

هل تشعر بالقلق حيال طفل ما؟

كيف يمكنك حماية الأطفال من الإيذاء



كل فرد بإمكانه المساعدة في حماية الأطفال

يحتاج الأمر إلى إشراف أبوي جيد و مجتمعات داعمة للمساعدة في الحفاظ على سلامة وأمن الأطفال. إذا كانت لديك مخاوف بشأن تعرض طفل ما للابذاء أو كونه لا يحظى بالاهتمام على النحو الملائم، فقد يكون من الصعب معرفة ما عليك فعله. وقد يكون هناك سبب ما لسلوك الطفل، أو ربما لا ترغب في إزعاج جيرانك أو جعل الأمور أسوأ بالنسبة للطفل.

قد تشعر بالقلق من كون تصرفك قد يؤدي إلى تفكيك الأسرة، و احتمال وضع الأطفال تحت رعاية السلطات (على الرغم من ندرة حدوث هذا). و ربما تعتقد أن المشكلة سوف تحل من تلقاء نفسها، أو ربما لا تعرف ممن تطلب المساعدة.

أحياناً نشعر أنه من الأسهل عدم القيام بشيء، ولكن نرجوك ألا تفعل ذلك؛ فمن المهم حقاً أن تثق بحكمك و أن تفعل شيئاً. فقد يحدث هذا فرقاً في حياة طفل ما.

كل إجراء له أهمية

معاً يمكننا أن ننهى سوء معاملة الأطفال في المملكة المتحدة، يجب علينا جميعاً أن نكون مستعدين للمشاركة. هذا الكتيب يمنحك النصائح بشأن ما عليك فعله، ومع ذلك، فلا يمكن أن يغطي كل جوانب سوء معاملة الأطفال. إذا كان لديك أي مخاوف أو تساؤلات، يمكنك الاتصال بالخط الساخن المجاني لمؤسسة NSPCC دون الحاجة للإدلاء باسمك على: ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٥٠٠٠.

لماذا نحتاج جميعاً للمساعدة في حماية الأطفال

كل ١٠ أيام يتعرض طفل للقتل على أيدي أبويه أو من يرعونه، ويعاني آلاف الأطفال من ضرر بالغ على أيدي من يفترض بهم العناية بالأطفال. وفي نسبة هائلة من القضايا نعرف أن سوء معاملة الطفل لا يتم الإبلاغ عنه، ويضطر العديد من الأطفال إلى المعاناة في صمت.

ما هو سوء معاملة الأطفال؟

إن سوء معاملة الأطفال هي سلوك يتسبب عن عمد في أذى ذي أثر على الطفل، ويشمل ذلك أيضًا امتناع شخص ما بوعيه و إرادته عن حماية طفل من أذى حقيقي.

إن جميع أشكال القسوة مدمرة، ويمكن أن يكون التعافي من التأثيرات العاطفية أصعب من التأثيرات البدنية، وقليلة جدًا هي نسبة الحالات التي تم فيها التعدي على الطفل من قبل شخص غريب عنه.

فهناك احتمال كبير لحدوث الاعتداء من قبل شخص معروف تمامًا لدى الطفل أو الأسرة – بل وشخص مقرب للغاية تتوقع أن تأمنه، مثل أحد الوالدين أو أحد الأقرباء أو أحد اصدقاء الأسرة. إن الاعتداء يحدث في كل مكان، لكن الأطفال الذين يتربون في بيت يتسم بالعنف أو بيت يتعاطى فيه الآباء المخدرات أو الكحول، يكونون في خطر كبير على وجه الخصوص.

أنواع سوء المعاملة

الاعتداء البدني: يتضمن إيذاء أو إصابة الطفل أو إلحاق الألم به، أو التسبب في تسمم الطفل أو إغراقه أو خنقه.

الاعتداء الجنسي: يشمل إكراه الأطفال على ممارسة الجنس أو لمسهم بطريقة تزعجهم. يجد العديد من الأفراد في جميع المجتمعات أنه من الصعب قبول فكرة أن أطفالهم قد يكونون هدفًا للاعتداء الجنسي، ولكن للأسف تستمر معاناة الأطفال من هذا النوع من الاعتداء.

الاعتداء العاطفي: هو رفض الأطفال أو إذلالهم أو إنكار قيمتهم وحقوقهم كبشر على نحو متكرر.

التجاهل: النقص الدائم في تقديم الرعاية الملائمة للأطفال، بما في ذلك الحب والتشجيع والأمن والسلامة والتغذية والدفء والتعليم والعناية الطبية.

الطفل الذي يتعرض لسوء المعاملة قد يكون واقعا تحت أكثر من شكل من أشكال الأذى.

التمييز والتحرش والتنمر تعد أيضًا من أشكال سوء المعاملة، ويمكنها أن تضر بالطفل بدنيًا وعاطفيًا. ويشمل التنمر الضرب أو الركل، أو سرقة أو إتلاف أشياء أحدهم، أو تهديده أو إكراه أحدهم على القيام بشيء مؤذٍ أو محرج لا يود فعله، كما تتضمن التجاهل أو تجريد أحدهم عن عمد من أشيائه، أو إرسال نصوص و رسائل إلكترونية بذيئة، و السباب و إصدار تعليقات عنصرية أو معادية لفئة ما.

ما هي دلالات الاعتداء؟

دلالات الاعتداء هي:

- كدمات او حروق في أماكن غير معتادة
- سلوك متغير بشكل كبير، مثل أن يصبح عدوانيًا أو منطويًا أو غير مهتم بأي شيء
- عواطف متغيرة أو غير مبررة مثل الاكتئاب أو القلق
- فقدان مفاجيء في الوزن
- أن يصبح قذر أو ذو رائحة كريهة أو جائع على غير عادته
- أن يظهر بدون ملابس كافية أو مرتديا ملابس زائدة عن الحد
- المعرفة الجنسية أو السلوك الجنسي غير الملائمين لعمر الطفل
- الخوف من البالغين بعينهم أو الإحجام عن البقاء بمفرده معهم.

وهذه ليست كل العلامات التي قد تثير الشكوك، و قد لا يكون بعضها بسبب سوء المعاملة. وبعض آثار الاعتداء قد تكون مخفية بشكل جيد جدًا بحيث يتمكن من كشفها فقط شخص على درجة ملائمة من التدريب، المهم هو أن نتق في حكمك وتتصرف إذا كنت قلقًا بشأن طفل ما.



ماذا يمكن للبالغين والآباء ومقدمي الرعاية فعله

تعلم كيف تلحظ علامات سوء المعاملة، وحاول أن تقدر درجة خطورتها وتبعاتها.

كن شخصًا يمكن لطفل أن يتوجه إليه، وإذا أخبرك طفل أنه يتعرض لسوء المعاملة، أوضح له أنك تأخذ كلامه على محمل الجد، وأنت سوف تساعد.

ادعم صديق أو فرد من الأسرة يعاني من صعوبة في التغلب على ضغوط تربية الأبناء. يمكنك القيام بما يلي:

- اعرض الإنصات إليه – أحيانًا يكون منح أحدهم فرصة للتحدث هو كل المطلوب ليتخلص من ضغوطه
- اعرض المساعدة العملية، مثل رعاية الأطفال أو القيام بالتسوق
- ساعد الآباء في الوصول إلى الدعم أو الحصول على خدمة ما يحتاجون إليها في مجتمعهم المحلي.

ثق بحكمك عندما يكون لديك أي شك. إذا كانت لديك مخاوف جادة بشأن مصلحة طفل ما، اتصل بخدمات الأطفال (الخدمات الاجتماعية للأطفال في إسكتلندا)، أو بالشرطة أو بخط المساعدة المجاني لمؤسسة NSPCC المستمر على مدار ٢٤ ساعة على ٠٨٠٠ ٨٠٠ ٥٠٠٠.



يمكنك أيضًا إذا كنت قلقًا أو لا تعرف ما عليك فعله أو تحتاج إلى نصيحة، الاتصال بخط المساعدة المجاني لمؤسسة NSPCC المستمر على مدار ٢٤ ساعة دون أن تعلن عن اسمك. إذا كانت هناك حاجة لاتخاذ إجراءات لدعم أسرة أو حماية طفل، يمكننا التصرف نيابة عنك. لا تنتظر حتى تتأكد تمامًا من أن الاعتداء يحدث بالفعل – فقد يكون هذا الأمر متأخرًا جدًا بالنسبة للطفل.

الآباء يستطيعون القيام بما يلي...

- التعرف على النمو الصحي للطفل، وكيفية بناء أسر قوية.
- الإنصات للأطفال – محاولة فهم ما يقولونه ويفعلونه ومبررات ذلك. تكريس الوقت الكافي للإنصات للطفل يعني أنه سيشعر بشعور أفضل بشأن ذاته، ويكون هناك احتمال كبير أن يعود إليك عندما تكون لديه مشكلة.
- اكتشاف كيفية استجابة مدرسة طفلك لقضايا إساءة معاملة الأطفال و التمر عليهم. اسأل إذا كان المعلمون قادرين على تقديم المساعدة بأي وسيلة.
- الحصول علىوقت للراحة لدى الآباء والأمهات احتياجاتهم أيضًا، لذا حصلوا على فترة راحة إذا صارت الأمور أكثر إجهادًا. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلبوا من صديق أو أحد أفراد الأسرة أن يرعى الأطفال من أجلكم.
- إيجاد على شخص يمكن اللجوء إليه عند المعاناة من ضغوط – جميع الآباء يتعرضون للتوتر والضغط من وقت لآخر.
- لا تتساق وراء غضبك وتؤدي أطفالك، بل اتخذ إجراءات بديلة لاستعادة هدونك مثل:
"العد حتى ١٠ والتفكير مجددًا".
- إذا كنت تشعر أن القيام بدور الوالد أو الوالدة صعب جدًا عليك، اتصل بخط مساعدة الآباء Parentline Plus إذا كنت تعيش في إنجلترا أو ويلز على ٢٢٢٢ ٨٠٠ ٠٨٠٨، أو مركز نصح الآباء إذا كنت تعيش في أيرلندا الشمالية على ٧٢٢ ٨٠١٠ ٠٨٠٨، أو خط الآباء إسكتلندا إذا كنت تعيش في إسكتلندا على ٢٢٢٢ ٨٠٠ ٠٨٠٨.



- ابحث عن المساعدة والنصح في حماية الأطفال. إذا كنت قلقًا بشأن سلامة أطفالك، اتصل بخط مساعدة NSPCC لخدمات الأطفال (خدمات العمل الاجتماعي في إسكتلندا) أو الشرطة.

ما يحتاج الاطفال والصغار إلى معرفته

يحتاج الأطفال والصغار إلى معرفة كيفية الحفاظ على سلامتهم داخل وخارج المنزل. يجب أن يتعلم الأطفال ابتداءً من عمر الثانية أو الثالثة أن يتذكروا اسمهم وعنوانهم ورقم هواتفهم بالكامل، ويجب أن يتعلموا قواعد السلامة الشخصية البسيطة مثل:

- اسأل والدك أو من يرعاك دائماً قبل الذهاب مع أي شخص
- لست مجبراً أبداً على القيام بشيء لا تريده مع شخص بالغ أو طفل أكبر، حتى وإن كنت تعرفه جيداً
- إذا كنت قلقاً بشأن شيء ما، أخبر شخصاً تثق فيه، مثل والدك أو من يرعاك أو معلمك – ولا تحاول أن تخفي أي شيء

يجب أن يعرف الأطفال كيف يدعون صديقاً يخبرهم بتعرضه للاعتداء، مثل الإنصات إلى الصديق وتشجيعه على إخبار شخص بالغ يثق فيه والحصول على المساعدة.

يجب أن يفهم الأطفال أن تعرضهم للاعتداء ليس اختيارهم ولا خطأهم على الإطلاق، فإساءة معاملة الأطفال لا يمكن أن تكون صحيحة أو مقبولة.

يجب أن يعلم الأطفال أن عليهم إخبار شخص بالغ (أو معلم) يثقون فيه إذا ما كانوا هم أو شخص يعرفونه عرضة للاعتداء، ويمكنهم أيضاً الاتصال بخط الأطفال (خط مساعدة المجاني السري لمساعدة الأطفال والصغار في المملكة المتحدة) على ١١١١ ٠٨٠٠، أو زيارة موقع www.childline.org.uk، وتوفر هذه الخدمة مترجماً فورياً إذا كانت اللغة الأولى ليست الإنجليزية.

يمكن للأطفال التحدث إلى خط الأطفال بشكل سري عن أي مخاوف قد تساورهم في أي وقت.



ماذا تفعل إذا كنت قلقًا بشأن طفل ما

فكر في اتخاذ أي من الخطوات التالية:

- اسأل الوالد أو مقدم الرعاية عما يحدث إذا كنت تشعر أن بإمكانك طرح هذا السؤال.
 - تحدث عن مخاوفك مع صديق.
 - إذا كانت الأسرة تتعرض لضغوط، اعرض المساعدة على الوالدين – ربما تكون فرصة التحدث هي كل المطلوب. يمكنك أن تعرض عليهم الحصول على فترة راحة حتى يتمكنوا من ترتيب وحل أمورهم. تطوع لرعاية الأطفال. اعرض المساعدة العملية، مثل رعاية الأطفال أو التسوق لأجل الأسرة..
 - اقترح على الوالدين اللجوء للمساعدة – شجعهم على الاتصال بـ زائر صحي أو بطبيبيهم الخاص أو بأخصائي اجتماعي أو وكالة تطوعية تدعم الأسر مثل Home-Start. يعرض خط مساعدة NSPCC النصح بشأن حماية الأطفال. يعرض خط الآباء النصح للآباء حول تربية الأطفال في إنجلترا وويلز، ويدعم خط الآباء إسكتلندا الآباء في الحدود الشمالية للبلاد. يمكن للآباء في أيرلندا الشمالية الاتصال بمركز نصيح الآباء
 - أبلغ مخاوفك لهيئات أخرى قد تتمكن من مساعدتك، مثل خدمات الأطفال (خدمات العمل الاجتماعي في إسكتلندا)، أو NSPCC أو الشرطة.
 - في بعض الحالات، مثل عندما ترى طفلاً يعامل بعنف، يكون من الأفضل أن تتدخل مباشرة – مع الانتباه لعدم تعريض نفسك لخطر غير ضروري.
 - تذكر، ربما يكون هناك أكثر من طفل واحد يتعرض للأذى.
 - لا تياس.
- لا تتجاهل الأمر – افعل شيئاً.

أين تتوجه لطلب المساعدة والنصح

خط مساعدة NSPCC

خط المساعدة: ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٥٠٠٠

هاتف نصي للصم ومن يعانون

صعوبات في السمع: ٠٨٠٠ ٠٥٦ ٠٥٦٦

البريد الإلكتروني: help@nspcc.org.uk

الموقع الإلكتروني: www.nspcc.org.uk

إذا كانت لديك مخاوف بشأن أحد الأطفال، اتصل بخط مساعدة NSPCC، وهو خط مجاني يقدم خدمة على مدار ٢٤ ساعة ويمنح النصيحة لأي فرد يشعر بالقلق على طفل ما عرضة لخطر الاعتداء. ويمكنك الاتصال بكل ثقة دون أن تترك اسمك إذا رغبت، ويعرض خط المساعدة خدمة المترجم الفوري إذا كانت لغتك الأولى ليست الإنجليزية.

خط الطفل

خط المساعدة: ٠٨٠٠ ١١١١

الموقع الإلكتروني: www.childline.org.uk

العنوان: ChildLine, Freepost 1111, London N1 0BR

يوفر خط الطفل خدمة استشارات مجانية سرية في جميع أنحاء المملكة المتحدة لأي طفل لديه مشكلة على مدار ٢٤ ساعة يوميًا كل يوم. يمكن للأطفال والصغار الاتصال بخط المساعدة بالهاتف، أو عن طريق موقع خط الطفل، أو بالبريد الإلكتروني أو بالمحادثة عبر الإنترنت. ويمكنهم أيضًا الكتابة لخط الطفل باستخدام عنوان البريد المجاني بأعلى.

تكون الخدمات التالية باللغة الإنجليزية في الأساس، ولكن بإمكانك الاتصال بها من خلال مترجمك الخاص. ومع ذلك، فإذا كنت والداً أو مقدم رعاية، يمكن لمدرسة طفلك أن تقدم لك المساعدة.

مؤسسة Home-Start

خط المساعدة: ٠٨٠٠ ٠٦٨ ٦٣ ٦٨

الموقع الإلكتروني: www.home-start.org.uk

تقوم مؤسسة Home-Start بتعيين وتدريب متطوعين ليساعدوا الآباء مع أطفالهم الصغار في المنزل في جميع أنحاء المملكة المتحدة.

خط المساعدة الوطني لحماية الطفل (إسكتلندا)

خط المساعدة: ٠٨٠٠ ٠٢٢ ٣٢٢٢

الموقع الإلكتروني: www.infoscotland.com/childprotection

يوفر خط المساعدة المعلومات للجميع بشأن الخطوات الواجب اتخاذها في حالة القلق بشأن أحد الأطفال، ويمكن الاتصال بخط المساعدة على مدار ٢٤ ساعة في اليوم.

مركز نصيح الآباء (أيرلندا الشمالية)

خط المساعدة: ٠٨٠٨ ٨٠١٠ ٧٢٢

الموقع الإلكتروني: www.parentsadvicecentre.org

يوفر المركز المساعدة والدعم والإرشاد للآباء حول أي مشكلة عائلية. وتتاح الخدمة في أيرلندا الشمالية.

خط مساعدة الآباء Parentline Plus (إنجلترا وويلز)

خط المساعدة: ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٢٢٢٢

الهاتف النصي: ٠٨٠٠ ٧٨٣ ٦٧٨٣

الموقع الإلكتروني: www.parentlineplus.org.uk

خط الآباء Parentline Plus هو المقدم الرائد لدعم الآباء في البلاد، وتكون خدمته الأساسية المميزة، وهي خط الآباء، عبارة عن خط مساعدة مجاني وسري على مدار ٢٤ ساعة لأي فرد يضطلع بدور تربية الأبناء. كما أن لديهم موقع ويب تفاعلي ذو قدر هائل من المعلومات، وهو www.parentlineplus.org.uk، حيث يقدمون خدمة دعم سرية عبر البريد الإلكتروني.

خط الآباء إسكتلندا

خط المساعدة: ٠٨٠٨ ٨٠٠ ٢٢٢٢

(أيام الاثنين والأربعاء والجمعة من ٩ صباحاً حتى ٥ مساءً،

وأيام الثلاثاء والخميس من ٩ صباحاً حتى ٩ مساءً)

موقع الويب: www.children1st.org.uk/services/46/parentline-scotland

خط آباء إسكتلندا هو خط مساعدة مجاني سري لأي شخص يرضى طفلاً في إسكتلندا، ويدار من قبل

.CHILDREN 1ST

خدمات الأطفال (خدمات العمل الاجتماعي في إسكتلندا)

تكون السلطات المحلية وأمانات الرعاية الصحية والخدمات الاجتماعية في أيرلندا الشمالية مسؤولة بشكل عام عن اتخاذ الإجراءات لدعم مصلحة الأطفال، ومحاولة الإبقاء عليهم مع أسرهم. ويمكنهم ترتيب حصول الأسر على الدعم إذا ما كانوا في حاجة ماسة إليه. ويدخل ضمن واجباتهم أيضاً التحقيق في بعض المخاوف عند وجود احتمال تعرض الطفل للإيذاء. وسوف تعثر على تفاصيل السلطة أو المجلس المحلي أو الأمانة المحلية لديك على موقع www.direct.gov.uk أو في دليل هاتفك المحلي. أو جرب المكتبة العامة في منطقتك، أو خدمة خط مساعدة هاتفي أو مكتب نصح المواطنين في موقع www.citizensadvice.org.uk

في حالة الطوارئ (مثلاً إذا كنت ترى أن طفلاً ما يتعرض للاعتداء) اتصل بالشرطة على ٩٩٩.

لمزيد من النسخ من هذا الكتيب، أو للحصول على دليل مصور بجميع منشوراتنا، يرجى التواصل على:

**NSPCC Publications, Alexandra Ciardi House, 7-8 Greenland Place,
London NW1 0AP**

هاتف: ٠٢٠ ٧٤٢٨ ١٠٧٤

البريد الإلكتروني: publications@nspcc.org.uk

فاكس: ٠٢٠ ٧٤٢٨ ٦٧٤٣

الموقع الإلكتروني: www.nspcc.org.uk/inform



لدى خط الآباء إسكتلندا مجموعة مجانية أيضاً من المنشورات التي تقدم النصح للآباء، ويمكن تنزيله من موقع www.children1st.org.uk/services/46/parentline-scotland

Worried about a child?

**How you can protect
children from abuse**



Everyone can help to protect children

It takes good parenting and supportive communities to help keep children safe. If you have concerns that a child is being abused or not being looked after properly, it can be difficult to know what to do. There may be a good reason for the child's behaviour or it could be that you don't want to annoy your neighbours or make matters worse for the child.

You may be worried that your actions could split up the family and the children could be put in care of the authorities (although this rarely happens). You may think that the problem will resolve itself on its own or you may not know where to go for help.

Sometimes it feels easier to do nothing, but please don't. It's important that you trust your judgement and take action. It could make a difference to a child's life.

Every action counts

Together we can end cruelty to children in the UK. All of us must be ready to act. This booklet provides advice on what to do. However, it can't cover every aspect of child abuse. If you still have concerns, you can contact the free NSPCC Helpline anonymously on **0808 800 5000**.

Why we all need to help protect children

Every 10 days, a child is killed at the hands of their parents or carers. Thousands more suffer serious harm at the hands of those who are supposed to be caring for them. In a large proportion of cases, we know that the child abuse goes unreported and many children are forced to suffer in silence.

What is child abuse?

Child abuse or cruelty to children is behaviour that deliberately causes significant harm to a child. It also includes when someone knowingly fails to prevent serious harm to a child.

All forms of cruelty are damaging and it can be harder to recover from the emotional impact than the physical effects. Only a small minority of cases of child abuse involve a total stranger.

Abuse is far more likely to be carried out by someone known to the child or family – even someone close who you would expect to trust, such as a parent, relative or a family friend. Abuse happens everywhere, but children growing up in a violent home, or one where parents misuse drugs or alcohol, are particularly at risk.

The types of abuse

Physical abuse: includes hurting or injuring a child, inflicting pain, poisoning, drowning or smothering a child.

Sexual abuse: includes forcing children to have sex or touching them in a way that makes them feel uncomfortable. Many people in all communities find it hard to accept that children can be sexually abused, but sadly many children continue to suffer from this form of abuse.

Emotional abuse: repeatedly rejecting children, humiliating them or denying their worth and rights as human beings.

Neglect: the persistent lack of appropriate care of children, including love, stimulation, safety, nourishment, warmth, education and medical attention.

A child who is being abused may experience more than one type of harm.

Discrimination, harassment and bullying are also abusive, and can harm a child both physically and emotionally. Bullying includes hitting or kicking, taking or damaging somebody's things, being threatening or making someone do something they don't want to do that is hurtful or embarrassing. It also includes ignoring or deliberately leaving someone out of things, sending nasty text and email messages, name-calling and making racist or homophobic comments.

What are the signs of abuse?

The signs of abuse are:

- bruises or burns in unusual places
- significantly changed behaviour, such as aggression or becoming withdrawn or uninterested in anything
- unexplained or changeable emotions, such as depression or worry
- sudden loss of weight
- becoming unusually dirty, smelly or hungry
- appearing under (or over) dressed
- sexual knowledge or behaviour inappropriate for the child's age
- fear of particular adults or reluctance to be alone with them.

These are not the only signs to look for, and some may not be caused by abuse. Some effects of abuse are so well hidden that only someone with the right training could uncover them. What is important is that you trust your judgement and take action if you are worried about a child.



What adults, parents and carers can do

Learn to recognise the signs of abuse and try to understand its seriousness and consequences.

Be someone to turn to for a child. If a child tells you that they are being abused, make it clear to them that you take what they have told you very seriously and that you are going to help them.

Support a friend or family member who is struggling to cope with the stresses of parenting. You can:

- offer a listening ear – sometimes a chance to talk may be all that is needed to relieve some stress
- offer practical help like caring for the children or doing the shopping
- help parents to find and access support or a service that they need in their local community.

Trust your judgement when in doubt. If you have serious concerns about the welfare of a child, contact children's services (social work services in Scotland), the police or the free 24-hour NSPCC Helpline on **0808 800 5000**.

You can also contact the free 24-hour NSPCC Helpline anonymously if you are worried, don't know what to do or need advice. If action needs to be taken to support a family or protect a child, we can act on your behalf. Don't wait to be absolutely sure that abuse is happening – for the child, this may be too late.



Parents can...

- Learn about healthy child development and how to build strong families.
- Listen to children – try to understand what they're saying and doing, and why. Taking the time to listen to your child means they will feel better about themselves and be more likely to come to you when they have a problem.
- Find out how your child's school responds to issues of child abuse and bullying. Ask if the teachers can help in any way.
- Take time out – mums and dads have needs too, so take a break if things are getting stressful. For example, you could ask a friend or family member to baby-sit for you.
- Find someone to turn to if you're under stress – all parents become stressed from time to time.
- Don't cross the line and hurt your children. Take alternative actions to regain composure, such as: "count to 10 and think again".
- If you find being a parent tough to handle, contact Parentline Plus if you live in England or Wales on **0808 800 2222**, the Parents Advice Centre if you live in Northern Ireland on **0808 8010 722** or ParentLine Scotland if you live in Scotland on **0808 800 2222**.
- Seek child protection help and advice. If you're concerned about your children's safety, contact the NSPCC Helpline, children's services (social work services in Scotland) or the police.



What children and young people need to know

Children and young people need to know how to keep themselves safe, both inside and outside of the home. From the age of two or three, children should be taught to remember their full name, address and phone number. They should also learn simple personal safety rules, such as:

- Always ask your parent or carer before going off with anyone.
- You need never do anything that you don't want to with an adult or older child, even if you know them well.
- If you are worried about something, tell someone you trust, such as your parent, carer or teacher – and don't try to hide anything.

Children should know how to support a friend who tells them they are being abused, such as by listening and encouraging the friend to tell a trusted adult and get help.

Children need to understand that being abused is never their choice and never their fault. Child abuse is never right.

Children should learn to tell an adult (or teacher) they trust if they or someone they know is being abused. They can also contact ChildLine (the UK's free and confidential helpline for children and young people) on **0800 1111** or visit

www.childline.org.uk

The service offers an interpreter if their first language is not English.

Children can talk to ChildLine confidentially about any worries they may have at any time.



What to do if you're concerned about a child

Consider taking one of these steps:

- If you feel able, ask the parent or carer what is happening.
- Talk your concerns through with a friend.
- If the family is under stress, offer the parents some help – a chance to talk may be all that's needed. You could offer them a break, so they can try to sort things out. Volunteer to baby-sit. Offer practical help, such as caring for the children or shopping for the family.
- Suggest the parents seek help – encourage them to contact a health visitor, their doctor, a social worker or a voluntary agency that supports families, such as Home-Start. The NSPCC Helpline offers advice on child protection. Parentline Plus offers parenting advice for parents in England and Wales, and ParentLine Scotland supports parents north of the border. Parents in Northern Ireland can contact the Parents Advice Centre
- Raise your concerns with other agencies that may be able to help, such as children's services (social work services in Scotland), the NSPCC or the police.
- In some cases, such as if you see a child being violently treated, it's better to intervene directly – taking care not to put yourself in unnecessary danger.
- Remember, there may be more than one child being harmed.
- Don't give up.

Don't keep it to yourself – do something.

Where to go for help and advice

NSPCC Helpline

Helpline: 0808 800 5000

Textphone for deaf people and the hard of hearing: 0800 056 0566

Email: help@nspcc.org.uk

Website: www.nspcc.org.uk

If you have concerns about a child, call the NSPCC Helpline, a free 24-hour service that provides advice to anyone concerned about a child at risk of abuse. You can call in confidence without leaving your name if you wish, and the helpline offers an interpreter if your first language is not English.

ChildLine

Helpline: 0800 1111

Website: www.childline.org.uk

Address: ChildLine, Freepost 1111, London N1 0BR

ChildLine provides a free and confidential UK-wide counselling service for any child with any problem, 24 hours a day, every day. Children and young people can contact ChildLine by phone, via ChildLine's website, by email or online chat. They can also write to ChildLine using the Freepost address above.

The following services are predominantly English-speaking, but you may contact them through your own interpreter. However, if you are a parent or carer, your child's school may be able to help you.

Home-Start

Helpline: 0800 068 63 68

Website: www.home-start.org.uk

Home-Start recruits and trains volunteers to support parents with young children at home, across the UK.

National Child Protection Helpline (Scotland)

Helpline: 0800 022 3222

Website: www.infoscotland.com/childprotection

The helpline provides information to the public about what steps should be taken if they are concerned about a child, and the helpline may be contacted 24 hours a day.

Parents Advice Centre (Northern Ireland)

Helpline: 0808 8010 722

Website: www.parentsadvicecentre.org

The centre provides help, support and guidance to parents on any family problem. The service is available in Northern Ireland.

Parentline Plus (England and Wales)

Helpline: 0808 800 2222

Textphone: 0800 783 6783

Website: www.parentlineplus.org.uk

Parentline Plus is the leading provider of parent support in the country. Their flagship service, Parentline, is a free and confidential 24-hour helpline for anyone in a parenting role. They also have a highly informative and interactive website, www.parentlineplus.org.uk where they offer a confidential email support service.

ParentLine Scotland

Helpline: 0808 800 2222

(Monday, Wednesday and Friday 9am–5pm;

Tuesday and Thursday 9am–9pm)

Website: www.children1st.org.uk/services/46/parentline-scotland

ParentLine Scotland is the free, confidential helpline for anyone caring for a child in Scotland and is run by CHILDREN 1ST.

Children's services (social work services in Scotland)

Local authorities and the health and social services trusts in Northern Ireland are generally responsible for taking action to promote the welfare of children and for trying to keep them with their family. They can arrange for families to receive support when it's needed most. They also have a duty to inquire into concerns when a child may have been abused. You will find details of your local authority, council or trust at www.direct.gov.uk or in your local telephone directory. Alternatively try your local library, a telephone helpline service or the Citizens Advice Bureau at www.citizensadvice.org.uk

In an emergency (eg if you can see a child being abused) call the police on 999.

For further copies of this booklet or a catalogue of all our publications, please contact:

**NSPCC Publications, Alexandra Ciardi House, 7–8 Greenland Place,
London NW1 0AP**

Tel: 020 7428 1074

Email: publications@nspcc.org.uk

Fax: 020 7428 6743

Website: www.nspcc.org.uk/inform

ParentLine Scotland also has a free range of leaflets offering advice to parents, which can be downloaded from www.children1st.org.uk/services/46/parentline-scotland



Do you know a child who's always bruised?

Are you worried about the safety of a child?

**Do you know a child who's neglected
or withdrawn?**

Do you hear a baby crying constantly?

**Do you know a child who is left alone, dirty,
hungry or inadequately dressed?**

**Do you know a stressed parent who
cannot cope?**

**Do you know a child who is constantly
“put down”, insulted, sworn at or humiliated?**

Don't keep it to yourself – do something.

Every action counts. If you have concerns,
there is someone who will listen.

NSPCC 
HELPLINE
0808 800 5000
help@nspcc.org.uk

NSPCC 
Cruelty to children must stop. **FULL STOP.**