



Féidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

Parents who listen, protect



Părinții care ascultă protejează

Romanian

Părinții care ascultă protejează

Părinții care ascultă protejează

Un manual despre stabilirea unei bune comunicări în cadrul familiei și a comunității.

Publicat de HSE ca parte a unei inițiative la nivel național privind protecția copilului.

Pentru a obține un exemplar din acest manual în ediția cu corp de literă mare, sub formă de CD audio, în alfabetul Braille sau în următoarele limbi: chineză, franceză, irlandeză, letonă, lituaniană, poloneză, română, rusă, sunați la telefon linia telefonică pentru informații HSE: 1850 24 1850.

Recunoștință și mulțumiri pentru:

Seamus Mannion, director național adjunct, Departamentul Copii, HSE

Peadar Maxwell, psiholog principal, HSE Sud

Fergal McDonald, asistent social principal, HSE, Dublin Mid Leinster

Gerry Lowry, director Îngrijirea Copilului, HSE Dublin Nord-Est

Gearoid Manning, Institutul Granada

John Smyth, HSE

Fidelma Browne, șef Departament de comunicare publică, HSE

Sandra Eaton, Departamentul de comunicare publică, HSE

Mary Brodie, Direcția de comunicare națională, HSE

Michael Rogan, “Discuție părintească”, HSE Sud

Ghid de educare sigură Marea Britanie

Derek Chambers, Biroul Național pentru Prevenirea Sinuciderilor, HSE

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

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

A fi părinte este cea mai importantă ocupație pe care o va avea vreodată o persoană. Există multe tipuri diferite de părinți și nici unul nu este perfect, însă toate au un lucru în comun – vor ceea ce este mai bine pentru copiii lor.

În orice familie și comunitate este important ca adulții și copiii să se asculte reciproc și să vorbească unii cu alții zilnic. Copiii se bazează pe adulții din viața lor pentru îndrumare, educație și protecție. Trebuie să ne asigurăm că toți copiii aflați în grija noastră – fiii și fiicele noastre, nepoții și nepoatele de unchi, nepoții de bunic, vecinii și prietenii – sunt convinși că dacă au o problemă există cineva în care au încredere care îi poate ajuta.

Acest manual oferă părinților, familiilor și comunităților o serie de indicații și de sfaturi practice despre cum să vorbească și cum să îi asculte pe copii. El schițează modul de a menține deschise liniile de comunicare pe tot parcursul vieții copilului. O familie sau o comunitate care întotdeauna îi ascultă pe copii se asigură că ei pot să crească, să învețe și să comită greșeli și, mai presus de toate, asigură siguranța lor.

Părinții și comunitățile care îi ascultă pe copii îi protejează.

CUPRINS:

Capitolul 1	Educare pozitivă 03
Capitolul 2	Primii ani 06
Capitolul 3	Vârsta școlară 15
Capitolul 4	Adolescentul dumneavoastră 21
Capitolul 5	Pentru mai multe sfaturi 30

CAPITOLUL 1

Educarea pozitivă

Educarea pozitivă înseamnă reliefaarea a tot ceea ce este mai bun în copilul dumneavoastră prin a-l asculta și a-l înțelege, prin a-i lăuda și a-i încuraja eforturile, prin a-i remarca și răsplăti comportamentul bun și prin a face împreună lucruri care vă plac amândurora. Înseamnă de asemenea ca toți adulții importanți din viața unui copil să colaboreze în interesul copilului.

Aceasta începe din primele zile ale relației cu copilul dumneavoastră. Este adesea ușor să evedențiezi unde greșește copilul și să neglijezi lucrurile pe care acesta le face bine. Dacă facem asta, ajungem să acordăm copilului multă atenție pentru comportamentul negativ în loc să facem asta pentru comportamentul bun pe care vrem să și-l dezvolte.

Atenția și lauda dumneavoastră sunt unele dintre cele mai puternice stimulente pentru copii. Lăudarea comportamentului bun va influența comportamentul copilului dumneavoastră într-un mod pozitiv. De asemenea, îl va face pe copilul dumneavoastră să se simtă fericit, iubit, dorit și în siguranță și aceste sentimente îl vor ajuta să își dezvolte pentru o viață încrederea și respectul de sine.

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

Principiile educării pozitive

Există câteva principii simple care îi pot ajuta pe părinți să fie pozitivi și să primească mai mult din relația cu copiii lor.

- Copiii au nevoie să se simtă în siguranță, iubiți și prețuiți. Acest lucru le dă respect de sine și încredere. În cazul în care copilul dumneavoastră se comportă bine, spuneți-i! El va dori acea laudă din nou și va învăța că un comportament bun o primește.
- Când este necesar, fiți ferm, dar aveți mereu grijă să fiți consecvent. Dacă cedați, vă răzgândiți sau nu mergeți până la capăt puteți să creați confuzie pentru copil și să sugerați că nu există consecințe pentru comportamentul nedorit.
- Lucrați în echipă. Părinții și ceilalți adulți trebuie să colaboreze și să fie consecvenți. Părinții și persoanele care au grijă de copii ar trebui să cadă de acord de la început ce abordare să adopte față de reguli și decizii.
- Ascultați-vă copilul și discutați cu el – este bine să discutați! Copilul ar trebui să știe că poate să-și exprime sentimentele, bune și rele, într-un mediu ce-i oferă siguranță și afecțiune. Acest lucru ajută de asemenea la dezvoltarea unor importante abilități de comunicare care duc la exprimarea frustrărilor, a succeselor lor și ajută în activitatea lor școlară.
- Faceți împreună cu copilul dumneavoastră lucruri care vă plac amândurora – distrați-vă!

Sunt un părinte bun?

Fiecare părinte are momente când simte că lucrurile sunt foarte dificile sau că are nevoie de ajutor în educarea copiilor. Cu toții ne facem griji: Fac o treabă bună ca părinte? Fac greșeli? Este vreo schimbare în comportamentul lui? Copilul meu încearcă să-mi spună ceva?

Fiecare părinte își pune asemenea întrebări și ele arată că ne interesează calitatea educației copiilor noștri. O modalitate simplă de a vă ajuta să răspundeți la aceste întrebări este să vă implicați de la început în viața copilului dumneavoastră.

- Discutați cu el și ascultați-l;
- Stați la masă cu familia cât de des posibil și vorbiți despre ziua dumneavoastră;
- În loc să oferiți soluții pentru probleme, încurajați-vă copilul să propună soluțiile pe care el le consideră eficiente;
- Citiți-i copilului dumneavoastră seara; el adoră atenția și intimitatea pe care acest lucru le aduce și este adesea un moment când copilul își împărtășește gândurile;
- Distrăți-vă cu copilul dumneavoastră, jucați-vă cu el;

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

- Încurajați relațiile de prietenie și interesul pentru lumea exterioară;
- Ajutați-l să-și analizeze opțiunile;
- Ascultați cu atenție punctul de vedere al copilului dumneavoastră.

Părinții care ascultă protejează

Dacă sunteți preocupat de abilitățile dumneavoastră de a vă educa copilul sau ați vrea să aflați mai multe, puteți primi asistență de la o varietate de organizații. Pentru date de contact, vedeți finalul acestui manual.

CAPITOLUL 2

Primii ani

Personalitatea bebelușului dumneavoastră

Fiecare bebeluș are o anumită personalitate proprie. Ei se dezvoltă într-un ritm propriu și fiecare este diferit. Unii sunt activi, alții sunt timizi sau se deschid mai greu. Unii sunt mai maleabili, alții sunt mai dificili și plâng mult.

Părinții au de asemenea stiluri diferite. Este normal să căutați ajutor în încercarea de a-l înțelege pe bebelușul dumneavoastră. Aceasta face parte din a fi un bun părinte.

Relația emoțională dintre dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră este puternică și are un impact uriaș asupra dezvoltării lui. Legătura dumneavoastră specială din primii ani îl ajută pe copilul dumneavoastră să învețe să treacă peste momentele dificile și peste supărări, să își asume riscuri minore și să facă față întâmplărilor neașteptate.

Pentru a dezvolta o sănătate emoțională pozitivă la copiii foarte mici:

Începeți să comunicați!

Apropiati-vă de bebelușul dumneavoastră prin îmbrățișări, săruturi, zâmbete, contact vizual și vorbiți cu el. Folosiți-vă de situațiile de zi cu zi pentru a-l învăța pe copilul dumneavoastră cuvinte noi, nume de persoane, culori etc.

Creați un mediu stabil

Pentru bebeluși rutina reprezintă o stare de confort. Încercați să stabiliți ore fixe pentru hrănire, somn și ieșiri.

Fiți consecvent

Bebeluşii ar putea fi induşi în eroare sau supărați dacă acțiunile dumneavoastră sunt imprevizibile. Spre exemplu, s-ar putea să râdeți când își varsă laptele într-o zi și să fiți furios dacă se întâmplă a doua zi. Deși dumneavoastră știți că aceasta e doar din cauza stării de moment respective, dacă se întâmplă des, poate crea confuzie pentru bebelușul dumneavoastră.

Mai presus de toate, distrați-vă jucându-vă cu bebelușul sau copilul dumneavoastră.

Cum să treceți peste zilele dificile

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

A deveni părinte este captivant și o bucurie, și cei mai mulți își aduc aminte cu plăcere de primele zile din viața copilului lor. În același timp, este o perioadă incredibil de solicitantă, emoțional și fizic. Părinții pot simți presiunea de a putea face față tuturor situațiilor care apar în îngrijirea unui bebeluș.

Plânsul este modul prin care toți bebelușii se asigură că nevoile lor de bază sunt satisfăcute – ar putea să le fie foame, sete, frig, să simtă nevoia să le fie schimbate scutecele sau doar să aibă nevoie de companie. Plânsul nu este vina dumneavoastră sau a bebelușului dumneavoastră.

Părinții sau persoanele care au grijă de copii se pot simți foarte frustrați când un bebeluș nu se oprește din plâns din cauza problemelor provocate de colici, de boală sau de hrănire. În medie, un bebeluș plânge cel puțin două ore pe zi. Unul din zece bebeluși plânge mult mai mult decât această medie și mulți părinți simt că este foarte dificil să rezolve această situație.

Moduri de interacțiune cu un bebeluș care plânge

- Îmbrățișați delicat și țineți copilul lipit de dumneavoastră – folosirea unui ham pentru copil, în așa fel încât acesta este aproape de corpul dumneavoastră, poate ajuta la liniștirea copilului;
- Folosiți contactul vizual, zâmbiți și vorbiți pentru a comunica cu bebelușul dumneavoastră;
- Ieșiți cu bebelușul la o plimbare pe jos sau cu mașina pentru a-l ajuta să doarmă;
- Dacă este necesar, asigurați-vă că bebelușul este în siguranță și ieșiți din cameră pentru scurt timp, având grijă să rămâneți în apropiere;
- Numărați până la zece și încercați să vă calmați;
- Rugați o persoană în care aveți încredere să vă înlocuiască pentru un timp;
- Contactați infirmiera de la dispensar sau o mamă din comunitatea dumneavoastră pentru sfaturi;
- Nu loviți cu palma sau nu scuturați niciodată bebelușul.

Rețineți: Comunicați cu copilul dumneavoastră prin contact vizual, zâmbind, ținându-l lipit de dumneavoastră și vorbindu-i. Acestea vor dezvolta capacitatea dumneavoastră de a înțelege și a răspunde nevoilor bebelușului dumneavoastră, atunci când întâmpină dificultăți.

Calmarea ieșirilor temperamentale

Copiii foarte mici sunt deseori incapabilii să se exprime atât cât doresc și frustrarea lor se poate manifesta ca o ieșire temperamentală. Ieșirile temperamentale au loc deseori în locuri publice aglomerate, ceea ce poate fi foarte jenant și se adaugă stresului părinților.

Cum să faceți față ieșirilor temperamentale

- Rămâneți calm. Enervându-vă și tipând la copilul dumneavoastră doar va înrăutăți lucrurile.
- Copilul dumneavoastră ar putea fi obosit sau flămând, de aceea, odihna sau hrana ar putea fi de ajutor. Sau ar putea avea doar nevoie de atenție sau de liniștire.

Părinții care ascultă protejează

- Încercați să găsiți un lucru care îi distrage. Dacă găsiți altceva interesant de făcut sau privit, poate fi de ajutor. Dacă sunteți într-un loc aglomerat sau zgomotos, încercați să mergeți undeva mai liniștit.
- Dacă nici o metodă dintre cele de mai sus nu funcționează, încercați să priviți lucrurile din perspectiva copilului dumneavoastră și să înțelegeți ce își dorește de fapt. Încercați să îi oferiți posibilități de alegere limitate, acest lucru dând copilului dumneavoastră un sentiment de control și poate fi mai eficient decât a spune pur și simplu „nu”. Încercați întotdeauna să oferiți o cale de ieșire pozitivă.
- Dacă spuneți totuși „nu”, nu fiți tentat să cedați mai târziu, pentru a-l calma. Cedând, copilul dumneavoastră va repeta ieșirea temperamentală ca un mod de a obține ceea ce își dorește.
- Dacă sunteți acasă, puteți încerca în siguranță să ignorați ieșirea temperamentală mergând în altă cameră. Încurajați-vă copilul să se calmeze singur și să vorbească mai calm despre ceea ce vrea.
- După ieșirea temperamentală, lăudați-vă copilul pentru că s-a liniștit. Chiar dacă e posibil să nu mai fie nervos, ar mai putea fi supărat, de aceea țineți-l lipit de dumneavoastră și arătați-i clar că încă îl iubiți, orice s-ar întâmpla.

Puteți reduce probabilitatea unei ieșiri temperamentale planificând dinainte:

- Evitați situațiile în care copilul este flămând, foarte obosit sau plictisit. În călătoriile, luați gustări, băuturi răcoritoare, jucării mici și cărți.
- Asigurați-vă că primește destulă atenție personală și afecțiune.
- Ați putea discuta în avans regulile legate de locul în care mergeți.
- Asigurați-vă că timpul petrecut împreună este timp petrecut împreună în mod plăcut, în special dacă lucrați cea mai mare parte din zi
- Faceți ca mersul la cumpărături și ieșirile să fie pe cât de scurte posibil. Lăudați comportamentul bun.
- Încercați să puneți la punct o metodă de bază cu care să întâmpinați ieșirile temperamentale când au totuși loc.

Rețineți, ieșirile temperamentale sunt normale și nu conduc de obicei către probleme grave. Pe măsură ce copilul dumneavoastră crește, va învăța să facă față cu mai mult calm situațiilor stresante de zi cu zi.

Cine are grijă de copilul dumneavoastră?

Vor exista momente când o altă persoană va trebui să aibă grijă de copilul dumneavoastră. Aceasta ar putea fi un baby-sitter timp de câteva ore cât sunteți plecat sau o persoană care are grijă de copil tot timpul. Când vă lăsați copilul în grija altei persoane vă bazați pe acea persoană să aibă grijă că acesta este bine și în siguranță.

Baby-sitteri

Baby-sitterii nu au nevoie de calificări sau de un certificat pentru a avea grijă de copii. Nu există o vârstă minimă recomandată pentru baby-sitter. În general, vârsta de 16 ani este considerată acceptabilă pentru un baby-sitter. Părinții ar trebui să-și folosească bunul-simț pentru a lua o decizie bazată pe cunoștințele lor despre baby-sitter și despre maturitatea acestuia. De multe ori un baby-sitter de încredere are o reputație bună în zonă

Părinții care ascultă protejează

și poate fi recomandat de un prieten sau de un vecin. Spuneți-i baby-sitterului despre rutina copilului dumneavoastră, despre ce îi place sau ce nu. Spuneți-i baby-sitterului despre regulile dumneavoastră, spre exemplu să nu fie lovit sau să nu se strige niciodată la copil.

Asigurați-vă că vă simțiți complet liniștit în legătură cu baby-sitterul înainte de a vă lăsa copilul în grija acestuia.

Spuneți copilului dumneavoastră cine va avea grijă de el, unde mergeți și pentru cât timp. La întoarcere, întrebați copilul cum au decurs lucrurile.

Persoane care au grijă de copii, grupuri de joacă și creșe

Ca părinte, sunteți de multe ori cel mai în măsură să determine dacă un serviciu de îngrijire a copiilor va satisface nevoile copilului dumneavoastră. Când vă lăsați copilul în grija altor persoane, ați dori probabil să verificați dacă:

- Nevoile lui sunt satisfăcute și respectate;
- Background-ul cultural este recunoscut;
- Se va simți bine acolo;
- Atmosfera este așa cum ar trebui;
- Există un grup de copii care participă regulat, în așa fel încât copilul dumneavoastră să își poată face prieteni;
- Orele de masă sunt relaxante și amuzante;
- Zona din exterior este bine planificată și spațioasă;
- Activitățile sunt diverse și bine planificate și facilitează învățarea prin joc.

Asigurați-vă că locul în care v-ați lăsat copilul este sigur și că există personal calificat și experimentat care are grijă de copilul dumneavoastră. Veți dori de asemenea să aveți ocazia să vă implicați și să știți ce face copilul dumneavoastră în fiecare zi.

Căutați referințe sau puneți întrebări altor persoane care au folosit un anumit serviciu de îngrijire a copiilor. Verificați calificările personalului. Vizitați creșa și vedeți dacă sunt copii încrezători, veseli, ocupați și relaxați. Verificați cum veți fi informat despre evoluția copilului dumneavoastră și cum veți fi contactat în caz de urgență. Contactați echipa de inspecție pentru preșcolari la Biroul Local pentru Sănătate HSE HSE (Local Health Office) de care aparțineți pentru a verifica rapoartele de inspecție ale creșei.

Puteți de asemenea să contactați Oficiul pentru Îndrumarea Îngrijirii Copilului (Childminding Advisory Officer) localizat fie în cadrul Biroului Local pentru Sănătate HSE, fie în cadrul Comitetului pentru Îngrijirea Copilului al Administrației locale (County Council Childcare Committee).

Părinții care ascultă protejează

Probleme potențiale

Uneori copiii nu sunt întotdeauna capabili să vă spună dacă ceva nu este în regulă, de aceea, dacă dintr-odată copilul nu vrea să meargă la persoana care are grijă de copii sau la creșa de zi, nu ignorați acest aspect. Ar putea să nu aibă importanță, dar supravegheați constant dacă există schimbări în dispoziția, în purtarea sau în aspectul fizic al copilului și încercați să determinați de ce s-au produs aceste schimbări. Ajungeți la un acord, de la început, să discutați toate accidentele și incidentele.

Discutați imediat cu persoana responsabilă despre preocupările pe care le aveți în legătură cu copilul dumneavoastră. Dacă sunteți serios preocupat de siguranța copilului dumneavoastră, retrageți-vă imediat copilul.

Încurajarea comportamentului bun

Orice copil se comportă greșit uneori și orice familie are reguli și idei diferite despre comportamentul bun și cel greșit. De asemenea, fiecare familie folosește moduri diferite de a învăța comportamentul bun sau de a face față problemelor.

Dacă ne detașăm puțin și ne gândim cum vorbim și cum ne purtăm în preajma copiilor noștri, poate deveni mult mai ușor să îi determinăm să se comporte bine.

Cei mai mulți copii se comportă greșit pentru a vă atrage atenția. Când sunteți ocupat, este ușor să nu observați un copil care se comportă bine când se distrează singur, desenând sau uitându-se la televizor. Nu este așa de ușor să ignori un copil cu o ieșire temperamentală violentă! Lăudându-vă copiii când se comportă bine este modul ideal de încurajare a comportamentului bun.

Recompensați și încercați cât mai mult să îi lăudați comportamentul bun, spre exemplu atunci când face curat în cameră sau vorbește politicos. Recompensele pot fi o îmbrățișare, un sărut sau un simplu „mulțumesc” sau „bravo”!

Vorbind copiilor într-un mod pozitiv ajută la construirea încrederii în sine a acestora. Încercați să nu dezvoltați obiceiuri precum folosirea cuvintelor jignitoare – „de ce ești așa curajos, nu fi prost”. Dați un exemplu pozitiv prin modul în care vă comportați. Nu folosiți limbajul negativ, spre exemplu „nu face asta”, schimbându-l cu „De ce nu faci mai bine asta?”.

Ca punct final, fiți consecvent. Copiii reacționează pozitiv la rutină și la o imagine foarte clară despre ce se aștepte acasă. Dacă spuneți că un lucru se va întâmpla, trebuie să vă asigurați că se va întâmpla. Aceasta se aplică în mod similar pentru promisiuni și avertizări!

Spre exemplu:

Dacă în mod regulat nu vă respectați promisiunile făcute unui copil, spre exemplu promisiunea unei ieșiri sau a unei mici recompense, acel copil va învăța că nu sunteți de încredere. Deși există deseori motive întemeiate pentru schimbarea planurilor copiii nu vor înțelege prea des acele motive.

Părinții care ascultă protejează

La fel, dacă un copil se comportă greșit și îl pedepsiți, spre exemplu, nedându-i voie la televizor o săptămână, trebuie să mențineți această decizie.

Dacă nu o mențineți, copilul dumneavoastră va învăța că nu este pedepsit pentru un comportament greșit și veți întâlni din nou acel comportament.

Așadar, când decideți o pedeapsă, mențineți-o și alegeți una care este corectă, rezonabilă și pe care o puteți menține până la sfârșit.

CAPITOLUL 3

Vârsta școlară

Prieteni și dușmani

Vârsta școlară constituie o perioadă în care influența altor copii este foarte importantă și integrarea este considerată ca fiind esențială. În cazul în care copii sunt percepuți ca fiind diferiți, indiferent de motiv, ei pot fi necăjiți și tiranizați. Este bine să fiți atenți la posibilitatea existenței tiranizării și să vă asigurați că cunoașteți

indiciile semnalizatoare. Copiii tirani care le fac în permanență rău altor copii au și ei nevoie de asistență și de ajutor. Este posibil ca și aceștia să fi întâmpinat greutăți acasă, care se poate să fi condus la aceste acțiuni ale lor. Prin raportarea situațiilor îngrijorătoare, și ei pot fi ajutați să obțină ajutor.

Tiranizarea este o experiență înfricoșătoare. Poate duce la izolare și poate dăuna încrederii în sine a unui copil sau a unui tânăr. Tirania continuă poate avea efecte negative pe termen lung asupra copiilor, ducând la depresie și chiar la gânduri și acte de sinucidere.

- Tirania reprezintă abuzarea repetată a unui copil de către una sau mai multe persoane;
- Tirania poate surveni oriunde, dar de cele mai multe ori are loc la școală sau în drum spre școală;
- Tirania poate lua multe forme, de la abuzul verbal/emoțional la hărțuire și atac fizic;
- De multe ori, tiranii nu sunt mai în vârstă decât copiii cărora le fac rău.

În cazul în care copilul dumneavoastră vă povestește despre un prieten sau despre orice alt copil

care este tiranizat – ascultați-l cu atenție și luați-l în serios. Este posibil ca respectivul copil să nu poată spune singur ce i se întâmplă.

De multe ori este posibil ca copiii să nu vă poată spune dacă ceva este în neregulă. Observați schimbările lor de dispoziție, de comportament și de aspect fizic. Copilul dumneavoastră poate prezenta răni pentru care nu poate oferi nicio explicație rezonabilă.

Părinții care ascultă protejează

Copiilor ar trebui să li se spună să refuze să tolereze tiranizarea, să nu se implice, să povestească unui adult sau unui prieten și să evite să se ia la bătaie.

Ascultați-vă copilul și asigurați-l că sunteți alături de el. Discutați cu copilul despre cum a decurs ziua lui la școală. Învățați-vă copilul de la o vârstă fragedă să îi respecte pe ceilalți. Învățați-vă copilul că prejudecățile și tiranizarea reprezintă comportamente inacceptabile.

Telefoanele mobile pot să fie, de asemenea, utilizate pentru a-i tiraniza pe tineri. Apelurile agresive, cum ar fi apelurile la care interlocutorul nu vorbește, ci respiră greu în receptor, adresarea de injurii, țipetele și proferarea de amenințări ar trebui întotdeauna tratate cu seriozitate, deoarece astfel de apeluri sunt ilegale. Companiile de telefoane pot identifica numărul specific de la care s-au efectuat multe dintre aceste apeluri, dar identificarea apelurilor efectuate de pe un telefon cu cartelă preplătită este mult mai dificilă. În astfel de cazuri, ar trebui să depuneți o plângere la poliție sau la compania de telefoane mobile a copilului dumneavoastră.

- Mesajele SMS pot, de asemenea, fi utilizate în scopul tiranizării. Tiranii vor găsi tot timpul metode prin care să își ascundă numărul de interlocutorul care primește mesajul. Ei pot folosi telefonul unei alte persoane pentru a evita să fie identificați.
- Ar trebui să li se spună copiilor să spună cuiva dacă primesc apeluri sau mesaje de tiranizare.
- Este recomandat să se păstreze astfel de mesaje SMS sau să se noteze ora și data și conținutul mesajului. Companiile de telefoane pot utiliza aceste informații pentru a le ajuta la identificarea expeditorilor.
- Deseori, copii tirani trimit mesaje agresive numai pentru a obține o reacție. Dacă mesajele lor sunt ignorate, sunt șanse ca aceștia să se plictisească și să înceteze.
- Este important ca tiranii să fie raportați și opriți cât mai din timp posibil.

Distracție și jocuri – joaca în siguranță

Părinții și persoanele care au grijă de copii au dreptul și responsabilitatea de a asigura în permanență siguranța copiilor. Toate organizațiile care oferă activități supravegheate, cluburile sportive și cluburile de tineret au responsabilitatea de a furniza un mediu sigur pentru copilul dumneavoastră. Multe activități se desfășoară cu ajutorul voluntarilor, care își donează cu generozitate timpul pentru a furniza activități regulate pentru copilul dumneavoastră. Cu toate acestea, indiferent dacă lucrătorii sunt plătiți sau nu, aveți dreptul să vă așteptați la aceleași standarde de la toate organizațiile.

Organizațiile ar trebui să dispună de un cod de conduită. Acestea ar trebui să vă explice unde trebuie să mergeți și ce trebuie să faceți în cazul în care dumneavoastră sau copilul dumneavoastră sunteți îngrijorat de ceva. Este posibil să ezitați să vă exprimați preocupările, în cazul în care nu ați avea dreptate sau sunteți îngrijorat de impactul asupra copilului dumneavoastră, însă dacă sunteți preocupat, trebuie să acționați:

Părinții care ascultă protejează

- Discutați cu alți părinți;
- Discutați cu responsabilul aflat la conducere;
- Dacă nu sunteți convins că acesta este persoana potrivită, discutați cu superiorul ierarhic al acestuia;
- Dacă nu sunteți mulțumit de reacția pe care o obțineți, transferați-vă copilul în altă parte.

O organizație bună va considera binevenite întrebările cu privire la activitățile sale și la siguranța spațiilor pe care le pune la dispoziție. Toate organizațiile ar trebui să aibă o politică de protecție a copilului, inclusiv o declarație și linii directoare privind menținerea copiilor în siguranță.

Este recomandat să verificați următoarele:

- Personalul și voluntarii au fost supuși unui proces de recrutare adecvat?
- Au fost verificate referințele?
- Există un cod de comportament scris?
- Cum își gestionează organizația personalul și voluntarii?
- Organizația dispune de o politică de sănătate și de siguranță?
- Persoana aflată la conducere dispune de o calificare de acordare a primului ajutor?
- Spațiul dispune de un certificat de protecție împotriva incendiilor?
- Ce dispoziții sunt aplicate atunci când copiii iau parte la ieșiri organizate?

Nu uitați, ascultați-vă copiii și puneți-le întrebări despre activitățile la care iau parte. Copiii au dreptul să se distreze și să se afle în siguranță.

Navigarea în siguranță pe internet

Copiii folosesc internetul din ce în ce mai des și conectarea online poate fi o modalitate sigură de învățare și de distracție. Pe internet există totuși multe informații care nu sunt adecvate pentru copii și există chiar riscul contactului cu persoane periculoase. Așadar, este recomandabil să vă instruiți copiii cum să folosească internetul în siguranță și să vă luați măsuri pentru a fi mereu informat și a vă ține copiii în siguranță.

Instalați controale parentale pentru a-i împiedica pe copii să acceseze pe internet site-uri și camere de chat nepotrivite. Informați-vă cât mai bine despre internet. Stabiliți reguli de bază în legătură cu volumul de timp pe care copiii îl pot petrece online. Puneți calculatorul familiei într-o cameră unde sunt prezente și alte persoane, nu într-un dormitor izolat. Asigurați-vă că sunt conștienți copiii dumneavoastră de faptul că nu trebuie să-și divulge online numele, adresa sau alte informații personale. De asemenea, ei nu ar trebui niciodată să stabilească o întâlnire cu un prieten nou, cunoscut pe internet, la care să meargă neînsoțit.

Urmăriți posibilele indicii de exploatare sau de abuz.

Unele dintre aceste indicii sunt adesea total inofensive, dar fiți atent la schimbări în dispoziția sau comportamentul copilului dumneavoastră, la tulburări de somn sau udarea patului, la semne inexplicabile pe corp, la probleme școlare, la absențe nejustificate sau autorânire, la întrebări legate de experiențe sau terminologie sexuală sau la prezența materialelor pornografice.

Părinții care ascultă protejează

CAPITOLUL 4

Adolescentul dumneavoastră

Droguri și alcool

Folosirea drogurilor poate lua multe forme, pornind de la alcool la droguri puternice, solvenți și folosirea improprie a medicamentelor prescrise. Copiii trebuie să fie conștienți de riscurile folosirii drogurilor, a alcoolului și a substanțelor volatile (de ex., solvenți). Există mai mulți tineri care au probleme cauzate de consumul de alcool în exces decât în urma folosirii drogurilor. Dacă descoperiți că, într-adevăr, copilul dumneavoastră a consumat droguri sau alcool, acest lucru poate declanșa panică din cauza efectelor potențiale. Aceasta se poate întâmpla dacă nu aveți destule cunoștințe despre droguri și nu vă simțiți încrezător să discutați despre ele. Cei mai mulți tineri care experimentează cu droguri nu trec la folosirea acestora în mod constant.

Este important să discutați din timp despre consumul de droguri și de alcool. Acest lucru nu-l încurajează pe copilul dumneavoastră să folosească droguri și alcool. Evitând să discutați despre asta nu vă veți proteja copilul.

Într-un fel sau altul, copiii vor deveni conștienți de droguri și de alcool înainte de terminarea școlii primare. Este probabil ca, în această etapă timpurie, copiii să accepte mai ușor ce li se spune despre riscurile consumului de droguri și de alcool. Aveți grijă să le spuneți copiilor despre riscuri și să le explicați cum pot deveni mai vulnerabili dacă nu stau cu oameni în care au încredere. Informațiile corecte și sprijinul îi vor ajuta să decidă ce să facă. Acest lucru nu garantează ca nu vor consuma, în schimb va crește șansele unei alegeri în cunoștință de cauză.

Tinerii pot consuma droguri și alcool deoarece sunt curioși în legătură cu aceste substanțe, vor să încalce regulile, vor să evadeze din realitate, cred că au nevoie de ele pentru a face față situațiilor sau sentimentelor dificile, pentru că le plac sau pentru că prietenii lor fac asta.

Poate avea loc o schimbare în relațiile cu familia și prietenii sau o schimbare în performanța școlară. În general, dacă aspectul, comportamentul sau situația financiară a copilului dumneavoastră se schimbă dramatic, ar trebui să includeți și consumul de droguri și alcool pe lista dumneavoastră cu întrebări de tip „Mă întreb dacă...”

Discutați cu copilul dumneavoastră dacă sunteți îngrijorat. Folosiți orice ocazie pentru a discuta despre consumul de droguri, spre exemplu când drogurile sunt menționate într-un program la televizor. Puteți da informații corecte referitoare la riscurile consumului de droguri la o vârstă timpurie. Asigurați-vă că sunteți informat despre consumul de droguri și despre efectele diferitelor tipuri de droguri.

Consumul de droguri și de alcool de către adulții dintr-o familie poate afecta grav îngrijirea și bunăstarea copiilor și îi poate încuraja să se comporte în același mod.

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

Sex

Revistele, ziarele, reclamele și programele TV folosesc în mod regulat sexul și sexualitatea în titlurile pe care le folosesc. Copiii și tinerii învață despre sex de la familia lor, din mass-media și unul de la celălalt. Ceea ce se povestește pe terenul de joacă ar putea să nu fie corect sau ceea ce își doresc părinții lor ca ei să audă!

Toate aceste mesaje i-ar putea conduce pe tineri spre situații cărora nu știu cum să le facă față. Adolescența este deseori văzută ca o perioadă de conflict pronunțat între părinți și copii. Aceasta este o perioadă deosebit de importantă pentru a menține comunicarea cu copiii dumneavoastră, chiar dacă lucrul acesta ar putea să nu fie întotdeauna ușor.

O bună comunicare cu copiii dumneavoastră contribuie la diminuarea comportamentului riscant. V-ați putea simți îngrijorat că, discutând despre sex și relații, în special la o vârstă timpurie, vă veți încuraja copiii să facă sex când sunt foarte tineri. În schimb, studiile au dovedit că opusul este adevărat.

Adolescenții din familiile care discută deschis despre sex așteaptă până sunt mai în vârstă înainte să înceapă să facă sex și sunt mult mai înclinați să folosească metode contraceptive. Toți tinerii au nevoie de informații despre sex, despre infecții cu transmitere sexuală, HIV/SIDA, despre sarcină și contracepție pentru a-i ajuta să ia decizii în cunoștință de cauză.

Dacă vă simțiți inconfortabil sau nesiguri să discutați despre sex cu copiii dumneavoastră, acest lucru nu trebuie să devină un obstacol. Educația sexuală nu ar trebui să fie o discuție și atât, ci un proces gradual de comunicare. Atunci când copiii dumneavoastră cresc știind că e normal să discute despre sex și despre sentimentele lor cu dumneavoastră, vor fi mult mai înclinați să vină la dumneavoastră pentru sprijin când vor avea nevoie.

Oferindu-le copiilor dumneavoastră sprijin, informații și ajutor pentru a se simți bine cu ei înșiși poate micșora probabilitatea unei sarcini nedorite sau ca aceștia să se implice prea devreme în relații sexuale.

Nu întotdeauna tinerii vă vor spune dacă există ceva care îi îngrijorează. O bună comunicare cu copiii dumneavoastră este foarte importantă. Trebuie să acordați atenție nevoilor lor, să le spuneți că sunteți lângă ei și fiți pregătiți să îi ascultați.

Este important pentru copilul dumneavoastră să știe de unde să ia informații de încredere referitoare la prevenirea sarcinii și a infecțiilor cu transmitere sexuală.

Discutați cu copilul dumneavoastră despre relații și sexualitate. Dacă bănuiți că adolescentul dumneavoastră este activ din punct de vedere sexual, este important să discutați cu el despre practicarea sexului protejat.

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

Este important pentru copilul dumneavoastră să aibă cunoștințele și abilitățile care îl vor ajuta să își construiască încrederea în sine și relații solide, în același timp amânând începerea activității sexuale.

Sunteți îngrijorați pentru un copil?

În anumite momente, toți părinții trec prin dificultăți care pot fi sprijinite de alți membri ai familiei sau de prieteni apropiați.

Dacă o persoană pe care o cunoașteți are dificultăți, ați putea oferi următoarele:

- Ascultare atentă;
- Idei pentru a face față problemelor;
- Încurajări de a cere ajutor;
- Sprijin practic (îngrijire copii sau cumpărături).

Ar putea exista momente când un copil poate fi supus riscului abuzului și este nevoie de sprijin profesional. Cum ați dori să acționeze alți oameni în situația în care copilul dumneavoastră ar fi maltratat? Ați dori să își vadă de treaba lor sau să raporteze aceste îngrijorări unui profesionist care ar putea să ajute?

Când suspectăm, asistăm sau ni se spune despre un copil care este maltratat putem reacționa în moduri diferite. Am putea simți vină, mânie, neputință de a crede sau negare. Unele dintre aceste reacții pot împiedica sprijinul care poate fi oferit unei familii care are nevoie de acesta.

Mulți oameni nu spun nimic despre asta pentru că se tem că:

- Copiii vor fi expuși și mai mult riscului maltratării;
- Cred că nu se va face nimic;
- Cred că va fi luat copilul din grija părinților;
- Se îngrijorează ca familia ar putea afla cine i-a raportat;
- Spunând despre asta ar putea distruge relațiile familiale.

În realitate, este cel mai bine dacă se acționează cât mai devreme pentru a proteja copilul și a împiedica agravarea lucrurilor. Abuzul pe termen lung este mult mai probabil să cauzeze probleme pentru un copil, pe măsură ce acesta înainteză în vârstă. Chiar dacă aveți impresia că un incident este un caz izolat, alte agenții profesionale s-ar putea deja îngrijora în legătură cu copilul. Informațiile pe care le aveți ar putea fi foarte importante. Toate agențiile vor trata informațiile primite în mod confidențial.

- Protejarea copiilor privește pe toată lumea;
- Adulții au responsabilitatea de a raporta abuzul;
- Dacă sunteți îngrijorat, gândiți-vă dacă ați putea oferi sprijin;
- Dacă aveți îndoieli, discutați cu cineva despre preocupările dumneavoastră cu privire la copii;
- Rareori raportarea preocupărilor conduce luarea unui copil din grija părinților;
- Acționați acum – abuzul pe termen lung este dăunător copiilor.

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

Există multe semne posibile ale abuzului, de la rănire fizică la schimbări în comportament. Alternativ, este posibil să fiți martor la un incident sau un copil ar putea să vă spună că este maltratat.

Dacă sunteți îngrijorat în legătură cu bunăstarea și siguranța unui copil, puteți contacta HSE Local Health Office și discuta cu echipa de ajutor social sau cu poliția. Detaliile de contact sunt furnizate la sfârșitul a acestui manual.

Vă îngrijorează posibilitatea sinuciderii?

Orice părinte a auzit relatări în media despre sinucidere în rândul tinerilor, și Irlanda cunoaște anual un număr de sinucideri în rândul tinerilor.

Este importantă construirea unei familii în care părinții ascultă, iar copiii simt că pot împărtăși problemele. Cei mai mulți dintre oamenii care simt dorința de a se sinucide nu vor de fapt să moară, vor doar să pună capăt durerii emoționale pe care o simt. Acest lucru se aplică și în cazul tinerilor. Acestea sunt câteva dintre semnele care ar putea indica faptul că o persoană are gânduri de sinucidere:

- Acțiuni care conduc la autorănire deliberată;
- Vorbind despre sinucidere („Îmi doresc să mor” sau „Mi-aș dori pur și simplu să nu mă mai trezesc vreodată”);
- Izolare progresivă;
- Abuz de droguri și de alcool;
- Schimbări bruște de dispoziție și de comportament;
- Schimbări pronunțate în performanțele/interese sociale, școlare sau sportive.

Factorii care pot crește riscul de sinucidere pot include o perioadă de doliu recentă sau o despărțire într-o relație sau în familie. Dacă știți o persoană despre care credeți că ar avea gânduri de sinucidere, arătați-vă grija oferindu-i sprijin, spre exemplu, puteți spune: „Sunt îngrijorat în legătură cu tine și vreau să ajut.”

Nu ocoliți subiectul; dacă sunteți îngrijorat că o persoană are tendințe acute de sinucidere, aflați mai mult întrebând-o dacă plănuiește să își facă rău singură.

Cereți sprijin sau încurajați persoana să ceară sprijin, spre exemplu spunând: „Voi sta cu tine până vei putea primi sprijin.” Există o varietate de organizații de sprijin și servicii care pot ajuta în situații de criză, incluzând:

- Medicul local sau doctorul de familie;
- Servicii cooperative furnizate de medici în afara programului;
- Secțiile pentru accidente și urgențe ale spitalelor;
- Servicii de sprijin voluntar, precum Samaritans și AWARE.

* Pe baza „Îngrijiți de sinucidere”, o broșură publicată de HSE Resource Officers for Suicide Prevention și Suicide Awareness Coordinators for Northern Ireland.

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

Sunteți îngrijorați în legătură cu autorănirea deliberată?

Autorănirea deliberată este când o persoană se rănește sau își face rău intenționat. Poate implica supradoză, otrăvire, lovire, tăiere, ardere sau strangulare autoprovocate. Poate de asemenea include consumul de droguri și alcool în exces. Autorănirea este întotdeauna un semn că există o problemă foarte gravă.

Autorănirea este cel mai adesea declanșată de o ceartă cu un părinte sau cu un prieten apropiat. Când o persoană tânără a suferit abuzuri, neglijare sau respingere, este mai înclinată să își facă rău singură. Tinerii care sunt deprimați sau au o tulburare de alimentație sunt supuși unui risc mai mare. La fel sunt și persoanele care consumă droguri sau cantități de alcool în exces.

Cum pot primi ajutor?

Orice persoană care își provoacă rău singură se străduiește să facă față situațiilor și are nevoie de ajutor. Persoana se simte atât de rușinată, vinovată sau rea încât nu poate discuta despre asta. Pot exista mai multe indicii, precum refuzul de a purta haine cu mânecă scurtă sau de a se dezbrăca pentru activități sportive. Părinții pot fi de ajutor dacă recunosc semnele de supărare și găsesc un mod de a discuta cu tinerii despre cum se simt, ascultând grijile și problemele lor și luându-i în serios.

Asigurați-vă că tânărul știe că are pe cineva cu care să poată să vorbească și de la care să primească sprijin, când are nevoie de asta. Altfel, există riscul autorănirii. Ca părinte, ați putea fi prea supărat sau nervos să fiți capabil să dați ajutorul de care este nevoie. Cereți sfaturi de la medicul dumneavoastră.

* Pe baza „Autorănirea deliberată la persoanele tinere”, o broșură publicată de Regional Suicide Resource Office, HSE South și National Office for Suicide Prevention.

Părinții care ascultă protejează

CAPITOLUL 5

Pentru mai multe sfaturi

Sperăm că ați găsit acest manual interesant și util și că o parte din sfaturi vă vor ajuta să construiți o comunicare mai solidă în cadrul familiei dumneavoastră. Subiectele tratate sunt doar un exemplu de probleme comune ce apar în cadrul unei familii. HSE a dedicat o secțiune specială a site-ului HSE acestei inițiative de protecție a copiilor, așa că dacă doriți să citiți mai multe, vizitați www.hse.ie și faceți clic pe butonul „Părinții care ascultă protejează”.

Am inclus detalii de contact pentru o varietate de servicii pentru copii și familie în următoarele pagini. Mai mult informații despre acestea și despre alte servicii de sănătate pot fi accesate pe www.hse.ie sau sunând la linia telefonică pentru informații a HSE 1850 24 1850.

Serviciile de Ajutor Social și Protecția Copilului HSE activează în toate comitatele. Serviciile de muncă socială activează în timpul orelor de program, de obicei de la 9 la 5, în fiecare zi a săptămânii. Situațiile urgente de protecție a copilului survenite în afara acestor ore ar trebui raportate imediat la Garda Síochána.

Servicii de protecție a copilului și servicii sociale

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

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

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

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, Roxtown 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 or 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
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

Parents who listen, protect

Părinții care ascultă protejează

Organizații utile:

Linia telefonică pentru informații a HSE oferă informații despre toate serviciile HSE, inclusiv despre serviciile pentru copii și familii. Apel cu tarif redus: 1850 24 1850
www.hse.ie

Linia telefonică pentru părinți O linie telefonică națională confidențială pentru ajutarea părinților, a tutorilor și a persoanelor care au grijă de copii și care au nevoie de sprijin. Apel cu tarif redus: 1890 927 277 www.parentline.ie

Linia telefonică pentru copii Acordă sprijin tinerilor printr-un serviciu telefonic gratuit de ascultare deschis 24 de ore și prin site-ul lor. Copiii pot apela Linia telefonică pentru copii pentru o conversație sau pentru a vorbi despre problemele lor și toate apelurile sunt gratuite și confidențiale. Apel gratuit: 1800 666 666 www.childline.ie

Societatea Irlandeză pentru Prevenirea Cruzimii asupra Copiilor ISPCO oferă serviciul Liniei telefonice pentru copii, unde copiii pot suna pentru orice griji sau preocupări. ISPCO oferă de asemenea o varietate de servicii pentru a sprijini părinții. Tel: 01 676 7960 www.ispcc.ie

Barnardos Oferă servicii pentru a răspunde nevoilor copiilor și familiilor și lucrează de asemenea pentru a dezvolta resurse de politică și servicii. Apel înregistrat: 1850 222 300
www.barnardos.ie

Serviciul Național de Consiliere HSE Un serviciu profesional și confidențial de consiliere și psihoterapie disponibil gratuit pentru adulții care au suferit abuzuri în copilărie. Pentru mai multe informații sau pentru a stabili o programare contactați: Tel: 1800 235 234 www.hse-ncs.ie

Serviciul de consiliere telefonică și linia telefonică de ajutor disponibile seara
Miercuri și joi 18.00-22.00 și vineri, sâmbătă, duminică, 20.00-0.00
Apel gratuit: 1800 235 235

Serviciul de Informații pentru Cetățeni Pentru informații despre toate serviciile publice din Irlanda. Apel cu tarif redus: 1890 777 121 www.citizensinformation.ie

Sprijin și servicii pentru familiile monoparentale

Treoir, Apel cu tarif redus: 1890 252 084 www.treoir.ie

One Family, Apel cu tarif redus: 1890 66 22 12 www.oneparent.ie

Samaritans este disponibil 24 ore pe zi pentru a oferi sprijin emoțional confidențial persoanelor care încearcă sentimente de nefericire sau de disperare, inclusiv sentimente ce pot duce la sinucidere.

Apel înregistrat: 1850 60 90 90 www.samaritans.org

Parents who listen, protect