

Parents who listen, protect



Родители: слушая, мы защищаем

Russian

Родители: слушая, мы защищаем

Родители: слушая, мы защищаем

Пособие «Как построить эффективное общение в семье и с окружающими».

Опубликовано HSE в рамках федерального проекта по охране детства.

Чтобы получить копию данного пособия, записанную на звуковом компакт-диске, отпечатанную крупным шрифтом или шрифтом Брайля, либо переведенную на китайский, французский, ирландский, латышский, литовский, польский, румынский или русский, позвоните в информационный отдел HSE: 1850 24 1850.

Благодарности и признательности достойны:

Сеамус Маннион, заместитель директора, Children, HSE

Пеадар Максвелл, главный психолог, HSE South

Фергал МакДональд, главный социальный работник, HSE Dublin Mid Leinster

Герри Лаури, руководитель по вопросам охраны детства, HSE Dublin North East

Гарройд Маннинг, Granada Institute

Джон Смит, HSE

Фидельма Браун, руководитель по связям с общественностью, HSE

Сандра Итон, отдел по связям с общественностью, HSE

Мэри Броди, отдел по связям с общественностью, HSE

Майкл Роган, Dad Talk, HSE South

Safe Parenting Guide UK

Дерек Чамберс, National Office for Suicide Prevention, HSE

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

Родители: слушая, мы защищаем

Быть родителем – самая важная работа, которую мы выполняем в нашей жизни. Все родители разные, идеальных, конечно, не существует, но родителей объединяет одна общая цель – они хотят для своих детей самого лучшего.

Для успешного развития здоровых отношений в любой семье и обществе важным условием является умение взрослых и детей изо дня в день слушать друг друга и разговаривать между собой. Дети рассчитывают на то, что взрослые направят их в жизни, научат и защитят. И мы должны сделать так, чтобы все те дети, которые нам дороги, – наши сыновья и дочери, племянники и племянницы, соседи и друзья – знали, что если в их жизни возникнет проблема, у них всегда есть, к кому обратиться за помощью и советом.

Это пособие предлагает родителям, семьям и общественности некоторые полезные советы о том, как разговаривать с детьми и как их слушать. В нем рассказывается, как сделать так, чтобы на протяжении всей жизни ребенка пути общения оставались для него открытыми. Семья и окружающие, которые всегда слушают, что говорят их дети, помогают этим детям расти, учиться и совершать неизбежные ошибки, тем самым обеспечивая их безопасность.

Родители и окружающие, слушающие детей, защищают их.

СОДЕРЖАНИЕ:

Глава 1	Позитивное воспитание 03
Глава 2	Самые маленькие 06
Глава 3	Школьные годы 15
Глава 4	Ваш подросток 21
Глава 5	Куда обращаться за дополнительной помощью 30

ГЛАВА 1

Позитивное воспитание

Позитивное воспитание – это развитие в наших детях лучших качеств посредством умения выслушать и понять ребенка, хвалить и поощрять его усилия, отмечать и вознаграждать его за хорошее поведение. Позитивное воспитание – это когда вы проводите время со своим ребенком, занимаясь интересными вам обоим делами. Кроме того, позитивное воспитание подразумевает, что все взрослые, играющие важную роль в жизни ребенка, должны действовать сообща и во благо его интересов.

Начало этому закладывается с самых первых дней взаимоотношений с ребенком. Зачастую нам гораздо легче делать замечания ребенку, если он делает не так, забывая при этом похвалить его, когда он поступает правильно. Реагируя таким образом на поведение наших детей, мы уделяем больше внимания ребенку тогда, когда он ведет себя плохо, а не когда он ведет себя хорошо, в то время как хорошее поведение – это то, что мы хотим развить в ребенке.

Родители: слушая, мы защищаем

Ваше внимание и похвала – один из основных факторов, мотивирующих поведение ребенка. Когда вы хвалите ребенка за хорошее поведение, то оказываете положительное влияние на его поведение. Кроме того, в этом случае ребенок будет чувствовать себя счастливым, любимым и уверенным в себе и в вас, что поможет ему развить веру в свои силы и чувство собственного достоинства.

Принципы позитивного воспитания

Существует несколько принципов, которые могут помочь родителям быть позитивными по отношению к своим детям и получить большую отдачу от взаимоотношений с ними.

- Детям очень важно чувствовать себя любимыми и уверенными в себе и в вас; им важно знать, что вы цените их. Все это придает им уверенность в себе и развивает чувство собственного достоинства. Если ваш ребенок ведет себя хорошо, скажите ему об этом! Ребенок захочет, чтобы его похвалили снова, и поймет, что похвала достается за хорошее поведение.
- При необходимости будьте с ребенком строги, но не забывайте быть последовательным в своей реакции. Уступки, изменение уже принятых решений и несоблюдение обещаний могут запутать ребенка. Кроме того, на основе этого ребенок может решить, что плохое поведение не ведет к каким-либо плохим последствиям.
- Работайте сообща. Родителям и остальным взрослым нужно работать вместе и быть последовательными. Родители и воспитатели должны заранее договориться о том, как они будут определять правила и принимать решения.
- Слушайте, что говорит ваш ребенок, и разговаривайте с ним: общение очень полезно! Важно, чтобы ребенок знал, что он может открыто выражать свои чувства, хорошие и плохие, в безопасной обстановке и в окружении любящих его людей. Это также поможет в развитии у ребенка важных языковых навыков, которые позволят ему выразить свое неудовлетворение, говорить о своих успехах, а также окажутся полезными в учебе.
- Занимайтесь с ребенком тем, что вам обоим нравится – проводите время весело!

Хороший ли я родитель?

У каждого родителя наступает в жизни момент, когда ему кажется, что ситуация с его детьми значительно осложнилась и ему нужна помощь или совет по вопросам воспитания. Мы все переживаем: хорошо ли я воспитываю своего ребенка? Может быть, я что-то делаю неправильно? Есть ли изменения в их поведении? Может быть, мой ребенок пытается мне что-то сказать?

Каждый родитель задает себе подобные вопросы, и это является подтверждением того, что родителям небезразлично, как они воспитывают своих детей. Простой способ помочь получить ответы на эти вопросы – участвовать в жизни своих детей с самых первых дней.

Родители: слушая, мы защищаем

- Говорите с ними и слушайте их.
- Когда вы завтракаете, обедаете или ужинаете – при каждой возможности садитесь за стол вместе всей семьей и говорите друг с другом о том, что произошло за день.
- Вместо того чтобы подсказывать ребенку готовые решения, поощряйте его мыслительный процесс – пусть он сам предложит решения, которые, по его мнению, подходят в этой ситуации.
- Читайте ребенку книги перед сном – дети любят внимание и близость этого момента; часто именно в это время они рассказывают о самом сокровенном.
- Проводите время со своим ребенком весело, играйте с ним.
- Поощряйте его дружбу с другими детьми и интересы вне дома.
- Помогайте им продумывать разные решения, когда им предстоит сделать выбор.
- Внимательно выслушивайте точку зрения вашего ребенка.

Родители: слушая, мы защищаем

Если вы не уверены в своих родительских навыках или если хотите узнать больше о воспитании детей, можете обратиться в ряд организаций. Контактную информацию этих организаций можно найти на оборотной стороне этой брошюры.

ГЛАВА 2

Самые маленькие

Личность вашего малыша

У каждого малыша свои, отличные от других, индивидуальные особенности характера. Каждая из них развивается в присутствии только ей темпе, и в каждом малыше это происходит по-разному. Некоторые малыши активны, другие застенчивы, а третьи очень долго привыкают к чему-то новому. Одни малыши покладистые и спокойные, а другие много плачут и вовсе не такие сговорчивые.

Все родители тоже разные. И это нормальная ситуация, если вы ищете помощи в понимании и воспитании вашего ребенка. Это часть того, что делает вас хорошим родителем.

Эмоциональные взаимоотношения между вами и малышом имеют огромное значение в его развитии. Существование особой связи между вами в таком раннем возрасте поможет вашему ребенку научиться преодолевать трудности и расстройства, рисковать в разумных пределах и справляться с неожиданностями.

Чтобы развить хорошее эмоциональное здоровье в детях младшего возраста, выполняйте следующие рекомендации.

Начните общаться!

Обращайте больше внимания на своего малыша – обнимайте его, целуйте, улыбайтесь ему, смотрите в его глаза и говорите с ним. Используйте ежедневные ситуации и учите ребенка новым словам, именам людей, названиям цветов и т. д.

Создайте стабильную среду жизни ребенка

Малышей успокаивает установленный порядок вещей. Постарайтесь выработать определенное время для кормлений, сна и прогулок.

Родители: слушая, мы защищаем

Будьте последовательны

Непредсказуемые действия родителя могут запутать и расстроить малыша. Например, в один день вы смеетесь, когда ребенок разлил молоко, а на другой день сердитесь, если он это сделал. Вы-то знаете, что виной всему ваше настроение, но подобные частые смены реакции могут запутать малыша.

А самое важное – весело проводить время с вашим малышом или ребенком младшего возраста.

Как вести себя в те дни, когда вам трудно

Появление малыша на свет – радостное и захватывающее событие в жизни родителей, а первые дни жизни ребенка – это период, который родители позднее будут вспоминать с наибольшей нежностью. Но в то же время это и очень жесткий в эмоциональном и физическом отношении период. На родителях лежит вся ответственность за заботу о ребенке, с которой они должны справляться.

Плач – это способ, с помощью которого ваш ребенок добивается того, чтобы его требования и нужды были удовлетворены. Ребенок плачет, когда он хочет есть или пить, когда пришла пора менять ему подгузник или просто когда ему требуется немного внимания. При этом ни вы, ни ребенок не виноваты в том, что он плачет.

Но зачастую непрерывный плач ребенка (из-за резей в животе, болезненного состояния или проблем с кормлением) может вывести родителей и воспитателей из себя. В среднем малыши плачут два часа в день. Один из десяти детей плачет гораздо больше среднего, и для многих родителей бывает очень трудно справиться с этим.

Как быть, если ваш ребенок плачет?

- Нежно обнимите и прижмите ребенка к себе. Использование рюкзачка для ношения маленьких детей может помочь успокоить вашего малыша.
- Смотрите ребенку в глаза, улыбайтесь и разговаривайте с ним – общение с малышом поможет ему успокоиться.
- Возьмите малыша на прогулку или в поездку на машине – это поможет ему заснуть.
- В случае необходимости ненадолго оставьте ребенка одного в комнате, убедившись, что это безопасно и что вы всегда находитесь поблизости.
- Досчитайте до десяти и дайте себе возможность успокоиться.
- Попросите кого-то, кому вы можете доверить ребенка, побыть с ним некоторое время.
- Обратитесь за помощью и советом к участковой медсестре или другой матери.
- Никогда не бейте и не трясите своего малыша.

Помните! Общаясь с малышом, смотрите ему в глаза, улыбайтесь ему, обнимайте его и разговаривайте с ним. Это поможет вам научиться понимать вашего ребенка и лучше реагировать на то, что ему нужно, когда у малыша возникают какие-то проблемы.

Как справиться со вспышками гнева у вашего малыша?

Неспособность маленьких детей в полной мере выражать свои чувства может приводить их в состояние раздражения, которое проявляется в приступах гнева. Приступы гнева часто случаются с детьми в многолюдных общественных местах, что нередко приводит родителей в состояние замешательства и только усиливает их стресс.

Родители: слушая, мы защищаем

Что делать, если у вашего ребенка случилась вспышка гнева?

- Сохраняйте спокойствие. Не кричите и не злитесь на ребенка – это только усугубит ситуацию.
- Возможно, ваш ребенок устал или голоден, поэтому попробуйте покормить его или дать отдохнуть. Или, может быть, ребенку просто нужно немного внимания или утешения с вашей стороны.
- Попробуйте найти, чем можно отвлечь ребенка: найдите интересное занятие или переключите его внимание на что-то занимательное – это может помочь успокоить его. Если вы находитесь в многолюдном или шумном месте, попробуйте перейти в более тихое место.
- Если ничего не помогает, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка и понять, чего он на самом деле хочет. Предложите ребенку ограниченный выбор – это даст ему чувство контроля над ситуацией и может оказаться более эффективным, чем простой запрет. Всегда старайтесь предложить ребенку позитивный выход из ситуации.
- Если вы все же решили запретить что-то, не изменяйте потом своего решения в надежде, что ребенок успокоится. Если вы отмените свой запрет, ребенок в дальнейшем будет использовать приступы гнева как способ получения того, что он хочет.
- Если вы находитесь дома, можете попробовать просто проигнорировать приступ гнева, выйдя в другую комнату и оставив ребенка одного (но в безопасности). Поощряйте такое поведение ребенка, когда он успокаивается самостоятельно и старается более спокойно говорить о том, что ему нужно.
- После того как вспышка гнева закончилась, похвалите ребенка за то, что он успокоился. Даже если дети более не злятся, они все еще могут быть расстроены, поэтому обнимите их и дайте им понять, что вы любите их, не смотря ни на что.

Вы можете снизить вероятность проявления вспышек гнева, планируя заранее.

- Старайтесь не допускать ситуаций, когда ваш ребенок голоден, очень устал или заскучал. Во время поездок берите с собой что-нибудь попить и перекусить для ребенка; захватите небольшие игрушки и книжки.
- Уделяйте ребенку достаточное количество личного внимания и заботы.
- Попробуйте обсудить правила поведения в том месте, куда вы собираетесь пойти, заранее.
- Проводя время с ребенком, обязательно уделяйте ему больше внимания, общайтесь с ним, особенно если вы проводите на работе большую часть дня.
- Постарайтесь, чтобы совместные походы по магазинам и другим общественным местам занимали поменьше времени. Хвалите ребенка за хорошее поведение.
- Постарайтесь разработать какой-то конкретный метод для случаев, когда у вашего ребенка случается приступ гнева.

Помните, что приступы гнева у ребенка не являются примером аномального поведения и обычно не приводят к серьезным проблемам. По мере того как ваш ребенок будет взрослеть, он научится более спокойно справляться со стрессами в повседневной жизни.

Родители: слушая, мы защищаем

Кто заботится о вашем ребенке?

В вашей жизни будут моменты, когда вы не сможете сами присматривать за своим ребенком и когда этим будет заниматься кто-то другой. Это может быть приходящая няня, если вы уходите из дома на несколько часов, или воспитательница яслей или детского сада, если вас нет дома полный рабочий день. Оставляя ребенка на попечение других людей, вы полагаетесь на них и доверяете им безопасность и здоровье вашего ребенка.

Приходящие няни

Приходящие няни не обязаны получать специальное образование или сертификаты на право ухода за ребенком. Для работы приходящей няней не существует рекомендуемого минимального возраста. Обычно считается, что люди 16 лет и старше могут работать приходящими нянями. При выборе няни родителям рекомендуется полагаться на здравый смысл и основываться на том, насколько хорошо они знают потенциальную няню, уровень ее развития и готовность выполнять эту работу. Зачастую надежная няня имеет хорошую репутацию среди местных семей – вам может порекомендовать ее друг или сосед. Обязательно расскажите няне обо всех особенностях режима дня вашего ребенка, о том, что он любит, а что нет. Разъясните няне ваши правила, например то, что вы никогда не шлепаете ребенка и не кричите на него.

Перед тем как оставить ребенка на попечение няни, убедитесь, что вы полностью доверяете ей.

Скажите своему ребенку, кто будет с ним сидеть, куда вы уходите и как долго будете отсутствовать. После этого расспросите ребенка, как все прошло.

Воспитатели яслей и детских садов, дошкольные группы и ясли

Как родитель вы зачастую можете лучше других определить, отвечает ли то или иное учреждение по уходу за детьми вашим требованиям. Оставляя своего ребенка на попечение других, убедитесь в том, что в этом учреждении:

- потребности детей уважаются и удовлетворяются;
- культурные корни детей признаются и принимаются;
- ваши дети там счастливы;
- атмосфера в этом учреждении кажется приятной;
- учреждение посещает постоянная группа детей, что позволит вашему ребенку завести себе друзей;
- завтраки, полдники и обеды проходят в расслабленной и веселой обстановке;
- площадки для игр вокруг здания хорошо распланированы и просторны;
- занятия детей разнообразны, тщательно распланированы, и что они способствуют обучению детей через игру.

Убедитесь, что вы оставляете ребенка в безопасном месте, и что за ним ухаживает высококвалифицированный и опытный персонал. Убедитесь, что у вас есть возможность участвовать в жизни дошкольного учреждения и быть в курсе того, как ваш ребенок проводит в нем день за днем.

Спросите рекомендации или расспросите других родителей, дети которых уже были в этом дошкольном учреждении. Проверьте квалификацию персонала. Придите в ясли или сад и посмотрите, счастливы ли там дети, уверены ли они в себе, заняты ли они чем-то интересным и чувствуют ли они себя там непринужденно. Проверьте, как работники

Родители: слушая, мы защищаем

учреждения планируют информировать вас о развитии вашего ребенка и как с вами свяжутся в экстренной ситуации. Обратитесь в службу дошкольного контроля в HSE Local Health Office (местном отделе здравоохранения HSE) и ознакомьтесь с отчетами по проверке данного учреждения.

Кроме того, вы можете обратиться к Childminding Advisory Officer (сотруднику по справкам о дошкольных учреждениях), работающему в HSE Local Health Office (местном отделе здравоохранения HSE) или в County Council Childcare Committee (местном Комитете по охране детства) вашего графства.

Возможные проблемы

Иногда дети не могут сами рассказать о том, что же плохого произошло, поэтому если ваш ребенок внезапно отказывается идти в дошкольное учреждение, не игнорируйте этот отказ. Возможно, ничего страшного не произошло, но на всякий случай следует внимательно понаблюдать за изменениями в настроении, поведении, внешности ребенка, и постараться определить причину этих изменений. Договоритесь, что вы будете обсуждать с ребенком все необычные и более мелкие происшествия.

Если вы обеспокоены чем-то в отношении вашего ребенка, незамедлительно поговорите об этом с ответственными лицами. Если вы серьезно опасаетесь за безопасность вашего ребенка, немедленно заберите его из этого дошкольного учреждения.

Поощрение хорошего поведения

Все дети периодически ведут себя плохо, и в каждой семье существуют свои правила на этот счет и свои представления о том, что есть плохое или хорошее поведение. Кроме того, в каждой семье имеются свои способы того, как научить ребенка вести себя хорошо или как справляться с возникающими проблемами.

Чтобы сделать так, чтобы наши дети вели себя лучше, иногда бывает полезно посмотреть на себя со стороны и проанализировать, как мы разговариваем с детьми и как ведем себя в их окружении.

Большинство детей плохо ведут себя для того, чтобы привлечь ваше внимание. Когда вы заняты, так легко не обращать внимание на то, что ваш ребенок хорошо ведет себя и самостоятельно занимается какими-то делами, например рисует или смотрит телевизор. А вот дикий приступ гнева проигнорировать совсем не так легко! Хвалите своих детей, если они хорошо ведут себя, – это идеальный способ поощрять хорошее поведение.

Используйте систему поощрений и старайтесь изо всех сил хвалить хорошее поведение своих детей, например уборку комнаты или вежливую манеру разговаривать. В качестве поощрения обнимите ребенка, поцелуйте его или просто скажите «Спасибо» или «Молодец!»

Позитивная манера общения с детьми помогает им развить уверенность в себе. Старайтесь не ругать ребенка – не говорить ему что-то вроде: «Ишь ты, какой наглый, не будь дураком!». Покажите ребенку положительный пример своим собственным поведением. Не используйте негативных выражений, таких как «Не делай этого». Измените формулировку: «А почему бы тебе вместо этого не поступить так-то?»

Родители: слушая, мы защищаем

И, наконец, будьте последовательны. Дети хорошо реагируют на наличие установленного порядка, и поэтому им нравится, когда они точно знают, чего им ожидать дома. Если вы говорите детям о чем-то, обязательно сделайте так, как вы сказали. Это относится как к обещаниям, так и к угрозам!

Пример

Если вы часто нарушаете данные ребенку обещания, например обещание пойти куда-то или купить ему подарок, ребенок будет знать, что доверять вам нельзя. И хотя мы часто вынуждены менять наши планы по каким-либо веским причинам, детям обычно бывает трудно понять эти причины.

А если ребенок плохо ведет себя, и вы наказываете его, например запретом на просмотр телевизора в течение недели, то нужно и в будущем придерживаться этого правила. Если вы не будете этого делать, ребенок поймет, что его не наказывают за плохое поведение, и будет вести себя плохо и в дальнейшем.

Поэтому, выбрав способ наказания, придерживайтесь его, и выбирайте что-то справедливое и разумное – то, что вы можете выполнить и выполните на самом деле.

ГЛАВА 3

Школьные годы

Друзья и враги

Школьные годы – это время, когда влияние других детей на вашего ребенка очень значительно, а для самого ребенка очень важно быть своим в компании. Если другие дети считают, что ребенок чем-то выделяется из общей компании, они могут начать дразнить его или издеваться над ним. Будьте бдительны и помните о возможности подобных издевательств; умейте распознавать признаки такой ситуации. Дети, постоянно дразнящие или издевающиеся над другими детьми, также нуждаются в помощи и поддержке. Возможно, у таких детей существуют проблемы в семье, которые могли привести к подобному поведению. Если вы обеспокоены тем, что происходит в школе, сообщите об этом ответственным лицам – это может помочь и таким детям.

Ребенок, подвергающийся издевательствам (травле), находится в ужасной ситуации. Ребенок или молодой человек в этом случае может уйти в себя; издевательства могут нанести непоправимый вред его уверенности в себе. Издевательства, продолжающиеся долгое время, могут оказать долговременное отрицательное влияние на ребенка и привести к депрессии, мыслям о самоубийстве и даже суицидальным действиям.

Родители: слушая, мы защищаем

- Издевательства (травля) – это повторяющееся жестокое обращение с ребенком со стороны одного или более людей.
- Издевательства случаются везде, но зачастую происходят по дороге в школу или в самой школе.
- Существуют разные формы издевательства – от словесных и эмоциональных оскорблений до унижений и физических надругательств.
- Дети, издеваемые над другими детьми, не обязательно бывают старше тех, над кем они издеваются.

Если ваш ребенок рассказывает вам о своем друге или другом ребенке, подвергающемся издевательствам, внимательно выслушайте его и отнеситесь к этой информации серьезно. Ведь тот ребенок может сам быть не в состоянии рассказать кому-то, что с ним происходит.

Дети не всегда могут рассказать вам, что с ними происходит что-то плохое. Обращайте внимание на изменения в настроении, поведении и внешнем виде ребенка. У ребенка могут появиться травмы, которым он не может дать правдоподобное объяснение.

Детям нужно обязательно сказать, что они не должны мириться с издевательствами: если над ними издеваются, они должны уйти от обидчиков, рассказать об издевательствах взрослому или другу и постараться избежать драки.

Прислушивайтесь к тому, что говорят вам дети, и постарайтесь убедить их, что вы всегда готовы им помочь. Разговаривайте с ребенком о том, как прошел его день в школе. С раннего возраста учите своего ребенка уважительно относиться к другим людям. Объясните своему ребенку, что предвззудки и издевательства неприемлемы.

Мобильные телефоны также могут использоваться как инструмент издевательства среди молодежи. Оскорбительные телефонные звонки, например, когда звонящий ничего не говорит и только дышит в трубку, или когда звонящий ругается, кричит или угрожает, должны рассматриваться со всей серьезностью, поскольку они являются противозаконными. Телефонные компании во многих случаях могут проследить, с какого номера был сделан звонок. Однако, если звонящий пользуется телефоном с предоплатой (pay-as-you-go phone), проследить такой звонок гораздо сложнее. В случае таких звонков обязательно обратитесь в Gardai (местную полицию) и телефонную компанию, которая обслуживает сотовый телефон вашего ребенка.

- Текстовые сообщения также могут использоваться для издевательства. Отправители оскорбительных сообщений находят способы скрывать свой номер от получателя. Чтобы получатель не узнал настоящего отправителя оскорбительных сообщений, они могут воспользоваться телефонами других людей для их отправки.
- Скажите вашим детям, что если они получают оскорбительные звонки или сообщения, они обязательно должны рассказать кому-либо об этом.
- Сохраняйте оскорбительные сообщения или записывайте информацию об их содержании с датой и временем их получения. Данная информация может помочь телефонной компании определить отправителей этих сообщений.

Родители: слушая, мы защищаем

- Зачастую оскорбительные сообщения посылаются с целью вызвать ответную реакцию. Если эти сообщения игнорировать, то вполне вероятно, что их отправителю наскучит такое занятие, и он прекратит посылать оскорбительные сообщения.
- Помните, что очень важно сообщить об издевательствах и остановить обидчиков как можно раньше.

Игры и веселье – играем безопасно

Родители и воспитатели могут и обязаны постоянно следить за тем, чтобы дети находились в безопасности. Все спортивные, молодежные и другие клубы, занимающиеся организацией занятий и игр для детей, обязаны следить за тем, чтобы вашему ребенку не угрожала опасность. При проведении различных мероприятий для детей зачастую используется помощь добровольцев, которые безвозмездно работают в свое свободное время, организуя досуг вашего ребенка. Помните, что независимо от того, оплачивается работа организаторов и помощников подобных мероприятий или нет, у вас есть право требовать соблюдения одних и тех же стандартов безопасности во всех организациях.

В каждой организации должны быть установленные правила внутреннего распорядка. В них должно быть оговорено, куда следует обращаться и какие действия следует предпринять, если вы или ваш ребенок обеспокоены какой-либо ситуацией в этой организации. Даже если вы сомневаетесь в своей правоте и не уверены, стоит ли говорить о своих опасениях, а также боитесь своей открытостью причинить вред вашему ребенку, необходимо предпринять какие-то меры.

- Поговорите с другими родителями.
- Поговорите с ответственным руководителем.
- Если вы не уверены, что разговор с ним принесет пользу, обратитесь к должностному лицу на более высоком уровне.
- Если вас не удовлетворил полученный ответ, заберите своего ребенка из этой организации.

В хорошей организации положительно относятся к вопросам родителей о занятиях детей и о безопасности этих занятий. Во всех организациях должны существовать установленные процедуры обеспечения безопасности детей, включающие официальное заявление и правила обеспечения безопасности детей.

Родители: слушая, мы защищаем

Проверьте

- Прошли ли работники и добровольцы, работающие в этой организации, необходимую процедуру приема на работу?
- Были ли проверены их рекомендации при приеме на работу?
- Есть ли в организации утвержденные правила распорядка?
- Как организация контролирует работу персонала и добровольцев?
- Существует ли в организации политика охраны здоровья и безопасности?
- Имеет ли руководитель группы квалификации по оказанию первой медицинской помощи?
- Прошло ли помещение процедуру получения сертификата пожарной безопасности?
- Какова процедура выхода с детьми на прогулки и другие мероприятия за пределами помещения организации?

Помните о том, как важно слушать, что говорит ребенок, и задавать ему вопросы о занятиях и мероприятиях, в которых он принимает участие. У детей есть право весело проводить время и при этом находиться в безопасности.

Безопасный Интернет

Сегодня дети все чаще и чаще пользуются Интернетом, и поиск информации в реальном времени может быть вполне безопасным способом узнавать новое и хорошо проводить время. Но при этом в Интернете существует большое количество информации, не предназначенной для детей. Кроме того, существует риск знакомства детей через Интернет с опасными людьми. Поэтому целесообразно научить ребенка безопасно пользоваться Интернетом, а также предпринять некоторые меры безопасности и быть в курсе происходящего, обеспечивая безопасность своего ребенка.

Установите на своем компьютере Parental Controls, чтобы ваш ребенок не посещал не предназначенные для детей веб-сайты и чаты. Научитесь как можно лучше пользоваться Интернетом сами. Установите основные правила, определяющие, сколько времени ваши дети могут проводить в Интернете. Установите свой домашний компьютер в комнате, в которой обычно находятся люди, а не в одной из удаленных спален. Обязательно убедитесь, что дети знают, что в Интернете нельзя сообщать сведения о своем имени или адресе, или любую другую личную информацию. Кроме того, дети должны знать, что они не должны организовывать встреч со своими новыми знакомыми по Интернету без сопровождения взрослых.

Будьте осторожны и следите, нет ли у ребенка признаков того, что он подвергается эксплуатации или оскорблениям.

Некоторые из этих признаков кажутся совершенно безобидными, поэтому важно следить за изменениями в настроении или поведении ребенка, проверять, нет ли у него нарушений сна или ночного недержания мочи, каких-то отметин неясного происхождения, проблем в школе. Следите за тем, чтобы ваш ребенок не пропадал где-то долгое время и не наносил себе вреда. Поводом для беспокойства могут служить вопросы о сексуальном опыте, использование сексуальных терминов или другие свидетельства просмотра порнографических материалов.

Родители: слушая, мы защищаем

ГЛАВА 4

Ваш подросток

Наркотики и алкоголь

Существует много форм наркозависимости – от алкоголя до тяжелых наркотиков, растворителей и ненадлежащего использования лекарств, продаваемых по рецепту. Дети должны знать о рисках, связанных с употреблением наркотиков, алкоголя и летучих веществ (например, растворителей). У многих молодых людей возникают проблемы не из-за наркотиков, а из-за чрезмерного употребления алкоголя. То, что ваш ребенок пробовал наркотики или алкоголь, может сильно напугать вас, поскольку последствия употребления этих веществ чрезвычайно опасны. Это может произойти из-за того, что вы не так много знаете о наркотиках и чувствуете дискомфорт, разговаривая на подобные темы. Большинство молодых людей, попробовав наркотики, не начинают употреблять их регулярно.

Очень важно заранее поговорить с ребенком о проблемах алкоголя и наркотиков. Это не подтолкнет вашего ребенка к использованию этих веществ. Помните – отказ от разговора об алкоголе и наркотиках не защитит вашего ребенка.

Еще до окончания начальной школы дети так или иначе узнают об алкоголе и наркотиках. При этом вполне вероятно, что на такой ранней стадии дети с большим вниманием отнесутся к разговору о рисках злоупотребления алкоголем и наркотиками. Обязательно расскажите детям о рисках, связанных с употреблением этих веществ, и объясните им, что для того, чтобы не попасть в число людей, подверженных наркомании и алкоголизму, они должны оставаться с теми, кому они доверяют. Точная информация и поддержка с вашей стороны помогут вашему ребенку самому сделать выбор. Конечно, это не дает гарантии того, что ваш ребенок не будет употреблять наркотики и алкоголь, но все же увеличивает шансы того, что он сделает осознанный выбор.

Молодые люди пробуют наркотики и алкоголь из-за любопытства или из-за желания нарушить правила; чтобы уйти от реальности или в надежде, что это поможет им справиться со сложными жизненными ситуациями или чувствами; потому, что им это нравится, или просто потому, что так поступают их друзья.

При этом может наблюдаться изменение взаимоотношений с семьей и друзьями или снижение успеваемости в школе. В общем и целом, если внешность, поведение или финансовая ситуация вашего ребенка резко изменяются, вам стоит включить вероятность употребления алкоголя и наркотиков в свой список вопросов «А что, если мой ребенок...?».

Если вы обеспокоены, поговорите со своим ребенком. Используйте каждую возможность поговорить с ребенком о вреде употребления наркотиков – например, если наркотики упоминаются в какой-то телевизионной программе. Уже в раннем возрасте вы можете дать своим детям четкую информацию о рисках, связанных с употреблением наркотиков. При этом вы сами должны иметь четкое представление об употреблении наркотиков и о воздействии разных типов наркотиков на организм человека.

Родители: слушая, мы защищаем

Злоупотребление наркотиками и алкоголем в семье может серьезно повлиять на благосостояние ребенка и уровень заботы о нем, нередко подталкивая его самого к аналогичному поведению.

Секс

Секс и сексуальность лежат в основе многих сюжетных линий в журналах, газетах, рекламных материалах и на телевидении. Дети и молодые люди узнают о сексе от членов своей семьи, из средств массовой информации и друг от друга. И то, что они рассказывают друг другу на детской площадке, может быть далеко от правды и от того, что им хотели бы рассказать их родители!

Зная всю эту информацию, ребенок может оказаться в ситуации, с которой ему будет трудно справиться. Отрочество и юность зачастую представляются периодом наибольшего обострения конфликта между родителями и детьми. В этот период особенно важно продолжать общаться с вашими детьми, несмотря на то, что это может быть не так легко.

Успешное общение с вашими детьми поможет снизить вероятность принятия ими рискованных решений. Вам может показаться, что, обсуждая с детьми секс и сексуальные отношения, особенно в раннем возрасте, вы подталкиваете их начать сексуальную жизнь слишком рано. Однако исследования показывают, что в действительности все происходит наоборот.

Подростки из семей, в которых открыто говорят о сексе, обычно начинают сексуальную жизнь в более позднем возрасте и при этом чаще используют методы контрацепции. Чтобы подростки могли сделать осознанный выбор, им необходима информация о сексе, передаваемых половым путем заболеваниях, СПИДе/ВИЧ-инфекции, беременности и способах контрацепции.

Чувство неловкости или неуверенности при разговоре о сексе с вашими детьми не должно вас останавливать. Сексуальное образование – это не единичный разговор, а постепенный процесс общения с вашим ребенком. Если ваши дети растут с уверенностью, что разговаривать с вами о сексе и своих чувствах – это нормально, то, когда им понадобится помощь или совет, они с большей вероятностью обратятся к вам.

Предоставляя ребенку поддержку, давая ему необходимую информацию и помогая ему хорошо чувствовать себя по отношению к самому себе, вы снижаете шансы того, что он слишком рано начнет половую жизнь, и уменьшаете вероятность нежелательной беременности.

Молодые люди не всегда рассказывают своим родителям о том, что их беспокоит. Поэтому очень важно поддерживать общение с вашим ребенком. Проявляйте внимание к потребностям ваших детей, заверьте их, что вы всегда готовы выслушать их и оказать помощь.

Очень важно, чтобы ваши дети знали, где они могут получить надежную информацию о противозачаточных средствах и методах защиты от заболеваний, передаваемых половым путем.

Родители: слушая, мы защищаем

Обязательно разговаривайте со своим ребенком об отношениях и сексуальности. Если вы думаете, что ваш подросток уже начал половую жизнь, обязательно поговорите с ним о безопасном сексе.

Ребенок должен обладать знаниями и навыками, которые помогут ему укрепить уверенность в себе и построить крепкие взаимоотношения с партнером, не начиная ранней половой жизни.

Волнуетесь за ребенка?

Все родители в тот или иной момент оказываются в трудных ситуациях, когда им может понадобиться помощь других членов семьи или друзей.

Если у вашего знакомого или родственника возникла сложная ситуация, попробуйте помочь ему следующими способами.

- Выслушайте его.
- Предложите способы решения проблемы.
- Посоветуйте обратиться за помощью.
- Предложите конкретную поддержку (помощь в уходе за ребенком или покупке продуктов и других необходимых вещей).

Бывают ситуации, когда существует вероятность того, что ребенок подвергается жестокому обращению, – в этом случае необходима профессиональная помощь. Если вашему ребенку причиняется вред, что бы вы хотели, чтобы другие люди, узнав об этом, предприняли? Хотели бы вы, чтобы они не лезли в чужие дела, или, наоборот, чтобы они поделились своей обеспокоенностью с профессионалом, который в состоянии оказать помощь?

Когда мы предполагаем, слышим или видим своими глазами, что ребенку причиняется боль, мы можем отреагировать на это по-разному. Мы можем чувствовать вину, злобу, недоверие или отрицание. И то, как мы реагируем, иногда может помешать семье, нуждающейся в помощи, получить ее.

Многие люди сохраняют молчание из-за страха того, что:

- дети попадут в еще более опасную ситуацию;
- не верят, что по этому поводу будут предприняты какие-нибудь меры;
- думают, что ребенка заберут из семьи;
- боятся, что семья узнает, кто сообщил о них в те или иные органы;
- разглашение подобной информации может разрушить семейные отношения.

На самом деле лучше всего начать действовать как можно раньше – это защитит ребенка и не допустит усугубления ситуации. Продолжающиеся долгое время издевательства гораздо чаще вызывают серьезные проблемы у ребенка по мере его взросления. Даже если вы думаете, что это единичный эпизод, профессиональные организации к этому времени уже могут иметь информацию из других источников. Ваша информация может оказаться чрезвычайно полезной. Все организации, получающие подобную информацию, сохраняют ее конфиденциальность.

Родители: слушая, мы защищаем

- Защита детей – дело каждого из нас.
- Взрослые обязаны сообщать о случаях насилия и оскорблений.
- Если вы обеспокоены, подумайте, в состоянии ли вы оказать какую-либо поддержку.
- Если вы сомневаетесь, поделитесь своей обеспокоенностью с кем-то другим.
- Сообщение в надлежащие органы о насилии и оскорблениях редко приводит к тому, что ребенка забирают из семьи.
- Действуйте незамедлительно – продолжающиеся долгое время оскорбления и насилие наносят непоправимый вред ребенку.

Существует много признаков возможного насилия и оскорблений, от физических повреждений до изменений в поведении ребенка. Кроме того, вы можете оказаться непосредственным свидетелем насилия или оскорблений, или сам ребенок может рассказать вам о том, что он подвергается им.

Если вы обеспокоены благополучием или безопасностью ребенка, вы можете обратиться в HSE Local Health Office (местный отдел здравоохранения HSE) и поговорить с группой социальных работников или офицером полиции. Контактная информация этих организаций приведена на оборотной стороне этой брошюры.

Что делать, если ребенок думает о самоубийстве?

Все родители слышали отчеты в средствах массовой информации о самоубийствах среди молодежи. И в Ирландии каждый год происходит некоторое число таких самоубийств.

Создание семьи, в которой родители прислушиваются к своим детям, а дети чувствуют, что они могут делиться с родителями своими проблемами, обязательно даст положительные результаты. Большинство людей, подверженных суицидальным настроениям, на самом деле не хотят умереть; они просто хотят положить конец терзающим их эмоциональным страданиям. И среди молодых людей наблюдается та же ситуация. Ниже приведены некоторые признаки, которые могут указывать на наличие суицидальных настроений у людей:

- намеренное причинение себе вреда;
- разговоры о самоубийстве («Было бы лучше, если бы я умер» или «Хочу заснуть и никогда не проснуться»);
- стремление к уединению;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- внезапные перемены настроения и поведения;
- заметные изменения в интересах и успеваемости в школе и спорте, перемены в поведении с друзьями.

К мыслям о самоубийстве людей могут подтолкнуть и другие факторы, например недавняя тяжелая утрата или разрыв отношений с любимыми или в семье. Если вам кажется, что какой-нибудь ваш знакомый думает о совершении самоубийства, покажите ему, что вам не все равно, предложив помощь и поддержку; например скажите этому человеку: «Я переживаю за тебя и хочу помочь».

Не уклоняйтесь от обсуждения этой темы; если вы обеспокоены, что кто-то думает о совершении самоубийства, спросите его прямо, есть ли у него намерения причинить себе вред.

Parents who listen, protect

Родители: слушая, мы защищаем

Обратитесь за помощью и убедите этого человека обратиться за помощью, сказав ему, например: «Я останусь с тобой до тех пор, пока ты не получишь необходимой помощи». Существует большое число служб поддержки, которые могут помочь в подобных кризисных ситуациях, например:

- GP (местный врач общей практики) или семейный врач;
 - службы общей медицинской помощи, открытые в нерабочее время;
 - Accident and emergency departments (отделения оказания неотложной помощи или помощи при несчастных случаях) больниц общего типа;
 - добровольные службы поддержки, такие как Samaritans и AWARE.
- * Составлено по информации, содержащейся в брошюре «Concerned about Suicide» («Что делать, если человек думает о самоубийстве?»), выпущенной HSE Resource Officers for Suicide Prevention and the Suicide Awareness Coordinators для Северной Ирландии.

Что делать, если человек намеренно причиняет себе вред?

Намеренное причинение себе вреда – это сознательное нанесение себе повреждений и травм. Примерами такого поведения являются передозировка, самоотравление, нанесение себе самому ударов, порезов и ожогов, а также самоудушение. Прием запрещенных наркотиков и передозировка алкоголя также являются примерами намеренного причинения себе вреда. Причинение себе вреда всегда является признаком какой-то серьезной проблемы.

Причинение себе вреда наиболее часто бывает вызвано ссорой с родителем или близким другом. Молодые люди, подвергшиеся насилию и оскорблениям, игнорируемые или пережившие отказ, наиболее часто склонны к нанесению себе вреда. Молодые люди, находящиеся в депрессии или страдающие от расстройств пищеварения, находятся в группе повышенного риска. В группу повышенного риска также входят люди, употребляющие запрещенные наркотики или злоупотребляющие алкоголем.

Как я могу получить помощь?

Люди, причиняющие себе вред, с трудом справляются с навалившимися на них проблемами и нуждаются в помощи. Такие люди настолько ужасно себя чувствуют, или настолько сильно стыдятся чего-либо, или чувствуют такую сильную вину, что они просто не могут заставить себя говорить о своих чувствах. Часто окружающие могут заметить признаки такого состояния, например отказ носить одежду с короткими рукавами или снимать одежду для занятий спортом. Родители могут помочь таким детям, распознав угнетенное состояние и найдя способы узнать у ребенка, как он себя чувствует, расспросить о том, что его волнует, и поговорить о возникших проблемах, относясь к нему при этом со всей серьезностью.

Важно, чтобы молодые люди знали, что, если понадобится, у них есть, с кем поговорить и к кому обратиться за помощью. Если у них нет такой уверенности, то существует риск, что вместо этого они начнут намеренно причинять себе вред. Родители иногда бывают слишком расстроены или рассержены и не могут оказать детям необходимую помощь. В таком случае вам следует обратиться к GP (местному врачу общей практики).

Родители: слушая, мы защищаем

ГЛАВА 5

Куда обращаться за дополнительной помощью

Надеемся, что содержание данного пособия оказалось для вас полезным и интересным, и что советы, содержащиеся в нем, помогут создать надежную систему общения в вашей семье. Данное пособие затрагивает лишь некоторые из насущных проблем, возникающих в современных семьях. На веб-сайте HSE вы найдете специальный раздел, посвященный инициативе по охране детства. Если вы хотите больше узнать об этой инициативе, зайдите на веб-сайт www.hse.ie и щелкните ссылку «Parents who listen, protect» («Родители: слушая, мы защищаем»).

На следующих страницах приведена контактная информация служб поддержки детей и семьи. За дальнейшей информацией об этих и других службах здравоохранения обращайтесь на веб-сайт www.hse.ie или в HSE infoline (справочную службу HSE) по телефону: 1850 24 1850.

Службы охраны и социального обеспечения детей HSE работают в каждом графстве. Службы по социальным проблемам работают в рабочие часы, обычно с 9.00 до 17.00 в рабочие дни. По срочным вопросам защиты детей, возникшим в нерабочие часы, незамедлительно обращайтесь в Garda Síochána (Национальную полицию Ирландии).

Службы охраны и социального обеспечения детей

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

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

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

Cork City, Georges Quay. Тел.: 021 496 5511

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dublin North West, Rathdown Road. Тел.: 01 882 5000

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

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

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

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

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

Dublin South West, Millbrook Lawn. Тел.: 01 452 0666

Dun Laoghaire, Tivoli Road. Тел.: 01 284 3579

Dun Laoghaire, 102 Patrick Street. Тел.: 01 236 5120

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

Galway, Health Centre, Vicar Street, Tuam. Тел.: 093 24492

Galway, Health Centre, Loughrea. Тел.: 091 847 820

Galway, Brackernagh, Ballinasloe. Тел.: 090 964 6200

Galway, Health Centre, Oughterard. Тел.: 091 552 200

Parents who listen, protect

Родители: слушая, мы защищаем

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

Родители: слушая, мы защищаем

Другие полезные организации

HSE infoline (справочная служба HSE). Предоставляет информацию обо всех службах HSE, включая службы для детей и семей. Lo-call: 1850 24 1850 www.hse.ie

Parentline. Конфиденциальный телефон доверия для родителей, попечителей и воспитателей, нуждающихся в помощи. Lo-call: 1890 927 277 www.parentline.ie

Childline. Предоставляет помощь молодым людям круглосуточно по бесплатному телефону доверия и через веб-сайт организации. Дети могут звонить в Childline, чтобы просто поговорить или чтобы обсудить свои проблемы; все звонки являются бесплатными и конфиденциальными. Бесплатный телефон: 1800 666 666 www.childline.ie

ISPCC The Irish Society for Prevention of Cruelty to Children (Ирландское общество предотвращения насилия в отношении детей). Предоставляет службу Childline – дети могут позвонить в эту службу и поговорить обо всем, что их беспокоит и волнует. ISPCC также предоставляет ряд служб, оказывающих помощь родителям. Тел.: 01 676 7960 www.ispcc.ie

Barnardos. Оказывает помощь детям и семьям, а также занимается разработкой политических инициатив и предложений в области охраны детства и семьи. Callsave: 1850 222 300 www.barnardos.ie

HSE National Counselling Service. Профессиональная конфиденциальная служба консультации и психотерапии, предоставляющая бесплатную помощь взрослым, подвергшимся насилию в детстве. За дальнейшей информацией или чтобы записаться на консультацию, обращайтесь по тел. 1800 235 234 www.hse-ncs.ie

Evening Telephone Counselling Service and Helpline (ночной телефон доверия).
Среда и четверг: с 18.00 до 22.00. Пятница, суббота и воскресенье: с 20.00 до полуночи.
Бесплатный телефон: 1800 235 235

Citizens Information Service. Предоставляет информацию обо всех общественных службах на территории Ирландии. Lo-call: 1890 777 121 www.citizensinformation.ie

Службы помощи и поддержки для родителей-одиночек.

Treoir, Lo-call: 1890 252 084 www.treoir.ie

One Family, Lo-call: 1890 66 22 12 www.oneparent.ie

Samaritans. Круглосуточно предоставляет конфиденциальную эмоциональную поддержку людям, находящимся в состоянии сильного страдания или отчаяния, включая случаи, которые могут закончиться попыткой самоубийства.
Call save: 1850 60 90 90 www.samaritans.org