

Parents who listen, protect



Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Latvian

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Rokasgrāmata labu attiecību izveidošanai ģimenēs un kopienās.

Šo rokasgrāmatu izdevis HSE kā daļu no nacionālās bērnu aizsardzības iniciatīvas.

Lai saņemtu šīs rokasgrāmatas kopiju lielajā drukā, audio kompaktdiskā, Braila rakstā vai kādā no šīm valodām: ķīniešu, franču, īru, latviešu, lietuviešu, poļu, rumāņu vai krievu, zvaniet uz HSE informatīvo tālruni: 1850 24 1850.

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

Parents who listen, protect

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Būt vecākiem ir vissvarīgākais uzdevums, kādu cilvēkam var uzticēt. Ir dažādi vecāki un neviens no tiem nav perfekts, taču viņiem visiem ir kas kopīgs – saviem bērniem viņi vēl pašu labāko.

Jebkurā ģimenē un kopienā ir svarīgi, lai vecāki un bērni ieklausītos viens otrā un aprunātos katru dienu. Bērni paļaujas, ka vecāki viņus vadīs, apmācīs un aizstāvēs visā dzīves laikā. Mums jābūt drošiem, ka bērni, par kuriem mēs rūpējamies—mūsu dēli, meitas, brāļa dēli un brāļa meitas, māsas dēli un māsas meitas, mazbērni, kaimiņi un draugi – justos pārliecināti, ka problēmu gadījumā viņiem ir kāds, kam uzticēties un no kā saņemt palīdzību.

Šajā rokasgrāmatā vecākiem, ģimenēm un kopienām ir sniegtas praktiskas norādes un padomi, kā runāt ar bērniem un uz klausīt tos. Tajā ir īsi aprakstīts, kā dzīves laikā nezaudēt ar bērnu saikni. Ģimene vai kopiena, kura vienmēr ieklausās bērņā, nodrošina bērnam iespēju augt, mācīties, pieļaut kļūdas un, galvenokārt, nodrošina bērna drošību.

Vecāki un kopienas, kuras ieklausās bērņos, aizsargā tos.

SATURS:

- 1. nodaļa Pozitīva bērnu audzināšana 03
- 2. nodaļa Pirmie gadi 06
- 3. nodaļa Skolas gadi 15
- 4. nodaļa Jūsu pusaudzis 21
- 5. nodaļa Vairāk padomu 30

1. nodaļa

Pozitīva bērnu audzināšana

Pozitīva audzināšana nozīmē izcelt sava bērna labākās īpašības, uz klausot un saprotot, uzslavējot un iedrošinot bērnu centienus, ievērojot labu bērna uzvedību un atalgojot bērnu par to, un darot lietas, kas rada prieku jums abiem. Tas arī nozīmē, ka visiem bērna dzīvē svarīgākajiem pieaugušajiem savstarpēji jāsadarbjas bērna interesēs.

Šī sadarbība sākas jūsu un jūsu bērna attiecību pirmajās dienās. Bieži vienkāršāk ir norādīt bērna kļūdas un aizmirst ievērot lietas, kuras bērns dara labi.

Rīkojoties šādi, bērns ir saņēmis ārkārtīgi daudz uzmanības savas negatīvās, nevis labās uzvedības dēļ, kuru mēs vēlētos redzēt viņā attīstāties.

Jūsu uzmanība un uzslavas bērnam ir viena no vislielākajām motivācijām. Labas uzvedības uzslavēšana pozitīvi ietekmē jūsu bērna uzvedību. Saņemot uzslavas, jūsu bērns jutīsies laimīgs, mīlēts, vajadzīgs un neapdraudēts, un šīs sajūtas palīdzēs izveidot pašapziņu un pašcieņu visa mūža garmā.

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Pozitīvas audzināšanas principi

Ir daži principi, kas var palīdzēt vecākiem būt pozitīviem un sasniegt vairāk attiecībās ar saviem bērniem.

- Bērniem nepieciešams justies drošiem, mīlētiem un novērtētiem. Tas viņos veicina laba pašcieņas un pašapziņas attīstīšanos. Ja jūsu bērns uzvedas labi, nevilcinieties to pateikt! Bērni vēlēšies saņemt uzslavas atkārtoti un sapratīs, ka to var izdarīt, uzvedoties labi.
- Ja ir nepieciešams, esiet stingri, bet vienmēr atcerieties, ka stingrība jā saglabā konsekventi. Padošanās, uzskatu mainīšana vai nerīkošanās saskaņā ar iepriekšējo rīcību var bērnu mulsināt un netieši norādīt, ka slikta uzvedība var palikt nesodīta.
- Darbojieties kā komanda Vecākiem un citiem pieaugušajiem ir jā sadarbojas un jābūt konsekventiem. Vecākiem un aprūpētājiem ir iepriekš jāvienojas, kā rīkoties attiecībā uz noteikumu un lēmumu pieņemšanu.
- Ieklausieties savā bērņā un sarunājieties ar to – sarunāties ir labi! Bērnam jāzina, ka viņš drīkst izpaust savas labās un sliktās sajūtas drošā un mīlošā vidē. Šāda komunikācija attīsta svarīgas valodas iemaņas, kas var bērnam palīdzēt paust neapmierinātību, stāstīt par panākumiem un noderēt, mācoties skolā.
- Dariet kopā ar bērnu lietas, kas rada prieku jums abiem – priecājieties!

Vai es esmu labs tēvs vai māte?

Katram tēvam vai mātei ir brīži, kad viņi jūt, ka viss kļuvis patiešām sarežģīti un ir nepieciešama palīdzība bērnu audzināšanā. Mēs visi uztraucamies: Vai es labi pildu savus tēva vai mātes pienākumus? Vai es pieļauju kļūdas? Vai bērnu uzvedībā ir izmaiņas? Vai mans bērns mēģina man ko pateikt?

Visi vecāki uzdod sev šādus jautājumus, kas parāda, ka mēs uztraucamies par bērnu audzināšanas kvalitāti. Vienkāršs veids, kā palīdzēt jums rast atbildes uz šiem jautājumiem, ir iesaistīties bērna dzīvē kopš paša sākuma.

- Runājiet ar bērniem un uzklausiet tos;
- Cik bieži vien iespējams, sēdiet ar visu ģimeni pie galda ēdienreizēs un pārrunājiet dienas notikumus;
- Tā vietā, lai piedāvātu atrisināt problēmas, iedrošiniet savu bērnu piedāvāt risinājumus, kuri, viņaprāt, varētu būt veiksmīgi;
- Pirms gulētiešanas lasiet bērnam priekšā, viņiem patīk šāda uzmanība un tuvība: tad bērns bieži atklāj savas domas;
- Izklaidējieties un spēlējieties ar savu bērnu;
- Iedrošiniet bērnu uz draudzību un citām interesēm;
- Palīdziet bērnam pārdomāt, pirms veikt izvēli;
- Uzmanīgi ieklausieties bērna viedoklī.

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Vecāki, kas uzklausa, pasargā

Ja jūs uztraucieties par savu bērnu audzināšanas prasmi vai vēlaties uzzināt vairāk, jūs varat saņemt palīdzību no dažādām organizācijām. Kontaktinformāciju skatiet šīs rokasgrāmatas beigās.

2. NODAĻA

Pirmie gadi

Jūsu mazuļa personība

Katram mazulim ir sava īpašā personība. Katra attīstības temps ir citādāks, un katra personība ir atšķirīga. Daži ir aktīvi, daži ir kautrīgi vai ieinteresējas lēnām. Daži mazuļi ir bezrūpīgi, bet citi ir grūtāk audzināmi un daudz raud.

Arī vecāki ir atšķirīgi. Tas ir normāli meklēt palīdzību, lai mēģinātu izprast savu mazuli. Tāda ir rīcība, esot labiem vecākiem.

Emocionālās attiecības starp jums un jūsu mazuli ir spēcīgas un tām ir liela ietekme uz jūsu mazuļa attīstību. Jūsu īpašā saikne pirmajos gados palīdz bērnam iemācīties pārvarēt grūtības un sarūgtinājumus, uzņemt attaisnojamo risku un tikt galā ar negaidītām situācijām.

Lai pavisam mazos bērnos attīstītu labu emocionālo veselību:

Sāciet komunicēt!

Apskaujiet mazuli, sniedziet tam skūpstus, uzsmaidiet, uzturiet acu kontaktu un sarunājieties ar to. Izmantojiet ikdienišķas situācijas, lai iemācītu bērnam jaunus vārdus, cilvēku vārdus, krāsas utt.

Radiet stabilu vidi

Mazuļus iepriecina ierastā kārtība. Mēģiniet izstrādāt regulāru barošanas, gulēšanas un pastaigu grafiku.

Esiet konsekvents

Mazuļi var apmulst vai tikt sarūgtināti, ja jūsu rīcība ir neparedzama. Ir dienas, kad mazuļa izšļakstīts piens jums liks smieties, bet citas dienas tas var jūs sadusmot. Lai arī jūs zināt, ka jūsu reakcija ir atkarīga tikai no jūsu tā brīža noskaņojuma, ja šādas situācijas ir bieži, bērnu tas var samulsināt.

Pirmkārt, jautri pavadiet laiku, spēlējoties ar savu mazuli vai mazo bērnu!

Kā tikt galā grūtos brīžos

Kļūt par vecākiem ir aizraujoši un tas ir priecīgs notikums, un lielākā daļa cilvēku glabā atmiņā sava bērna dzīves pirmās dienas. Vienlaikus gan emocionāli, gan fiziski tas ir neiedomājami noslogots laiks. Vecāki var izjust spriedzi, lai spētu tikt galā ar visām situācijām, kādas rodas, rūpējoties par bērnu.

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Ar raudāšanu mazuļi nodrošina, ka tiek apmierinātas viņu pamatvajadzības – viņi var būt izsalkuši, izslāpuši, nosaluši, viņiem vajag nomainīt autiņus vai vienkārši trūkst sabiedrības. Raudāšana nav ne jūsu, ne jūsu mazuļa vaina.

Vecāki vai aprūpētāji var reizēm ļoti satraukties, ja mazulis nepārtrauc raudāt vēdergraižu, slimības vai barošanas sarežģītumu dēļ. Mazuļi raud vidēji vismaz divas stundas dienā. Viens no desmit mazuļiem raud vairāk nekā šīs divas stundas, un daudziem vecākiem ir lielas grūtības tikt ar to galā.

Veidi, kā apieties ar raudošu mazuli:

- Maigi apskaujiet un samīļojiet savu mazuli – lietojiet ķengursomas tā, lai mazulis būtu cieši piekļauts jūsu ķermenim, kas var palīdzēt nomierināt bērnu;
- Uzturiet acu kontaktu, smaidiet un runājiet ar mazuli;
- Kopā ar mazuli ejiet pastaigā vai vizinieties, lai palīdzētu viņam aizmigt;
- Ja nepieciešams, pārliecinieties, ka bērns ir drošībā, un uz īsu brīdi izejiet no istabas, tomēr paliekot tuvumā;
- Izskaitiet līdz desmit un nomierinieties;
- Palūdziet kādam, kam jūs uzticaties, uz brīdi pieskatīt mazuli;
- Sazinieties ar medmāsu vai bērnu aprūpētāju, lai saņemtu padomus;
- Nekad nepļaukājiet vai nepuriniet savu bērnu.

Atcerieties: Komunicējot ar bērnu, uzturiet acu kontaktu, apskaujieties, smaidiet un runājiet. Tas attīstīs jūsu atsaucību un izpratni par mazuļa vajadzībām, kad tam radušās kādas grūtības.

Dusmu lēkmju savaldīšana

Pavisam mazi bērni bieži nemāk izpausties tādā mērā, kā viņi to vēlētos, tāpēc neapmierinātība var tikt izrādīta dusmu lēkmju veidā. Dusmu lēkmes bieži atgadās rosīgās, sabiedriskās vietās, kas var radīt ļoti neērtas situācijas un palielināt vecāku stresu.

Dusmu lēkmju novēršana

- Saglabājiet mieru. Saniknošanās un kliegšana uz bērnu situāciju tikai pasliktinās.
- Jūsu bērns, iespējams, ir noguris vai izsalcis, tāpēc varētu palīdzēt atpūta vai ēdiens. Vai arī bērnam vienkārši ir vajadzīga uzmanība vai mierinājums.
- Mēģiniet atrast veidu, kā novērst uzmanību. Palīdzēt varētu kādas citas interesantas nodarbes vai apskates objekta atrašana. Ja atrodaties rosīgā vai trokšņainā vietā, mēģiniet aiziet uz klusāku vietu.
- Ja neviena no iepriekš piedāvātajām darbībām nav veiksmīga, mēģiniet paskatīties uz lietām no bērna redzespunkta un saprast, ko viņš īsti vēlas. Mēģiniet piedāvāt bērniem ierobežotu izvēli, jo tas viņam rada kontroles sajūtu, kas var būt efektīvāka par vienkāršu aizliegumu. Vienmēr mēģiniet piedāvāt pozitīvu situācijas risinājumu.
- Ja jūs kaut ko aizliedzat, nekrītiēt pēc tam kārdinājumā atteikties no šī lēmuma, lai nomierinātu bērnu. Ja jūs padosities, bērns atkārtos dusmu lēkmes kā veidu, lai panāktu savu.
- Ja jūs esat mājās, jūs varat droši ignorēt dusmu lēkmi, aizejot uz citu istabu. Iedrošiniet bērnu nomierināties pašam un mierīgi parunāt par viņa vēlmēm.

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

- Pēc dusmu lēkmes uzslavējiet bērnu par nomierināšanos. Pat ja bērns vairs nav dusmīgs, tas var būt sarūgtināts, tāpēc apskaujiet to un skaidri parādiet, ka jūs viņu tik un tā mīlat.

Jūs varat samazināt dusmu lēkmju iespējamību ar plānošanu:

- Neļaujiet bērnam kļūt izsalkušam, pārgurušam vai garlaikotam. Izbraucienos ņemiet līdzi uzkodas, nelielas rotaļlietas un grāmatas.
- Nodrošiniet, lai bērns saņemtu pietiekami daudz uzmanības un mīlestības.
- Jūs varat apspriest noteikumus attiecībā uz vietu, uz kuru jūs dosities, jau iepriekš.
- Pārlicinieties, vai kopīgi pavadītais laiks ir pilnvērtīgs, īpaši, ja jūs lielāko dienas daļu strādājat.
- Parūpējieties, lai iepirkumu veikšana un ekskursijas būtu pēc iespējas īsākas. Uzslavējiet bērnu par labu uzvedību.
- Mēģiniet izdomāt pastāvīgu metodi, kuru jūs izmantosit dusmu lēkmju novēršanai, kad tādas atgadīsies.

Atcerieties, ka dusmu lēkmes ir normāla parādība un tās parasti neizraisa nopietnas problēmas. Bērnam pieaugot, tas iemācas mierīgāk tikt galā ar ikdienas stresu.

Kurš pieskata jūsu mazuli?

Ir reizes, kad jūsu bērns ir jāpieskata kādam citam. Tā varētu būt aukle, ja jūs esat prom uz dažām stundām, vai pilnu darba dienu nodarbināta bērnu aprūpētāja. Atstājot savu bērnu kādas citas personas aprūpē, jūs ļaunatļaujaties uz to, ka šī persona nodrošinās jūsu bērnam drošību un labsajūtu.

Aukles

Auklēm nav nepieciešama kvalifikācija vai sertifikāts, lai varētu pieskatīt bērnus. Bērnu auklēm nav ieteicamā minimālā vecuma. Parasti tiek uzskatīts, ka auklei piemērots vecums ir 16 gadi. Vecākiem jāpieņem rūpīgi pārdomāts lēmums, ņemot vērā zināmo informāciju par aukli un viņa/viņas gatavību darbam. Bieži uzticamai auklei ir laba reputācija vietējā mērogā un viņu var ieteikt kāds draugs vai kaimiņš. Izstāstiet auklei visu pār jūsu bērna dienas kārtību, kā arī to, kas bērnam patīk un nepatīk. Izstāstiet jūsu noteikumus, piemēram, nesist bērnam un nekliedt uz to.

Pirms bērna atstāšanas aukles uzraudzībā pārlicinieties, vai jūs pilnīgi pārlicināts par aukles piemērotību.

Bērnam pastāstiet, kurš viņu pieskatīs, kur jūs

Dodaties, un uz cik ilgu laiku. Atgriežoties bērnam pajautājiet, kā klājās.

Bērnu aprūpētājas, sabiedriskie bērnudārzi un mazbērnu novietnes

Jūs kā vecāki parasti vislabāk spēsīt izlemt, vai kāda konkrēta bērnu aprūpes iestāde atbildīs jūsu bērna vajadzībām. Atstājot bērnu citu uzraudzībā, jūs vēlēsit uzzināt, vai:

- tiek izpildītas un respektētas bērna vajadzības;
- tiek apzināta kultūras vide, kurā bērns audzis;
- bērns tur būs laimīgs;

Parents who listen, protect

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

- atmosfēra šķiet laba;
- šo vietu apmeklē pastāvīga bērnu grupa, un jūsu bērns varēs ar kādu sadraudzēties;
- ēdienreizēs ir brīva un patīkama gaisotne;
- teritorija ārpus telpām ir labi saplānota un plaša;
- aktivitātes ir dažādas un rūpīgi izplānotas, un tās atvieglo mācīšanos ar spēļu palīdzību.

Nodrošiniet, ka bērns tiek atstāts drošās telpās un par viņu rūpējas labi apmācīts un pieredzējis personāls. Jūs vēlēsit arī iesaistīties un uzzināt, kā jūsu bērnam klājas katru dienu.

Lūdziet atsauksmes un interesējieties pie citiem cilvēkiem, kas izmantojuši to pašu bērnu aprūpes iestādi. Pārbaudiet personāla kvalifikāciju. Apmeklējiet mazbērnu novietni un apskatiet, vai bērni tur ir pašapzinīgi, laimīgi, nodarbināti un mierīgi. Uzziniet, kā jūs informēs par jūsu bērna attīstību, un kā ar jums sazināsies ārkārtas gadījumā. Sazinieties ar pirmsskolas iestāžu kontroles komandu savā HSE Vietējā veselības pārvaldē, lai uzzinātu par mazbērnu novietnes kontroles atskaitēm.

Jūs varat sazināties arī ar Bērnu aprūpes konsultantu, kurš strādā jūsu HSE Vietējā veselības pārvaldē vai vietējā Rajona padomes bērnu aprūpes komitejā.

Iespējamās problēmas

Reizēm bērni nemāk jums pateikt, kad kaut kas nav kārtībā, tādēļ neatstājiet bez ievērības gadījumu, ja bērns pēkšņi nevēlas iet pie bērnu aprūpētājas vai uz dienas maiņas bērnudārzu. Iespējams, tam nav iemesla, taču sekojiet izmaiņām bērna noskaņojumā, uzvedībā un ārējā izskatās un mēģiniet noskaidrot, kāpēc šīs izmaiņas ir notikušas. Vienojieties apspriest visus gadījumus un negadījumus jau pašā sākumā.

Nekavējoties izstāstiet atbildīgajai personai par visām raizēm attiecībā uz jūsu bērnu. Ja jūs nopietni uztrauc bērna drošība, nevilcinoties izņemiet savu bērnu no bērnu aprūpes iestādes.

Labas uzvedības veicināšana

Katrs bērns reizēm var slikti uzvesties, un katrai ģimenei ir atšķirīgi noteikumi un priekšstati attiecībā uz labu un sliktu uzvedību. Katra ģimene pielieto arī dažādas metodes labas uzvedības mācīšanai un problēmu risināšanai.

Mazliet apdomājot, kā mēs runājam un uzvedamies savu bērnu klātbūtnē, jums var kļūt krietni vienkāršāk likt tiem labi uzvesties.

Lielākā daļa bērnu slikti uzvedas, lai piesaistītu vecāku uzmanību. Ja jūs esat aizņemts, ir viegli nepamanīt uzvedīgu bērnu, kas zīmē vai skatās televizoru. Taču nav tik viegli ignorēt briesmīgu dusmu lēkmi! Bērnu uzslavēšana par labu uzvedību ir ideāls veids, kā veicināt šādu uzvedību.

Atlīdziniet un centieties maksimāli uzslavēt bērni par labu uzvedību, piemēram, par istabas iztīrīšanu vai pieklājīgu runāšanu. Kā atlīdzība var kalpot apskāviens, skūpst vai vienkārši vārdi „paldies” vai „labi paveikts”!

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Pozitīvas sarunas ar bērniem palīdz tiem veidot pašapziņu. Mēģiniet nepierast pie lamāšanās – „kāpēc tu esi tik nekaunīgs; neesi muļķis”. Rādiet labu piemēru ar savu uzvedību. Neizmantojiet negatīvu valodu, piemēram, „nedari tā”, labāk sakiet „tā vietā tu varētu darīt šādi”.

Visbeidzot, esiet konsekvents. Bērni labi reaģē uz ierasto kārtību un to, ka viņi patiešām zina, ko sagaidīt mājās.

Ja jūs sakāt, ka kaut kas notiks, jums jānodrošina, lai tas patiešām notiktu. Tas attiecas gan uz solījumiem, gan draudiem!

Piemēram:

Jūs regulāri laužat solījumus, kurus esat devis bērnam, piemēram, solījumu doties izbraukumā vai iedot kādu našķi, jūs iemācāt bērnam, ka jums nevar uzticēties. Pat ja plānu mainīšanai parasti ir pamatoti iemesli, bērni visbiežāk šos iemeslus nesapratīs.

Tāpat arī, ja bērns slikti uzvedas un jūs viņu sodāt ar izliegumu skatīties televizoru veselu nedēļu, jums tā arī jādara.

Ja jūs to nedarīsiet, jūsu bērns iemācīsies, ka viņa sliktā uzvedība netiek sodīta, un jūs šo uzvedību piedzīvosit atkal.

Tāpēc, izlemjot sodīt bērnu, dariet tā un izvēlieties tādu soda veidu, kas ir godīgs, saprātīgs, un kuru jūs varēsiet un gribēsiet izpildīt līdz galam.

3. NODAĻA

Skolas gadi

Draugi un ienaidnieki

Skolas gadi ir tas laiks, kad ļoti svarīga ir citu bērnu ietekme un arī pielāgošanās citiem tiek uzskatīta par tikpat būtisku. Ja bērni kāda iemesla dēļ tiek uzskatīti par citādākiem, tie var tikt apsmieti vai pazemoti. Ir labi būt brīdinātam par iespēju tikt pazemotam un nodrošināt, ka jūs atpazīstat uz to norādošās pazīmes. Pazemotājiem, kuri regulāri dara ļaunu citiem bērniem, arī ir nepieciešams atbalsts un palīdzība. Viņi, iespējams, ir saskārušies ar sarežģījumiem savās mājās, kas ir likuši viņiem šādi rīkoties. Ziņojot par savām raizēm, var palīdzēt arī pazemotājiem saņemt palīdzību.

Pazemošana ir biedējoša pieredze. Tā var izolēt un sagraut bērna vai jaunieša pašapziņu. Pastāvīga pazemošana var bērnus ilgtermiņā negatīvi ietekmēt, izraisot depresiju un pat domas par pašnāvību un attiecīgu rīcību.

- Pazemošana ir atkārtota bērna apvainošana, kuru veic viena vai vairākas personas;
- Pazemošana var notikt jebkurā vietā, bet visbiežāk tā notiek skolā vai dodoties uz to;

Parents who listen, protect

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

- Ir vairāki pazemošanas veidi, sākot ar vārdiskiem/emocionāliem apvainojumiem līdz mocīšanai un fiziskam uzbrukumam;
- Pazemotāji ne vienmēr ir vecāki par bērniem, kurus tie apvaino.

Ja jūsu bērns jums stāsta par kādu draugu vai citu bērnu, kurš tiek pazemots, uzmanīgi ieklausieties viņā un uztveriet to nopietni. Iespējams, ka bērns nespēj izstāstīt, kas notiek ar viņu pašu.

Bērni ne vienmēr spēj jums izstāstīt, ja kaut kas ir nav kārtībā. Pamaniet izmaiņas bērna noskaņojumā, uzvedībā un ārējā izskatā. Jūsu bērnam var būt ievainojumi, kurus tie nevar pamatoti izskaidrot.

Ir jāpastāsta bērnam, lai viņš nesamierinās ar pazemošanu, bet lai dodas prom, izstāsta par to kādam pieaugušajam vai draugam un izvairās no kaušanās.

Ieklausieties savā bērņā un pārlieciniet viņu, ka jūs viņu atbalstāt. Pārrunājiet ar bērnu viņa dienu skolā. Jau no mazotnes iemāciet bērnam cienīt citus cilvēkus. Pamāciet, ka aizspriedumi un pazemošana ir nepieņemama uzvedība.

Jauniešu pazemošanai var tikt izmantoti arī mobilie telefoni. Ļaunprātīgi telefona zvani, piemēram, klusa elpošana klausulē, lamāšanās, kliegšana vai draudu izteikšana, vienmēr ir jāuztver nopietni, jo šādu zvanu izdarīšana ir pretlikumīga. Tālrunu kompānijas var izsekot vairākiem zvaniem uz konkrētu tālruna numuru, taču izsekot zvaniem, kuri veikti no sabiedriskajiem taksofoniem, ir krietni grūtāk. Jums vienmēr vajadzētu iesniegt sūdzību policijā un jūsu bērna mobilā telefona sakaru operatora uzņēmumā.

- Pazemošanai var izmantot arī īsziņas. Pazemotāji vienmēr atradīs veidu, kā slēpt savu numuru no īsziņas saņēmēja. Viņi var izmantot kādas citas personas telefonu, lai nebūtu iespējams viņus atklāt.
- Bērniem jāpiesaka, ka par gadījumiem, kad tiek saņemti pazemojoši zvani vai ziņas, noteikti kādam ir jāziņo.
- Vēlams saglabāt šādus paziņojumus vai piefiksēt šīs īsziņas laiku, datumu un saturu. Tālrunu kompānijas var izmantot šo informāciju, lai palīdzētu izsekot īsziņu sūtītāju.
- Pazemotāji bieži sūta ļaunprātīgas īsziņas tikai ar nolūku saņemt atbildes reakciju. Ja šīs īsziņas tiek ignorētas, pastāv iespēja, ka pazemotājiem tas apniks un viņi pārstās tās sūtīt.
- Ir svarīgi paziņot par pazemotājiem un apturēt tos pēc iespējas agrāk.

Izpriecās un spēles – droša spēlēšanās

Vecākiem un aprūpētājiem ir tiesības un pienākums nodrošināt, lai bērns visu laiku būtu drošībā. Visām organizācijām, kuras piedāvā pasākumus ar uzraudzību, kā arī sporta klubiem un jauniešu klubiem ir pienākums nodrošināt jūsu bērnam drošu vidi. Daudzus pasākumus nodrošina

brīvprātīgie, kuri parasti iegulda savu laiku, lai jūsu bērnam piedāvātu regulāras aktivitātes. Taču neatkarīgi no tā, vai darbinieki saņem vai nesaņem atalgojumu, jums ir tiesības no visām organizācijām gaidīt vienādu līmeni.

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Organizācijām jābūt uzvedības kodeksam. Tajā jābūt minētam, kur jums griezties un ko darīt, ja jums vai jūsu bērnam ir radušās kādas raizes. Jūs varat nevēlēties izteikt savas raizes gadījumā, ja esat kļūdīties vai uztraucaties par to, kā tas ietekmēs jūsu bērnu, taču ja esat norūpējies, jums ir jāīkkojas:

- runāriet ar citiem vecākiem;
- runāriet ar atbildīgo vadītāju;
- ja jūs neesat pārliecināts, vai uzrunājat īsto personu, runāriet ar kādu augstākstāvošu darbinieku;
- ja jūs neapmierina saņemtās atbildes, izņemiet bērnu no aprūpes iestādes.

Profesionāla organizācija priecāsies saņemt jautājumus par savām aktivitātēm un vides drošību. Visām organizācijām ir jābūt bērnu aizsardzības politikai, tai skaitā pārskatam un vadlīnijām par bērnu drošības uzturēšanu.

Jūs varētu vēlēties pārbaudīt:

- vai personālam un brīvprātīgajiem ir veikta rūpīga darbinieku darbā pieņemšanas atlase?
- vai ir pārbaudītas viņu atsauksmes?
- vai šai organizācijai ir rakstisks uzvedības kodekss?
- kā organizācija pārvalda personālu un brīvprātīgos?
- vai organizācijai ir veselības un drošības politika?
- vai organizācijas vadītājam ir sertifikāts par pirmās palīdzības kursu beigšanu?
- vai ēkai ir ugunsdrošības sertifikāts?
- kādi sagatavošanās darbi tiek veikti, vedot bērnus ekskursijās?

Atcerieties: ieklausieties savā bērņā un interesējieties par aktivitātēm, kurās viņš piedalās. Bērņiem ir tiesības izklaidēties un būt drošībā.

Droša klejošana internetā

Bērņi arvien intensīvāk internetu un, esot tiešsaistē, ir iespējams drošā veidā mācīties un izklaidēties. Tomēr internetā ir daudz informācijas, kas nav paredzēta bērņiem, un ir iespējams pat kontakts ar bīstamiem cilvēkiem. Tādēļ noderīgi ir iemācīt bērņam, kā droši izmantot tīmekli, un jums pašam veikt piesardzības pasākumus, lai jūs būtu informēts un jūsu bērņš – drošībā.

Instalējiet vecākvadības programmatūru, lai neļautu bērņam piekļūt viņam nepiemērotām vietnēm un tērzētavām. Apgūstiet internetu pēc iespējas labāk. Nosakiet pamata noteikumus par laiku, cik ilgi bērņš drīkst atrasties tiešsaistē. Novietojiet ģimenes datoru istabā, kurā atrodas arī citi cilvēki, nevis attāļajā guļamistabā. Pārliecinieties, vai jūsu bērņš zina, ka tiešsaistē nevienam nedrīkst izpaust savu vārdu, adresi vai citu informāciju par personu. Bērņam bez uzraudzības nekad nevajadzētu arī norunāt tikšanos ar internetā iepazītiem cilvēkiem.

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Uzmanieties, ja pamanāt iespējamus ļaunprātīgas izmantošanas pazīmes. Dažas no šīm pazīmēm bieži ir pavisam nevainīgas, tomēr uzmaniet, vai nav parādījušās kādas izmaiņas jūsu bērna noskaņojumā vai uzvedībā, miega traucējumi vai urīna nesaturēšana, neizskaidrojamas atzīmes un problēmas skolā, bezvēsts prombūtne vai pašsavainošanās, jautājumi par seksuālo pieredzi un pornogrāfiskiem materiāliem pieredīga terminoloģija vai to pazīmes.

4. NODAĻA

Jūsu pusaudzis

Narkotikas un alkohols

Ir dažāda veida narkotikas - sākot ar alkoholu līdz stiprajām narkotikām, šķīdinātājiem un recepšu medikamentiem, kas tiek lietoti nepareizi. Bērniem ir jāapzinās risks, kas rodas, lietojot narkotikas, alkoholu un gaistošas vielas (piemēram, šķīdinātājus). Vairāk ir jauniešu, kuriem rodas problēmas, lietojot pārmērīgi alkohol, nevis narkotikas. Uzzinot, ka jūsu bērns ir lietojis narkotikas vai alkoholu, tas var šķist biedējoši tā iespējamo seku dēļ. Iespējams, bērns to ir darījis tādēļ, ka viņam trūkst zināšanu par narkotikām un viņš nejūtas pārliecināts, par tām runājot. Lielākā daļa jauniešu, kuri eksperimenta nolūkos pamēģina narkotikas, nesāk tās lietot pastāvīgi.

Ir svarīgi jau agri apspriesties ar bērnu par narkotiku un alkoholu lietošanu. Tas neiedrošinās jūsu bērnu lietot narkotikas vai alkoholu. Izvairīšanās no šīs tēmas apspriešanas nepasargās jūsu bērnu.

Bērni uzzinās par narkotikām un alkoholu jau pirms pamatskolas beigšanas. Parasti šajā sākuma posmā bērni ir atsaucīgāk uztver sarunas par narkotiku un alkohola nepareizas lietošanas bīstamību. Noteikti izstāstiet saviem bērniem par šo bīstamību un paskaidrojiet, ka viņi var kļūt ievainojamāki, neesot kopā ar cilvēkiem, kuriem tie uzticas. Precīza informācija un atbalsts palīdzēs bērniem izlemt, kā rīkoties. Tas negarantē, ka bērni nelietos alkoholu vai narkotikas, taču palielina uz informāciju balstītas izvēles iespējamību.

Jaunieši var lietot narkotikas vai alkoholu tāpēc, ka šīs vielas viņos izraisa ziņkārību, viņi vēlas pārkāpt noteikumus, vēlas izbēgt no realitātes, viņi domā, ka tas ir nepieciešams, lai tiktu galā ar sarežģītām situācijām un jūtām, vai tāpēc, ka tas viņiem patīk vai arī to dara viņu draugi.

Var būt izmaiņas sekmēs skolā vai attiecībās ar ģimeni un draugiem. Ja jūsu bērna izskats, uzvedība vai finansiālais stāvoklis krasi mainās, jums savā sarakstā, kurā uzskaitītas lietas, par kurām jums radušās aizdomas attiecībā uz jūsu bērnu, jāietver arī narkotiku un alkohola lietošana.

Ja jūs esat noraizējies, runājiet ar bērnu. Izmantojiet katru izdevību aprunāties par narkotiku lietošanu, piemēram, kad narkotikas ir pieminētas kādā televīzijas raidījumā. Jums ir jāsniedz precīza informācija par narkotiku lietošanu jau agrā bērna vecumā. Esiet informēts par narkotiku lietošanu un dažādu narkotiku veidu ietekmi.

Parents who listen, protect

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Nepareiza narkotiku un alkohola lietošana ģimenes pieaugušo vidū var nopietni ietekmēt bērna aprūpi un labklājību, kā arī iedrošināt bērnu uz tādu pašu rīcību.

Sekss

Žurnālu, avīžu, reklāmu un televīzijas raidījumu sižetos regulāri tiek stāstīts par tādām tēmām kā sekss un seksualitāte. Bērni un jaunieši uzzina par seksu no savas ģimenes, no informācijas līdzekļiem un viens no otra. Informācija, kuru bērni cits citam nodod rotaļlaukumā, var būt neprecīza vai var neatbilst vecāku vēlmēm attiecībā uz to, kas bērnam būtu jādzird!

Zinot šādu informāciju, jaunieši var nonākt situācijās, kurās viņi nav spējīgi atrast risinājumu. Pusaudža gadus bieži uzskata par laiku, kad starp vecākiem un bērniem pastiprinās nesaskaņas. Šis laiks ir īpaši svarīgs, lai komunicētos ar bērniem, pat ja tas ne vienmēr var būt vienkārši.

Veiksmīga komunicēšanās ar bērniem palīdz samazināt riskantu uzvedību. Jūs var uztraukt tas, ka, diskutējot par seksu un attiecībām, īpaši ar mazu bērnu, jūs varat iedrošināt savu bērnu sākt nodarboties ar seksu pārāk agri. Taču pētījumi ir pierādījuši, ka rīcība ir tieši pretēja.

Pusaudži, kuru ģimenēs tiek atklāti runāts par seksu, nogaida līdz kļūst vecāki, pirms sāk ar to nodarboties, un viņi parasti izmanto kontracepcijas līdzekļus. Visiem jauniešiem jābūt informētiem par seksu, seksuāli transmisīvajām slimībām, HIV/AIDS, grūtniecību un kontracepciju, lai jaunieši varētu izdarīt izvēli, balstoties uz viņu rīcībā esošo informāciju.

Neļaujiet samulsumam vai nedrošībai jums justies neērti, runājot par seksu ar saviem bērniem. Dzimumaudzināšanai jābūt pakāpeniskam komunikācijas procesam, nevis vienreizējai sarunai. Ja jūsu bērni uzaug zinot, ka tas ir normāli apspriesties ar jums par seksu un savām jūtām, vajadzības gadījumā pēc atbalsta viņi visticamāk griezīsies pie jums.

Sniedzot saviem bērniem atbalstu, informāciju un palīdzību, lai tie justos labi, var tikt samazināta pārāk ātri uzsāktu seksuālo attiecību vai nevēlamas grūtniecības iespējamība.

Jaunieši ne vienmēr runā, ja viņus kaut kas uztrauc. Veiksmīga komunicēšana ar saviem bērniem ir ļoti svarīga. Jums jābūt uzmanīgiem attiecībā pret bērnu vajadzībām un jādara zināmu, ka jūs esat gatavs viņus uz klausīt.

Ir svarīgi, lai jūsu bērns zinātu, kur saņemt uzticamu informāciju par dzimstības regulēšanu un izvairīšanos no seksuāli transmisīvajām slimībām.

Runājiet ar saviem bērniem par attiecībām un seksualitāti. Ja, jūsuprāt, jūsu pusaudzis ir seksuāli aktīvs, ir būtiski runāt ar viņu par nodarbošanos ar drošu seksu. Ir svarīgi, lai jūsu bērnam būtu zināšanas un prasmes, kas palīdzētu viņam veidot pašcieņu un noturīgas attiecības, atliekot dzimumattiecības uz vēlāku laiku.

Parents who listen, protect

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Uztraucaties par bērnu?

Visiem vecākiem laiku pa laikam rodas grūtības, kuru risināšanā var palīdzēt citi ģimenes locekļi vai tuvi draugi.

Ja kādam jums pazīstamam cilvēkam ir radušās grūtības, jūs varat viņam piedāvāt:

- viņu uzklausi;
- idejas, kā risināt problēmas;
- pamudinājumu meklēt palīdzību;
- praktisku atbalstu (bērnu aprūpi/iepirkšanos).

Reizēm var gadīties, ka bērns, iespējams, var tikt ļaunprātīgi izmantots, un ir nepieciešama profesionāla palīdzība. Kā jūs vēlētos, lai rīkotos citi, ja jūsu bērnam kāds nodarītu ļaunu? Vai jūs vēlētos, lai šie cilvēki neiejaucos vai paziņotu par savām aizdomām profesionālim, kurš varētu palīdzēt? Ja mēs esam liecinieki tam, kā tiek nodarīts kaitējums bērnam, vai mums tiek izstāstīts, vai ir radušās aizdomas par to, mēs varam reaģēt dažādos veidos. Mēs varam izjust vainu, dusmas, neticību vai attiekties tam noticēt. Dažas no šīm reakcijām var neļaut sniegt palīdzību ģimenei, kam tā ir nepieciešama.

Daudzi cilvēki neko nestāsta, jo viņi baidās, ka:

- bērniem vēl lielākā mērā draudēs kaitējuma nodarīšanas briesmas;
- nav iespējams neko darīt;
- bērns tiks aizvests prom;
- ģimene uzzinās, kas ir paziņojis par viņiem;
- izstāstīšana var sagraut ģimenes attiecības.

Īstenībā vislabāk ir rīkoties agri, lai aizsargātu bērnu un neļautu apstākļiem pasliktināties. Bērnam paliekot vecākam, krietni pieaug iespējamība, ka ilgtermiņa ļaunprātīga izmantošana radīs problēmas. Pat ja tas, jūsu prāt, ir vienreizējs atgadījums, citām profesionālām aģentūrām, iespējams, jau ir radušās raizes par šo bērnu. Jūsu informācija var būt ļoti svarīga. Visas aģentūras izmantos saņemto informāciju konfidenciali.

- Bērna aizsardzība attiecas uz visiem;
- Pieaugušo pienākums ir ziņot par ļaunprātīgas izmantošanas gadījumiem;
- Ja jūs esat noraizējies, apsveriet domu piedāvāt atbalstu;
- Ja jūs šaubāties, dalieties savās raizēs par bērniem;
- Paziņošana par raizēm reti noved pie tā, ka bērns tiek izņemts no vecāku aprūpes;
- Rīkojieties tagad – ilgtermiņa ļaunprātīga izmantošana kaitē bērniem.

Ir vairākas iespējamās ļaunprātīgās izmantošanas pazīmes, sākot ar fiziskiem ievainojumiem līdz izmaiņām uzvedībā. Tāpat jūs varat kļūt par kāda atgadījuma liecinieku vai bērns var jums pastāstīt, ka viņam tiek nodarīts kaitējums.

Ja jūs uztrauc bērna labklājība vai drošība, sazinieties ar savas HSE Vietējās veselības pārvaldes sociālā darba grupu vai policiju. Kontaktinformācija ir sniegta šīs rokasgrāmatas aizmugurē.

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Vai jums radušās raizes par pašnāvību?

Visi vecāki ir dzirdējuši informācijas līdzekļu ziņojumus par jauniešu pašnāvībām, un Īrijā ik gadu pašnāvības izdara liels skaits jauniešu.

Ir būtiski rīkoties, lai izveidotu ģimeni, kurā vecāki ieklausās bērnos un bērni jūt, ka drīkst vecākiem stāstīt par savām problēmām. Lielākā daļa cilvēku ar pašnāvnieciskām tieksmēm īstenībā nevēlas mirt, bet gan vienkārši izbeigt savas emocionālās sāpes. Tas attiecas arī uz jauniešiem. Šīs ir dažas no pazīmēm, kas var norādīt, ka kāda persona domā par pašnāvību:

- tīša pašsavainošānās;
- runāšana par pašnāvību („Es vēlos, kaut būtu miris” vai „Es gribētu vienkārši nekad nepamosties”);
- izolēšanās;
- pārmērīga narkotiku un alkohola lietošana;
- pēkšņas noskaņojuma vai uzvedības izmaiņas;
- izteiktas pārmaiņas panākumos/interesēs sabiedriskajā dzīvē, skolā vai sportā.

Daži no faktoriem, kas var palielināt pašnāvības risku, var ietvert smagu zaudējumu nesēnā pagātnē vai attiecību vai ģimenes sairšanu. Ja jūs pazīstat kādu, kurš, jūsu prātā, apsver domas par pašnāvību, izrādiet šai personai rūpes, piedāvājot atbalstu, piemēram, saki, piemēram: „Es uztraucos par tevi un vēlos tev palīdzēt.”

Ja jums šķiet, ka kādai personai ir spēcīgas pašnāvnieciskas tieksmes, neizvairieties no šīs tēmas un uzdodiet jautājumus, lai noskaidrotu, vai šī persona nav nodomājusi nodarīt sev kaitējumu.

Nodrošiniet palīdzību vai iedrošiniet šo personu meklēt palīdzību, piemēram, pasakot „Es būšu tev līdzās, kamēr tu sameklēsi palīdzību.” Ir daudz atbalsta organizāciju un dienestu, kuri var palīdzēt krīzes situācijā, piemēram:

- vietējais iecirkņa ārsts vai ģimenes ārsts;
- kooperatīvie dienesti, kas darbojas ārpus iecirkņa ārsta darba laika;
- negadījumu un pirmās palīdzības nodaļas vispārēja tipa slimnīcās;
- brīvprātīgā atbalsta dienesti, piemēram, samarieši un AWARE.

* Izveidots, pamatojoties uz brošūru ‘Concerned about Suicide’ („Vai jums ir radušās raizes par pašnāvību”), kuru izdevis HSE Pašnāvību novēršanas un pašnāvību apzināšanās koordinators pārvaldes darbinieki Ziemeļīrijā.

Vai jums radušās raizes par tīšu pašsavainošanos?

Tīša pašsavainošānās ir situācija, kad kāda persona ar nolūku ievaino sevi un nodara sev kaitējumu. Tā ietver pārdozēšanu, sevis indēšanu, sišanu, grauzīšanu, dedzināšanu vai žņaugšanu. Tā var ietvert arī nelegālu narkotiku lietošanu vai pārmērīga alkohola daudzuma patērēšanu. Pašsavainošānās vienmēr ir pazīme tam, ka kaut kas nav kārtībā.

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Visbiežāk pašsavainošanos izraisa strīds ar vecākiem vai kādu tuvu draugu. Ja jauniešs ir pieredzējis ļaunprātīgu izmantošanu, nevērīgu izturēšanos vai noraidījumu, ir lielāka iespējamība, ka viņš sev nodarīs kaitējumu. Paaugstināta riska grupā ietilpst jaunieši, kuri ir depresīvi vai sirgst ar ēšanas traucējumiem, kā arī cilvēki, kuri lieto nelegālas narkotikas vai pārmērīgi daudz alkohola.

Kā es varu saņemt palīdzību?

Jebkura persona, kas nodara sev kaitējumu, cīnās, lai tiktu ar to galā, un šai personai ir nepieciešama palīdzība. Šī persona izjūt kaunu, vainas apziņu vai jūtas slikti par to, ka nespēj runāt par savu problēmu. Uz to var norādīt dažādas norādes, piemēram, attieksmāns valkāt apģērbu ar īsām piedurknēm vai pārgērbties uz sporta nodarbībām. Vecāki var palīdzēt, ievērojot ciešanu pazīmes un atrodot veidu, kā izrunāties ar jauniešu par viņa jūtām, ieklausoties jaunieša raizēs un problēmās un uztverot tās nopietni.

Nodrošiniet, lai jauniešs zinātu, ka viņam ir kāds, ar ko nepieciešamības gadījumā var parunāt un no kā var saņemt atbalstu. Pretējā gadījumā pastāv risks, ka jauniešs nodarīs sev kaitējumu. Jūs kā māte vai tēvs varat būt pārāk sarūgtināts vai dusmīgs, ka nespējat sniegt nepieciešamo palīdzību. Saņemiet padomu no sava iecirkņa ārsta.

* Izveidots, pamatojoties uz brošūru ‘Deliberate Self Harm in Young People’ („Tīša pašsavainošāns jauniešu vidū”), kuru izstrādājusī Reģionālā pašnāvību resursu pārvalde, HSE dienvidu un valsts pārvalde pašnāvību novēršanai.

5. NODAĻA

Vairāk padomu

Mēs ceram, ka šī rokasgrāmata jums šķita interesanta un noderīga un kāds no šiem padomiem palīdzēs jums jūsu ģimenē izveidot ciešākus sakarus. Šeit apspriestās tēmas ir tikai paraugs izplatītām problēmām, kas rodas ģimenēs. HSE šai bērnu aizsardzības iniciatīvai ir veltījis īpašu HSE tīmekļa vietnes sadaļu, tāpēc apmeklējiet www.hse.ie un uzklikšķiniet uz pogas ‘Parents who listen, protect’ („Vecāki, kas uzklausa, aizsargā”), lai izlasītu vairāk informācijas.

Nākamajās lapās mēs esam ietvēruši vairāku bērnu un ģimenes lietu dienestu kontaktinformāciju. Plašāku informāciju par šiem un citiem veselības dienestiem var iegūt, apmeklējot www.hse.ie un zvanot uz HSE informatīvo tālruni 1850 24 1850.

HSE bērnu aizsardzības un labklājības dienesti darbojas katrā rajonā. Sociālā darba dienesti parasti darbojas katru darba dienu no 9 līdz 17. Ja ārpus šo dienestu darba laika ir radušās neatliekamas raizes attiecībā uz bērnu aizsardzību, nekavējoties ziņojiet par to policijai.

Bērnu aizsardzības un labklājības dienesti

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

Parents who listen, protect

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

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
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, Rostown 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 vai 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
Galway, Health Centre, Loughrea. Tel.: 071 966 2087
Roscommon, Knockroe, Castlerea. Tel.: 090 663 7843

Parents who listen, protect

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

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 papildus 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

Noderīgas organizācijas:

HSE informatīvai tālrunis Sniedz informāciju par visiem HSE dienestiem, tai skaitā bērnu un ģimenes lietu dienestiem. Vietējais tālrunis: 1850 24 1850 www.hse.ie

Vecāku līnija Nacionāla anonīma palīdzības līnija vecākiem, aizbildņiem un aprūpētājiem, kam ir nepieciešama palīdzība. Vietējais tālrunis: 1890 927 277 www.parentline.ie

Bērnu līnija Sniedz jauniešiem atbalstu ar diennakts bezmaksas telefona uzklaušanās pakalpojumiem un šīs tīmekļa vietnes palīdzību. Bērni var zvanīt Bērnu līnija, lai tērētu vai runātu par problēmām; visi zvani ir bezmaksas un konfidenciāli. Bezmaksas tālrunis: 1800 666 666 www.childline.ie

ISPCC Īrijas sabiedrība pret bērniem vērstas vardarbības novēršanai nodrošina Bērnu līnijas pakalpojumu, kur bērni var zvanīt rūpju un raižu gadījumā. ISPCC nodrošina arī plašu klāstu pakalpojumu, kas paredzēti vecāku atbalstīšanai. Tel.: 01 676 7960 www.ispcc.ie

Barnardos Nodrošina dienestus, kas atbild par bērnu un ģimeņu vajadzībām, kā arī darbojas, lai izstrādātu rīcības plānu un dienestu apgādāšanu. Callsave: 1850 222 300 www.barnardos.ie

HSE Nacionālais konsultatīvais dienests Bezmaksas profesionālas, anonīmas konsultācijas un psihoterapijas pakalpojumi pieaugušajiem, kuri bērna gados ir piedzīvojuši ļaunprātīgu izmantošanu. Lai iegūtu plašāku informāciju vai norunātu tikšanos, sazinieties: Tel.: 1800 235 234 www.hse-ncs.ie

Konsultatīvā dienesta un palīdzības līnijas vakara tālrunis

Trešdienās un ceturtdienās 18-22 un piektdienās, sestdienās, svētdienās 20-00
Bezmaksas tālrunis: 1800 235 235

Parents who listen, protect

Vecāki, kuri uzklausa, aizsargā

Pilsoņu informatīvais dienests Informācijai par sabiedriskajiem pakalpojumiem Īrijā.
Vietējais tālrunis: 1890 777 121 www.citizensinformation.ie

Atbalsts un pakalpojumi ģimenēm, kurās ir tikai viens no vecākiem

Treoir, vietējais tālrunis: 1890 252 084 www.treoir.ie

Viena ģimene, vietējais tālrunis: 1890 66 22 12 www.oneparent.ie

Samarieši visu diennakti nodrošina konfidenciālu emocionālo atbalstu cilvēkiem, kuri izjūt ciešanas vai izmisumu, arī tajos gadījumos, kad šīs izjūtas var novest pie pašnāvības.

Palīdzības zvans: 1850 60 90 90 www.samaritans.org

Parents who listen, protect