己平静下来；
- 请其他可以信赖的人替你照顾一会；
- 联系您的公共健康护士或社区保育员，征求她们的建议；
- 千万不要拍打或摇晃婴儿。

切记：通过眼神交流、微笑、拥抱和说话与您的孩子沟通。这将帮助您在孩子遇到困难时理解他们的需求并迅速作出响应。

### *软化脾气*

年纪太小的孩子通常无法尽情表达自己的意愿，因此会通过发脾气来宣泄自己的挫败感。他们常常在繁忙的公共场所发脾气，这会令父母异常尴尬、压力倍增。

### *如何应对坏脾气*

- 保持冷静。对孩子生气或大喊大叫只会让事情更糟糕。
- 如果孩子累了或饿了，休息或食物可能会奏效。也可能他们只需要关注或安慰。
- 尽量分散注意力。找其他有趣的事做一做或看一看，都会有所帮助。如果身处繁忙或喧闹的场所，则尽量换一个安静的地方。
- 倘若上述方法都不奏效；请尽量从孩子的角度观察问题，弄清楚他们真正需要什么。试着给孩子一个有限的选择，这会让他们产生控制感，远比仅仅说“不”有效。始终尽力提供积极的解决方法。
- 如果您的确说了“不”，则一定不能为了让孩子安静下来，而过一会就改口。因为一旦改口，以后孩子就会反复发脾气，以此作为达到目的的手段。
- 如果是在家中，则可以尝试不予理会，到另一个房间去。鼓励孩子自己冷静下来，然后更平和地谈论他们想要的东西。
- 事后表扬孩子能平静下来。但即使他不再生气，也可能仍不高兴，所以请拥抱他并让他明白，无论怎样您都一如既往地爱他。

## 善于倾听和保护的父母

*提前规划可减少孩子发脾气的可能：*

- 避免让孩子感到饥饿、过度疲劳或厌倦。带一些零食、饮料、小玩具和书出门。
- 确保让孩子得到足够的关注和爱护。
- 应提前探讨所去之处的规定。
- 确保和孩子在一起时全身心投入地陪伴他们，如果您每天大部分时间都忙于工作就更应如此。
- 购物和外出时间要尽量缩短。表扬孩子的美好行为。
- 制定应对孩子发脾气的常规方法。

请记住，发脾气很正常，一般不会引起严重问题。随着孩子渐渐长大，就会学会如何冷静地处理日常生活中的压力。

*由谁照顾婴儿？*

有时必须由其他人来照顾您的孩子。也许是您外出时帮忙照看几小时的临时保姆，也可能是全职保姆。将孩子留给他人照看时，就只能依靠他/她确保孩子的安全和健康。

*临时保姆*

照看婴儿的临时保姆不需要合格证或资格证。也没有最低年龄限制。通常 16 岁就可以担任临时保姆了。家长应根据对临时保姆及其成熟度的了解，凭常识做出决定。可靠的保姆通常在当地有较好的声誉，朋友或邻居也会向您推荐。将孩子的所有日常习惯和好恶都告诉保姆。告诉保姆您的要求，如不打孩子、不对孩子喊叫。

一定要在对保姆完全放心后，才能将孩子交给他/她照顾。

告诉孩子谁会来照顾他/她，以及您要去哪里、去多久。回来后要询问孩子这些天的情况。

*临时保姆、幼儿游戏组和托儿所*

身为父母，您最有权判断儿童看护服务能否满足孩子的需要。将孩子留给他人照看时，应考虑以下几点：

- 孩子的要求能得到满足、受到尊重；
- 他们的文化背景得到认同；
- 他们在看护场所会觉得开心；
- 看护场所的氛围很好；
- 在看护场所有一些经常来这里的孩子，便于您的孩子结交朋友；
- 用餐时间轻松有趣；
- 户外场地规划合理、空间开阔；
- 活动多种多样、精心编排，能寓教于乐。

## 善于倾听和保护的父母

确保孩子所在的看护场所安全，看护人员都接受过良好的培训、经验丰富。还要尽量找机会参与其中，以便了解孩子每天在做什么。

找尝试过特定儿童看护服务的人士，征求他们的意见或咨询问题。考察看护人员的素质。去托儿所实地参观，看那里的孩子是否自信、快乐、有事可做且轻松自在。核对您的联系方式，以便看护人员告诉您孩子的进步，并在出现紧急情况时与您取得联系。联系 HSE 当地健康办事处的学前检查组，查看托儿所的检查报告。

您也可以与儿童看护咨询师联系，HSE 当地健康办事处或当地的市议会儿童看护委员会都有咨询师。

### *潜在问题*

有时候，孩子没法告诉您发生了什么事，因此，如果孩子突然不愿意与保姆或日托看护员相处，千万不要忽视。也可能没发生什么事，但一定要留意孩子情绪、行为和外表的变化，尽量弄清楚这些变化的原因。从一开始，就同意与看护人员讨论所有意外和偶发事件。

及时向负责人员反映您对孩子的担心。如果您非常担心孩子的安全，应立即将孩子转移到其他地方。

### *鼓励良好行为*

每个孩子都会偶尔行为不当，但每个家庭对待良好行为和不良行为的方法及看法却不尽相同。每个家庭向孩子传授良好行为或解决问题的方法也不同。

如果退一步想想我们在孩子面前的言行，就更容易教他们掌握良好的行为。

大多数孩子都是用不当行为吸引您的注意。当您很忙时，您容易忽视在独自玩耍、画画或看电视的表现良好的孩子。但狂暴的脾气却难以忽视！表扬良好行为是鼓励孩子继续表现良好的最佳方式。

对于孩子的好行为，如打扫房间和说话有礼貌，应该进行奖励并大加赞赏。奖励可以是一个拥抱、一个吻，甚至一句简单的“谢谢”或“做得好”！

用积极的方式对孩子说话有助于培养孩子的自尊心。千万不要养成骂孩子等坏习惯，如“你怎么这么莽撞，别傻了”。要以身作则。不要使用否定语言，如“不要那么做”，要改说“为什么不试试这样做呢”。

最后，要始终如一。孩子对惯常的做法反应良好，并十分清楚在家里应该怎样做。

如果您说过要做什么，就一定要做到。无论承诺还是威胁，都应如此！

## 善于倾听和保护的父母

例如：

如果您经常食言，例如答应带孩子出去玩或吃饭却不履行，孩子就会觉得您不值得信赖。即便的确有改变计划的充分理由，孩子也不会每次都理解。

同样，如果要对孩子的不良行为进行惩罚，例如一周不准看电视，就一定要坚持到底。

如果不坚持下去，孩子就会认为即使行为不好也不会受到惩罚，这种不好的行为也会再次出现。

因此，一旦决定对孩子进行惩罚，就不能中途放弃。但惩罚方式一定要公平、合理，而且可以尽快奏效。

### 第三章

#### 学生时代

##### 朋友与敌人

在学生时代，其他孩子的影响

非常重要，孩子能否合群也十分关键。无论孩子出于什么原因显得与众不同，都会

成为其他孩子作弄欺负的对象。应警惕孩子受人欺负的可能，并一定要了解此类警告迹象。常常欺负同学的孩子同样需要支持和帮助。他们的行为可能是由于自己在家中遇到困难所致。表示出关心也许有助于他们获得帮助。

受人欺凌是一种可怕的经历。它会令孩子或少年孤立离群，并摧毁他们的自信。如果持续受到欺负，就会对孩子造成长期负面影响，可能导致抑郁症，甚至导致自杀的念头和行为。

- 欺凌是指孩子重复遭受一个或几个人的虐待；
- 欺凌可能发生在任何地方，但上学路上或学校里是多发之地；
- 欺凌的方式很多，包括言语/情感虐待、骚扰和人身攻击等；
- 欺凌者并不一定比受欺凌的孩子年长。

如果您的孩子告诉您，他的某位朋友或其他某个孩子

正受到欺凌，请仔细倾听并认真对待。那个受欺凌的孩子可能无法述说自己的遭遇。

有问题发生时，孩子不是每次都能告诉您。要注意他们情绪、行为和外表的变化。您的孩子身上可能会有伤，而他又无法作出合理解释。

要告诉孩子，受到欺凌时绝不能默默忍受，而是要设法逃脱、告诉大人或朋友，并避免打斗。

## 善于倾听和保护的父母

倾听孩子的诉说，并告诉孩子你永远在他身边，让他安心。和孩子谈论学校的生活。从小就教导孩子尊重他人。告诉孩子，歧视和欺凌是错误的行为。

移动电话也可能成为欺凌少年儿童的工具。辱骂电话有很多种——如无声的“喘息者”电话、诅咒、喊叫以及恐吓，都应严肃对待，因为打这种电话是违法行为。电话公司可以根据多个电话追踪到一个具体的电话号码，但如果用预付费手机打出，则很难追踪。每次接到这种电话，都应向警方和孩子的移动电话公司投诉。

- 文本信息也被用于欺凌他人。欺凌者会设法隐藏号码，让接收信息的人无法看到。也可能会用别人的电话，以免被找到。
- 应该告诉孩子，如果接到欺凌电话或文本信息，一定要说出来。
- 最好保留此类文本信息，或者记下信息发送的时间、日期及内容。电话公司可以利用这些信息追踪发信人。
- 欺凌者发送这些辱骂信息通常只是为了得到回应。如果对这些信息不予理会，他们可能就会感到无聊，并停止发送。
- 尽早举报并制止欺凌行为十分重要。

### 嬉闹与游戏——安全玩耍

父母和看护人有权、也有义务确保孩子时刻安全。所有提供指导活动的机构、运动俱乐部和青少年俱乐部都有责任为孩子提供安全的活动环境。许多活动都由志愿者负责，他们毫不吝惜自己的时间，定期为孩子提供各种活动。但不管工作人员是有偿的还是无偿的，您都有权要求所有此类机构达到相同的安全标准。

每个机构都应订立一套行为准则。他们应告诉您，当您或您的孩子产生疑虑时，可以找哪些部门和怎样处理。您可能会担心自己弄错了，或害怕对孩子造成不良影响，因而不愿说出自己的忧虑，但如果您确实感到担忧，就一定要采取行动：

- 与其他家长谈论此事；
- 与负责人商谈；  
如果您不确定自己是否找对了人，就找级别更高的负责人商谈；
- 如果您对给出的答复不满，就让孩子离开该机构。

好机构都乐意听取有关其活动和环境安全的问题。每家机构都应订立儿童保护政策，其中包括保护儿童安全的声明和准则。

## 善于倾听和保护的父母

*您可能需要查证：*

- 招聘员工和志愿者的程序是否恰当？
- 证明材料是否经过了核查？
- 是否订立了书面行为准则？
- 该机构如何管理员工和志愿者？
- 该机构是否订立了健康与安全政策？
- 机构负责人是否具有急救资格？
- 该机构是否拥有消防证书？
- 孩子进行户外运动时会做些什么准备？

切记要倾听孩子的讲述，并询问他们活动的有关情况。孩子有权安全地玩耍。

*让网上冲浪安全无忧*

孩子们使用互联网的频率越来越高，上网也算是一种安全的学习和娱乐方式。但互联网上也有许多儿童不宜的信息，甚至有接触到危险人群的风险。因此，明智的做法是教会孩子安全地使用网络，而家长则应采取预防措施，以便了解情况并保障孩子安全。

可以安装家长控制装置，防止孩子访问不适宜的网站和聊天室。要尽量学习网络知识。为孩子规定合理的上网时间。将家用电脑放在有其他人出入的房间，不要放在较远的卧室里。一定要让孩子知道，不能在网上泄露自己的姓名、地址或其他个人信息。也绝不可以单独约见网上认识的新朋友。

要警惕孩子受到欺负或虐待的迹象。

有些迹象常常完全无从察觉，因此要留意孩子情绪和行为上的变化，如睡眠障碍、尿床、不明伤痕、在学校出现问题、失踪或自残、询问性经验和术语，或有接触色情材料的迹象。

### 第四章

#### 青年时期

*毒品与酒精*

毒品使用的形式很多——包括饮酒、致瘾麻醉品、溶剂以及滥处方药。必须让孩子认识到使用毒品、饮酒和使用挥发性物质（如溶剂）的危险。很多年轻人的问题在于饮酒过量，而不是使用毒品。当您发现孩子在吸毒或饮酒时，可能会为其潜在后果感到害怕。这是因为您缺乏毒品方面的知识，因而对谈论这些问题感到力不从心。其实大多数试过毒品的青少年并不会长期吸毒。

尽早讨论使用毒品和酒精的问题十分重要。这不会鼓励孩子吸毒和饮酒。相反，避而不谈并不能保护孩子。

## 善于倾听和保护的父母

在小学毕业之前，孩子就会通过某些途径知道毒品和酒精。如果在这个早期阶段告诉孩子滥用毒品和酒精的危险，他们的反应会更积极。一定要告诉孩子这些物品的危险性，并向孩子解释，如果远离值得信赖的人，他们就更容易受到不良影响。准确的信息和支持能帮助孩子决定怎么做。这不会确保孩子不使用毒品或酒精，但有利于他们做出明智的选择。

年轻人吸毒和饮酒的原因很多，可能是对这些物品好奇；想打破常规；逃避现实；认为自己需要这些物品来应对困难处境或不良感觉；也可能是他们从中体会到快感，或有朋友在这样做。

吸毒和饮酒会导致孩子与家庭及朋友的关系发生改变，或是在学校的表现有变化。总的来说，如果孩子的外貌、行为或经济状况发生巨大变化，您就应该考虑孩子是否在吸毒或饮酒。

如果感到担忧，就和孩子谈谈。一有机会就和孩子讨论吸毒问题，例如电视节目中提到毒品的时候。可以在孩子年龄较小的时候就告诉他们有关毒品危害的确切信息。自己一定要了解吸毒的相关知识和不同种类的毒品各有什么作用。

如果家里有成年人滥用毒品和酒精，就会严重影响对孩子的照顾和孩子的健康，并会鼓动孩子效仿。

### 性

杂志、报纸、广告和电视节目经常在讲述情节时穿插性和性行为。儿童和青少年是通过家庭、媒体及其他来源了解性知识。孩子之间流传的信息可能并不准确，或是家长不希望他们听到的内容！

这些信息会导致青少年陷入自己无法应付的境地。人们通常认为，青春期的孩子会与父母产生更为剧烈的冲突。因此，在这段时期与孩子保持沟通尤为重要，虽然这并不容易做到。

与孩子保持良好沟通有利于减少他们的涉险行为。您可能会担心，如果谈论性和性关系——特别是在孩子年龄较小的时候，会鼓动孩子很小就开始发生性行为。但研究证明，事实恰恰相反。

如果在家里开诚布公地谈论性，青少年会等到年龄较长后才开始发生性行为，使用避孕用具的几率也更大。所有的青少年都需要有关性、性传染病、艾滋病、怀孕和避孕的信息，这些信息有助于他们做出明智的选择。

就算您觉得与孩子谈论性很尴尬，或感到没把握，也不要因此而迟疑拖延。性教育不应该只是一次谈话，而应是循序渐进的沟通过程。如果在成长过程中，孩子知道可以与父母谈论性和自己的感受，那么在他们需要帮助的时候，孩子就更有可能向您求助了。

给予孩子支持、信息并帮助他们获得良好感受，可以减少孩子过早介入性关系或意外怀孕的几率。

## 善于倾听和保护的父母

青少年遇到问题时并不会每次都告诉家长。因此，与孩子保持良好的沟通非常重要。必须关注他们的需求，让孩子知道您随时愿意倾听他们的心声。

要让孩子知道怎样获得有关避孕和预防性传染病的可靠信息，这也非常重要。

与您的孩子谈论性关系和性行为。如果您感到孩子在性方面比较活跃，就有必要与他们谈论安全性行为。

要让孩子掌握相关知识和

技巧，从而帮助他们建立自尊和牢固的关系，同时延迟性行为的开始。

### *为孩子担忧？*

所有家长都会不时遇到困难，

这时就需要其他家庭成员或好友的帮忙。

如果您认识的人遇到困难，您可以：

- 倾耳聆听；
- 想办法解决问题；
- 鼓励其寻求帮助；
- 亲自帮助（照顾孩子/购物）。

有时候，孩子可能会遇到受虐的危险，并需要专业救助。如果您的孩子受到侵害，您希望其他人作何反应？您希望他们袖手旁观，还是希望他们将问题举报给可以提供帮助的专业人士？

当我们怀疑、目击或听闻某个孩子正受到伤害时，可以做出很多反应。也可能感到内疚、愤怒、怀疑或否认。其中一些反应会令需要帮助的家庭失去获助的机会。

*很多人对此缄口不言的原因是他们担心：*

- 孩子会有进一步受害的危险；
- 说出来也于事无补；
- 孩子会被带走；
- 该家庭会找出举报者；
- 说出来会毁掉家庭关系。

而实际上，最好是尽早采取行动保护孩子，阻止情况进一步恶化。在孩子的成长过程中，长期虐待更有可能让他们出现问题。即使您觉得这次事件只是偶发，不会有下一次，其他专业机构可能已经开始关注这个孩子。您的信息可能至关重要。所有机构都会对收到的信息予以保密。

- 保护儿童，人人有责；
- 成年人有责任举报虐待事件；
- 如果感到担忧，请考虑提供援助；
- 如果感到怀疑，请说出您对孩子的忧虑；

Parents who listen, protect

## 善于倾听和保护的父母

- 举报这些情况不会令孩子失去父母的照料；
- 立即行动——长期虐待会毁掉孩子。

有很多迹象都可能表明孩子在受虐，包括身上的伤痕和行为的变化等。又或者，您可能亲眼目睹了虐待事件，或有孩子告诉您他正受到伤害。

如果您担心某位孩子的幸福和安全，可以联系 HSE 当地健康办事处，并向社工小组或警方举报。本手册背面提供了详细的联系信息。

### 为自杀行为担忧？

每位家长都听到过有关青少年自杀的媒体报道，爱尔兰每年都有多起青少年自杀事件发生。

努力营造这样的家庭是非常值得的——家长倾听孩子的心声，让孩子觉得可以与父母分享自己遇到的问题。多数有自杀倾向的人并不是真的想死，而只想结束自己正在经历的情感痛苦。青少年也是如此。下面提供了一些迹象，这些迹象可能表示有人萌生了自杀念头：

- 进行蓄意自残；
- 谈论自杀（“我要是死了就好了”或“我希望自己再也不要醒来”）；
- 变得离群独处；
- 吸毒酗酒；
- 情绪或行为突变；
- 社交、学校或运动方面的表现/兴趣发生显著变化。

有些因素可能会增加自杀的危险，包括近期发生的丧亲、失恋或家庭破裂。如果您认为某人可能有自杀念头，请伸出援手以示关怀，例如对他/她说：“我很担心你，希望能帮助你。”

不要对这个话题羞于启齿，如果您担心某人有强烈的自杀倾向，可以问他们是否打算伤害自己加以证实。

也可以向他人求助或鼓励当事人自己求助，比如对他们说“我会一直陪着你，直到你获得帮助。”紧急情况下，有许多援助和服务可以利用，其中包括：

- 当地的普通医师或家庭医生；
- 普通医师值班合作服务；
- 普通医院的急诊室；
- 义务援助服务，例如萨马利坦会 (Samaritans) 和妇女行动及研究联合会 (AWARE)。

\* 根据 HSE 防自杀资源事务员和北爱尔兰自杀意识协调员制作的“关注自杀”宣传手册。

## 善于倾听和保护的父母

### *为蓄意自残担忧？*

蓄意自残是指有人故意伤害或损害自己。过量服药、服毒、打伤、割伤、烧伤或勒伤自己都属于自残行为。服用违禁药物和过量饮酒也可以算作自残行为。自残通常意味着有严重的问题发生。

自残行为最常见的起因就是与父母或密友发生争执。如果青少年受到虐待、忽视或排斥，也可能导致自残行为。如果青少年情绪低落或饮食失调，发生自残行为的风险就更高。服用违禁药物或过量饮酒的青少年也是如此。

### *如何获得帮助？*

自残的人都苦于不能解决问题，因此需要帮助。他们往往觉得难堪、自责或糟糕，没有勇气来谈论问题。自残行为也会有一些迹象，例如不穿短袖衣服或在运动时不脱衣服。父母可以通过一些方法来帮助孩子，如识别痛苦的迹象；想办法与青少年谈论他们的感受；倾听他们的烦恼和问题并认真对待。

一定要让青少年明白，只要他们需要，就有人愿意和他们交谈，并给予他们支持和帮助。否则他们可能会面临自残的危险。身为家长，您可能由于过分气恼或愤怒而无法给予孩子所需的帮助。请咨询普通医师的建议。

\* 根据  
地区自杀资源办事处、  
南部 HSE 和全国防自杀办公室制定的  
“青少年蓄意自残”宣传手册。

## **第五章 更多建议**

希望本手册对您来说有趣而实用，其中一些建议还能帮助您在家庭中建立更有效的沟通。本手册讨论的话题只是一个范例，代表了普遍存在的家庭问题。HSE 在其网站中为这个儿童保护计划辟有专区，如果您想了解更多内容，请访问 [www.hse.ie](http://www.hse.ie) 并点击“善于倾听和保护的父母”按钮。

后面几页中提供了大量有关儿童和家庭服务的详细联络信息。要获取更多有关各类健康服务的信息，请访问 [www.hse.ie](http://www.hse.ie)，或拨打 HSE 信息专线 1850 24 1850。

HSE 儿童保护和福利服务遍及全国各郡。社工服务的办公时间为每个工作日 9 点至 5 点。如果办公时间以外需要紧急儿童保护，应立即向爱尔兰警署 (Garda Síochána) 举报。

### *儿童保护和福利服务*

卡瓦，Drumalee Cross。电话：049 437 7305/306  
卡罗，St. Dymphna 医院，Athy 路。电话：059 913 6587  
克莱尔，河屋，Gort 路，恩尼斯。电话：065 686 3907

Parents who listen, protect

## 善于倾听和保护的父母

考克市 (Cork City), 乔治码头 (Georges Quay)。电话: 021 496 5511  
考克, North Goulds Hill Hse, 马洛 (Mallow)。电话: 022 21484  
考克, North Lee Social Work Department, 黑池。电话: 021 492 7000  
考克, South Lee, St. Finbarr's 医院。电话: 021 492 3001  
考克, 西考克, Coolnagarrane, Skibbereen。电话: 028 40447  
Donegal East, 林克斯商务中心 (Links Business Centre), 本克瑞纳 (Buncrana)。电话: 074 932 0420  
Donegal West, Killybegs 路, Donegal 镇。电话: 074 972 3540  
Donegal, Pearse 路, 莱特肯尼 (Letterkenny)。电话: 074 912 3672/3770  
都柏林北部, Cromcastle 路, Coolock。电话: 01 816 4200/44  
都柏林西北, Wellmount 公园, Finglas。电话: 856 7704  
都柏林西北, Rathdown 路。电话: 01 882 5000  
都柏林西部, 樱桃园医院 (Cherry Orchard Hospital), Ballyfermot。电话: 01 620 6387  
都柏林北部中心, 22 Mountjoy 广场, 都柏林 1。电话: 01 855 6871  
都柏林北部中心, Ballymun 健康中心。电话: 01 842 0011  
都柏林东南, Vergemount Hall, Clonskeagh。电话: 01 268 0320  
都柏林北部城市, Carnegie Ctr, 21 Lord Edward St。电话: 01 648 6555  
都柏林西南, Millbrook Lawn。电话: 01 452 0666  
Dun Laoghaire, Tivoli 路。电话: 01 284 3579  
Dun Laoghaire, 帕特里克街 (Patrick Street) 102 号。电话: 01 236 5120  
高威市 (Galway City), 纽卡斯尔街 (Newcastle Road) 25 号, 高威。电话: 091 546366/370/325369  
高威, 健康中心, Vicar 街, 蒂尤厄姆 (Tuam)。电话: 093 24492  
高威, 健康中心, Loughrea。电话: 091 847 820  
高威, Brackernagh, 巴利纳斯洛 (Ballinasloe)。电话: 090 964 6200  
高威, 健康中心, Oughterard。电话: 091 552 200  
克立 (Kerry), Moyderwell 28 号, Tralee。电话: 066 718 4500  
克立, 圣马格丽特街 (St. Margaret's Road), 基拉尼 (Killarney)。电话: 064 36030  
基尔代尔 (Kildare) 西部威克洛 (Wicklow), Fairgreen 街, 纳斯 (Naas)。电话: 045 882 400  
基尔根尼 (Kilkenny), 帕特里克街 11 号, 基尔尼根。电话: 056 778 4782  
劳易斯 (Laois), 儿童与家庭中心, Portlaoise。电话: 057 869 2567  
利特里姆 (Leitrim), 利特里姆路 (Leitrim Road), 卡里克对农 (Carrick-on-Shannon)。电话: 071 965 0324  
列莫瑞克 (Limerick), St. Camillus 医院。电话: 061 483 711/996  
列莫瑞克, 南山健康中心 (South Hill Health Centre)。电话: 061 209 985  
列莫瑞克, Ballynanty 健康中心。电话: 061 457 100  
列莫瑞克, 纽卡斯尔西部健康中心 (Newcastle West Health Centre)。电话: 069 66653  
列莫瑞克, Kilmallock 健康中心。电话: 063 98192  
列莫瑞克, Roxtown 健康中心。电话: 061 48301  
朗福德 (Longford), Tivoli 会所, 都柏林路。电话: 043 50584

Parents who listen, protect

## 善于倾听和保护的父母

劳斯 (Louth), Wilton House, 斯塔普斯顿区 (Stapleton Place), 唐道克 (Dundalk)。电话: 042 939 2200

梅奥 (Mayo), 巴利纳健康中心 (Ballina Health Centre), Mercy 路, 巴利纳 (Ballina)。电话: 096 21511

梅奥, 山景 (Mountain View), 卡斯尔巴 (Castlebar)。电话: 094 904 2283

梅奥, Aras Attracta, Swinford。电话: 094 905 0133

米斯 (Meath), Dunshaughlin 卫生保健所。电话: 01 802 4102

米斯, 企业中心 (Enterprise Centre), 纳文 (Navan)。电话: 046 909 7817

米斯, Commons 街, 纳文。电话: 046 907 3178

密斯, 布鲁斯山 (Bruce Hill) 25 号, 纳文。电话: 046 903 0616

莫内根 (Monaghan), Rooskey。电话: 047 30426 或 30427

奥法利 (Offaly), O'Carroll 街, 特拉莫尔 (Tullamore)。电话: 057 932 2488

罗斯康芒 (Roscommon), Abbey 街, 罗斯康芒。电话: 090 663 7014

罗斯康芒, Lanesboro 路, 罗斯康芒。电话: 090 663 7528

罗斯康芒, 健康中心, 波义尔 (Boyle)。电话: 071 966 2087

罗斯康芒, Roscommon, Knockroe, 卡斯尔里 (Castlerea)。电话: 090 663 7843

斯拉格 (Sligo), Markievicz House, Barrack 街, 斯拉格。电话: 071 915 5133

斯拉格, Teach Laighne, Humbert 街, Tubbercurry。电话: 071 912 0062

蒂珀雷 (Tipperary) 北部, Annbrook, 尼纳 (Nenagh)。电话: 067 41934

蒂珀雷北部, Parnell 街, 瑟勒斯 (Thurles)。电话: 0504 23211

蒂珀雷南部, 西路 (Western Road), 科郎莫尔 (Clonmel)。电话: 052 77303

沃特福德 (Waterford), Cork 路, 沃特福德。电话: 051 842 827

沃特福德, 圣约瑟夫医院 (St. Joseph's Hospital), 邓加文 (Dungarvan)。电话: 058 20918/20/21

韦克斯福德 (Wexford), 乔瑞将康中心 (Gorey Health Centre), 乔瑞。电话: 053 943 0100

韦克斯福德, Millpark 路, 恩尼斯科西 (Enniscorthy)。电话: 053 923 3465

韦克斯福德, 医院园区 (Hospital Grounds), 新罗斯 (New Ross)。电话: 051 421 445

韦克斯福德, Ely House, Ferrybank。电话: 053 912 3522 加拨分机 201

西米斯 (Westmeath), Athlone 健康中心, Coosan 路。电话: 09064 83106

西米斯, St. Loman's, 马林加 (Mullingar)。电话: 044 93 84450

威克洛, 海滨路 (Seafront), 威克洛镇。电话: 0404 68400

威克洛, 市政中心 (The Civic Centre), 布雷 (Bray)。电话: 01 274 4100/4180

威克洛, Delgany 健康中心, Delgany。电话: 01 287 1482

威克洛, 西威克洛, Fairgreen 街, 纳斯。电话: 045 882 400

## 善于倾听和保护的父母

### *有用机构:*

**HSE 信息专线**——提供所有 HSE 服务的相关信息，包括儿童和家庭服务。本地电话：1850 24 1850 [www.hse.ie](http://www.hse.ie)

**家长专线**——为需要援助的家长、监护人和看护人开设的一条全国秘密帮助专线。本地电话：1890 927 277 [www.parentline.ie](http://www.parentline.ie)

**儿童专线**——通过 24 小时免费电话的倾听服务和网站为青少年提供援助。孩子们可以拨打儿童专线聊天或谈论一些问题，所有电话均免费并保密。免费电话：1800 666 666 [www.childline.ie](http://www.childline.ie)

**ISPCC**——爱尔兰防儿童虐待协会 (The Irish Society for Prevention of Cruelty to Children) 提供儿童专线服务，有任何烦恼和心事的孩子都可拨打。ISPCC 也提供了多种服务援助家长。电话：01 676 7960 [www.ispcc.ie](http://www.ispcc.ie)

**巴纳德服务中心 (Barnardos)**——提供的服务旨在满足儿童和家庭的需要，同时致力于制定政策和服务条款。求助电话：1850 222 300 [www.barnardos.ie](http://www.barnardos.ie)

**HSE 全国辅导服务**——为童年时受过虐待的成年人提供专业、保密、免费的辅导和心理治疗服务。要获取更多信息或进行预约，请联系：电话：1800 235 234 [www.hse-ncs.ie](http://www.hse-ncs.ie)

### *夜间电话辅导服务和求助专线*

周三和周四：晚 6 点至晚 10 点；周五、周六、周日：晚 8 点至晚 12 点。  
免费电话：1800 235 235

**市民信息服务 (Citizens Information Service)**——提供全爱尔兰所有公共服务的相关信息。本地电话：1890 777 121 [www.citizensinformation.ie](http://www.citizensinformation.ie)

### *单亲家庭援助与服务*

**Treoir**，本地电话：1890 252 084 [www.treoir.ie](http://www.treoir.ie)

**One Family**，本地电话：1890 66 22 12 [www.oneparent.ie](http://www.oneparent.ie)

**萨马利坦会**全天 24 小时工作，为那些感到痛苦、绝望、甚至可能自杀的人提供保密的情感支持和帮助。

求助电话：1850 60 90 90 [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)