



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

Parents who listen, protect



Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Lithuanian

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Gerų santykių kūrimo šeimose ir bendruomenėse vadovėlis.

Išleido HSE, kaip nacionalinės vaikų apsaugos iniciatyvos dalį.

Dėl šio vadovėlio egzemplioriaus stambiu šriftu, garso kompaktiniu disku, Brailio raštu arba šiomis kalbomis: kinų, prancūzų, airių, latvių, lietuvių, lenkų, rumunų, rusų – skambinkite HSE informacijos linija: 1850 24 1850.

Padėka:

Seamus Mannion, nacionalinio direktoriaus pavaduotojui, „Children, HSE“

Peadar Maxwell, vyriausiajam psichologui, „HSE South“

Fergal McDonald, vyriausiajam socialiniam darbuotojui, „HSE Dublin Mid Leinster“

Gerry Lowry, vaikų priežiūros vadybininkui, „HSE Dublin North East“

Gearoid Manning, Granados institutas

John Smyth, HSE

Fidelma Browne, viešųjų ryšių vadovei, HSE

Sandra Eaton, viešieji ryšiai, HSE

Mary Brodie, Nacionalinis ryšių centras, HSE

Michael Rogan, „Dad Talk“, „HSE South“

Saugaus vaikų auklėjimo vadovui, JK

Derek Chambers, Nacionalinis savižudybių prevencijos biuras, HSE

© Health Service Executive, 2007. ISBN: 978-1-906218-00-3

Parents who listen, protect

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Tėvystė / motinystė yra pats svarbiausias iš visų žmogaus atliekamų darbų. Yra daug skirtingų tėvų ir nė vienas iš jų nėra tobulas, bet visi turi vieną bendrą bruožą – savo vaikams nori tik gera.

Kiekvienoje šeimoje ir bendruomenėje svarbu, kad suaugusieji ir vaikai kas dieną išklaustyti vieni kitus ir kalbėtusi. Vaikai pasikliauja suaugusiais, kad šie jiems vadovautų, mokytų ir apgintų. Mes turime užtikrinti, kad vaikai, kuriais rūpinamės: sūnūs, dukros, sūnėnai, dukterėčios, vaikaičiai, o taip pat kaimynai ir draugai, būtų tikri, kad iškilus problemoms sulauks pagalbos iš tų, kuriais pasitiki.

Šiame vadovėlyje tėvams, šeimoms ir bendruomenėms siūlomi praktiški patarimai, kaip kalbėtis su vaikais ir juos išklausti. Jame aptariama, kaip išsaugoti ryšį su vaiku. Visada vaikus išklausti šeima arba bendruomenė užtikrina, kad vaikai galės augti, mokytis, klysti, o, svarbiausia, užtikrina jų saugumą.

Tėvai ir bendruomenės, kurie išklauso vaikus, juos apsaugo.

TURINYS:

1 skyrius	Teigiamas vaikų auklėjimas 03
2 skyrius	Ankstyvieji metai 06
3 skyrius	Mokyklinis amžius 15
4 skyrius	Jūsų paauglys 21
5 skyrius	Išsamesnė informacija 30

1 SKYRIUS

Teigiamas vaikų auklėjimas

Teigiamas vaikų auklėjimas yra geriausių vaiko savybių atskleidimas, klausantis ir suprantant, pagiriant ir paskatinant jų pastangas, pastebint ir įvertinant gerą elgesį bei kartu veikiant tai, kas visiems teikia malonumą. Tai taip pat reiškia, kad visi vaiko gyvenime svarbūs suaugusieji turėtų dirbti kartu, o vaikas gautų tai, kas geriausia.

Tai prasideda nuo pačių pirmųjų jūsų santykių su vaiku dienų. Dažnai yra lengva parodyti, ką vaikas daro blogai, ir pamiršti atkreipti dėmesį į tai, ką jis daro gerai. Jei mes taip elgiamės, daugiausia dėmesio skiriame blogam vaiko elgesiui, o ne geram, kurį norėtume skatinti.

Jūsų dėmesys ir pagyrimas yra vienas iš didžiausių vaikus motyvuojančių veiksnių. Pagyrimas už gerą elgesį darys teigiamą įtaką vaiko elgesiui. Tai taip pat leis jūsų vaikui jaustis laimingam, mylimam, reikalingam ir saugiam; šie jausmai padės susiformuoti jo ilgalaikiam pasitikėjimo savimi ir savigarbos jausmui.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Teigiama vaikų auklėjimo principai

Yra keletas paprastų principų, galinčių padėti tėvams elgtis pozityviai ir geriau išnaudoti ryšį su savo vaikais.

- Vaikai nori jaustis saugūs, mylimi ir vertinami. Tai sustiprina jų savigarbos ir pasitikėjimo savimi jausmą. Jei jūsų vaikas gerai elgiasi, pasakykite jam tai! Jie nori išgirsti pagyrimą dar kartą ir išmoksta, kad ji užsitarnaus geru elgesiu.
- Kai reikia, būkite tvirti, bet visada išlikite nuoseklūs. Nuolaidžiavimas, nuomonės keitimas arba veiklos nutraukimas pusiaukelėje vaiką gali supainioti ir leisti manyti, kad nėra blogo elgesio pasekmių.
- Dirbkite kaip komanda. Tėvai ir kiti suaugusieji turi veikti kartu ir būti nuoseklūs. Tėvai ir globėjai turėtų iš anksto susitarti dėl požiūrio į taisykles ir sprendimus.
- Klausykitės ir kalbėkitės su savo vaiku – tai teigiamas dalykas! Vaikas turėtų žinoti, kad gali išreikšti savo gerus ir blogus jausmus saugioje ir mylinčioje aplinkoje. Tai taip pat padeda susiformuoti svarbiems kalbos įgūdžiams, kurie leidžia išreikšti savo nusivylimą, sėkmę bei padeda mokykloje.
- Kartu su savo vaiku užsiimkite abiejų mėgstama veikla – maloniai praleiskite laiką!

Ar aš esu geras tėvas / motina?

Visi tėvai patiria sudėtingų akimirų, kai jaučia, kad auklėjant vaikus jiems reikia pagalbos. Mes visi turime rūpesčių: ar aš, kaip tėvas / motina, elgiuosi teisingai? Ar darau klaidų? Ar pasikeitė vaikų elgesys? Ar vaikas mėgina man ką nors pasakyti?

Visi tėvai užduoda sau panašių klausimų, tai rodo, kad jiems rūpi vaikų auklėjimo kokybė. Vienas paprastas būdas atsakyti į šiuos klausimus – nuo pat pradžių dalyvauti savo vaiko gyvenime.

- Kalbėkitės su jais ir išklausykite;
- Kuo dažniau susėskite su šeima kartu pavalgyti ir pasikalbėkite apie dienos darbus;
- Užuoat siūlę problemų sprendimus, skatinkite vaiką rasti sprendimus, kurie, jo manymu, bus naudingi;
- Skaitykite savo vaikui prieš miegą, jiems patinka dėmesys ir artumas – tai laikas, kai vaikai dažnai išsako savo mintis;
- Maloniai leiskite su vaiku laiką, žaiskite su juo;
- Skatinkite draugauti ir domėtis įvairiomis sritimis;
- Padėkite jiems apsvarstyti sprendimus;
- Atidžiai išklausykite vaiko nuomonę.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Jei esate susirūpinę savo auklėjimo gebėjimais arba norėtumėte išmokti daugiau, galite gauti pagalbos iš įvairių organizacijų. Kontaktinė informacija nurodyta ant šio vadovėlio galinio viršelio.

Parents who listen, protect

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

2 SKYRIUS

Ankstyvieji metai

Jūsų mažylio asmenybė

Kiekvienas vaikas turi savo unikalią asmenybę. Jie vystosi savo greičiu, ir kiekvienas yra skirtingas. Kai kurie yra aktyvūs, kiti – drovūs arba lėtai išsivadžiantys. Kai kurie yra ramūs, kiti reikalauja daugiau dėmesio ir daug verkia.

Tėvai taip pat yra skirtingi. Yra visiškai normalu ieškoti pagalbos, norint suprasti savo vaiką. Tai buvimo gerais tėvais dalis.

Emociniai jūsų ir jūsų vaiko santykiai yra galingi ir turi didelės įtakos jūsų vaiko vystymuisi. Ypatingas ryšys, siejantis jus ir jūsų vaiką, jau pirmaisiais gyvenimo metais padės jūsų vaikui išmokti įveikti sunkumus ir nusivylimus, rizikuoti ir susidoroti su netikėtumais.

Tam, kad jūsų mažylio emocinė būklė būtų gera:

Pradėkite bendrauti!

Bendraukite su savo mažyliu apkabindami, bučiuodami jį, šypsodamiesi jam ir kalbėdamiesi su juo. Pasinaudokite kasdienėmis situacijomis, kad išmokytumėte jį naujų žodžių, žmonių vardų, spalvų ir kt.

Sukurkite stabilią aplinką

Rutina suteikia mažyliams ramybės. Pabandykite sukurti tam tikrą pastovų maitinimo, miego ir pasivaikščiojimų tvarkaraštį.

Būkite nuoseklūs

Vaikai gali susipainioti ir nusiminti, jei jūsų veiksmai nenuspėjami. Galbūt vieną dieną jūs juokiatės, kai jie išpila pieną, o kitą – dėl to supykstate. Nors ir žinote, kad tai priklauso tik nuo jūsų nuotaikos, bet jei taip atsitinka dažnai, tai gali supainioti jūsų vaiką.

Svarbiausia, jums turi būti linksma, žaidžiant su savo vaikais.

Kaip ištvirti sunkias dienas

Tapimas tėvais sukelia jaudulį ir džiaugsmą, todėl dauguma brangina prisiminimus apie pirmąsias jų mažylio gyvenimo dienas. Kita vertus, tai yra neapsakomai sunkus laikotarpis tiek emociškai, tiek fiziškai. Tėvus gali slėgti atsakomybės jausmas: ar jie pajėgs susidoroti su viskuo, kas yra susiję su vaiko priežiūra.

Verksmas yra visų mažų vaikų būdas užsitikrinti visų savo esminių poreikių patenkinimą – jie gali išalkti, sušalti, galbūt jiems reikia pakeisti sauskelnes arba tiesiog trūksta dėmesio. Tai, kad vaikai verkia, nėra nei jūsų, nei jų kaltė.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Tėvai ar globėjai kartai labai nerimauja, kai vaikai nenustoja verkti dėl skrandžio skausmų, ligos arba maitinimo sunkumų. Vidutiniškai kiekvieną dieną vaikas verkia mažiausia dvi valandas. Vienas iš dešimties mažylių verkia daug daugiau nei vidutiniškai, o daugelis tėvų patiria labai daug sunkumų, bandydami jį nuraminti.

Būdai susidoroti su vaiko verkimu:

- Švelniai apkabinkite ir priglauskite savo vaiką. Geriausia, kad vaikas būtų arčiau jūsų kūno – tai gali padėti jį nuraminti;
- Žiūrėkite į jį, šypsokitės jam ir kalbėkitės su savo mažyliu;
- Pasivaikščiokite arba pasivažinėkite su savo mažyliu, kad jis greičiau užmigėtų;
- Jei būtina, užtikrinkite, kad vaikui nieko neatsitiktų ir trumpam išeikite iš kambario, tačiau būkite netoliese;
- Suskaičiuokite iki dešimties ir nusiraminkite;
- Paprašykite ko nors, kuo jūs pasitikite, kad kurį laiką jus pakeistų;
- Susisiekiate su slauge arba lopšelio auklėtoja ir paprašykite jos patarimo;
- Niekada nemuškite ir nepurtykite savo vaiko.

Atminkite: bendraukite su savo vaiku, žiūrėdami į jį, šypsodamiesi, liesdami jį ir su juo kalbėdami. Tai padės jums išsiugdyti savo mažylio poreikių supratimą ir mokėjimą juos patenkinti, kai kils sunkumų.

Pykčio sutramdymas

Labai maži vaikai dažnai nemoka išreikšti savo jausmų taip, kaip jiems norėtųsi, ir jų nusivylimas pasireiškia pykčio priepuoliais. Pykčio priepuoliai dažnai ištinka vaikus viešose vietose, o tai gali priversti tėvus pasijusti nesmagiai ir priversti juos pradėti dar labiau nerimauti.

Ką daryti su pykčio priepuoliais?

- Nepraraskite ramybės. Jei pradėsite pykti ir barti savo vaiką, padėtis tik pablogės.
- Galbūt jūsų mažylis pavargo arba išalko ir jam reikia tik poilsio arba maisto. Kita vertus, gal jam tiesiog reikia dėmesio ir paguodos.
- Pabandykite nukreipti vaiko dėmesį. Suraskite ką nors įdomaus, į ką jis galėtų pažiūrėti, ar užsiimti. Tai gali padėti jį nuraminti. Jei esate triukšmingoje vietoje, pabandykite pereiti ten, kur ramiau.
- Jei nė vienas iš ankščiau minėtų būdų nepadeda, pabandykite pažvelgti į dalykus vaiko akimis ir suprasti, ko jis iš tikrųjų nori. Pabandykite pateikti jam ribotą pasirinkimą, nes tai suteikia vaikui padėties valdymo jausmą, ir veikia geriau, negu tiesiog pasakymas „ne“. Visada bandykite pasiūlyti teigiamą sprendimą.
- Jei sakote „ne“, nepasiduokite vėliau, norėdami jį nuraminti. Jei pasiduosite, vaikas pakartos tokį patį pykčio priepuolį, kad pasiektų tai, ko nori.
- Jei esate namuose, galite nukreipti dėmesio į pykčio priepuolį, išeidami į kitą kambarį. Paskatinkite savo vaiką, kad jis nusiramintų pats, ir pasikalbėkite ramiau apie tai, ko jis nori.
- Pykčio priepuoliui praėjus, pagirkite savo vaiką už tai, kad jis nusiramino. Net jei jis nebevyksta, jis vis dar gali būti nuliūdęs, todėl apkabinkite jį ir paašinkite, kad mylite jį, kas beatsitiktų.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Galite sumažinti pykčio priepuolio tikimybę, planuodami:

- Stenkitės, kad vaikas neišalktų, nepervargtų ir nenuobodžiautų. Į kelionę pasiimkite užkandžių, gėrimų, žaisliukų ir knygų.
- Užtikrinkite, kad vaikui skiriama pakankamai dėmesio ir meilės.
- Galite aptarti vietas, į kurias einate, taisykles iš anksto.
- Užtikrinkite, kad jūsų kartu praleidžiamas laikas yra kokybiškas, ypač jei dirbate didesnę dienos dalį.
- Kiek įmanoma sutrumpinkite apsipirkimų ir išvykų trukmę. Girkite jį už gerą elgesį.
- Stenkitės suplanuoti, kaip nuraminsite vaiką įvykus pykčio priepuoliams.

Atminkite – pykčio priepuoliai yra normalus elgesys ir paprastai nepranašauja rimtesnių problemų. Jūsų vaikui augant, jis išmoks ramiau reaguoti į kasdieninio gyvenimo sunkumus.

Kas prižiūrės jūsų mažylį?

Kartais atsitiks taip, kad kažkas kitas turės prižiūrėti jūsų vaiką. Tai gali būti auklė, su vaiku praleidžianti keletą valandų, kol jūs kur nors nueisite, arba visą dieną su vaikų praleidžianti auklė. Kai paliekate savo vaiką kieno nors kito globai, jūs pasitikite kitu žmogumi, kad jūsų vaikas bus saugus.

Ateinančios auklės

Ateinanti auklė nebūtinai turi turėti kvalifikaciją arba pažymėjimą, kad galėtų prižiūrėti jūsų vaiką. Taip pat nėra jokio rekomenduojamo auklės amžiaus apribojimo. Paprastai 16-os metų amžius yra suvokiamas, kaip tinkamas pradėti prižiūrėti vaikus. Tėvai turi pasikliauti sveiku protu, priimdami sprendimą ir remtis tuo, kiek jie pažįsta auklę ir kiek subrendusi asmenybė ji yra. Dažnai patikima auklė turi gerą reputaciją apylinkėse, todėl ją gali rekomenduoti draugai arba kaimynai. Papasakokite auklei viską apie savo vaiko režimą, apie tai, ką jis mėgsta ir ko nemėgsta. Papasakokite auklei apie savo taisykles, tokias, kaip, pavyzdžiui, draudimą mušti vaiką arba šaukti.

Įsitinkite, kad visiškai pasitikite aukle, prieš palikdami vaiką jos globai.

Papasakokite vaikams, kas juos prižiūrės, kur jūs išeinate ir kiek užtruksite. Paklauskite vaikų, kaip jiems sekėsi, kai grįšite.

Nuolatinė auklė, vaikų darželiai ir lopšeliai

Kaip tėvai dažniausia esate geriausi teisėjai, ar vaikų priežiūros įstaiga atitinka jūsų vaiko poreikius. Palikdami savo vaiką kitų globai, ko gera norėsite įsitikinti, kad:

- Jų poreikiai yra gerbiami, ir į juos atsižvelgiama;
- Jų kultūrinis fonas atitinka įstaigos foną;
- Jie čia bus laimingi;
- Aplinka yra tinkama;
- Įstaigą lankančių vaikų grupė yra pastovi, todėl jūsų vaikas galės su jais susidraugauti;
- Valgydami vaikai nesijaučia suvaržyti;
- Kiemas yra gerai suplanuotas ir erdvus;
- Vaikų veikla yra įvairi ir atidžiai suplanuota, ji skatina mokymąsi žaidžiant.

Parents who listen, protect

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Įsitikinkite, kad paliekate vaiką saugioje vietoje, ir kad jį prižiūrės patyrę specialistai. Taip pat norėsite turėti galimybę žinoti, ką veikia jūsų vaikas kiekvieną dieną.

Gaukite rekomendacijų arba pasikalbėkite su kitais, kas jau naudojami šios vaikų priežiūros įstaigos paslaugomis. Patikrinkite personalo kvalifikacijas. Apsilankykite įstaigoje ir pažiūrėkite, ar vaikai yra laimingi, užsiėmę ir atsipalaidavę. Išsiaiškinkite, kaip jus informuos apie jūsų vaiko laimėjimus, arba kaip su jumis susisieks atsitikus nelaimi. Susisiekite su savo Vietinės sveikatos tarnybos (ikimokyklinio amžiaus vaikų auklėjimo įstaigų patikrinimo komanda ir patikrinkite pasirinkto lopšelio rezultatus.

Jūs taip pat galite susisiekti su Auklių konsultavimo tarnyba (Childminding Advisory Officer), įsikūrusia jūsų vietinėje sveikatos priežiūros įstaigoje arba vietiniame Apygardos vaikų priežiūros komitete (County Council Childcare Committee).

Galimos problemos

Kartais vaikai ne visada patys gali pasakyti, jei kas nors yra blogai, todėl, jei vaikas staiga nebenori eiti į darželį arba pasilikti su auklę, neignorukite to. Gali būti, kad tai nerimta, bet stebėkite jo nuotaikas, elgesio ir fizinės būklės pokyčius ir pasistenkite suvokti, kokia yra šių pokyčių priežastis. Pasiruoškite aptarti nuo pat pradžių visus atsitikimus ir įvykius.

Nedelsdami pasikalbėkite su atsakingu asmeniu apie visus nerimą keliančius veiksmus, susijusius su jūsų vaiku. Jei rimtai nerimaujate dėl vaiko saugumo, nebeleiskite jo į tą įstaigą arba nepalikite su aukle.

Skatinkite gerai elgtis

Kiekvienas vaikas kartais elgiasi blogai, ir kiekviena šeima turi savo taisykles ir supratimą apie tai, kas yra geras ir blogas elgesys. Kiekviena šeima taip pat turi skirtingų būdų išmokyti gerai elgtis arba įveikti sunkumus.

Trumpam sustojus ir apgalvojus, kaip mes kalbame ir elgiamės, kai mūsų vaikai yra šalia, gali būti daug lengviau išmokyti juos gerai elgtis.

Dauguma vaikų elgiasi blogai, norėdami atkreipti jūsų dėmesį. Kai esate užsiėmę, lengva nepastebėti gerai besielgiančio vaiko, kuris linksminasi pats, piešdamas arba žiūrėdamas televizorių. Ne taip lengva yra nekreipti dėmesio į laukinio pykčio priepuolį. Girti savo vaikus už gerą elgesį yra tobulas būdas paskatinti juos taip elgtis.

Atsilyginkite už tokius gero elgesio požymius, kaip kambario sutvarkymas arba mandagus atsakymas. Atlygiu gali būti apkabinimas, bučinyš arba tiesiog pasakymas „ačiū“ arba „esi šaunuolis“!

Teigiamas kalbėjimo su vaikas būdas padeda jiems išsiugdyti pasitikėjimą savimi. Pasistenkite neleisti sau išpeikti juos: „Kodėl esi toks įžūlus?“ arba „Nebūk kvailas.“ Pasistenkite, kad jūsų elgesys jiems būtų geras pavyzdys. Nevartokite neigiamų posakių, kaip, pavyzdžiui, „nedaryk to“, ir pakeiskite juos į švelnesnius: „Kodėl tau nepadarai štai šito?“

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Pagaliau, būkite nuoseklūs. Vaikai gerai reaguoja į pastovumą ir į galimybę aiškiai žinoti, kas jų laukia namie. Jei sakote, kad kažkas atsitiks, turėsite užtikrinti, kad tai tikrai atsitiks. Tai vienodai taikytina ir pažadams, ir grasinimams!

Pavyzdžiui:

Jei nesilaikote duoto vaikui žodžio, kaip, pavyzdžiui, pažado kur nors nuvykti arba ką nors nupirkti, vaikas išmoks, kad jumis negalima pasitikėti. Net jei kartais jūsų planai keičiasi dėl svarbių priežasčių, vaikai dažnai šių priežasčių nesupranta.

Lygiai taip pat, jei vaikas elgiasi blogai ir jūs jį nubaudžiate, pavyzdžiui, uždrausdami žiūrėti televizorių, turite laikytis šio sprendimo.

Jei to nedarysite, vaikas išmoks, kad jis nėra baudžiamas už blogą elgesį, ir jūs greitai vėl pamatysite jį taip besielgiantį.

Taigi, jei nusprendžiate nubausti, laikykitės šio sprendimo ir pasirinkite ką nors, kas yra teisinga ir tikrai pasiteisina.

3 SKYRIUS

Dienos mokykloje

Draugai ir priešai

Dienos mokykloje yra tas laikotarpis, kai kitų vaikų įtaka yra labai jaučiama, o pritapti atrodo gyvybiškai svarbu. Jei vaikai dėl vienos ar kitos priežasties suvokiami esą kitokie, iš jų bus tyčiojamosi. Gerai yra suvokti tyčiojimosi galimybę ir žinoti, kaip ją atpažinti. Nuolat skriaudžiantiems kitus vaikus chuliganams taip pat reikia palaikymo ir pagalbos. Galbūt jie patirdavo sunkumą savo namuose, o tai dažnai ir lemia panašius veiksmus. Pranešimas apie savo nerimą gali padėti jiems taip pat gauti pagalbos.

Skriaudimas ir tyčiojimas mokykloje yra baisi patirtis. Tai gali izoliuoti vaiką arba jauną žmogų nuo kitų ir pažeisti jo pasitikėjimo savimi jausmą. Nuolatinis skriaudimas gali ilgam laikui turėti neigiamos įtakos vaikui, o tai dažnai yra depresijos ir netgi savižudiškų minčių ir veiksmų priežastis.

- Tyčiojimas yra pasikartojantis vieno ar kelių žmonių vaiko skriaudimas;
- Tyčiojamosi gali būti bet kur, bet dažniausia tai vyksta mokykloje arba pakeliui į arba iš mokyklos.
- Tyčiojimas gali turėti daugybę išraiškų, nuo žodinio/emocinio skriaudimo iki persekiojimo ir fizinio užpuolimo;
- Chuliganai ne visada yra vyresni už vaikus, kuriuos jie skriaudžia.

Jei jūsų vaikas pasakoja jums apie draugą arba bet kokį kitą vaiką, kurį skriaudžia chuliganai, atidžiai pasiklausykite ir rimtai į tai atsižvelkite. Tas vaikas dažnai negali pats pasakyti, kas jam atsitiko.

Parents who listen, protect

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Vaikai kartais negali pasakyti jums, kai kas nors yra negerai. Atkreipkite dėmesį į jų nuotaikas, elgesio ir fizinės būklės pokyčius. Galbūt jūsų vaikas turi žaizdų, kurių atsiradimo negali paaiškinti.

Reikia liepti vaikams nesitaikyti su persekiojimais, išeiti ir pasakyti suaugusiam arba draugui ir vengti muštynių.

Išklauskite vaiką ir užtikrinkite jį, kad padėsite. Pasikalbėkite su savo vaiku apie jo dieną mokykloje. Nuo pat mažens mokykite jį gerbti kitus. Išmokykite vaiką, kad išankstinis nusistatymas ir tyčiojimas yra nepriimtinas elgesio modelis.

Jauni žmonės taip pat gali būti persekiojami naudojant mobiliuosius telefonus. Skriaudžiantys skambučiai, tokie, kaip tylūs „kvėpuotojų“ skambučiai, keikimasis, rėkimas ir grasinimai visada turi būti suvokiami, kaip kažkas rimta, nes tokie skambučiai yra neteisėti. Telefonų operatoriai dažnai gali nustatyti tikslų skambinusiojo numerį, tačiau atsekti skambučius iš kortelės yra daug sunkiau. Turėtumėte pasiskųsti policijai ir savo vaiko mobiliojo ryšio operatoriui.

- Trumposios žinutės taip pat gali būti naudojamos kaip persekiojimo priemonė. Chuliganai suras būdą paslėpti savo numerį nuo žmogaus, gaunančio žinutę. Kad jų nesurastų, jie gali pasinaudoti kito žmogaus telefonu.
- Reikia pasakyti vaikams, kad jie kam nors praneštų tuo atveju, jei sulaukia persekiojamo turinio žinučių ar skambučių.
- Gera mintis yra išsaugoti šias žinutes, arba užsirašyti žinutės gavimo laiką, datą ir turinį. Mobiliojo ryšio operatoriai gali panaudoti šią informaciją, kad išsiaiškintų, kas jas atsiuntė.
- Dažnai chuliganai siunčia įžeidžiančio turinio žinutes tiesiog norėdami gauti atsaką. Jei į jų žinutes nekreipiama dėmesio, jiems tai dažnai atsibosta, ir jie liaujasi tai darę.
- Svarbu pranešti apie chuliganus ir sustabdyti jų veiksmus, kuo anksčiau.

Linksmybės ir pramogos – saugūs žaidimai

Tėvai ir globėjai turi teisę ir atsakomybę užtikrinti nuolatinį vaikų saugumą. Visos organizacijos, suteikiančios prižiūrėjimus užsiėmimams, sporto ir jaunimo klubai yra atsakingi už saugios aplinkos jūsų vaikui suteikimą. Dažnai užsiėmimai yra remiami savanorių, kurie kilniaširdiškai skiria savo laiką kasdinių užsiėmimų jūsų vaikui užtikrinimui. Tačiau nesvarbu, ar darbuotojams yra mokoma už jų paslaugas, ar ne, jūs turite teisę tikėtis vienodai kokybiškų paslaugų iš visų organizacijų.

Organizacijos turi turėti tam tikras priimtas elgesio taisykles. Jie turi pasakyti jums, kur turite nueiti ir ką daryti, jei jūsų vaikas dėl ko nors nerimauja. Gali būti, kad nenorėsite pasakoti apie savo nerimą dėl to, kad nesate tikri, ar esate teisūs, o gal manote, kad tai gali paveikti jūsų vaiką, bet jei dėl ko nors nerimaujate, turite imtis veiksmų.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

- Pasikalbėkite su kitais tėvais;
- Pasikalbėkite su atsakingu vadovu;
- Jei nesate tikri, kad tai būtent tas žmogus, pasikalbėkite su kuo nors viršesniu;
- Jei nesate patenkinti gautu atsakymu, atsiimkite vaiką iš tos vietos.

Gera organizacija teigiamai reaguoja į visus klausimus, apie savo veiklą ir savo apylinkių saugumą. Visos organizacijos turi turėti vaikų apsaugos strategiją, į kurią įeitų svarbiausių vaikų saugumo principų išdėstymas.

Tikriausia norėsite patikrinti:

- Ar darbuotojai ir savanoriai praėjo tinkamą įdarbinimo atranką?
- Ar jų rekomendacijos buvo patikrintos?
- Ar įstaigoje laikomasi tam tikrų elgesio taisyklių?
- Kaip įstaiga vadovauja darbuotojams ir savanoriams?
- Ar įstaigoje galioja sveikatos ir saugumo taisyklės?
- Ar vadovas turi pirmosios pagalbos kvalifikacijų?
- Ar pastate įrengta patikrinta priešgaisrinė sistema?
- Kaip organizuotos vaikų iškylos?

Atminkite – klausykites savo vaikų ir klauskite jų apie veiklą, kuria jie užsiima. Vaikai turi teisę leisti laiką linksmai ir saugiai.

Tegu naršyti būna linksma

Vaikai vis dažniau naudojami internetu, nes tai gali būti saugus būdas pasilinksinti ir išmokyti naujų dalykų. Tačiau internete taip pat yra daug informacijos, kuri nėra tinkama vaikams, o taip pat ir rizikos susisiekti su pavojingais žmonėmis. Taigi protinga būtų išmokyti vaikus, kaip saugiai naudotis internetu, o taip pat imtis atsargumo priemonių, kad jūs visada būtumėte informuoti, o vaikai – saugūs.

Gera būtų įdiegti specialų tėvų valdymą, neleidžiantį jūsų vaikui prieiti prie netinkamų interneto svetainių arba pokalbių kambarių. Išmokykite viską, ką galite, apie internetą. Griežtai nustatykite, kiek laiko jūsų vaikai gali praleisti internete. Pastatykite savo namų kompiuterį kambaryje, kuriame yra kitų žmonių, o ne kokiame nors tolimame miegamajame. Įsitinkite, kad vaikai žino, kad internete negalima sakyti savo vardo, adreso arba kitos asmeninės informacijos. Jie taip pat niekada neturi susitikinėti su naujaisiais draugais, su kuriais susipažino internetu, vieni.

Atidžiai stebėkite, ar neatsiranda išnaudojimo ar tvirkinimo veiksnių požymių. Kai kurie tų požymių gali pasirodyti visiškai nekalti, tačiau stebėkite, ar nepasikeitė jūsų vaiko elgesys arba nuotaika, ar neatsirado miego sutrikimų arba šlapinimosi lovoje, nesuprantamų dėmių, problemų mokykloje, slėpimosi arba savęs žalavimo, klausimų apie seksualinius santykius ir terminologiją arba pornografinės medžiagos pėdsakų.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

4 SKYRIUS

Jūsų paauglys

Narkotikai ir alkoholis

Egzistuoja daugybė narkotikų formų – nuo alkoholio iki sunkių narkotikų, klijų ir tik su receptu išrašomų vaistų. Vaikai turi žinoti apie narkotikų, alkoholio ir klijų vartojimo riziką. Dauguma jaunų žmonių patiria problemų, susijusių su gėrimu, o ne su narkotikais. Jei jūs sužinojote, kad jūsų vaikas vartoja narkotikus arba alkoholį, tai gali būti baisu dėl galimo poveikio. Taip gali būti dėl nepakankamų jūsų žinių apie narkotikus ir nepasitikėjimą savimi kalbant apie juos. Dauguma jaunų žmonių, bandančių vartoti narkotikus, nepradedą vartoti jų pastoviai.

Svarbu yra anksti aptarti alkoholio ir narkotikų vartojimą. Tai nepaskatins jūsų vaiko vartoti narkotikų arba alkoholio. Vengimas apie juos kalbėtis jūsų vaiko neapsaugos.

Vaikai turi bent šiek tiek žinoti apie alkoholio ir narkotikų daromą žalą jau baigdami pradinę mokyklą. Gali būti, kad maži vaikai yra atviresni informacijai apie piktnaudžiavimo alkoholiu ir narkotikais žalą. Įsitikinkite, kad papasakojote savo vaikams apie riziką ir paaiškinote, kad jie tampa labiau pažeidžiami, jei nepasilieka su žmonėmis, kuriais pasitiki. Tikslī informacija ir palaikymas padės jiems nuspręsti, kaip elgtis. Tai negarantuoja nevartojimo, bet padidins kompetentingo pasirinkimo galimybes.

Jauni žmonės gali vartoti narkotikus ir alkoholį iš smalsumo naujoms medžiagoms, norėdami sulaužyti taisykles, pabėgti nuo realybės. Galbūt jiems atrodo, kad jie padės jiems susidoroti su sudėtinga padėtimi arba jausmais, o galbūt jiems tai patinka, arba taip elgiasi jų draugai.

Jų santykiai su draugais ir šeima gali pasikeisti. Taip pat gali pasikeisti ir jų pažymiai mokykloje. Bendrai tariant, jei jūsų vaiko išvaizda, elgesys arba finansinė padėtis staiga pasikeičia, turėtumėte įtraukti narkotikus ir alkoholį į savo „O jei...“ klausimų sąrašą.

Jei nerimaujate, pasikalbėkite su savo vaiku. Pasinaudokite kiekviena proga narkotikų vartojimo temai aptarti, pavyzdžiui, kai apie juos yra užsimenama televizijos laidoje. Jūs galite pateikti tikslią informaciją apie narkotikų vartojimo riziką jau ankstyvame amžiuje. Įsitikinkite, kad žinote apie narkotikų vartojimą ir skirtingų narkotikų poveikį.

Kai namiškiai suaugusieji vartoja narkotikus ir alkoholį, tai gali stipriai paveikti vaikų priežiūrą ir gerovę, o taip pat paskatinti juos elgtis taip pat.

Seksas

Žurnaluose, laikraščiuose, skelbimuose ir televizijos laidose apie seksą būna kalbama labai dažnai. Vaikai ir jaunimas sužino apie seksą iš savo šeimos, žiniasklaidos ir draugų. Žinios, kuriomis jie apsieičia kieme, nevisada atitinka tiesą, arba tai, ką jų tėvai norėtų, kad jie išgirstų.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Visos šios žinios gali priversti jaunus žmones atsidurti tokiose situacijose, kuriose jie nežinos, kaip elgtis. Paauglystė dažnai yra ypač dažnų tėvų ir vaikų konfliktų laikotarpis. Tai yra labai svarbus laikas bendravimui su savo vaikais palaikyti, net jei tai ne visada yra lengva.

Geras bendravimas su vaikais padeda sumažinti rizikingą elgesį. Galbūt, esate įsitikinę, kad kalbėdamiesi su vaikais, ypač mažais, apie seksą ir santykius, jūs paskatinsite juos labai anksti pradėti lytinį gyvenimą. Tačiau tyrimai parodė, kad tiesa yra visiškai priešinga.

Paaugliai, gyvenantys šeimoje, kurioje buvo nuoširdžiai kalbama apie seksą, lytinį gyvenimą pradeda vėliau, taip pat jie dažniau naudoja kontraceptines priemones. Visiems jauniems žmonėms reikia informacijos apie seksą, lytiniu būdu plintančias infekcijas, ŽIV/AIDS, nėštumą ir kontracepciją, padėsiančios jiems priimti kompetentingą sprendimą.

Jei jaučiatės nejaukiai, kalbėdami apie seksą su savo vaikas, neleiskite tam jus atgrasinti. Lytinis ugdymas neturėtų apsiriboti vienu pokalbiu, tai turi būti palaipsninis bendravimo procesas. Jei jūsų vaikai auga, žinodami, kad gali aptarinėti seksą ir savo jausmus su jumis, yra daug didesnė tikimybė, kad jie ateis pas jus ieškoti paramos, kai jiems to reikės.

Palaikydami savo vaikus, suteikdami informacijos ir padėdami jiems pasitikėti savimi, jūs sumažinsite skubotos lytinio gyvenimo pradžios arba neplanuoto nėštumo pavojų.

Jauni žmonės nevisada papasakos jums, jei jie dėl ko nors nerimauja. Geras bendravimas su vaikais yra labai svarbus. Turite būti atidūs jų poreikiams ir leisti jiems žinoti, kad esate šalia, pasiruošę juos išklaudyti.

Svarbu, kad jūsų vaikas žinotų, kur galima rasti patikimos informacijos apie apsisaugojimo nuo nėštumo ir lytiniu būdu plintančių ligų priemones.

Pasikalbėkite su savo vaikais apie santykius ir lytinį gyvenimą. Jei jūs manote, kad jūsų paaugliai yra pernelyg lytiškai aktyvūs, svarbu yra pasikalbėti su jais apie saugų seksą.

Svarbu, kad jūsų vaikui pakaktų žinių ir gebėjimų, kurie padės jam sustiprinti pasitikėjimą savimi ir sukurti stiprius santykius, tuo pačiu atidedant savo lytinį aktyvumą.

Nerimaujate dėl vaiko?

Visi tėvai skirtingais laikotarpiais patiria sunkumų, įveikti kuriuos jiems gali padėti kiti šeimos nariai arba artimi draugai.

Jei jūsų pažįstami turi sunkumų, galėtumėte pasiūlyti jiems štai ką:

- Išklaudyti juos;
- Minčių, kaip įveikti sunkumus;
- Paskatinti juos kreiptis pagalbos;
- Praktinės pagalbos (prižiūrėti vaiką/apsipirkti).

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Gali būti laikotarpių, kai atsiranda vaiko skriaudimo rizikos, o tada profesionalo pagalba yra būtina. Kaip norėtumėte, kad elgtųsi kiti žmonės, jei jūsų vaiką skriaustų? Ar norėtumėte, kad jie nelįstų ne į savo reikalus, arba kad praneštų apie savo rūpesčius galintiems padėti profesionalams?

Kai įtariame ką nors, matome arba girdime vaiką sakant, kad jis yra skriaudžiamas, mes galime reaguoti skirtingais būdais. Galime pajusti kalbę, pyktį, nusivylimą arba neigti. Kai kurios reakcijos gali neleisti pagalbai pasiekti šeimą, kuriai jos reikia.

Daug žmonių nieko nesako, nes bijo:

- Rizikos, kad vaikai bus skriaudžiami dar labiau;
- Jie mano, kad nieko nebus padaryta;
- Jiems atrodo, kad vaiką iš tos šeimos atims;
- Jie nerimauja, kad šeima sužinos, kas apie ją pranešė;
- Šis pranešimas gali sužlugdyti šeimos santykius.

Iš tikrųjų geriausia yra pradėti veikti kuo anksčiau, norint apsaugoti vaiką ir neleisti, kad viskas pasidarytų dar blogiau. Ilgalaikis skriaudimas gali sukelti vaikui problemų, kai jis užaugs. Net jei jūs manote, kad šis įvykis buvo vienetinis, kitos profesionalios agentūros jau gali pradėti rūpintis šiuo vaiku. Jūsų informacija galėtų būti labai svarbi. Jūsų pateikta informacija bus naudojama konfidencialiai.

- Apsaugoti vaiką turi būti svarbu visiems;
- Suaugusieji yra atsakingi pranešti apie išnaudojimą;
- Jei nerimaujate, pagalvokite apie tai, kaip galėtumėte palaikyti tą vaiką;
- Jei abejojate, pasidalinkite savo rūpesčiais apie vaikus;
- Pranešimas apie nerimą retai tampa tėvų teisių atėmimo priežastimi;
- Veikite dabar – ilgalaikis skriaudimas kenkia vaikui.

Yra daugybė galimų skriaudimo požymių, pradedant nuo fizinių sužeidimų ir baigiant elgesio pokyčiais. Taip pat galbūt tapote tokio įvykio liudininku, arba vaikas pasakė jums, kad jis buvo skriaudžiamas.

Jei nerimaujate dėl vaiko gerovės arba saugumo, susisiekite su savo Vietine sveikatos tarnyba (HSE Local Health Office) ir pasikalbėkite su policininku arba socialinio darbo komanda. Pasinaudokite telefonais ir adresais, pateiktais šio lankstinuko pabaigoje.

Nerimaujate dėl savižudybės?

Visi tėvai yra girdėję pranešimų žiniasklaidoje apie jaunų žmonių savižudybes. Airijoje kasmet nusižudo daug jaunų žmonių.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Dirbti, siekiant sukurti šeimą, kurioje tėvai klausosi, o vaikai jaučia, kad gali pasidalinti savo problemomis, yra tikrai to verta. Dauguma žmonių, linkusių į savižudybę, visai nenori mirti, jie tiesiog nori liautis jautę tą emocinį skausmą, nuo kurio kenčia. Tą patį galima pasakyti ir apie jaunus žmones. Yra tam tikrų ženklų, iš kurių galima spręsti, kad kažkas galvoja apie savižudybę:

- Tyčinis savęs žalojimas;
- Kalbos apie savižudybę („Norėčiau mirti.“ arba „Norėčiau niekada nebepabusti.“);
- Atsiskyrimas nuo kitų;
- Narkotikų ir alkoholio vartojimas;
- Staigūs nuotaikos ir elgesio pokyčiai;
- Žymūs socialinių, mokyklos arba sporto rezultatų/domėjimosi pokyčiai.

Kiti veiksniai, galintys padidinti savižudybės riziką, yra artimo žmogaus netektis arba santykių su juo nutrūkimas. Jei pažįstate ką nors, kas, kaip jums atrodo, gali galvoti apie savižudybę, parodykite jiems, kad jie jums rūpi, pasiūlydami savo palaikymą, pavyzdžiui, pasakydami ką nors tokio: „Man dėl tavęs neramu ir aš noriu padėti.“

Nevenkite šios temos, jei žinote, kad kas nors yra tikrai linkęs į savižudybę, ir paklauskite jų, ar jie planuoja ką nors pasidaryti.

Kreipkitės pagalbos arba paskatinkite juos kreiptis pagalbos, pavyzdžiui, sakydami: „Aš pasiliksiu su tavim, kol tau kas nors nepadės.“ Yra didelis vietų, galinčių suteikti palaikymą ir pagalbą krizės metu, pasirinkimas, kaip, pavyzdžiui:

- Vietinis psichiatras arba šeimos gydytojas;
 - Privatus psichiatras;
 - Viešųjų ligoninių nelaimingų atsitikimų ir skubios pagalbos skyriai;
 - Savanorių paramos centrai, kaip „Samaritans“ ir „AWARE“.
- * Remiantis lankstinuku „Nerimas dėl savižudybės“, išleisto Savižudybių prevencijos departamento (HSE Resource Officers for Suicide Prevention) ir Šiaurės Airijos savižudybės suvokimo koordinatorių (Awareness Coordinators for Northern Ireland).

Nerimaujate dėl tyčinio savęs žalojimo?

Tyčinis savęs žalojimas yra toks žalojimas, kai žmogus skriaudžia arba žaloja save tyčia. Tai gali būti perdozavimas, savęs nuodijimas, mušimas ir pjovimas, deginimas arba smauginimas. Tai taip pat gali būti neteisėtų vaistų ir alkoholio vartojimas dideliais kiekiais. Savęs žalojimas – tai ženklas, kad kažkas tikrai yra blogai.

Savęs žalojimas dažniausia yra sukliamas ginčo su tėvais arba artimu draugu. Didesnė tikimybė, kad save žaloti pradės jaunas žmogus, kuris yra patyręs skriaudą, buvęs apleistas arba atstumtas. Jauni žmonės, kenčiantys nuo depresijos arba miego sutrikimų, priklauso rizikos grupei. Taip pat ir žmonės, vartojantys neteisėtus narkotikus arba alkoholį dideliais kiekiais.

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Kaip galėčiau gauti pagalbą?

Kiekvienas save žalojantis žmogus negali padėti sau pats, todėl jam reikia pagalbos. Žmogui yra taip gėda ir bloga, kad jis neišdrįsta apie tai pasikalbėti. Yra tam tikrų požymių, pavyzdžiui, nenoras dėvėti drabužius trumpomis rankovėmis, arba nusirengti prieš kūno kultūros pamokas. Tėvai gali padėti savo vaikui, atpažindami nerimo požymius ir rasdami būdų pasikalbėti su jaunu žmogumi apie jo jausmus, išklaudydami jo rūpesčius ir problemas bei rimtai į jas reaguodami.

Įsitikinkite, kad paauglys žino, kad jis turi kažką, su kuo gali pasikalbėti ir gauti palaikymo, kai jam to reikia. Priešingu atveju, kyla rizika, kad jie vėl save žalos. Kaip tėvai, tikriausia esate per daug nusiminę arba supykę, kad suteiktumėte jiems reikiamos pagalbos. Pasitarkite su savo psichiatru.

* Remiantis „Tyčinis jaunų žmonių savęs žalojimas“ lankstinuku, sukurtu regioninės savižudybių resursų tarnybos (Regional Suicide „HSE South“ ir Nacionalinės savižudybių prevencijos tarnybos (HSE South and the National Office

5 SKYRIUS

Daugiau patarimų

Mes tikimės, kad šis lankstinukas jums buvo įdomus ir naudingas, ir kad kai kurie jame pateikti patarimai padės jums sustiprinti bendravimą jūsų šeimoje. Temos, kurias čia aptarėme, yra tik dalis šeimose kylančių problemų. HSE paskyrė atskirą HSE interneto puslapio skyrių vaikų apsaugos iniciatyvai, todėl, jei norėtumėte pasiskaityti daugiau, apsilankykite www.hse.ie ir paspauskite „Parents who listen, protect“ skyrių.

Mes pridėdame išsamų informacijos apie vaikų ir šeimos centrus sąrašą, pateiktą toliau. Daugiau informacijos apie šiuos ir kitus sveikatos centrus galima gauti paspaudus www.hse.ie arba paskambinus į HSE informacijos liniją tel.: 1850 24 1850.

HSE Vaikų apsaugos ir gerovės operatoriai kiekvienoje grafystėje. Socialinio darbo centrai teikia paslaugas darbo valandomis, paprastai nuo 9 iki 17 val. darbo dienomis. Kitu metu su neatidėliotinais pranešimais apie vaikų saugumo pažeidimus turi būti kreipiamasi į policiją.

Vaikų apsaugos ir gerovės centrai

Cavan, Drumalee Cross. Tel.: 049 437 7305/306

Carlow, St. Dymphna's Hospital, Athy Road. Tel.: 059 913 6587

Clare, River House, Gort Road, Ennis. Tel.: 065 686 3907

Cork City, Georges Quay. Tel: 021 496 5511

Cork, North Goulds Hill Hse, Mallow. Tel.: 022 21484

Cork, North Lee Social Work Department, Blackpool. Tel.: 021 492 7000

Cork, South Lee, St. Finbarr's Hospital. Tel.: 021 492 3001

Cork, West Cork, Coolnagarrane, Skibbereen. Tel.: 028 40447

Donegal East, Links Business Centre, Buncrana. Tel.: 074 932 0420

Donegal West, Killybegs Road, Donegal Town. Tel.: 074 972 3540

Donegal, Pearse Road, Letterkenny. Tel.: 074 912 3672/3770

Dublin North, Cromcastle Road, Coolock. Tel.: 01 816 4200/44

Dublin North West, Wellmount Park, Finglas. Tel.: 856 7704

Parents who listen, protect

Tèvai, kurie išklauso, apsaugo

Dublin North West, Rathdown Road. Tel.: 01 882 5000
Dublin West, Cherry Orchard Hospital, Ballyfermot. Tel.: 01 620 6387
Dublin North Central, 22 Mountjoy Square, Dublin 1. Tel.: 01 855 6871
Dublin North Central, Ballymun Health Centre. Tel.: 01 842 0011
Dublin South East, Vergemount Hall, Clonskeagh. Tel.: 01 268 0320
Dublin South City, Carnegie Ctr, 21 Lord Edward St. Tel.: 01 648 6555
Dublin South West, Millbrook Lawn. Tel.: 01 452 0666
Dun Laoghaire, Tivoli Road. Tel.: 01 284 3579
Dun Laoghaire, 102 Patrick Street. Tel.: 01 236 5120
Galway City, 25 Newcastle Road, Galway. Tel.: 091 546366/370/325369
Galway, Health Centre, Vicar Street, Tuam. Tel.: 093 24492
Galway, Health Centre, Loughrea. Tel.: 091 847 820
Galway, Brackernagh, Ballinasloe. Tel.: 090 964 6200
Galway, Health Centre, Oughterard. Tel.: 091 552 200
Kerry, 28 Moyderwell, Tralee. Tel.: 066 718 4500
Kerry, St. Margaret's Road, Killarney. Tel.: 064 36030
Kildare West Wicklow, Fairgreen Street, Naas. Tel.: 045 882 400
Kilkenny, 11 Patrick Street, Kilkenny. Tel.: 056 778 4782
Laois, Child and Family Centre, Portlaoise. Tel.: 057 869 2567
Leitrim, Leitrim Road, Carrick-on-Shannon. Tel.: 071 965 0324
Limerick, St. Camillus Hospital. Tel.: 061 483 711/996
Limerick, South Hill Health Centre. Tel.: 061 209 985
Limerick, Ballynanty Health Centre. Tel.: 061 457 100
Limerick, Newcastle West Health Centre. Tel.: 069 66653
Limerick, Kilmallock Health Centre. Tel.: 063 98192
Limerick, Rixtown Health Centre. Tel.: 061 48301
Longford, Tivoli House, Dublin Road. Tel.: 043 50584
Louth, Wilton House, Stapleton Place, Dundalk. Tel.: 042 939 2200
Mayo, Ballina Health Centre, Mercy Road, Ballina. Tel.: 096 21511
Mayo, Mountain View, Castlebar. Tel.: 094 904 2283
Mayo, Aras Attracta, Swinford. Tel.: 094 905 0133
Meath, Dunshaughlin Health Care Unit. Tel.: 01 802 4102
Meath, Enterprise Centre, Navan. Tel.: 046 909 7817
Meath, Commons Road, Navan. Tel.: 046 907 3178
Meath, 25 Bruce Hill, Navan. Tel.: 046 903 0616
Monaghan, Rooskey. Tel.: 047 30426 arba 30427
Offaly, O'Carroll Street, Tullamore. Tel.: 057 932 2488
Roscommon, Abbey Street, Roscommon. Tel.: 090 663 7014
Roscommon, Lanesboro Road, Roscommon. Tel.: 090 663 7528
Roscommon, Health Centre, Boyle. Tel.: 071 966 2087
Roscommon, Knockroe, Castlerea. Tel.: 090 663 7843
Sligo, Markievicz House, Barrack Street, Sligo. Tel.: 071 915 5133
Sligo, Teach Laighne, Humbert Street, Tubbercurry. Tel.: 071 912 0062
Tipperary North, Annbrook, Nenagh. Tel.: 067 41934
Tipperary North, Parnell Street, Thurles. Tel.: 0504 23211
Tipperary South, Western Road, Clonmel. Tel.: 052 77303
Waterford, Cork Road, Waterford. Tel.: 051 842 827
Waterford, St. Joseph's Hospital, Dungarvan. Tel.: 058 20918/20/21
Wexford, Gorey Health Centre, Gorey. Tel.: 053 943 0100
Wexford, Millpark Road, Enniscorthy. Tel.: 053 923 3465

Parents who listen, protect

Tėvai, kurie išklauso, apsaugo

Wexford, Hospital Grounds, New Ross. Tel.: 051 421 445
Wexford, Ely House, Ferrybank. Tel.: 053 912 3522 Ext. 201
Westmeath, Athlone Health Centre, Coosan Road. Tel.: 09064 83106
Westmeath, St. Loman's, Mullingar. Tel.: 044 93 84450
Wicklow, Seafront, Wicklow Town. Tel.: 0404 68400
Wicklow, The Civic Centre, Bray. Tel.: 01 274 4100/4180
Wicklow, Delgany Health Centre, Delgany. Tel.: 01 287 1482
Wicklow, West Wicklow, Fairgreen Street, Naas. Tel.: 045 882 400

Pagalbos organizacijos:

HSE informacijos linija suteikia informacijos apie visas HSE paslaugas, taip pat vaikų ir šeimos paslaugas. Skambinkite: 1850 24 1850 www.hse.ie

Tėvų liniją Valstybinė konfidenciali pagalbos linija tėvams ir globėjams, kuriems reikia pagalbos. Skambinkite: 1890 927 277 www.parentline.ie

Vaikų linija Suteikia palaikymą jauniems žmonėms nemokamu telefono numeriu 24 valandas per parą ir puslapiu internete. Vaikai gali skambinti į Vaikų liniją, norėdami pasikalbėti apie savo problemas. Visi skambučiai yra nemokami ir konfidencialūs. Nemokamas telefono nr.: 1800 666 666 www.childline.ie

ISPCC Airijos bendruomenė prieš žiaurų elgesį su vaikais (The Irish Society for Prevention of Cruelty to Children) teikia Vaikų linijos paslaugą, kur vaikai gali pasidalinti savo rūpesčiais ir nerimu. ISPCC taip pat suteikia didelį tėvų palaikymo paslaugų pasirinkimą. Tel.: 01 676 7960 www.ispcc.ie

Bernardos Suteikia paslaugas vaikams ir šeimoms, o taip pat dirba kurdami strategijas ir paslaugas. Skambinkite: 1850 222 300 www.barnardos.ie

HSE tarptautinis patarimų centras Profesionalios, konfidencialios konsultacijų ir psichoterapijos paslaugos, vykdomos nemokamai suaugusiems, patyrusiems skriaudą, būdami vaikai. Norėdami gauti daugiau informacijos arba užsirašyti, skambinkite arba apsilankykite: Tel.: 1800 235 234 www.hse-ncs.ie

Vakarinis patarimų centras ir pagalbos linija telefonu

Treč. ir ketv. 18-22 val., penkt., šešt. ir sekm. 20-24val.
Nemokamas telefono nr.: 1800 235 235

Piliečių informacinis centras Norėdami gauti daugiau informacijos apie visas viešąsias paslaugas Airijoje. Skambinkite: 1890 777 121
www.citizensinformation.ie

Palaikymas ir patarimai vienišioms tėvams ir motinoms.

Treoir, Skambinkite: 1890 252 084 www.treoir.ie
Vieniši tėvai ir motinos skambinkite: 1890 66 22 12 www.oneparent.ie

„Samaritans“ suteikia emocinę pagalbą žmonėms, jaučiantiems nerimą arba nevilgtį, taip pat ir tokius, kurie linkę į savižudybę, 24 valandas per parą.
Skambinkite: 1850 60 90 90 www.samaritans.org

Parents who listen, protect