



**Careers Management**

*Futures*

**connexions**

The best start in life for every young person

North East London **NHS**  
Mental Health NHS Trust

Barking and Dagenham **NHS**  
Primary Care Trust



Children's Services  
Civic Centre  
Dagenham  
Essex RM10 7BW  
Tel: 020 8227 2901 (office hours only)  
Fax: 020 8227 2304

Kjo broshurë ju jepet nga

i cili mund të kontaktohet nëpërmjet

E shtypur në letër të thjeshtë pa klor nga një pyll i qëndryshëm.

# Manuali i të Qënit Prindër

**NJË UDHËRRËFYES PËR PRINDËRIT**

Designed & marketed by Coles McConnell Design, Maidstone. © 2007 Telephone: 01622 685959. www.coles-mcconnell.com



The London Borough of  
**Barking & Dagenham**  
www.barking-dagenham.gov.uk

Local  
**Safeguarding**  
**Children Board**  
BARKING & DAGENHAM

## Hyrje

**Mirëseerdhët në Manualin e të Qënit Prindër të hartuar nga Barkind dhe Degenham**

**Roli juaj si prindër është një nga rolet më të vështira – mund të jetë sa sfiduese por edhe aq shpërblyese. Të qënit prindër është një punë për të cilën është dhënë një trajnim tepër i vogël për t'i përgatitur ata për atë që shtrihet para tyre.**

Çdo familje herë pas here përjeton vështirësi dhe raste të tilla mund të vënë në provë dhe prindërit më të mirë. Gjithashtu, kur shtohet edhe presion i mëtepërt, një gjë e tillë mund ta bëjë një punë të vështirë gati të pamundur. Gjatë këtyre periudhave ndoshta është e vështirë të mendoni se për çfarë ndihme apo informacion keni nevojë.

Kur gjërat nuk shkojnë mirë, kjo nuk do të thotë që dikush ka dështuar në të qënit prindër – gjërat shkojnë keq për të gjithë. Shpesh herë, mënyra sesi trajtohen vështirësitë mund të përbëjë një ndryshim për një fëmijë, si për të tashmen ashtu edhe për të ardhmen.

Nuk ekzistojnë gjëra të tilla si të qënit një prind i përkryer. Megjithatë, ka disa mënyra që mund ta bëjnë këtë eksperiment më pak stresues dhe më shumë shpërblyese.

### Çfarë përmban manuali?

Shpresohet që ky manual mund të ofrojë disa ide dhe informacione për t'ju ndihmuar që të gjeni rrugën mes atyre gjërave që mund të jenë një labirinth problemesh dhe këshillash. Ai ju jep kontakte dhe informacion të mëtejshëm të cilat mund t'përdorni ndërsa jeni duke vendosur sesi të zgjidhni disa nga shqetësimet dhe vështirësitë tuaja. Ky manual liston gjithashtu disa nga shenjat paralajmëruese për vështirësi të veçanta dhe ofron këshilla të dobishme.

Ky manual është botuar nëpërmjet mbështetjes së një numri të madh agjencishë profesionale të cilat punojnë sëbashku për të promovuar prindërimin pozitiv.

Shpresojmë që ky manual të jetë i dobishëm për ju dhe i cili ja vlen të mbahet për pika të tjera referimi në të ardhme.

**Simon Hart**  
Kryetari i Pavarur i LSCB



## Përmbajtja

	Faqe
<b>Ngacmimet fyese</b> Historia e vërtetë	4
<b>Shfrytëzimi i fëmijës</b> Teknologjia e re, problem i vjetër	6
<b>Mbrojtja e fëmijës dhe ruajtja e fëmijëve</b> Mitet dhe realitetet	8
<b>Fëmijët në nevojë</b> Të punojmë sëbashku për fëmijët tanë	10
<b>Fëmijët e lënë vetëm</b> Sensi i llogjikës dhe ligji	12
<b>Abuzimet në familje</b> Si ndikojnë te fëmijët?	14
<b>Mos e tund foshnjen</b> Mënyra të ndryshme për t'ja dalur mbanë	16
<b>Keqpërdorimi i drogës dhe alkolit</b> Si mund të jem në dijeni?	18
<b>Siguria ndaj Interneti</b> Teknologjia e re, problem i vjetër	20
<b>Humbja</b> Në shtëpi dhe shkollë	22
<b>Vetë-lëndimi</b> Mirëkuptimi dhe mbështetja	24
<b>Ndarja dhe divorci</b> Nuk është faji i tyre	26
<b>Rrahja</b> Debati i madh	28
<b>Irritimet e temperametit</b> Kur çdo ditë është një ditë e vështirë	30
<b>I shqetësuar për një fëmijë?</b> A duhet të shohësh vetëm punën tënde?	32
<b>Organizata të dobishme</b> Lokale dhe kombëtare	34



“ Kjo ndodh shumicën e kohës. Ata më thonë që mbajë erë dhe jam i shëndoshë. Ata më bënë që t’ju jap përsëri para dje. Ata janë në të njëjtën klasë dhe gjithnjë qeshin me mua. Ata thanë nëse them gjë do të jetë dhjetë fish më keq. Shpeshherë nuk shkojë në shkollë... Nuk duroj dot më. ”

# Ngacmimet fyese

- Fëmijët kanë të drejtën të mos lëndohen.
- Sjelljet fyese janë të papranueshme.
- Ngacmimet fyese mund t’i përrjetojë çdo fëmijë i çdo moshe.
- Flisni menjëherë me shkollën e fëmijës suaj nëse keni ndonjë shqetësim
- Veproni menjëherë nëse mendohni se fëmija jua po përrjetoj ngacmime fyese.
- Fëmijët kanë nevojë për metada me anë të cilave mund të mbrojnë vetveten dhe të kërkojnë ndihmë.
- Mësojini fëmijët tuaj të largohen, të bërtasin dhe të tregojnë.
- Ngacmimet me motive raciale janë një formë e ngacmimeve fyese.

## Historia e vertetë

Ngacmimet fyese janë një eksperiencë e frikshme. Ato mund të izolojnë dhe dëmtojnë vetë-sigurinë e një të riu. Disa ngacmime fyese të vazhdueshme mund të mbartin ndikimi negative me karakter afatgjate tek fëmijët, duke i çuar ata drejt depresionit dhe madje drejt mendimeve dhe veprimeve për vetëvrasje.

Ditët shkollore janë një kohë kur influenza e fëmijëve të tjerë është shumë e rëndësishme dhe qënit pjesë e së njëjtës shoqëri shihet si thelbësore. Nëse disa fëmijë mendohet se janë ndryshme për çfarëdo arsye, ata mund të piketohen dhe të fyhen. Për fat të keq, ne ende jetojmë në një shoqëri në të cilën të qënit ndryshe në çfarëdo formë do të thotë të përqeshesh dhe të fyhesh (shpeshherë kjo e kopjuar nga prindrit) dhe kjo e bën të sigurtë vazhdimësinë e paragjyqimeve edhe për brezin e ardhshëm. Është tepër e rëndësishme që të jeni alert ndaj mundësive të ngacmimeve fyese dhe të siguroheni që të jeni në dijeni të shenjave që tregojnë për këto mundësi.

Ndoshta ju mendoni se fëmija juaja vështirë se do të përrjetojë ngacmime fyese por realiteti është se këto ngacmime mund të ndodhin në çdo kohë dhe çdo fëmijë.

Gjithashtu, personat që kryjnë ngacmimet fyese duke lënduar fëmijët e tjerë, kanë nevojë për mbështetje dhe ndihmë. Ata mund të kenë përrjetuar vështirësi në shtëpi, gjë që i ka bërë të ndër marrin veprime të tilla. Raportimi i shqetësimeve mund t’i ndihmojë ata gjithashtu që të marrin ndihmën e duhur.

- Ngacmimet fyese mund të ndodhin kudo por zakonisht ato kryhen në shkollë.
- Ngacmimet fyese mund të marrin shumë forma, duke nisur nga abuzime verbale deri tek sulme fizike.
- Ngacmimet fyese janë abuzim i përsëritur ndaj një fëmijë prej një apo disa personash.
- Personat që kryhen ngacmime fyerëse nuk janë gjithnjë më të rritur se fëmija që lëndojnë.
- Pjesa më e madhe e ngacmimeve fyese kryhen nga fëmijë të cilët kanë të njëjtën moshë me viktimën.

Nëse fëmija jua ju thotë për një shok apo cilindo fëmijë tjetër i cili është ngacmuar – dëgjojeni me kujdes dhe merreni seriozisht. Ndoshta ai fëmijë nuk mund t’ju thotë se çfarë po ndodh me vetë atë.

Sot të gjitha shkollave u kërkohet të kenë një Rregullore Kundër Ngacmimeve Fyese. Megjithatë, vetëm veprimet e shkollës nuk mund të garantojnë sukses. Është e rëndësishme që prindërit dhe shkollat të punojnë sëbashku në partneritet për të siguruar mbështetje dhe mbrojtje për fëmijët e tyre si për në të tashmen ashtu edhe në të ardhmen. Është thelbësore që prindërit të mbajnë kontakte me shkollën e fëmijës së tyre që në momentin kur ata vihen në dijeni për çdo problem para se ato të zgjerohen.

### Ngacmimet me motive raciale

Ngacmimet me motive raciale janë ato veprime armiqësore apo ofenduese që ndërmerren kundër individëve apo grupeve për shkak të ngjyrës së lëkurës, origjinës etnike, dhe prejardhjes fetare apo kulturore që ata mbartin. Ngacmimet raciale mund të ndikojnë ashpër në aftësinë e fëmijës për të mesuar me efektivitet, si dhe ndikimet e këtyre ngacmimeve mund ta shoqërojnë personin gjatë gjithë jetës së tij.

Format e ngacmimeve me motive raciale mund të jenë të ndryshme duke përfshirë këtu: **Abuzimin verbal** ( vënia e nofkave, komente fyese dhe tallje të vazhdueshme); **Abuzimin fizik** (goditjet me këmbë, shplakat, pështyrja, përvetësimi i gjërave personale dhe kërcënime për përdorim dhune); **Indirekt** (përrjashtimi, poshtërimi, përhapja e thashethemeve të liga dhe përgjeshja).

**Hapa praktikë për tu marrë nëse fëmija jua po ngacmohet për shkak të racës së tij:**

- Lini një takim me shkollën e fëmijës suaj.
- Jini specifik, jepni datat, vendet, dhe emrat e fëmijëve të tjerë të përfshirë.
- Merrni me shkrim masat që shkolla synon të ndër marrë.
- Kërkoni nëse ekziston një rregullore ndaj incidenteve lidhur me ngacmimet motive raciale.



**SHENJAT PARALAJMËRUESE**  
Largimi nga shtëpia, mos ndjekja e shkollës, vështirës të tjera në mësim dhe në sjellje pa asnjë arsye të qartë. Fëmija jua ka shenja të vrrarash pa asnje shpjegim të mundshëm për to.



**SI TË VEPRONI**  
Takohuni me drejtoreshën e shkollës për të patur mbështetjen dhe marrjen e masave nga ana e institucioneve. Nëse ngacmimet fyese ndodhin jashtë shkollës, merrni në konsideratë mundësinë për të takuar familjen e fëmijës i cili kryen ngacmimet fyese dhe përrpini të gjeni një mënyrë duke punuar sëbashku për ta zgjidhur këtë problem.



**ÇFARË TË THONI**  
Refuzoni të lejoni ngacmimet fyese. Largohuni, tregojini një të rrituri apo një miku dhe shmangni grindjet. Prindër – dëgjojeni fëmijën tuaj, qetësojeni dhe gjënduni pranë.



**PARANDALIMI**  
Flisni me fëmijë tuaj për ditën e tyre në shkollë. Mësojini fëmijët që të respektojnë të tjerë që në moshë të vogël. Mësojini fëmijët që paragjykimi dhe ngacmimet fyese janë të papranueshme.



**KONTAKTET**  
• Anti-Bullying Campaign (Fushata kundër ngacmimeve fyese) 020 7378 1446  
• Childline (Linja telefonike për fëmijët) 0800 1111  
• Kidscape (Linjë për fëmijët) 08451 205 204

“ Herën e parë që më detyroj ta bëja, ishte e tmerrshme, por ai është treguar shumë i sjellshëm me mua, ai thotë se është miku im më i mirë. Unë nuk duhet t'i them askujt, është një sekret përndryshe do të më ndodhë diçka e keq. Mendoj se mami do të mërzitohet ose zemërohet me mua nëse i tregojj. ”

# Shfrytëzimi i fëmijës

- Shpeshherë nis me veprime të çiltra.
- Shfrytëzimi i fëmijëve ka ndikimi shkatërruese mbi fëmijën, si në planin fizik ashtu edhe atë mendor.
- Të rriturit shfrytëzues janë tepër të sofistikuar dhe të mirë-praktikuar në mënyrën si i qasen fëmijëve.
- Fëmijët shpeshherë abuzohen nga njerëz që njohin.
- Shpesh fëmijët nuk do të flasin për incidente me karakter shfrytëzimi seksual
- Jini të ndjeshëm ndaj ndryshimeve në sjelljen e fëmijës tuaj. Varet prej të rriturive që jenë të vëmendshëm në dallimin e shenjave të shfrytëzimit seksual
- Është e rëndësishme që fëmija juaj të ndjejë se ju e besoni atë që po ju tregon. Ndhimoheni dhe përkrahni fëmijën tuaj, pavarësisht asaj që ka ndodhur.

## Teknologjia e re, problem i vjetër

Shfrytëzimi i fëmijës merr shumë forma, duke përfshirë këtu prostitucionin e fëmijëve, pornografinë me fëmijë dhe pornografinë në internet. Pjesa më e madhe e fëmijëve nuk përfshihen me dëshirë; ata janë detyruar, joshur ose janë totalisht të dëshpëruar. Fatkeqësisht, shpesh fëmijën abuzohen nga njerëz që ata njohin, brenda në familje, apo në një rreth më të gjërë. Si prind ju duhet të jeni në gjendje të dalloni shenjat kur fëmija juaj mund të jetë viktimë e pornografisë me fëmijë apo të çdo lloj forme tjetër që përfshin shfrytëzimin seksual.

Pornografia me fëmijë ka ndikime shkatërruese mbi fëmijët, si për ata që janë shfrytëzuar në fotot ekzistuese ashtu edhe për ata fëmijë që i shohin ato. Të rriturit shfrytëzues inkurajojnë fëmijët të shohin pornografi me fëmijë, gjë që i bën ata ta shohin aktin pornografik si të pranueshëm dhe normal. Ky pranim mund t'i bëjë këta fëmijë më të predispozuar për të qenë subjekt i përfshirjeve seksuale në të ardhmen.

Pornografia me fëmijë i vë fëmijët e prekur në situata tepër të dëmshme, si fizikisht ashtu edhe seksualisht. Kjo shkakton një ndenjë turpi dhe faji tek fëmija, dhe frikën se familja apo shokët do ta zbulojnë dhe do ta fajsojnë atë. Kjo frikë shpesh e bën të vështirë që një fëmijë i shfrytëzuar të dëshmojë në gjyq kundër një personi që e ka ngacmuar seksualisht.

Parandalimi i fëmijëve nga të qenit objekt pornografik, apo portretizimit të tij si subjekt pornografik është e vështirë. Duke qenë se abuzuesit nuk kanë karakteristika të veçanta, është e vështirë t'i paralajmërosh fëmijët se si janë apo si ngajnë. Por ju mund t'i paralajmëroni fëmijët lidhur me veprimet jonormale të abuzuesve dhe të siguroheni që fëmijët të dinë që kanë të drejtën të thonë JO.

Fëmijët që prostituohen janë viktimë të abuzimeve seksuale. Fatkeqësisht këto viktimë shpesh kthehen në shkelës të ligjit, në mënyrë që të mbështetsin vetveten financiarisht apo të braktisin jetën që bëjnë, duke u përfshirë kështu me drogë apo krime të vogla.

Gjithashtu, shfrytëzimi i fëmijëve nëpërmjet internetit është tani një tjetër shkak madhor shqetësimi. Kini parasysh ndërsa ju apo fëmija juaj kontrolloni nëpër internet, ju lini informacione rreth vetes. Mësojeni kompjuterin dhe vijuni në dijeni për shërbimet që po përdor fëmija juaj. Vendosni disa rregulla sigurie ndaj internetit me fëmijën tuaj.

Ju duhet të informoheni lidhur me treguesit e shfrytëzimit dhe abuzimit seksual dhe fizik, siç janë ato të listuara në kategorinë e "Shenjave Paralajmëruese". Sigurisht që mund të ketë edhe shpjegime të tjera, por është e rëndësishme që ta ndihmoni fëmijën tuaj, pavarësisht nga shkaku i simptomës apo sjelljes. Për shembull, ju mund të viheni në dijeni dhe të shqetësoheni lidhur me marrëdhënien e fëmijës suaj me një person më të rritur (të cilin fëmija juaj mund ta përcaktojë si një shok, qoftë mashkull apo femër) dhe/ose mungesat e vazhdueshme në shtëpi/shkollë.

Policia vendore dhe Shërbimet e Fëmijëve kanë skuadra të vogla me specialist të cilët janë trajnuar veçanërisht për të intervistuar fëmijët me përkrahjen e prindërve.



### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Ndryshime në sjellje apo gjendjen emocionale, aktivitet seksual i pavënd, shqetësime me gjumin, urinimi dhe ndotja e krevatit, shenja të pashpjegueshme ne trup, probleme me shkollën, mungesat, vetë-dëmtim. Të dhëna indirekte, të tilla si, kërkon të dijë për eksperiencë seksuale apo të rrotull materiale pornografike, ditare, ose letra të cilat mund të gjenden lehtë.



### SI TË VEPRONI

Nëse fëmija juaj ju rrëfëhet, mbështeteni atë. Tregojni për këtë mbrojtjes së fëmijëve, shërbeime për të rinjtë, abuzimit të fëmijës apo organizatave të tjera përkatëse. Nëse mendoni se fëmija juaj është dëmtuar fizikisht, kërkon ndihmë mjeksore. Flisni me të për atë që po ndodh.



### ÇFARË TË THONI

Është e rëndësishme që fëmija juaj të ndjejë që ju e besoni atë ç'ka ai apo ajo po ju tregon. Bëjani të qartë se rrëfimi i asaj që ka ndodhur ishte gjëja e duhur për tu bërë dhe se ju do e mbroini nga dhuna e mëtejshme.



### PARANDALIMI

Jini në dijeni ku ndodhet fëmija juaj; familiarizohuni me shokët dhe aktivitetet e tija ose të saja ditore. Mesojeni fëmijës suaj që të kenë besim në ndjenjat e tij dhe sigurojini atë duke i thënë se ka të drejtën të thonë JO gjithçkaje që ndjen se është gabim. Degjojini me kujdes frikat e fëmijës suaj dhe përkrahni atë.



### Kontaktet

- NSPCC (Shoqëria Kombëtare për Parandalimin e Mizerisë ndaj Fëmijëve) 0800 800 5000
- Parentline Plus 0808 800 2222
- Children's Services Safeguarding and Rights Division (Divizioni i Shërbimeve dhe Ruajtjes së Fëmijëve) 020 8227 3882/3860

# Mbrojtja e fëmijës dhe ruajta e fëmijëve

“ Puna sociale ka ndryshuar shumë. Në të kaluarën përfaqja jonë ndaj mbrojtjes së fëmijës nuk ishte shumë elastike. Tani ne punojmë më tepër në partneritet me familjet, në mënyrë që atje ku ka shqetësime të sigurohemi që të jepet përkrahja e duhur para se gjërat të arrijnë drejt një krizë.”



## SHENJAT PARALAJMËRUESE

Punonjësit social angazhohen atëherë kur besojnë se ka pasur fenomene si demtime fizike, neglizhencë, abuzime seksuale apo emocionale. Sigurohuni të jeni të informuar se ç'është thotë abuzim i një fëmije – kontaktoni linjat telefonike të ndihmës në kolonën e Kontakteve për informacion të mëtejshëm.



## SI TË VEPRONI

Një punonjës social (dhe shpesh një polic) kur është raportuar një abuzim takohet me familjen përkatëse. Ata flasin gjithashtu edhe me specialist të tjerë në mënyrë që të marrin vendimin me ndihmën që duhet të japin.



## ÇFARË TË THONI

Nëse jeni i shqetësuar për trajtimin e fëmijës tuaj apo të një personi tjetër, kërkoni këshillim për të parë se çfarë përkrahje praktike dhe emocionale është e disponueshme.



## PARANDALIMI

Është e rëndësishme që fëmijët të dinë ç'të bëjnë kur ndihen të pasigurtë. A dinë ata me cilin person të flasin dhe si të shkojnë në një vend të sigurtë apo tek një person i besuar?



## KONTAKTET

- Childline (Linja telefonike për fëmijët) 0800 1111
- NSPCC (Shoqëria Kombëtare për Parandalimin e Mizorisë ndaj Fëmijëve) 0808 800 5000
- Parentline Plus (Linja telefonike për Prindërit) 0808 800 2222
- Policia 999 (në raste emergjente)
- Children's Services Safeguarding and Rights Division (Divizioni i Shërbimeve dhe Ruajtjes së Fëmijëve) 020 8227 3882/3860

Kontrolloni faqen e internetit për ndryshime të fundit në detajet e telefonit - [www.bardag-lscb.co.uk](http://www.bardag-lscb.co.uk)

- Prindërit janë përgjegjës për sigurinë e fëmijëve të tyre
- Shërbimet për Fëmijët përfshihen në momentin kur një shqetësim është shprehur
- Vendimet e marra lidhur me abuzimet kanë nevojë për një vlerësim të kujdesshëm
- Fëmijët marrin përkujdesjen më të mirë pranë familjeve të tyre
- Specialistët dëshirojnë të punojnë në partneritet me familjet
- Shumë pak fëmijë i largojnë nga shtëpia pas konstatimit të një abuzimi

## Mitet dhe Realitetet

Një numër i vogël të rriturish lëndojnë fëmijët me vetëdije të plotë dhe pjesën më të madhe të rasteve, familjet kanë nevojë për përkrahje, jo për ndëshkime apo për largimin e fëmijëve nga shtëpia.

Punonjësit social të Barking & Dagenham dhe specialist të tjerë përfshihen kur prindërit nuk janë në gjendje të mbrojnë fëmijët e tyre nga lëndimet dhe kanë nevojë për ndihmë. Në disa raste Skuadra e Hetimit të Abuzimeve Ndaj Fëmijës do të hetojë sëbashku me punonjësit socialë për të ndihmuar në mbrojtjen e fëmijëve, dhe të vendosin nëse është shkelur ligji kundër tyre.

Në media ka pasur shumë raporte negative lidhur me punonjësit social dhe për atë që ndodh më pas raportohen shqetësime për abuzime bëra ndaj fëmijëve.

**Shumë mite ekzistojnë, dhe sa për informacion:**

**1. Abuzimi ndaj Fëmijëve nuk është gjë e lehtë të dallohet, të parandalohet apo të ndalohet.**

Nuk është plotësisht e mundur të thuhet në mënyrë definitive që një fëmijë është abuzuar apo nga kush është abuzuar. Për të zbuluar çfarë ka ndodhur dhe çfarë përkrahje dhe mbrojtje do të ndihmonte më së miri familjen, një vlerësim i kujdesshëm është i nevojshëm. Si rezultat, është e vështirë të shmangët një lloj ndërhyrjeje në jetën e familjes. Një punonjës social do të bëjë pyetje lidhur me rrethanat e familjes, do të konsiderojë frekuencën dhe seriozitetin e incidentit dhe ndikimit të tij mbi fëmijën. Të gjithë këto faktorë do ndihmojnë për të vendosur çfarë do të ndodhë më pas për të përkrahur

dhe mbrojtur fëmijën dhe familjen.

Punonjësit social dhe Policia kanë një detyrë (dhe nuk mund kanë zgjedhje tjetër) sipas Kartës së Fëmijëve 1989 për të hetuar shqetësimet lidhur me abuzimin ndaj fëmijës.

**2. Specialistët nuk janë përgjegjësit e vetëm për mbrojtjen e fëmijëve.**

Tradicionalisht, pritshmëria ndaj punonjësit social ka qenë që ata të sigurohen që fëmijët janë të mbrojtur. Në mënyrë që diçka e tillë të realizohet mirë, ata varen nga informacioni që japin prindrit, familja, specialistë të tjerë dhe komunitetit lokal, ku të gjithë luajnë një rol të rëndësishëm në identifikimin e shqetësimeve lidhur me ata që kanë pranë.

**3. Rrallë herë raportimi i abuzimit ndaj një fëmije përfundon me largimin e fëmijës nga shtëpia e tij.**

Ky nuk është synimi kryesor i hetimit të mbrojtjes së fëmijës dhe rrallë herë ndodh. Punonjësit social mund të largojnë fëmijët vetëm nëpërmjet një urdhër gjykatë, pasi kanë demonstruar që ekziston një rrezik serioz dhe i menjëhershëm. Në situata emergjente Policia ka autoritetin për të larguar fëmijën nga shtëpia jo më shumë se 72 orë.



# Fëmijë në nevojë

“ Unë gjithnjë kam dashur të jem një nënë e mirë, por ishte e vështirë të kisha gjithçka nën kontroll. Më në fund pranova ndihmë dhe ju nuk do ta besoni çfarë ndryshimi kjo gjë sollti. Jam shumë krenare sesa përpara kemi arritur. Jemi përseri një familje. ”

- Fëmijët shkojnë mirë kur prindërit apo kujdestarët u sigurojnë atyre një standart. të mirë përkujdesjeje dhe herë herë prindërit dhe kujdestarët kanë nevojë të realizojnë këtë standart.
- Fëmijët mund të jenë “në nevojë” për një numër të madh arsyesh.
- “Proçedurat për Fëmijët në Nevojë” të Barking & Dagenham janë hartuar për tu siguruar që fëmijët marrin shërbimet dhe kujdesin e duhur
- Duke përfshirë fëmijën, prindërit apo kujdestarët dhe të gjithë atë që sigurojnë shërbimet e rëndësishme për ta, synimi është që të problemet të evidentohen dhe të zgjidhen me herët dhe në mënyrë të sukseshme
- Gjithnjë është e nevojshme të merrët leje nga prindërit dhe kujdestarët para ndarjes së informacionin mes grupeve të specialistëve, përveç se në rastet kur fëmija ndodhet në rrezik serioz
- Fëmijët kanë të drejtë që nevojat e tyre të plotësohen dhe të mbrohen nga abuzimet dhe neglizhenca

## duke punuar sëbashku për fëmijët tanë

### Cilët janë “fëmijët në nevojë”

Të gjithë fëmijët dhe familjet përballen me e një shumëllojshmëri vështirësish, prandaj është e nevojshme dhënia e ndihmës për t'u siguruar që ata janë të mbrojtur dhe të përkrahur. Problemet mund të lindin si rezultat i mosaftësisë ose krizave familiare, ose vështirësive me të cilat përballen shumë prindër për t'u përgjigjur nevojave vazhdimisht të ndryshueshme të fëmijëve. Ndihma për të cilën kanë nevojë fëmijët dhe familjet mund të vijë nëpërmjet departamenteve dhe agjencive të ndryshme, dhe për këtë arsye Proçedurat për Fëmijët në Nevojë e Barking & Dagenham synojnë të mbledhë sëbashku të gjitha agjencitë që ofrojnë ndihmë. Qëllimi është që nevojat e fëmijëve dhe e familjeve të komunitetin tonë të plotësohen, para se një problem të kthehet në një krizë.

### Si funksionon e gjithë kjo

Kur specialistët, me të cilët ju mbani kontakt, vihen në dijeni se keni nevojë për ndihmë për të plotësuar nevojat e fëmijës suaj , ata do të bisedojnë me ju sesi mund t'ju ndihmojnë. Nëse agjencia e tyre nuk mund të ofrojnë shërbimin apo këshillimin e duhur, specialistët do të marrin lejen tuaj për të kërkuar ndihmë tek një agjenci tjetër. Nëse disa agjenci e kanë të nevojshme hartimin e një plani sëbashku me ju për të plotësuar nevojat e fëmijëve tuaj, ata mund të lënë një takim, në të cilin ju ftoheni, dhe do ju jepet

përkrahje për të ndarë pikpamjet tuaja. Në këtë takim, ju fëmija juaj dhe përfaqësuesit e agjencive të ndryshme, do punoni sëbashku për të gjetur një mënyrë të suksesshme për të kapërcyer vështirësitë tuaja personale. Planet e hartuara në një takim për fëmijët në nevojë do të mbahen shënim dhe do të rishikohen brenda një periudhe kohore për të cilën është rënë dakort.

### Familja e fokusuar

Ju dhe fëmija juaj do merrni këshillimet e duhura dhe do inkurajoheni që të merrni pjesë në çdo takim që mbahet lidhur me situatën tuaj. Sipas ligjit, të gjitha informacionet e familjes suaj do të trajtohen në fshehtësi të plotë dhe do të kërkohet leja juaj për ta ndarë informacionin, përveç rasteve kur ka shqetësime serioze rreth sigurisë së fëmijës. Në çdo kohë, ju dhe fëmija juaj kanë të drejtën për të shprehur pikpamjet tuaja dhe të merrni shpjegim për çdo gjë për të cilën keni nevojë.

### Caktoni takime

“Proçedurat dhe Rregullat e Fëmijëve në Nevojë” janë hartuar për të ndihmuar si fëmijët ashtu edhe familjet. Nëse ndiheni se fëmija është në nevojë, kini parasysh që ju s'jeni vetëm. Caktoni takime duke përdorur detajet e dhëna në faqen e kundërt ose bisedoni me doktorin tuaj apo shkollën e fëmijës.



#### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Mos respektimi i vizitave mjeksore, mos plotësimi i nevojave bazike, probleme në sjellje, mos vajtja në shkollë apo progres i dobët me mesime, të mosqënit i pastër, nuk e mbajnë veten dhe përpiqen të lëndohen me qëllim.



#### SI TË VEPRONI

Sigurohuni të kërkonti ndihmë nga organizatat e listuara tek kontaktet, si dhe nëse është e mundur të merrni përkrahje nga familja dhe miqtë.



#### ÇFARË TË THONI

Përpiquni sa më mirë që të ndihmoni fëmijën tuaj, por nëse ka probleme të cilat nuk i zgjidhni dot, kërkonti ndihmë menjëherë nga Shërbimet e Fëmijëve, doktori juaj apo specialistë të tjerë të kujdesit shëndetësor. Përpiquni t'u thoni çfarë ka ndodhur me sinjeritet dhe ndershmëri të plotë. Përfshihuni në të gjitha takimet dhe intervistat.



#### PARANDALIMI

Sa më shpejt të kërkonti ndihmë, aq më pak dëmtime do të ketë dhe do të jetë më e lehtë për zgjidhur vështirësitë me të cilat po përballlet fëmija dhe familja juaj.



#### Kontaktet

- Diskutojini shqetësimet tuaja me cilëndo agjenci të angazhuar me familjen tuaj
- Flisni me doktorin tuaj ose me shkollën e fëmijës suaj
- Children's Services Safeguarding and Rights Division (Divizioni i Shërbimeve dhe Ruajtjes së Fëmijëve) 020 8227 3882/3860

# Fëmijët e lënë vetëm

“ Kur mami del përjashtë, unë e mbyll derën nga brenda... ajo merr në citofon për të me thënë mirupafshim, unë i lë dritat ndezur në rast se një njeri përpigjet të hyjë brenda. Mami zakonisht vjen në shtëpi natën kur unë jam në gjumë. ”

- Mos e lini kurrë një fëmijë vetëm.
- Fëmijët nën moshën 13 vjeç nuk duhen lënë vetëm.
- Fëmijët nuk janë gati për këtë masë përgjegjësie.
- Lënia e fëmijëve vetëm i vendos ata përpara rrezikut të lëndimit.
- Mund të jetë një eksperiencë e vetmuar dhe e frikshme.
- Planifikoni se kë mund të kontaktoni për përkujdesjen e fëmijës në raste urgjente

## Sensi i arsyes dhe ligji

Nëse një fëmijë nuk është gati të lihet vetëm ai mund të ndihen i dëshpëruar, i vetmuar, i friksuar dhe kjo gjë mund të jetë e rrezikshme. Në këtë rast ekzistojnë shumë rreziqe të mundshme si në planin fizik ashtu dhe atë emocional, të cilat mund të ndikojë në mënyrë negative tek fëmija juaj.

Gjithashtu, nuk mund të vareni tek fëmija që ai vetë t'ju vënë në dijeni se për sa përkujdesje ka nevojë. Ndoshta në fillim nuk e ka problem të lihet vetëm dhe madje mund t'i duket argëtuese, por ai nuk i njeh rreziqet e mundshme dhe menyrën se si t'i trajtojë ato.

Madje edhe gjëra të zakonshme që ndodhin në jetë, siç është uria, një stuhi, telefoni që bie ose dikush që vjen tek dera jashtme mund të shkaktojnë probleme. Mund të ndodhë një aksident, të ndërjetit i sëmurë apo shkëputja e energjisë elektrike, gjëra këto me të cilat një fëmijë nuk di si të silltet.

Asnjëherë s'është e mundur ta lini vetëm fëmijën tuaj dhe të hamëndësoni që dikush do të kujdeset për ta, përveçse atëherë kur keni folur me një mik apo fqinj të besuar dhe i keni kërkuar ta ruajë.

Nëse janë lajmëruar, Policia ose Shërbimet për Fëmijët mund të veprojnë kur mendojnë se një fëmijë është neglizhuar duke u lënë vetëm. Neglizhenca ndodh kur pridëri ose kujdestar nuk plotëson nevojat bazike të fëmijëve për ushqim, strehim, siguri, vëmendje apo mbrojtje nga rreziku.

NSPCC ka nxjerrë rregulla që këshillojnë se fëmijët nën moshën 13 vjeç nuk duhen lënë vetëm. Megjithatë ky nuk është ligj, gjithësesi është sugjeruar si një praktikë e mirë. Fëmijën nën këtë moshë nuk mund të administrojnë përgjegjësinë e të lënë vetëm dhe kjo mund të jetë veçanërisht e vertetë kur ata kanë një handicap.

Ndërsa një i ri rritet, lënia e tyre vetëm pas shkollës, gjatë një mbrëmjeje ose gjatë ditës është më pak shqetësuese për sa kohë ata janë të përgatitur dhe dinë ç'të bëjnë nëse janë të shqetësuar apo kanë nevojë për ndonjë gjë. Prandaj përgatitja për këtë proces është jetësore. Nëse fëmija juaj është 13 vjeç ose më tepër dhe ju ndiheni se ai apo ajo e ka atë arsyetim sa për të ditur si të veprojnë, është e rëndësishme që ai të dijë ku ndodheni dhe kë të kontaktojnë në rast emergjence.



### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Prindër që kanë përkrahje të pakët. Një fëmijë i cili shpesh shihet përjashtë dhe i vetmuar për periudha të gjata kohore. Plane që shkojnë vazhdimisht keq lidhur me përkujdesin e fëmijëve.



### SI TË VEPRONI

Nëse fëmija ndodhet para një rreziku të menjëhershme, thërrisni Policinë.



### ÇFARË TË THONI

Nëse jeni i shqetësuar që një fëmijë është lënë vetëm, flisni me prindërin, doktorin që viziton shtëpinë, një mësues apo një punonjës social



### PARANDALIMI

Mendonit për përkujdesjen e fëmijëve në mënyrë të përbashkët, bisedoni me fqinjët, miqtë apo prindërit e tjerë. Gjeneroni informacion lidhur me Klubet e Pas-Shkollës dhe Planet për Lojëra në Pushime. Shërbimi Informativ i Fëmijëve i Barking & Dagenham disponon kontaktet lidhur me to në 01375 652801



### Kontaktet

- Kontaktoni infermieren që ju viziton
- NSPCC 0800 800 5000
- National Council for One Parent Families and Lone Parents Helpline ( Linja telefonike e Ndhmës e Këshillit Kombëtar për Familjet me një Prind dhe Prindërit e Vetmuar) 0800 018 5026
- Linja telefonike direkte e Barking & Dagenham 020 8227 2901



“ Zbrita shkallët ngadalë sepse dëgjova një grindje. Babi po qëndronte sipër mamit duke e qëlluar. U sigurova që motra të mos shihte, por prapë dëgjuam. Kur mami erdhi sipër, nga hunda i rridhte gjak dhe të gjithë qamë, qëndruam aty derisa babi doli përjashtë. ”

# Abuzimet në familje

- Dhuna në familje i mëson fëmijët të përdorin dhunën
- Dhuna mund të ndikojë tek fëmijët në mënyrë serioze dhe afatgjatë
- Kur ka dhunë në familje, zakonisht ka abuzim të fëmijëve
- Fëmijët shpeshherë do të fajësojnë veten për dhunën në familje
- Kur ka dhunë në familje, shpesh alkoli është shkaku
- Nënatshtatëzanë shpesh janë viktimë të dhunës në familje

## Si ndikon kjo tek fëmijët?

Dhuna në familje është një krim dhe një problem madhor social që ndikon tek shumë familje. Në 90 % të rasteve të raportuara lidhur me dhunën në familje, fëmijët ose kanë qënë present në të njëjtën dhomë ose në dhomën ngjitur.

Fëmijët që shohin, përfshihen ose dëgjojnë zhurmë dhune, ndikohen në shumë mënyra. Është e sigurtë që fëmijët dëgjojnë, shohin dhe janë në dijeni për dhunën në familje.

Fëmijët mësojnë si të veprojnë duke parë atë që bëjnë prindërit e tyre. Dhuna në familje i mëson fëmijëve gjëra të këqija rreth marrëdhënieve dhe mënyrës së trajtimit të njerëzve.

Për shembull:

- Mund t'i mesojë që dhuna është rruga e duhur për të zgjidhur argumentet.
- Ata mësojnë si të mbajnë sekrete.
- Ata shpeshherë nuk kanë besim tek njerëzit e afërt dhe mendojnë se duhen fajësuar për dhunën, veçanërisht kur dhuna ndodh pas një argumenti lidhur fëmijëve.

Shumë njerëz e kanë të vështirë të kuptojnë pse njerëzit qëndrojnë ose i rikthehen situatave të dhunshme. Frika, dashuria, rreziku i të qenit i pastrehë dhe problemet financiare mund ta bëjnë të vështirë braktisjen e shtëpisë nga partnerët me fëmijë, ndërsa disa prej tyre thjesht nuk duan të largohen.

### Ndikime afat-shkurtra

Fëmijët ndikohen në shumë mënyra nga dhuna, madje edhe pas një kohe të shkurtër. Këto ndikime përfshijnë: të ndjerit i frikësuar; të qenit i turpshëm dhe i qetë; urinimi në krevat; braktisja e shtëpisë; dhunë; sjellje e keqe; probleme me shkollën; përqëndrim i dobët dhe mërziqje emocionale.

### Ndikime afat-gjata

Sa më tepër fëmijët janë të rrethuar nga dhuna, aq më të këqija janë ndikimet e saj tek ata.

Këtu mund të përfshihen:

- Një mungesë respekti për prindërit jo të dhunshëm.
- Mungesa e vetë-besimit, gjë që do ndikojë në marrëdhëniet që ata do formojnë në të ardhmen.
- Të qenit shumë në mbrojtje të prindërit.
- Mungesa e fëmijërisë.
- Probleme në shkollë.
- Braktisja e shtëpisë.

Nëse jeni i shqetësuar për dhunën në familje, atëherë diskutoni për të me dikë tjetër psh me infermjeren që ju viziton ose linjën telefonike të ndihmës për dhunën në familje.

Nëse jeni i dhunshëm dhe keni fëmijë, mund të kërkonit ndihmë për të ndaluar atë që po ndodh.

Nëse jeni një viktimë, ju mund të aplikoni, pa nevojën e një avokati, për një Rend Kundër Ngacmimeve në Gjykatën e Procedurave Familjare. Kontaktoni me nënpunësin përkatës të magistraturës suaj lokale. Nëse dëshironi detaje mbi avokatë në zonën ku jetoni, të cilët merren me ligjin e familjes, kontaktoni Shoqërinë e Ligjit në 020 7242 1222 ose kontrolloni Fletët e Verdha.



#### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Çdo formë dhuna mes të rriturve do ndikojë negativisht tek fëmijët. Merrni ndihmë sa më shpejt që të jetë e mundur. Sa më tepër të zgjasë dhuna aq më shumë e dëmshme bëhet.



#### SI TË VEPRONI

Raportoni shqetësimet tuaja për veten apo dikë tjetër në Polici. Nëse ju jeni të shqetësuar se femija jua mund të ndikohet, flisni me ta për atë që po ndodh. Kaloni kohë sëbashku duke biseduar për shqetësimet që ata kanë.



#### ÇFARË TË THONI

Fëmijët kanë nevojë për kohë që të flasin rreth ndjenjave që kanë lidhur me dhunën. Fëmijët kanë nevojë të dinë që nuk është faji i tyre dhe ajo që po ndodh nuk është e drejtë.



#### PARANDALIMI

Një partner i dhunshëm duhet të kërkojë ndihmë të ndaluar veprimet e tij. Sigurohuni që t'i ofroni fëmijëve një model të mirë në mënyrë që ata të mësojnë metoda më të mira t'u sjellur.



#### KONTAKTET

- National Domestic Violence Helpline (Linja telefonike e ndihmës për Dhunën Kombëtare në Familje) 0808 2000 247
- Policia 999 (në rast emergjence)
- Children's Services - Safeguarding and Rights Division (Divizioni i Shërbimeve dhe Sigurimit të Fëmijëve) 020 8227 3882/3860
- Seksioni i Shërbimeve të Avokimit ndaj Dhunës i Barking dhe Dagenham 020 8227 2133

“ Kur Anxhela ishte e vogël mendoja se s’do ja dilja mbanë. Ajo qante vazhdimisht, unë isha e rraskapitur dhe asgjë nuk funksiononte. Ndihesha një dështake. U nervozova aq shumë me të sa me vinte ta tundja që të pushonte. Nuk e kishe idenë se sa shumë mund ta lëndonte kjo gjë. ”

# Mos e tund fort foshnjen



## SHENJAT PARALAJMËRUESE

Një sërë shenjat mund t’ju tregojnë nëse një fëmijë është tundur fort, përfshirë këtu vështirësi në të ushqyerin, mungesë engergjije, dëmtim sysh, sëmundje, ndyshime të shpeshta të humorit, vështirësi në të folur dhe të mësuar, dhe nuk zhvillohen si duhet.



## SI TË VEPRONI

Nëse jeni i shqetësuar për fëmijën tuaj, dërgojeni tek doktori juaj, infermjerja që ju viziton apo tek departamenti që trajton aksidentet. Merrni ndihmë, duke përfshirë këtu dhe linjat telefonike të ndihmës të listuar nën Kontaktet (shihni në të zhvillohen si duhet).



## ÇFARË TË THONI

Flisni me fëmijën tuaj, përdorni kontaktin sy më sy, buzëqeshini, dhe përkëtheleni. Kjo gjë do të zhvillojë aftësinë tuaj për të kuptuar nevojat e fëmijës kur ai/ajo ka probleme.



## PARANDALIMI

Nuk është asnjëherë e sigurtë ta tundni fort fëmijën, madje as kur luani. Është e rëndësishme që motrat dhe vëllezërit të cilët luajnë sëbashku ose dadoja apo cilido kujdestar të informohet për rreziqet që sjell e tundurave fort e fëmijëve.



## Kontaktet

- Parentline Plus (Linja telefonike për Prindërit) 0808 800 2222
- NHS Direct 24 hours 0845 4647
- Kontaktoni mjekun që ju viziton ose doktorin

- E tundura fort shpesh shkaktohet nga humbja e kontrollit.
- E tundura fort mund të shkaktojë dëmtime që ju nuk i shihni.
- E tundura fort mund të shkaktojë dëmtime afat-gjate.
- Asnjëherë mos e tundni fort një fëmijë, pavarësisht nga arsyet që keni.
- Ka mënyra të ndryshme për të përballuar një foshnje që qan.
- Mos vuani vetëm, kërkoni ndihmë nga të tjerët.

## Mënyra të ndryshme për ta përballuar

### Pse njerëzit i tundin fort fëmijët?

Shpesh foshnjat dhe fëmijët e vegjël tunden fort kur një nga prindërit apo dadot humbet kontrollin, kur ata nuk pushojnë së qari për asye të dhimbjeve të barkut, sëmundjeve apo vështirësive në të ushqyer. Mesatarisht një foshnje normale do të qaj të paktën rreth dy orë në ditë. Nëse një foshnja ka më shumë probleme, ato do të qajnë më shumë dhe kjo mund të jetë shumë stresuse. Një në dhjetë foshnje qajnë më shumë dhe prindërit e kanë shumë të vështirë ta përballojnë këtë gjë.

Shumë prindër ndoshta se dinë sa shumë mund të dëmtojë e tundura fort e një fëmijë të vogël. Prindërit apo kujdestarët të cilët nuk kanë shumë durim mund të irritohen dhe të humbasin kontrollin duke e tundur fort fëmijën. Megjithatë ka mënyra të tjera veprimi dhe persona të tjerë me të cilët mund të flisni.

Gjithashtu edhe lojërat e ashpra me fëmijë të vegjël mund të shkaktojnë dëmtime të ngjashme, prandaj asnjëherë mos e shkundi fëmijën e vogël apo ta tërhiqni prej krahësh ose këmbësh.

### Çfarë dëmi mund të shkaktojë e tundura fort?

E tundura fort e një foshnjeje mund të shkaktojë vdekje ose dëmtime serioze afatgjate të trurit. Sindroma e Foshnjes së Tundur Fort është një dëmtim që shkaktohet kur një foshnje është shkundur aq sa koka e saj ose e tij të vërtitet me shpejtësi lart e poshtë. Forca e këtij veprimi mund të këpusë venat e gjakur që lidhin trurin me kafkën. Kjo

ndodh sepse muskujt e qafës së një fëmije të vogël nuk janë aq të fortë sa ta mbajnë kokën drejt. Veprimi të tundurit fort mund të shkaktojë dëm serioz, megjithëse nuk mendon kështu. Asnjëherë mos e shkundi foshnjen, pavarësisht nga arsyet.

### Mënyrat e përballimit të një foshnje që qan

Nëpërmjet të qarës foshnjat sigurohen që nevojat e tyre elementare janë plotësuar – ata mund të jenë të uritur, të etur, kanë nevojë t’ju ndrohen pelenat ose kanë nevojë për shoqëri. Qarjet nuk janë faji as juaj dhe as i foshnjes.

Disa nga mënyrat sesi ta përballonin këtë përfshijnë:

- Numëroni deri në dhjetë para se të bëni diçka dhe lerëni veten tuja që qetësohet.
- Merrni në konsideratë përdorimin e një biberoni
- Përqafojeni dhe ledhatojeni fëmijën tuaj—ndoshta me përdorimin e një xhepi, që vishet në trup ku vendosni fëmijën, në mënyrë që ai të jetë pranë trupit tuaj për t’u qetësuar.
- Dilni për një shëtitje ose me makinë për t’a ndihmuar atë të flerë.
- Vini në përdorim linjat telefonike të ndihmës në periudha krizash.
- Nëse është e nevojshme dilni nga dhoma për një periudhë të shkurtër kohe, por sigurohuni që të jeni aty rrotull.
- Kërkojini dikujt tjetër të kujdeset për pak kohë për fëmijën tuaj.
- Flisni me infermierin që ju viziton.

# Keqpërdorimi i drogës dhe alkoolit

“ Në fillim mendoja që ishte thjesht dikça e adoleshencës. Pauli nisi të vinte në shtëpi vonë. Gjithnjë nisnin grindjet dhe ai vërshonte në dhomën e tij. Po binte në peshë, dukej tmerrsisht keq, dhe unë e ndjeja që po na gënjente. Ai donte të qëndronte jashtë gjatë gjithë kohë. ”



## SHENJAT PARALAJMËRUESE

Përgjithësisht nëse fëmija jua ndryshon në pamjen e jashtme, në mënyrën si sillen ose kanë para të tepërta për të cilat nuk jeni në dijeni, atëherë ju duhet të përfshini në listën tuaj të “pyes veten nëse...” edhe keqpërdorimin e drogës dhe të alkoolit.



## SI TË VEPRONI

Ruajeni fëmijën tuaj dhe flisni të, nëse jeni i shqetësuar. Në rast emergjence kontaktoni menjëherë ambulancën. Përpiquni të flisni me ta për përdorimin e drogës.



## ÇFARË TË THONI

Diskutoni mbi përdorimin e drogës, sa më shumë të jetë e mundur, për shembull, kur droga përmendet në televizor. Ju mund të jepni informacione lidhur me rrezikun e përdorimit të drogës në moshë të vogël.



## PARANDALIMI

Sigurohuni që të jeni të informuar rreth përdorimit të drogës dhe se ç'mund të ndodhë si rezultat. Ka shumë guida ndihmuese që janë të disponueshme nëpërmjet linjat telefonike të ndihmës të listuara nën Kontaktet.



## Kontaktet

• FRANK (këshillor dhe ndihmon të gjithë ata që janë të ndikuar nga drogat) 0800 77 66 00

- Shumë prindër shqetësohen se fëmijët e tyre mund të pijnë duhan, alkool ose përdorin drogë.
- Parandalimi i diçkaje për të mos ndodhur është më mire, sesa të përqeni t'i jepni zgjidhje pasi ka ndodhur. Mos i lejoni fëmijët që t'ju shohin kur pini duhan, pini më shumë se ç'duhet apo merrni drogë – shëmbulli juaj është thelbësor.
- Gjithnjë e më tepër të rinj pinë alkool, duhan dhe marrin drogë më shumë se dikur.
- Një në dymbëdhjetë dymbëdhjetë vjeçarë dhe një në tre katërbëdhjetë vjeçarë kanë provuar drogën.
- 1000 fëmijë nën moshën 15 janë të detyruar të shkojnë në spital çdo vit si rezultat i helmimit serioz i shkaktuar nga alkoli.
- Vdekjet si rezultat i përdorimit të butanit për mbushjen e çakmakëve është llogaritur se përbën 56 % të gjithë vdekjeve të ardhura nga “thithja” në 1998 (Departamenti i Shëndetit).

## Si mund ta di unë?

Nëse zbuloni se fëmija juaj ka marrë ose mund të ketë marrë drogë, një situatë e tillë mund t'ju frikësojë sepse mendoni për ndikimet që sjell droga. Kjo gjë mund të vijë ngaqë se ju nuk jeni në dijeni të drogave dhe nuk ndiheni të sigurtë në vete për të folur lidhur me to. Shumë të rinj të cilët provojnë drogë nuk vazhdojnë ta përdorin gjatë gjithë kohës. Varësia, krimi dhe vdekja nuk janë aq të zakonshme sa na bëjnë të besojmë artikujt e gazetave apo lajmet në televizor.

Është shumë e rëndësishme që fëmijët të dinë rreth rrezikut të përdorimit të drogave, alkoolit dhe substancave të paqëndrueshme (për shembull solventët). Më shumë të rinj kanë probleme me përdorimin e alkoolit sesa me atë të drogës.

## Përdorimi i drogës mes të rinjve - sa i përhapur është ?

Sot, drogat janë më të zakonshme mes fëmijëve dhe të rinjve më shumë se dikur.

Statistikat tregojnë se rreth një në dymbëdhjetë 12 vjeçar dhe një në tre 14 vjeçar kanë provuar drogat. Kur të arrijnë moshën 16 vjeç, dy në pesë të rinj do kenë provuar një lloj droge ose një përzierje drogash. Këto shifra janë të aplikueshme në të gjithë grupet etnike, ndërkohë që përdorimi i drogës vazhdon të rritet edhe mes vajzave.

## Është e rëndësishme që të diskutoni më parë për drogën

Disa nga prindërit/kujdestarët mendojnë se po të diskutojnë për drogë kjo gjë do i bënte fëmijët që të kishin dëshirë për ta provuar. Duke mos biseduar për drogën ju nuk do t'i mbronni fëmijët.

Fëmijët do jenë në dijeni të drogave në një mënyrë apo një tjetër para se të lënë shkollën fillore. Ka

shumë të ngjarë që në këtë moshë të re fëmijët do e përftojnë më mirë informacionin për rrezikun e përdorimit të drogave. Sigurohuni t'i informoni fëmijët tuaj rreth rrezikut të drogës. Informacioni i qartë dhe përkrahja e duhur do i ndihmojë ata të vendosin se ç'duhet bërë. Ju nuk mund të jeni i sigurt nëse ata nuk do e provojnë drogën por biseda me ta do të rrisë shanset për marrjen e një vendimi të mirëinformuar.

## Pse të rinjtë përdorin drogë, substanca abuzive apo pinë alkool?

Ata duan të dinë si janë ato; ata duan të thejnë rregullat; për t'u relaksuar; për t'u larguar realitetit; për të përballuar situatat apo ndenjat e vështira; sepse ata i shijojnë ose sepse miqtë e tyre bëjnë të njëjtën gjë.

## Si mund ta dijë unë?

Ka shumë shenja treguese, ku përfshihen: një person i ri i cili është i tensionuar, i nervozuar ose i përgjumur; ankesa i të qënit sëmurë; nuk mund të përqëndrohet; i mungon energjia; është i depresuar; ka probleme me lëkurën ose është agresiv.

Mund të ketë edhe ndryshime në marrëdhëniet me familjen dhe miqtë, një ndryshim në mënyrën se si sillen, ose një ndryshim si po shkojnë në shkollë. Shenja të tjera mund të jetë një ndryshim në sasinë e parave që zotëron dhe “humbja” ose shitja e gjërave personale.

## Keqpërdorimi i drogës, alkoolit dhe substancave nga prindërit

Keqpërdorimi i drogës, alkoolit dhe substancave nga të rriturit në shtëpi mund të ndikojë seriozisht në mirëqenien e fëmijëve.

“ Greg është 10 vjeç – njësoj si unë. Unë nuk e kam takuar, por ne bisedojmë në internet gjatë gjithë kohës. Ai është shumë i këndshëm. Do që të takohemi nesër për të luajtur futboll... Mezi pres ta shohë si është në paraqite. ”

# Siguria ndaj internetit

- Shfrytëzimi i fëmijëve ka ndikime negative tek ata.
- Pedofilët janë treguar të shkathët në përdorimin e internetit si një mjet, ata janë të mirë-praktikuar në mënyrë si i qasen fëmijëve.
- Fëmijët janë të interesuar për botën e “të rriturve”, por ju mund të merrni masa për të mbrojtur fëmijën tuaj nga rreziqet e internetit dhe ta ndihmoni të përdori sa më shumë atë në një mënyrë të sigurtë.
- Tregohuni të ndryshëm ndaj ndryshimeve në veprimet e fëmijës suaj. Varet nga prindërit nëse arrijnë t dallojnë shenja të shfrytëzimit seksual.
- Statistikat e NSPCC tregojnë se një në 9 tek 16 vjeçarët përdorin dhomat e bisedave në internet.

## Teknologji e re, problemi i vjetër

### Rreziqet që lidhen me Internetit

Fëmijët e pëlqejnë shumë internetin, është një mënyrë fantastike për t'u argëtuar, për të gjetur materiale për detyrat e shtëpisë, për të blerë muzikë, libra, lojra etj. Ai është bërë një mjet jetësor për komunikim, informacion, argëtim dhe blerje dhe në botë e sotme është shumë i rëndësishëm në zhvillimin e fëmijës suaj.

Për pjesën më të madhe të fëmijëve, përdorimi prej tyre i internetit është plotësisht i sigurt dhe i kënaqshëm. Por asgjë në botë nuk është 100 % e sigurtë gjatë gjithë kohës.

Interneti është një mjet i dobishëm për ata njerëz që dëshirojnë të shfrytëzojnë fëmijët. Rastet e fundit në lajme kanë treguar, se dhomat e bisedave të Internetit mund të përdoren nga pedofilë për të krijuar marrëdhënie me fëmijët. Më pas ata i “përgatisin” fëmijët për t'i bërë viktime, qoftë nëpërmjet Internetit, ose duke rregulluar një takim me ta. Shpesh viktimat besojnë se po bisedojnë me fëmijë të tjerë në Internet, duke qënë se nuk shohin me kë po flasim.

Pornografia e Internetit mund të shkaktojë dëmtime për fëmijët që e shohin atë. Por edhe më keq akoma, Interneti është një mënyrë ku imazhet pornografike të fëmijëve përfitohen dhe shkëmbehen. Fatëkeqësisht këto imazhe kërkohen shumë, kështu që pornografët do bëjnë ç'është e mundur për t'i angazhuar fëmijët kundër dëshirës së tyre.

### Bëjeni të sigurtë kërkimin në internet

Ka disa mënyra sesi ju mund ta mbroini fëmijën në Internet dhe të siguroheni që Interneti është një mënyrë e sigurtë për të mesuar dhe për t'u argëtuar.

Kërkojini Kompanisë së Shërbimit të Internetit ose një specialist kompjuterash për të bërë të mundur kontrollimin nga prindërit të kompjuterit, gjë që mund të ndihmojë fëmijën tuaj të mos shohë faqe elektronike me përmbajtje seksuale apo diçkaje tjetër të dëmshme. Këto metoda nuk mund të japin një mbrojtje të plotë por ofrojnë një masë sigurie.

Mësoni ç'të mundeni lidhur me Internetin. Në të njëjtën mënyrë si i mësoni fëmijët tuaj për rrezikun nga të huajt, paralajmërojeni ata për rreziqet e Internetit, dhe vendosni disa rregulla bazë në lidhje me kohën që ata shpenzojnë në Internet. Nëse është e mundur shmangni lejitimin e fëmijës suaj vetëm në Internet, ose të paktën sigurohuni që të keni akses në kompjuterin e tij. Sigurohuni që ata të dinë se asnjëherë nuk duhet të lënë takime me shokë të rinj nga Interneti pa pasur me vete një të rritur që t'i shoqërojë.

Bëni kujdes ndaj shenjave të mundshme shfrytëzimi ose abuzimi. Disa nga këto shenja shpesh janë shumë të pafajshme, por kërkoni nëse ka ndryshime në humorin e fëmijës tuaj, në veprimet e tij, pagjumësi ose urinimi në krevat, shenja dhe të nxira, probleme me shkollën, mungesa ose lëndim të vetes me qëllim, apo të pasurit e materialeve pornografike. Sidomos jini në dijeni të çfarëdolloj miqësie të re me fëmijës suaj dhe personave më të rritur, qofshin ata meshkuj apo femra.

Nëse fëmija juaj është abuzuar, qoftë lehtësisht apo seriozisht, është thelbësore që të jeni 100 % përkrahës, bëjani të qartë fëmijës se nuk është faji i tij dhe se ju jeni aty për ta ndihmuar dhe për ta mbrojtur, pavarësisht asaj që ndodhi.

### Krijoni Kontakte

Policia Lokale dhe Shërbimet e Fëmijëve kanë skuadra të specializuara të cilat janë të trajnuar vecanërisht për t'u marrë me këto forma shfrytëzimi dhe ofrojnë mbështetje për fëmijët dhe familjet e tyre.



#### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Shpenzimi i një kohe të madhe fshehurazi në internet, ndryshime në sjellje dhe gjëndjen emocionale, sjellje seksuale e pazakontë, bën pyetje lidhur me fjalë ose eksperiencë seksuale, lënia e materialeve pornografike, ditareve, letrave ose email-eve në vende që mund të gjënden.



#### SI TË VEPRONI

Nëse mendoni se fëmija juaj është ekspozuar ndaj formave të ndryshme të shfrytëzimit përpikuni ta bindni atë t'ju tregojë. Sigurojini ata se nuk kanë bërë asgjë gabim dhe se ju do i përkrahni.



#### ÇFARË TË THONI

Sigurohuni që fëmija juaj të dijë se ju e besoni atë që po ju thotë. Shpjegoni pse ndodhën këto gjëra dhe evitoni t'i bëni ata të ndihen të turpëruar për atë që ndodhi.



#### PARANDALIMI

Mësojini fëmijët të kenë besim në ndjenjat e tyre dhe bëjini me dije se edhe ata kanë të drejtën të thonë JO. Lëvizeni kompjuterin në dhomën e familjes, nesë është e mundur. Flisni me fëmijën tuaj për përdorimin e Internetit dhe rregullat e sigurisë.



#### Kontaktet

- Childline (Linja telefonike për fëmijët) 0800 1111
- Internet Watch Foundation (Fondacioni i Kontrollit të Internetit) 0845 600 8844

#### ADRESA FAQESH ELEKTRONIKE

- [www.thinkuknow.co.uk](http://www.thinkuknow.co.uk) (përmban shumë informacion mbi qëndrimin në internet i sigurt dhe ofron adresat e NSPCC/NCH CHILDLINE)
- [www.childnet-int.org](http://www.childnet-int.org) (Childnet International jep këshilla për të rinjtë dhe prindrit/kujdestarët rreth përdorimit me siguri të internetit)
- [www.kidsmart.org.uk](http://www.kidsmart.org.uk)
- [www.iwf.org.uk](http://www.iwf.org.uk) (Internet Watch Foundation – Fondacioni i Kontrollit të Internetit)

Kontrolloni faqen elektronike për çdo ndryshim të fundit në detajet telefonike [www.bardag-lscb.co.uk](http://www.bardag-lscb.co.uk)

# Humbja

“ Unë isha e shokuar kur ajo braktisi shtëpinë, megjithatë kur kthej sytë mbrapa kuptoj se ajo ishte me e vetmuar se i vëllai. Në nuk flisnim më që kur partneri im nisi të jetonte me ne, por më parë ishim me shumë pranë njëra-tjetrës. ”



## SHENJAT PARALAJMËRUESE

Ndoshta nuk ka asnjë, por a duket fëmija juaj i trishtuar?  
A jeni i sigurtë që ata nuk kanë vështirësi apo ngacmohen në shkollë?  
A ka ndodhur ndonjë gjë në familje për të cilën ju keni folur me fëmijën tuaj?



## SI TË VEPRONI

Nëse fëmija juaj duket i trishtuar për çfarëdoqoftë në jetën e tij, flisni me të dhe përpuni të zbuloni cili është problemi para se gjëndja të përkeqësohet. Kontaktoni Policinë nëse fëmija juaj ka humbur dhe ju nuk e dini ku ka shkuar.



## ÇFARË TË THONI

Sigurohuni që fëmija juaj të dijë sa i rëndësishëm është për ju. Kur e qorton atë, bëja të ditur që është sjellja e tyre problem – jo ai. Mos e lini fëmijën të mendojë se është fajti i tij, nëse diçka shkon keq në familje.



## PARANDALIMI

Treguni vigjilent ndaj çdo ndryshimi të pashpjegueshmë në sjelljen e fëmijës suaj. Kaloni kohë me të dhe interesohuni në jetën dhe shqetësimet e tij. A e dini kush janë shokët e fëmijës suaj? Tregohuni shumë të kujdesshëm ndaj aksesit që ka në internet dhe në “dhomat e bisedave.”



## KONTAKTET

- Missing Persons Helpline (24hrs) (Linja telefonike e ndihmës për Personat e Humbur – 24 orë) 0500 700 700
- Message Home (Mesazhi për Shtëpinë) (për të rinjtë që të lënë mesazhe për prindrit e tyre) 0800 700 740
- Runaway Helpline (Linja telefonike e ndihmës për Braktisjen e Shtëpisë) 0808 800 7070
- Get Connected (Lidhuni) 0808 808 4994
- NSPCC 0808 800 5000
- Children's Services Safeguarding and Rights Division (Divizioni i Shërbimeve dhe Ruajtjes së Fëmijëve) 020 8227 3882/3860

- Gjeneri kohë që fëmija juaj t'ju flasë për shqetësimet e veta – edhe kur ju duhet ta qortoni.
- Nëse fëmija juaj braktis shtëpinë ai nuk po tregohet mistrec– ai ka nevojë për ndihmën tënde.
- Tregohuni i sinqertë për gjëra që mund të jenë duke ndodhur në familje.
- Kërkoni për shenja që tregojnë se fëmija juaj nuk është i lumtur në shtëpi.
- Ndihma është e disponueshme – ju lutemi mos u ndjeni në siklet apo të frikësuar të kërkoni për të.
- Fëmija juaj është në rrezik për jetën nëse përfundojnë duke fjetur përjashtë.

## Nga shtëpia dhe shkolla

Sipas NSPCC rreth 77,000 fëmijë nën moshën gjashtëmbëdhjetë vjeç braktisin shtëpinë çdo vit. Një në tete prej tyre thonë që janë lënduar dhe një në nëntë ka përjetuar abuzime seksuale.

Fëmijët që braktisin shtëpinë ndoshta kërkojnë të jetojnë diku gjetkë sepse nuk ndihen të sigurtë në shtëpinë e tyre. Ata mund të kenë probleme, për të cilat mendojnë se nuk mund t'i bisedojnë dot me prindërit. Shumë adoleshentë dhe të rinj braktisin shtëpinë për shkak të përdorimit të drogës, ose sepse janë shtatëzanë.

Fëmijë me të kaluar të ndryshme braktisin shtëpinë për një sërë arsyesh. Shumë prej nesh, kur kemi qenë të rinj, kujtojnë të kemi planifikuar të braktisin shtëpinë sepse mendnim se nuk ishim në gjëndje të përballonim problemet, se askush nuk kujdesej për ne, ose ishim trajtuar në mënyrë të padrejtë. Zakonisht, nëse një fëmijë ka humbur, do të jetë vetëm për një kohë të shkurtër – zakonisht derisa ai të mendojë se prindërit e kanë vënë re mungesën e tij. Shpesh, fëmijët shfaqen në shtëpinë e një shoku, apo një të afërmi.

Kur fëmijët braktisin shtëpinë, ata nuk po tregohen mistrecë – ata po përpunin të na thonë që nuk janë të lumtur ose për të zbuluar sesa shumë interesohemi për ta.

Megjithatë, nëse një fëmijë ka humbur vazhdimisht nga shtëpia, merr dhurata të pashpjegueshme, dhe ndoshta ka një “shok” më të rritur, ekziston mundësia që ai po shfrytëzohet seksualisht.

Të rinjtë të cilët braktisin shtëpinë dhe përfundojnë duke fjetur përjashtë janë tepër të prekshëm ndaj abuzimeve seksuale dhe fizike, dhe ka shumë të ngjarë që t'ju ofrohet drogë ose alkoool.

“ Nuk e kuptoja pse krahët e vajzës sime 15 vjeçare ishin gjithnjë të mbuluara me shenja prerjesh. Kur zbulova çfarë bënte, u çmënda. Ajo thjesht po kërkon të tërheq vëmendjen... apo jo? ”

# Vetë-lëndimi

- **Një në dhjetë të rinj lëndojnë veten.**
- **Vetë-lëndimi është shenjë e problemeve më të thella.**
- **Mirëkuptoni arsyet pse fëmija juaj vetë-lëndohet.**
- **Gjeni mënyra të ndryshme si të ndihmoni fëmijën tuaj.**

## Mirëkuptimi dhe përkrahja

Sipas Samaritanëve bamirës, një në dhjetë të rinj vetë-lëndohet dhe ka të ngjarë që vajzat vetë-lëndohen më shumë se djemtë. Ndërkohë synimi është për t'u lënduar, dhe jo për të vrarë veten dhe kjo gjëndje mund të vazhdojë kështu për vite, pa u përkeqësuar.

Njerëzit që vetë-lëndohen shpesh e përdorin lëndimin si mënyrë për të përballuar probleme të tilla si depresioni, ngacmimet fyese, abuzimet apo të ndjerit i padëshiruar. Të rinjtë që vetë-lëndohen thonë se vetë-lëndimi është një mënyrë për të qenë në kontroll dhe e përdorin atë për t'i ndihmuar që të përballojnë jetën, ndërsa dhimbja fizike i heq mëndjen nga problemet.

Vetë-lëndimi nuk ka të bëjë vetëm me tërheqjen e vëmendjes, duke qenë se shumicën e rasteve mbahet fshehur nga familja dhe nga shokët. Ajo që bëjnë këta të rinj është një shenjë që tregon se ata kanë nevojë për ndihmë. Ata që vetë-lëndohen zakonisht mendojnë negativisht për veten dhe kanë nevojë për më tepër vëmendje dhe përkrahje. Të rinjtë të cilët vetë-lëndohen shpesh nuk kërkojnë ndihmë sepse mund të jenë të shqetësuar se ç'do mendoni për ta dhe për vetë-lëndimin e tyre. Lëndimi i vetëvetes është një problem serioz edhe nëse personi ka prerje të lehta. Nje person që vetë-lëndohet nuk mundet që thjesht të vendosë t'i jape fund – ai ka nevojë për ndihmë për të kapërcyer këtë problem. Pjesa më e madhe e rasteve të lëndimit nuk çojnë drejt vdekjes, por mund të jetë një tregues se fëmija juaj po mendon për lëndime më serioze ose madje edhe për vetëvrasje.

### Si mund të ndihmoni

Nëse e dini që fëmija juaj po e lëndon veten me qëllim është normale që të ndiheni të zemëruar, të inatosur dhe të pafuqishëm.

Fëmija juaj ka nevojë për mirëkuptimin dhe përkrahjen tuaj. Dëgjojeni çfarë ka për t'ju thënë, pa e gjykuar dhe përpuni të mos e tregoni që jeni të inatosur apo të zemëruar ose të përpuni t'a detyroni t'i jape fund. Nëse kjo është mënyra si trajton problemet fëmija juaj, atëherë duhen gjetur mënyra të tjera dhe më pas duhen provuar para se t'i kërkonti atij t'i jape fund vetë-lëndimi. Në rradhë të pare, më e vlefshme do ishte ta ndihmoni fëmijën duke e mësuar si të përballojë stresin dhe t'i jape fund gjërave që i shkakton atij të vetë-lëndohet.

Nëse fëmija juaj e ka të vështirë t'ju rrëfejnë ndjenjat që ka, përpuni ta bindni atë të flasë me një pjestar tjetër të familjes, një shok, mësues, punonjës social për të rinjtë, ose specialistë të tjerë të cilën mund t'i tregojnë mënyra të tjera për të përballuar stresin dhe që mund ta drejtojnë për të marrë më shumë ndihmë. Këshillimi në nivel personal, grupet përkrahëse dhe përkrahja praktike mund të jenë të dobishme në të tilla raste.

Sigurohuni që fëmija juaj të ketë pranë kutinë e ndihmës së shpejtë për të mjekuar plagët dhe për të ndaluar infeksionet. Nëse një plagë duket serioze ose fëmija juaj ka marrë një mbidozë, sado të vogël, telefononi 999. Gjithashtu ju duhet të përpuni ta bindni që t'ju telefonoj ju ose shërbimet e urgjencës në rast se vetë-lëndohen seriozisht.

Përpuni ta bindni fëmijët tuaj që të flasë me doktorin, i cili mund t'i tregojë mënyra të tjera për të përballuar stresin dhe ku t'i japë ndihmë. Këshillimi në nivel personal, grupet përkrahëse dhe përkrahja praktike mund të jenë të dobishme në të tilla raste.



#### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Shikoni për plagë të tilla si prerje, të djegura, flucka, ose të nxira. Ndoshta fëmija juaj po përpuniqet t'i fshehë ato prej jush.



#### SI TË VEPRONI

Tregohuni vigjilent ndaj shenjave paralajmëruese të vetë-lëndimit. Përpuni të zbuloni nëse fëmija juaj po vetë-lëndohet. Mendoni për asyet që e shtynë të bëjë diçka të tillë, në mënyrë që të bisedoni për problemet e tij dhe mendoni për rrugë të tjera për t'i zgjidhur ato.



#### ÇFARË TË THONI

Ju do të mërztieni, por përpuni të mos i paragjykoni fëmijët, të mos i tregoni se jeni të inatosur ose të përpuniqeni t'i detyroni ata t'i japin fund vetë-lëndimit. Gjeni kohë për t'i dëgjuar me të vertetë dhe përpuni t'i bëni të flasin për problemet e tyre. Sugjerohuni atyre të takohen me një specialist me të cilin ata ndihen se mund të flasin dhe me doktorin e tyre i cili mund t'i ofrojë më shumë ndihmë nëse është e nevojshme.



#### PARANDALIMI

Njerëzit që vetë-lëndohen ndihen të vetemuar dhe të padëshiruar. Ju mund ta ndihmoni fëmijën tuaj duke gjetur kohë që ai mund flasë me ju, për të diskutuar vështirësitë që ka, si dhe duke i bërë të ditur se ju jeni pranë tij gjithnjë. Mbështetja juaj do e bëj të ndihet më mirë në vetëvete.



#### KONTAKTONI

- Childline (Linja telefonike për fëmijët) 0800 1111
- The Samaritans (Samaritanët) 08457 90 90 90 (linjë telefonike për ndihmë 24 orëshe)
- NHS Direct (Linja direkt e NHS) 0845 4647
- Children's Services Safeguarding and Rights Division (Divizioni i Shërbimeve dhe Ruajtjes së Fëmijëve) 020 8227 3882/3860

ADRESA FAQESH ELEKTRONIKE • [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk) • [www.samaritans.org/knownselfharm](http://www.samaritans.org/knownselfharm) • [www.nch.org.uk](http://www.nch.org.uk) • [www.nshn.co.uk](http://www.nshn.co.uk)

Kontrolloni faqen elektronike për çdo ndryshim të fundit në detajet telefonike [www.bardag-lscb.co.uk](http://www.bardag-lscb.co.uk)

“ Ishte shumë e vështirë të vazhdoja të mendoja për nevojat e fëmijëve kur u ndamë.

Unë vetëm desha të mbyllesha në një qoshe dhe të qaja. Tani do desha të kisha folur me ta më tepër në atë kohë, duke e ditur që të gjithë e kishin shumë të vështirë ”

# Ndarjet dhe divocci

- Ndarjet mund t'i mërzhisin fëmijët po aq shumë sa edhe juve.
- Bisedimi i ndihmon ata të kuptojnë se ç'është ndodhë në jetën e tyre.
- Bëjani të ditur që të dy do të jeni gjithmonë pranë tyre.
- Përpiquni të mos e bindni fëmijën që të marrin anën e njërit për jush.

## Nuk është faj i tyre

Kur një marrdhënia fundoset është e vështirë për të gjithë familjen. Ndërsa ju mendoni se do ishte më mirë të përpiqeshit t'i mbronit fëmijët tuaj nga detajet, e vërteta është që sa më ata shumë arrijnë të kuptojnë aq më të lehtë do ta kenë për ta përballuar ndarjen.

Mirë është që të dy prindërit të jenë pranishëm kur t'i shpjegohet fëmijëve çfarë po ndodhe dhe pse, nëse është e mundur. Përpiquni të mos ngrindenit në sytë e tyre dhe bëjani të qartë edhe nëse ju do të jetoni të ndarë sidoqoftë ju do jeni të dy të pranishëm kur ata kanë nevojë. Fëmijët mund të kenë ndjenja të përziera gjatë kësaj kohe duke përfshirë këtu të ndjerit të lënduar, konfuz dhe të padëshiruar. Ju të dy duhet të tregoheni të duruar dhe të mirëkuptoni nevojat e tyre, ashtu si edhe tuajat.

Fëmijët shpesh mendojnë se ndarja e prindërve është deri diku faj i tyre dhe se ata kanë bërë diçka gabim. Gjithashtu ata mund të mendojnë se nës veprojnë ndrysh në të ardhmen ju mund të lidheni sërisht. Ata duhet të kuptojnë se ajo që ndodhi nuk ishte faj i tyre.

Ndërkohë që shumica e fëmijëve dëshironin të mbajë kontaktet me të dy prindërit, një i ri mund të verëj atë që po ndodh në këndvështrim tjetër dhe mund të fajësoj njërin prej jush për ndarjen. Ndoshta fëmija

juaj mund të mbajë anën e njërit prej prindërve. Shpresojmë që kjo do të kalojë dhe duke shpjeguar arsyet do të jetë e mundur të mbahet një marrëdhënie e mirë me të dy prindërit.

### Mësoni të dëgjoni

Bisedoni me fëmijët tuaj dhe dëgjoni atë që kanë për të thënë. Mënyra si e trajtoni ndarjen është e rëndësishme për mirëqënien e tyre. Përpiquni t'i bindni ata që të flasin për ndjenjat e tyre dhe përfshijini në marrjen e vendimeve për të ardhmen. Ndërkohë që nga njëra anë mendojnë se ata po humbasin njërin nga prindërit, nga ana tjetër fëmijët mund të jenë të shqetësuar se do lëvizin nga shtëpia, ose do ndryshojnë shkollën, prandaj tregojuni atyre se ç'është ndodhë. Bisedoni me fëmijët tuaj se me kë do të jetojnë, ku dhe për çdo ndryshim tjetër që mund të ndodhë. Edhe pse po kalon një periudhë të vështirë vetë, edhe fëmijët tuaj gjithashtu ndihen të lënduar dhe të humbur, prandaj bëjani të ditur çfarë po ndodh për t'i ndihmuar ata që të përballojnë ndjenjat e tyre.

### Caktoni takime

Nëse ju dhe partneri juaj e keni të vështirë të bisedoni dhe të bini dakort ju mund të merrni ndihmë nga Shërbimi lokal i Ndërmjetësimit.



#### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Shprehja e komentet negative ose ngrindjet me partnerin në sy të fëmijëve tuaj, vetëm sa do i lëndojnë ata. Përpiquni të qëndroni të qetë kur flisni për atë që do të ndodhë, duke qënë se mënyra si e trajtoni situatën do të ketë një impakt të madh në të ardhmen e vetë fëmijëve. Ndoshta fëmija juaj mund të marrë anën e njërit nga prindërve ose të tërhiqet në vetvete dhe të mbajë sekrete.



#### SI TË VEPRONI

Tregojuni fëmijëve tuaj atë që po ndodh dhe si do të ndikojë në jetën e tyre. Bëjani të qartë se mirëqenia e tyre është e rëndësishme për ju duke degjuar ndjenjat dhe dëshirat e tyre.



#### ÇFARË TË THONI

Shpesh fëmijët mendojnë se ndarja e prindërve është deri diku faj i tyre. Shpjegojuni arsyet pse po ndaheni dhe që s'ka të bëjë fare me atë që fëmijët tuaj kanë thënë apo kanë bërë. Gjithnjë jepini atyre një shans për të folur për ndjenjat dhe shqetësimet që kanë.



#### PARANDALIMI

Nëse ndaheni ose divorcoheni përpiquni të mos lejoni që fëmijët tuaj të ndihen të lënduar, fajtor, ose të padëshiruar. Flisni me ta, që ata të kuptojnë arsyen e ndarjes suaj dhe si do ndikojë në jetën e tyre. Bëjani të ditur, se që të dy do të bëni ç'është e mundur për të ruajtur normalitetin e jetës së tyre.



#### KONTAKTET

- Childline (Linja telefonike për fëmijët) 0800 1111
- Families Need Fathers (Familjet kanë nevojë për Babain) 0807 760 7496
- Gingerbread Helpline 0800 018 4 318

ADRESA FAQESH ELEKTRONIKE • [www.itsnotyourfault.org](http://www.itsnotyourfault.org) (Advice and support for both parents and teenagers)

Kontrolloni faqen elektronike për çdo ndryshim të fundit në detajet telefonike [www.bardag-lscb.co.uk](http://www.bardag-lscb.co.uk)

# Rrahja

“ Rrahja është e vetmja gjë që funksionon... Unë irritohem me të ndonjëherë. Për më tepër, edhe unë kur kam qënë fëmijë jam rrahur dhe nuk më ka dëmtuar. ”



#### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Një fëmijë që shmanget ose largohet nga frika se mund të qëllohet. Rrahja e fëmijës me ashpërsi dhe me një forcë të atillë, të cilën (kur e rikujtoni) ju mendoni që nuk duhet ta kishit përdorur dhe ndiheni keq. Lënia të nxirave dhe shenjave të tjera tek një fëmijë.



#### SI TË VEPRONI

Nëse jeni i shqetësuar për mënyrën që ju, ose një person tjetër përdor për të rrahur fëmijën, merrni ndihmë nga organizatat e listuara nën Kontaktet (shihni në të djathtë). Nëse është dikush që ju e njihni, ofrojuani ndihmë praktike dhe sugjerime.



#### ÇFARË TË THONI

Thojini fëmijës që kanë tejkaluar masën ose kanë thyer rregullat e familjes. Përdorni tonin e zërit dhe shprehjen e fytyrës për t'i bërë ata të kuptojnë që kanë kaluar kufirin. Shpjegojuni arsyet pse.



#### PARANDALIMI

Vëndosni si rregull të përgjithshëm të mos rrihni fëmijën tuaj. Përdorni rrugë të tjera për ta disiplinuar, vendosni kufij të qartë dhe jepni shpjegime për to, tregohuni të vendosur dhe përmbajuni rregullave, injoroni sjelljet e vogla të këqia dhe shpërbleni të mirat (ndoshta mund të përdorni një diagramë me vje).



#### Kontaktet

- Barnardos 020 8550 8822
- NSPCC 0808 800 5000
- Infermierja që ju viziton
- Infermierja e shkollës

- Rrahja nuk i mëson fëmijëve vetë-disiplinë
- Rrahja i kushton vëmendje sjelljes së keqe të një fëmije
- Fëmijët mësojnë më mire nëpërmjet kushtimit të vëmendjes ndaj gjërave që ata bëjnë mirë
- Ka metoda të tjera më të mira se rrahja
- Rrahja i mëson fëmijët të lëndojnë të tjerët
- Kur mësohet vetë-disiplinimi, rrahja nuk është e nevojshme

## Debatimi i madh

Është e rëndësishme që fëmijët të mësojnë si të sillen dhe të kontrollojnë mënyrën si veprojnë ndërsa rriten. Prindërit kanë një punë shumë të rëndësishme, meqënëse janë shëmbull për fëmijët e tyre, duke i ndihmuar ata si të sillen.

Duke i mësuar fëmijët që në moshë të vogël me vendosjen e kufijëve dhe duke ja shpjeguar arsyet e këtyre kufijëve, këto i ndihmojnë ata të zhvillojnë vetë-disiplinën. Rrahja, gjë që kontrollon fëmijën tuaj nga jashtë, nuk jep rezultate të mira dhe afatgjate. Në fakt rrahja zakonisht duhet të bëhet më e fortë në mënyrë që të ketë të njëjtin impakt tek fëmija juaj që po rritet. Këtu mund të vendoset vija e hollë që ndan rrahjen nga të qëlluarit.

A e keni rrahur ndonjëherë fëmijën tuaj? Përgjigja e shumë prindër që po lexojnë tani do ishte “po”. Çdo prind përjeton irritime me fëmijën e tij apo të saj në momente të caktuara, por ky qëndrim është vetëm një rrugë shfryrjeje e ndjenjave të prindërve, sesa një metodë e dobishme për të trajtuar një fëmijë.

Megjithatë, thjesht për faktin se shumë njerëz kanë rrahur fëmijët e tyre nuk do të thotë se është mënyra më e mirë për të ndëshkuar fëmijët tuaj ose për t'u siguruar që ata sillen mirë. Ata që thonë rrahja është në rregull kanë argumentuar se nuk është e

dëmshme e parë në planin afatgjatë dhe është forma më e drejtëpërdrejt e disiplinës. Megjithatë, vënia re dhe shpërblimi i sjelljes së mirë te fëmija suaj, në mënyrë që të inkurajoni atë sjellje që ju dëshironi, ndihmon më tepër dhe është formë më e sigurt.

Sot vetëm pak prindër rrahin fëmijët e tyre. Pjesa më e madhe e atyre që shtyhen drejt diçka të tillë, e bëjnë sepse nuk janë të sigurtë çfarë mund të funksionoj përveç rrahjes.

Në shoqërinë britanike prindërit nuk lejohen që të lëndojnë fëmijët e tyre, pavarësisht nga arsyet e tyre individuale, kulturore apo fetare.

Si rezultat, specialistët për mbrojtjen e fëmijëve do të studiojnë rastet e abuzimit të fëmijëve në mënyrë që të kuptojnë, të shpjegojnë rezultatet dhe të ndalojnë që të ndodhë përsëri.

Në Angli dhe Uells Karta e Fëmijëve thotë se rrahja është e kundraligjshme nëse krijon të nxira, skuqje të lëkurës apo dëmtim mendor.

Ka një sërë metodash të tjera për të trajtuar sjelljen e keqe të fëmijës suaj. Flisni me një nga agjencitë e listuar nën Kontaktet për të gjetur atë që funksionon për ju.

# Irritime të Temperamentit

“ Jo vetëm që ka mësuar të ecë dhe të flasë, por tani ka mësuar të përplasë këmbët, të agumentojë, të ulërasë derisa është bërë i kuq në fytyrë dhe të më vërë rregullisht në siklet, kur jam në publik. Çfarë i ka ndodhur foshnjës sime? ”

- Një në pesë dyvjeçarë irritohet të paktën dy herë në ditë
- “Dyshi i Tmerrshëm” është një pjesë normale e rritjes
- Inatosja është e natyrshme por thjesht i bën gjërat më keq
- Përpiquni të gjeni një mënyrë të mirë për t’u marrë me problemet
- Planifikoni të shmangni shkaqet e irritimeve
- Kini parasysh, ato nuk do të zgjasin përgjithnjë!

Kur çdo ditë është një ditë e vështirë

## Përse ndodhin irritimet e temperamentit

Irritimet mund të nisin kur fëmija është rreth 18 muajsh, bëhen të zakonshme kur është dy vjeç dhe më pak kur është katër. Shumë fëmijë të vegjël shpesh nuk janë në gjëndje t’ju thonë aq shumë sa dëshirojnë dhe frustracioni i tyre shprehet nëpërmjet irritimit.

Irritimet ndodhin më shpesh kur fëmijët janë të lodhur, të uritur ose nuk ndihen rehat. Gjithashtu ato shpesh ndodhin në vende publike dhe me shumë njerëz, gjë që mund t’ju vërë në siklet dhe t’i shtohet stresit të prindërit.

Nëse jeni i shqetësuar për mënyrën si po silltet fëmija juaj flisni me infermierën që ju viziton, ose me doktorin.

## Trajtimi i irritimeve të temperamentit

- Mbani qetësinë. Nëse inatoseni dhe i bërtisni fëmijës suaj, kjo gjë vetëm do i bëj gjëra me keq
- Fëmija juaj mund të jetë i lodhur ose i uritur, prandaj pushimi ose ushqimi mund t’ju ndihmojnë. Ose ai ka nevojë vetëm për një përkëdhelje.
- Përpiquni të gjeni diçka tjetër interesante për të bërë ose për të parë. Nëse ndodheni në një vend me shumë njerëz dhe të zhurmshëm përpiquni të shkoni në një vend më të qetë.
- Nëse asgjë nga të gjitha këto nuk funksionojnë, përpiquni t’i shihni gjërat nga këndvështrimi i fëmijës suaj dhe të kuptoni për çfarë ka nevojë. Përpiquni t’i jepni atij një zgjedhje, meqenëse kjo i jep fëmijës suaj një sens kontrolli dhe mund të jetë më mirë sesa thjesht të thoni “jo”. Gjithnjë përpiquni të ofroni një rrugë zgjidhje pozitive.
- Nëse thoni “jo” mos u dorëzoni më vonë në përpjekjet për ta qetësuar. Nëse dorëzoheni fëmija juaj do mësojë se irritimi funksionon!
- Nëse jeni në shtëpi ju mund të përpiqeni të injoroni

irritimet, ose mund të kaloni në dhomën tjetër nëse fëmija është i siguar. Lëreni të qetësohet vetë dhe flisni me të më qetë për atë që dëshiron.

- Pas irritimit, lavdërojeni fëmijën tuaj që u qetësua. Megjithëse nuk është më i zemëruar ende mund të jetë i mërzitur, prandaj jepini atij përkëdhelje dhe bëjani të qartë se ende e doni pavarësisht asaj që ndodhi.

## Evitimi i irritimeve të temperamentit

Irritimet janë më të pakta nëse planifikoni më parë

- Përpiquni të mos lejoni që fëmija juaj të jetë i uritur ose tepër i lodhur
- Sigurohuni t’i tregoni fëmijës suaj vëmendje dhe dashuri
- Sigurohuni që koha e kaluar sëbashku të jetë një kohë cilësore veçanërisht nëse punoni me orë të gjata.
- Mbajini sa më të shkurtra udhëtimet për pazar dhe shëtitje
- Përpiquni të planifikoni një metodë që do përdorni për të përballuar irritimet, kur ato do të ndodhin dhe ta ndani këtë përjasje me të rritur të tjerë në jetën e fëmijës suaj.

Kini parasysh, irritimet e temperamentit janë normale dhe zakonisht nuk çojnë drejt problemeve serioze. Ndërsa fëmija juaj rritet ai do mësojë të marrë më qetë streset e jetës së përditëshme.



### SHENJA PARALAJMËRUESE

Mund të ndodhë kudo, por kujdes mos keni bënë me një fëmijë të lodhur apo të uritur në një kohë kur ajo ose ai dëshiron diçka dhe ju i keni thënë “jo”, për shembull kur dilni për të bërë pazar ose gjatë ditës.



### SI TË VEPRONI

Ruani qetësinë, mendoni nëse fëmijë juaj ka nevojë për ushqim ose për pushim. Tregoni vëmendje ndaj tij dhe përpiquni të gjeni një vend të qete ose një mënyrë tjetër për t’i tërhequr vëmendjen. Mos u dorëzoni, por përpiquni të kuptoni ndjenjat e fëmijës suaj.



### ÇFARË TË THONI

Përpiquni t’i jepni fëmijës suaj një zgjedhje ose një rrugë zgjidhje. Tregohuni të qetë dhe të kuptueshëm. Mbajni gjërat të thjeshta dhe të qarta. Lavdërojeni fëmijën tuaj kur qetësohet.



### PARANDALIMI

Shmangiuini udhëtimeve të gjata për pazar ose ditëve të gjata të lodhshme. Shpesh ndihmon ta përkëdhelësh fëmijët më shumë, ose të bisedoni me të më shumë. Përpiquni të gjeni shkaqet e irritimit para se fëmija të irritohet, dhe mendoni për mënyrat sesi mund t’i shmangeni këto shkaqe.



### KONTAKTET

- Parentline Plus (Linja telefonike për Prindërit) 0808 800 2222
- Infermierja që ju viziton

“ Çdo ditë dëgjoj fëmijën që qan në dhomën tjetër, prindërit e saj i bërtasin gjithnjë. Dje, në rrugë, e pashë nënës e saj, kur e goditi atë fort në kokë. Ndoshta kjo nuk është fare puna ime, por jam e shqetësuar dhe nuk jam e sigurt se ç’duhet të bëj. ”

# I shqetësuar për një fëmijë?

- Mbrojtja e fëmijëve është puna e të gjithëve.
- Të rriturit kanë përgjegjësinë të raportojnë abuzimet.
- Merrni parasysh të ofroni mbështetjen tuaj nëse jeni i shqetësuar.
- Nëse jeni në dyshim ndajini shqetësimet që keni për fëmijët.
- Raportimi i shqetësimeve rrallë çon në largimin e fëmijës nga shtëpia.
- Veproni tani – abuzimi afat-gjatë dëmton fëmijët.

## A duhet të shihni punën tuaj?

Herë pas herë të gjithë prindërit kanë probleme por mund të ndihmohen nga pjestarë të tjerë të familjes ose nga miqtë e ngushtë.

Nëse dikush të cilin ju e njihni po kalon vështirësi, ju mund:

- Të dëgjoni problemet e tyre.
- T’i ndihmoni për t’i përballuar
- T’i inkurajoni ata për të marrë më shumë ndihmë
- T’i përkrahni ata duke u kujdesur për fëmijët ose duke bërë pazarin

Në shumë raste fëmija mund të jetë në rrezik dhe ju duhet të kërkonin ndihmë.

Si do të dëshironit të vepronin të tjerët nëse shihnin që fëmija juaj po lëndohej?

- A do deshët që ata të shihnin punën e tyre?
- Të raportoni shqetësimin e tyre tek një specialist i cili mund të ndihmonte?

Kur mendojmë, shohim apo na është thënë për një fëmijë që lëndohet, ne mund të reagojmë në shumë mënyra. Mund të ndihemi fajtor, të zemëruar, ose të shokuar. Reagimet e disa njerëzve bëhen pengesë që familjet, të cilat kanë nevojë, të marrin ndihmën e duhur.

Shumë njerëz nuk tregojnë se kanë frikë se:

- Fëmijët do të lëndohen më shumë.
- Ata besojnë se nuk do bëhet asgjë.
- Ata besojnë se fëmijën do ta largojnë nga shtëpia.
- Ata shqetësohen se familja mund ta marrë vesh kush i ka raportuar.
- Raportimi mund të shkatërrojë marrëdhëniet në familje.

Në të vërtetë, më e mira është të reagohet për të ndaluar që gjërat të përkeqësohen. Abuzimet afat-gjata ka shumë të ngjarë të shkaktojnë probleme tek fëmijët teksa rriten. Edhe nëse mendoni se është vetëm një shqetësim, ndoshta agjenci të tjera tashmë kanë marrë shqetësime lidhur me atë fëmijë.

Nëse raportoni shqetësimet tuaja pranë Shërbimeve të Fëmijëve, prej jush do të kërkojnë më shumë detaje dhe detaje mbi shqetësimet që keni edhe ju vetë. Para se flisni me ta, duhet të shkruani atë që doni të thoni në mënyrë që të kujtoni gjithçka. Kini parasysh që Çdo Fëmijë Ka Rëndësi.



### SHENJAT PARALAJMËRUESE

Ka shumë shenja të mundshme abuzimi, që variojnë nga dëmtimet fizike deri te ndryshimi në sjellje. Ju mund të shihni që po ndodh diçka, ose një fëmijë ju thotë që ai apo ajo është lënduar.



### SI TË VEPRONI

Nëse mendoni se një fëmijë është lënduar, kontaktoni Punonjësën Përkatës Social, ose Policinë. Nëse nuk jeni i sigurtë, ju mund të flisni me një nga linjat telefonike të ndihmës të tilla si NSPCC dhe telefonata juaj do mbahet e fshehtë.



### ÇFARË TË THONI

Shpjegoni me saktësi atë që keni parë ose që ju kanë thënë. Nëse mundeni, mbani shënime datat, dëmtimet fizike dhe pikërisht fjalët e përdorura. Këto gjëra do ju ndihmojnë.



### PARANDALIMI

Sigurohuni që fëmija juaj të dijë me kë mund të ndajë shqetësimet nëse dhe kur kanë nevojë. Dëgjojeni me kujdes fëmijët dhe vini re ndonjë ndryshim tek ta



### Kontaktet

- NSPCC 0808 800 5000
- Parentline Plus (Linja telefonike e Prindërve) 0808 800 2222
- Childline (Linja telefonike për fëmijët) 0800 1111
- Children’s Services Safeguarding and Rights Division (Divizioni i Shërbimeve dhe Ruajtjes së Fëmijëve) 020 8227 3882/3860

## Organizata Kombëtare të Dobishme

- Qendra Këshillimore për Edukim**  
0808 800 5793
- Fushata Kundër Ngacmimeve Fyese**  
[www.help@bullying.co.uk](http://www.help@bullying.co.uk)
- Linja telefonike për të Kërkuar Përfitime**  
(për njerëz me paaftësi)  
0800 88 22 00
- Shtatëzania Britanike Shërbime Këshillimi**  
0870 365 5050
- Qendra e Këshillimit Brook**  
0800 018 5023  
[www.brook.org.uk](http://www.brook.org.uk)
- Linjë telefonike ndihmuese përkujdesje**  
0808 808 7777
- Linjë telefonike ndihmuese përkujdesje**  
020 8514 1177  
(Kombëtare)
- Trasti i Parandalimit të Aksidenteve të Fëmijëve**  
[www.capt.org.uk](http://www.capt.org.uk)  
020 7608 3828
- Linja telefonike për fëmijët**  
0800 1111
- Kujdesja nga trishtimit**  
0870 167 1677 ose  
Linja Telefonike për ndihmën e të Rinjve  
0808 808 1677  
[www.cruisebereavementcare.org.uk](http://www.cruisebereavementcare.org.uk)
- Komisioni për të Drejtat e Invaliditetit**  
0845 762 2633
- Linja telefonike e ndihmës e Fondacionit e Jetesës për të Invalidë**  
0845 130 9177
- Shoqata e Çrregullime në të Ushqyerin**  
0845 634 7650  
[www.edauk.com](http://www.edauk.com)
- Edukimi dhe Burime për Përmirësimin e Vetëpërbajtjes tek Fëmijët**  
0117 960 3060
- Shoqata e Planifikimit Familjar**  
0845 310 1334  
[www.fpa.org.uk](http://www.fpa.org.uk)
- Grupi i të Drejtave Familjare**  
0800 731 1696
- Miqtë e Familjes së Lezbigeve**  
01454 852418  
[www.fflag.org.uk](http://www.fflag.org.uk)
- Gingerbread**  
0800 018 4318  
[www.gingerbread.org.uk](http://www.gingerbread.org.uk)
- Linja telefonike për Kontrollimin e Internetit**  
0845 600 8844

- Linja telefonike e ndihmës për Prindërit lidhur me ngacmimet fyese të fëmijëve**  
08451 205 204  
[www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)
- Për të rinjtë që duan të lënë mesazhe për prindërit**  
0800 700 740
- Linja telefonike e ndihmës për Personat e Humbur**  
0500 700 700  
(24 hours)
- Këshilli Kombëtar për Familjet me një Prindër**  
020 7428 5400  
Linja telefonike ndihmëse për Prindërit  
0800 018 5026  
[www.oneparentfamilies.org.uk](http://www.oneparentfamilies.org.uk)
- Shoqëria Kombëtare e Fëmijëve që Nuk Dëgjojnë**  
020 7490 8656
- Linja Kombëtare telefonike e ndihmës për Dhunën në Familje**  
0808 2000 247  
[www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)  
[www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk)
- Linja Kombëtare telefonike e ndihmës ndaj Drogës (FRANK)**  
0800 77 66 00  
[www.talktofrank.com](http://www.talktofrank.com)
- Linja direkte e Shërbimeve Kombëtare të Shëndetit**  
0845 4647  
[www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)
- Shoqëria Kombëtare për Parandalimin e Mizorisë ndaj Fëmijëve**  
0808 800 5000  
[www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk)
- Linjë telefonike e “Zyrës së Standarteve në Edukim” për Ankesa**  
0845 601 4772
- Linjë telefonike e “Zyrës së Standarteve në Edukim” për Ndihmë**  
0845 601 4771
- Linja telefonike për Prindërit**  
0800 800 2222 ose  
[www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)
- Shoqëria Mbretërore për Parandalimin e Aksidenteve (RoSPA)**  
0121 248 2000  
[www.rospace.co.uk](http://www.rospace.co.uk)
- Samaritans**  
0845 790 90 90  
[www.samaritans.org.uk](http://www.samaritans.org.uk)
- Shërbime Informacioni për Prindërit**  
0800 018 2138
- Për të rinjtë**  
020 7336 8445  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

## Helpful Local Organisations

- Këshilli i Barking dhe Dagenham për Shërbime Vullnetare/ Forcimin e Rrjetëzimit të Komunitetit (VCS/CEN)**  
St Georges Centre  
St Georges Road  
Dagenham RM9 5AJ  
020 8227 5494
- Sistemi i Barking dhe Dagenham për Përkrahjen e Viktimave, Punonjësi për të Rinjtë**  
020 8595 4455
- Shërbimet Këshillimore të Barking dhe Dagenham për Dhunën në Familje**  
020 8227 2133
- Qendra e Fëmijëve në Barking & Dagenham**  
**Qendra për Fëmijë Abbey**  
North Street  
Barking  
IG11 8JA  
020 8724 1260
- Qendra e Fëmijëve Kështjella Jeshile**  
Gale Street  
Dagenham RM9 4UN  
020 8724 1530
- Qendra e Fëmijëve Gascoigne**  
140 St Ann's  
Barking IG11 7AD  
020 8724 1147
- Qendra e Fëmijëve John Perry**  
Auriel Avenue  
Dagenham RM10 8BS  
020 8724 1560
- Qendra e Fëmijëve Këneta Jeshile**  
New Road  
Dagenham RM10 9NJ  
020 8270 6731
- Qendra e Fëmijëve Sue Bramley**  
Sue Bramley Centre  
Bastable Avenue  
Barking IG11 OLG  
020 8270 6619
- Qendra e Fëmijëve Wellgate**  
119 Rose Lane  
Romford RM6 5NR  
020 8270 6091
- Qendra Connexions**  
Unit 7 Monteagle Court  
32-38 Wakering Road  
Barking  
Essex IG11 8TE  
020 8591 9999  
[www.futures-careers.co.uk](http://www.futures-careers.co.uk)  
Email: [futures\\_careers@vtplc.com](mailto:futures_careers@vtplc.com)
- Drive**  
Patient Unit Riverside  
Roxwell Road  
Barking  
Essex IG11 OPR  
020 8724 1286  
Specialisti këshillues për shërbimet e Barking & Dagenham.
- Streha për të ndihmuar Gratë e Barking dhe Dagenham**  
0800 980 1993
- Shërbime Këshillimi dhe Bashkëpunimi (PALS)**  
0800 389 5360
- Tasti i Ndihmës së Parë**  
The Clock House East Street Barking IG11 8EY  
020 8591 9595  
Për informacion lidhur me shëndetin publikun, klinikat komunitare dhe informacione të tjera për shërbimet lokale shëndetësore.  
[Detaje të Qendrave Lokale që menaxhojnë krizat shoqërore të të gjitha formave:](#)  
- Barking Walk in Centre  
132 Upney Lane  
Barking IG11 9YD  
020 8924 6262  
- Broad Street Walk in Centre  
Morland Road RM10 9HU  
020 8596 4400  
- Spitali i King George  
Spitali i Barking dhe  
Spitali Queens  
0845 130 4204
- The Listening Zone (TLZ)**  
Shërbim Këshillimor për të rinjtë të moshave nga 14 - 21 vjeç  
020 8491 2345
- Shërbime Këshillimore të Trastit të Grave**  
020 8522 7856

Informacionet lidhur me Shërbimet Lokale për Fëmijët mund të përftohen nëpërmjet seksionit të shërbimeve në faqen elektronike të Barking and Dagenham:  
[www.barking-dagenham.gov.uk/6-children/portal/children-portal.html](http://www.barking-dagenham.gov.uk/6-children/portal/children-portal.html)