

Parents who listen, protect



Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Polish

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Poradnik dotyczący nawiązywania prawidłowych relacji w rodzinie i otoczeniu.

Publikacja Zarządu Służby Zdrowia (Health Service Executive, HSE) w ramach narodowego programu ochrony dzieci.

Zamówienia tej publikacji w postaci wydruku, dysku audio CD, w jęz. brajla, językach chińskim, francuskim, irlandzkim, łotewskim, litewskim, polskim, rumuńskim lub rosyjskim można dokonać za pośrednictwem infolinii HSE pod numerem tel. 1850 24 1850.

Podziękowania:

Seamus Mannion, asystent dyrektora regionalnego ds. dzieci, HSE

Peadar Maxwell, główny psycholog, oddział południowy HSE

Fergal McDonald, główny pracownik socjalny, HSE Dublin Mid Leinster

Gerry Lowry, kierownik ds. ochrony dzieci, Oddział północno-wschodni HSE Dublin

Gearoid Manning, Granada Institute

John Smyth, HSE

Fidelma Browne, kierownik ds. komunikowania publicznego, HSE

Sandra Eaton, komunikowanie publiczne, HSE

Mary Brodie, oddział komunikowania regionalnego, HSE

„Dad Talk”, HSE South

Safe Parenting Guide UK

Derek Chambers, Krajowe Biuro ds. Zapobiegania Samobójstwom, HSE

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

Parents who listen, protect

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Bycie rodzicem to najważniejsze zadanie w życiu każdego człowieka. Wszyscy rodzice — mimo że są różni i nie zawsze idealni — mają wspólny cel: chcą być najlepszymi rodzicami dla swoich dzieci.

W każdej rodzinie i w każdej społeczności ważne jest, aby rodzice i dzieci nie tylko rozmawiali ze sobą każdego dnia, ale także słuchali tego, co do siebie mówią. Dzieci bowiem muszą mieć oparcie w dorosłych, którzy doradzają im, uczą je i chronią. Dlatego tak ważne jest, by wszystkie dzieci — synowie, córki, siostrzeńcy, siostrzenice, wnuki, dzieci sąsiadów i przyjaciół — miały pewność, iż w razie problemów jest ktoś, komu mogą zaufać i kto zawsze im pomoże.

Publikację tę przygotowano pod kątem rodziców, rodzin i osób z najbliższego otoczenia, przedstawiając porady i wskazówki dotyczące prowadzenia rozmów z dziećmi i słuchania tego, co mają one do powiedzenia. Podano metody pozwalające na utrzymanie przyjaznego kontaktu z dzieckiem w okresie dzieciństwa. Rodzina lub najbliższe otoczenie, zawsze zainteresowane tym, co dzieci mają do powiedzenia, nie tylko umożliwia im rozwój i naukę, ale także jest wtedy, gdy popełniają błędy. Najważniejsze jest jednak to, że zapewnia im bezpieczeństwo.

Rodzice i osoby, które są w pobliżu dzieci, słuchają ich i chronią je.

SPIS TREŚCI:

Rozdział 1	Pozytywne rodzicielstwo 3
Rozdział 2	Wczesne dzieciństwo 6
Rozdział 3	Okres szkolny 15
Rozdział 4	Nastolatki 21
Rozdział 5	Inne porady 30

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

ROZDZIAŁ 1

Pozytywne rodzicielstwo

Pod pojęciem pozytywnego rodzicielstwa kryje się wiele działań związanych z tym, jak być najlepszym rodzicem. Należą do nich rozmowy z dziećmi, nagradzanie ich pochwałami, aprobowanie zaangażowania dziecka i zachęcanie go do aktywności, wskazywanie pozytywnych zachowań, a także wspólne wykonywanie czynności sprawiających przyjemność i dla rodzica, i dla dziecka. Wszyscy dorośli, którym na sercu leży dobro dziecka, będą działać wspólnie na jego korzyść.

Działania te są podejmowane już przy nawiązaniu pierwszych kontaktów z dzieckiem. Najłatwiej jednak jest pokazać dziecku, co zrobiło źle, nie wskazując tego, co zrobiło dobrze.

Takie postępowanie sprawia, że większość uwagi jest kierowana na negatywne zachowania dziecka, nie zaś na zachowania pozytywne, które dziecko powinno rozwijać.

A to właśnie zainteresowanie i pochwały z ust rodziców w największym stopniu motywują dziecko. Pochwały pozytywnego postępowania będą miały właściwy wpływ na ogólne zachowanie dziecka. Sprawia, że dziecko czuje się szczęśliwe, kochane i bezpieczne. To zaś znajdzie odzwierciedlenie w przyszłości — w dorosłym życiu będzie pewne siebie, asertywne, znające swoją wartość.

Zasady pozytywnego rodzicielstwa

Istnieje kilka podstawowych zasad, dzięki którym rodzice mogą lepiej wykorzystać relacje z dziećmi i zasłużyć na miano rodziców pozytywnych.

- Dzieci muszą czuć się bezpieczne, kochane i cenione. Pozwala im to nabrać pewności siebie i poznać swoją wartość. Jeśli dziecko postępuje właściwie, powiedz mu to! Pochwały spowodują, że dziecko będzie chciało słyszeć je ponownie, a ponadto staną się impulsem do dalszego pozytywnego działania.
- Jeśli zajdzie taka potrzeba, należy postępować stanowczo, ale konsekwentnie. Chwiejność osądów, zmiana postanowień lub postępowanie niezgodne z podjętymi decyzjami można wywołać skutki odwrotne do zamierzonych. Dziecko nabierze przeświadczenia, że jego nieprawidłowe zachowanie nie wywołuje nieprzyjemnych dla niego konsekwencji.
- Należy pracować zespołowo. Rodzice i inni dorośli powinni pracować wspólnie, być zgodni i konsekwentni. Rodzice i opiekunowie powinni odpowiednio wcześniej opracować reguły i zasady podejmowania decyzji.
- Słuchaj swojego dziecka i rozmawiaj z nim — zawsze warto! Dziecko musi wiedzieć, że może wyrazić swoje pozytywne i negatywne uczucia w bezpiecznym, pełnym miłości otoczeniu. Pozwoli mu to również na rozwinięcie potrzebnych na co dzień umiejętności językowych, dzięki którym

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

wyrazi swój nastrój, począwszy od stanu frustracji, skończywszy na euforii i radości. Ponadto umożliwi na zaaklimatyzowanie się w szkole.

- Wykonuj ze swoim dzieckiem rzeczy, które sprawiają wam przyjemność — bawcie się!

Bycie dobrym rodzicem

Wychowywanie dziecka jest zadaniem niezwykle trudnym, nie dziwi więc to, że czasami także rodzic potrzebuje pomocy. Pojawiają się wątpliwości i pytania: Czy jako rodzic postępuję dobrze? Czy popełniam błędy? Czy w zachowaniu dziecka występują zmiany? Czy moje dziecko chce coś mi powiedzieć?

Pytania te są dowodem na to, że zależy nam na osiągnięciu rodzicielstwa na najwyższym poziomie. Najprostszą metodą uzyskania odpowiedzi na te pytania jest zaangażowanie się w życie dziecka od pierwszych chwil jego życia.

- Rozmawiaj z nim i słuchaj go.
- Tak często jak to możliwe, spożywajcie wspólnie rodzinne posiłki i rozmawiajcie o minionym dniu.
- Nie rozwiązuj problemów za dziecko, zachęcaj je do proponowania własnych rozwiązań, które według niego będą najlepsze.
- Poświęć czas wieczorami na czytanie dziecku. Dzieci pozytywnie reagują na tę formę zainteresowania i bliski kontakt z nimi. Często odwzajemniają się szczerością.
- Baw się i graj z dzieckiem.
- Zachęcaj dziecko do nawiązywania przyjaźni i rozwijania zainteresowań.
- Pomagaj dziecku w dokonywaniu wyborów.
- Słuchaj uważnie dziecka, aby poznać jego punkt widzenia.

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Rodzice, którzy nie są pewni swoich umiejętności wychowawczych lub chcą poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie, mogą skorzystać z pomocy wielu organizacji. Informacje kontaktowe zamieszczono na końcu niniejszej publikacji.

ROZDZIAŁ 2

Wczesne dzieciństwo

Osobowość dziecka

Każde dziecko ma własną niepowtarzalną osobowość. Jej rozwój przebiega indywidualnie. Niektóre dzieci są aktywne, inne zaś wstydliwe lub nawiązują kontakty z oporami. Jedne są otwarte, inne trudniej przyzwyczajają się do nowych warunków i są płaczliwe.

Także rodzice są różni. Szukanie pomocy dotyczącej możliwości zrozumienia własnego dziecka należy do zjawisk pozytywnych. To element bycia dobrym rodzicem.

Związek emocjonalny między rodzicem a dzieckiem jest bardzo silny i ma ogromny wpływ na rozwój dziecka. Ta specjalna więź z wczesnych lat dzieciństwa jest

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

swoistym orężem w przezwyciężaniu trudności, podejmowaniu trafnych życiowych decyzji i radzeniu sobie w nieoczekiwanych sytuacjach.

Aby zapewnić dziecku właściwy rozwój emocjonalny:

Nawiąż z nim rozmowę!

Docieraj do dziecka za pomocą uścisków, pocałunków, uśmiechów i kontaktu wzrokowego, mów do niego. Korzystaj z codziennych sytuacji, ucząc dziecko nowych słów, imion ludzi, kolorów itp.

Stwórz stabilne środowisko

Dzieci z łatwością poddają się rutynie. Ustal regularne pory spożywania posiłków, spania i spacerów.

Zachowaj konsekwencję

Dziecko może stać się niepewne i nerwowe, jeśli działania rodzica będą nieprzewidywalne. Przykładowo, jednego dnia, gdy dziecko rozleje mleko, może to wywołać uśmiech na twarzy rodzica, kolejny raz może to spowodować złość. Zależy to od nastroju, ale jeśli będzie zdarzać się często, może sprawić, że dziecko nie będzie pewne reakcji na to wydarzenie i wywoła w nim konsternację.

Wspólna zabawa z dzieckiem — priorytetem!

Radzenie sobie w trudnym okresie

Dzień przyjścia na świat dziecka jest dniem najbardziej radosnym i ekscytującym, a pierwsze dni zapisują się w pamięci na zawsze. Jest to jednocześnie okres najbardziej wymagający i trudny, pod względem zarówno emocjonalnym, jak i psychicznym. Zazwyczaj rodzice mocno odczuwają obowiązek opieki nad dzieckiem.

Płacz jest najczęstszą metodą stosowaną przez niemowlęta, mającą zapewnić im zaspokojenie podstawowych potrzeb. Może on oznaczać, że niemowlę jest głodne, spragnione, jest mu zimno, ma mokrą pieluchę lub po prostu brakuje mu towarzystwa. Płacz nie musi oznaczać błędu rodzica ani niemowlęcia.

Rodzice lub opiekunowie czasami mogą być sfrustrowani płaczem dziecka wywołanym np. kolką, chorobą lub problemami z karmieniem. Można przyjąć, że niemowlę będzie płakać średnio co najmniej dwie godziny dziennie. Jedno na dziesięć dzieci płacze dłużej niż podana wyżej średnia i wielu rodziców z tym sobie nie radzi.

Sposoby postępowania z płaczącym niemowlęciem:

- Delikatnie przytul dziecko. Użyj nosidełka, ponieważ bliski kontakt z ciałem rodzica wpływa na dziecko kojąco.
- Patrz na dziecko, uśmiechaj się i mów do niego, aby nawiązać z nim kontakt.
- Wyjdź z niemowlęciem na spacer lub na przejażdżkę, aby ułatwić mu zaśnięcie.
- W razie potrzeby upewnij się, że dziecko jest bezpieczne, i wyjdź na chwilę z pokoju, dziecko musi mieć jednak świadomość, że rodzic jest w pobliżu.
- Policz do dziesięciu, aby się uspokoić.
- Poproś zaufaną osobę, aby na chwilę zaopiekowała się dzieckiem.

Parents who listen, protect

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

- Skontaktuj się z ośrodkiem zdrowia lub pielęgniarką środowiskową, aby uzyskać poradę.
- Nigdy nie wolno bić dziecka ani nim potrząsać.

Pamiętaj: Komunikuj się z dzieckiem za pomocą kontaktu wzrokowego, uśmiechów, uścisków i rozmowy. Pozwoli to rodzicowi nie tylko zrozumieć potrzeby dziecka, ale i nauczy go reagować na jego problemy.

Powstrzymywanie ataków hysterii

Małe dzieci często nie potrafią wyrazić wszystkiego tak, jak chciałyby, a ich frustracja może przerodzić się w atak hysterii. Do tego typu ataków zazwyczaj dochodzi w miejscach publicznych, co może stać się kłopotliwe i potęgować stres rodziców.

Uspokajanie rozhisteryzowanego dziecka

- Zachowaj spokój. Okazywanie zdenerwowania i karcenie dziecka krzykiem jest niewskazane.
- Dziecko może być zmęczone lub głodne, dlatego warto zrobić przerwę na odpoczynek lub posiłek. Możliwe również, że dziecko dopomina się w ten sposób, by zwrócono na niego uwagę, lub pragnie odpoczynku.
- Znajdź rozrywkę dla dziecka. Interesujące zajęcia lub ciekawy obrazek mogą okazać się nieocenione. Gdy znajdujesz się w miejscu hałaśliwym lub tłocznym, przejdź tam, gdzie jest ciszej.
- Jeśli żadna z proponowanych powyżej metod nie pomoże, spróbuj spojrzeć na świat oczami dziecka i zrozumieć, czego ono chce. Zaoferuj dziecku ograniczony wybór — poczuje ono wtedy kontrolę i będzie to rozwiązanie bardziej efektywne niż tradycyjne powiedzenie „Nie”. Zawsze oferuj pozytywne rozwiązanie.
- Jeśli powiesz „nie”, nie odwołuj tego tylko po to, aby uspokoić dziecko. Wtedy bowiem dziecko będzie powtarzać ataki hysterii jako metodę narzucania swojego zdania.
- Jeśli jesteś w domu, możesz zignorować atak hysterii i wyjść do drugiego pokoju. Zachęć dziecko, aby się uspokoiło, i rozmawiaj z nim kojącym tonem o jego pragnieniach.
- Gdy dziecko się uspokoi, pochwal je. Przytul je i powiedz, że niezależnie od okoliczności kochasz je i zawsze je będziesz kochać.

Można zredukować prawdopodobieństwo wystąpienia ataku hysterii poprzez:

- Unikanie sytuacji prowadzących do tego, że dziecko stanie się głodne, przemęczone lub znudzone. Zabieranie przekąsek, napojów, niewielkich zabawek i książek na dłuższe wycieczki.
- Okazywanie dziecku zainteresowania i uczucia.
- Wcześniejsze omówienie zasad zachowania w miejscu będącym celem wyprawy.
- Zwrócenie uwagi na to, że czas spędzany z dzieckiem jest ważny i rodzica, i dla dziecka, zwłaszcza gdy większość dnia rodzic przebywa w pracy.
- Maksymalne skrócenie zakupów i wyjścia z domu. Nagradzanie dziecka pochwałami za dobre zachowanie.
- Opracowanie prawidłowej metody postępowania w przypadku hysterii.

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Należy pamiętać, że ataki hysterii nie są przypadłością wyjątkową i zazwyczaj nie wywołują poważnych problemów. Z wiekiem dziecko nauczy się radzić sobie z codziennym stresem.

Osoby troszczące się o dziecko

Trzeba wziąć pod uwagę również to, że ktoś inny zajmie się twoim dzieckiem. Może to być opiekunka zatrudniona na kilka godzin lub niania zajmująca się nim przez cały dzień. Dziecko trafia wtedy pod opiekę osoby, która przejmuje odpowiedzialność za jego bezpieczeństwo i sprawowanie właściwej opieki.

Opiekunki

Opiekunki nie muszą mieć ani kwalifikacji, ani certyfikatu, aby opiekować się dzieckiem. Nie określono też zalecanego minimalnego wieku opiekunki. Ogólnie jednak założono, że 16 lat jest odpowiednim wiekiem dla opiekunki. Podejmując decyzję dotyczącą zatrudnienia opiekunki, rodzice powinni kierować się zdrowym rozsądkiem i informacjami dotyczącymi opiekunki i jej wieku. Godna zaufania opiekunka często cieszy się dobrą opinią i jest polecana przez przyjaciół lub sąsiadów. Gdy opiekunka pojawi się w domu, należy przekazać jej dokładne informacje dotyczące m.in. rozkładu zajęć dziecka, jego ulubionych potraw, a także tego, czego należy unikać. Ponadto należy przekazać jej ustalone i stosowane w domu zasady, np. zakaz karania dziecka klapsami czy krzykiem.

Przed pozostawieniem dziecka pod opieką opiekunki upewnij się, że masz do niej pełne zaufanie.

Powiedz dziecku, kto będzie się nim opiekował, dokąd idziesz i kiedy wrócisz. Po powrocie zapytaj dziecko, jak spędziło czas z opiekunką.

Nianie, przedszkola rodzinne i żłobki

Rodzic zazwyczaj najlepiej oceni, czy dana placówka opieki nad dziećmi zaspokoi potrzeby jego dziecka. Zostawiając dziecko pod opieką innych osób, należy sprawdzić, czy:

- Potrzeby dziecka będą zaspokajane i przestrzegane.
- Zachowanie i wzorce kulturowe dziecka będą akceptowane.
- Dziecko będzie czuło się dobrze w tej placówce.
- Panuje tu odpowiednia atmosfera.
- Do danej placówki uczęszcza stała grupa dzieci, wśród których twoje dziecko znajdzie przyjaciół.
- Pory posiłków są odpowiednio zaplanowane i zapewniają dzieciom zarówno odpoczynek, jak i zabawę.
- Teren wokół placówki jest właściwie przygotowany i rozległy.
- Zajęcia są zróżnicowane i właściwie zaplanowane, obejmują naukę przez zabawę.

Należy upewnić się, że dziecko będzie przebywać w bezpiecznym lokalu pod opieką wykwalifikowanego personelu. Możesz także mieć wpływ na plan zajęć dziecka i wiedzieć, co robiło każdego dnia.

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Zbierz referencje danej placówki lub porozmawiaj z innymi osobami, które korzystają z jej usług. Potwierdź kwalifikacje personelu. Odwiedź żłobek i sprawdź, czy dzieci są tam szczęśliwe, mają zorganizowany pobyt i są zrelaksowane. Poznaj procedury obowiązujące w danej placówce dotyczące informowania o postępach dziecka oraz kontaktów w nagłych sytuacjach. Skontaktuj się z oddziałem odpowiedzialnym za nadzór nad placówką przedszkolną w Biurze Lokalnym HSE, aby zapoznać się z raportami dotyczącymi inspekcji.

Można także skontaktować się z pracownikiem ds. doradztwa w zakresie opieki nad dziećmi (Childminding Advisory Officer) w Biurze Lokalnym HSE lub Lokalnym Oddziale Opieki nad Dziećmi (County Council Childcare Committee).

Potencjalne problemy

Czasami dzieci nie potrafią przekazać informacji negatywnych, toteż nie należy ignorować takich sygnałów, jak niechęć w kontaktowaniu się z nianią lub placówką opieki nad dziećmi. Nie musi to oznaczać nic ważnego, ale należy zwrócić uwagę na zmiany nastroju dziecka, jego zachowaniu i wyglądzie fizycznym oraz wskazać przyczyny tych zmian. Poznaj wszystkie wypadki i incydenty.

Natychmiast porozmawiaj z osobą odpowiedzialną za opiekę nad dzieckiem, jeśli masz jakiegokolwiek obawy związane z dzieckiem. W przypadku poważnych obaw dotyczących bezpieczeństwa dziecka natychmiast zabierz dziecko z placówki.

Zachęcanie do dobrego zachowania

Może się zdarzyć, że czasami dziecko zachowuje się nieodpowiednio. W każdej rodzinie natomiast obowiązują inne reguły i zasady dotyczące dobrego i złego zachowania. Są też stosowane inne metody wpajania dziecku prawidłowego postępowania i radzenia sobie z problemami.

Analiza dotychczasowych poczynań i opracowanie sposobu nawiązywania kontaktu z dzieckiem pomogą w zachęceniu go do dobrego zachowania.

Większość niegrzecznych dzieci w ten sposób chce zwrócić na siebie uwagę. Rodzic zajęty zapewne nie zwróci uwagi na grzeczne dziecko, które samo się bawi, rysuje lub ogląda telewizję. Natomiast mało prawdopodobne jest, że zignoruje atak histerii! Nagradzanie dzieci pochwałami wtedy, gdy zachowują się dobrze, jest idealną metodą zachęcania ich do dobrego zachowania.

Stosuj system nagród i oderwij się od zajęć, aby pochwalić dobre zachowanie dziecka, np. posprzątanie pokoju czy uprzejme zwracanie się do innych. Nagrodą może być przytulenie, pocałunek lub zwykłe „dziękuję” lub „bardzo dobrze”!

Pozytywne zwracanie się do dziecka buduje w nim poczucie własnej wartości.

Staraj się nie używać zwrotów typu „Dlaczego tak wrzeszczysz?” czy „Nie bądź głupi?”. Twoje wzorowe postępowanie powinno być przykładem. Nie stosuj negatywnych wypowiedzi, takich jak „Nie rób tak”, i zastąp je zwrotami typu „Dlaczego nie zrobisz tego w ten sposób?”.

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Nie wolno zapomnieć o zachowaniu konsekwencji. Dzieci pozytywnie reagują na ustalone procedury, toteż bardzo ważne jest, aby nie były zaskakiwane nieprzewidywalnymi zmianami. Gdy zostanie zapowiedziane jakieś wydarzenie, należy wprowadzić je w życie. Dotyczy to zarówno nagród, jak i kar!

Na przykład:

Jeśli dane dziecku obietnice będą regularnie niedotrzymywane, np. zapowiedź spaceru lub zabawy, dziecko uzna rodzica za osobę niegodną zaufania. Mimo że często istnieją ważne powody zmiany planów, dzieci zazwyczaj nie są w stanie z nimi się pogodzić.

Podobnie, jeśli dziecko będzie niegrzeczne i zostanie ukarane np. tygodniowym zakazem oglądania telewizji, kara ta musi być wyegzekwowana. W przeciwnym razie dziecko nabierze przekonania, że złe zachowanie nie wiąże się z karą, i nie zmieni swego zachowania na lepsze.

Jeśli więc dziecko otrzyma karę, należy ją wyegzekwować, pamiętając jednak, by kara była sprawiedliwa, uzasadniona i zapewniała kontrolę jej wykonania.

ROZDZIAŁ 3

Okres szkolny

Przyjaciele i wrogowie

W okresie szkolnym dzieci są podatne na kształtowanie ich osobowości, kluczowe znaczenie mają zaś umiejętności przystosowania się. Dziecko postrzegane jako różniące się od innych będzie prowokowane i prześladowane. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że mogą wystąpić elementy noszące znamiona prześladowania, i znać sygnały takich zachowań. Prześladowcy dokuczający innym dzieciom także potrzebują pomocy i wsparcia. Prawdopodobnie oni również mają problemy w domu, które odreagowują w taki sposób. Zgłaszanie obaw może także przyczynić się do udzielenia im pomocy.

Prześladowanie jest przeżyciem traumatycznym. Może ono spowodować izolację dziecka i obniżyć bądź zniszczyć jego wiarę w siebie. Długotrwałe prześladowanie może wywołać negatywny wpływ na dziecko, prowadzić do depresji, a nawet do myśli i prób samobójczych.

- Prześladowanie to stałe dręczenie dziecka przez jedną lub kilka osób.
- Może do niego dojść w każdym miejscu — najczęściej ma ono miejsce w szkole lub w drodze do niej.
- Prześladowanie może przybierać różne formy, od dręczenia werbalnego lub emocjonalnego do napastowania i fizycznego atakowania.
- Prześladowcy nie zawsze są starsi od prześladowanych dzieci.

Nie należy ignorować opowieści dziecka o przyjacielu lub innym dziecku, które jest prześladowane. Trzeba z uwagą wysłuchać tych zwierzeń. Takie dziecko może bowiem nie być w stanie przekazać tego komukolwiek innemu.

Parents who listen, protect

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Dzieci nie zawsze potrafią zwierzyć się ze swoich problemów. Należy zwracać uwagę na zmiany w ich nastroju, zachowaniu i wyglądzie fizycznym. Dziecko może też mieć obrażenia, których powstania nie będzie umiało racjonalnie wytłumaczyć.

Należy powiedzieć dziecku, aby nie ulegało prześladowcom, unikało ich, powiedziało o prześladowaniu osobie dorosłej lub przyjacielowi oraz nie wdawało się w bójki.

Wysłuchaj dziecka i zapewnij je, że ma w tobie oparcie. Porozmawiaj z dzieckiem o jego dniu w szkole. Od najmłodszych lat wpajaj dziecku szacunek dla innych. Naucz dziecko, że krzywdzenie i prześladowanie innych jest zachowaniem nieakceptowanym.

Telefony komórkowe mogą stać się narzędziem do prześladowania młodych ludzi. Obrażliwe połączenia telefoniczne, np. „dyszenie” do słuchawki, przeklinanie, krzyki i groźby, zawsze należy traktować poważnie, ponieważ naruszają prawo. Operatorzy telekomunikacyjni mogą śledzić wiele połączeń z określonym numerem, ale kontrolowanie połączeń z telefonów na kartę lub budek telefonicznych jest znacznie trudniejsze. Zawsze należy zawiadomić policję oraz operatora sieci komórkowej, do której należy telefon dziecka.

- Także wiadomości tekstowe mogą być wykorzystywane jako metoda prześladowania. Prześladowcy znają sposoby ukrywania swoich numerów przed osobą odbierającą wiadomości. Aby uniknąć identyfikacji, mogą używać telefonu innej osoby.
- Dzieci powinny wiedzieć, że w przypadku otrzymywania połączeń lub wiadomości tekstowych noszących znamiona prześladowania powinny poinformować o tym osobę dorosłą.
- Warto zachować takie wiadomości tekstowe lub zanotować datę i godzinę otrzymania wiadomości oraz jej treść. Informacje te pomogą operatorom telekomunikacyjnym w zidentyfikowaniu nadawcy.
- Często prześladowcy wysyłają obraźliwe wiadomości, aby sprowokować reakcję ofiary. Zignorowanie ich stwarza szansę na to, że prześladowcy się znudzą i przestaną je wysyłać.
- Ważne jest, aby jak najszybciej zgłosić fakt prześladowania i powstrzymać prześladowców.

Gry i zabawy — bezpieczna rozrywka

Rodzice i opiekunowie mają prawo i obowiązek zapewnić dzieciom stałe bezpieczeństwo. Wszystkie organizacje zapewniające nadzorowane zajęcia, kluby sportowe i kluby młodzieżowe mają obowiązek zapewnienia dziecku bezpiecznego środowiska. W wielu zajęciach biorą udział wolontariusze, którzy bezinteresownie poświęcają swój czas na zapewnienie dzieciom regularnych zajęć. Jednak niezależnie od tego, czy pracownik otrzymuje wynagrodzenie, wszystkie organizacje muszą zapewnić jednakowe standardy.

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Ponadto powinny mieć ustalone zasady postępowania. Ich pracownicy powinni poinformować, do kogo należy się udać w razie potencjalnych problemów, z jakimi może spotkać się dziecko lub rodzic. Głośne wyrażenie uwag w sytuacji nieprawidłowego działania organizacji lub jej negatywnego wpływu na dziecko może być trudne. W razie wątpliwości należy jednak podjąć następujące działania:

- Skontaktować się z rodzicami innych dzieci.
- Porozmawiać z osobą prowadzącą zajęcia.
- Skontaktować się ze zwierzchnikiem w sytuacji, gdy dotychczasowe rozmowy nie przyniosą efektu.
- Gdy odpowiedź jest niesatysfakcjonująca, należy zabrać dziecko z zajęć.

Pracownicy zaufanych organizacji chętnie odpowiedzą na pytania dotyczące prowadzonych przez nie zajęć oraz kwestii bezpieczeństwa na ich terenie. Wszystkie organizacje powinny dysponować zasadami ochrony dzieci, w tym oświadczeniami dotyczącymi zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom oraz związanymi z tym wytycznymi.

Należy sprawdzić następujące kwestie:

- Prawdliwość procesu rekrutacji i zatrudnienia pracowników i wolontariuszy.
- Referencje organizacji.
- Istnienie pisemnego regulaminu pracy organizacji.
- Zasady zatrudnienia i pracy personelu i wolontariuszy.
- Zasady dotyczące higieny i bezpieczeństwa obowiązujące w organizacji.
- Kwalifikacje osoby prowadzącej zajęcia w zakresie udzielania pierwszej pomocy.
- Świadectwo aktualnej kontroli przeciwpożarowej organizacji.
- Działania podejmowane w przypadku wyjścia dzieci na zewnątrz budynku.

Pamiętaj, aby wysłuchać dziecka i zapytać je o przebieg zajęć, w których bierze udział. Dzieci mają prawo do bezpiecznej zabawy.

Zapewnianie dziecku bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu

Dzieci coraz częściej korzystają z Internetu, który może być bezpieczną metodą nauki i zabawy. Jednak w Internecie znajduje się wiele informacji, które nie są przeznaczone dla dzieci. Co więcej, sieć WWW umożliwia kontakt z ludźmi stwarzającymi zagrożenie. Dlatego ważne jest, aby nauczyć dziecko bezpiecznego korzystania z Internetu i przedsięwziąć środki, zapewniające kontrolę nad jego poczynaniami oraz bezpieczeństwo.

Zainstaluj program zapewniający funkcje kontroli rodzicielskiej, aby uniemożliwić dziecku dostęp do nieodpowiednich witryn sieci Web i pokoi rozmów (tzw. czatów). Poszerz swoją wiedzę o Internecie. Wyznacz czas surfowania po Internecie. Umieść komputer domowy w pokoju, w którym przebywają inni członkowie rodziny, a nie np. w pokoju dziecka. Upewnij się, że dziecko wie, iż nie wolno podawać w Internecie swojego imienia i nazwiska, adresu ani innych danych osobowych.

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Ponadto nigdy nie pozwól dziecku iść samemu na spotkanie z osobą poznaną przez Internet.

Należy zwracać uwagę na ewentualne oznaki wykorzystywania lub znęcania się nad dzieckiem.

Niektóre z tych sygnałów mogą być bezpodstawne, ale nie należy ignorować zmiany nastroju lub zachowania dziecka, problemów z zasypianiem lub moczenia nocnego, niezrozumiałych znaków, kłopotów w szkole, znikania i prób samookaleczenia, pytań o doświadczenia lub terminologię związaną z seksem albo korzystania z materiałów pornograficznych.

ROZDZIAŁ 4

Nastolatki

Narkotyki i alkohol

Narkotykami mogą być alkohol, twarde narkotyki, rozpuszczalniki czy leki na receptę przyjmowane w nadmiarze. Dzieci muszą znać ryzyko związane z używaniem narkotyków, alkoholu i substancji ulotnych (np. rozpuszczalników). Znacznie więcej młodych ludzi ma problemy z powodu nadużywania alkoholu niż z zażywania narkotyków. Zażycie narkotyków przez dziecko lub spożycie alkoholu może wywołać lęk rodziców dotyczący potencjalnych konsekwencji. Strach może być spowodowany brakiem wiedzy na temat narkotyków czy odwagi do podjęcia rozmowy na ten temat. Większość młodych ludzi eksperymentujących z narkotykami nie musi zażywać ich nałogowo.

Ważne jest, aby odpowiednio wcześniej przybliżyć dziecku konsekwencje zażywania narkotyków i picia alkoholu. Po takiej rozmowie dziecko nie podejmie próby sięgnięcia po narkotyki i alkohol. Unikanie rozmowy natomiast nie sprawi, że dziecko będzie odporne na pokusy zażycia środków odurzających.

Dzieci dowiadują się o alkoholu i narkotykach, zanim skończą szkołę podstawową. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że na tak wczesnym etapie rozwoju lepiej zareagują na informacje dotyczące zagrożeń związanych z nadużywaniem narkotyków i alkoholu. Należy pamiętać, aby przedstawić dziecku zagrożenia i wyjaśnić, dlaczego będzie bardziej na nie podatne, jeśli nie będzie przebywać z zaufanymi osobami. Dokładne informacje i wsparcie rodziców pomogą dziecku w podjęciu właściwych decyzji. Dziecko wyposażone w wiedzę i czujące pomoc ze strony najbliższych będzie dokonywać świadomych wyborów i zapewne nie spróbuje zażyć środków odurzających.

Większość młodzieży zażywa narkotyków i pije alkohol, ponieważ jest ciekawa skutków ich działania. Ponadto chce łamać zasady i oderwać się od rzeczywistości. Ma mylne przekonanie, że w ten sposób poradzi sobie z trudnościami czy problemami pierwszej miłości. Niektórym sprawia to radość, inni natomiast kierują się tym, że ich koledzy też używają tych substancji.

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Skutkiem korzystania z tych substancji mogą być negatywne zmiany w kontaktach z rodziną i przyjaciółmi lub obniżenie wyników w nauce. Jeśli więc wygląd, zachowanie lub sytuacja finansowa dziecka znacznie się zmieni, należy dopisać narkotyki i alkohol do listy pytań typu „Zastanawiam się, czy...”.

W przypadku obaw porozmawiaj z dzieckiem. Wykorzystaj każdą okazję do dyskusji o zgubnym wpływie narkotyków, np. gdy temat narkotyków zostanie poruszony w programie telewizyjnym. Szczegółowe informacje dotyczące zagrożeń wynikających z zażywania narkotyków można przedstawić już we wczesnym okresie rozwoju dziecka. Upewnij się, że dysponujesz wiedzą na temat zażywania narkotyków oraz efektów działania różnych narkotyków.

Nadużywanie narkotyków i alkoholu przez dorosłych domowników może mieć duży wpływ na opiekę nad dzieckiem i jego dzieciństwo. Może być impulsem do przyjęcia przez nie takiego wzorca zachowań.

Seks

Seks i seksualność często są obecne w czasopiśmie, gazetach, reklamach i programach telewizyjnych. Dzieci i młodzież zdobywają informacje o seksie od członków rodziny, z mediów i opowieści rówieśników. Jednak to, co dziecko usłyszy na placu zabaw, nie musi być prawdą ani tym, co według rodziców powinno usłyszeć!

Wszystkie takie komunikaty mogą doprowadzić młodych ludzi do sytuacji, z którymi nie będą umieli sobie poradzić. Wiek dojrzewania to okres, w którym często dochodzi do poważnych konfliktów na linii dzieci–rodzice. W tym okresie szczególnie ważne jest utrzymanie kontaktu z dziećmi, nawet jeśli nie zawsze będzie to łatwe.

Dobry kontakt z dziećmi pomoże zredukować liczbę ich ryzykownych zachowań. Możesz mieć obawy, czy rozmawiając o seksie i związkach uczuciowych z dzieckiem, szczególnie w młodym wieku, nie zachęcisz go do rozpoczęcia współżycia za wcześnie. Badania jednak dowodzą, że jest odwrotnie.

Nastolatki pochodzące z rodzin, w których seks nie jest tematem tabu, później rozpoczynają współżycie i częściej stosują środki antykoncepcyjne. Wszyscy młodzi ludzie powinni być informowani o seksie, chorobach przenoszonych drogą płciową, HIV/AIDS, ciąży i antykoncepcji, ponieważ ta wiedza pozwoli im dokonywać świadomych wyborów.

Jeśli perspektywa rozmowy z dzieckiem o seksie jest dla rodziców kłopotliwa lub jest tematem dla nich niepewnym, nie można pozwolić, by stanęło to na przeszkodzie podjęcia takich dyskusji. Edukacja seksualna nie może skończyć się na jednej rozmowie — musi to być systematyczny proces wymiany informacji. Jeśli dziecko będzie dorastać ze świadomością, że rozmowa z rodzicem na temat seksu i uczuć jest czymś normalnym, prawdopodobnie zwróci się do rodzica, gdy będzie potrzebować wsparcia.

Udzielenie dziecku wsparcia i pomocy oraz przekazanie informacji, które pozwolą mu zaakceptować siebie, może zmniejszyć prawdopodobieństwo szybkiego nawiązania przez nie kontaktów seksualnych lub zajścia w ciążę.

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Młodzi ludzie nie zawsze dzielą się swoimi zmartwieniami. Dobry kontakt z dzieckiem jest bardzo ważny. Należy dbać o potrzeby dziecka i dowieść, że chcesz go wysłuchać.

Ważne jest, aby dziecko wiedziało, gdzie może znaleźć wiarygodne informacje dotyczące kontroli urodzeń i zapobiegania chorobom przenoszonym drogą płciową.

Porozmawiaj z dzieckiem o związkach uczuciowych i seksualności. Jeśli zachodzi podejrzenie, że nastoletnie dziecko prowadzi życie seksualne, koniecznie porozmawiaj z nim o bezpiecznym seksie.

Ważne jest, aby dziecko miało wiedzę i umiejętności, które pozwolą mu nabrać poczucia własnej wartości i budować silne związki, a jednocześnie opóźnić rozpoczęcie życia seksualnego.

Zmartwienia związane z dzieckiem

Wszyscy rodzice doświadczają problemów, w których rozwiązaniu mogą pomóc inni członkowie rodziny lub przyjaciele.

Gdy ktoś ma problemy:

- Wysłuchaj go.
- Przedstaw propozycję rozwiązania problemów.
- Zachęć go do poszukania pomocy.
- Udziel mu praktycznego wsparcia (opieka nad dzieckiem lub zakupy).

Dziecko w pewnych okresach może być narażone na przemoc i wtedy potrzebne jest profesjonalne wsparcie. Jak powinni zachować się inni, gdy zobaczą, że dziecko jest krzywdzone? Powinni zająć się własnymi sprawami czy zgłosić swoje podejrzenia osobie, której zawód umożliwi udzielenie profesjonalnej pomocy?

Gdy podejrzewamy, widzimy lub słyszymy, że dziecko jest krzywdzone, możemy zareagować na wiele sposobów. Może nas ogarnąć poczucie winy i gniew, niedowierzenie lub możemy negocjować fakt przemocy. W wyniku niektórych spośród tych reakcji może się zdarzyć, że rodzina potrzebująca pomocy nie otrzyma jej.

Wiele osób ukrywa ten fakt, ponieważ:

- Obawia się, że dziecko zostanie narażone na dalszą przemoc.
- Jest przekonanych, że to nic nie da.
- Obawia się o to, że dziecko może zostać zabrane z domu.
- Lęka się, że rodzina dowie się, iż to one zgłosiły przemoc.
- Obawia się, że zgłoszenie problemu może zniszczyć więzy rodzinne.

Należy jednak podjąć odpowiednie działania jak najwcześniej, aby chronić dziecko i zapobiec pogorszeniu się sytuacji. Długotrwałe maltretowanie dziecka zwiększa ryzyko wystąpienia problemów w późniejszym okresie. Nawet gdy wydaje się, że incydent ten jest jednorazowy, może się okazać, że pracownicy instytucji zajmujących się opieką nad dziećmi już znają tę sytuację. Twoje informacje mogą więc być bardzo ważne. Ponadto wszystkie instytucje będą traktować uzyskane informacje jako poufne.

Parents who listen, protect

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

- Ochrona dzieci jest sprawą każdego człowieka.
- Dorośli mają obowiązek zgłaszania przypadków maltretowania.
- Jeśli martwisz się o dziecko, zaoferuj pomoc.
- W przypadku wątpliwości, jeśli chodzi o dziecko, podziel się swoimi obawami.
- Zgłoszenie obaw nie musi oznaczać odebrania rodzicom prawa do opieki nad dzieckiem.
- Działaj szybko — długotrwałe maltretowanie dziecka niszczy je psychicznie i fizycznie.

Istnieje wiele oznak maltretowania, począwszy od obrażeń fizycznych, skończywszy na zmianach w zachowaniu. Możesz być nie tylko świadkiem przemocy wobec dziecka, ale także to dziecko może powiedzieć, że jest krzywdzone.

W przypadku wątpliwości dotyczących dobra dziecka lub jego bezpieczeństwa należy skontaktować się z Biurem Lokalnym HSE, porozmawiać z pracownikiem socjalnym lub zgłosić się na policję. Szczegółowe informacje kontaktowe zamieszczono na końcu niniejszej publikacji.

Jeśli zachodzą podejrzenia dotyczące samobójstwa

Zapewne każdy rodzic zna doniesienia mediów o samobójstwach młodych ludzi. Przykładowo w Irlandii wiele młodych osób targa się na własne życie.

Praca na rzecz stworzenia rodziny, w której rodzice słuchają dzieci, dzieci zaś wiedzą, że mogą zwracać się ze wszystkimi problemami do rodziców, jest nieoceniona. Wiele osób nawiedzanych myślami samobójczymi w rzeczywistości nie chce umrzeć, lecz przerwać ból emocjonalny, którego doświadczą. Dotyczy to także młodzieży. Można wyróżnić kilka sygnałów, które wskazują na myśli samobójcze:

- Świadome samookaleczenie.
- Mówienie o samobójstwie („Szkoda, że nie umarłem” lub „Chciałabym się już więcej nie obudzić”).
- Izolowanie się.
- Nadużywanie narkotyków i alkoholu.
- Nagłe zmiany nastroju i zachowania.
- Widoczne zmiany w wynikach oraz zainteresowaniach towarzyskich, szkolnych lub sportowych.

Do czynników zwiększających zagrożenie samobójstwem należą m.in. śmierć bliskiej osoby (np. rodzica) lub zerwanie kontaktu z rodziną. Jeśli znasz kogoś, kto może nosić się z zamiarem popełnienia samobójstwa, okaż mu troskę, oferując pomoc w następujący sposób: „Martwię się o ciebie i chcę ci pomóc”.

Nie uciekaj od tego tematu. Jeśli obawiasz się, że ktoś ma myśli samobójcze, sprawdź to, pytając tę osobę, czy zamierza zrobić sobie krzywdę.

Pomóż jej lub zachęć do poszukiwania pomocy, mówiąc np. „Zostanę z tobą do czasu, aż nadejdzie pomoc”. Istnieje wiele organizacji i instytucji, które pomagają w kryzysowej sytuacji:

Parents who listen, protect

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

- Lekarz rodzinny lub lekarz dyżurujący.
- Lekarz dyżurujący świadczący usługi domowe o dowolnej porze.
- Oddziały szpitalne pełniące ostre dyżury i udzielające pierwszej pomocy.
- Organizacje świadczące pomoc na zasadzie wolontariatu, np. Samaritans i AWARE.

* Opracowano na podstawie broszury Concerned about Suicide (Obawy dotyczące samobójstwa) pracowników HSE zajmujących się zapobieganiem samobójstwom (HSE Resource Officers for Suicide Prevention) oraz koordynatorów ds. informacji na temat samobójstw (Suicide Awareness Coordinators) w Irlandii Północnej.

Gdy zachodzą obawy dotyczące świadomego samookaleczenia

Świadome samookaleczenie występuje wtedy, gdy ktoś z rozmysłem rani się lub wyrządza sobie krzywdę. Może to być przedawkowanie leków, próby otrucia się, uderzanie się, kaleczenie własnego ciała, podpalanie się lub duszenie się. Samookaleczeniem może być również zażywanie zakazanych lekarstw i przedawkowanie alkoholu. Samookaleczenie zawsze jest oznaką poważnych problemów.

Najczęściej jest reakcją na poczynania rodziców lub przyjaciela. Młoda osoba, która doświadczy maltretowania, będzie lekceważona lub zostanie odtrącona, może wyrządzić sobie krzywdę. Ponadto depresje lub zaburzenia przyjmowania pokarmów zwiększają ryzyko samookaleczenia. Podobnie jest w przypadku osób zażywających narkotyki lub pijących zbyt duże ilości alkoholu.

Udzielanie pomocy

Każda osoba wyrządzająca sobie krzywdę zmaga się ze sobą i potrzebuje pomocy. Jednak czuje się tak bardzo zawstydzona i winna, że nie może podjąć rozmowy na ten temat. Na samookaleczenie może wskazywać np. niechęć do wkładania bluzek z krótkimi rękawami lub przebierania się w strój sportowy na zajęciach wychowania fizycznego. Rodzice mogą pomóc dziecku, rozpoznając oznaki jego problemów, podejmując rozmowy z nim o jego samopoczuciu i problemach oraz traktując go poważnie.

Ważne jest, aby młody człowiek wiedział, że jest ktoś, z kim może porozmawiać i kto udzieli mu pomocy, gdy zajdzie potrzeba. W przeciwnym razie istnieje zagrożenie samookaleczeniem. Jednak rodzic może nie być przygotowany na taką ewentualność — może być wstrząśnięty lub zdenerwowany i nie udzielić fachowej pomocy. W takiej sytuacji należy zasięgnąć porady lekarza dyżurującego.

* Opracowano na podstawie broszury Deliberate Self Harm in Young People (Umyślne samookaleczenia młodzieży) Regionalnego Biura ds. Samobójstw (Regional Suicide Resource Office) południowego oddziału HSE oraz Narodowego Biura ds. Zapobiegania Samobójstwom (National Office for Suicide Prevention).

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

ROZDZIAŁ 5

Inne porady

Autorzy tej publikacji dołożyli wszelkich starań, by była ona interesująca i przydatna, a zawarte w niej porady umożliwiły nawiązanie ścisłych więzi rodzinnych.

Przedstawione tu tematy to tylko przykłady typowych problemów występujących w rodzinie. W witrynie sieci Web HSE zamieszczono niezależną sekcję poświęconą tematyce ochrony dzieci. Aby uzyskać szczegółowe informacje, należy w witrynie pod adresem www.hse.ie kliknąć przycisk „Parents who listen, protect” (Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci).

Na następnych stronach zamieszczono informacje kontaktowe organizacji udzielających pomocy dzieciom i rodzinom. Więcej informacji na temat tych i innych usług ochrony zdrowia zamieszczono w witrynie pod adresem www.hse.ie. Ponadto można je też uzyskać telefonicznie, dzwoniąc na nr infolinii HSE (1850 24 1850).

Biura ds. Ochrony Praw Dziecka i Opieki nad Dziećmi HSE (HSE Child Protection and Welfare Services) działają w każdym hrabstwie. Pracownicy socjalni pracują w zazwyczaj w godz. 9.00–17.00. W nagłych sytuacjach dotyczących ochrony dzieci, które będą mieć miejsce poza godzinami pracy pracowników socjalnych, należy natychmiast zgłaszać je policji.

Biura ds. Ochrony Praw Dziecka i Opieki nad Dziećmi (Child Protection and Welfare Services)

Cavan, Drumalee Cross. Nr tel.: 049 437 7305/306

Carlow, St. Dymphna’s Hospital, Athy Road. Nr tel.: 059 913 6587

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

Cork City, Georges Quay. Nr tel.: 021 496 5511

Cork, North Goulds Hill Hse, Mallow. Nr tel.: 022 21484

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

Cork, South Lee, St. Finbarr’s Hospital. Nr tel.: 021 492 3001

Cork, West Cork, Coolnagarrane, Skibbereen. Nr tel.: 028 40447

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

Donegal West, Killybegs Road, Donegal Town. Nr tel.: 074 972 3540

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

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

Dublin North West, Wellmount Park, Finglas. Nr tel.: 856 7704

Dublin North West, Rathdown Road. Nr tel.: 01 882 5000

Dublin West, Cherry Orchard Hospital, Ballyfermot. Nr tel.: 01 620 6387

Dublin North Central, 22 Mountjoy Square, Dublin 1. Nr tel.: 01 855 6871

Dublin North Central, Ballymun Health Centre. Nr tel.: 01 842 0011

Dublin South East, Vergemount Hall, Clonskeagh. Nr tel.: 01 268 0320

Dublin South City, Carnegie Ctr, 21 Lord Edward St. Nr tel.: 01 648 6555

Dublin South West, Millbrook Lawn. Nr tel.: 01 452 0666

Dun Laoghaire, Tivoli Road. Nr tel.: 01 284 3579

Dun Laoghaire, 102 Patrick Street. Nr tel.: 01 236 5120

Galway City, 25 Newcastle Road, Galway. Nr tel.: 091 546366/370/325369

Galway, Health Centre, Vicar Street, Tuam. Nr tel.: 093 24492

Galway, Health Centre, Loughrea. Nr tel.: 091 847 820

Galway, Brackernagh, Ballinasloe. Nr tel.: 090 964 6200

Parents who listen, protect

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Galway, Health Centre, Oughterard. Nr tel.: 091 552 200
Kerry, 28 Moyderwell, Tralee. Nr tel.: 066 718 4500
Kerry, St. Margaret's Road, Killarney. Nr tel.: 064 36030
Kildare West Wicklow, Fairgreen Street, Naas. Nr tel.: 045 882 400
Kilkenny, 11 Patrick Street, Kilkenny. Nr tel.: 056 778 4782
Laois, Child and Family Centre, Portlaoise. Nr tel.: 057 869 2567
Leitrim, Leitrim Road, Carrick-on-Shannon. Nr tel.: 071 965 0324
Limerick, St. Camillus Hospital. Nr tel.: 061 483 711/996
Limerick, South Hill Health Centre. Nr tel.: 061 209 985
Limerick, Ballynanty Health Centre. Nr tel.: 061 457 100
Limerick, Newcastle West Health Centre. Nr tel.: 069 66653
Limerick, Kilmallock Health Centre. Nr tel.: 063 98192
Limerick, Roxtown Health Centre. Nr tel.: 061 48301
Longford, Tivoli House, Dublin Road. Nr tel.: 043 50584
Louth, Wilton House, Stapleton Place, Dundalk. Nr tel.: 042 939 2200
Mayo, Ballina Health Centre, Mercy Road, Ballina. Nr tel.: 096 21511
Mayo, Mountain View, Castlebar. Nr tel.: 094 904 2283
Mayo, Aras Attracta, Swinford. Nr tel.: 094 905 0133
Meath, Dunshaughlin Health Care Unit. Nr tel.: 01 802 4102
Meath, Enterprise Centre, Navan. Nr tel.: 046 909 7817
Meath, Commons Road, Navan. Nr tel.: 046 907 3178
Meath, 25 Bruce Hill, Navan. Nr tel.: 046 903 0616
Monaghan, Rooskey. Nr tel.: 047 30426 lub 30427
Offaly, O'Carroll Street, Tullamore. Nr tel.: 057 932 2488
Roscommon, Abbey Street, Roscommon. Nr tel.: 090 663 7014
Roscommon, Lanesboro Road, Roscommon. Nr tel.: 090 663 7528
Roscommon, Health Centre, Boyle. Nr tel.: 071 966 2087
Roscommon, Knockroe, Castlerea. Nr tel.: 090 663 7843
Sligo, Markievicz House, Barrack Street, Sligo. Nr tel.: 071 915 5133
Sligo, Teach Laighne, Humbert Street, Tubbercurry. Nr tel.: 071 912 0062
Tipperary North, Annbrook, Nenagh. Nr tel.: 067 41934
Tipperary North, Parnell Street, Thurles. Nr tel.: 0504 23211
Tipperary South, Western Road, Clonmel. Nr tel.: 052 77303
Waterford, Cork Road, Waterford. Nr tel.: 051 842 827
Waterford, St. Joseph's Hospital, Dungarvan. Nr tel.: 058 20918/20/21
Wexford, Gorey Health Centre, Gorey. Nr tel.: 053 943 0100
Wexford, Millpark Road, Enniscorthy. Nr tel.: 053 923 3465
Wexford, Hospital Grounds, New Ross. Nr tel.: 051 421 445
Wexford, Ely House, Ferrybank. Tel.: 053 912 3522 Ext. 201
Westmeath, Athlone Health Centre, Coosan Road. Nr tel.: 09064 83106
Westmeath, St. Loman's, Mullingar. Nr tel.: 044 93 84450
Wicklow, Seafront, Wicklow Town. Nr tel.: 0404 68400
Wicklow, The Civic Centre, Bray. Nr tel.: 01 274 4100/4180
Wicklow, Delgany Health Centre, Delgany. Nr tel.: 01 287 1482
Wicklow, West Wicklow, Fairgreen Street, Naas. Nr tel.: 045 882 400

Parents who listen, protect

Rodzice, którzy słuchają, chronią swoje dzieci

Organizacje świadczące pomoc:

Infolinia HSE — zapewnia informacje dotyczące kompleksowego wsparcia oferowanego przez HSE, w tym dla dzieci i rodzin. Nr tel. (stawka jak za połączenie lokalne): 1850 24 1850 www.hse.ie

Parentline — ogólnokrajowa infolinia pomocy dla rodziców i opiekunów potrzebujących wsparcia. Nr tel. (stawka jak za połączenie lokalne): 1890 927 277 www.parentline.ie

Childline — oferuje młodym ludziom całodobową bezpłatną pomoc telefoniczną oraz za pośrednictwem witryny internetowej. Childline udostępniła dzieciom bezpłatną infolinię, pod którą mogą one dzwonić, by porozmawiać o swoich problemach. Rozmowy są poufne. Bezpłatny nr tel.: 1800 666 666 www.childline.ie

ISPCC — Stowarzyszenie ds. Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci (Irish Society for Prevention of Cruelty to Children) działające w Irlandii udostępniło pomoc przez telefon. Dzieci mogą za jego pośrednictwem zgłaszać swoje problemy i obawy. Stowarzyszenie ISPCC oferuje także różne formy pomocy dla rodziców. Nr tel.: 01 676 7960 www.ispcc.ie

Barnardos — zapewnia pomoc dzieciom i rodzinom, ponadto działa na rzecz poprawy sytuacji prawnej i społecznej dzieci. Nr tel. Callsave: 1850 222 300 www.barnardos.ie

HSE National Counselling Service — Krajowe Biuro Porad Prawnych HSE oferuje profesjonalne, poufne porady prawne i psychoterapeutyczne świadczone bezpłatnie dorosłym, które w dzieciństwie były ofiarami przemocy. Aby uzyskać więcej informacji lub umówić się na spotkanie, należy skorzystać z następujących informacji kontaktowych: Nr tel.: 1800 235 234 www.hse-ncs.ie

Telefoniczne porady prawne i linia pomocy dostępna w godzinach wieczornych
środy i czwartki, godz. 18.00–22.00; piątki, soboty i niedziele, godz. 20.00–24.00.
Bezpłatny nr tel.: 1800 235 235

Citizens Information Service — Biuro Informacji dla ludności udostępnia informacje dotyczące wszystkich usług publicznych dostępnych w Irlandii. Nr tel. (stawka jak za połączenie lokalne): 1890 777 121 www.citizensinformation.ie

Pomoc i wsparcie dla rodzin niepełnych (tylko jeden rodzic)

Treoir, nr tel. (stawka jak za połączenie lokalne): 1890 252 084 www.treoir.ie
One Family, nr tel. (stawka jak za połączenie lokalne): 1890 66 22 12
www.oneparent.ie

Samaritans — organizacja świadcząca całodobową, bezpłatną, poufną pomoc osobom zestresowanym lub zdesperowanym, w tym osobom noszącym się z zamiarem popełnienia samobójstwa.
Nr tel. Callsave: 1850 60 90 90 www.samaritans.org